

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ  
ПЕРФЕКСІОНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Логвінова Вікторія Валентинівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.  
Рецензент: викладач кафедри психології  
Томченко М.А.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Логвіновій Вікторії Валентинівні ----

Тема роботи Психологічні особливості прояву перфекціонізму спортсменів

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної враховуючи мету і гіпотези дослідження, були сформульовані наступні завдання: визначити теоретико – методологічний аналіз вивчення перфекціонізму в спортивній діяльності особистості; виявити основні характеристики спортивного перфекціонізму особистості; дослідити перфекціонізм спортсменів: критерії та показники адаптаційно-емоційного та адаптаційно-поведінкового змісту.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 рисунків, 9 таблиць

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ В.В. Логвінова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ В.В. Грандт

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 110 сторінок, 10 рисунків, 9 таблиць, 95 джерел.

Об'єкт: психологічний феномен перфекціонізму особистості.

Предмет: психологічні особливості прояву перфекціонізму спортсменів.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: дослідження полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні психологічних особливостей та вікової специфіки прояву перфекціонізму спортсменів

Гіпотеза: прояви перфекціонізму мають виражену по своїй орієнтації (на себе, на інших) залежність за фактором віку, а саме у молодих спортсменів (вік 15-20 років) переважає перфекціонізм з фактором орієнтації "на себе", а зрілі спортсмени (25-35 років) мають перфекціонізм орієнтований "на інших".

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що було встановлено психологічний зміст перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій засобами теоретичного та емпіричного вивчення його прояву.

Практична значущість роботи визначається тим, що дані, отримані в результаті дослідження, можуть використовуватися психологами як параметри можливої психокорекційної роботи щодо запобігання ознак спортивної невротизації особистості.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ОСОБИСТІТЬ,  
СПОРТСМЕНИ, АДАПТАЦІЙНО-ЕМОЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ,  
АДАПТАЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВІ ПОКАЗНИКИ.

## **SAMMARY**

Logvinova V.V. Psychological features of the manifestation of athletes' perfectionism

Master's qualification work: 110 pages, 10 figures, 9 tables, 95 sources.

The object: the psychological phenomenon of personality perfectionism.

The subject: psychological features of the manifestation of perfectionism of athletes.

The based on this, the goal was set:

The aim: the research consists in theoretical and empirical substantiation of psychological features and age specifics of manifestation of perfectionism of athletes

The hypothesis: the manifestations of perfectionism have a pronounced orientation on themselves (on themselves, on others) on the age factor, namely in young athletes (age 15-20 years) is dominated by perfectionism with a factor of self-orientation, and mature athletes (25-35 years) have perfectionism focused "on others.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that the psychological content of perfectionism of athletes of different ages was established by means of theoretical and empirical study of its manifestation.

The practical significance of the work is determined by the fact that the data obtained as a result of the study can be used by psychologists as parameters of possible psycho-correctional work to prevent signs of sports neuroticism of the individual.

**PSYCHOLOGICAL PHENOMENON, PERFECTIONISM,  
PERSONALITY, ATHLETES, ADAPTATION-EMOTIONAL INDICATORS,  
ADAPTATION-BEHAVIORIC INDICATORS.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Перфекціонізм: теоретичні моделі та емпіричні дослідження.....	10
1.2. Основні характеристики спортивного перфекціонізму особистості.....	25
1.3. Дослідження перфекціонізму спортсменів: критерії та показники адаптаційно-емоційного та адаптаційно-поведінкового змісту.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ...	62
2.1. Методи, методика та процедура дослідження.....	62
2.1. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	80
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення перфекціоністських особливостей поведінки професіонала в межах професійної психології набуває останнім часом усе більшої ваги і особливо це стосується професійної діяльності спортсменів, результативність якої зумовлена чітко організованими і регламентованими вимогами діяльності, що кваліфікуються як перфекціоністські і розглядаються крізь такий психологічний феномен як спортивний перфекціонізм.

У психологічній науці виділяють різноманітні підходи щодо окреслення структури перфекціонізму (Н. Гаранян, Дж. Ешбі, У. Паркер, Р. Слені, Д. Хамачек, А. Холмогорова та ін.), однак з огляду на існуючі дослідження особистісної спрямованості перфекціонізму (С. Єнікалопов, О. Лоза, О. Соколова, Г. Флетт, П. Хьюїтт, П. Циганкова, Т. Юдєєва та ін.); виокремлення низки когнітивних та інтерперсональних показників високих особистісних стандартів особистості (Дж. Барроу, С. Волікова, Г. Горська, Н. Грисенко, Л. Данилевич, А. Золотарьова, К. Ландрева, М. Ларских, П. Шулер та ін.), конкретизації його діяльнісного, потребнісно-мотиваційного й соціального компонентів (Ю. Брисєва, І. Грачова, І. Гуляс, М. Елліот, З. Карпенко, С. Петерс, Т. Титаренко, П. Хеввіт, Г. Чепурна та ін.) залишається відкритим питання психологічної структури перфекціонізму в спортивній діяльності. Якщо не обмежувати вивчення перфекціонізму розглядом його як клінічного феномену (А. Адлер, Н. Гаранян, К. Едкінс, І. Малкіна-Пих, В. Парамонова, А. Федулєєва, З. Фройд, А. Холмогорова, К. Хорні, Р. Шафран та ін.), то його прояви в активно-позитивному прагненні до досягнень, високих особистісних стандартах результативності власної діяльності, високій організованості та працездатності дуже тісно межують із вивченням спортивної успішності особистості. Однак, саме завдячуючи спортивному перфекціонізму, особистість потрапляє у невротичну

залежність від прагнення до високоякісного виконання дій у професійній діяльності, що може призвести до значних витрат фізичних та психічних ресурсів спортсмена.

Також слід враховувати готовність спортсменів до конструктивного реагування на перфекціоністські вимоги, яка зумовлена не тільки віковими і кваліфікаційними характеристиками спортсмена, але 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 і цілепокладання, де визначальним фактором є зовнішні вимоги тренерів, батьків, ситуації оцінювання на змаганнях тощо (Л. Акімова, В. Бочелюк, Б. Вяткін, Г. Горбунов, К. Жаров, В. Кліменко, А. Пуні, О. Родіонов та ін.). Конструктивні прояви перфекціонізму спортсменів збігаються із позитивним ставленням до діяльності, впевненістю в ситуаціях конкуренції і змагань, орієнтацією на успіх (Д. Бамбер, У. Віал, Є. Ільїн, А. Распопова, Н. Сцабо, В. Толочек, В. Травова, Р. Шайхтдінов та ін.). Неконструктивність перфекціонізму пов'язана із підвищенням напруженості спортсменів, збільшенням їх тривожності, зниженням впевненості в собі та схильністю до емоційного вигорання (І. Айдман, О. Вуллард, Дж. Дрейджер, В. Келер, Р. Найдіффер, Г. Старшенбаум, О. Чернікова та ін.).

Таким чином, актуальність означеної проблеми обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості прояву перфекціонізму спортсменів».

Об'єкт: психологічний феномен перфекціонізму особистості.

Предмет: психологічні особливості прояву перфекціонізму спортсменів.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: дослідження полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні психологічних особливостей та вікової специфіки прояву перфекціонізму спортсменів



Гіпотеза: прояви перфекціонізму мають виражену по своїй орієнтації (на себе, на інших) залежність за фактором віку, а саме у молодих спортсменів (вік 15-20 років) переважає перфекціонізм з фактором орієнтації "на себе", а зрілі спортсмени (25-35 років) мають перфекціонізм орієнтований "на інших. Враховуючи мету і гіпотези дослідження, були сформульовані наступні завдання:

1. Визначити теоретико – методологічний аналіз вивчення перфекціонізму в спортивній діяльності особистості.
2. Виявити основні характеристики спортивного перфекціонізму особистості.
3. Дослідити перфекціонізм спортсменів: критерії та показники адаптаційно-емоційного та адаптаційно-поведінкового змісту

Методи дослідження. У роботі застосовувалися теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми) і емпіричні (психологічне тестування, анкетування). Окрім цього були застосовані методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що було встановлено психологічний зміст перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій засобами теоретичного та емпіричного вивчення його прояву.

Практична значущість роботи визначається тим, що дані, отримані в результаті дослідження, можуть використовуватися психологами як параметри можливої психокорекційної роботи щодо запобігання ознак спортивної невротизації особистості.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, використанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної групи, використанням методів математичної статистики.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Перфекціонізм: теоретичні моделі та емпіричні дослідження

Сучасні психологічні досягнення з вивчення феномену перфекціонізму засвідчують його актуальність дослідження, адже презентація основних теоретико-емпіричних положень засвідчує його багатоплановість та перспективність. Відразу зазначимо, що до середини ХХ століття поняття «перфекціонізм» не мало наукового вжитку та зустрічалося в основному в релігійних та філософських ученнях. У психології описувалися категорії подібні до перфекціонізму за сутністю, але вони позначалися іншими термінами – «прагнення до переваги», «прагнення до досконалості», «самоактуалізація». З другої половини ХХ ст. термін «перфекціонізм» почав уживатися у наукових працях [65]. Нині у сучасній психології вже з'явилась достатня кількість наукових розробок теорії перфекціонізму, однак дискусійним залишається питання щодо його тлумачення. Зокрема, у дослідженні Є. Талаш наведено 91 варіант визначення перфекціонізму [29].

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. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні через поняття «Его-ідеалу», «прагнення до переваги», «ідеалізованого образу Я». Зокрема, З.Фрейд, однією з підсистем Суперего визначив Его-ідеал, який веде до встановлення індивідумом високих стандартів [47]. Его-ідеал, як відносно незалежне внутрішньо-психічне утворення, яке слугує для Я точкою відліку при оцінці своїх

реальних досягнень, є заохочувальним аспектом Суперого. Його виникнення, на думку З. Фройда, пов'язане з нарцисизмом, який як стан ототожнюється із маренням величі.

В роботах науковців інтерперсонального та гуманістичного напрямів, прагнення до довершеності ще на початку ХХ століття розглядалося як один з головних мотиваційних факторів вчинків людини [48]. Так, А. Адлер використовує поняття «прагнення до переваги або довершеності», що є основним мотивом подолання почуття власної неповноцінності, що виникає на ґрунті існування реальних або уявних фізичних чи інших недоліків [1; 185]. У цьому сенсі зазначене поняття має багато спільного з перфекціонізмом, оскільки компенсування почуття неповноцінності й невідповідності відбувається шляхом саморозвитку і самовдосконалювання, що може мати як конструктивний, так і неконструктивний вияв, але при цьому є цілком природним [48].

У свою чергу, дослідниця К. Хорні у розробленій нею концепції несвідомого виокремила два рушійних особистістю механізми: анксиозність (страх) і прагнення до досконалості (перфекціонізм). Основу мотивації людини вона вбачала в почутті занепокоєння, яке змушує її прагнути безпеки і в якому міститься потреба в самореалізації. Анксиозність призводить до невіри у власні сили, почуття власної неповноцінності, а прагнення до досконалості спонукає до подолання страху й забезпечує волю й упевненість [65].

К. Хорні вважає, що підвищення вимог суспільства до індивіда збільшує прагнення останнього до вдосконалювання, що поступово призводить до формування невротичної потреби досконалості, яка ґрунтується на ідеалізованому образі «Я», тобто уявленні щодо того, якою має бути особистість та які риси повинна мати. За такої тенденції з часом відбувається відчуження реального «Я» і формується нарцисична патологія характеру, яка проявляється в ідентифікації себе з ідеалізованим «Я» [67]. К. Хорні, розробляючи поняття «базальна тривога», визначила, що однією із

можливих стратегій поведінки дитини в умовах розвитку почуття ізоляції та безпорадності може стати розвиток нереалістично ідеалізованого образу самого себе, викривленого образу Я, із якого виключена правда про самого себе, яка не задовольняє людину. Визначаючи «невротичні» потреби як наслідок особистісної динаміки конкретних стратегій, дослідниця серед низки перелічених, називає невротичну потребу в любові та схваленні, невротичне прагнення до особистісних досягнень, невротичну потребу в значимості, потребу в тому, щоб бути об'єктом захоплення, невротичну потребу в досконалості та бездоганності [46].

У гуманістичній психології прагнення до досконалості описується через поняття самоактуалізації як прагнення людини до найбільш повного виявлення своїх особистісних можливостей [47]. А. Маслоу вважає, що прагнення до досконалості, активне самовдосконалення є показником особистісного здоров'я, адже досягнення довершеності знімає напруження постійного порівнювання себе з іншими, дозволяє людині творити, незважаючи на зовнішні, не пов'язані з творчістю, фактори – визнання, оцінку, славу [82]. Тобто прагнення до самовдосконалення визнається вродженою динамічною тенденцією (потребою, мотивом, інстинктом тощо) особистості, глибинною спонукальною силою, яка відображається у продуктах професійної діяльності й індивідуальної життєтворчості, надає їм суб'єктивного сенсу і суспільної цінності [44].

Рівень розгляду перфекціонізму у сучасній психології характеризується багатогранністю трактувань, як-от: загострене прагнення до досконалості, яке може стосуватися як власної особи, так й результатів будь-якої діяльності [26]; поведінка, що є функцією позитивного підкріплення та включає готовність взаємодіяти зі стимулами [47]; повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини [29]; інтегральна стильова характеристика психічної діяльності особистості, яка відносно стабільно проявляється в системних характеристиках психічної діяльності, структурі особистісної

організації суб'єкта і є одним з чинників розвитку тривожних і депресивних розладів [93]; 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 [64].

На ґрунті проведеного аналізу, існуючі визначення перфекціонізму в залежності від ведучої операціоналізуючої категорії, можна об'єднати в такі чотири підходи:

1. Перфекціонізм – це потреба самовдосконалення, яка визначає специфіку особистісних стандартів особистості, без урахування здатності до їх досягнення, і виявляється в прагненні бути досконалим, ідеальним у всьому [1; 15; 61; 87].

2. Перфекціонізм – це настанова особистості, яка виявляється в тенденції розглядати як неприйнятне все, що «нижче за довершеність» [41; 48; 67].

3. Перфекціонізм – життєвий стиль, що включає перекручену мотиваційну спрямованість і особливості когнітивного стилю: надмірне узагальнення, імперативність, ігнорування обмежень, когнітивну недиференційованість і знижену здатність до аналізу тенденції розглядати як неприйнятне все, що «нижче за довершеність» [19; 67].

4. Перфекціонізм – це риса особистості (Д. Ватсон, Н. Гаранян, Л. Данилевич, Л. Кларк, К. Ландрєєва, А. Харкнесс, М. Холлендер, А. Холмогорова, Г. Чепурна), яка виявляється в повсякденній практиці висування до себе та інших вимог щодо виконання обов'язків і провадження діяльності на більш високому рівні, ніж того потребують обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання.

Особливість перших наукових досліджень перфекціонізму полягала в трактуванні його як тенденції встановлювати надмірно високі стандарти для

себе (М. Холлендер, Д. Барнс), однак, дещо пізніше, дослідники (Р. Фрост, П. Хьюїтт, Г. Флетт, Р. Слені, Дж. Ешбі, Н. Гаранян, А. Холмогорова) внесли феноменологічні уточнення і додали до зазначених параметрів таке: мислення в термінах «все або нічого», схильність до генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності та до вибіркової концентрації на помилках [58]. Отже, попередній розгляд перфекціонізму як одновимірного конструкту, було змінено через емпіричні дослідження на розгляд його як багатовимірного, який має складну структуру й включає, поряд із високими особистісними стандартами, ряд когнітивних (поляризоване мислення, негативна селекція, надмірне узагальнення) та інтерперсональних (надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них) параметрів.

Подані в психологічній літературі розробки проблеми демонструють різні підходи дослідників до визначення типів, форм та структури перфекціонізму. Зокрема, концепція Р. Фроста базується на 6-ти компонентах перфекціонізму: «особистісні стандарти» (схильність висувати надвисокі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідати цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну невдоволеність діяльністю); «заклопотаність помилками» (негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу); «сумніви у власних діях» (перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності); «батьківські очікування» (сприйняття батьків такими, які мають дуже високі очікування); «батьківська критика» (сприйняття такими, що надмірно критикують); «організованість» (відображення важливості порядку й організованості) [72].

В концепції канадських вчених Г. Флетт, П. Хьюїтт за основу взято об'єктну спрямованість перфекціонізму. Ними описано багатовимірну структуру цього конструкту через такі параметри: «Я-адресований», «адресований до інших», «адресований світу», «соціально приписуваний» перфекціонізм [75]. Зокрема Я-адресований перфекціонізм (орієнтований на себе) – широкий особистісний стиль, в якому співіснують афективні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Перфекціонізм, адресований до

інших людей, – переконання і очікування щодо здібностей інших людей передбачає нереалістичні стандарти для значущих людей із близького оточення, очікування людської досконалості та постійне оцінювання інших [75]. Автори вважають, він породжує часті звинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри та відчуття ворожості по відношенню до інших. Соціально приписуваний перфекціонізм відображає потребу відповідати стандартам та очікуванням значущих інших. Цей параметр перфекціонізму відображає суб'єктивне переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати і чинити тиск на індивіда з метою змусити бути досконалим.

Американські дослідники на чолі з Р. Слені розробили модель перфекціонізму, де як основні його параметри вони виокремили: високі стандарти, організованість, тривога, прокрастинація, проблеми в інтерперсональних відносинах [23; 189]. Дещо пізніше вчені модифікували вказану модель і виокремили три параметри: високі стандарти; організованість; невідповідність. Як базисний параметр вони розглядають «невідповідність» – суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам [88].

Однак запропоновані багатовимірні моделі перфекціонізму мають певні недоліки. Так, британська модель перфекціонізму побудована на шести параметрах, які мають різне підґрунтя для класифікації, а саме: індивідуальні характеристики особистості (особистісні стандарти, заклопотаність помилками, сумніви у власних діях, організованість) і характеристики батьківського стилю виховання (батьківські очікування, батьківська критика) [38]. Основною вадою канадської багатовимірної моделі є акцентування уваги на параметрі «високі стандарти» та розгляд їх у різній адресації (до себе, до інших осіб, інших осіб до особистості), при цьому ігноруються когнітивні параметри (поляризоване мислення, вибіркова концентрація на помилках та невдачах, генералізація стандартів в усіх сферах життєдіяльності) [47]. Важливість їх урахування полягає в тому, що само по

собі прагнення до високих стандартів може бути вельми продуктивним, але в поєднанні з когнітивними параметрами може ставати дезадаптивним і саморуйнівним. Американська модель описує скоріше різні негативні наслідки перфекціонізму (прокрастинацію, тривогу, інтерперсональні труднощі), ніж параметри, які входять у його структуру [47].

Російські дослідниці Н. Гаранян та А. Холмогорова [13] спробували врахувати недоліки попередніх моделей та запропонували власну модель патологічного перфекціонізму, яка містить такі складові: 1) завищені, порівняно з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності й домагання – цей параметр описує надмірні вимоги, які висуваються до власної особистості в різних сферах життя; 2) надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них – цей параметр перфекціонізму ідентичний перфекціонізму, «адресованому іншим», за канадською моделлю; 3) сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування – відображає суб'єктивне відчуття «примусу до досконалості» навколишніми; 4) постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на найбільш успішних індивідів (персоналізація); 5) дихотомічна оцінка результату діяльності і планування її за принципом «все або нічого» (поляризоване мислення) – особливий стиль мислення, за якого індивід уявляє лише два варіанти виконання діяльності – повний провал або блискуче виконання, досягнення дуже складної мети або відмова від активності; 6) селекція інформації про власні невдачі й помилки (негативна селекція) – схильність фіксуватися на невдачах за вибіркової сліпоти стосовно власних досягнень і успіхів.

Щодо типології перфекціонізму, то в психологічній літературі описуються як позитивні, так й негативні прояви перфекціонізму. Зокрема, виділяють діаметрально протилежні його типи: *нормальний або здоровий* («здорові» перфекціоністи здатні відчувати глибоке задоволення від виконання завдання, підвищувати самооцінку на основі досягнень; керуються надією на успіх, можуть відчувати незначну схвильованість та азарт; легко



залучаються до активності; концентрують увагу на власних ресурсах і на думках про те, як зробити правильно) і *патологічний або невротичний* («невротичні» перфекціоністи перманентно незадоволені зробленим, результат ніколи не видається достатнім; керуються лише вкрай високими очікуваннями від себе; діють під впливом страху невдачі, відчувають сильну тривогу, сором, провину; демонструють поведінку уникнення); *адаптивний* (сприяє пристосуванню до умов) та *неадаптивний* (викликає супротив адаптивності); *пасивний* (супроводжує порушення самоідентичності, викривлення об'єктних репрезентацій, негативне вороже ставлення до самого себе і до оточуючих людей, важкі емоційні переживання, порушення когнітивного функціонування та афективної регуляції) та *активний* (виражається як цінна особистісна риса, оскільки пов'язана з постановкою позитивних, соціально схвалюваних цілей); *функціональний* (поєднує високі особистісні стандарти результативності власної діяльності, якостей та здібностей) та *дисфункціональний* (характеризується нетерпимим ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ, відстороненням від інших).

Суттєво, що всі запропоновані дихотомії форм перфекціонізму можна розділити на конструктивні та неконструктивні, однак залишається питання критеріїв, за якими саме вони розрізняють. Узагальнено ці критерії можна знайти в праці Н. Гаранян та А. Холмогорової які виокремили такі: 1) мотиваційний – реалістично високі стандарти та рівень домагань; 2) когнітивний – зрілі когнітивні схеми, які передбачають: диференційоване й точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших людей; розвинену здатність до децентрації, реалістичні уявлення про діапазон людських можливостей; імовірне відображення успіху й неуспіху; усвідомлення неминучості й корисності помилок; градуйовані уявлення про результативність власної діяльності; 3) афективний – переживання задоволення від діяльності, надія на успіх, помірна стресогенність повсякденного життя; 4) поведінковий –

адаптивні тактики вибору цілей у діапазоні помірно важких, де прагнення до успіху реалізується максимально продуктивно, та помірна мобілізація копінг-ресурсів з перевагою активних копінг-стратегій [23].

На думку Р. Вінтер конструктивний (здоровий) перфекціонізм від неконструктивного (нездорового) відрізняє: реалістичний підхід до життя; прагнення досягти те, що може бути досягнуте; очікування успіху; концентрація на процесі; намагання виконувати завдання настільки добре, наскільки це можливо; сприйняття життя як виклику; прийняття критики; навчання на помилках; цінування того, ким є особистість [70].

Слід сказати, що від початку дослідження перфекціонізму, а надто після конструювання діагностичного інструментарію, почалося різностороннє вивчення перш за все негативних його проявів [76]. Перфекціонізм тут розглядається як стрижнева характеристика обсессивно-компульсивного та нарцисичного типів особистості [76; 156]. Зокрема, Р. Шафран і В. Манселл зазначають, що особи з високим рівнем перфекціонізму становлять групу ризику в розвитку цього розладу [84].

На думку Р. Шафран, негативні наслідки перфекціонізму можуть виявлятися в таких сферах життєдіяльності особистості, як продуктивність, міжособистісні контакти, емоційний стан і мати характер емоційний (наприклад, депресія, переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини та сорому), соціальний (наприклад, соціальна ізоляція, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревності, недостатність довіри та близьких стосунків), фізичний (наприклад, безсоння, хронічні болі в попереку та інші тілесні прояви), когнітивний (наприклад, послаблення концентрації) і поведінковий (зокрема, повторна перевірка виконаної роботи, повторне перероблення роботи, неможливість розпочати діяти (procrastination – відкладання на потім) [83; 84]. Що стосується порушень клінічного характеру, то перфекціонізм значуще корелює з депресією [76] порушеннями харчової поведінки [68; 77], схильністю до суїциду [62].

Багато дослідників перфекціонізму відзначають його негативний вплив та наслідки, а тому трактують цю рису як дисфункціональну для особистості [22; 78]. Але існують дослідження, які вказують, що перфекціонізм є невід'ємним елементом особистісного розвитку [79]. Зокрема, С. Петерс наголошує на суб'єктивності суджень тих, хто вважає перфекціонізм суто невротичним явищем, оскільки неможливо встановити норми для тих, хто прагне розвинути власні здібності у повному обсязі [81]. Перфекціонізм є своєрідною рушійною силою, енергією, яку можна використовувати позитивно або негативно, тому необхідно розглядати його перш за все як позитивне явище, а не хворобу, що треба лікувати [83]. Багатьма ученими перфекціонізм визнано рисою обдарованих особистостей [82].

У роботах А. Холмогорової, та Н. Гаранян знаходимо такі форми патологічного перфекціонізму як *нарцисичну* та *обсесивно-компульсивну*. Так нарцисичний перфекціонізм визначається як домінування мотивації досягнення досконалості, отримання схвалення і захоплення на шкоду усім іншим мотивам, перетворення досягнення та визнання на сенс життя. Головна ознака нарцисичного перфекціонізму – відсутність інтересу до змісту діяльності, патологічна фіксація на її результатах та на увазі до них з боку оточуючих. При менш складній формі перфекціонізму – *обсесивно-компульсивній*, ідеалізований образ Я не витісняє усі інші мотиви та інтереси. *Обсесивно-компульсивний* перфекціоніст зацікавлений не лише в результаті, але і в самій діяльності; акцент на досягненні у нього пов'язаний з цінністю цієї діяльності, а не з однією лише нав'язливою потребою викликати захоплення [23; 144]. Таким чином, нереалістично завищений характер цілей, ідеалів, стандартів може провокувати виникнення депресії, підвищеної тривожності, страху невдачі, нав'язливих сумнівів та побоювань, низької самооцінки, невдоволення собою, розчарування, порушення адаптації, повний відхід від соціально активної діяльності, виникнення проблем у комунікативних зв'язках та діяльності.

Разом з тим, у низці досліджень підтверджено позитивні сторони перфекціонізму. Позитивні концепції перфекціонізму [19] передбачають, що боротьба за довершеність пов'язана з позитивними особливостями особистості й адаптивними результатами діяльності. Дослідження Дж. Стоєбер та К. Отто свідчать, що перфекціонізм корелює з певними позитивними характеристиками особистості, такими як сумління, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям. Він забезпечує значну енергію, яка сприяє значним досягненням, адже пов'язаний з певною скрупульозністю та педантичністю у ставленні до деталей [19].

Результати дослідження І. Грачової також вказують на те, що високий рівень перфекціонізму може конструктивно впливати на формування особистості, оскільки підлітки-перфекціоністи більшою мірою, ніж інші підлітки, орієнтовані на збереження таких цінностей як добро, порядність та інтелігентність [39]. Було також зазначено, що корелюючи з «моральною обдарованістю», перфекціонізм формує самостійність у судженнях, відповідальність, альтруїзм [50]. Л. Данилевич у дослідженні перфекціонізму як особистісного чинника академічної обдарованості студентів засвідчує, що функціональний перфекціонізм прямо пов'язаний з проявом академічної обдарованості. «Найвищий рівень академічної обдарованості мають представники типу з функціональним перфекціонізмом, найнижчий – протилежного перфекціонізму (нонперфекціонізм); тип з дисфункціональним перфекціонізмом та тип без ознак перфекціонізму – нижчий за середній чи близький до середнього рівня академічної обдарованості» [43].

Вищенаведене настановує на думку, що загалом прагнення до досконалості базується на позитивній стратегії, і лише його надмірна розвинутість призводить до дезадаптивних проявів. Було отримано підтвердження, що встановлення високих норм та прагнення до їх досягнення відображає позитивний погляд на життя і не є патологічним [56]. І. Гуляс у дослідженні перфекціоністських настанов як чинника професійної готовності майбутніх практичних психологів розглядає перфекціонізм як

готовність до самовдосконалення, самовиховання та розвитку професійних досягнень. Як висновок вона стверджує, що «перфекціоністські настанови розвиваються унаслідок закріплення мотивації досягнення як діалектичної єдності прагнень до афіліації та до влади на рівні стійкої особистісної риси (перфекціонізму), що проявляється у повсякчасній готовності прагнути до успіху і добиватися досконалості у значущих сферах діяльності» [41].

Л. Террі-Шорт, П. Слейд, Г. Оуенс ґрунтуючись на біхевіоральній моделі «двоїстого процесу» (dual-process model), говорять про позитивний перфекціонізм, який виконує функцію позитивного підкріплення, і негативний перфекціонізм, що виконує функцію негативного підкріплення [19], а пізніше К. Райс, Р. Слені та Дж. Ешбі описали адаптивну і неадаптивну форми перфекціонізму [23]. В. Паркер, аналізуючи модель перфекціонізму Р. Фроста [60], виокремив три форми перфекціонізму: нонперфекціонізм, який охарактеризував як такий, що має низький показник організованості, високих стандартів, батьківських очікувань; здоровий перфекціонізм, який вирізняється низькою заклопотаністю помилками, сумнівами у власних діях, рівнем батьківської критики і високою організованістю; дисфункціональний перфекціонізм, що включає високі показники за особистісними стандартами, заклопотаністю помилками, батьківськими очікуваннями та критикою, сумнівами у власних діях [48].

На думку Л. Сільверман [83], оцінка перфекціонізму культурно детермінована. Якщо особистість демонструє перфекціонізм у соціально значущих сферах діяльності, то вона сприймається суспільством як талановита, конкурентоспроможна. Але прояв прагнення до досконалості у сферах, які суспільством розцінюються як неважливі, засуджуються, а особистість вважається невротиком [83].

К. Дебровські зазначає, що перфекціонізм є вродженим, і прагнення до досконалості йде від самої дитини [44]. Інші дослідники [67; 33] вважають, що вирішальними у виникненні перфекціоністської орієнтації стають фактори сімейного виховання. Батьки-перфекціоністи прагнуть створити

«childrearing» – «дитину-шедевр» [Ошибка! Источник ссылки не найден., 184]. Дослідники пропонують причини виникнення перфекціонізму описати чотирма типами раннього досвіду: батьківська критика (надмірно критичні й вимогливі батьки); батьківські очікування (надмірно високі очікування, критика при цьому не пряма, а опосередкована); батьківське схвалення (відсутнє або непослідовне й умовне); батьки-перфекціоністи (служують моделями для навчання перфекціоністським настановам і формам поведінки) [26].

Причиною появи перфекціонізму можуть бути такі особливості батьківського виховання: емоційне відкидання; гіпоопіка; жорстоке виховання [17]. У результаті такого виховання дитина прагне бути найкращою, аби заслужити схвалення й прийняття, але водночас поступово стає емоційно залежною від інших людей, від їх схвалення. Однак головним провокуючим фактором залишається авторитарний стиль виховання, який поєднує високі вимоги, твердий дисциплінарний режим і недостатню емоційну підтримку й участь. За таких умов на дитину покладають великі надії – їй слід виправдати батьківські надії, примножити батьківські досягнення й уникнути їх промахів [17].

Дж. Барроу і С. Мур також відзначають, що причиною перфекціонізму можуть бути й такі зовнішні фактори, як реклама, масова культура, ЗМІ (пропаганда певного способу життя), популярні психологічні керівництва («Як виховати мільйонера», «Ваш шлях до вершини»), тиск учителів [12; 33]. В цьому ракурсі розгляду видів перфекціонізму, М. Еліот та М. Мельтснер описують такі його види: перфекціонізм результату – «маю результат, значить існую»; перфекціонізм зовнішнього вигляду – «я є тим, як я виглядаю»; перфекціонізм стосунків – «інші люди повинні бути ідеальними»; перфекціонізм поведінки – «поводжуся досконало, отже, існую»; перфекціонізм у всьому – «досконало контролюю все, отже, існую» [37]. Таким чином, перфекціонізм може виявлятися у різних формах, мати різну

адресацію та спрямованість та попри це важливим залишається питання визначення його внутрішньої структури.

На думку Г. Флетт, перфекціоністи – це наполегливі, скрупульозні й організовані люди, які намагаються досягти високих цілей [75]. Їхня поведінка може виявлятися в один із таких способів [75]: перший – «самореклама або перфекціоністська самопрезентація». Людина намагається справити враження на інших, вихваляючись або демонструючи свої чесноти з метою замаскування того, що вона вважає власним недоліком. Перфекціоністи мають розвинену самосвідомість і сильне бажання приховати власні помилки й недоліки від інших. За результатами досліджень Р. Фрост [49], люди з високим рівнем занепокоєності власними помилками меншою мірою готові вказувати на них іншим після того, як самі зробили декілька помилок. Другий спосіб – людина уникає ситуацій, у яких може виявитися її недосконалість. Ця стратегія поведінки розповсюджена навіть серед маленьких дітей. Третій – спроба уникати ситуацій вербального розголошення своєї недосконалості, у зв'язку із цим така людина може видаватися замкненою у процесі комунікації.

Згідно з позицією Л. Сільверман, перфекціонізм – це форма вираження потреби у самовдосконаленні, що є корисною для еволюції людини й людства в цілому, спонукальна сила, яка виявляється в невдоволенні людини «тим, що вона собою являє», і жагучим прагненням «стати тим, ким вона повинна бути» [85 – 87]. Перфекціонізм нерідко асоціюється з мотивацією досягнення, і як показники перфекціоністської мотивації розглядаються прагнення змагання із самим собою (самоперевершування), досягнення вищих результатів, переживання успіху в значущій діяльності й уникнення невдачі [41].

Б. Сороцкін трактує перфекціонізм як прагнення до неіснуючої досконалості, яке постійно тримає людину в напруженні й тривозі і пов'язане з виникненням безлічі особистісних проблем, психосоматичних проявів, психопатологій різного ступеня важкості: мігрені, депресій, анорексії і

булімії, спробами суїциду тощо [90]. Крім того, він вважає, що перфекціонізм базується на глибинному переживанні стиду [90]. О. Савенков розглядає перфекціонізм як прагнення робити все найкращим чином, прагнення до досконалості навіть у малозначущих справах [44].

Д. Барнс детально проаналізував поняття перфекціонізму і визначив його як «мережу когніцій», що включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе й інших [10]. Відповідно до його опису особи, які страждають на перфекціонізм, схильні встановлювати нереально високі стандарти, компульсивно прагнути до досягнення неможливих цілей і визначати власну цінність винятково в термінах досягнень і продуктивності. Також їм властиве сприйняття реальності з позиції «все або нічого», що передбачає полярну оцінку своєї діяльності: успіх або неуспіх [48]. Загалом для Д. Барнса перфекціонізм є дисфункціональною настановою. У свою чергу, на основі ірраціональної думки «я завжди повинен бути досконалим» Д. Барнс виокремив такі види перфекціонізму: моралістичний перфекціонізм – «я не повинен пробачати себе, якщо зазнав невдачі в досягненні особистісного стандарту або мети»; перфекціонізм у роботі – «щоб бути справжньою людиною, я повинен досягати успіху в усьому, що я роблю»; перфекціонізм ідентичності – «люди ніколи не будуть сприймати мене як некоректну і вразливу людину»; емоційний перфекціонізм – «я повинен завжди намагатися бути щасливим. Я повинен керувати своїми негативними емоціями і ніколи не відчувати себе схвильованими чи пригніченими»; романтичний перфекціонізм – «я повинен знайти прекрасного партнера і завжди бути захопленим з ним чи ним самим»; перфекціонізм відносин – «люди, які люблять один одного, ніколи не повинні сердитися один на одного»; сексуальний перфекціонізм – чоловіки можуть вважати, що «я повинен завжди мати тривалу ерекцію. Це принизливо, коли у мене вона відсутня або, навпаки, відбувається дуже швидко». Жінки можуть вважати, що «я завжди повинна досягати оргазму або численних оргазмів»;



перфекціонізм зовнішності – «я виглядаю жахливо», тому що я важу дещо більше норми (або маю великі стегна)» [83, 9].

О. Соколова описує перфекціонізм як особливий, систематично організований, відносно стабільний і генералізований дисфункціональний стиль особистості, системне патологічне утворення, яке включає порушення мотиваційних і операціонально-виконавчих компонентів структурно-динамічної регуляції взаємодій суб'єкта з навколишньою дійсністю [20].

П. Циганкова визнає перфекціонізм інтегральною стильовою характеристикою психічної діяльності особистості, що виявляється в системних порушеннях пізнавальної, емоційно-регуляторної та комунікативної діяльності і гранично-нарцисичної особистісної організації суб'єкта [48]. П. Хьюїтт і Г. Флетт, розглядають перфекціонізм як особистісну рису, що виявляється в прагненні бути досконалим, бездоганим у всьому. Перфекціонізм, на їх думку, визначає величину особистісних стандартів індивіда, незалежно від здатності їх досягнення досягти їх [56].

У дослідженнях А. Патч перфекціонізм описується як завжди руйнівна риса, яка є свого роду психопатологією. Вона пов'язана з прагненням досягти недосяжної мети [78]. А. Холмогорова та Н. Гаранян також вважають, що перфекціонізм – це особистісна риса, але така, що має дисфункціональний характер і передбачає встановлення надмірно високих стандартів, що позбавляє людину можливості відчувати задоволення від результатів діяльності. При цьому вказана риса поєднується із хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю [12; 13; 37].

Таким чином, проведений теоретичний екскурс в проблему перфекціонізму, дає усі підстави для ствердження, що перфекціонізм може проявлятися як у конструктивній так й неконструктивній формах, що зумовлено дією різноманітних чинників. Психологічний зміст прояву перфекціонізму знаходиться в залежності від особистісних властивостей самої особистості. Тому у нашій роботі ми дотримуємося визначення

перфекціонізму як особистісної риси, що виражається у прагненні досконалості, що може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах.

## **1.2. Основні характеристики спортивного перфекціонізму особистості**

Контекст вивчення перфекціонізму в спортивній діяльності не є новим, але досить заактуалізованим в межах прикладної психології. Так в межах одних досліджень 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 [3; 18; 29; 85 та ін.], а в межах інших досліджень як потужний фактор у досягненні спортивних перемог [81; 18; 37; 54 та ін.].

Добре відомим постулатом є твердження, що особистість формується в діяльності. Вихідною точкою такого положення є визнання того, що зовнішнє середовище (включаючи й характер самої діяльності) надає впливу на людську поведінку відповідно з її внутрішньою організацією. З цього приводу Є. Климов зазначав, що поведінка людини детермінується зовнішніми умовами опосередковано, через її психічну діяльність [61]. При цьому не слід забувати, що діяльнісні норми слугують для регуляції активності людини в просторі професійної діяльності, а норми етики і деонтології – у навколodianісній сфері. Тому можна стверджувати, що особистість спортсмена створює не тільки спортивна діяльність, але й система особистісного ставлення спортсмена до виконуваної діяльності. Переважно йдеться про тренувальні заняття та участь у змаганнях, які є детермінантами розвитку фізичних і психічних функцій спортсмена, які покладені в основу спортивної діяльності [96]. Загалом заняття спортом

набуває великого значення для розвитку та вдосконалення особистості, значущість яких визначається результатами спортивної діяльності у формі спортивних перемог, рекордів та звань [64; 85; 97 та ін.].

Спортивна діяльність відрізняється низкою специфічних особливостей:

а) прагнення максимально вдосконалюватися в обраному виді спорту для досягнення найвищих результатів; це вдосконалення стосується як фізичної, технічної і тактичної підготовленості, так і розвитку моральних і вольових якостей; б) великі фізичні та психічні навантаження під час систематичної підготовки до змагань і на самих змаганнях; в) велика сила, глибина і динамічність емоційних переживань, пов'язаних зі спортивною діяльністю, які захоплюють спортсмена і мають величезний вплив на його діяльність; характерним для спортивної діяльності є швидкий перехід від одних переживань до інших, іноді протилежним за характером; г) виникнення моральних почуттів, пов'язаних з глибоким усвідомленням суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність за честь колективу, міста або країни, почуття гордості і т. п.) [83].

У загальному вигляді розвиток професіоналізму являє собою процес формування особистості, орієнтованої на високі професійні досягнення, здійснюваний у саморозвитку, діяльності й взаємодіях, який має відбуватися паралельно у двох напрямках – розвитку професіоналізму діяльності та професіоналізму особистості [11]. Професіоналізм у спортивній діяльності передбачає високу професійну кваліфікацію і компетентність, сформовані ефективні спортивні навички та вміння, що дозволяють здійснювати діяльність на високому рівні спортивної продуктивності і успішності.

Специфіка спорту полягає у високій мотивації, що дає змогу піддавати себе багаторічним щоденним фізичним та психічним навантаженням для досягнення перемоги на змаганнях. Р. Пілоян визначає мотивацію спортивної діяльності як особливий стан особистості спортсмена, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату [87]. Мотивація впливає

на характер всіх процесів спортивної діяльності (реакція на навантаження, відновлення, засвоєння нового, воля і багато іншого). Важливою особливістю спортивної мотивації є її прямий вплив на змагальний результат.

Усі мотиви спортивної діяльності поділяються на: процесуальні мотиви (інтерес, задоволення); ситуативні (короткочасні); індивідуальні (мотиви особистого самоствердження); мотиви досягнення успіху (переважання мотивів на успіх, перемогу, навіть шляхом ризику); результативні мотиви (очікування нагороди, позитивні соціальні наслідки перемоги тощо); стійкі (довготривалі); групові (прояв патріотизму усіх рівнів, чесна змагальна боротьба) [16]. А В. Тропніков, вивчаючи мотиви заняття спортом, виділив наступні: спілкування, матеріальних благ, розвитку характеру і психічних якостей, фізичної досконалості, поліпшення самопочуття і здоров'я, естетичного задоволення і гострих відчуттів, придбання корисних для життя умінь і знань, потреба в схваленні, підвищення престижу, бажання слави, колективистская спрямованість, пізнання [37].

Завдяки такій високій мотивації відбувається зіставлення своїх результатів із досягненнями інших спортсменів, включення спортсмена і команди в багатовікові досягнення фізичної культури, щоденне проникнення в потаємність людського організму, природи та техніки, можливість реалізації своїх здібностей та самоствердження, а також пізнання світу, забезпечення подальших життєвих перспектив, як особистісних, так й матеріальних, освітніх тощо.

Отже, спортивну діяльність можна розглядати як активність особистості, яка спрямована на фізичне удосконалення і проявляється в спортивних досягненнях. До основних психологічних особливостей спортивної діяльності можна віднести такі: передусім, предметом спортивної діяльності є спортсмен, який одночасно виступає і як суб'єкт, і як об'єкт спортивної діяльності; спортивна діяльність переважно характеризується спеціально організованою високою руховою активністю; основою спортивної діяльності є змагання у вигляді регламентованого суперництва, в якому

можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв; центральною установкою у спортивній діяльності є досягнення максимально високих результатів шляхом застосування зростаючих фізичних навантажень; спортивна діяльність пов'язана з високими і, навіть, межовими фізичними навантаженнями; обов'язковою умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена і сталий інтерес до певного виду спорту; спортивна діяльність характеризується володінням високої техніки виконання фізичних вправ, що вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, в процесі якого, він засвоює і вдосконалює фізичні навички й розвиває необхідні рухові якості і здібності [87].

Зміст і реалізація спортивної діяльності відображається в особистісних властивостях спортсмена, які визначаються його відчуттям зростання, розвитку і вдосконалення. Якщо продуктом спортивної діяльності виступають спортивні досягнення як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей у конкретному виді спорту, то результатом спортивної діяльності – усвідомлюваний ефект становлення спортивного професіоналізму фахівця. При цьому суттєвою психологічною умовою результативності спортивної діяльності як ефективності тренувань спортсмена є *система його ставлень* до спортивного життя загалом, і, до його окремих сторін фізичного навантаження, нервово-психічного перенапруження, якості виконуваних тренувальних завдань, саморегуляції і самовиховання, спортивного режиму. До названих психологічних умов слід додати наявність згуртованого колективу, сприятливі взаємовідносини між спортсменами, тренером і спортсменом, спортсменом і обслуговуючим персоналом, загальний психологічний клімат, а також сформовану мотивацію, яка визначає активність, зібраність, дисциплінованість, тривалість і ефективність роботи спортсмена. Усі ці психологічні умови результативності тренувань добре описані у науковій літературі з психології спорту [29; 47; 86 та ін.].

Слід додати, що спортсменів неможливо «розкласти по полицках» на підставі діагностованих провідних рис особистості. Так, високотревожний спортсмен може успішно виступати навіть в умовах стресу, якщо включені його інші компенсаторні механізми – потреба в досягненні, емоційна стійкість тощо. Загальний несприятливий особистісний профіль спортсмена може бути скомпенсований за рахунок його хороших фізичних даних, високої мотивації до досягнення або завдяки емоційній підтримці з боку його тренера або товаришів по команді [45; 86]. Більш того, його успіх у цьому випадку, тим не менш, може бути досягнутий, однак тільки ціною великих емоційних і особистісних витрат і іноді на шкоду його психічному здоров'ю. Тому останнім часом відбувається практика відсторонення спортсменів від спортивних тренувань, при цьому публічно заявляється, що у спортсмена може відбутися емоційний зрив за умови продовження тренування і піддаванню дії змагального стресу [79]. Можливо, що деяких з цих передчасних доглядів можна було б уникнути, якби цим спортсменам на самому початку їхньої кар'єри була надана своєчасна діагностична та психотерапевтична допомога [33].

Детальний огляд психологічних факторів ефективності спортивної діяльності, дає підстави для ствердження, що спорт формує людину як особистість більшою мірою, ніж учбова і трудова діяльність, адже спортсмен є не тільки об'єктом впливу спорту, але й активним суб'єктом соціальних стосунків у сфері спорту, високих спортивних досягнень та створення соціально-духовних цінностей. Будучи спортсменом, людина прагне вести себе так, щоб відповідати узагальненому еталону особистості, яка займається спортом: мужність, наполегливість, сила, ловкість тощо. Закінчивши активні заняття спортом, людина може обрати для себе інші спортивні ролі: тренера, судді, спортивного керівника. Природньо, що із зміною ролі змінюється частково і характеристика особистості [38].

Особистість спортсмена характеризується спрямованістю та особистісною позицією. У супереч наведеному твердженню, прихильники

біологічної і біопсихічної теорії спортивної діяльності уявляють спорт у вигляді певної сфери, яка сприяє тільки фізичному розвитку на рівні морфологічних і функціональних змін організму, тим самим штучно відриваючи біологічні закономірності фізичного розвитку від органічно пов'язаного з ним процесу розумового і морального виховання [24]. Однак, не виключаючи значення біологічних передумов спортивної діяльності, слід пам'ятати, що вони можуть бути правильно зрозумілими тільки в певному соціальному контексті, де основним фактором є ідейна спрямованість, яка органічно включена в систему формування активної життєвої позиції спортсмена [52]. Для спортсмена спрямованість полягає в підкоренні всього його життєвого укладу досягненню поставленої спортивної мети. Спрямованість призводить до відповідного емоційного і волевого настрою, який підвищує активність людини в одному напрямку і гальмує його в іншому, відкидаючи на другий план інші інтереси і мотиви. Однак, поряд із позитивними сторонами розвитку особистості (концентрація зусиль в одному напрямку), спрямованість може привести до однобічного розвитку особистості, як-от великі тренувальні навантаження можуть за браком вільного часу гальмувати розвиток інших талантів спортсмена [18].

Для спортсмена характерні своєрідні особистісні особливості, як-от високий інтелект, екстравертованість, емоційна стійкість та твердість волі і характеру. При цьому у спортивній психології ставиться акцент на диференціації стійких і динамічних особливостей особистості спортсмена. Стійкі компоненти являють собою структури мотивів, у яких задіяні ціннісні орієнтації та соціальні установки; вони створюють принципову основу цілеспрямованої поведінки, способів подолання фрустрації при досягненні головної мети спортивної діяльності. У конкретних умовах тренування чи змагання, стійкі компоненти переломлюються через самооцінку своїх фізичних, технічних якостей і поточних функціональних можливостей (самопочуття, працездатність функціональних систем організму). На підставі цього формується динамічний компонент – мотивація поведінки, яка

виявляється в спрямованості поведінки (спонукання до виконання конкретної тренувального навантаження) і суб'єктивних критеріях задоволення досягнення мети (реалізації активності поведінки) в конкретних умовах, в даний момент часу [2].

Дослідження показують, що у спортсменів високих розрядів, які досить добре «відчувають» свій організм, надзвичайно динамічні такі параметри самооцінки свого стану, як бажання тренуватися, змагатися, потреба до тієї чи іншої фізичному навантаженні. Зміна самооцінки у цих спортсменів більшою мірою корелює з показниками психічного стану.

Наведені психологічні характеристики спортивної діяльності та особистості спортсмена, актуалізують питання врахування готовності спортсменів до конструктивного реагування на вимоги спортивної діяльності, яка зумовлена не тільки віковими і кваліфікаційними характеристиками спортсмена, але й рівнем сформованості його особистісної зрілості [31]. Додамо, що такі особистісні властивості спортсменів як самооцінка, мотивація до успіху і уникання невдач, змагальна тривожність і цілепокладання, переважно визначаються фактором зовнішніх вимог тренерів, батьків, ситуації оцінювання на змаганнях, і, тому розглядаються у тісному взаємозв'язку із перфекціонізмом: 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.

Висновки стосовно ролі перфекціонізму містяться в дослідженнях, присвячених вивченню особистісних рис спортсменів та їхньої результативності [59]. Вони свідчать про те, що до певного моменту перфекціонізм не лише не заважає спортсменові, а навіть сприяє досягненню високих результатів, однак надмірна його вираженість провокує зростання тривожності, страху невдачі та мотивацію запобігти їй, а не мотивацію щодо



досягнення успіху. Як фасилітатор спортивних досягнень розглядають перфекціонізм Д. Гоулд та його колеги [55].

Вищенаведений матеріал нашо́вхує на думку, що загалом прагнення до спортивної досконалості базується на позитивній стратегії, і лише його надмірний розвиток призводить до дезадаптивних проявів. В той же час у психологічній літературі знаходимо підтвержуючі положення, що встановлення високих норм та прагнення до їх досягнення відображає позитивний погляд на життя і не є патологічним [69]. Цей однозначно стосується й спортивної діяльності.

Найкращим варіантом наукового обґрунтування такого твердження знаходимо у соціокультурній теорії К. Хорні, яка не вважає невротичним власне прагнення бути якомога досконалішим і максимально наближеним до ідеалу. Вона зазначає, що необхідно розрізняти поняття «істинного ідеалу» і «невротичного ідеалізованого образу» себе, адже істинний ідеал стимулює особистість, а невротичний – пригнічує. Разом із тим невротичний ідеалізований образ, на відміну від істинного ідеалу, є статичним і уособлює не мету, яку людина прагне досягти, а фіксовану ідею, яку вона обожнює [87]. Істинний ідеал характеризується динамічністю і є тією силою, яка необхідна для особистісного зростання та розвитку. У свою чергу, ідеалізований образ стає перешкодою на шляху такого розвитку особистості, тому що заперечує недоліки або засуджує їх. Справжні ідеали ведуть до скромності, а ідеалізація образу веде до зарозумілості [56, 94].

К. Хорні розглядає перфекціонізм як такий, що спонукає до подолання страху й забезпечує волю і впевненість особистості. Однак, з іншого боку, тенденція до вдосконалення збільшує залежність людини від інших членів суспільства, а підвищення вимог суспільства до індивіда збільшує прагнення останнього до вдосконалення, що призводить до поневолення соціальними умовами, тому розходження між хворим на невроз і нормальною людиною лише кількісне [46]. У цьому сенсі тенденція до перфекціонізму містить

певну загрозу, оскільки може призвести до «потурання» соціальним стандартам та еталонам всупереч власним поглядам та бажанням.

Детальний огляд умов здійснення спортивної діяльності підтверджує перфекціоністські тенденції її прояву: необхідний атрибут змагання та ефект суперництва спортсменів, викликає вироблення психічних якостей, які сприяють досягненню перемоги, формування мотивацій, підтримку 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.

У загальнометодологічних положеннях щодо вивчення перфекціонізму йдеться про існування щонайменше двох його форм: один сприяє досягненням, інший – заважає. А саме, мова йде про нормальний (адаптивний) та невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм, які розділяються за такими ознаками: депресія, переконання «я повинен», відчуття сорому й почуття провини, поведінка, спрямована на захист власного престижу, сором'язливість і зволікання та самоосудження [22; 43; 59]. У спортивній діяльності нормальний перфекціонізм передбачає встановлення досяжних стандартів, здатність відчувати задоволення від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до ситуації, прагнення до успіху та, у разі невдачі, відчуття, пов'язані з розчаруванням, і докладання нових зусиль. Особливістю ж невротичного перфекціонізму в спортивній діяльності є встановлення занадто високих стандартів, які не залишають можливості припускатись помилок, нездатність відчувати задоволення від вкладеної праці, мотивація уникнення помилки, а в разі поразки – жорстока самокритика, компульсивні тенденції. Коли йдеться про пасивний перфекціонізм, який створює перешкоди до діяльності і проявляється у бездіяльності, то спостерігаємо у спортсменів вкрай надмірну заклопотаність помилками, сумнівами, тенденціями відкладання виконання дій [68; 86].

Узагальнюючи опрацьований матеріал щодо форм і видів прояву перфекціонізму спортсменів, спробуємо в узагальненому вигляді розглядати такий психологічний феномен як *спортивний перфекціонізм* як прагнення до спортивної досконалості та неперевершеності, яке містить завищені стандарти виконання дій у поєднанні з тенденцією надмірно критичного ставлення до себе, здатності слідувати завищеним стандартам виконуваної діяльності та постановки високих вимог до себе з метою досягнення спортивної успішності.

Дослідниками в галузі спортивної психології було встановлено, що надмірні фізичні навантаження спортсменів часто знаходять вияв у їх психогенних невротичних розладах [21; 54; 89 та ін.], тому у сучасному спорті спортивна психологія повинна детально вивчати як психологічну підготовку спортсмена, так й психогігієну спортивної діяльності, яка має за основу клінічну психологію, психотерапію і психопрофілактику.

Доказами психоневротичного супроводу виконання спортивної діяльності є реальні прояви психічного напруження і перенапруження в тренувальному процесі спортсменів, де головну роль відіграє емоційно-вольова сфера спортсмена: емоційна регуляція діяльності проявляється при великому бажанні досягти високого спортивного результату або при сильних переживаннях страху; а вольова регуляція визначає фактори свідомого напруження усіх фізичних і духовних сил, які спрямовані на підвищення результативності діяльності.

Психічне напруження виникає як при тренуванні, так і при змаганнях. Напруження у тренуванні загалом пов'язане із процесом діяльності, з необхідністю виконувати все більш зростаюче фізичне навантаження, і тому носить процесуальний характер, а напруження у екстремальних умовах змагань визначається метою досягнення певного результату, і тому набуває ознак результативності.

Умовне напруження в тренуванні називають *процесуальним*, а в змаганнях – *результативним*. Звичайно, такі види напруження проявляються

не тільки в діяльності, але й до неї, з тією різницею між ними, що процесуальне напруження виникає безпосередньо перед роботою, а результативне може виникати задовго до змагань. У процесуальному напруженні працює дальня мотивація, її результат перенесено на майбутнє, в результативному напруженні може проявлятися ближня мотивація, але ці ознаки сповнені перфекціоністськими характеристиками позитивних очікувань майбутнього результату і прагнення до реалізації мети [27].

Високі і тривалі напруження, особливо в умовах тренувальних занять, можуть зробити негативний вплив на спортсмена, не дивлячись на те, що саме по собі психічне напруження як позитивний фактор, відображає активацію всіх функцій і систем організму, що гармонійно включаються в діяльність і забезпечують його високу продуктивність. Однак, якщо напруження занадто високе, тривале і супроводжується страхом перед навантаженням, недобрими стосунками з оточуючими, недостатньою мотивацією в собі, воно перетворюється на психічне перенапруження, яке розглядається вже як фактор негативний, оскільки воно пов'язане з дисгармонійною функцією, надмірною і невиправданою витратою енергії, насамперед нервової.

У спортивній діяльності класично виокремлюють такі три стадії психічного перенапруження: *нервозність* – психічне перенапруження проявляється у капризності, несталості настрою, внутрішній роздратованості, виникненні неприємних (переважно м'язових) відчуттів; *порочна стенічність* – проявляється в ознаках зростаючої, нестримної роздратованості, емоційності несталості, підвищеній збудженості, стурбованості, напруженому очікуванні неприємностей; *астенічність* – визначає загальний депресивний фон настрою, тривожність, невпевненість в власних силах, висока ранимість, сензитивність; на цій стадії психічного перенапруження ставиться під сумнів запланований результат, можливість виграти навіть у слабких супротивників, передзмагальні тренувальні результати інтерпретуються в песимістичних тонах [88; 113].

Передусім спрямованість спорту на досягнення високих результатів передбачає необхідність попередження фізичних та психічних перенавантажень. З метою уникнення психічного перенапруження в спортивній діяльності, потрібно враховувати психофізіологічні резерви спортсмена, що проявляються у властивостях його нервової системи, як-от *сила нервової системи*, яка характеризує витривалість нервової системи до значних за інтенсивністю впливів (дає змогу витримувати навантаження «вибухового», одномоментного характеру, які властиві важкій атлетиці, легкоатлетичним метанням, спортивній гімнастиці тощо); *рухливість нервової системи* характеризується швидкістю перебудови реакцій нервової системи на змінювання подразників (дає змогу спортсменам швидко реагувати на дії супротивників, знаходити найбільш ефективні для поточної ситуації рішення у таких видах спорту як спортивні ігри і єдиноборства); *динамічність нервової системи* – це швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків, яка сприяє утворенню і переробці рухових навичок (особливо важливою є у такому виді спорті як гімнастика); *лабільність нервової системи* характеризується швидкістю виникнення та згасання нервових процесів (дає змогу спортсменам реалізувати ці можливості у спринті, трекових велосипедних гонках тощо); *баланс нервових процесів* – це співвідношення процесів збудження і гальмування (проявляється у таких видах спорту як боротьба, бокс, необхідна деяка домінанта збуджувального процесу) [16; 24; 33 та ін.].

Щодо психологічних властивостей особистості спортсмена, то найбільшого значення у спортивній діяльності набуває: *емоційна стабільність* – це спроможність людини до збереження підвищеної психічної працездатності при впливі стресогенних факторів, яка характеризує спортсменів з боку витримки, емоційної зрілості, сталості інтересів і прагнень; *вольова активність* – усвідомлена саморегуляція людиною своєї поведінки і діяльності, яка проявляється у вольовому зусиллі, що переживається як напруження мобілізуючого характеру у цілеспрямованості

спортсмена; *екстра-інтравертованість* характеризує соціальну спрямованість особистості на зовнішнє оточення чи на внутрішні переживання, яка визначає зміст успішності діяльності (висока екстравертованість відмічається у представників видовищних видів спорту (бокс, футбол, баскетбол тощо); висока інтровертованість властива для альпіністів, стрільців тощо) [38; 42; 52 та ін.].

Також слід пам'ятати, що особистість спортсмена характеризується не окремою рисою, а їх сукупністю, які визначають її психологічний профіль, що є базовою основою для продуктивного здійснення тренувальної діяльності, яка потребує фізичного і психічного вдосконалення станів і властивостей особистості, ефективної трансформації збільшувальних фізичних і психічних навантажень із наступною адаптацією до них; результативності спортивних тренувань і досконалості використовуваної спортсменом системи мотивації; систематичного підвищення досягнутого рівня фізичного і психічного розвитку; дотримання суворої дисципліни, підпорядкування режиму життя своїм завданням і неухильне його виконання.

У діагностиці психічних станів у спортивної діяльності використовується до п'ятидесяти груп показників, але виходячи з теорії функціональних систем, досить оптимальним є обходження лише 4-5 показниками. За даними В. Сафонова, серед адекватних психодіагностичних методів суб'єктивних оцінок психічного стану є самооцінки: 1) загального стану на тренуванні; 2) рівня втоми за весь тренувальний день; 3) суб'єктивної легкості заключній частині тренування; 4) загального стану після тренування; 5) вираженості втоми після тренування; 6) стабільності працездатності на тренуванні [80].

Цей факт підкреслює необхідність диференціювати в діагностичній роботі компоненти стану за їх стійкості в часі. Об'єктивації сталого компонента приділяється особлива увага, оскільки для індивідуалізації тренувального процесу його знання є більш істотним, ніж традиційно

оцінювані психологами спорту операційні та поточні компоненти перед конкретними виступами.

Перераховані ознаки продуктивного здійснення тренувальної діяльності спортсмена відображають основні ознаки здорового повноцінного перфекціонізму, адже у змісті психологічних ознак тренувальної діяльності добре простежується: активна життєва позиція і впевненість у своїх силах подолати тренувальне напруження; схильність розглядати потенційні загрози як виклики, які містять нові можливості досягнення спортивних результатів; здатність до успішної орієнтації у нових професійних ситуаціях, готовність йти на ризик за умови відсутності гарантій на спортивний успіх; переживання щастя, осмисленості та задоволеності від виконуваної діяльності, та життям загалом; позитивні очікування спортивного майбутнього і прагнення до реалізації мети головних перемог; переживання самототожності, визнання та прийняття власних спортивних ресурсів, можливостей і обмежень; особистісне зростання і відчуття безперервного професійного розвитку, самовдосконалення і реалізації власного спортивного потенціалу [55; 77 та ін.].

Психологічні особливості тренувального процесу також визначаються конкретними видами м'язової або функціональної підготовки, підготовки розвитку сили або витривалості спортсмена тощо, що в узагальненому вигляді являють собою вдосконалені ознаки нервово психологічної регуляції рухової діяльності, функцій організму і поведінки спортсмена. На думку багатьох дослідників, у цьому аспекті здійснення тренувальної діяльності спортсмена знаходять відображення ознаки неповноцінного перфекціонізму: втрата спортивного самовладання в складних професійних ситуаціях і переживання невпевненості у собі; поява відчуття безпорадності і схильності до непродуктивної поведінки; неготовність або відмова йти на ризик, страх нових і невизначених спортивних ситуацій; переживання відчуття і безглуздості і незадоволеності життям; поява відчуття самовідчуження, невдоволеності собою і розчарування в собі; заклопотаність спортсмена

очікуваннями й оцінкою себе іншими; відсутність відчуття особистісного розвитку і спортивного прогресу; поява відчуттів вичерпаності фізичних та психологічних ресурсів спортсмена; та зацикленість спортсмена на ідеї довершеності [32; 47; 71 та ін.].

Ознаки перфекціоністських тенденцій поведінки спортсмена знаходимо у такій формі його професійної діяльності як участь у спортивних змаганнях, які за своєю різноманітністю, вміщують такі загальні ознаки, як-от: наявність стимулюючого впливу спортивного змагання на спортсмена; метою спортивного змагання є досягнення перемоги або кращого результату; спортивні змагання завжди соціально значущі, адже їх результати отримують широку суспільну популярність і оцінку, впливають на статус спортсмена у суспільстві, приносять йому спортивну славу, включаються в оцінку життєвих досягнень; спортивні змагання є специфічним фактором, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани, які можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на процес і результат діяльності спортсмена [10; 16; 31 та ін.].

Останнім часом все більшу увагу вчених привертає феномен адикції вправ [38], яке дуже схоже з трудоголізмом, коли виробляється потреба в щоденній фізичному навантаженні. При цьому, найбільший адиктивний потенціал несуть в собі спорт вищих досягнень (спортивний роботоголізм) і екстремальний спорт (тяга до переживання гострих відчуттів).

У дослідженнях Д. Веле зазначено, що прояв феномену адикції вправ властивим спортсменам, які демонструють перфекціоністські тенденції у процесі тренування, що приводить до клінічно значимого погіршення або нездужання, що виявляється у вигляді трьох і більше з нижчеперелічених ознак: толерантність (потреба в усі зростаючому кількості тренувань для досягнення бажаного ефекту або ослаблення ефекту колишнього обсягу тренувань); симптоми відміни (тривога, стомлення), для усунення яких потрібне звичний або навіть більший обсяг фізичного навантаження; ефекти намірів (людина виконує більш інтенсивне або тривале фізичне



навантаження, ніж мала намір); втрата контролю (наполегливе бажання або невдалі спроби знизити обсяг тренувань або взяти їх під контроль); час (дуже багато часу витрачається на діяльність, необхідну для отримання фізичного навантаження); конфлікт (скорочення діяльності, спрямованої на спілкування, роботу або відпочинок, тому що вона перешкоджає запланованому обсягу тренувань); тривалість (тренування тривають, незважаючи на знання про існування фізичних або психологічних проблем, які були викликані цими тренуваннями або посилені ними) [19].

Пізніше група дослідників на чолі із Д. Бамбер виділила два критерії спортивного роботоголізму, який містить виражені ознаки неконструктивного перфекціонізму спортсменів: 1) порушення функціонування, які проявляються в чотирьох сферах: психічної, соціальної або професійної, фізичної та поведінкової; 2) симптоми відміни, які проявляються або у вигляді ворожої реакції на припинення тренувань, або в нездатності контролювати обсяг навантажень [64].

Характерною особливістю життя людей, що страждають спортивним роботоголізмом, стає спотворення нормального розпорядку та укладу. Вся їхня діяльність замикається на постійних тренуваннях, їм не вистачає сил та енергії на спілкування з близькими та інші справи (соціальна сфера), вони продовжують тренуватися, незважаючи на травми і заборони лікаря (фізична сфера). Крім того, їх тренування відрізняються жорсткою стереотипністю і повинні повторюватися в строго запланованих порядку та обсязі (поведінкова сфера). Порушене функціонування в психічній сфері проявляється в нездатності сконцентруватися на будь-якої діяльності через постійні думок про тренування.

В спортивній психології виявлені різні симптоми відміни тренувальних навантажень, які виникали у спортсменів при неможливості тренуватися протягом 24-36 годин на тиждень: занепокоєння, нетерплячість, почуття провини, напруга і дискомфорт, а також апатію, повільність, втрату апетиту, безсоння і головні болі [63]. А. Сабо із співробітниками вважає, що при

спортивній адикції найбільш часто зустрічаються такі симптоми відміни тренувань як почуття провини, депресія, збудливість, неспокій, напруження, стрес, тривога і ідеаторна малорухливість [55]. Серед психологічних особливостей спортивних адиктів звертає на себе увагу їх схильність до перфекціонізму у таких показниках як підвищений нейротизм, психотизм, гипоманія та імпульсивність [70].

Підсумовуючи поведінкові і особистісні прояви спортивного адикта, можна виділити такі перфекціоністські ознаки, як: 1) поведінкові особливості: спортсмен стає злим або тривожним або відчуває почуття провини, якщо пропустив тренування; продовжує тренування, незважаючи на травми або хворобу; не скорочує тренування після поради лікаря; сфокусований на зниженні ваги і на формах тіла; збільшує обсяг вправ після пропущеної тренування; веде докладні записи; дотримується жорсткої дієти; дотримується суворого порядку в тренуваннях з мінімумом варіацій; структурує соціальну активність відповідно до порядку тренувань; 2) особистісні особливості: спортсмен орієнтований на успіх, компульсивний, незалежний, нарцистичний, невротичний, obsесивний, наполегливий [70].

Ще один аспект спортивної реалізації спортсмена відбувається у формі спортивного суперництва, психологічний зміст переживання якого, так само відображає прояви перфекціоністських форм поведінки. З одного боку, спортивне суперництво вносить дух змагання, робить роботу спортсменів більш цікавою, видовищною, однак якщо вони не можуть покращити свій результат, то виникає відчуття незадоволення. У психологічних дослідження відмічено цікавий факт, що спортсмени з високими спортивними результатами поводять себе по-різному залежно від вираженого у них рівня домагань і положення у групі. Так у особистостей із високою самооцінкою з'являється бажання «відірватися» від групи шляхом покращання результату, а у тих спортсменів, хто зайняв середнє положення, знання того, що вони не гірші за інших, викликає зменшення зусиль [52; 54].

Кожне спортивне змагання, окрім змагань у силі, спритності, швидкості, витривалості, кмітливості, є і змаганням у проявах морально-вольових якостей спортсменів. Під час змагань суперники використовують різні прийоми, щоб вивести один одного із душевної рівноваги, викликати розгубленість. Саме тому, в спортивному суперництві найбільш яскраво проявляється ідейна спрямованість спортсмена, яка зумовлена системою його внутрішніх і зовнішніх потреб, мотивів, цілей та цінностей спортивної діяльності.

Мусимо обов'язково на психологічному факті того, що характеристика мотиваційної структури окремого спортсмена ускладнюється не лише складністю наявної у нього системи цінностей, але також і можливістю впливу його минулого досвіду на формування відносин до успіху, спорту, праці, авторитетам. У міру того як дитина стає дорослою, ступінь впливу на нього різних мотивів також змінюється. Так потреба в досягненні успіху проходить, принаймні, три стадії розвитку в міру дозрівання дитини. Спочатку, до шести років, вона, виконуючи рухові завдання, сприймає себе автономно. У початковій школі вона починає змагатися з іншими, і у неї формуються так звані соціальні потреби в досягненні успіху. Пізніше відбувається поступове урівноваження автономних і соціальних потреб.

Особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви. Так дослідження Р. Пілоян показують, що співвідношення між духовними потребами (самовираження, самоствердження, виконання громадського обов'язку) і матеріальними з віком і, відповідно, зі спортивним стажем істотно змінюється. У підлітків і юнаків спостерігається значне превалювання духовних потреб над матеріальними, а в кінці спортивної кар'єри починають превалювати матеріальні потреби. Характерно, що найбільше вираження тих і інших потреб спостерігається в юніорському віці,

що пов'язано з переходом спортсменів до самостійного життя, тобто з новим етапом дорослішання [23]. Таким чином, регулююча сила мотивів проявляється в їх активуючому впливові, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети.

Аналогічні зміни зазнає в житті дитини й роль соціальних спонукань і заохочень при активізації її діяльності. Спочатку її діяльність змінюється не суттєво, адже переважно вона відбувається у присутності глядачів або свого товариша. Це її просто збуджує, але зовсім не обов'язково, що при цьому покращиться її результат. Після шести років дитина стає досить чутливою до соціальних наслідків перемоги або поразки, її соціальне заохочення має виражений позитивний ефект на результативність. У підлітковому і юнацькому віці вона вже починає оцінювати завдання приблизно як доросла людина, враховуючи, наскільки вони представляють для нього якусь цінність або інтерес. З'являється складна система мотивів, в якій потреби в досягненні успіху пов'язані з особистісними і соціальними потребами. Вже старший підліток уважно оцінює привабливість завдання для себе особисто, а також соціальні стимули до досягнення успіху, адже він намагається та уміє передбачити наслідки невдачі. Для мотиваційної системи більш дорослої людини характерна все більша її ускладненість, диффузність і, отже, складність її виміру мірою того, як індивід стикається з різними ситуаціями в період свого дозрівання [11]. Кожна з наведених мотиваційних ознак поведінки спортсмена на різних вікових перодах свого становлення, демонструє перфекціоністські тенденції майбутнього спортсмена.

З цього приводу Є. Ільїн відзначає, що на початковому етапі (у новачків, початківців спортсменів) причинами приходу в спорт незалежно від виду діяльності, тобто виду спорту, можуть бути: прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, поліпшення статури, розвиток фізичних і вольових якостей); прагнення до самовираження і самоствердження (бажання бути не гірше за інших, бути схожим на

видатного спортсмена; прагнення до суспільного визнання; бажання захищати честь колективу, міста, країни, бути привабливим для протилежної статі); соціальні установки на спорт, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, бажання бути готовим до праці та службі в армії); задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди або спортивної школи, спілкуватися з товаришами, отримувати нові враження від поїздок по містах і країнах, бажання отримати матеріальні блага) [55].

З огляду на проведений аналіз основних характеристик перфекціонізму спортсменів, можемо висувати про те, 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 носить невротичний характер, які з часом викликають стійкі невротичні форми реагування на професійні ситуації у спорті.

Спортсмен, знаходячись в ситуації загальної нестабільності, піддається різним діям як біологічних, так і соціальних чинників, які часто носять негативний характер. Так якщо фізичні навантаження великі, а спортсмен не може скерувати своїм психічним станом, виникає надмірна психічна напруга, що знижує ефективність діяльності, приводить до її дезорганізації, а в результаті до програшу, що може привести до втрати впевненості в собі, до психічного стресу, невротизації. Урбанізація, прискорення темпу життя, інформаційні перевантаження, підсилюючи цю напругу, часто сприяють виникненню і розвитку крайніх форм нервово-психічної патології, що виводить питання психогігієни, психопрофілактики в ряд найважливіших

завдань охорони психічного здоров'я людини. Вирішення цих проблем зв'язане, перш за все, з необхідністю ранньої діагностики субклінічних проявів такого роду станів, зокрема, невротизації, психосоматичних скарг і схильності до них.

Людина з патологічним перфекціонізмом спонукається страхом перед невдачею. У такої людини бажання стати ще краще, чим вона є стає ідеєю фікс, тому переважно вона невдоволена. І наслідок, таке прагнення до ідеалу, неперевершеної досконалості відображається у таких невротичних характеристиках зниження самооцінки, аж до переживання депресивних станів; нездорова самокритика, почуття вини, які не дають змогу радіти досягненням; максималізм (принцип «все або нічого») змушує відмовлятися від багатьох моментів життя; надмірна скрупульозність, дріб'язковість, надмірна увага до дрібниць; інші сфери людського буття (сім'я, кохана людина, діти) не входять у надумані стандарти, і як наслідок вони потрапляють у розряд «недостойних».

Проведений аналіз психологічних ознак спортивного перфекціонізму ще раз дає змогу переконатися, що знання його соціально-психологічної детермінації структурує логіку шляхів її подолання в груповій та індивідуальній роботі з спортсменами.

### **1.3. Дослідження перфекціонізму спортсменів: критерії та показники адаптаційно-емоційного та адаптаційно-поведінкового змісту**

Теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму в спортивній діяльності ще раз доводить, що його основними ознаками є прагнення до спортивної досконалості та неперевершеності, яке містить завищені стандарти виконання дій спортсмена через вимоги до себе і до інших з метою досягнення спортивної успішності. Ці характеристики спортсмена у своїх стійких формах проявляються у вигляді професійно та соціально значущих

якостях його особистості, сформованість яких забезпечує успішність виконання професійної діяльності.

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.

Теоретичний аналіз прояву перфекціонізму у спортивній діяльності апелює до розуміння цього феномену як цілісної ознаки спортивної діяльності, адже у цій ознаці синтезовані потужні адаптаційні характеристики спортсмена, які віднаходять прояв у емоційній та поведінкових сферах. Загалом участь у спортивних змаганнях сприяє вихованню завзятості, цінних моральних і вольових якостей, мужності тощо, які найтісніше пов'язані із емоційною та поведінковою сферами людини.

Також можна навести приклади щодо адаптаційної детермінації цих особистісних характеристик. Так за результатами дослідження плавців різних вікових груп, отримано уявлення про характер можливих особистісних змін у дітей під впливом дуже напружених і інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень: особистісні особливості хлопчиків і дівчаток у віці 10-ти і 14-ти років порівнювалися з аналогічними показниками у 19-ти річних плавців високого класу. Виявилось, що в міру того, як юні спортсмени дозрівали, у них поліпшувався самоконтроль, підвищувався рівень особистісної тривожності, вони ставали більш привітними, товариськими, наполегливими, життєрадісними, стійкими і менш замкнутими і егоцентричними [77]. При дослідженнях такого плану слід враховувати, що зміна особистості може

бути пов'язана не тільки із заняттями спортом, але й з певними діями цілої низки додаткових чинників.

За результатами одного з найбільш фундаментальних досліджень, присвячених вивченню впливу тривалих і систематичних занять спортом (вибірку склали 1500 спортсменів, які поділені на групи залежно від їх стажу занять: 1-2 роки, 3-4 роки, 5-6 років, 7-8 років та 9-10 років) на зміну особистості, виявлено, що зі збільшенням спортивного стажу випробовувані ставали більш активними, агресивними, безтурботними, вони менше відчували тривожність і схильність до депресії і фрустрації, менше прагнули до лідерства при спілкуванні з іншими, і рідко переживали почуття власної неповноцінності. Загалом, заняття спортом не впливали на загальну зміну їх емоційної стійкості [19].

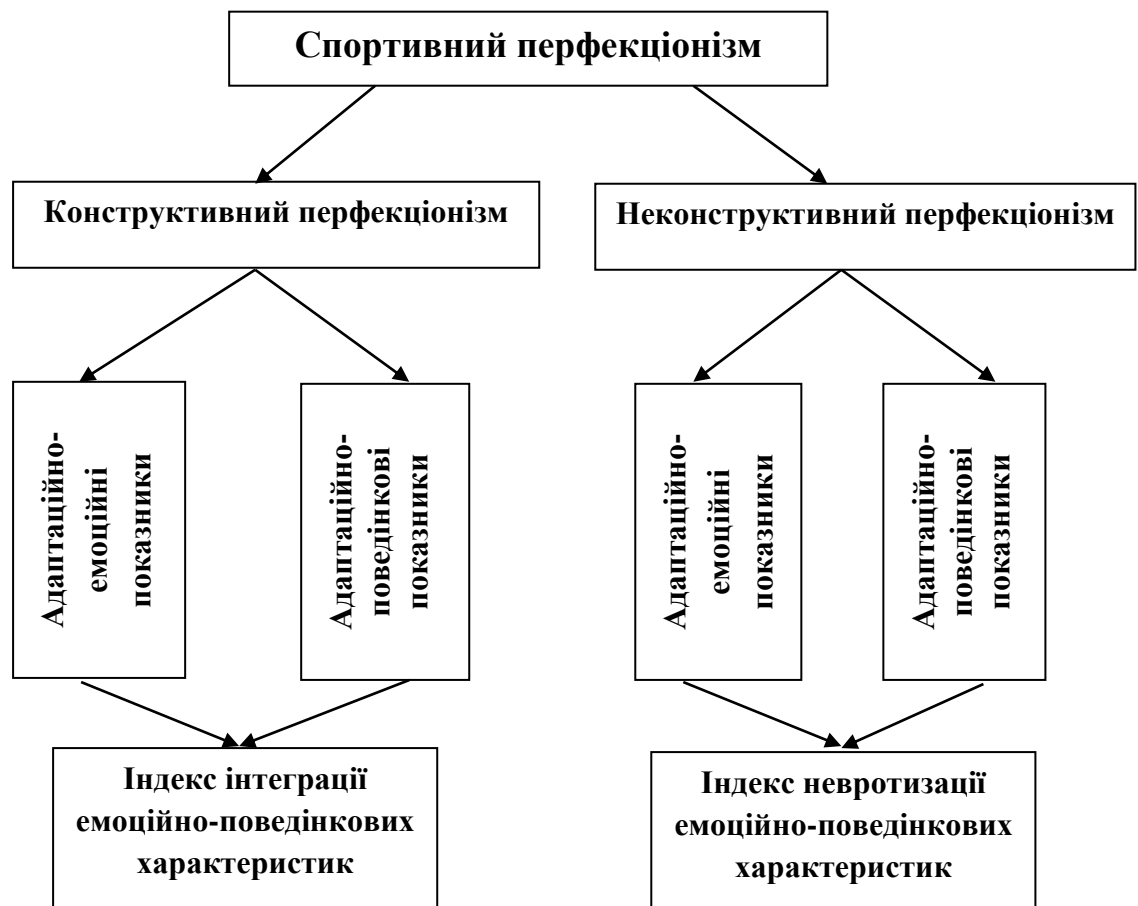
Останнім часом все частіше йдеться про такий продуктивний підхід пошуку узагальнених проявів особистості, що зумовлюють успіх у спорті, до числа яких відносяться сензитивність, емоційна стійкість, активність у подоланні перешкод. Загалом типологічні особистісні особливості повинні бути враховані в індивідуалізації управління спортивною діяльністю. Чітка діалектика форми і змісту в цьому випадку проявляється під дією психологічних факторів, які є засобами організації спортивної діяльності та розгортання функціонального потенціалу спортсмена. Ці психологічні фактори повинні відповідати змістовним запитам структурної організації спротивної діяльності, щоб не порушити межі між її психологічною орієнтацією та відповідністю психологічних засобів, які чинять на неї вплив. Тому роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності часто розглядається при обговоренні проблеми надійності спортсмена [38; 85].

Цікаві дані знаходимо у дослідженнях Т. Титаренко, яка використовує поняття «задоволеність», застосовуючи його в основному в значенні задоволеності реалізацією рівня домагань [32]. 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.

На тлі проаналізованого теоретико-емпіричного матеріалу проблеми, нами запропоновано визначення спортивного перфекціонізму як прагнення до спортивної досконалості та неперевершеності, яке містить завищені стандарти виконання дій у поєднанні з тенденцією надмірно критичного ставлення спортсмена до себе, здатності слідувати завищеним стандартам виконуваної діяльності та постановки високих вимог до себе з метою досягнення спортивної успішності. З метою систематизації психологічних характеристик прояву спортивного перфекціонізму, нами запропоновано однойменну структурну модель (Рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Структурна модель прояву спортивного перфекціонізму особистості**

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, поділяємо перфекціонізм на: 1 – *конструктивний* перфекціонізм (схильність ставити високі високі вимоги до себе): прояви перфекціонізму спортсменів збігаються із позитивним ставленням до діяльності, впевненістю в ситуаціях конкуренції і змагань, орієнтацією на успіх; та 2 – *неконструктивний* перфекціонізм пов'язаний 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.

До показників прояву перфекціонізму відносяться:

- *адаптаційно-емоційні показники*, які є ознакою енергетично-динамічного наповнення загальної адаптаційної активності особистості. Саме ці показники показують розгортання взаємодії внутрішніх та зовнішніх процесів відображення та саморозвитку особистості, які розвиваючись, ініціюють та формують адаптаційні якості особистості. Комплекс адаптаційно-емоційних характеристик запускає процес мобілізації внутрішніх ресурсів індивіда для вирішення протиріч об'єктивних ситуацій життя, адже будь-яка емоція – це прояв активності, яка, в першу чергу, відображає рівень активації мозкової діяльності (так позитивні емоції пов'язані із помірною активацією, а негативні – з підвищеною), а в цілому адаптивна активність ініціюється умовами конкретних проявів життя, особливостями структури особистості, рівнем розвитку її емоційної сфери.

- *адаптаційно-поведінкові показники* забезпечують стабільними та впорядкованими властивостями, які у адаптаційно формі відображають взаємодію людини із соціальним середовищем. Адаптаційні системи, які детермінують процес соціалізації, трансформують суспільні вимоги у внутрішні властивості, які особистість переживає як продовження себе, як власне Я, яке постійно збагачує та розвиває. Ці властивості відображають якісні зміни психіки в індивідуальному житті людини, які створюється суспільством в системах навчання, виховання і професійної реалізації та виражаються у сформованих ефектах соціально-адаптаційних якостей особистості.

Запропонована диференціація особистісних показників прояву перфекціонізму спортсменів дає змогу диференціювати її кількісно-якісні ознаки, які дають змогу вдатися до гіпотетичної моделі дослідження, у якій буде адекватно відображена логіка наукового пошуку, адже дослідницьке

поле доволі широке і потребує такої трансформації, де б отриманий емпіричний матеріал процедурно відповідав психологічній дійсності.

Розпочавши обґрунтування варіантів взаємодії адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових показників прояву перфекціонізму особистості спортсмена, зазначимо, що запропонований варіант є лише теоретичною експлікацією напрацювань. В реальному процесі прояву перфекціонізму спортсменів усі ці показники об'єднані в єдину цілісність. Їх постійна взаємодія в актах спортивної діяльності складає внутрішню психологічну природу кожної властивості особистості як системного утворення, активну форму її існування та функціонування. Тому запропонований розподіл показників на адаптаційно-емоційні та адаптаційно-поведінкові є зручним варіантом аналізу перфекціонізму з боку емпіричної верифікації індексів його прояву.

У цьому контексті йдеться про два індекси прояву емоційно-поведінкових характеристик спортсменів:

1 – *індекс інтеграції* емоційно-поведінкових характеристик спортсменів визначає рівень їх емоційно-поведінкової рівноваги в умовах спортивної реалізації. Цей індекс є найвищою ознакою емоційно-поведінкової активності за рахунок включення об'єктів і предметів світу спортивної діяльності у внутрішній «світ» спортсмена, який реалізує свої професійний досвід засобом спрямованої діяльності, що передбачає практично-дійову взаємодію із спортивними вимогами. Індекс інтеграції визначає здатність спортсмена адекватно орієнтуватися та реалізувати себе як суб'єкта професійної діяльності, тобто у відповідному комплексі адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових властивостей виявляти характеристики вироблення й використання гнучких і рухливих реакцій на перфекціоністські вимоги спортивної діяльності та сприяє накопиченню потенційної емоційно-поведінкової енергії і готує реалізацію далеко відставлених цілей діяльності даного спортсмена.

Серед добре вивчених у спортивній психології, виокремлюють такі емоційно-поведінкові стани, як «стан тренуваності» і стан «спортивної форми», які по суті, не диференціюються між собою, і є досить важливими в прогнозі результативності спортивної діяльності. Ці стани пов'язуються із властивостями особистості спортсмена, сформованими в процесі багаторічної тренування, із специфічним «перманентним станом, триваючим тижні і місяці» та із оперативним станом готовності до конкретних змагань. Це окремі випадки психофізіологічного стану спортсменів, під яким розуміється цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату, і як результат, переживається спортсменом як «легкість початку тренування» чи то «легкість закінчення тренувань».

1 – *індекс невротизації* емоційно-поведінкових характеристик спортсменів визначає рівень професійної невротизації як варіативної особистісної змінної щодо відображення динаміки змін психічних станів людини. Цей індекс є специфічної ознакою невротичних ознак особистості спортсмена, його можливостей адаптації і запасу життєвих сил, переважно пов'язаних із загальновідомими факторами виснаження, як-от: тривале недосипання; фізичне перенапруження; перезбудження; гальмування внаслідок перезбудження тощо. Індекс невротизації визначає особливості поведінки спортсмена під впливом незадоволеності, тяжких переживань, перенапруг, недосяжності життєвих цілей, незворотності втрат тощо.

У спортивній психології наводяться приклади невротичних розладів спортсменів, пов'язаних із шокowymi психічними травмами, ситуаційно і хронічно діючими психотравмуючими ситуаціями, невирішуваністю конфліктів, вираженими акцентуаціями характеру тощо, за яких психіка повинна збирати всі ресурси для опору з стресорам. У спортивній діяльності до професійної невротизації призводять високий ступінь відповідальності за результати своєї діяльності, страх помилок і невдач, прискорення темпу

багатьох фізичних і психічних функцій, постійне прагнення до змагання і конкуренції тощо.

З огляду на проведений аналіз слід сказати, що результати дослідження перфекціонізму в спорті та його взаємозв'язку із емоційно-поведінковими 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 носить невротичний характер, які з часом викликають стійкі невротичні форми реагування на професійні ситуації у спорті.

Виокремлені індекси інтеграції та невротизації прояву перфекціонізму спортсменів вміщують у собі потенціал критеріїв конструктивності / неконструктивності та адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових показників, які утворюють внутрішню стійку взаємозалежність, основною ознакою якої є адаптованість спортсменів, що символізує активне включення людини в спортивну діяльність та її результативність.

Ще одним досить важливим критерієм щодо специфіки прояву перфекціонізму спортсмена є його вікові характеристики. Так раціональне планування багаторічної підготовки спортсмена тісно пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Загалом у процесі багаторічної підготовки спортсмена виділяють такі три вікові зони – перших великих успіхів; оптимальних можливостей; підтримки високих результатів [2].

Багаторічна спортивна підготовка за В. Плахтієнко, поділяється на такі п'ять етапів: 1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 5) збереження досягнень [88]. За більш

спрощеною схемою прийнято розглядати три етапи спортивної підготовки: початкової, попередньої та спеціалізованої.

Кожен з етапів багаторічної підготовки спортсменів має достатньо суворо окреслені цілі, завдання і зміст.

*Етап початкової підготовки* за завданнями відповідає за зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих установ.

Основними завданнями етапу *попередньої базової підготовки* є тренування з різнобічним розвитком фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки.

*Етап спеціалізованої базової підготовки* характеризується тим, що на його початку основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми.

Слід зазначити, що на етапі спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до даного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його нахилам. Метою занять спортом стає не тільки задоволення від самого процесу, але й одержання високих результатів як наслідок важкої і копіткої праці. Фізичні навантаження стають звичними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (наприклад, через хворобу) викликає відчуття фізичного

дискомфорту. У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до даного виду спорту, до його техніки і тактики, тобто він починає пізнавати даний вид «зсередини», не задовольняючись зовнішнім враженням. Важливе місце у підтримці мотивації занять спортом починають грати відносини з тренером.

*Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей* передбачає досягнення максимальних результатів у видах спорту і номерах програми, обраних для поглибленої спеціалізації. Основним завданням цього етапу є максимальне використання тренувальних засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 разів і більше, різко зростають змагальна практика і обсяг спеціальної психічної, тактичної та інтегральної підготовки. Слід пам'ятати, що специфіка виду спорту, стать спортсмена значною мірою визначають темпи зростання досягнень.

На етапі спортивної майстерності основними мотиваційними чинниками є прагнення підтримати і розвинути, наскільки це можливо, свої досягнення, помножити престиж і славу в спортивному світі, сприяти своїми успіхами прославленню міста, країни, сприяти розвитку даного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, впроваджуючи свій оригінальний стиль тощо), а також забезпечити своє матеріальне благополуччя. На цій стадії спортсмен може вже сам вибирати собі тренера, тому його мотивація великою мірою зумовлена ставленням до тренера як до фахівця.

*Етап збереження досягнень* характеризується суто індивідуальним підходом щодо організації тренувальної діяльності. По-перше, великий тренувальний досвід підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості сильні і слабкі сторони підготовленості, виявити найбільш ефективні методи та засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього



підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, зумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і виключно високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічної тренування. Це вимагає вишукування індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати зазначені негативні фактори.

Етап завершення активного виступу на змаганнях характеризується зростаючим зниженням спортивних результатів, насиченням спортивною діяльністю, «емоційним згорянням» спортсменів. Виникає не стільки фізична, скільки психічна втома від нескінченних тренувань і напруги змагань, від переїздів з місця на місце і проживання далеко від дому та сім'ї. При цьому виникає протиріччя між бажанням закінчити активні виступи і небажанням втратити матеріальні блага, одержувані за рахунок спорту. До цього додається і боязнь втратити свій престиж в очах «вболівальників» і колег по спорту у зв'язку зі зниженням спортивних результатів. Все це може призвести до появи боязні відповідальних змагань, від яких в той же час важко відмовитися в силу матеріальної винагороди. Тому прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути для нього довгим і болісним процесом. Багато хто прагне всіма силами залишитися діючими спортсменами, відтягнути на більш тривалий термін вихід зі спорту. Але оскільки їх результати вже не такі високі і стабільні, вони починають ухилятися від змагань, де їх престижу може бути завдано шкоди. Правда, бувають і інші випадки. Вирішивши, що високих результатів йому більше не домогтися, спортсмен внутрішньо розкріпачується, скидає тягар відповідальності за свій престиж і, почавши займатися спортом заради задоволення, підтримуючи гарну фізичну форму, іноді домагається більших успіхів, ніж раніше.

Описані етапи підготовки спортсменів тісно пов'язані із формуванням його мотиваційної сфери. Своєрідне підтвердження знаходимо у дослідження чеських спортивних психологів В. Гошека та М. Ванека, які розглянувши динаміку мотивації спортивної діяльності, окреслили її через стадії: *генералізації*, для якої характерні менша розбірливість при виборі спортивної діяльності, розпорошеність спортивних інтересів, безпосередність і емоційне забарвлення, значна плинність складу спортивних секцій і сильний вплив зовнішніх факторів; *диференціації*, яка характеризується наявністю реальних мотивів спортивної діяльності, серед яких мотиви самоствердження, суперництва беруть гору над бажанням просто задовольняти потребу в руховій активності. Бажання займатися спортом на цій стадії знаходиться в прямій залежності від зростання спортивних результатів. Емоційний підхід як отримання задоволення від процесу, доповнюється раціональним – вивченням змісту і теоретичних принципів цього виду спорту; *стабілізації*, де домінують мотиви самоствердження і змагання, пов'язані з прагненням утримати високу результативність спортивної діяльності. Мотиваційна структура на даній стадії вже диференційована, специфікована, зміцнена; та стадія *інволюції*, яка пов'язана зі зниженням результативності і постійним перегрупуванням мотивів, як-от мотиви змагання та досягнення результатів відступають на задній план, а на передній виходить мотив занять спортом заради самої діяльності [35].

Такий детальний розгляд розвитку мотивів спортивної діяльності на основних етапах становлення спортсмена, є дуже важливим в контексті нашого дослідження, адже виокремлення вікових категорій спортсменів в обґрунтуванні психологічного змісту проявів перфекціонізму, повинно мати чітке підґрунття. Взнявши за основу вікової диференціації спортсменів п'ятирічні інтервали їх професійного становлення, нами було дотримано узагальнених ознак щодо спортивного дозрівання.

Класично загальна модель професійного становлення особистості включає етапи вибору, навчання, адаптації та особистісної реалізації в професійній діяльності [61]. У контексті вивчення професійного становлення спортсмена варто зазначити, що вказані етапи містять додаткові стадії.

Так, за періодизацією Є. Климова [61] виділяється стадія оптації (від 11-12 до 14-18 років) як стадія підготовки до життя, праці, свідомого і відповідального планування й вибору професійного шляху; стадія професійної підготовки (від 15-18 до 16-23 років), коли засвоюються основні ціннісні та операціональні характеристики обраної професії; стадія розвитку професіоналізму (від 16-23 до пенсійного віку), яка характеризується подальшим входженням людини в систему міжлюдських відносин даної професійної спільноти і розвитком всіх елементів структури суб'єкта діяльності. Окрім стадії оптації виокремлюють стадію адепта (професійного навчання) від 15-18 до 17-23 років, коли людина, обравши професію, активно її освоює, переживаючи суттєві зміни самосвідомості, спрямованості особистості, інформованості та «кризи розвитку» як потреби у психологічній підтримці становлення професіонала; стадію адаптанта (професійної адаптації) від 19-21 до 24-27 років, як процесу звикання молодого спеціаліста до роботи через усвідомлення та можливості саморегуляції власної поведінки до технологічних особливостей професійної діяльності; та стадію інтернала (розвитку професіонала) від 21-27 до 45-50 років, як кваліфікованого професіонала, який самостійно і успішно виконує професійні функції, при цьому його професійні вміння усвідомлюються не тільки ним самим, але й оцінюються оточуючими.

До запропонованої періодизації професійного становлення нами додатково було розглянуто мотиваційні характеристики спортсмена на кожному з етапів, які відрізняються динамічністю проявів. Опрацювавши теорію періодизації професійного становлення та особливості спортивної

реалізації спортсмена, у нашому дослідженні виокремлено такі вікові категорії спортсменів:

1 – спортсмени вікової категорії від 15-20 років («адепти»), які відрізняються ознаками професійного навчання. Надаючи психологічну характеристику спортсменам цієї вікової групи слід відмітити, що саме на цей період припадає найвищий рівень її як професійного, так й особистісного самовизначення. Самовизначення в юнацькому віці можна розглядати як прагнення суб'єкта визначити себе у світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості поряд із розумінням свого місця й призначення в житті. Введена Е. Еріксоном категорія «психосоціальної ідентичності» [57] дає змогу розкрити суть вибору подальшого шляху побудови юнаком свого життя і вибору професії через переживання почуття «рольової ідентичності». Саме у цей період заактуалізовується розвиток інтересу до певного виду спорту, прагнення розвинути виявлені здібності до певного виду спорту та до закріплення успіху; добре спостерігається розширення спеціальних знань, придбання більш високого ступеня тренуваності, що виражається в прагненні до встановлення особистих рекордів – виконання третього розряду, другого, першого тощо. Крім того, спортивна діяльність стає потребою на тлі звикання до фізичних навантажень необхідність випробовувати їх входить у звичку.

2 – спортсмени вікової категорії від 20-25 років («цільові адепти») відрізняються вираженими характеристиками професійного навчання і адаптації, який передбачає поглиблене ознайомлення із основами й технологіями обраного виду професійної діяльності, прищеплення спеціальних практичних знань і навичок, формування психологічних і моральних якостей особистості та використання отриманих знань у процесі професійної діяльності. У цей період гостро актуалізуються потреби підтримати свою спортивну майстерність на високому рівні і досягти ще більших успіхів, служити своїми спортивними досягненнями Батьківщині та сприяти розвитку даного виду спорту.

3 – спортсмени вікової категорії від 25-35 років («кваліфіковані інтернали») відрізняються виробленим спортивним стилем діяльності, коли відбувається своєрідна перевірка можливості саморегулювання поведінки і способу життя у «технологічних» аспектах спортивної діяльності, а також «вкорінення» у професійну діяльність як самостійність і безпомилковість виконання спортивних функцій. Такий спеціаліст набув свій неповторний стиль діяльності, результати його практичної діяльності носять стабільний характер, і часто супроводжуються формальними показниками професійної кваліфікації. У цей період найбільш значущими є мотиви самоудосконалення та матеріальної нагороди, а також гостро актуалізується потреба передачі свого досвіду молодим спортсменам.

Також на нашу думку, у кожному з виділених вікових періодів спортсмена добре прослідковуються перфекціоністські тенденції поведінки, що проявляється у вираженій установці на досягнення успіху, розвинутості здорового спортивного честолюбства і максималістських установок на досягнення перемоги; прагнення до досконалості та підвищення соціального статусу і отримання матеріальних заохочень.

Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена, та від потреби в престижі, самовдосконаленні, визнання, досягнення, честолюбства, прагнення показати себе. Більшість видів спортивної діяльності дає змогу задовольнити цю потребу, однак зниження фізіологічних функцій у деяких спортсменів високого класу після припинення виступів може служити прикладом надзвичайної залежності від цього мотиву під час їх активних виступів.

Контекст вивчення спортивної зрілості в межах дослідження проявів перфекціонізму спортсменів є дуже важливим, адже така особистість характеризується широкою системою зв'язків у професійному середовищі, високим рівнем ієрархізованості мотивів спортивної діяльності і загальною

особистісною структурою, під якою розуміється стійка конфігурація головних мотиваційних ліній спортивної діяльності.

Таким чином, запропонована структурна модель прояву спортивного перфекціонізму на емпірико-діагностичному рівні дасть змогу з'ясувати психологічний зміст адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових показників прояву перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій, а також розкрити психологічні особливості емоційно-поведінкової інтеграції та невротизації у прояві перфекціонізму спортсменів у різних діапазонів вікового становлення особистості спортсмена.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ

#### 2.1. Методи, методика та процедура дослідження

Постановка завдань дослідження передбачає розробку комплексної та системної програми проведення дослідження, де б отримані результати на кожному попередньому етапі ставали основою не лише для наступних етапів, а й для їх узагальнення та наукового обґрунтування.

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій включає в себе чотири етапи, які реалізовувалися протягом 2021 років:

На першому етапі дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напрямку дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.

Другий етап дослідження був присвячений вивченню феномену перфекціонізму та прикладному його обґрунтуванню у спортивній психології. Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем перфекціонізму особистості та психології спорту, присвячених вивченню спортивного перфекціонізму.

Таким чином було з теоретичного дослідження, нами було вивчено проблему перфекціонізму в спортивній діяльності, проаналізовано основні погляди науковців на окреслений феномен, визначені основні дефініції, які складають категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми, окреслені перспективи його подальшого вивчення. Отримані при цьому

результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування кваліфікаційної роботи магістра.

Для досягнення мети і реалізації поставлених завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта і Г. Флетта, спрямована на вивчення рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових. Методика дає змогу визначити три складових перфекціонізму: 1 – перфекціонізм, орієнтований на себе – показує завищені або нереалістичні вимоги, які ставляться до себе, самокопання і самокритику, які роблять неможливим прийняття власних вад, недоліків та невдач; 2 – перфекціонізм, орієнтований на інших – пред'явлення збільшених або нереалістичних вимог до інших; 3 – соціально-орієнтований перфекціонізм – генералізоване переконання або відчуття, що інші ставлять до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття. При високому рівні перфекціонізму, орієнтованому на себе, людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе; при високому рівні перфекціонізму, орієнтованому на інших – надзвичайно високі вимоги до оточуючих; при високому рівні соціально-орієнтованого перфекціонізму людина розцінює вимоги, пропоновані до неї оточуючими як завищені і нереалістичні. Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним – навіть при однаковому рівні вираження цієї риси можуть вимальовуватися різні профілі. Сума балів, яку набрав досліджуваний по усім трьом субшкалам, відображає загальний рівень перфекціонізму.

Опитувальник складається з 45 питань. Для субшкал методики наводяться тільки середні значення для груп з низькими, середніми і високими показниками. Встановлено такий діапазон інтерпретації: шкала 1: 18-56 балів – низький показник; 57-77 балів – середній показник; 78-126 балів – високий показник; шкала 2: 15-53 бала – низький показник; 54-59 бала – середній показник; 60-105 бала – високий показник; шкала 3: 13-54 бала –



низький показник; 55-60 балів – середній показник; 61-91 бал – високий показник.

Для вивчення адаптаційно-емоційного змісту прояву перфекціонізму спортсменів було використано:

2. *Клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів К. Яхіна і Д. Менделевича* містить 68 запитань. Досліджуваному пропонується відповісти на серію запитань та оцінити свій стан за 5-бальною системою: 5 балів – ніколи не було; 4 бали – рідко; 3 бали – інколи; 2 бали – часто; 1 бал – постійно або завжди. Діагностичні коефіцієнти підсумовуються: показник більше +1,28 вказує на рівень здоров'я, менше +1,28 – на хворобливий характер розладів, що проявляються. Опитувальник вміщує такі діагностичні шкали: тривоги, невротичної депресії, астенії, астенічного типу реагування, шкала obsесивно-фобічних порушень та шкала вегетативних порушень.

3. *Опитувальник Ч. Спілбергера*, спрямований на вивчення рівня особистісної та ситуативної тривожності. Опитувальник містить 40 запитань-суджень, 20 з яких спрямовані для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 – для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). Загальний показник балів по кожній з шкал може знаходитись в діапазоні від високого до низького. Чим вищий загальний показник, тим вищий рівень тривожності. Нами використано такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька тривожність, 31-44 бала – помірна, 45 балів та більше – висока тривожність.

4. *Опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка* вміщує опис психічних станів – тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Респондентам пропонується 40 питань: якщо опис запропонованого стану підходить досліджуваному, то відповідь оцінюється у 2 бали; якщо не дуже підходить, то отримується 1 бал; і якщо зовсім не підходить – 0 балів. В результаті слід підрахувати суму балів в кожній з 4-х груп питань: *тривожність* (0-7 балів – не тривожні; 8-14 балів – середній показник тривожності; 15-20 балів – висока тривожність); *фрустрація* (0-7 балів –

висока самооцінка; 8-14 балів – середній показник самооцінки; 15-20 балів – висока самооцінка); *агресивність* (0-7 балів – витриманий; 8-14 балів – середній показник агресивності; 15-20 балів – високий показник агресивності); *ригідність* (0-7 балів – не ригідний; 8-14 балів – середній показник ригідності; 15-20 балів – ригідний).

5. *Опитувальник визначення «типу особистості» та «ймовірних розладів» цього типу Дж. Олдхема і Л. Моріса* визначає «норму» і «акцентуацію» певного типу особистості. Методика містить 107 запитань, на які досліджуваним потрібно відповісти: Д – так, я згоден; М – мабуть, я згоден; Н – ні, я не згоден. Відповіді на питання переносяться у стандартизовану таблицю підрахунку результатів. За кожним типом особистості підраховується отримана сума балів за формулою: в колонці першого типу підраховується кількість отриманих відповідей «а» (Д), потім кількість отриманих відповідей «б» (М); кількість отриманих відповідей «а» потрібно помножити на 2; до отриманого результату додати кількість «б» та отримати кінцевий результат. Цю процедуру проводиться для кожного типу особистості.

У методиці представлено 14 категорій типів особистості:

1 – *добросовісний тип* – це люди високих моральних принципів, так вони дуже обов'язкові, і не дозволяють собі відпочинути до тих пір, доки не виконана уся робота; вони є дуже відповідальними, і тому робота повинні виконувати правильно; вони віддаєні своїм сім'ям, своїй справі, своїм керівникам; їх найголовніша ознака норми – завзята праця; добросовісність, яка проявляється у такій праці, благородуміє, прагнення до злагоди, згодом стає основою майбутніх успіхів. Серед основних характеристик добросовісного типу виділяються: тяжка праця; правильне відношення до людей; правильність вибору у ситуації складних ситуацій; бездоганність у вирішенні задач із урахування незначних моментів; наполегливість, яка не дає можливості відхилитися від наміченої цілі; ціле покладання в деталях, що виражається у вираженому вмінні систематизувати дрібні деталі;

передбачливість, за рахунок якої відбувається розчищення поля діяльності навколо себе та блокування серйозних ексцесів; акумуляція як вміння не забувати як позитивні, так й негативні моменти, які відбуваються у спілкуванні з людьми. Відмінність між добросовісним типом та нав'язливо-примушувальним розладом – у дійсності залежить від міри прояву: люди, які страждають цим розладом, до такої міри добросовісні, що не можуть адаптуватися до вимог реального життя та встояти перед особистісними або професійними поразками.

2 – *самовпевнений тип* – це одні з найвідоміших серед інших, адже вони лідери, світлі вогні, центри уваги в суспільстві та сім'ї; їх основна яккість – зірковистість, яка породжується самоповагою й самосвідомістю; самовпевнений тип завжди бере першість над іншими типами. Серед основних характеристик самовпевненого типу виділяються: зарозумілість, адже у цих людей немає сумнівів відносно того, що вони геніальні і унікальні; самоповага, адже вони завжди очікують від інших тільки хорошого ставлення до себе; амбіційність як відкритість своїм прагненням і можливостям; політична проникливість у використанні своїх сил і здібностей для досягнення власних цілей; конкурентність як вміння досягати вершин та насолоджуватися перебуванням на них; статус, який вони легко досягають у суспільстві; мрійливість у образах героїв, зірок або кращих у професії; самосвідомість як вміння глибоко розуміти свої почуття, думки та внутрішній стан; рівновага у прийнятті похвал і комплементів із витонченим самовладанням. Протилежністю до самовпевненого типу є нарцистичний розлад, який характеризується патологічною егоцентричністю, егоїзмом та пихатістю і нестачею маніпулятивності.

3 – *відданий тип* – основною рисою цього типу є віддана турбота, яка стає метою життя; у ньому дуже багато любові та інтересу до себе та своїх почуттів; представники цього типу лояльні, сильно пов'язаними з іншими людьми і щасливими переживають себе тільки тоді, коли інші люди навколо нього є щасливими. Серед основних характеристик відданого типу

виділяються: обов'язковість через надання великої цінності відношенням з іншими людьми; вірність як надання переваги компанії близькій людині; колективна робота, де вони проявляють свою контактність і шанобливість до влади; самостійність у прийнятті рішень для них залежить від думки інших людей; гармонія як обережність у відносинах, тактовність, ввічливість і покірність; погордливість за рахунок вираженої чутливості до інших людей; вміння наповнювати життя за рахунок взаємодії з іншими людьми. Протилежністю до відданого типу є розлад залежності, який характеризується невмінням проявити свою самостійність; прив'язуючи себе до когось іншого, вони отримують силу і самоповагу, щоб вижити, адже в іншому разі вони є безпорадними, слабкими та спустошеними.

4 – *драматичний тип* – люди із переважанням цього типу прикрашають світ навколо себе; і коли до такого дару додаються здібності, то людина може перетворити будь-який душевний порив у високе мистецтво. Серед основних характеристик драматичного типу виділяються: виражені почуття за рахунок того, що ці люди живуть в емоційному світі; експансивність, адже вони володіють багатою уявою; демонстративність, яка проявляється у прагненні бути завжди поміченими в центрі уваги; захопленість зовнішністю через надмірну увагу до одягу, стилю і образу; сексуальна привабливість як спокусливість і темпераментність; легке входження в контакт і довіру; виражена наснага у підтримці нових ідей та пропозицій інших людей. Протилежністю до драматичного типу є розлад неприродного акторства, який виражається в тому, що людина постійно живе в емоційному світі з метою досягнення уваги, в іншому разі вони переживають почуття нікчемності і непотрібності.

5 – *контролюючий тип* – ці особистості володіють виключним розумінням оточуючого світу; їх виражена спостережливість робить їх пильними у сприйнятті будь-якої інформації; вони швидко помічають помилкові повідомлення, приховані спонукання, ухиляння, викривлення правди або спроби ввести їх у оману. Серед основних характеристик

контролюючого типу виділяються: автономія як переважання особистісної незалежності; вони радяться тільки із собою і тому легко приймають рішення; застережливість як обережність у ділових стосунках; висока сприйнятливість інформації до її тонких інтонацій; виражена спритність; чутливість до критики, адже її сприйняття є дуже серйозним; відданість і лояльність у роботі та стосунках з людьми. Протилежністю до контролюючого типу є параноїдальний розлад, який визначається вираженою підозрілістю, безкомпромісністю, переконаністю у своїй правоті.

6 – *чутливий тип* – ці люди відчувають себе вільно у своєму маленькому світі із добре відомими людьми; вони вміють підтримувати дружні стосунки, комфорт, достаток, захоплення; не дивлячись на те, що вони уникають широких соціальних просторів, все ж таки вони можуть досягти визнання своєї творчості і стати відомими. Серед основних характеристик чутливого типу виділяються: дружелюбність в ознаках зручного життя, комфорту, повторення та усталеної практики; зацікавленість думками інших людей про них; обережність у прийнятті рішень і висновків; тактовність як виражений резерв ввічливості дає змогу поводитися з людьми тактично і турботливо; дотримання сценарію, особливо у професійному плані; скритність як небажання розкривати перед іншими свої думки і почуття. Протилежністю до чутливого типу є розлад ухилення, який найбільший прояв демонструє у замкнутості – небажання спілкуватися з іншими людьми, переживання страху отримання негативної оцінки; відмова від контактів з людьми, ризикованих дій і нових заходів.

7 – *праздний тип* – ці люди характеризуються загостреним почуттям свободи, тому вони будуть виконувати свої обов'язки у тому випадку, якщо у них буде на це час; уся їх активність спрямована на отримання почуття щастя чи то у творчих поривах, чи при читанні книги тощо, головне, що вони отримали гарантію на її можливість; якщо їх особистісній свободі буде щось загрожувати, то вони починають енергійно її захищати. Серед основних характеристик праздного типу виділяються: дозвільне право на

розпорядження своїм часом як невід’ємна і супутня ознака їх прагнення до комфорту; право чинити опір як ознака уникнення експлуатації та виконання дій, які їм нав’язують; веселість та оптимістичність у виконанні дій із вираженим почуттям власного бачення цієї ситуації; сильну віру в удачу; конфліктність у чинення на них тиску. Протилежністю до праздного типу є пасивно-агресивний розлад, представники якого демонструють схильність до різноманітних хитрощів та вивертів; вони гальмують справи, шкодуються, суперечать, байдикують, забувають, зневажають тих, хто потребує допомоги, відчують себе обманутими, що життя не надала їм кращої долі.

8 – *авантюрний тип* – люди цього типу не бояться здійснювати небезпечні кроки, і, тому прагнення до переживання відчуття ризику є для них природнім. Серед основних характеристик авантюрного типу виділяються: невідповідність власної системи цінностей із цінностями інших людей, що приводить до внутрішнього конфлікту; вміння зробити виклик оточуючим; їх взаємна незалежність проявляється у тому, що вони не хвилюються про інших і вважають, що кожен може сам про себе поторбуватися; переконливість є ознакою розвинутою комунікабельності, адже їх перемоги повинні знати усі; пристрасть мандрувати виражається у постійному пошуці і дослідженні щось нового; вони не хвилюються з приводу роботи і живуть виключно власними здібностями, винахідливістю та гострим розумом. Протилежністю до праздного типу є антисоціальний розлад, для якого притаманними є відмова від усіх правил і норм суспільства.

9 – *ідіосинкратичний тип* – яскравими представниками цього типу є мрійники і містифікатори; вони у своєму ритмі життя, який відрізняється від ритму інших людей, і тому вони відрізняються оригінальністю, ексцентричністю, і, навіть геніальністю. Серед основних характеристик ідіосинкратичного типу виділяються: настроєність на себе і підтримка власними думками і переконаннями; вони самоорієнтовані і незалежні; вміють створити власний неповторний і незвичний стиль; відкриття чогось нового часто супроводжується окультизмом, екстрасенсорикою і

супернатуралізмом; їм властиві абстрактні і спекулятивні роздуми; вони володіють гострою спостережливістю і уважно слідкують за реакцією на них інших людей. Протилежністю до ідіосинкратичного типу є шизопатія, для якої притаманними є життя поза межами звичного світу, відсутність отримання радості від життя і знаходження контактів з іншими людьми, що призводить до втрати меж власного світу.

10 – *усамітнений тип* – представники цього типу абсолютно вільні від емоцій і захоплень, що дуже сильно дратує оточуючих їх людей; при цьому вони поступаються іншим в чутливості у інтимних відносинах, що робить їх вираженими спостерігачами. Серед основних характеристик усамітненого типу виділяються: самотність і ізоляція від інших; вони темпераментні, але несентиментальні; часто демонструють байдужість до болю і задоволенню; вони байдужі до критики, адже можуть самі оцінити свою поведінку. Протилежністю до усамітненого типу є шизоїдний розлад, який характеризується тим, що часто його носії емоційно та фізично є відірваними від людей, тобто вони намагаються так побудувати своє життя, щоб бути захищеним від близьких, інтимних відносин з іншими людьми.

11 – *дійовий тип* – характеризує людей активних, які прагнуть до нових вражень життя; вони прагнуть об'єднатися з іншими людьми, комункабельні і пристрасні. Серед основних характеристик дійового типу виділяються: романтична прив'язаність з однією людиною; інтенсивність і зосередженість у побудові відносин з іншими людьми; вони вміють демонструвати свої почуття, емоційні та імпульсивні; у них немає обмежень в коханні, розвагах і ризику; вони завжди творчо активні і захоплені своєю справою; вміють проявляти ініціативу і можуть захоплювати своєю ініціативою інших. Протилежністю до дійового типу є розлад активності на межі зриву, який проявляється у невірноваженості, гнівливості, самознищенні, стурбованості, невпевненості, спустошеності та сильному саморуйнуванні.

12 – *альтруїстичний тип* – основною ознакою представників цього типу є самопожертвування життя для того, щоб служити, і, це приносить їм

задоволення, безпеку і почуття, що вони на своєму місці. Серед основних характеристик дійового типу виділяються: звеличення інших людей; бажання бути постійно корисним іншим; вони доступні у відносинах, не конкурентоздатні; чесні, етичні і комунікабельні; у них виражена толерантність; вони не зацікавлені в увазі інших людей і надають перевагу самотійно переживати усі тяготи життя. Протилежністю до альтруїстичного типу є розлад первазивного поведінкового настрою, який виражається в уникненні або припиненні можливості отримання задоволення і насолоди від ситуації, яка склалась у житті, переважно є проявляється у відмові від допомоги чи то будь-якої іншої підтримки.

13 – *серйозний тип* – представники цього типу не мають жодних ілюзій; вони живуть в реальності і не прагнуть популярності; зміна ситуації не приваблює їх, адже вони прагнуть стабільності і готові долати усі перешкоди. Серед основних характеристик серйозного типу виділяються: тверезий погляд на життя без зайвої церемонності і проявів емоцій; вони реально оцінюють власні здібності, добре знають свої недоліки, в той же час вони не марнославні, адекватно оцінюють себе; завдяки вираженій відповідальності, вони постійно працюють над власними помилками, і навіть часто проти себе; вони усе аналізують, оцінюють, добре продумують усі варіанти перед тим, як щось зробити; це гострі опоненти, адже у своїй здатності критикувати інших вони не мають жодного сумніву, так само як й у власній самооцінці; переважно вони настроєні на гірші результати, і якщо так відбувається, то вони готові до такого розкладу справ; також вони дуже страждають, якщо усвідомлюють, що були несправедливими по відношенню до інших людей. Протилежністю до серйозного типу є депресивний розлад (первазивне депресивне мислення), який проявляється у пригніченому, похмурому, сумному настрою; особистісна концепція побудована на занижених самооцінках та низькій самоповазі; критичності та самозвинуваченні; переживання від каяття і почуття вини.



14 – *агресивний тип* – представники цього типу прагнуть до керівництва, це ватажки, адже сила їх особистості є досить сильною; вони можуть покласти на себе велику відповідальність, не боячись краху; вони не ухиляються від боротьби і добре можуть конкурувати із чемпіонами. Серед основних характеристик агресивного типу виділяються: розвинуте почуття команди, адже вони зручно себе почувають під тяжбою влади і відповідальності; краще всього вони працюють в межах певної структури влади, де кожен повинен знати своє місце; нетерпимість до мін виражається у їх вмінні винаходити власні правила і вимагання від інших чіткого слідування ним; цілеспрямованість, яка виражається у прагматичності досягнення цілей; завдяки розвинутій силі волі, вони можуть гарно працювати у досить складних умовах і небезпечних ситуаціях; вони фізично витривалі, і тому із великим задоволенням беруть участь у різноманітних спортивних заходах (особливо там, де потрібен тісний контакт із суперником). Протилежністю до агресивного типу є садистичний розлад, який супроводжується жорстокістю, холодністю, безжалісністю; отримання задоволення від образи інших.

Для вивчення адаптаційно-поведінкового змісту прояву перфекціонізму спортсменів було використано

6. *Тест-опитувальник «Індекс життєвого стилю (Life Style Index) Р. Плутчика*, який найповномірніше дає змогу дослідити специфіку типології психологічного захисту. Методика була розроблена Р. Плутчиком спільно із Г. Келлерманом та Х. Контом, а її беззаперечною перевагою вважається потужна теоретична обґрунтованість вибору якраз восьми механізмів психологічного захисту та можливість їх кількісної оцінки. Дана методика призначена для оцінки міри використання індивідом восьми механізмів психологічного захисту, визнаних у структурній теорії Р. Плутчика базовими та основними для розуміння та діагностичного вивчення психологічного захисту людини на рівні конкретних механізмів.

Опитувальник складається з 97 тверджень, що припускають дві градації відповіді: «правильно» або «неправильно». В інтерпретації шкал включені такі характеристики, як особливості захисної поведінки, діагностичні концепції, типи ролей у групі. Оцінка міри використання механізмів психологічного захисту проводиться за такими шкалами, кожна з яких включає від 10 до 14 питань:

- заперечення – механізм, за допомогою якого заперечується певний досвід, що заподіює страждання, певні імпульси або сторони себе, і як наслідок, інформація, що суперечить настановленням, людиною не приймається;

- витіснення – механізм, за допомогою якого неприємні емоції блокуються шляхом забування реального стимулу й усіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним;

- регресія – уникнення суб'єктом тривоги шляхом повернення до онтогенетично простіших і незріліших форм поведінки і задоволення потреб;

- компенсація – спроба виправлення або заміни об'єкту, що викликає почуття неповноцінності, нестачі, втрати (реальної або уявної);

- проекція – механізм приписування оточенню різних негативних рис, якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе;

- заміщення (зміщена агресія) – механізм зняття напруги шляхом перенесення агресії з сильнішого або значущого суб'єкта (який є джерелом гніву) на слабший і доступніший об'єкт або на самого себе;

- раціоналізація – механізм підміни чуттєвої основи логічними резонами, припускає довільну схематизацію і тлумачення подій з метою сформувати почуття суб'єктивного контролю над ситуацією;

- реактивне утворення – механізм трансформації імпульсів та почуттів, які суб'єкт з тих чи інших причин розцінює як неприйнятні, в їх протилежності.

7. *Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (О. Маклакова та С. Чермяніна)* використовується для діагностики адаптивності особистості за такими параметрами: нервово-психічна стійкість (НПС), комунікативні особливості (КО) та моральна нормативність (МН). Також надає можливість проаналізувати певні аспекти емоційно-вольової сфери особистості, визначити її психологічну зрілість та певні показники соціального інтелекту людини.

Досліджуваному пропонується відповісти на запитання відповіддю «так» або «ні». Обробка результатів тесту складається з підрахунку кількості збігів відповідей досліджуваних з ключем за кожною шкалою. На наступному етапі вираховується оцінка за загальною шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП) шляхом сумування сирих балів за трьома шкалами:

$$\text{ОАП} = \text{НПС} + \text{КО} + \text{МН}$$

Результати інтерпретуються таким чином: 1-3 стени – рівень розвиненості якостей нижче середнього (схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки та реального сприйняття реальності; низький рівень комунікативних навичок, труднощі у встановленні соціальних контактів, прояви агресивності, підвищена конфліктність; відсутність прагнення дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки); 7-10 стенив – рівень розвиненості якостей вище середнього (високий рівень нервово-психічної стійкості та регуляції поведінки, висока адекватна самооцінка та реальне сприйняття діяльності; високий рівень розвитку комунікативних навичок, легкість встановлення соціальних контактів, не конфліктність; реальне оцінювання своєї ролі в групі, орієнтація на дотримання загальноприйнятих норм поведінки) (для шкал нервово-психічної стійкості, комунікативних особливостей та моральної нормативності); 1-2 стени – група низької адаптованості (особистості цієї групи характеризуються ознаками явних акцентуацій характеру та деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати як

пограничний; можливі нервово-психічні зриви; такі особистості мають низьку нервово-психічну стійкість, є конфліктними, здатні до асоціальних вчинків); 3-4 стени – група задовільної адаптованості (більшість осіб цієї групи характеризуються ознаками різноманітних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані та можуть проявлятися за умов змін діяльності; ці особистості мають невисоку емоційну стійкість; можливі асоціальні зриви, прояви агресії та конфліктності); 5-10 стенив – групи високої та нормальної адаптованості (такі особистості досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко звикають до нового оточення, групи, колективу; легко та адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегії своєї поведінки; вони зазвичай неконфліктні, для них характерний високий рівень емоційної стійкості).

8. *Особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В).*

Опитувальник застосовується для прикладних досліджень та враховує досвід побудови та використання таких відомих методик як 16PF, MMPI, EPI та інші. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу та відображають сукупність взаємопов'язаних факторів. Опитувальник FPI містить 12 шкал та включає в себе 114 тверджень, які описують стиль поведінки, особливості спілкування, відношення до себе та інших людей, погляди життя. Шкали особистісного опитувальника I-IX є основними (базовими), а X-XII – похідними, інтегруючими (складені на основі тверджень основних шкал). Виділяють такі шкали опитувальника:

– шкала I (невротичність) – характеризує рівень невротичності особистості. Високі показники свідчать про вираження невротичного синдрому астенічного типу зі значними психосоматичними порушеннями.

– шкала II (спонтанна агресивність) – дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі показники свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює умови для імпульсивної поведінки.

– шкала III (депресивність) – дає можливість діагностувати ознаки, властиві для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про наявність цих ознак у емоційному стані особистості, в її поведінці, у відношенні до себе та оточуючих.

– шкала IV (дратівливість) дозволяє робити висновки стосовно емоційної стабільності особистості. Високі показники за цією шкалою свідчать про нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування.

– шкала V (комунікативність) характеризує як потенційні, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки свідчать про наявність вираженої потреби у спілкуванні, постійну готовність до задоволення цієї потреби.

– шкала VI (врівноваженість) відображає стресостійкість особистості. Високі показники вказують на хорошу захищеність по відношенню до впливу стрес-факторів звичних життєвих ситуацій, свідчать про наявність таких якостей як впевненість у собі, оптимістичність, активність.

– шкала VII (реактивна агресивність) засвідчує наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки за шкалою вказують на високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним відношенням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

– шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що здійснюється за пасивно-захисним типом. Високі показники свідчать про наявність тривожності, невпевненості, що призводить до виникнення труднощів у соціальних контактах.

– шкала IX (відкритість) характеризує відношення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі оцінки вказують на прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності.

– шкала X (екстраверсія-інтроверсія). Високі показники за шкалою відповідають вираженій екстраверсії особистості, а низькі – вираженій інтровертованості.

– шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки свідчать про стабільність емоційного стану та вміння володіти собою.

Обробка отриманих результатів за цією методикою здійснюється у два етапи: перша процедура стосується отримання первинних («сирих») оцінок згідно ключа опитувальника, а друга – пов'язана з переводом первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали. До низьких показників відносяться оцінки у діапазоні 1-3 бала, до середніх – 4-6 балів, до високих – 7-9 балів.

9. *Опитувальник визначення акцентуацій характеру Леонгарда-Шмишека* призначений для діагностики типу акцентуації особистості, і є діагностичною формою реалізації типологічного підходу до її вивчення.

Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» чи «ні». За допомогою цієї методики визначаються такі 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда):

- *демонстративний тип* характеризується підвищеною самооцінкою, демонстративністю поведінки, легкістю у встановленні контактів; схильний до фантазерства, прикидання, спрямованого на прикрашання власної особи, артистизму; ним керує прагнення до лідерства, жага визнання, похвали, захоплення. Бажає займати виключне місце, бути «особливим»; здатний захопити інших неординарністю мислення й вчинків;

- *педантичний тип* характеризується ригідністю, інертністю, «важкий на підйом»; у конфлікти вступає рідко, неохоче, не претендує на лідерство; пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті, порядку; скрупульозний, сумлінний, схильний суворо дотримуватися правил;

у роботі неквапливий, посидючий, зорієнтований на високу якість результату, схильний до самоперевірок, сумнівів;

- *неврівноважений тип* характеризується помірною товариськістю, схильністю до повчань, мовчазністю; виявляє недовіру й обережність щодо інших, чутливий до образ та засмучення, сильно розвинене шанобство; прагне досягти високих показників у будь-якій справі, за яку береться, й виявляє значну наполегливість у досягненні мети; у дружбі та коханні ревнивий, образливий, мстивий;

- *збудливий тип* характеризується підвищеною імпульсивністю, інстинктивністю, дратівливістю, запальністю; схильний до провокування конфліктів, у яких, як правило, виступає активною стороною; навчається та працює лише за необхідності, неохоче; байдужий до майбутнього, живе «одним днем», намагаючись отримати від життя якомога більше розваг; може бути владним, обираючи для спілкування в колективі більш слабких;

- *гіпертимний тип* характеризується великою рухливістю, товариськістю, жвавістю рухів та міміки, схильністю до бешкетування; полюбляє компанії однолітків, прагне до лідерства; самооцінка підвищена, веселий, легковажний, життєрадісний; не відрізняється глибиною почуттів; ініціативний, діяльний, винахідливий; важко переносить умови жорстокої дисципліни, монотонну роботу, самотність;

- *дистимічний тип* характеризується серйозністю, повільністю, слабкістю вольових зусиль, заниженою самооцінкою; малоконтактний, небагатослівний, мовчазний; уникає шумливих компаній, цінує друзів і готовий підкорятися їм; сумлінний, вирізняється загостреним почуттям справедливості;

- *тривожно-боязкий тип* характеризується сором'язливістю, невпевненістю у собі, низькою контактністю; уникає шумливих компаній однолітків, не любить шумких ігор, важко переживає контрольні, екзамени, перевірки; у нього рано формується почуття відповідальності, високі моральні та етичні вимоги; відчуття власної неповноцінності намагається

замаскувати самоствердженням у тих видах діяльності, де може якнайкраще розкрити власні здібності; йому притаманні товариськість, самокритичність;

- *циклотимний тип* характеризується частими періодичними змінами настрою, а також залежністю від навколишніх подій; радісні події викликають у нього бажання діяти, говірливість, контактність; сумні – пригніченість, недоброзичливість, замкненість у собі; якщо в підлітка дуже чітко виражені риси характеру цього типу, то, переживаючи негативні емоції, він схильний до депресії, не виключені суїцидальні спроби;

- *афективно-екзальтований тип* характеризується високою контактністю, улюбливістю, здатністю захоплюватися; часто сперечається, але не загострює суперечку до конфлікту; відданий друзям та близьким, альтруїстичний, здатний співчувати; має гарний естетичний смак, виявляє яскравість та щирість почуттів; підвладний частим змінам настрою, поривчастий, легко переходить від стану захоплення до стану розчарування;

- *емотивний тип* характеризується емоційністю, чутливістю, тривожністю, балакучістю, бридливістю; найбільш виражена риса – гуманність, співчуття; вразливий, життєві події сприймає дуже серйозно; рідко вступає в конфлікти, приховує образи, емоції; йому властиве почуття обов'язку, самокритичність.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів.

Кожна з методика, на основі попередньої апробації, була оцінена на валідність, надійність позитивні результати якої дали змогу застосувати їх у цьому дослідженні.

Науково-дослідницька робота здійснювалась на базі Спортивного клубу «Хорта», м.Запоріжжя, пр.Соборний 160. У дослідженні взяли участь 26 спортсмена вікових категорій від 15-ти до 35-ти років.

Протягом третього етапу дослідження було проведено емпіричне дослідження.

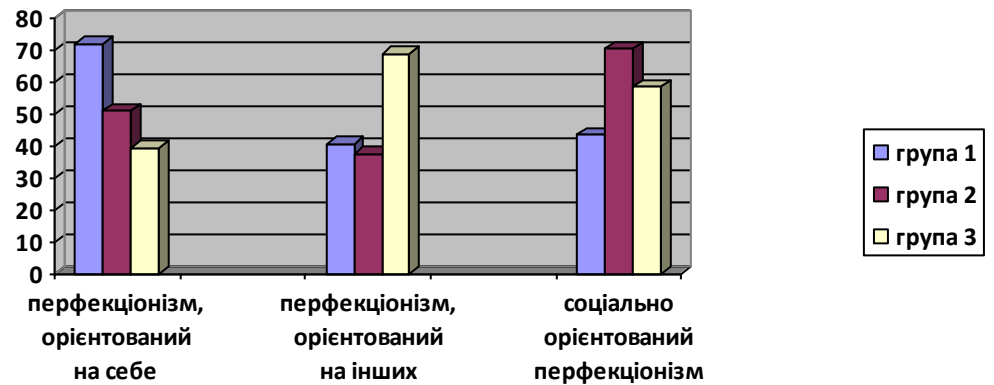


### 3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Усі досліджувані спортсмени були поділені на 3 групи: група 1 – спортсмени вікової групи від 15-20 років (31,3 %); група 2 – спортсмени вікової групи від 20-ти до 25-ти років (43,9 %) та група 3 – спортсмени вікової категорії від 25 до 35 років (24,8 %).

Теоретичний аналіз проблеми та розроблена програма емпірико-діагностичного вивчення перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій, вимагає чіткої послідовності у фіксації, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Фіксація середньогрупових показників за багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта демонструє певні відмінності їх прояву. Так у спортсменів вікової категорії від 15-ти до 20-ти років виділяються ознаки перфекціонізму, орієнтованого на себе (у 73,2 % досліджуваних показники цього виду перфекціонізму знаходяться на рівні середнього та високого); для спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років домінуючий прояв займає соціально-орієнтований перфекціонізм (у 87 % досліджуваних зафіксовано середні та високі показники); у спортсменів вікової категорії від 25-ти до 35-ти років домінує прояв перфекціонізму, орієнтований на інших (72,3 % досліджуваних цієї групи продемонстрували середній та високий рівень прояву цього перфекціонізму) (Рис.3.1.).



**Рис. 3.2. Середньогруповий розподіл показників перфекціонізму в досліджуваних групах спортсменів**

Отримані результати чітко показують проявлену диференціацію у прояві перфекціонізму у досліджуваних групах спортсменів, не дивлячись на те, що загальний показник перфекціонізму в усіх діагностованих групах знаходиться у межах середнього рівня прояву.

Подальша робота з емпіричними матеріалами передбачала визначення статистично значущих відмінностей отриманих даних. Для цього нами використано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), метод, що дає змогу перевірити гіпотезу про те, прояви перфекціонізму мають виражену по своїй орієнтації (на себе, на інших) залежність за фактором віку, а саме у молодих спортсменів (вік 15-20 років) переважає перфекціонізм з фактором орієнтації "на себе", а зрілі спортсмени (25-35 років) мають перфекціонізм орієнтований "на інших".

Математична модель однофакторного дисперсійного аналізу передбачає виділення в загальній мінливості залежних змінних двох їх складових. Міжгрупова (факторна) складова мінливості детермінується відмінностями середніх значень під впливом заданого фактору. Внутрішньогрупова (випадкова) складова мінливості спричинюється впливом неврахованих причин [88]. Співвідношення факторної та випадкової складових мінливості і є тим основним показником, що визначає статистичну

значимість впливу фактору віку на основні характеристики перфекціонізму спортсменів. Зведені результати за шкалою перфекціонізму представлені у табл. 3.1.

*Таблиця 3.1.*

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками шкали перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта у спортсменів різних вікових категорій**

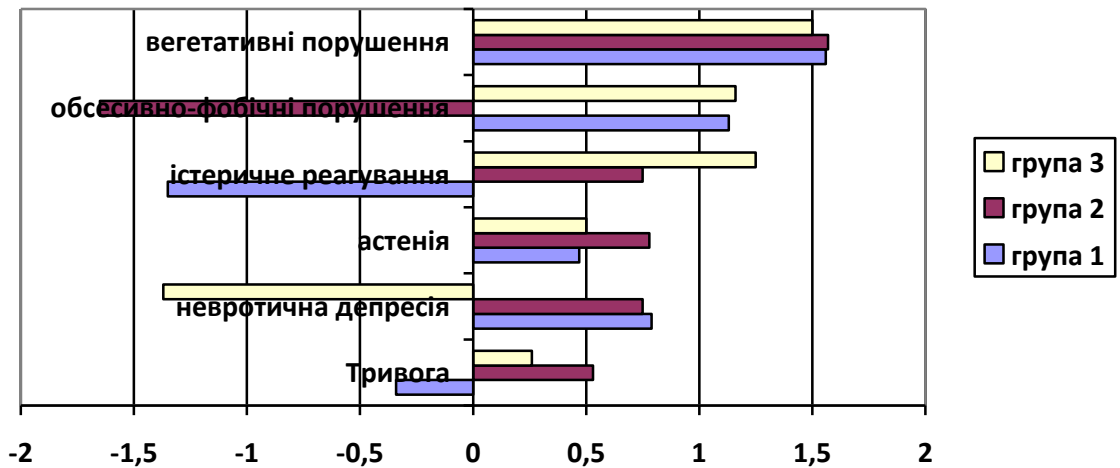
Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Перфекціонізм, орієнтований на себе	180,894	90,447	6,156	.002**
Перфекціонізм, орієнтований на інших	233,308	116,654	10,847	.000***
Соціально-орієнтований перфекціонізм	102,226	51,113	5,029	.007**

**Примітка:** рівень достовірності: \*\*\*  $p \leq 0,001$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ ;

Як показали отримані результати за усіма діагностичними показниками є відмінності у групах, поділених за віковим показником на рівні значущості від  $p \leq 0,01$  до  $p \leq 0,001$ .

Блок адаптаційно-емоційного змісту прояву перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій визначався за допомогою методик: клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів К. Яхіна і Д. Менделевича; опитувальник Ч. Спілбергера; опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка; опитувальник визначення «типу особистості» та «ймовірних розладів» цього типу Дж. Олдхема і Л. Моріса.

Фіксація середньогрупових показників за клінічним опитувальником для виявлення і оцінки невротичних станів К. Яхіна і Д. Менделевича показала їх відмінності прояву у спортсменів різних вікових категорій (рис. 3.2).



**Рис. 3.3. Середньогруповий розподіл показників за клінічним опитувальником для виявлення і оцінки невротичних станів К. Яхіна і Д. Менделевича в досліджуваних групах спортсменів**

У спортсменів усіх трьох досліджуваних груп не помічено виражених вегетативних порушень, що засвідчує про їх спокійний сон, гарний апетит, їх серцево-судинна система функціонує без збоїв, тому навіть при зміні погоди у них гарне самопочуття; в той же час за рештою показників методики відмічено хворобливий характер розладів у прояві тривожності, невротичної депресії, астенії, істеричного реагування та obsesивно-фобічних порушень. Найвиразнішими у спортсменів вікової групи від 15-ти до 20-ти років виявилися тривога у проявах важкості засинання, незрозумілого відчуття неспокою без реальних на те причин, дратування від очікування тощо та істеричне реагування у таких формах прояву як відчуття тиску в грудях і нестачі повітря, поява клубку в горлі, швидкій образі з будь-якого приводу тощо; у спортсменів вікової групи від 20-ти до 25-ти років – різноманітні obsesивно-фобічні порушення, що виражається переважно у негативному впливові нав'язливих спогадів, наявності сумнівів щодо правильності власних вчинків і рішень тощо; а у спортсменів вікової категорії від 25-ти до 35-ти років – невротична депресія, що виражається в уповільненні реакцій, втраті колишньої енергійності, появі відчуття пригніченості, втраті колишньої зацікавленості та захоплень, бажанні побути на самоті.

Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показали статистично значущі відмінності за показниками невротичної депресії, істеричного реагування та obsесивно-фобічних реакцій ( $p \leq 0,001$ ) у групах спортсменів різних вікових категорій (табл. 3.2).

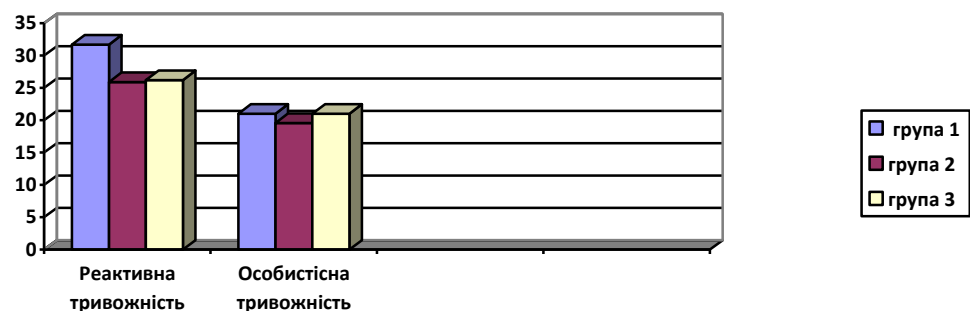
Таблиця 3.2.

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками клінічного опитувальника для виявлення і оцінки невротичних станів К. Яхіна і Д. Менделевича у спортсменів різних вікових категорій**

Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Невротична депресія	232,890	116,445	8,467	.000***
Істеричне реагування	312,485	156,243	8,778	.000***
Obsесивно-фобічні реакції	509,107	254,554	19,507	.000***

Примітка: рівень достовірності: \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

У підтвердження вище отриманих даних знаходимо результати опитувальника Ч. Спілбергера. Фіксація середньогрупових показників опитувальника Ч. Спілбергера показала відмінності їх прояву у групах спортсменів різних вікових категорій (рис. 3.4).



**Рис. 3.4. Середньогруповий розподіл показників опитувальника Ч. Спілбергера в досліджуваних групах спортсменів**

Найвищий показник реактивної тривожності властивий спортсменам вікової категорії від 15-ти до 20-ти років, що закономірно доповнює попередньо отримані результати їх вираженого істеричного реагування.

Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показали статистично значущі відмінності за показниками реактивної та особистісної тривожності ( $p \leq 0,001$ ) у групах спортсменів різних вікових категорій (табл. 3.3.).

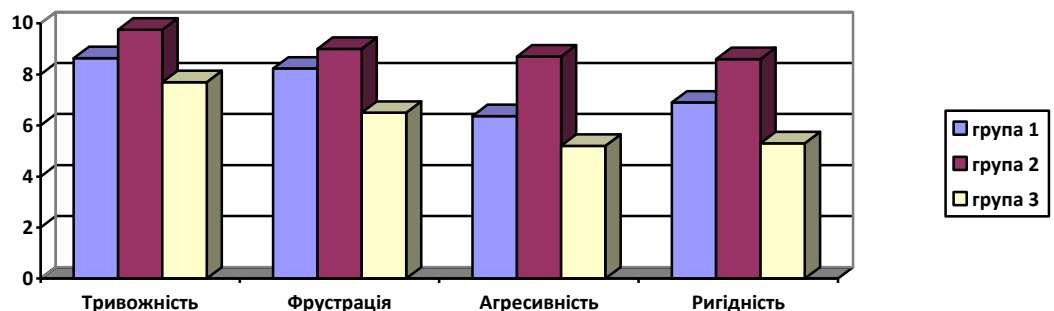
Таблиця 3.3.

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками опитувальника Ч. Спілбергера у спортсменів різних вікових категорій**

Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Реактивна тривожність	1941,103	970,551	17,380	.000***
Особистісна тривожність	136,334	68,167	5,470	.005**

Примітка: рівень достовірності: \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Середньогрупова фіксація показників опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка виступила наступним блоком в інтерпретації психодіагностичного розподілу у групах спортсменів різних вікових категорій (рис. 3.4.).



**Рис. 3.5. Середньогруповий розподіл показників опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка в досліджуваних групах спортсменів**

Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показали статистично значущі відмінності за усіма її показниками ( $p \leq 0,001$ ) у групах спортсменів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка у спортсменів різних вікових категорій**

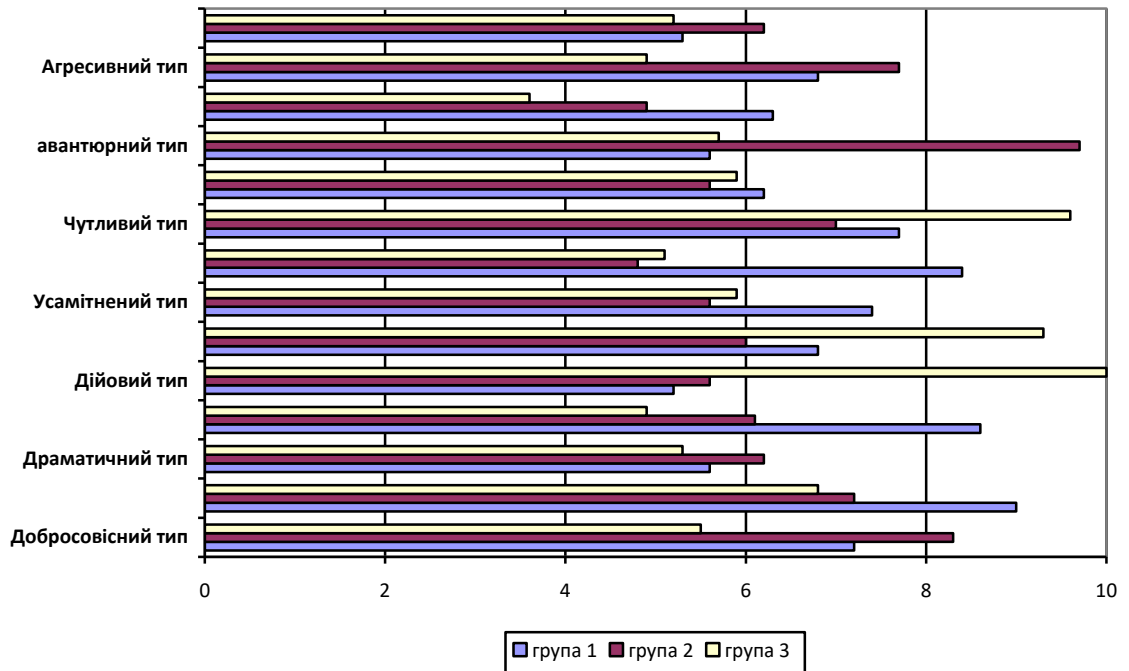
Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Тривожність	191,273	95,636	10,807	.000***
Фрустрація	288,030	144,015	12,798	.000***
Агресивність	585,307	292,653	22,288	.000***
Ригідність	454,904	227,452	16,858	.000***

**Примітка:** рівень достовірності: \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Психодіагностична констатація даних засвідчує факт виражених показників психічних станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності в групі спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років.

Завершальним блоком в інтерпретації діагностичних показників адаптаційно-емоційного змісту прояву перфекціонізму став аналіз опитувальника визначення «типу особистості» та «ймовірних розладів» цього типу Дж. Олдхема і Л. Моріса (рис. 3.5).

Груповий профіль особистості спортсмена вікової категорії від 15-ти до 20-ти років вміщує тріаду «самовпевнений – контролюючий – праздний» тип, що є найвиразнішими у психологічному портреті цих спортсменів. Психологічна характеристика самовпевненого типу особистості окреслює лідерство в різних сферах суспільства, цілеспрямованість та активність. Така особистість впевнена у своїх здібностях, у неї висока самоповага, відкритість прагненням і можливостям та проникливість. Досягнення вершин і перемоги визначає її конкурентноздатність та прагнення до перемоги. В той же час для цього типу особистості властиве глибоке розуміння думок, почуттів та внутрішніх станів, тому усі компліменти і знаки визнання супроводжуються виваженим самоволодінням і толерантністю.



**Рис. 3.6. Середньогруповий розподіл показників опитувальника визначення «типу особистості» та «ймовірних розладів» цього типу Дж. Олдхема і Л. Моріса в досліджуваних групах спортсменів**

Контролюючий тип особистості характеризується виключним розумінням оточуючого середовища. Особистість цього типу незалежна, обережна та віддана, що допомагає їй інтенсивно і якісно працювати. Її специфічна здатність до сприйняття, часто сприяє соціальній критиці, а розвинена спостережливість допомагає виконувати роль охоронців порядку і активних учасників соціальних кампаній.

Виявлений п'яний тип особистості характеризується її гіпертрофованим правом розпоряджатися своїм часом, захищати комфорт та маленькі радощі життя: якщо немає загрози особистій свободі, то подвоюється енергія захисту право робити те, що приємно. Цей тип уникає експлуатації і чинить опір вимогам, які вище його можливостей. Як тільки з'являється сильний вплив, який заважає керувати власними діями, то легко може з'явитися конфлікт.



Для спортсменів віком від 20-ти до 25-ти років особистісний профіль складають такі типи як «добросовісний» і «авантюрний». Цікавим виявився факт, що «агресивний» тип особистості набрав показники вище середнього. Добросовісна особистість високих моральних принципів, вона дуже обов'язкова у виконанні будь-яких справ, ніколи не дасть змогу собі відпочити, доки не завершить роботу. Загалом постійна праця для неї норма. Її благородність та прагнення до злагодності часто стає основою майбутніх успіхів.

Помічений авантюризм визначає сміливість і готовність здійснювати небезпечні кроки. Розвинуте почуття ризику дозволяє брати участь у найнебезпечніших заходах, а досягнення перемоги розповсюджується не тільки на абстрактні предмети, але й на інших людей, з якими легко віднаходиться контакт. Мужність, фізична стійкість і відвага суттєво доповнює їх психологічний портрет.

Щодо зафіксованих показників агресивного типу особистості, то найтипівіші ознаки «ватажка» у цьому типі характеризують його як цілеспрямованого суб'єкта у досягненні цілей. Така особистість легко бере на себе відповідальність, не опасаючись поразки. Вона зручно себе почуває під вагою влади та відповідальності, адже у неї свої правила, яких вона звикла чітко дотримуватися. Прагматичний підхід до досягнення цілей дозволяє досягати бажаний результат. Цікавим фактом є те, що саме цей тип особистості за рахунок своєї фізичної сили в великою насолодою бере участь у різноманітних спортивних змаганнях, і особливо там, де є тісний контакт із суперником.

У спортсменів вікової категорії від 25-ти до 35-ти років виділено домінуючі ознаки таких типів особистості як дійовий, відданий і чуттєвий. Ознаки дійового типу вкладені у рамках його загальної активності та постійному прагненні до нових вражень у будь-яких сферах буття. Дійові особи є романтично прив'язаними у своїх стосунках з іншими людьми; вони завжди зосереджені на тому, що відбувається в усіх відносинах з іншими

людьми; вони легко демонструють свої почуття, емоційні, і, навіть імпульсивні; у них не має обмежень у розвагах та ризику. Вони надмірно проявляють зацікавленість в усьому, тому вони постійно знаходяться у пошуці чогось нового та у готовності експериментувати з іншими ролями і системами цінностей. Їх виражена енергійність робить їх активними, живими, творчо захопленими, і як наслідок, вони, проявляючи ініціативу, можуть легко повести за собою інших. Це є чи не найвдаліший варіант характеристики кваліфікованого тренера.

Психологічні характеристики відданого типу особистості вкладені у загальну тенденцію їх турботливості про інших. Віддана праця у цього типу є метою життя, і саме цього типу найбільшими є прояв любові та інтересу як до інших, так й до себе. Особистості з превалюванням цього типу повністю захоплені своїми відносинами в житті. Їх основна мета – бути відомими, їм потрібен колектив і взаємодія, а їх щастя у виконанні завдань, директив та досягнення колективних цілей. Вони контактні, але завжди лояльні, поступливі і тактичні, також вони чутливі до інших людей і проблем та вміють вгодити і дати можливість іншій людині «пережити почуття щастя».

Відразу додамо, що ознаки чуттєвого типу особистості є суттєвим доповненням попередніх характеристик, адже чуттєвий тип характеризується дружніми відносинами, комфортом і захопленням. Цікаво, що вони зручно себе почувають, і, навіть захоплено, у звичному русі життя, для них важлива звичка, повторення та складена практика; у відносинах вони тактичні, вміють обмежувати себе у діях та проявляти турботу про інших. Для них дуже важливо, що про них подумують інші, тому у професійних і ділових стосунках ведуть себе з наміреною обережністю, не роблять поспішних висновків та не висовуються вперед, доки не розберуться, для чого це їм потрібно.

Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показали статистично значущі відмінності за усіма її показниками ( $p \leq 0,001$ ) у групах спортсменів (табл. 3.5).

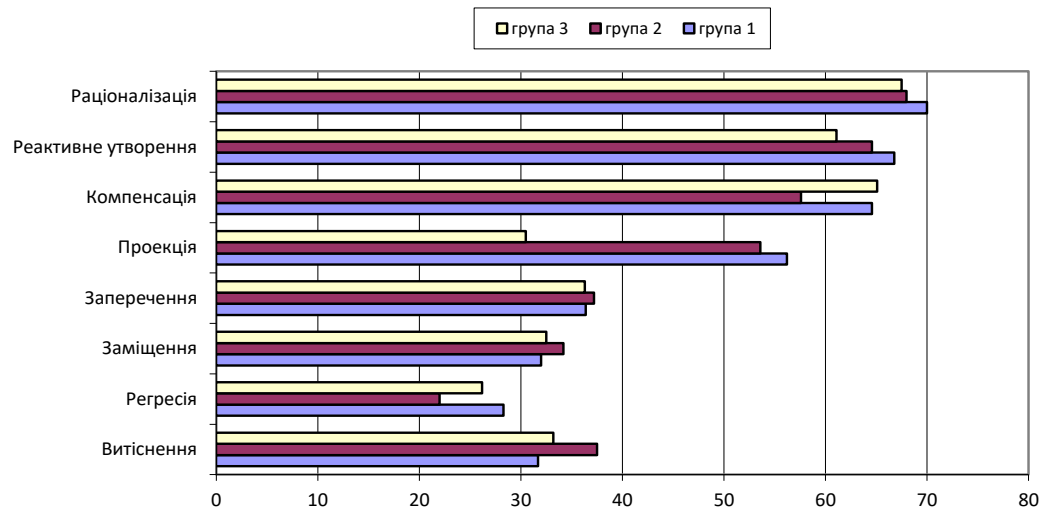
**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками опитувальника визначення «типу особистості» та «ймовірних розладів» цього типу Дж. Олдхема і Л. Моріса у спортсменів різних вікових категорій**

Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Добросовісний тип	840,043	420,021	75,545	.000***
Самовпевнений тип	541,191	270,595	16,299	.000***
Контролюючий тип	3047,400	1523,700	217,439	.000***
Дійовий тип	824,045	412,022	30,435	.000***
Відданий тип	3137,817	1568,908	32,251	.000***
Праздний тип	1725,380	862,690	4,790	.009**
Чутливий тип	2055,865	1027,932	4,295	.015**
Агресивний тип	3473,059	1686,529	5,051	.007**

**Примітка:** рівень достовірності: \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Блок адаптаційно-поведінкового змісту прояву перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій визначався за допомогою методик: тест-опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) Р. Плутчика; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (О. Маклакова та С. Чермяніна); особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В); опитувальник визначення акцентуацій характеру Леонгарда-Шмишека.

Фіксація середньогрупових показників за опитувальником «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика демонструє певні відмінності їх прояву. Так у спортсменів вікової категорії від 15-ти до 20-ти років, домінують «компенсація», «реактивні утворення» і «компенсація», спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років виділяються такі психологічні захисти як «реактивні утворення» та «раціоналізація», а у спортсменів віком від 25-ти до 35-ти років виділяються «компенсація», «реактивні утворення» та «раціоналізація» (рис. 3.6.).



**Рис. 3.7. Середньогруповий розподіл показників психологічного захисту за опитувальником «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика в досліджуваних групах спортсменів**

Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу до сформованої матриці емпіричних даних за опитувальником «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика подано у табл. 3.6.

*Таблиця 3.6.*

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками опитувальника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика у спортсменів різних вікових категорій**

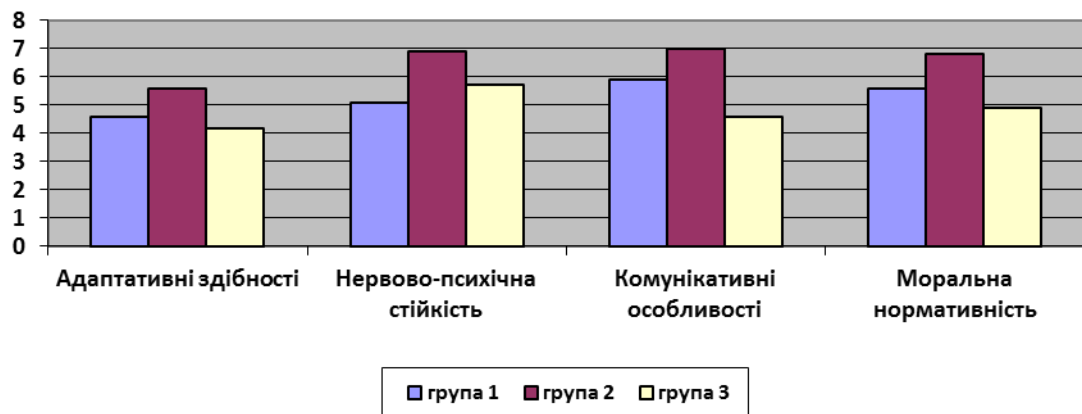
Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Витіснення	1725,380	862,690	4,790	.009**
Регресія	2055,865	1027,932	4,295	.015**
Проекція	28912,732	14456,366	50,093	.000***
Компенсація	3573,059	1786,529	5,055	.007**

**Примітка:** рівень достовірності: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Фіксація статистично-значущих відмінностей між групами відсутні за діагностичними шкалами «заміщення», «заперечення», «реактивні утворення» та «раціоналізація», що засвідчує про схожість цих захисних стилів поведінки у спортсменів різного віку: психологічний захист *заміщення* виражається у вимогливості до оточення, скандальності, дратівливості,

запальності, реакції протесту у відповідь на критику, відсутності відчуття провини, тенденції до домінування; ознаки психозахисного механізму *заперечення* демонструють егоцентризм, навіюваність і самонавіюваність, товариськість, прагнення бути в центрі уваги, оптимізм, невимушеність, дружелюбність, уміння вселити довіру, готовність зробити послугу, пафос, легке переживання критики і відсутність самокритичності; захисний механізм *раціоналізації* демонструє старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу й самоаналізу, ґрунтовність, дисциплінованість, любов до порядку, передбачливість, індивідуалізм; а *реактивні утворення* як захисний механізм виражається у вмінні трансформації імпульсів та почуттів, які суб'єкт з тих чи інших причин розцінює як неприйнятні, в їх протилежності.

Фіксація середньогрупових показників багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) О. Маклакова та С. Чермяніна показала відмінності їх прояву у групах спортсменів (рис. 3.7).



**Рис. 3.8. Середньогруповий розподіл показників багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) О. Маклакова та С. Чермяніна в досліджуваних групах спортсменів**

Аналіз результатів обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показав статистично значущі відмінності за усіма показниками ( $p \leq 0,001$ ) у групах спортсменів різних вікових категорій (табл. 3.7).

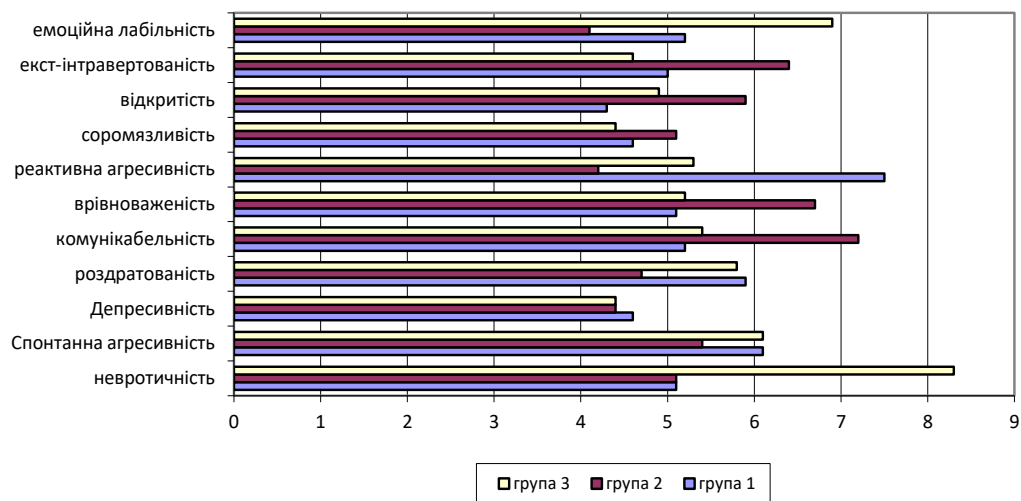
**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) О. Маклакова та С. Чермяніна у спортсменів різних вікових категорій**

Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Адаптивні здібності	90,482	45,241	9,200	.000***
Нервово-психічна стійкість	189,861	94,931	20,422	.000***
Комунікативні здібності	231,067	115,533	22,987	.000***
Моральна нормативність	171,026	85,513	17,606	.000***

**Примітка:** рівень достовірності: \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Спортсмени вікової категорії від 20-ти до 25-ти років продемонстрували вищі показники адаптивності: зокрема за усіма основними шкалами методики середньогрупові показники наближені до високих. У спортсменів віком від 15-ти до 20-ти років та у групі спортсменів віком від 25-ти до 30-ти років середньогрупові показники виявилися в межах середніх значень (від 4 до 6 стевів), але дещо нижчими від показників, зафіксованих у спортсменів попередньої групи.

Фіксація середньогрупових показників особистісного опитувальника FPI (модифікована форма В) показала відмінності їх прояву у групах спортсменів різних вікових категорій (рис. 3.8).



**Рис. 3.9. Середньогруповий розподіл показників опитувальника FPI (модифікована форма В) в досліджуваних групах спортсменів**

У спортсменів віком від 15-ти до 20-ти років домінує реактивна агресивність, у спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років вираженими є комунікабельність та врівноваженість, а у спортсменів віком від 25-ти до 30-ти років – невротичність та емоційна лабільність.

Аналіз результатів обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показав статистично значущі відмінності за усіма показниками (від  $p \leq 0,05$  до  $p \leq 0,001$ ) у досліджуваних групах спортсменів за виключенням шкал спонтанної агресивності та депресивності (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками опитувальника FPI (модифікована форма В) у спортсменів різних вікових категорій**

Показники методики	Сума квадратів	Середний квадрат	F	P
Невротичність	203,093	101,546	24,386	.000***
Роздратованість	91,356	45,678	16,498	.000***
Комунікабельність	250,438	125,219	39,170	.000***
Врівноваженість	144,629	72,314	16,321	.000***
Реактивна агресивність	507,856	253,928	78,794	.000***
Сором'язливість	23,776	11,888	3,728	.025*
Відкритість	129,525	64,763	15,101	.000***
Екстра-інтравертованість	165,278	82,639	17,780	.000***
Емоційна лабільність	334,586	167,293	42,542	.000***

**Примітка:** рівень достовірності: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Завершальним блоком в інтерпретації діагностичних показників адаптаційно-поведінкового змісту прояву перфекціонізму спортсменів став аналіз опитувальника акцентуацій характеру Леонгарда-Шмишека (рис. 3.9).

У спортсменів вікової категорії від 15-ти до 20-ти років зафіксовано такі виражені акцентуації характеру як демонстративний, збудливий та циклотимічний. За поведінковим змістом саме ці акцентуації характеру визначають підвищену здатність до витіснення через зовнішню демонстративність, надмірну стійкість до афективних реакцій із схильністю до формування зверхніх ідей; та часту зміну гіпертимічних та

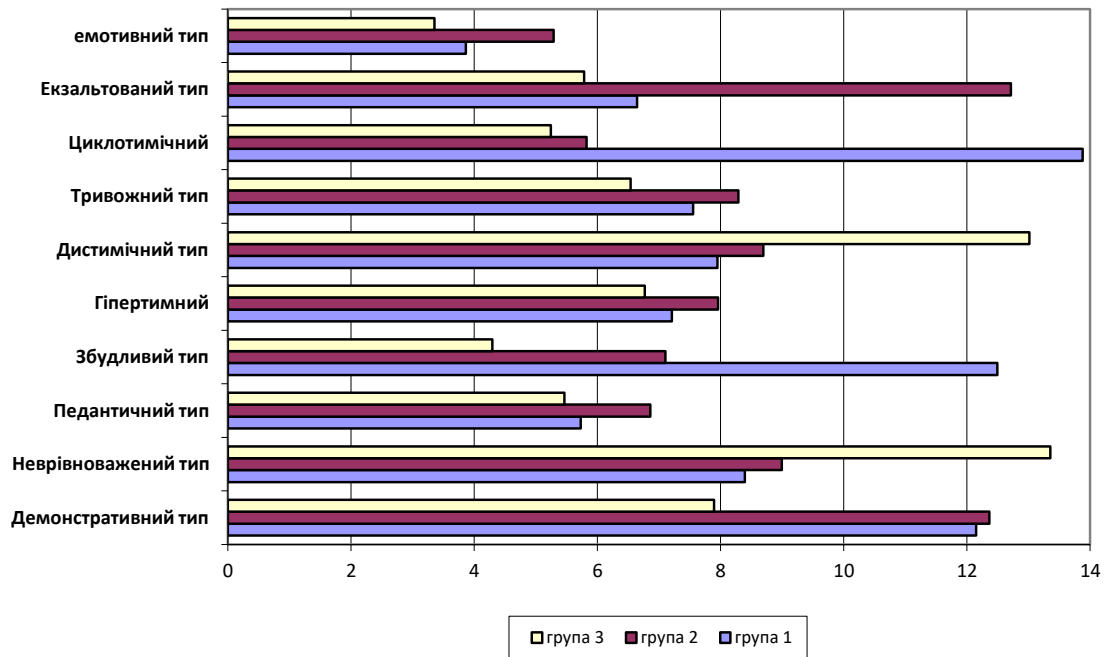
дистимічних фаз. Слід додати, що проблема «витіснення» у демонстративних особистостей проходить червоною стрічкою через усе життя, адже вона є визначальним фактором їх психіки. Завдяки своїй здатності до «витіснення», такі особистості є дуже талановиті, вони можуть акумулювати великий обсяг інформації, маніпулювати людьми – все це дає їм велику перевагу у спілкуванні. Головною рисою демонстративного типу характеру є безмежний егоцентризм. Демонстративність сукупність таких рис особистості як підвищена емоційність, підвищена самооцінка та рівень прагнень, постійна пов'язана з цим невдоволеність, що прагнення, установки та потреби особистості, вище її існуючих можливостей. Особистості з такими рисами характеру потребують підкреслено вираженої поваги до них, відчувають розчарування, невдоволення, коли оточуючі не демонструють очікуваного ними ставлення. В той же час маючи здатність пристосовуватись люди демонстративного типу швидко знаходять друзів, яких привертає їх комунікабельність.

Збудливому типу акцентуації характеру властива сильна та неупорядкована емоційність, яка у деяких випадках, може переходити до форм жорстокості та підозрливості. Збудлива особистість характеризується живим, але неметодичним розумом, імпульсивністю, нерівністю та непостійною активністю. Але слід пам'ятати, що збудлива людина дуже чутлива, але її емоції швидкоплинні; вона працює лише тоді, коли її бажання збігаються з необхідністю; вона постійно знаходиться у пошуках нових та сильних відчуттів.

Зафіксовані високі показники циклотимного типу акцентуації, що виражається у частій зміні гіпертимічних та дистимічних фаз у спортсменів цього віку, можна пояснити саме віковими особливостями типової зміни настрою, переходів від екзальтації до депресії і від депресії до екзальтації з наростанням у них загального збудження і послабленням всіх видів умовного гальмування. На нашу думку, циклотимічні прояви характеру є своєрідним наслідковим ефектом вираженої демонстративності цих спортсменів, що у



комплексі із фізичними навантаженнями, може призводити до втоми, апатії та відсутності волі.



**Рис. 3.10. Середньогруповий розподіл показників опитувальника акцентуацій характеру Леонгарда-Шмишека в досліджуваних групах спортсменів**

У спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років зафіксовано демонстративний та екзальтований типи акцентуацій характеру. Усі ознаки демонстративності описані на прикладі попередньої групи, а те, що стосується екзальтованості цих спортсменів, то цей своєрідний артистизм пов'язаний із професійними вимогами щодо ведення подвійної гри метою усунення спортивних суперників. Надмірний прояв емоцій привертає увагу оточуючих людей, і таким чином екзальтована особистість компенсує увагу, при цьому переживаючи задоволення від можливості маніпулювання іншими метою отримання схвалення всіх і кожного. Екзальтація особистості регламентує всю систему взаємодії зі світом та іншими людьми через систему життєвих сценаріїв та ігор.

Спортсмени вікової категорії від 25-ти до 35-ти років характеризуються вираженими неврівноваженим та дистимічним типом акцентуації.

Неврівноваженість цих спортсменів пов'язана з важкістю використання різних об'ємів енергії: непередбачене різке зростання кількості продиктованої енергії, яка викликана звільненням витісненого афекту, виявляється в посиленій тривожності, що спричинює неврівноваженість. Саме ця тривожність перетворюється в соматичний симптом і конфлікт, в такому випадку вона переходить на психічний рівень. Неврівноваженість може розглядатися як психічний дублікат спроби придушення стану сильної тривожності.

Дистимічність як акцентуація характеру засвідчує понижений фон емоційного настрою цих спортсменів, що може бути пов'язане з частими переживаннями стану тривожності та гальмування афективних реакцій. Дистимічні особистості справляють враження дуже серйозних і вважливих, не дивлячись на їх придушений настрій і втому.

Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за даними цієї методики показали статистично значущі відмінності між її показниками ( $p \leq 0,001$ ) у групах спортсменів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9.

**Результати обрахунку однофакторного дисперсійного аналізу за показниками опитувальника акцентуацій характеру Леонгарда-Шмишека у спортсменів різних вікових категорій**

Показники методики	Сума квадратів	Середній квадрат	F	P
Демонстративний тип	90,876	45,2412	9,200	.000***
Неврівноважений тип	189,333	94,9314	20,422	.000***
Збудливий тип	231,212	115,5338	22,987	.000***
Дистимічний тип	171,879	85,5133	17,606	.000***
Циклотимічний тип	179,846	789,9234	31,372	.000***
Екзальтований тип	203,093	101,5465	24,386	.000***

**Примітка:** рівень достовірності: \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Таким чином, отримані результати дають змогу зробити висновки щодо особливостей прояву адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових характеристик прояву перфекціонізму спортсменів, який проявляється а

трьома вираженими тенденціями в групах досліджуваних: так у групі спортсменів віком від 15-ти до 20-ти років виокремлюється перфекціонізм, орієнтований на себе; у групі спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років – соціально орієнтований перфекціонізм; у групі спортсменів віком від 25-ти до 35-ти років домінує прояв перфекціонізму, орієнтований на інших.

За результатами вивчення адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових характеристик прояву перфекціонізму, не помічено виражених невротичних порушень спортсменів, за виключенням прояву у них тривоги та істеричного реагування; висока реактивна тривожність характеризується суб'єктивними переживаннями емоційної напруги, неспокою, нервовості, які супроводжуються активацією вегетативної нервової системи; зафіксовані «самовпевнений», «контролюючий» та «праздний» типи особистості віднаходять своє підтвердження у емоційно-поведінкових характеристиках таких сформованих акцентуаціях характеру демонстративний, збудливий та циклотимічний, психологічний аналіз яких окреслює виражену егоцентричність, і, навіть певною мірою егоїзм та емоційну реактивність у взаємодії оточуючим світом. У прояві життєвих стилів поведінки виокремлюється «компенсація» у різноманітних варіантах виправлення або заміни об'єкту, що викликає почуття неповноцінності, нестачі, втрати (реальної або уявної) у реальному житті, «реактивні утворення», які на підсвідомому рівні відповідають за трансформацію імпульсів та почуттів, які суб'єкт з тих чи інших причин розцінює як неприйнятні, та «раціоналізація», яка демонструє старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу й самоаналізу, ґрунтовність, дисциплінованість, любов до порядку, передбачливість, індивідуалізм. Саме ці характеристики часто виступають визначальними у психологічному портреті кваліфікованого спортсмена.

У спортсменів вікової категорії від 20-ти до 25-ти років адаптаційно-емоційні характеристики локалізовані у прояві obsесивно-фобічних порушень та виражених станів тривожності, фрустрації, агресивності та

ригідності, що у комплексі визначає специфічну виражену чутливість цих спортсменів до очікування ними соціальних наслідків їх успіхів та невдач; типологія особистості у характеристиках «добросовісного», «авантюрного» та «агресивного» типів підтверджує типовий для них, стійкий у всіх життєвих ситуаціях стан неспокою, сприйняття та оцінки всіх ситуацій, як загрозливих. Тому у їх адаптаційно-поведінкових характеристиках знаходимо підтвердження у прояві таких акцентуацій характеру як демонстративний, невірноважений та екзальтований типи, які у зазначеному комплексі підтверджують наявність у цих досліджуваних бажання бути у центрі уваги, вони активні, і, навіть провокативні у своїй поведінці, експресивні і комунікабельні. У життєвому стилі вираженими є «реактивні утворення» та «раціоналізація».

У групі спортсменів віком від 25-ти до 35-ти років адаптаційно-емоційні та адаптаційно-поведінкові характеристики мають виражений прояв невротичної депресії, що на психофізіологічному рівні носить експлозивний характер знаходження внутрішньої рівноваги і спокою. Такі зафіксовані типи особистості як «дійовий», «відданий» і «чуттєвий» знаходять у своїх характеристиках ознаки безпорадності, слабкості та спустошеності. На підтвердження знаходимо прояв таких типів акцентуації характеру як невірноважений та дистимічний типи, які добре визначають наявну емоційну невірноваженість і імпульсивність спортсменів зумовленістю їх змінюваними станами переживання зверхідеалізації і девальвації цінностей, нестійкістю настрою й чутливістю, невротичністю та емоційною лабільністю. Варто відзначити, що стильові ознаки психологічного захисту співпадають із попередніми групами, що ймовірно пов'язано із професійним спрямуванням спортсменів.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра узагальнено наукові знання щодо проблеми професіоналізму особистості й представлено характеристику психологічних особливостей прояву перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій. Результати проведеного дослідження дають змогу дійти таких висновків:

1. Теоретико-методологічний аналіз феномену перфекціонізму в межах сучасних концепцій спортивної діяльності, розвитку спортивної кар'єри і досягнень спортсмена демонструє суперечливі оцінки впливу перфекціонізму на результативність діяльності спортсменів. Детальне опрацювання основних зарубіжних та вітчизняних доробок з проблеми перфекціонізму актуалізує його визначення як особистісної властивості, що виражається у прагненні до досконалості і проявляється у конструктивних і деструктивних формах.

Розгляд спортивної діяльності як специфічної форми активності особистості, що спрямована на фізичне удосконалення і проявляється в спортивних досягненнях; окреслення основних психологічних особливостей спортивної діяльності; визначення основних особистісних властивостей спортсмена, які визначають ефективність його спортивної діяльності; огляд психологічних факторів ефективності спортивної діяльності дає підстави стверджувати, що здійснення спортивної діяльності зумовлене перфекціоністськими характеристиками спортсмена.

Узагальнення основного теоретико-емпіричного матеріалу щодо прояву перфекціонізму спортсменів відображено у визначенні *спортивного перфекціонізму* як прагнення до спортивної досконалості та неперевершеності, яке містить завищені стандарти виконання дій у поєднанні зі схильністю до надмірно критичного ставлення спортсмена до себе, здатністю слідувати завищеним стандартам діяльності та висуванням надвисоких вимог до себе з метою досягнення спортивної успішності.

2. Розроблено структурну модель прояву спортивного перфекціонізму особистості, у якій чітко визначені його критеріальні ознаки (конструктивний і неконструктивний) і психологічні показники, операціоналізовані в адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових характеристиках спортсменів. Виокремлені індекси інтеграції та невротизації прояву перфекціонізму спортсменів містять потенціал критеріїв конструктивності або неконструктивності й адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових показників, які утворюють внутрішню стійку взаємозалежність, основною ознакою якої є адаптованість спортсменів, що демонструє активне включення людини в спортивну діяльність та її результативність.

3. Провівши емпіричне дослідження, нами було з'ясовано психологічний зміст адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових показників прояву перфекціонізму спортсменів різних вікових категорій (група 1 – спортсмени вікової групи 15-20 років; група 2 – спортсмени від 20-ти до 25-ти років; група 3 – спортсмени вікової категорії від 25-ти до 35-ти років). Зафіксовано превалювання певних ознак перфекціонізму в кожній із діагностованих груп: 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. Застосування однофакторного дисперсійного аналізу підтвердило статистично значущі відмінності у показниках діагностованих груп, диференційованих за віковою ознакою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. Москва: Прогресс, 1995. 296 с.
2. Акимова Л. Н. Психология спорта: курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
3. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства: учебное пособие. Москва: Медицина, 2000. 155 с.
4. Алексеев А. В. Психология спорта высших достижений. Москва. Физкультура и спорт, 1989. 63с.
5. Блудов Ю. М. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. Москва. Физкультура и спорт, 1987. 154 с.
6. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посібник / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224с.
7. Брисева Ю. В. Соотношение перфекционизма и ценностных ориентаций у представителей сферы информационных технологий / Ю. В. Брисева, Ю. Д. Бабаева, М. Б. Маркина. Перспективные направления психологической науки. 2012. Вып. 2. С. 237 – 250.
8. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості / Ж. П. Вірна. Психологічні перспективи. Вип.19. Луцьк: РВВ Вежа, 2012. – С. 84-91.
9. Воликова С. В. Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам / С. В. Воликова, А. Б. Холмогорова, А. М. Галкина. Вопросы психологии. 2006. № 5. С. 23 – 31.
10. Волянчук Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера: монографія. Луцьк: Волин. обл. друк., 2006. 444 с.
11. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности.

Москва. Физкультура и спорт, 1978. 136.с.

12. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования). Современная терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31 – 41.

13. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // *Московский психотерапевтический журнал*. 2001. № 4. С. 18 – 49.

14. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 244 с.

15. Геселевич В. А. Предстартовое состояние спортсмена. Москва. Физкультура и спорт, 1969. 85 с.

16. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыянов. Москва. Изд. Центр «Академия», 2002. 288 с.

17. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. Москва, 1973. С. 100 – 116.

18. Грандт В. В. Генезис перфекционизму: теоретична експлікація проблеми. 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. 1(5). С. 30-35

19. 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.

20. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук: спец.



19.00.01 / И. И. Грачева. Москва. 2006. 25 с.

21. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. Київ: Вища школа, 1985. 311 с.

22. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Л. А. Данилевич. Київ, 2010. 20 с.

23. Данилевич Л. А. Психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей / Л. А. Данилевич // 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.

24. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов / К. П. Жаров. Москва. Физкультура и спорт, 1976. 151 с.

25. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / А. А. Золотарева. Москва, 2012. 139 с.

26. Золотарева А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 2. С. 117 – 128.

27. Золотарёва А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности. *Психология и психотехника*. 2012. Т. 42. № 3. С. 59 – 68.

28. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Москва: СПб. издательство РГПУ ім. Герцена, 2000. 486 с.

29. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2004. Вип. VI. С. 131-134.

30. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Москва: Физкультура и спорт, 1977. Т.1. С.58-59.

31. Клименко В. В. Психология спорта. Київ: МАУП, 2007. 432с.

32. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена. Київ: Здоров'я, 1987. 165 с.

33. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.
34. Кон И. С. Открытие «Я». Москва: Педагогика, 1996. 254 с.
35. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
36. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: «Радуга», 1982. 399 с.
37. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. КіПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 665 – 675.
38. Ларских М. В. Влияние типа перфекционизма на учебную деятельность студента медицинской академии [Электронный ресурс] / М. В. Ларских, С. В. Ларских, Е. А. Семенова // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сб. докл. VIII-й Междунар. науч. конф., 24 декабря 2011 г. / [отв. ред. А. В. Горбенко]. Липецк: Издательский центр «Гравис», 2012. С. 225 – 232.
39. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дис. канд. псих. наук: спец. 19.00.07 / М. В. Ларских. Воронеж, 2011. 162 с.
40. Ложкин Г. В. Психолог спорта в изменении профессиональной подготовки. Практична психологія та соціальна робота. № 5. 2003. С. 1-3.
41. Лоза О. О. Функціональна природа перфекціонізму. Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченому 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка. Київ, 2010. С. 1276 – 1278.
42. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва: Класс, 1998. 480 с.
43. Малкина-Пых И. Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности. Мир психологии. 2010. № 1. С. 208 –218.

44. Марищук В. Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В. Л. Марищук, Л. К. Серова. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 111 с.
45. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов. Москва: Просвещение, 1982. 200 с.
46. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 176 с.
47. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
48. Матвеев Л. П. Спортсменам о спортивной форме / Л. П. Матвеев, В. В. Михайлов. Москва: Физкультура и спорт, 1962. 56 с.
49. Мельников В. М. Психология. Москва: Физкультураа и спорт, 1987. 367 с.
50. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 224 с.
51. Напреенко А. К. Психическая саморегуляция / А. К. Напреенко, К. А. Петров. Київ: Здоров'я, 1995. 238 с.
52. Новиков А. М. Методология: словарь системы основных понятий [Электронный ресурс] / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. Москва: Либроком, 2013. 208 с. Режим доступа до ресурсу: [http://www.anovikov.ru/dict/met\\_sl.ht](http://www.anovikov.ru/dict/met_sl.ht) .
53. Озеров В. П. Психомоторные способности человека Дубна: «Феникс+», 2002. 320 с.
54. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. Москва: Смысл, 2002. 462 с.
55. Парамонова В. В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен. Развитие личности. 2009. № 1. С. 64 – 78.
56. Парамонова В. В. Феномен телесного перфекционизма как социокультурная патология. Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С. 34 – 41.
57. Параносич В. Психодинамика спортивной группы / В. Параносич,

Л. Лазаревич. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 119 с.

58. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

59. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.

60. Психодіагностика: навч. посібник / І. М. Галян. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.

61. Психология личности / под. ред. Дж. Капрара, Д. Сервон. СПб.: Питер, 2003. 640 с.

62. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. Москва: Физкультура, образование и наука, 1996. 450 с.

63. Психология спорта высших достижений: учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Родионова. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 144 с.

64. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 237 с.

65. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2002. 1019 с.

66. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. Москва: физкультура и спорт, 1979. 189с.

67. Распопова А. С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дисс. на соиск. научн. степени канд. псих. наук : спец. 13.00.04. Краснодар, 2012. 26 с.

68. Распопова А. С. Психологический тренинг как средство формирования конструктивного проявления перфекционизма у спортсменов. Спортивный психолог. 2011. № 3 (24). С. 71 – 75.

69. Реан А. А. Акмеология личности. *Психологический журнал*. 2000. Т. 21. № 3. С. 88 – 95.

70. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности. СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2001. 224 с.

71. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на

спортивный результат. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.

72. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. Москва: Физкультура и спорт, 1973. 216 с.

73. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. 159 с.

74. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.

75. Синглер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта. Москва. Физкультура и спорт, 1980. 152 с.

76. Соколова Е. Т. Психология нарциссизма: учеб. пособие / Е. Т. Соколова, Е. П. Чечельницкая. Москва: учебно-методический коллектор «Психология», 2001. 90 с.

77. Спиркин А. В. Психолог в спорте. Москва: Просвещение, 2002. 272 с.

78. Ставицький О. О. Гендерні особливості прояву перфекціонізму в студентському середовищі. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Київ: Гнозис, 2015. Вип. 35, Том VIII (59). С. 292 – 298.

79. Стамбулова Н. Б. Психологія спортивної кар'єри: навч. посібник. СПб.: Изд-во «Центр кар'єри», 1999. С. 65-69.

80. Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. Москва, 1993. С. 41-42.

81. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 672 с.

82. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 145 с.

83. Талаш Е. Ф. Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2012. №11. С. 79 – 87.

84. Титаренко Т. М. Домагання особистості у контексті ефективного життєздійснення. 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.
85. Тихвинская Е. В. Психология переживания в спорте: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007. 139 с.
86. Тропников В. І. Структура і динаміка мотивів спортивної діяльності: автореф. дис. на соиск. учен. ст. канд. психол. наук. Львів, 1989, 25 с.
87. Уэнсберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнсберг, Д. Гоулд. Київ: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
88. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2009. 493 с.
89. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижений. СПб.: Речь, 2000. 435 с.
90. Хорни К. Невроз и личность. Борьба за самореализацию / К. Хорни ; [пер с англ. Е. Н. Замфир]. Москва: Академический проект, 2008. р400 с.
91. Чепурна Г. Л. Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді. Вісник Чернігівського педагогічного університету. 2009. Вип. 74. Т. 2. С. 173–178.
92. Черникова О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 47 с.
93. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 112 с.
94. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм в структуре разных личностных

типов. Известия РГПУ им. А. И. Герцена.: аспирантские тетради : научный журнал. 2007. №20 (49). С. 409 – 414.

95. Ясная В. А. Современные модели перфекционизма [Электронный ресурс] / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов. Режим доступа до ресурсу: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n29/826-yasnaya29.html>