

Sport jako forma dążenia do perfekcjonizmu

Sport as a way towards perfectionism

Agata Glapa, Michał Bronikowski

Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań

Streszczenie

W pracy poruszono temat perfekcjonizmu w sporcie, który od wielu lat jest przedmiotem zainteresowania psychologów sportu. Podkreślono, iż perfekcjonizm coraz częściej pojawia się nie tylko w kontekście samodoskonalenia, ale także w rywalizacji międzyzawodniczej w sporcie wyczynowym. Zwrócono także uwagę na syndrom wypalenia zawodowego dotyczący sportowców oraz trenerów, będący niejednokrotnie konsekwencją nadmiernego dążenia do ideału.

Słowa kluczowe: sport, perfekcjonizm, wypalenie zawodowe

Summary

The paper discusses the perfectionism in sports, an issue of great interest of sport psychologists. It was emphasised that perfectionism pertains not only to self-improvement but to the competition among athletes in professional sports as well. Another issue discussed here was the burn-out syndrome affecting both athletes and coaches, often resulting from an excessive striving for ideal performance.

Key words: Sport; Perfectionism; Burn-out syndrome

Wprowadzenie

Wraz z upływem czasu, wszystkie sfery życia społecznego ulegają przemianom. W rezultacie licznych przeobrażeń światopoglądowych, kulturowych, gospodarczych, naukowych i technologicznych różne formy ludzkiej aktywności przybierają nowe wymiary, jedną z takich dziedzin jest sport. Współczesny sport znacznie rozszerzył swoje wpływy i stał się rodzajem powinności społecznej, można rzec nawet obowiązku, występującego na różnych płaszczyznach życia społecznego. Jest np. elementem zdrowego trybu życia, istotnym elementem rekreacji, obowiązkowym składnikiem systemu edukacji, a także masowym spektaklem połączonym niejednokrotnie z lukratywnym biznesem. Wartości promowane podczas popularyzacji sportu są wielorakie oraz uzależnione są od indywidualnych potrzeb. Dla najmłodszych sport będzie formą zabawy (a przynajmniej taki powinien być), dla nauczycieli będzie pełnił rolę wychowawczą, dla profesjonalnych sportowców będzie pracą, której częścią jest rywalizacja, a dla pasjonatów sportu indywidualnym staraniem o lepsze zdrowie i sprawność fizyczną. Jednym da radość z przebywania w grupie społecznej czy w naturalnym środowisku, a innym umożliwi kontynuację rywalizacyjnej pasji. W pracy Dody-Wyszyńskiej [6] wyróżniono trzy podstawowe cechy związane z uprawianiem sportu, tj. rywalizacja, skuteczność oraz koncentracja na ciele. Podkreślono, iż cechy te mogą być ustawione w hierarchii ważności bardzo różnie, inaczej w systemie sportu zawodowego, a inaczej w rekreacji. Gracz [12] stworzył własną „Skalę Wymiarów Sytuacji Sportowej” bardzo cenną dla potrzeb sportu wyczynowego, funkcjonującą zarówno w konkretnych dyscyplinach sportu, jak i w sporcie w ogóle. Skala ta określa stopień natężenia maksymalizacji działania, odbioru społecznego, długotrwałego treningu, współzawodnictwa i aktywności ruchowej. Zdaniem tego autora, określając wymagania stawiane zawodnikowi przez sytuację sportową, możemy uzyskać informacje, jakie znaczenie mogą mieć poszczególne cechy

psychiczne sportowca dla osiągnięcia wysokiego wyniku w konkretnych warunkach oraz, co więcej, w warunkach tworzonych przez konkretną dyscyplinę. Opis wraz z objaśnieniem tych wymiarów oraz określenie ich możliwych związków z dalszymi z psychicznymi właściwościami osób uprawiających sport może być bardzo pomocny podczas optymalizacji efektów szkolenia sportowego. Jak powszechnie wiadomo, znoszenie trudów katorżniczego treningu sportowego oraz nieustannego mobilizowania sił psychofizycznych wymaga wytrwałości. Dlatego istotnego znaczenia nabiera odpowiedni dobór zawodników do konkretnej dyscypliny sportu. Takie podejście może pozwolić na eliminację wielu rozczarowań, szczególnie tych, którzy mając rozbudzone ambicje, chcieliby osiągać sukcesy sportowe, ale wybrali dyscyplinę sportową nieodpowiednią do ich psychofizycznych możliwości.

Perfekcjonizm, wypalenie zawodowe

W obecnych czasach jesteśmy zdominowani obsesyjną chęcią odnoszenia sukcesu w różnych dziedzinach życia. Można to zaobserwować chociażby w sporcie, gdzie coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem perfekcjonizmu, zwłaszcza w kontekście rywalizacji między-zawodniczej. Coraz częściej maksyma „practice makes perfect” (praktyka czyni mistrza) zastępowana jest przez „perfect practice makes perfect” (tylko perfekcyjna praktyka czyni mistrza). Przejawia się to m.in. w dążeniu do jak najlepszego działania, zarówno na treningach, jak i podczas zawodów oraz nadmierną koncentracją na własnym celu. Celowym zabiegiem jest użycie słowa „dążenie”, gdyż w kontekście perfekcjonizmu niemożliwe jest osiągnięcie doskonałości, co sprawia, że żyjemy w napięciu wynikającym z tego dysonansu, a mimo to nie rezygnujemy z pogoni za wyidealizowanymi wyobrażeniami. Dlaczego? Wydaje się, że powodem jest złudne poczucie bezpieczeństwa oraz kontroli nad własnym życiem.

Hasło perfekcjonizm możemy rozpatrywać dwojako. Według Słownika Języka Polskiego ‘perfekcjonizm’ oznacza *dążenie do osiągnięcia doskonałości w czymś, często przesadne oraz stanowisko etyczne przyjmujące doskonałość osobistą za najwyższe dobro moralne* [18]. Perfekcjonizm jako filozoficzne stanowisko etyczne głoszone było pośrednio lub bezpośrednio m.in. przez stoików Arystotelesa, Platona czy też przez Kanta. I tak na przykład Arystoteles w swej filozofii głosił, iż doskonałość etyczna jest stanem umiaru pomiędzy nadmiarem i brakiem. Pytanie zatem, czy człowiek jest w stanie zachować umiar, aby dojść do doskonałości? Jest to wręcz niemożliwe, w czasach, gdzie mówi się „daj z siebie wszystko” lub „czas to pieniądz”. Każdy człowiek na swej ścieżce rozwoju ulega pokusom, o których Arystoteles pisał jako o skrajnościach.

Literatura przedmiotu dotycząca perfekcjonizmu cieszy się coraz większą liczbą pozycji. W psychologii sportu istnieje kilka koncepcji, w ramach których ujmuje się perfekcjonizm. Liczni teoretycy upatrują w perfekcjonizmie aspektów wyłącznie negatywnych [2,16], aczkolwiek są też tacy, którzy wykazali, iż nie każda forma perfekcjonizmu jest negatywna [4,11]. Jak do tej pory dwuwymiarowe, można rzec dwubiegunowe ujęcie perfekcjonizmu jest jednak zdecydowanie dominujące [1,17,19,21]. Czołowi badacze zjawiska perfekcjonizmu, Hewitt i Flett [13] uznają perfekcjonizm za „dążenie do nieskazitelności”. Opisują go jako cechę przebiegającą na kontinuum od neurotycznego, niezdrowego perfekcjonizmu, poprzez normalny, zdrowy perfekcjonizm po skrajny nonperfekcjonizm.

Według Fletta i Hewitta [9] perfekcjonistyczny sportowiec jest silnie skoncentrowany na sobie i dlatego cechuje go mniejsza orientacja na celach związanych z dużym wysiłkiem czy pokonywaniem kolejnych przeszkód na drodze do zwycięstwa. Taki rodzaj perfekcjonizmu nie sprzyja zdobywaniu coraz to lepszych wyników oraz samodoskonaleniu w sporcie. Wymiar korzystny natomiast, nazywany adaptacyjnym, który ułatwia dostosowanie się do okoliczności, sprzyja dobremu wykonaniu zadania. Związany jest ze stawianiem sobie przez zawodnika wysokich wymagań, ale również dążeniem do doskonałości.

Z perfekcjonizmem często wiąże się zjawisko, jakim jest wypalenie zawodowe. Od wielu lat jest ono przedmiotem zainteresowania psychologów, w tym psychologów sportu [3,8,15,20,22]. Pojęcie wypalenia zawodowego pojawiło się za sprawą amerykańskiego psychiatry Freudenberga w 1974 roku. Jako pierwszy opisał on syndrom wypalenia charakteryzujący się poczuciem psychicznego i fizycznego wyczerpania, niecierpliwością, nadmierną skłonnością do irytacji połączoną z cynizmem i poczuciem chronicznego znudzenia, skłonnością do izolowania się i tłumienia emocji [14]. Syndrom wypalenia zawodowego jest zespołem objawów powstających w wyniku przeciążenia emocjonalnego oraz fizycznego, które powodowane jest bezpośrednio przez stres występujący w miejscu pracy. Na ten specyficzny stres emocjonalny narażone są osoby pracujące w zawodach wymagających intensywnych kontaktów interpersonalnych z pacjentami, klientami czy też społeczeństwem. Wypalenie zawodowe to zjawisko, którego skutków doświadcza coraz większa liczba osób będących w przełomowych momentach swojej kariery zawodowej [23]. W książce zatytułowanej *Sport Psychology: Concepts and Applications* [5] można doszukać się trzech różnych teorii na temat wypalenia zawodowego. Pierwsza sugeruje, iż syndrom wypalenia zawodowego może być spowodowany nadmiernym stresem oraz presją. Druga teoria mówi o poczuciu uwięzienia, kiedy sportowiec poświęca mnóstwo czasu i wkłada dużo energii w działalność sportową, a nie osiąga żadnych sukcesów i korzyści. Ostatnia teoria dotyczy kwestii równouprawnienia w podejmowaniu decyzji, jak i pewnej swobody w działaniach. Dążenie do nadmiernej kontroli zawodnika może być jedną z przyczyn wypalenia.

Uprawiając zawodowo jakąkolwiek dyscyplinę sportu nie da się uniknąć (ani wykluczyć) stresu, co stwarza wielorakie sytuacje trudne dla zawodników, będące w konsekwencji źródłem negatywnych doznań. Najnowsze doniesienia z badań naukowych Tashmana, Tenenbauma oraz Eklunda [20] szerzej ukazują coraz powszechniejszy problem wypalenia w środowisku sportu wyczynowego. W badaniach wyżej wymienionych autorów udział wzięło 177 trenerów uniwersyteckich różnych dyscyplin sportowych, z czego ponad połowę stanowili mężczyźni, a pozostałą część kobiety. Dzięki zastosowaniu zaawansowanych modeli statystycznych badacze stwierdzili, że do rozwinięcia wypalenia u trenerów sportowych przyczynia się jedynie nieadaptacyjny perfekcjonizm. Oddziałuje on zarówno pośrednio, poprzez zwiększenia stresu – jednego z głównych przyczyn wypalenia, jak i bezpośrednio. Oznacza to, że nawet przy niegroźnym poziomie stresu może on stanowić znaczący czynnik ryzyka wypalenia zawodowego.

Kwestia syndromu wypalenia zawodowego jest również zauważalna w sporcie młodzieżowym, zwłaszcza w sytuacjach, gdzie młody człowiek uczestniczy w sporcie na wysokim poziomie oraz specjalizuje się w konkretnej dyscyplinie sportowej, szczególnie, gdy specjalizacja i duże obciążenie następują zbyt wcześnie. Na wczesnym etapie należy być bardzo ostrożnym z dozowaniem obciążeń treningowych oraz nadmierną motywacją zawodnika, gdyż od najmłodszych lat kształtują się wzory stylu życia, które później przenoszone są na etap dorosłości. Idąc dalej tym tokiem rozumowania, nie możemy pozwolić na to, aby syndrom wypalenia zawodowego stał się przeszkodą w prowadzeniu zdrowego stylu życia w późniejszym dorosłym życiu młodych ludzi, bez względu na to, czy pozostaną oni w sporcie zawodowym czy nie.

Podsumowanie

Można zatem stwierdzić, iż nieustanne przemiany cywilizacyjne oraz wzrastające wymagania stawiane sportowcom bądź trenerom przez działaczy, czy zawodnikom przez kibiców mogą być powodem znacznych problemów i zaburzeń psychologicznych młodych sportowców. W takim momencie warto wrócić do korzeni edukacji sportowej. Idea olimpijska w swoich oryginalnych założeniach, które wspólnie przypominał baron Pierre de Coubertin (a wcześniej stworzył świat antycznej Grecji), głosiła, że

to udział jest ważniejszy niż zwycięstwo. Wydaje się jednak, że niestety traci ona na aktualności, w czasach, gdzie o wartości sportowca decyduje wyłącznie jego sukces, co w konsekwencji może być przyczyną wczesnego ‘odpływu’ młodzieży od sportu.

W świetle powyższego wydaje się, iż perfekcjonizm pretenduje do miana choroby XXI wieku. Mimo wszystko należy go rozpatrywać jednak w kontekście wieloaspektowym, gdzie jedne z aspektów są pozytywne, a inne negatywne. Wobec nieustannej pogoni za ideałem bardzo wymownie brzmią słowa Epikteta z Hierapolis ([7], s.7-8), wyzwolenicy oraz rzymskiego nauczyciela: „Nie żądaj od zdarzeń, aby się stosowały do twoich pragnień, lecz stosuj twoje pragnienia do biegu wypadków, a będziesz zawsze zadowolony.[...] Choroba to przeszkoda dla ciała, ale nie dla woli, chyba, że wola jej pragnie. Jestem kulawy to przeszkoda dla mojej nogi, ale w żadnym razie dla mojej woli. Wobec każdego zdarzenia przeciwnego powiedz sobie to samo, a przekonasz się, że przeszkoda istnieje, dla czego innego, ale nie dla ciebie”. I tą maksymę należy wdrażać w kształceniu przyszłych trenerów i instruktorów, w szczególności wśród tych, którzy pracować będą z najmłodszymi.

Piśmiennictwo

1. Adkins K.K., Parker W. (1996) Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality* 64:529–543.
2. Burns D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today* 13:34-51.
3. Burish M. (2000) W poszukiwaniu teorii - przemyślenia na temat natury i etiologii wypalenia. [W:] Sęk H. (red.) Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
4. Cox B.J., Enns M.W., Clara I.P. (2002) The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed college students samples. *Psychological Assessment* 14:365-373.
5. Cox R.H. (2002) Sport Psychology: Concepts and Applications (wydanie 5). McGraw Hill, Boston.
6. Doda-Wyszyńska A. (2012) Dozowanie cielesności – kiedy sport przestaje być zdrowiem (semiotyczna analiza promocji sportu). *Rozprawy Naukowe AWF Kraków*. 36:82-89.
7. Epiktet (1999) Być wolnym. Sfera, Wrocław, s. 7-8.
8. Fenger J. (2000) Pomaganie mężczyznom. GWP Gdańsk.
9. Flett G.L., Hewitt P.L. (2005) The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science* 14:14-18.
10. Foster J., Nichols S. (2009) The pros and cons of perfectionism in the workplace. Research paper. Hogan Assessment Systems. Tulsa, OK.
11. Frost R.O., Heimberg R.G., Holt C.S., Mattia J.I., Neubauer A.L. (1993) A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences* 14:119-126.
12. Gracz J. (2003) Sport wyczynowy jako prototyp psychospołeczny. *Sport Wyczynowy* (5-6):461-462.
13. Hewitt P.L., Flett G.L. (1991) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60:456-470.
14. Kuc B.R., Moczydłowska J.M. (2009) Zachowania organizacyjne. Difin, Warszawa, s. 113.
15. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*.
16. Pacht, A. R. (1984) Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386–390.
17. Rice K.G., Ashby J.S., Slaney R.B. (1998) Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology* 45:304-314.
18. Słownik Języka Polskiego PWN [dostęp: 7.07.2014] <http://sjp.pwn.pl/slownik/2499299/perfekcjonizm>
19. Stumpf H., Parker W.D. (2000) A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences* 28:837-852.
20. Tashman L.S., Tenenbaum G., Eklund R. (2010) The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping* 21:195-212.
21. Terry-Short L.A., Owens R.G., Slade P.D., Dewey M.E. (1995) Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences* 18:663-668.

22. Wontorczyk A., Brudnik M. (2013) Cechy temperamentu jako predyktory wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego. *Psychologia Społeczna* 8 1:96-110.

23. Zbiegień-Maciąg L. [red.] (2006) Nowe tendencje i wyzwania w zarządzaniu personelem. Wolter Kluwer, Kraków, s. 252.

Otrzymano: 17.07.2014

Przyjęto: 13.08.2014

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

Adres autora: Prof. Michał Bronikowski, Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, AWF Poznań

bronikowski.michal@wp.pl