

ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ ПЕРФЕКЦИОНИЗЪМ, МОТИВАЦИЯ ЗА ПОСТИЖЕНИЕ, ТРЕВОЖНОСТ И ДЕПРЕСИВНОСТ ПРИ СПОРТИСТИ

Максимка Рашева*

Съвременните данни показват, че някои аспекти от перфекционизма са свързани с тревожност и дистрес, докато други аспекти са свързани с позитивни характеристики като мотивация и постижение. Целта на настоящето изследване е да проучи как различните страни от перфекционизма са свързани с постижение и дистрес при спортисти. Резултатите показват, че здравият перфекционизъм се характеризира с по-високи равнища на организация, по-високи лични стандарти и е свързан с мотивация за постижение. Нездравият перфекционизъм се характеризира с възприемане на по-високи родителски очаквания и критичност, концентриране върху грешките, съмнения относно действията и е свързан с тревожност и депресивност.

Досега в литературата не съществува прецизно определение на перфекционизма. Широко е разпространена дефиницията на Фрост и сътр. 1990, според която перфекционизмът представлява комбинация от крайно високи стандарти и тенденция да се правят премного критични себеоценки. Голям брой изследователи показват връзката между перфекционизъм, околна среда и култура, като подчертават, че семейството и по-широката социална среда играят важна роля в социализирането на децата и определят в каква степен те ще бъдат повече или по-малко перфекционисти (Perfectionism: Theory, research

* Ст.н.с. д-р Максимка Рашева — Институт по психология при Българската академия на науките.

Адрес за контакти: macha@ipsyh.bas.bg

and treatment, 2002).

През последните години изследователският интерес в тази област се е повишил в западните култури, като броят на публикуваните статии от 1980 г. е нараснал с 300% (O'Connor, 2007). От особен интерес е въпросът какви са равнищата на перфекционизма в други страни, където изследванията са все още малко.

Обект на проучване са два типа перфекционизъм. Единият е адаптивен и включва позитивен стремеж към постижение, себеактуализация, съзнателност, увереност в себе си и успеваемост. Другият е неадаптивен или невротичен и се характеризира със себекритичност и непрекъснато съмнение в качеството на представянето, съчетани с високи стандарти.

Поради трудността да се концептуализира този конструкт се създават няколко независими изследователски програми, от които най-широко са използвани три скали. В настоящето изследване е приложена скала, разработена от Фрост и сътр. (Multidimensional Perfectionism Scale, Frost et al. 1990). Главната дименсия в нея е **съсредоточаването върху грешките** и отразява негативни реакции към допуснатите грешки. Те се интерпретират като неуспех, който може да доведе до загуба на уважение от страна другите хора.

Петте други дименсии включват:

2. Съмнения в качеството на действията — отразява концентриране върху това, дали нещата се вършат правилно, повтаряне на работата и последващо закъснение на изпълнението ѝ; „Обикновено се съмнявам в нещата, които всеки ден върша“.

3. Високи лични стандарти на представяне и тенденция към оценяване на себе си на основата на представянето. „Мразя да бъда по-малко от най-добрия“.

4. Възприемане на високи родителски очаквания — отразява степента, до която родителите се възприемат като имащи високи очаквания. „Родителите ми очакваха превъзходство от мен“.

5. Възприемане на висока родителска критичност — отразява степента, до която родителите се възприемат като прекалено критични. „Като дете ме наказваха, ако нещо не съм свършил перфектно“.

6. Предпочитания към ред и организация. „Опитвам се да бъда организирана личност“. Тази субскала се изключва при изчисляване на общия бал.

Според авторите адаптивният перфекционизъм се характеризира с високи лични стандарти, високи равнища на подреденост и организираност и е свързан със стремеж към постижение. Неадаптивният перфекционизъм включва възприемане на високи родителски очаквания и критичност, съсредоточаване върху грешките, съмнения относно действията, високи лични стандарти и води до психологичен дистрес.

Изследователите се насочват към проучване на двойствените ефекти на перфекционизма, т.е. връзките му с мотивация и стремеж