

Aleksandra Ostrowska
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

<https://doi.org/10.26881/ae.2022.19.01>

Magdalena Jochimek
ORCID: 0000-0001-9899-5031
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Perfekcja w sporcie jako szansa i zagrożenie dla zawodników

Wprowadzenie

Sport to dziedzina aktywności człowieka, w której naturalne jest dążenie do mistrzowskiego opanowania techniki i uzyskania optymalnego poziomu wykonania określonego zadania. Sportowiec wyczynowy poświęca niemal całe życie, aby na zawodach pokazać się z jak najlepszej strony, podejmując próbę osiągnięcia celu w swojej konkurencji. Obserwatorzy zjawiska sportowego koncentrują się przede wszystkim na uzyskanych wynikach, podczas gdy droga, którą pokonuje sportowiec, dążąc do sukcesu, czyli bilans ponoszonych przez niego zysków i strat, często nie jest dostrzegana. W tym kontekście perfekcjonizm wydaje się istotnym wymiarem psychologicznym, dlatego warto poświęcić mu uwagę, zwłaszcza w odniesieniu do uprawiania sportu wysokokwalifikowanego.

Dążenie do doskonałości daje możliwość optymalnego rozwoju i osiągnięcia lepszych rezultatów. Badacze John S. Gotwals, Joachim Stoeber, John G.H. Dunn i Oliver Stoll (2012) stwierdzili, że perfekcjonizm jest cechą powszechną. Uważają oni, że większość ludzi odznacza się perfekcjonizmem przynajmniej w jednym aspekcie życia, a chęć osiągnięcia doskonałości przejawia się w rozmaitych obszarach, takich jak: praca (Włodarczyk, Obacz 2013), nauka (Çapan 2010), życie codziennie (Sand et al. 2021) czy sport (Hill et al. 2015). Jednak każdy medal ma dwie strony, a jak wskazuje Don E. Hamachek (1978), jeden z pierwszych badaczy zajmujących się perfekcjonizmem, perfekcjonizm może być nacechowany zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. U jednych okaże się motorem rozwoju i osiągnięcia

sukcesów, natomiast u innych jego destrukcyjne oddziaływanie doprowadzi do niepożądanych konsekwencji emocjonalnych, a w skrajnych przypadkach spowoduje chęć odebrania sobie życia (Shafran, Mansell 2001). Można zatem stwierdzić, że perfekcjonizm stanowi nieodłączny element życia człowieka, a jego wpływ na jakość życia nie jest jednoznaczny, gdyż przyczynia się zarówno do jej podwyższenia, jak i pogorszenia (Stoeber, Otto 2006).

Perfekcjonizm jest definiowany na wiele sposobów. Początkowo uznawany był za strukturę jednowymiarową (Burns 1980; Garner et al. 1983). David Burns (1980) stwierdził, że perfekcjonizm jest dysfunkcyjny i niezdrowy. Przedstawił go jako zaburzenie psychiczne oraz oznakę nieprzystosowania psychicznego. Do podobnego wniosku doszedł Asher R. Pacht (1984). Inni badacze zwrócili uwagę na wielowymiarową strukturę perfekcjonizmu (Frost et al. 1990) i wskazali, że jest to wieloaspektowa cecha osobowości. Randy Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart i Robin Rosenblate (1990), a po nich Gordon Flett i Paul Hewitt (2002), sklasyfikowali perfekcjonizm jako cechę osobowości, która predysponuje do dążenia do ideału poprzez wyznaczanie zbyt wysokich standardów, przy jednoczesnej tendencji do zbyt surowej oceny swoich działań. W konsekwencji tego ujęcia zagadnienia został wyodrębniony perfekcjonizm pozytywny i perfekcjonizm negatywny (Terry-Short et al. 1995). Uzupełnieniem kategorii, w których opisywane są sposoby rozumienia perfekcjonizmu, jest wyróżnienie jeszcze jednej grupy – nieperfekcjonistów (Stoeber et al. 2006; Rice, Ashby 2007), czyli osób, które mają stosunkowo niższe średnie wyniki w odniesieniu do standardów osobistych, samokrytycyzmu czy też wątplenia i obaw. Warto zaznaczyć, że w tej grupie poziom depresji był niższy w porównaniu do osób skategoryzowanych jako perfekjoniści (Rice, Ashby 2007).

Podsumowując, ze względu na znaczenie perfekcjonizmu w różnych obszarach funkcjonowania człowieka oraz wielowymiarowość tego zagadnienia w ostatnich latach jest ono coraz częściej badane, również w dziedzinie sportu. Joachim Stoeber, Olivier Stoll, Eva Pescheck i Kathleen Otto (2008) stwierdzili, że perfekcjonizm silnie wiąże się z szansą na zwycięstwo sportowca. Warto zaznaczyć, że istotne znaczenie perfekcjonizmu w sporcie dostrzegają również polscy badacze Wojciech Waleriańczyk i Maciej Stolarski (2016), którzy opracowali kwestionariusz perfekcjonizmu w sporcie. Toteż celem niniejszego artykułu jest analiza roli perfekcjonizmu w sporcie wyczynowym. Z uwagi na to, że na przestrzeni lat wielokrotnie podejmowano ten temat, zaprezentowany tu przegląd badań będzie dotyczył artykułów opublikowanych po 2015 r. W pierwszej kolejności zostaną przedstawione wyniki przeglądu wybranych badań na temat perfekcjonizmu pozytywnego, a następnie perfekcjonizmu negatywnego w sporcie. Dla krytycznej analizy zaprezentowanych danych pomocne będą tabele 1 i 2, w których scharakteryzowano najważniejsze rezultaty i grupy osób badanych.

Perfekcjonizm pozytywny w sporcie

Opisywany w literaturze perfekcjonizm pozytywny (Terry-Short et al. 1995) bywa nazywany również: czynnym (Adkins, Parker 1996), zdrowym (Stumpf, Parker 2000), adaptacyjnym (Rice et al. 1998), funkcjonalnym (Rhéaume et al. 2000). Te sposoby ujmowania perfekcjonizmu wynikają z różnych podstaw teoretycznych przyjętych przez badaczy, jednak w niniejszym artykule będą one traktowane jako synonimy. Takie podejście do perfekcjonizmu będzie pomocne w przeprowadzeniu analizy efektów jego oddziaływania, które wskazują na powiązane z nim pewne korzyści.

Perfekcjonistyczne dążenia są nacechowane pozytywnie w odniesieniu do strategii radzenia sobie ze stresem skoncentrowanej na zadaniu oraz do poczucia osobistej kontroli nad działaniem (Madigan et al. 2018). Badania przeprowadzone przez Kun Wang i współpracowników (2020) wykazały, że zawodnicy, którzy odznaczali się wyższym poziomem perfekcjonizmu adaptacyjnego, w większym stopniu byli przeciwko stosowaniu niedozwolonego dopingu w porównaniu do sportowców przejawiających wyższy poziom perfekcjonizmu dezadaptacyjnego. Zatem perfekcjonizm adaptacyjny może sprzyjać kształtowaniu postawy prosportowej i *fair play*. Dorota Włodarczyk i Wioletta Obacz (2013) twierdzą, że ten rodzaj perfekcjonizmu wiąże się z wyznaczaniem wysokich, lecz możliwych do zrealizowania standardów, zadowoleniem ze swoich działań oraz większym zaangażowaniem w wykonywaną pracę.

Tabela 1. Perfekcjonizm pozytywny – przegląd wybranych badań

Autorzy	Opis grupy osób badanych	Najważniejsze wyniki
(Greblo et al. 2016)	$N = 258$ $n_{mężczyźni} = 160$ $n_{kobiety} = 98$ $M_{wiek} = 20,44; SD = 1,01$	Im wyższy poziom perfekcjonizmu pozytywnego, tym wyższy poziom zorientowanego na działanie klimatu motywacyjnego. Zależność ta wskazuje, że zawodnicy odznaczający się perfekcjonizmem pozytywnym w większym stopniu skupiają się na doskonaleniu własnych umiejętności, traktują błędy jako naturalne elementy procesu uczenia się, chętnie podejmują wysiłek i współpracę z innymi członkami zespołu, a kryterium sukcesu określają w odniesieniu do własnych możliwości.
(Larkin et al. 2016)	$N_{mężczyźni} = 419$ $M_{wiek} = 13,89$	Zawodnicy piłki nożnej mający wyższy poziom perfekcjonistycznych dążeń bardziej angażują się w treningi w porównaniu do zawodników mających niższy poziom perfekcjonistycznych dążeń.
(Vink, Raudsepp 2018)	$N = 172$ $n_{mężczyźni} = 94$ $n_{kobiety} = 78$ $M_{wiek} = 15,2; SD = 0,45$	Wyższy poziom dążeń perfekcjonistycznych wiąże się z podejmowaniem przez zawodników większego zaangażowania w działalność sportową na początku i pod koniec sezonu startowego.
(Lizmore et al. 2017)	$N = 239$ $n_{mężczyźni} = 140$ $n_{kobiety} = 99$ $M_{wiek} = 20,50; SD = 1,99$	Perfekcjonistyczne dążenia są pozytywnie skorelowane ze współczuciem dla siebie i z optymizmem.

Tabela 1 cd.

Autorzy	Opis grupy osób badanych	Najważniejsze wyniki
(Garinger et al. 2018)	$N = 351$ $n_{mężczyźni} = 133$ $n_{kobiety} = 218$ $M_{wiek} = 19,97; SD = 1,47$	Perfekcjonistyczne dążenia są pozytywnie skorelowane z niższym poziomem wypalenia zawodowego u sportowców wysokokwalifikowanych.
(Madigan et al. 2015)	$N = 103$ $n_{mężczyźni} = 80$ $n_{kobiety} = 21$ piłka nożna $n = 47$ rugby $n = 26$ koszykówka $n = 13$ lekkoatletyka $n = 8$ inne sporty $n = 9$ $M_{wiek} = 17,7$	Perfekcjonistyczne dążenia mogą być czynnikiem chroniącym przed wypaleniem zawodowym u młodych sportowców.
(Madigan et al. 2016)	$N = 141$ $n_{mężczyźni} = 125$ $n_{kobiety} = 16$ $M_{wiek} = 17,3; SD = 0,8$	Perfekcjonistyczne dążenia nie są skorelowane ze stresem negatywnym, który wpływa na pogorszenie jakości życia. Sportowcy perfekcjonistyczni odznaczający się tym rodzajem perfekcjonizmu mogą trenować dłużej i intensywniej.
(Madigan et al. 2019)	$N = 423^*$	Trenerzy w większym stopniu oddziałują na podwyższenie poziomu perfekcjonizmu pozytywnego u młodych sportowców w porównaniu do rodziców tych sportowców.
(Wang et al. 2020)	$N = 243$ $n_{mężczyźni} = 128$ $n_{kobiety} = 115$ $M_{wiek} = 20,5; SD = 4,11$	Im wyższe perfekcjonistyczne dążenia, tym bardziej negatywna postawa wobec stosowania dopingu w sporcie. Częściowym mediatorem tej relacji jest motywacja autonomiczna.
(Freire et al. 2020)	$N = 177$ $n_{mężczyźni} = 104$ $n_{kobiety} = 73$ koszykówka $n = 12$ futsal $n = 64$ piłka ręczna $n = 42$ siatkówka $n = 57$ $M_{wiek} = 16,15; SD = 0,90$	Pozytywnym wpływem perfekcjonistycznych dążeń jest obniżenie poziomu lęku przedstartowego (poznawczego i somatycznego) – tendencja ta dotyczy szczególnie chłopców.
(Madigan et al. 2017, <i>Athletes'...</i>)	$N = 261$ $n_{mężczyźni} = 192$ $n_{kobiety} = 69$ $M_{wiek} = 20,9; SD = 6,3$	Perfekcjonistyczne dążenia są pozytywnie skorelowane z poprawą nastroju.

*Uczestnicy połączonych badań przekrojowych.

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie zaprezentowanego przeglądu literatury można stwierdzić, że perfekcjonizm pozytywny zapewnia sportowcom wiele korzyści. Wiąże się on z wyższą motywacją (Greblo et al. 2016), zaangażowaniem treningowym (Larkin et al. 2016; Vink, Raudsepp 2018), samowspółczuciem i optymizmem (Lizmore et al. 2017), poprawą nastroju (Madigan et al. 2017, *Athletes'...*) oraz obniżeniem poziomu lęku u młodych sportowców (Freire et al. 2020). Poza tym, jak wskazują badania, perfekcjonizm pozytywny w sposób negatywny koreluje z wypaleniem zawodowym

u sportowców (Garinger et al. 2018) i przyzwoleniem wobec dopingu (Wang et al. 2020), a osoby z wyższym poziomem tego typu perfekcjonizmu mogą trenować dłużej i intensywniej (Madigan et al. 2017, *Perfectionistic...*). Perfekcjonistyczne dążenia u młodych sportowców redukują także stres poznawczy.

Perfekcjonizm negatywny w sporcie

Perfekcjonizm negatywny (Terry-Short et al. 1995) jest określany jako: bierny (Adkins, Parker 1996), niezdrowy (Stumpf, Parker 2000), nieadaptacyjny (Rice et al. 1998), dysfunkcyjny (Rhéaume et al. 2000), a także nazywany perfekcjonistycznymi obawami (Frost et al. 1993). Wszystkie wymienione ujęcia tego rodzaju perfekcjonizmu, mimo że wyrastają z rozmaitych konstruktów teoretycznych, w niniejszym artykule są traktowane jako jedna kategoria. Dlatego też użyte tu poszczególne określenia posłużą do opisanego przejawów niekorzystnego działania perfekcjonizmu.

Perfekcjonizm negatywny może wiązać się z obniżeniem poczucia zadowolenia z życia (Gaudreau, Verner-Filion 2012), a Hamachek (1978) uznał, że może prowadzić nawet do wyniszczenia jednostki. Lęk przed porażką u osób, które przejawiają cechy perfekcjonizmu negatywnego, bywa tak silny, że je paraliżuje i uniemożliwia podjęcie działania. W skrajnych przypadkach, tj. wówczas gdy osoba jest obezwładniona z powodu wątpliwości i ulega prokrastynacji w obawie przed popełnieniem błędu, może prowadzić do depresji, a nawet samobójstwa (Adkins, Parker 1996; Sanecka 2014). Zgodnie z wielowymiarowym modelem perfekcjonizmu, który często jest wykorzystywany w badaniach dotyczących sportu, zostały wyodrębnione trzy wymiary perfekcjonizmu, obejmujące kluczowe dla tego zjawiska cechy indywidualne i społeczne: perfekcjonizm zorientowany na siebie, perfekcjonizm społecznie nakazany i perfekcjonizm zorientowany na innych (Hewitt, Flett 1991). Pierwsze dwa wymiary są szczególnie powiązane z nadmierną presją wywieraną na siebie w celu osiągnięcia perfekcji. W odniesieniu do perfekcjonizmu zorientowanego na siebie dążeniu do perfekcji towarzyszy wysoki poziom niekonstruktywnego i ostrego samokrytycyzmu. Z kolei wysokie wymagania stawiane przez innych wywołują nadmierne obawy związane ze spodziewaną krytyką z ich strony. Trzeci wymiar perfekcjonizmu wskazuje na oczekiwania, aby inne osoby były perfekcyjne, dlatego podlegają one presji i ostrej krytyce, gdy nie spełnią tych standardów. Harun Tadik, Engin Akça i Zehra Uçak-Azboy (2017) zauważyli, że perfekcjonizm niezdrowy, zorientowany na siebie czy też społecznie nakazany może skłaniać uzdolnionych uczniów do zachowań samouszkodzających oraz obniżać ich samoocenę i wyniki w nauce. Do efektów perfekcjonizmu dezadaptacyjnego można również zaliczyć: zawyżone poczucie presji społecznej, zwątpienie w celowość i skuteczność własnych działań, podwyższony poziom stresu (Włodarczyk, Obacz 2013).

Badania przeprowadzone przez Petera R. Crockera z zespołem (2014) wykazały, że perfekcjonizm dezadaptacyjny cechuje nieskuteczne radzenie sobie ze stresem.

Do podobnych wniosków doszli Andrew P. Hill i współpracownicy (2010). Z kolei zespół Daniela J. Madigana (2018) dowiódł, że perfekcjonistyczne obawy są pozytywnie skorelowane z radzeniem sobie ze stresem poprzez unikanie, z przeżywaniem wyższego poziomu stresu w trakcie treningów, a ponadto prowadzą one często do różnych problemów u młodych sportowców, w rezultacie do braku poczucia osobistej kontroli i zarazem poczucia bezradności. Warto dodać, że perfekcjonistyczne obawy mogą być powodem awersyjnej reakcji na błędy popełniane w środowisku treningowym (Nordin-Bates et al. 2014).

Tabela 2. Perfekcjonizm negatywny – przegląd wybranych badań

Autorzy	Opis grupy osób badanych	Rezultat
(Grugan et al. 2020)	$N = 257$ $n_{mężczyźni} = 219$ $n_{kobiety} = 38$ piłka nożna $n = 110$ rugby union $n = 85$ rugby league $n = 62$ $M_{wiek} = 20,71; SD = 4,10$	Perfekcjonizm społecznie nakazany ma bezpośredni wpływ na antyspołeczne zachowania zarówno wobec kolegów z drużyny, jak i przeciwników. Perfekcjonizm zorientowany na innych w pośredni sposób wpływa na antyspołeczne zachowania zarówno wobec kolegów z drużyny, jak i przeciwników.
(Pineda-Espejel et al. 2019)	$N = 142$ $n_{mężczyźni} = 65$ $n_{kobiety} = 77$ $M_{wiek} = 12,5; SD = 1,81$	Perfekcjonizm zorientowany na siebie przy jednoczesnym wywieraniu zbyt dużej presji przez rodziców i trenera może wywołać u sportowca lęk przed poniesieniem porażki, co w konsekwencji prowadzi do przeżywania negatywnych emocji.
(Curran, Hill 2018)	$N = 60$ $n_{mężczyźni} = 53$ $n_{kobiety} = 7$ $M_{wiek} = 20,78; SD = 3,57$	Perfekcjonizm zorientowany na siebie, wskutek ponoszonych porażek, jest pozytywnie powiązany ze zmniejszaniem się poczucia dumy i zwiększaniem poziomu poczucia winy. Wysoki poziom perfekcjonizmu zorientowanego społecznie stanowi jeden z czynników podwyższających poczucie wstydu i winy. U osób z wysokim poziomem perfekcjonizmu występuje wyższy poziom stresu po starcie, szczególnie gdy wynik postrzegają jako niezadowolający.
(Lizmore et al. 2017)	$N = 239$ $n_{mężczyźni} = 140$ $n_{kobiety} = 99$ $M_{wiek} = 20,50; SD = 1,99$	W sytuacji określanej jako nieudany start zawodnicy wykazujący wyższy poziom perfekcjonistycznych obaw odznaczali się mniejszym współczuciem wobec siebie i mniejszym optymizmem, a większym pesymizmem i ruminacyjnym stylem myślenia.
(Garinger et al. 2018)	$N = 351$ $n_{mężczyźni} = 133$ $n_{kobiety} = 218$ $M_{wiek} = 19,97; SD = 1,47$	Perfekcjonistyczne obawy są przyczyną wypalenia zawodowego u zawodników. W relacji tej znaczącym modyfikatorem jest postrzegany poziom stresu.
(Ussorowska 2020)	$N = 181$ $n_{mężczyźni} = 92$ $n_{kobiety} = 89$ $M = 17,41; SD = 1,81$	U zawodowych koszykarzy, którzy cechują się wyższym perfekcjonizmem negatywnym, stwierdza się wyższy poziom postrzeganego stresu, będący czynnikiem ryzyka wystąpienia wypalenia.
(Haraldsen et al. 2021)	$N = 171$ $n_{mężczyźni} = 84$ $n_{kobiety} = 87$ $M_{wiek} = 17,31; SD = 0,94$	Perfekcjonistyczne obawy odgrywają znaczącą rolę w powstawaniu wypalenia zawodowego u młodych zawodników.

Autorzy	Opis grupy osób badanych	Rezultat
(Madigan et al. 2015)	$N = 103$ $n_{mężczyźni} = 80$ $n_{kobiety} = 21$ piłka nożna $n = 47$ rugby $n = 26$ koszykówka $n = 13$ lekkoatletyka $n = 8$ inne sporty $n = 9$ $M_{wiek} = 17,7$	Perfekcjonistyczne obawy przyczyniają się do powstania wypalenia zawodowego u młodych sportowców.
(Gustafsson et al. 2016)	$N = 237$ $n_{mężczyźni} = 124$ $n_{kobiety} = 113$ sporty drużynowe $n = 178$ sporty indywidualne $n = 59$ $M_{wiek} = 16,99; SD = 0,80$	Zawodnicy przejawiający wysoki poziom perfekcjonizmu negatywnego są bardziej narażeni na wypalenie. Stan ten może zostać spotęgowany przez postawę rodziców charakterystyczną dla klimatu motywacyjnego skoncentrowanego na ja (ang. <i>ego-involving climate</i>).
(Madigan et al. 2019)	$N = 423^*$	Trenerzy mogą w większym stopniu niż rodzice oddziaływać na podnoszenie się poziomu perfekcjonizmu negatywnego u młodych sportowców w dłuższej perspektywie czasowej.
(Freire et al. 2020)	$N = 177$ $n_{mężczyźni} = 104$ $n_{kobiety} = 73$ koszykówka $n = 14$ piłka ręczna $n = 42$ siatkówka $n = 57$ $M_{wiek} = 16,15; SD = 0,90$	Perfekcjonistyczne obawy są pozytywnie skorelowane z przedstartowym lękiem poznawczym występującym u młodych sportowców (niezależnie od płci).
(Donachie et al. 2018)	$N = 206$ $n_{mężczyźni} = 76$ $n_{kobiety} = 123$ $M_{wiek} = 15,54; SD = 1,93$	Perfekcjonizm społecznie nakazany jest predyktorem nadmiarowego przeżywania złości przed zawodami, a perfekcjonistyczne przekonania są pozytywnym predyktorem lęku, złości i przygnębienia.
(Haraldsen et al. 2019)	$N = 171$ $n_{mężczyźni} = 84$ $n_{kobiety} = 87$ $n_{sport} = 118$ $M_{wiek} = 17,31; SD = 0,94$	Perfekcjonistyczne obawy wzmagają motywację opartą na kontroli i poczucie frustracji związanej z trudnościami w realizacji podstawowych potrzeb. Ponadto przyczyniają się do stosowania strategii unikowej w radzeniu sobie z trudnościami.
(Jensen et al. 2018)	$N_{mężczyźni} = 323$ $M_{wiek} = 22,08; SD = 5,15$	Perfekcjonistyczne obawy są pozytywnie skorelowane z depresją (mediatorem tej relacji jest lęk dotyczący rywalizacji).
(Madigan et al. 2017, <i>Athletes'...</i>)	$N = 80$ $n_{mężczyźni} = 65$ $n_{kobiety} = 15$ piłka nożna $n = 25$ koszykówka $n = 19$ lekkoatletyka $n = 18$ rugby $n = 13$ inne sporty $n = 5$ $M_{wiek} = 17,1; SD = 0,6$	Perfekcjonistyczne obawy są predyktorem prawdopodobieństwa wystąpienia urazu sportowego. Przyczyną tej zależności może być wysoki poziom przewlekłego stresu i stresu treningowego.

*Uczestnicy połączonych badań przekrojowych.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza literatury dotyczącej perfekcjonistycznych obaw wskazuje, że perfekcjonizm często negatywnie wpływa na sposób funkcjonowania zawodnika. Wysoki poziom perfekcjonistycznych obaw wiąże się z przeżywaniem emocji, które stają się przeszkodą na drodze do sukcesów sportowych (Curran, Hill 2018; Donachie et al. 2018; Pineda-Espejel et al. 2019; Freire et al. 2020; Jensen et al. 2018) oraz przejawiają się w postaci obsesyjnych myśli i pesymizmu (Lizmore et al. 2017), a także zwiększa ryzyko wystąpienia wypalenia zawodowego (Garinger et al. 2018; Madigan et al. 2015; Haraldsen et al. 2021; Ussorowska 2020).

Podsumowanie

Dotychczasowe badania nad perfekcjonizmem w sporcie nadal nie pozwalają jednoznacznie określić, czy jest on wsparciem, czy też przeszkodą, dlatego potrzebne są dalsze analizy tego zagadnienia. Trudności związane z definitywnym, krytycznym opisaniem perfekcjonizmu wynikają z jego wielowymiarowości. Badacze korzystają z różnych narzędzi do opisanego zjawiska, co również nie ułatwia definitywnego i rzetelnego porównania uzyskanych przez nich wyników. Nadmienić należy, że do najczęściej używanych narzędzi badawczych, przytoczonych też w niniejszym artykule, można zaliczyć: Sport-Multidimensional 6 Perfectionism Scale-2 (Sport-MPS-2; Gotwals, Dunn 2009; zob. Freire et al. 2020; Vink, Raudsepp 2018; Lizmore et al. 2017; Garinger et al. 2018), Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS; Stoeber et al. 2006; zob. Madigan et al. 2015; Madigan et al. 2019; Jensen et al. 2018; Madigan et al. 2017, *Perfectionistic...*; Madigan et al. 2017, *Athletes'...*; Greblo et al. 2016) oraz Sport Multidimensional Perfectionism Scale (SMPS; Dunn et al. 2006; zob. Madigan et al. 2015; Jensen et al. 2018; Madigan et al. 2017, *Athletes'...*; Madigan et al. 2016). Inne narzędzia zostały wykorzystane w niniejszych rozważaniach dwukrotnie. Należy dodać, że badania nad perfekcjonizmem u sportowców podejmowane są głównie wśród adolescentów i młodych dorosłych oraz dotyczą różnych dyscyplin sportowych.

Na podstawie przeprowadzonej analizy literatury trzeba stwierdzić, że zawodnicy odznaczający się wysokim perfekcjonizmem pozytywnym mogą czerpać z niego korzyści. Jednak z tym sposobem podejścia wiąże się również ryzyko, gdyż jest to tylko jeden z wymiarów perfekcjonizmu.

Jak wskazują badania, profil mieszany perfekcjonizmu, w którym zawodnicy uzyskali wysoki wynik zarówno w odniesieniu do perfekcjonistycznych obaw, jak i do perfekcjonistycznych dążeń, okazuje się najmniej adaptacyjny (Haraldsen et al. 2021). Tego typu konstelacja wymiarów perfekcjonizmu jest zdecydowanie bardziej niekorzystna niż uzyskanie wysokich wyników tylko w skali perfekcjonistycznych obaw. Należy zwrócić uwagę, że podatność na rozwój niekorzystnego perfekcjonizmu dotyczy przede wszystkim perfekcjonistycznych obaw, niezależnie od poziomu perfekcjonistycznych dążeń. Stąd perfekcjonistyczna podatność

bezsprzecznie jest czynnikiem ryzyka w kontekście rozwoju talentu sportowego zawodnika (Haraldsen et al. 2021).

W związku z tym trzeba stwierdzić, że trenerzy w większym stopniu niż rodzice oddziałują na podwyższenie poziomu perfekcjonizmu pozytywnego i negatywnego u młodych sportowców (Madigan et al. 2019). Dlatego tak ważne jest, by dysponowali odpowiednią wiedzą na temat perfekcjonizmu i wykorzystywali ją w procesie kształtowania postawy zawodnika już od najmłodszych lat. Za czynnik ryzyka należy uznać środowisko sportowe, w którym zawodnik nieustannie podlega ocenie, a jego zadanie polega na dążeniu do doskonałości – wówczas perfekcjonistyczny sposób funkcjonowania może być naturalnie wybieraną strategią (zarówno przez trenerów, jak i zawodników). Obawy przed zmianą strategii mogą wynikać z tego, że sportowcy często nie widzą innej alternatywy, a bycie nieperfekcjonistą może kojarzyć się negatywnie (np. z przeświadczeniem, że wykonanie będzie przeciętne, a to przecież nie jest dobry prognostyk mistrzostwa sportowego). Jednakże zmiana sposobu myślenia może przynieść wiele korzyści zawodnikom, zarówno tym, którzy odczuwają negatywne skutki związane z wysokim poziomem perfekcjonizmu, jak i tym, u których jest on właśnie rozwijany. Perfekcjonizm należy do procesów transdiagnostycznych (Egan et al. 2011), co oznacza, że może być czynnikiem ryzyka wystąpienia różnych zaburzeń lub czynnikiem je podtrzymującym (np. zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, społeczne zaburzenie lękowe, zaburzenie paniczne, fobia swoista i zaburzenie lękowe uogólnione, cielesne zaburzenie dysmorficzne, zaburzenia odżywiania, depresja, zespół chronicznego zmęczenia). Z tego względu wiedza na temat możliwości oddziaływania korygującego w bezpośrednim środowisku zawodnika jest kluczowa.

Głównymi czynnikami, które mogą przyczyniać się do rozwijania perfekcjonizmu, są wpływy interpersonalne i doświadczenia nabyte w procesie uczenia się (Egan et al. 2016). Dlatego bardzo ważne jest podejście do zawodnika jego rodziców, trenerów i innych zawodników z grupy sportowej, którzy formułując krytyczne komentarze, szczególnie w sytuacji popełnianych błędów, mogą oddziaływać na sposób określania standardów przez zawodnika. Ponadto środowisko sportowe, zgodnie z zasadami wzmocnienia pozytywnego, zwiększa prawdopodobieństwo realizacji wysokich standardów poprzez nagradzanie i poświęcanie uwagi sportowcom w sytuacji, gdy wysokie standardy są realizowane. Warto zauważyć, że obawy przed niespełnieniem oczekiwań innych osób – gdy standardy nie zostaną zachowane – mogą spowodować u zawodnika wystąpienie tendencji do unikania zadań i do prokrastynacji. Za takie zachowania jest odpowiedzialny proces wzmacniania negatywnego, który zapewnia chwilowe poczucie ulgi w związku z tym, że nie ma konieczności konfrontowania się z wyzwaniem.

Zgodnie z modelem poznawczo-behawioralnym dysfunkcjonalnego perfekcjonizmu (Shafran et al. 2010) poczucie własnej wartości zależy od realizacji sztywnych i wysokich standardów, które wyznacza sobie osoba. Standardy te zazwyczaj są sformułowane tendencyjnie i można w ich treści odnaleźć zniekształcenia poznawcze,

które dodatkowo je usztywniają. Do typowych błędów w myśleniu osób perfekcyjnych należy kierowanie się powinnościami (muszę, powinienem), co wiąże się z wywieraniem na siebie presji, oraz myślenie dychotomiczne, tj. w kategoriach czarno-białych (np. liczy się tylko zwycięstwo, nie można popełnić błędu, trzeba być w pełni efektywnym), w związku z czym wykonanie zadania jest postrzegane według zasady „wszystko albo nic” (Shafran et al. 2010). Ponadto osoby perfekcyjnie mają skłonność do sprawdzania poziomu realizacji standardów poprzez długotrwałe wykonywanie działań sprzyjających realizacji celów (co tłumaczy większą wytrwałość w podejmowaniu trudów treningowych), porównywanie się z innymi lub częste poszukiwanie wsparcia i upewnianie się, czy są na dobrej drodze do osiągnięcia celów. W momencie ewaluacji wyznaczonych standardów, tj. sprawdzania, w jakim stopniu im podołano, osoba perfekcyjna może czasowo spełnić własne standardy, jednak to nie przyniesie jej satysfakcji, gdyż w toku krytycznej analizy doszuka się tego, co mogła poprawić, lub umniejszyć osiągnięty przez siebie sukces. W efekcie powstanie błędne koło, gdyż spełnienie standardów wcale nie wpłynie na poczucie samospełnienia i ustabilizowanie poczucia własnej wartości, lecz zaktywizuje konieczność podwyższenia standardów, aby być jeszcze lepszym. Błędne koła są również rezultatem niespełnienia standardów (wówczas osoba nadmiernie się skrytykuje i jeszcze bardziej podwyższy standardy związane z realizacją działania) lub obaw, że standardy nie zostaną spełnione (w tym wypadku osoba najprawdopodobniej zacznie w jakiś sposób unikać podjęcia działania, np. poprzez prokrastynację).

Z tego względu wrażliwość osób współpracujących z zawodnikiem na przejawy perfekcjonizmu i rozszerzanie jego perspektywy w zakresie sposobu myślenia stanowi bardzo ważny element, który niewątpliwie będzie sprzyjał budowaniu zasobów. Ważne w tym zakresie jest uelastycznianie wyznaczonych przez zawodnika standardów poprzez uczenie go refleksji i umiejętności wyciągania wniosków szczególnie wówczas, gdy popełnia on błędy. Wywieranie dodatkowej presji w takiej sytuacji prowadzi jedynie do podwyższenia samokrytycyzmu zawodnika i wzbudzenia w nim poczucia, że zawiódł znaczące dla siebie osoby. Stąd stosowanie zasad nawiązujących do koncepcji Carol S. Dweck (1986), która wskazuje, że zadania można realizować zgodnie z ukierunkowaniem na mistrzostwo lub wykonanie. Zastosowanie strategii mistrzowskiej daje zawodnikowi możliwość realizacji celów w przyszłości, dzięki temu wie on, że może dalej doskonalić się w wykonaniu zadania, gdyż jest to dla niego osiągalne (nawet jeśli w danej chwili cel jeszcze nie został osiągnięty). Z kolei realizacja zadań ukierunkowanych na wykonanie będzie podsycala wysokie i sztywne standardy zawodnika, gdyż ich wynik podlega ocenie zewnętrznej i związany jest z określonymi parametrami. Oczywiście podczas zawodów sportowych nie ma możliwości uniknięcia odniesienia się do realizacji wynikowej danego zadania. Jednak motywująca rozmowa, która będzie wiązała się z tym, co zawodnik zrobił poprawnie, oraz wyznaczenie celów do dalszej realizacji w celu udoskonalenia wykonania, to bardzo ważna część pracy z perfekcyjnymi przekonaniem.

Skuteczne w tym względzie jest również stosowanie techniki skalowania w odniesieniu do uczenia się poszczególnych umiejętności. Polega ona na tym, że etapy realizacji określonych umiejętności zaznaczane są na kontinuum, które stanowi wybrana skala (np. 0–10%, 0–100%). W efekcie zastosowania tej techniki zawodnik ma możliwość stworzenia własnego profilu umiejętności, gdzie postępy będą notowane w miarę opanowywania kolejnych poziomów umiejętności. Ten sposób działania chroni przed myśleniem dychotomicznym (Słodka, Skrzypińska 2016) i pokazuje, że osiągnięcie celów jest dynamicznym procesem, a nie informacją zwrotną w kategoriach sukces – porażka.

Literatura

- Adkins K., Parker W., 1996, *Perfectionism and suicidal preoccupation*, „Journal of Personality”, vol. 64, doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00520.x.
- Burns D., 1980, *The perfectionist's script for self-defeat*, „Psychology Today”, vol. 14, no. 6.
- Çapan B., 2010, *Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences”, vol. 5, doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.342.
- Crocker P.R., Gaudreau P., Mosewich A.D., Kljajic K., 2014, *Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition*, „International Journal of Sport Psychology”, vol. 45, no. 4, doi: 10.7352/IJSP.2014.45.325.
- Curran T., Hill A., 2018, *A test of perfectionistic vulnerability following competitive failure among college athletes*, „Journal of Sport and Exercise Psychology”, vol. 40, no. 5, doi: 10.1123/jsep.2018-0059.
- Dweck C.S., 1986, *Motivational processes affecting learning*, „American Psychologist”, vol. 41, no. 10, doi: 10.1037/0003-066X.41.10.1040.
- Donachie T., Hill A., Hall H., 2018, *The relationship between multidimensional perfectionism and pre-competition emotions of youth footballers*, „Psychology of Sport and Exercise”, vol. 37, doi: 10.1016/j.psychsport.2018.04.002.
- Dunn J., Dunn J., Gotwals J., Vallance J.K.H., Craft J.M., Syrotuik D.G., 2006, *Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale*, „Psychology of Sport and Exercise”, vol. 7, no. 1, doi: 10.1016/j.psychsport.2005.04.003.
- Egan S.J., Wade T.D., Shafran R., 2011, *Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review*, „Clinical Psychology Review”, vol. 31, no. 2, doi: 10.1016/j.cpr.2010.04.009.
- Egan S.J., Wade T.D., Shafran R., Antony M.M., 2016, *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*, New York: The Guilford Press.
- Flett G.L., Hewitt P.L., 2002, *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues* [w:] *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, eds. G.L. Flett, P.L. Hewitt, Washington: American Psychological Association, doi: 10.1037/10458-001.
- Freire G.L.M., Cruz Sousa V. da, Alves J.F.N., Moraes J.F.V.N. de, Oliveira D.V. de, Nascimento Junior J.R.A. do, 2020, *Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive*

- anxiety in young athletes? Perfectionism and pre-competitive anxiety in young athletes*, „Cuadernos de Psicología del Deporte”, vol. 20, no. 2, doi: 10.6018/cpd.406031.
- Frost R., Heimberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A., 1993, *A comparison of two measures of perfectionism*, „Personality and Individual Differences”, vol. 14, no. 1, doi: 10.1016/0191-8869(93)90181-2.
- Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R., 1990, *The dimensions of perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research”, vol. 14, no. 5, doi: 10.1007/BF01172967.
- Garinger L., Chow G., Luzzeri M., 2018, *The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes*, „Anxiety, Stress, & Coping”, vol. 31, no. 6, doi: 10.1080/10615806.2018.1521514.
- Garner D., Olmstead M., Polivy J., 1983, *Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia*, „International Journal of Eating Disorders”, vol. 2, no. 2, doi: 10.1002/1098-108X(198321)2:2<15::AID-EAT2260020203>3.0.CO;2-6.
- Gaudreau P., Verner-Filion J., 2012, *Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2 × 2 model of perfectionism in the sport domain*, „Sport, Exercise, and Performance Psychology”, vol. 1, no. 1, doi: 10.1037/a0025747.
- Gotwals J., Dunn J., 2009, *A multimethod multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2*, „Measurement in Physical Education and Exercise Science”, vol. 13, no. 2, doi: 10.1080/10913670902812663.
- Gotwals J., Stoeber J., Dunn J., Stoll O., 2012, *Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence*, „Canadian Psychology/Psychologie Canadienne”, vol. 53, no. 4, doi: 10.1037/a0030288.
- Greblo Z., Barić R., Erpič S.C., 2016, *Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns in athletes: The role of peer motivational climate*, „Current Psychology”, vol. 35, no. 3, doi: 10.1007/s12144-014-9302-x.
- Grugan M., Jowett G., Mallinson-Howard S., Hall H., 2020, *The relationships between perfectionism, angry reactions, and antisocial behavior in team sport*, „Sport, Exercise, and Performance Psychology”, vol. 9, no. 4, doi: 10.1037/spy0000198.
- Gustafsson H., Hill A., Stenling A., Wagnsson S., 2016, *Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes*, „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports”, vol. 26, no. 10, doi: 10.1111/sms.12553.
- Hamachek D.E., 1978, *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism*, „Psychology: A Journal of Human Behavior”, vol. 15, no. 1.
- Haraldsen H., Halvari H., Solstad B., Abrahamsen F., Nordin-Bates S., 2019, *The role of perfectionism and controlling conditions in Norwegian elite junior performers' motivational processes*, „Frontiers in Psychology”, vol. 10, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01366.
- Haraldsen H., Ivarsson A., Solstad B., Abrahamsen F., Halvari H., 2021, *Composites of perfectionism and inauthenticity in relation to controlled motivation, performance anxiety and exhaustion among elite junior performers*, „European Journal of Sport Science”, vol. 21, no. 3, doi: 10.1080/17461391.2020.1763478.
- Hewitt P., Flett G., 1991, *Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 60, no. 3, doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456.

- Hill A., Hall H., Appleton P., 2010, *Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies*, „Anxiety, Stress, & Coping”, vol. 23, no. 4, doi: 10.1080/10615800903330966.
- Hill A., Witcher C., Gotwals J., Leyland A., 2015, *A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts*, „Sport, Exercise, and Performance Psychology”, vol. 4, no. 4, doi: 10.1037/spy0000041.
- Jensen S., Ivarsson A., Fallby J., Dankers S., Elbe A., 2018, *Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety*, „Psychology of Sport and Exercise”, vol. 36, doi: 10.1016/j.psychsport.2018.02.008.
- Larkin P., O'Connor D., Williams A., 2016, *Perfectionism and sport-specific engagement in elite youth soccer players*, „Journal of Sports Sciences”, vol. 34, no. 14, doi: 10.1080/02640414.2015.1126673.
- Lizmore M., Dunn J.G.H., Dunn Causgrove J., 2017, *Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes*, „Psychology of Sport and Exercise”, vol. 33, doi: 10.1016/j.psychsport.2017.07.010.
- Madigan D., Curran T., Stoeber J., Hill A., Smith M., Passfield L., 2019, *Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure*, „Journal of Sport and Exercise Psychology”, vol. 41, no. 3, doi: 10.1123/jsep.2018-0287.
- Madigan D., Hill A., Anstiss P., Mallinson-Howard S., Kumar S., 2018, *Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies*, „European Journal of Sport Science”, vol. 18, no. 5, doi: 10.1080/17461391.2018.1457082.
- Madigan D., Stoeber J., Forsdyke D., Dayson M., Passfield L., 2017, *Perfectionism predicts injury in junior athletes: Preliminary evidence from a prospective study*, „Journal of Sports Sciences”, vol. 36, no. 5, doi: 10.1080/02640414.2017.1322709.
- Madigan D., Stoeber J., Passfield L., 2015, *Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study*, „Journal of Sport and Exercise Psychology”, vol. 37, no. 3, doi: 10.1123/jsep.2014-0266.
- Madigan D., Stoeber J., Passfield L., 2016, *Perfectionism and training distress in junior athletes: A longitudinal investigation*, „Journal of Sports Sciences”, vol. 35, no. 5, doi: 10.1080/02640414.2016.1172726.
- Madigan D., Stoeber J., Passfield L., 2017, *Athletes' perfectionism and reasons for training: Perfectionistic concerns predict training for weight control*, „Personality and Individual Differences”, vol. 115, doi: 10.1016/j.paid.2016.03.034.
- Nordin-Bates S.M., Hil A.P., Cumming J., Aujla I.J., Redding E., 2014, *A longitudinal examination of the relationship between perfectionism and motivational climate in dance*, „Journal of Sport and Exercise Psychology”, vol. 36, no. 4, doi: 10.1123/jsep.2013-0245.
- Pacht A., 1984, *Reflections on perfection*, „American Psychologist”, vol. 39, no. 4, doi: 10.1037/0003-066X.39.4.386.
- Pineda-Espejel H., Morquecho-Sánchez R., Fernández R., González-Hernández J., 2019, *Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte*, „Cuadernos de psicología del deporte”, vol. 19, no. 2, doi: 10.6018/cpd.348671.
- Rhéaume J., Ladouceur R., Freeston M., 2000, *The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role?*, „Personality and Individual Differences”, vol. 28, doi: 10.1016/S0191-8869(99)00121-X.
- Rice K., Ashby J., 2007, *An efficient method for classifying perfectionists*, „Journal of Counseling Psychology”, vol. 54, no. 1, doi: 10.1037/0022-0167.54.1.72.

- Rice K., Ashby J., Slaney R., 1998, *Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis*, „Journal of Counseling Psychology”, vol. 45, doi: 10.1037/0022-0167.45.3.304.
- Sand L., Bøe T., Shafran R., Stormark K., Hysing M., 2021, *Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample*, „Frontiers in Public Health”, doi: 10.3389/fpubh.2021.688811.
- Sanecka E., 2014, *Perfekcjonizm – pozytywny czy negatywny? Adaptacyjne i dezadaptacyjne formy perfekcjonizmu*, „Ogrody Nauk i Sztuk”, t. 4.
- Shafran R., Mansell W., 2001, *Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment*, „Clinical Psychology Review”, vol. 21, no. 6, doi: 10.1016/S0272-7358(00)00072-6.
- Shafran R., Egan S.J., Wade T.D., 2010, *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, London: Constable & Robinson.
- Słodka M., Skrzypińska D., 2016, *Perfekcjonizm i myślenie dychotomiczne w paradygmacie poznawczo-behawioralnym – przejawy oraz techniki terapeutyczne*, „Psychiatria i Psychoterapia”, t. 12, nr 2.
- Stoeber J., Otto K., 2006, *Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges*, „Personality and Social Psychology Review”, vol. 10, no. 4, doi: 10.1207/s15327957pspr1004_2.
- Stoeber J., Otto K., Stoll O., 2006, *MIPS: Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (English version, November 2006)*, School of Psychology, University of Kent, [niepublikowana rozprawa].
- Stoeber J., Stoll O., Pescheck E., Otto K., 2008, *Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals*, „Psychology of Sport and Exercise”, vol. 9, no. 2, doi: 10.1016/j.psychsport.2007.02.002.
- Stumpf H., Parker W., 2000, *A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics*, „Personality and Individual Differences”, vol. 28, doi: 10.1016/S0191-8869(99)00141-5.
- Tadik H., Akça E., Uçak-Azboy Z., 2017, *Perfectionism and self-handicapping behaviors of gifted students: A review of the literature*, „Journal for the Education of Gifted Young Scientists”, vol. 5, no. 2, doi: 10.17478/JEGYS.2017.58.
- Terry-Short L., Owens R., Slade P., Dewey M., 1995, *Positive and negative perfectionism*, „Personality and Individual Differences”, vol. 18, doi: 10.1016/0191-8869(94)00192-U.
- Ussorowska A., 2020, *Dyspozycyjne i sytuacyjne predyktory wypalenia u koszykarek i koszykarzy w wieku 15–22 lat – badanie podłużne*, praca doktorska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Vink K., Raudsepp L., 2018, *Perfectionistic strivings, motivation and engagement in sport-specific activities among adolescent team athletes*, „Perceptual and Motor Skills”, vol. 125, doi: 10.1177/0031512518765833.
- Waleriańczyk W., Stolarski M., 2016, *Kwestionariusz perfekcjonizmu w sporcie – konstrukcja i walidacja narzędzia psychometrycznego*, „Psychologia – Etologia – Genetyka”, t. 34.
- Wang K., Xu L., Zhang J., Wang D., Sun K., 2020, *Relationship between perfectionism and attitudes toward doping in young athletes: The mediating role of autonomous and controlled motivation*, „Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy”, vol. 15, no. 1, doi: 10.1186/s13011-020-00259-5.

Włodarczyk D., Obacz W., 2013, *Perfekcjonizm, wybrane cechy demograficzne i zawodowe jako predyktory wypalenia zawodowego u pielęgniarek pracujących na bloku operacyjnym*, „Medycyna Pracy”, t. 64, nr 6, doi: 10.13075/mp.5893.2013.0071.

Streszczenie

Dążenie do perfekcji jest nieodłącznym elementem towarzyszącym uprawianiu sportu. Wymagania stawiane osobom uprawiającym sport niejednokrotnie wiążą się z koniecznością przekraczania własnych granic, co wpływa na specyficzny sposób postrzegania sytuacji zadaniowych. Starty poniesione w zawodach i ćwiczenia wielokrotnie powtarzane na treningach sprawiają, że zawodnik często zaczyna postrzegać siebie przez pryzmat spełnienia wyznaczonych przez siebie lub narzuconych przez środowisko standardów. Jeśli te standardy stają się sztywne i powodują, że od ich realizacji zależy sposób postrzegania własnej wartości, podwyższa się ryzyko rozwoju perfekcjonizmu, który będzie oddziaływał negatywnie na jednostkę. Perfekcjonizm jest pojęciem wielowymiarowym i trudnym do zdefiniowania, dlatego badacze zajmujący się tą problematyką korzystają z różnych ujęć teoretycznych, co jednakże utrudnia krytyczną analizę wyników badań i ich porównanie. Z tego względu celem niniejszego artykułu jest przedstawienie przeglądu wybranych artykułów naukowych dotyczących perfekcjonizmu w sporcie. W rozważaniach uwzględniono zarówno wyniki badań, które wskazują na korzyści płynące z perfekcjonizmu pozytywnego, jak i konsekwencje, z którymi wiąże się wykorzystywanie strategii poznawczo-behawioralnych charakterystycznych dla perfekcjonizmu negatywnego. Przeprowadzona analiza wykazała, że badania na temat perfekcjonizmu są coraz częściej podejmowane w odniesieniu do działalności sportowej, szczególnie wśród zawodników w okresie adolescencji i kształtującej się dorosłości. Perfekcjonizm pozytywny wydaje się korzystnie oddziaływać na funkcjonowanie zawodników, jednak wiąże się z nim ryzyko rozwoju perfekcjonizmu dysfunkcyjnego. Na rozwijanie się perfekcjonizmu u zawodnika mają wpływ jego otoczenie i doświadczenia, jakie nabył w procesie uczenia się w środowisku sportowym oraz rodzinnym. W związku z tym w podsumowaniu uzyskanych wyników porównano sposób funkcjonowania sportowca z modelem poznawczo-behawioralnym perfekcjonizmu dysfunkcjonalnego oraz określono możliwe formy oddziaływania w przypadku zidentyfikowania symptomów tego rodzaju perfekcjonizmu.

Słowa kluczowe

perfekcjonizm pozytywny, perfekcjonizm negatywny, sport, psychologia sportu

Summary

Perfection in sport as an opportunity and a threat to athletes

Striving towards perfection is an inseparable element accompanying sports activities. The requirements set for sportspeople are often connected to the necessity of transcending one's own boundaries, which leads to a particular mode of perceiving task-related situations. Starting in competitions or multiple repetitions of an exercise during the training sessions results in the athletes often starting to perceive themselves within the optic of fulfilling some

standards as set by themselves or imposed by their peer group. Whenever these standards become rigid and make the perception of one's worthiness contingent on upholding them, there increases the risk of perfectionism negatively affecting a sportsperson. Perfectionism is a term difficult to define, multi-dimensional, which leads the researchers of this construct to use varied theoretical approaches. This complicates any critical analysis of research results or drawing comparisons between them. With this in mind, the aim of this article is to review selected scientific publications concerning the perfectionism in sports. The analysis included both research signalling towards the benefits of positive perfectionism and that regarding the consequences of employing cognitive-behavioural strategies tied to negative perfectionism. The analysis showed that research on perfectionism is increasingly conducted with regard to sports, especially on sportspeople in adolescence and early adulthood. Positive perfectionism appears to have a beneficial effect on the athletes' functioning, but it does carry the risk of developing dysfunctional perfectionism. Developing perfectionism in athletes is related both to the influence of their environment and their experiences, garnered in the process of education in the sports environment as well as the familial one. For this reason, while summing up the results, the modes of function of athletes are related to the cognitive-behavioural model of dysfunctional perfectionism, and possible means of counteracting it are proposed for when the symptoms of this dysfunction are observed.

Keywords

positive perfectionism, negative perfectionism, sport, sport psychology