

Перфекционизъм и прояви на предсъстезателна тревожност при състезатели по самбо

Галина Домусчиева-Роглева, Мария Янчева

Perfectionism and manifestations of precompetitive anxiety with sambo athletes: *The aim of the current investigation is to study relationships between perfectionism and precompetitive anxiety with sambo athletes. For achieving optimal success from the research we used Bulgarian versions of: Multidimensional Perfectionism Scales (Frost-MPS), of Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate [10] and Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2) [15]. The subjects of the are 65 sambo athletes, aged from 16 to 20; 44 of them are junior men, 21 - junior women. Hierarchical regression analysis indicated that Personal standards was a significant predictor of self-confidence.*

Key words: *perfectionism, precompetitive anxiety, sambo athletes.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Един от често използваните и изследвани личностни конструкти в психологията през последните 30 години е перфекционизмът [1]. Той се дефинира като поставяне на нереалистично високи стандарти, очаквания и критична оценка на изпълнението; опит да се доведе всяко дело до някакъв идеал, до „съвършенство“ [7]; „поставяне на нереалистично високи стандарти, съпътствани от свръхкритична самооценка“, които обикновено се свързват и със страх от загуба [10].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Перфекционизмът може да се разглежда като личностна характеристика или да е резултат на възпитанието. Той е важна психологическа променлива, която през последните години често е подлагана на анализ, защото влияе върху начина, по който функционират когнитивните, афективните и поведенчески характеристики на състезателя [9].

Други изследователи разглеждат перфекционизма като двудименсиален модел – позитивен и негативен. Адаптивният перфекционизъм се разглежда като позитивно преследване на постижението, докато неадаптивният е отнесен към оценката и се свързва със страха от загуба [9]. Перфекционизмът като негативно качество включва множество преживявания, очаквания, интерпретации и оценки на събитията. Хора, които притежават перфекционизма като личностна характеристика имат прекалено високи очаквания и определят своята собствена стойност чрез постиженията си или резултата от определени събития.

Популярен е подходът към перфекционизма като мултидименсиален конструкт, с 6 компонента:

лични стандарти - отразява степента, до която личността си поставя високи стандарти за лично изпълнение;

притеснения от грешки - описва начина и тенденцията на личността да реагира негативно на личните грешки при изпълнението;

родителски очаквания - целите, които поставят родителите според състезателите;

родителска критика - нивото на критичност на родителите при оценка на дейността на спортиста според самия него;

съмнения в действията - степента, до която състезателите чувстват, че задачите никога не могат да се изпълнят съвършено и задоволително;

организираност - представя индивидуалните предпочитания за ред и организираност на състезателите [10].

Емпиричните изследвания разкриват, че притесненията от грешки, родителската критика, родителските очаквания и съмненията в действията са

субскали, които са свързани с неадаптивното функциониране, а личните стандарти и организираността – с адаптивното функциониране. Установено е обаче, че високите лични стандарти и организираността могат да бъдат както адаптивни така и неадаптивни, в зависимост от показателите на останалите четири субскали. Например високите лични стандарти са адаптивни, когато са в съчетание с ниски нива на притеснения от грешки, родителски очаквания и родителска критика, и неадаптивни, когато са свързани с високи нива на притеснения от грешки, родителски очаквания и родителска критика [13].

В контраст с адаптивната природа на перфекционизма, изследователите разкриват и деструктивната природа на неадаптивния или нездравословен перфекционизъм в спорта [11]. Неадаптивният перфекционизъм се свързва с ниска самооценка, нарастващ бърнаут [12], висока състезателна тревожност и трудности при справяне с грешките [8].

Перфекционизмът влияе върху когнитивно-оценъчния процес и предразполага спортистите да изпитват тревожност. Отношенията между тревожността и представянето по време на състезание се обяснява от позицията на различни теоретични подходи. Една от най-разпространените съвременни теории, върху чиято основа се осъществяват множество изследвания е мултидимензионалната теория на Мартенс [13]. Според нея състезателната тревожност включва отделни компоненти – когнитивен, соматичен и поведенчески, които оказват различно влияние върху представянето.

Когнитивната тревожност включва: негативните очаквания за представянето, възможните последиствия от неуспеха, неспособност за концентрация, разстройства на вниманието преди и по време на представянето.

Соматичната тревожност се отнася до физиологичните ефекти от тревожните преживявания – нарастване на възбудата, съпроводено с ускоряване на дишането, повишаване на напрежението в мускулите, изпотяване, треперене, изчервяване, непрекъснато говорене, прозяване, гадене, безсъние и други вегетативни реакции. Отразява се неблагоприятно върху фините моторни умения.

Поведенческият компонент е обект на малко изследвания в областта на спорта. Той се характеризира със следните признаци: вдървена стойка на тялото, предпазлива игра, избягване на зрителен контакт, покриване на лицето с ръце и др. реакции.

Целта на настоящето изследване е да се разкрият особеностите на перфекционизма и предсъстезателната тревожност при състезатели по самбо, в зависимост от пола и представянето им в състезание, както и да се проследят взаимовръзките и взаимозависимостите между променливите.

Обект на изследване са 65 състезатели по самбо от различни спортни клубове в България, на възраст от 16 до 20 години, като 44 от тях са младежи, 21 – девойки. Спортистите, медалисти са 39, класираните след трето място – 26.

Методически инструментариум

1. Скала за изследване на мултидимензионалния перфекционизъм (Multidimensional Perfectionism Scales) (Frost-MPS) [10], адаптирана за български условия от Т. Янчева [6]. Въпросникът включва 6 субскали: родителска критика; лични стандарти; притеснения от грешки; организираност; родителски очаквания; съмнения в действията.

2. Тест за изследване на предсъстезателна тревожност (Competitive State Anxiety Inventory - 2; CSAI - 2) [13]. Българската адаптация на въпросника включва 26 айтема [3], групирани в три субскали: когнитивна тревожност (напр.: "Безпокоя се за изхода от това състояние"); соматична тревожност (напр.: "Сърцето ми бие учестено"); самоувереност (напр.: "Уверен/а съм, че ще се представя добре").

Използва се четири степенна скала Ликертов тип от 1 (съвсем не се отнася до мен в настоящия момент) до 4 (напълно се отнася до мен).

Организация на изследването

Изследванията са реализирани по време на тренировъчен лагер и състезание от Държавния спортен календар по самбо през 2014 год. Състезателите попълват теста за изследване на предсъстезателната тревожност половин час преди състезанието, според изискванията на авторите [13].

Анализ на резултатите

Резултатите от нашето проучване установяват, че при изследваните лица като цяло се наблюдават по-високи показатели за субскалите **организираност** и **лични стандарти**, които се разглеждат като елементи на адаптивния перфекционизъм (табл. 1).

Подскалите **притеснения от грешки**, **родителска критика**, **родителски очаквания** и **съмнения в действията**, които са свързани с неадаптивно функциониране на перфекционизма са с по-ниски стойности.

Таблица 1.

Средни стойности на субскалите на перфекционизма

Показатели	Родителска критика		Лични стандарти		Притеснения от грешки		Организираност		Родителски очаквания		Съмнения в действията		Общ перфекционизъм	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
изследвани лица като цяло	2,29	0,65	3,72	0,69	2,83	0,66	4,34	0,53	2,64	0,86	2,95	0,69	18,8	2,56
девойки	2,22	0,54	3,65	0,74	2,73	0,62	3,38	0,53	2,56	0,81	2,79	0,62	18,3	2,07
младежи	2,44	0,86	3,88	0,56	3,06	0,71	4,26	0,56	2,82	0,98	3,27	0,75	19,7	3,26
класирани 1-3 място	2,26	0,54	3,63	0,73	2,78	0,66	4,37	0,49	2,62	0,83	2,86	0,74	18,5	2,31
класирани след 3 място	2,35	0,83	3,87	0,61	2,92	0,67	4,29	0,61	2,69	0,95	3,09	0,59	19,2	2,96

В групата на изследваните младежи се наблюдава статистически значимо по-високи резултати по отношение на субскалата **съмнения в действията**, ($M=3,27$; $SD=0,75$) (критерий Mann-Whitney U) в сравнение с групата на девойките ($M=2,79$; $SD=0,62$).

Забелязва се, че нивата на перфекционизъм в групата на младежите са по-високи, спрямо стойностите при групата на девойките.

Не са установени статистически значими разлики при групите, обособени според постигнатите резултати. При класиралите се от 1 до 3 място се наблюдават по-високи стойности единствено по субскалата **организираност** ($M=4,37$; $SD=0,49$), в сравнение с класиралите се след 3 място ($M=4,29$; $SD=0,61$).

Резултатите от вариационния анализ на компонентите на предсъстезателна тревожност показват, че при изследваните лица като цяло и при всички групи поотделно с най-високи стойности е представена **самоувереността**, следвана от **когнитивната** и **соматичната тревожност** (табл. 2), което се потвърждава резултатите и в други изследвания [2, 4, 5].

В това проучване не се установи статистически значима разлика между нивата на когнитивна, соматична тревожност и самоувереност при групите, диференцирани по пол. При девойките се наблюдават по-високи нива на когнитивна и соматична тревожност в сравнение с мъжете, при които нивото на самоувереността е по-високо.

Таблица 2.

Средни стойности на компонентите на предсъстезателна тревожност

Показатели	Когнитивна тревожност		Соматична тревожност		Самоувереност	
	М	SD	М	SD	М	SD
изследвани лица като цяло	1,71	0,44	1,34	0,36	2,99	0,72
девойки	1,79	0,52	1,41	0,39	2,94	0,67
младежи	1,68	0,41	1,31	0,35	3,01	0,74
класиране 1-3 място	1,69	0,47	1,34	0,39	3,05	0,64
класиране след 3 място	1,74	0,39	1,34	0,32	2,96	0,76

Състезателите, класирани от 1 до 3 място, демонстрират по-ниски нива на когнитивна, соматична тревожност и по-висока самоувереност в сравнение с тези класирани се след 3 място. Тези резултати потвърждават общовалидните схващания по въпроса, че спортистите с по-добро представяне демонстрират по-ниско равнище на тревожност. За разкриване на връзките и взаимозависимостите между изследваните променливи, приложихме корелационен анализ (критерий на Spearman). Установихме, че между перфекционизма и предсъстезателната тревожност съществува корелация само между субскалата **лични стандарти** и **самоувереността** ($r=0,449$; $p<0,05$), като компонент на предсъстезателната тревожност (табл. 3).

Таблица 3.

Резултати от корелационния анализ

ПОКАЗАТЕЛИ	Соматична тревожност	Самоувереност	Притеснения от грешки	Организираност	Родителски очаквания	Съмнения в действията	Общ перфекционизъм
Когнитивна тревожност	0,352**	-0,430**					
Соматична тревожност		-0,454**					
Родителска критика			0,651**		0,545**	0,488**	0,628**
Лични стандарти		0,449*		0,354*		0,357*	0,424**
Притеснения от грешки					0,513**	0,422**	0,691**
Родителски очаквания						0,532**	0,745**
Съмнения в действията							0,780**

* $p<0,05$; ** $p<0,01$.

В съответствие с целта на изследването приложихме стъпков регресионен анализ. В ролята на независими променливи поставихме субскалите на перфекционизма, а в ролята на зависими – компонентите на предсъстезателната тревожност. Установихме, че единствено високите **лични стандарти** водят до засилване на **самоувереността** ($\beta=0,537$) (табл. 4).

Таблица 4.

Резултати от регресионния анализ

Показател	Лични стандарти			ΔR^2
	β	t	sig.	
Самоувереност	0,537	3,054	0,006	0,258

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от проведеното изследване подчертават важноста на разглеждането на перфекционизма като мултидименсионален конструкт. Генерализирането на получените данни е ограничено от сравнително малката извадка, която обаче е представителна от гледна точка на броя на хората, които се занимават с този спорт в България. Резултатите показват наличието на ясна връзка между нивото на личните стандарти като компонент на перфекционизма и самоувереността, която е значим фактор за висок спортен резултат. Познанията относно компонентите и проявите на перфекционизъм и предсъстезателната тревожност имат значителна практическа стойност за адекватно управление на поведението по време на спортно състезателната дейност.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Димитров, Пл. Анализ на факторната структура на българската версия на скалата за перфекционизъм, Приложна психология и социална практика, Университетско издателство ВСУ „Черноризец храбър“, Варна 2008

[2] Домусчиева-Роглева, Г. Влияние на предстартовата тревожност върху постижението при баскетболистки. В: Спорт & наука, Извънреден брой (2), 2004.

[3] Домусчиева-Роглева, Г. Аprobация на теста за изследване на състезателната тревожност CSAI -2 в български условия. В: Личност, мотивация, спорт. Т. 12, НСА, С., 2007.

[4] Домусчиева-Роглева, Г. Прояви на предсъстезателната тревожност в спорта, Българско списание по психология, Сборник научни доклади V-ти Национален конгрес по психология, София, 2008.

[5] Домусчиева-Роглева, Г. Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта, София, ИВФОРМ, 2009.

[6] Янчева, Т. Адаптация на Multidimensional Perfectionism Scale /MPS/ Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate /1990/ за изследване на перфекционизма в спорта, Личност Мотивация Спорт, Том 14, НСА ППЕС, София, 2009.

[7] Flett, G. L., & Hewitt, P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.5–31). Washington, DC: American Psychological Association, 2002.

[8] Frost & Henderson. Perfectionism and reactions to athletic competition, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1991

[9] Frost, Heimberg, Holt, Mattai, Neubauer. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126, 1993

[10] Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Roseblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990

[11] Gould, D., K. Dieffenbach & A. Moffett. The Development of Psychological Talent in U. S. Olympic Champions, Final Grant Report, 2001

[12] Gould, Udry, Tuffey, Loehr. Burnout in competitive junior tennis players. I. A quantitative analysis. *Sport Psychologist* 10, 332-340, 1996

[13] Hall, H. K., I. W. Cawthra & A. W. Kerr. Burnout “motivation gone awry or a disaster waiting to happen”, 1997

За контакти:

Domuschieva-Rogleva Galina D. Ass. Prof., National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Psychology, pedagogy and sociology, Sofia, Bulgaria, galinarogleva@abv.bg, Yancheva Mariya, PhD student, National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Wrestling and Judo, Sofia, Bulgaria, mmyancheva@gmail.com

Докладът е рецензиран.