

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

IZTOK KOČEVAR

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT



Univerzitetni študijski program športna vzgoja

**PERFEKCIONIZEM MLADIH ŠPORTNIKOV:
SAMOEVALVACIJA, VLOGA STARŠEV IN TRENERJEV**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Saša Ceciĉ Erpiĉ

RECENZENTKA

prof. dr. Mojca Doupona Topiĉ

KONZULTANTKA

doc. dr. Marta Bon

Avtor dela

IZTOK KOĀEVAR

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Iz srca se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Saši Cecić Erpič za potrpežljivost, nasvete in veliko pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvala gre tudi staršem za vso pomoč pri študiju, predvsem pa za spodbudo in motivacijo, da uspešno zaključim študij.

Zahvaljujem se Ani Pliberšek, da le ni izgubila upanja vame in mi do konca stala ob strani.

Hvala vsem prijateljem in prijateljicam, ki so verjeli vame.

Ne nazadnje se za sodelovanje zahvaljujem tudi vsem preizkušancem v raziskavi in vsem drugim, ki so kakorkoli pomagali pri nastanku tega dela.

KLJUČNE BESEDE: perfekcionizem, mladi športnik, vloga trenerja, vloga staršev

PERFEKCIONIZEM MLADIH ŠPORTNIKOV: SAMOEVALVACIJA, VLOGA STARŠEV IN TRENERJEV

Iztok Kočevar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Univerzitetni študijski program športna vzgoja

Strani: 60, slik: 3, preglednic: 26, uporabljene literature: 30

IZVLEČEK:

Definicij perfekcionizma je veliko, najpopularnejša pa navaja, da je to osebnostna lastnost, ki vključuje obvezno sledenje ekstremno visokim standardom v kombinaciji s preveč kritičnim samoocenjevanjem (Frost, Marten, Lahart in Rosenblate, 1990; Hewitt in Flett, 1991). Glavni namen te raziskave je odkriti določene perfekcionistične povezave med mladimi športniki, njihovimi trenerji in starši. V raziskavo je bilo vključenih 107 mladih športnikov iz 16 različnih športnih panog. Mladi športniki so preko najnovejšega merskega instrumenta, imenovanega Mere konstruktov perfekcionizma (M-CUP vprašalnik), ocenjevali lastna perfekcionistična nagnjenja. Z vprašalnikoma o trenerju in starših pa smo ugotavljali dodatne perfekcionistične povezave med njimi. Iz rezultatov je razvidno, da so mladi športniki v večini normalno perfekcionistično usmerjeni, tisti, ki pa kažejo izrazite perfekcionistične težnje, pa le-te izhajajo v večini iz adaptivnih dimenzij perfekcionizma, ki lahko vodijo športnika do pozitivnih sprememb v svoji karieri. V raziskavi je ugotovljeno tudi, da obstajajo povezave med vedenjem trenerja in razvojem perfekcionističnih teženj mladih športnikov. Prav tako obstajajo povezave med vedenjem staršev in razvojem perfekcionističnih teženj mladih športnikov. Nadaljnje raziskave bi se morale še v večji meri osredotočiti na perfekcionizem med športniki, njihovimi trenerji in starši, ker le-te na področju športa niso tako številčne. Nove študije pa bi se lahko osredotočile tudi na mlajše bivše športnike in njihove razloge za opustitev športa.

KEY WORDS: Perfectionism, Young athlete, The role of the coach, The role of parents

PERFECTIONISM OF YOUNG ATHLETES: SELF-EVALUATION, IMPACT OF PARENTS AND COACHES

ABSTRACT:

There is a lot of different definitions of the term perfectionism. One of the most popular definitions states, that perfectionism is a personality trait that includes mandatory tracking of extremely high standards combined with overly critical self-evaluation (Frost, Marten, Lahart in Rosenblate, 1990; Hewitt in Flett, 1991). The main purpose of this research study is to find and reveal certain links of perfectionism between young athletes, their coaches and parents. The research study included 107 young athletes from 16 various sports disciplines. They evaluated their own perfectionist tendencies using a measuring instrument, called Measures of Constructs Underlying Perfectionism (M-CUP questionnaire). With the questionnaires about the coach and about the parents, we were trying to find additional perfectionist correlations between them. The results will demonstrate that in most cases, young athletes are normally perfectionistically oriented. But in some cases, young athletes show distinct perfectionist tendencies. These tendencies are derived from adaptive dimensions of perfectionism and can lead an athlete to positive changes in his career. The research study will also show, that there are links between the behavior of the coach and the development of perfectionist tendencies of young athletes. There also exist links between parental behavior and the development of perfectionist tendencies of young athletes. We believe that further research, that focuses on the perfectionism of young athletes, their coaches and parents, should be conducted in even greater extent. They could focus on former younger athletes and their reasons for ending the career.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	10
2. PREDMET, POMEN IN NAMEN DELA.....	12
2.1 PERFEKCIONIZEM V SPLOŠNEM.....	12
2.2 VLOGA STARŠEV IN PERFEKCIONIZEM	15
2.3 VLOGA TRENERJEV IN PERFEKCIONIZEM.....	19
3. NAMEN IN CILJI.....	21
4. HIPOTEZE.....	22
5. METODE DELA.....	23
5.1 VZOREC PREIZKUŠANCEV	23
5.2 INSTRUMENTI.....	26
5.3 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV	27
5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV	27
6. REZULTATI.....	28
7. RAZPRAVA	47
7.1 UGOTOVITVE O POJAVNOSTI PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ PRI MLADIH ŠPORTNIKIHI	47
7.2 UGOTOVITVE VPLIVA STARŠEV NA ŠPORTNO KARIERO MLADIH ŠPORTNIKOV.....	48
7.3 UGOTOVITVE O ŠPORTNIKOVEM MNENJU O TRENERJU.....	49
7.4 UGOTOVITVE O VLOGI TRENERJA NA PREOBLIKOVANJE PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ MLADEGA ŠPORTNIKA V POVEZAVI S ČASOM, PREŽIVETIM Z NJIM	49
7.5 UGOTOVITVE O RAZVOJU PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ GLEDE NA NEGATIVNO MNENJE O TRENERJU.....	50
7.6 UGOTOVITVE O POVEZANOSTI NEGATIVNEGA STARŠEVSKEGA VEDENJA Z RAZVOJEM PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ	50

7.7 DODATNE UGOTOVITVE RAZISKAVE	52
7.7.1 UGOTOVITEV POVEZANOSTI POZITIVNE VLOGE TRENERJA IN ČASA, KI GA ŠPORTNIK PREŽIVI Z NJIM	52
7.7.2 UGOTOVITEV POVEZANOSTI NEGATIVNE VLOGE TRENERJA Z OPUSTITVIJO ŠPORTA	54
8. SKLEP	56
9. LITERATURA.....	58

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Število mladih športnikov glede na šport in spol	25
Tabela 2: Število let ukvarjanja z izbranim športom	25
Tabela 3: Opisne statistike dimenzij perfekcionističnih teženj	29
Tabela 4: Deleži izrazitih perfekcionističnih teženj	30
Tabela 5: Vpliv starša na športno kariero mladih športnikov moškega spola	32
Tabela 6: Testna statistika vpliva očeta na športno kariero mladih športnikov (moški spol) ..	32
Tabela 7: Vpliv starša na športno kariero mladih športnic	33
Tabela 8: Testna statistika vpliva matere na športno kariero mladih športnic	33
Tabela 9: Opisna statistika za kompozitno spremenljivko Trener – negativna vedenja	34
Tabela 10: Opisna statistika za vsako postavko kompozitne spremenljivke posebej	35
Tabela 11: Negativno mnenje o trenerjevem vedenju	35
Tabela 12: Čas mladega športnika, preživet s trenerjem/trenerko na teden	36
Tabela 13: Povprečne vrednosti perfekcionističnih teženj glede na čas s trenerjem	37
Tabela 14: Rezultati enosmerne analize variance – razlike v dimenzijah perfekcionističnih teženj med skupinama športnikov, ki preživijo manj časa s trenerjem, in tistimi, ki preživijo več časa s trenerjem	38
Tabela 15: Opisna statistika perfekcionističnih teženj glede na negativno mnenje o trenerjevem vedenju	39
Tabela 16: Rezultati enosmerne analize variance – razlike pri dimenzijah perfekcionističnih teženj med skupinama športnikov z bolj in manj negativnim mnenjem o trenerju	40
Tabela 17: Opisna statistika lestvic Restriktivnega nadzora, Popustljivosti, Intruzivnosti in Kaznovanja	42
Tabela 18: Opisna statistika perfekcionističnih teženj glede na izraženost restriktivnega nadzora	43
Tabela 19: Rezultati enosmerne analize variance – razlike pri dimenzijah perfekcionističnih teženj med skupinama športnikov z manj in bolj izraženim restriktivnim starševskim nadzorom	44
Tabela 20: Opisna statistika perfekcionističnih teženj glede na izraženost popustljivosti	45
Tabela 21: Rezultati enosmerne analize variance – razlike pri dimenzijah perfekcionističnih teženj med skupinama športnikov z manj in bolj izraženo popustljivostjo	46
Tabela 22: Opisna statistika za kompozitno spremenljivko Trener – pozitivna vloga	53

Tabela 23: <i>Povprečne vrednosti vloge trenerja glede na čas, preživet z njim</i>	53
Tabela 24: <i>Rezultati enosmerne analiza variance – razlike v vlogi trenerja do skupin športnikov, ki preživijo manj časa z njim, in tistimi, ki preživijo več časa z njim.....</i>	53
Tabela 25: <i>Opisna statistika trditve o opustitvi športa</i>	54
Tabela 26: <i>Rezultati povezanosti med kompozitno spremenljivko Trener – negativno vedenje in trditvijo o opustitvi športa</i>	54

KAZALO SLIK IN GRAFOV:

Slika 1: Delež mladih športnikov glede na starost	23
Slika 2: Število mladih športnikov glede na športno panogo	24
Slika 3: Deleži izrazitih perfekcionističnih teženj pozitivnih in negativnih dimenzij vprašalnika.	31

1. UVOD

Perfekcionizem je tako zapleten pojav, da se raziskovalci, ki ga preučujejo, že v začetku spopadajo z osnovnim problemom operacionalizacije tega pojava. To pomeni, da zaradi različnih teorij o tem, kaj perfekcionizem sploh je, obstaja več definicij le-tega. Poleg tega obstaja še kopica merskih instrumentov, ki vsak na svoj način merijo dimenzije tega obširnega pojma (Greblo, 2012). Nekateri raziskovalci trdijo, da je perfekcionizem v največji meri slaba lastnost ljudi (Flett in Hewitt, 2002; Greenspon, 2000), medtem ko drugi pravijo, da je v odsotnosti negativnega kriticisma perfekcionizem lahko uporabna motivacijska kvaliteta, ki povzroči pozitivno strmenje k uspehu in normalnemu sledenju popolnosti (Haase in Prapavessis, 2004; Stoeber in Otto, 2006; Terry-Short, Owens, Slade in Dewey, 1995). Ena najpopularnejših definicij perfekcionizma navaja, da je to osebna lastnost, ki vključuje obvezno sledenje ekstremno visokim standardom v kombinaciji s preveč kritičnim samoocenjevanjem (Frost, Marten, Lahart in Rosenblate, 1990; Hewitt in Flett, 1991). Že od samih začetkov raziskovanja pa je govora o tem, ali je to zaželena (adaptivna) ali nezaželena (neadaptivna) lastnost ter ali je perfekcionizem enodimenzionalni ali večdimenzionalni konstrukt (Flett in Hewitt, 2002).

Športniki so med odraščanjem obdani z različnimi dejavniki, ki vplivajo na njihov fizični in mentalni razvoj in posledično na njihovo nadaljnjo športno kariero. Eden od teh dejavnikov, ki poglavitno vpliva na mentalni razvoj, je tudi perfekcionizem. Vsak športnik ima določene želje, cilje in neko stopnjo strmenja k tem svojim željam in ciljem. Kako visoko zastavljeni so ti cilji, pa je odvisno tudi od stopnje perfekcionizma, ki jo ima športnik. Dva športnika imata lahko zelo podobne, če ne tudi enake, želje in cilje. Vendar pa je stopnja perfekcionizma lahko pri teh željah in ciljih zelo različna, saj je odvisna od mnogo okolijskih dejavnikov, ki obdajajo športnika. Določeno stopnjo perfekcionizma se da razbrati že iz športnikovega vsakdanjega življenja, razmišljanja o le-tem in samoocene pomembnosti določenih dejavnikov v njihovem življenju. V raziskavi je ravno mnenje športnika o trenerju, starših in samemu sebi bistvenega pomena.

Vpliv staršev je eden prvih in najpomembnejših vplivov pri razvoju otrok (Horn in Horn, 2007). Interakcije med starši in otroci imajo zelo velik pomen pri razvoju perfekcionizma pri otrocih (Flett, Hewitt, Oliver in Macdonald, 2002). Dva športnika lahko imata zelo podobne cilje in če teh ciljev ne izpolnita, je odziv na neuspeh lahko odvisen tudi od starševskega učenja, kako se odzvati na napake. Otroku lahko hitro najde novo pot, nove cilje, želje in v

takšnih primerih je bila stopnja perfekcionističnih želja normalno naravnana pri otroku. Če pa otroku neuspeh povzroči različne psihične težave, stagnacijo na nekem nivoju in se ne znajde v nadaljevanju svoje poti, potem to lahko pripišemo negativnim perfekcionističnim tendencam. Starši imajo torej velik vpliv pri otrokovem razumevanju napak in neuspehov v življenju. V raziskavi se osredotočamo tudi na športnikovo razumevanje obnašanja svojih staršev, saj se starševsko obnašanje v velikih primerih prenaša na otroka. Domnevamo lahko, da se perfekcionistična ravnanja staršev prenašajo na otroke.

Pomemben dejavnik pri razvoju mladih športnikov so tudi njihovi trenerji. Kateri trener je dober trener, kako vpliva na športnika in športnikovo dožemanje trenerja, so poglavitne teme v povezavi športnika in trenerja. Gearity in Murray (2010) sta raziskovala psihološke vplive slabega trenerja na mlade športnike. Najpomembnejša dejavnika, ki odločilno vplivata na športnikovo dožemanje, motivacijo, lastno učinkovitost, zbranost, povezanost ekipe in stres, sta po njunih ugotovitvah zmanjševanje športnikovih mentalnih sposobnosti s strani trenerja ter športnikovo lastno dožemanje. V pričujoči študiji želimo proučiti, kako mladi športniki zaznavajo svoje trenerje. Zanima nas, če so jim trenerji vzor, če imajo pomembno vlogo pri preoblikovanju njihovih stališč in če imajo oziroma so kdaj imeli s trenerji slabe izkušnje. V povezavi s tem smo preverili tudi, koliko mladih športnikov je že imelo željo po opustitvi športa zaradi zanje neželenih lastnosti trenerja.

Ker sem tudi sam športnik in sem vrsto let igral košarko v različnih slovenskih ligah, sem bil sam priča različnim oblikam perfekcionističnega vedenja, tako s strani športnikov kot s strani trenerjev in staršev. Doživel sem, da so prijatelji, znanci opustili ukvarjanje s športom zaradi različnih vzrokov, ki so bili vsi nekako povezani s perfekcionizmom.

2. PREDMET, POMEN IN NAMEN DELA

2.1 PERFEKCIONIZEM V SPLOŠNEM

Obstaja več definicij perfekcionizma, večina avtorjev pa se strinja, da je to večdimenzionalni pojem. V začetku so ga definirali le kot enodimenzionalni pojem, in sicer kot pojem, kjer je oseba pretirano samokritična in si postavlja ekstremno visoke cilje in osebne standarde (Burns, 1980). Hamachek (1978) ga definira kot način obnašanja in razmišljanje o načinu obnašanja. Avtor je opisal dve pojavi obliki perfekcionizma, in sicer normalni (adaptivni) in nevrotični (neadaptivni) perfekcionizem. Adaptivni perfekcionizem je opredeljen s tem, da si posameznik postavi zelo visoke osebne standarde in cilje, sebe pa kot uspešnega vidi tudi takrat, ko vsi zastavljeni cilji in standardi niso doseženi. Posameznik razume, da na doseganje ciljev vplivajo različni osebni in okolijski dejavniki (Hamachek, 1978). Ta vidik perfekcionizma pomeni, da to ni nujno le negativen pojem, ampak ima lahko tudi pozitivne učinke. Temu nasproten je neadaptivni perfekcionizem, za katerega je značilno, da si posameznik postavlja nerealno visoke cilje. Tudi ko cilje doseže, ob tem ne občuti zadovoljstva, ampak se osredotoča na napake in tiste cilje, ki so ostali nedoseženi (Gotwals, Dunn in Wayment, 2003).

Obstaja veliko definicij perfekcionizma, ena izmed najbolj citiranih je definicija Hewitta in Fletta (1991). Perfekcionizem sta razdelila v tri oblike, in sicer v vase orientirani (ang. self-oriented) perfekcionizem, družbeno predpisani (ang. socially prescribed) perfekcionizem in perfekcionizem, usmerjen proti drugim (ang. other-oriented). Vase orientirani perfekcionisti so zelo samokritični in se neprestano ocenjujejo, poleg tega pa menijo, da je samozadovoljstvo odvisno predvsem od zelo visokih osebnih standardov. Družbeno predpisani perfekcionizem označuje ljudi, ki bodo uspešni le v primeru, da bodo dosegli določene nerealno visoke zahteve in standarde, ki jih postavijo pomembni ljudje okoli njih. Tretja oblika perfekcionizma označuje ljudi, ki zahtevajo, da ljudje okoli njih dosegajo zelo visoke cilje in standarde (Hewitt in Flett, 1991). Takšna definicija perfekcionizma se pogosto uporablja tudi pri pojasnjevanju perfekcionizma v športu. Čeprav je znano, da je perfekcionizem pomemben dejavnik v tekmovalnem športu, je razmeroma slabo raziskan (Appleton, Hall in Hill, 2010).

Ena od pogosto citiranih delitev perfekcionizma izhaja iz modela Frosta in sodelavcev (Frost, Marten, Lahart in Rosenblate, 1990). Njihov model razdelitve perfekcionizma se naslanja na prve definicije tega pojma, in sicer, da je perfekcionizem povezan s pretirano

samokritičnostjo, postavljanjem ekstremno visokih ciljev in osebnih standardov (Burns, 1980). Model vsebuje šest dimenzij perfekcionizma. Prve štiri opisujejo lastnosti za doseganje določenih ciljev, in sicer: a) visoki osebni standardi, b) zaskrbljenost glede napak, c) dvomi o dejanjih in d) potreba po organizaciji. Ostali dve pa opisujeta perfekcionizem, ki izhaja iz starševskih dejanj: - e) starševska kritika in f) starševska pričakovanja. V športnopsihološki literaturi se zadnji dimenziji pogosto opredeljeni kot starševski pritisk in trenerjev pritisk na športnika (Dunn, Causgrove Dunn in Syrotuik, 2002).

V literaturi je moč zaslediti več študij primerjave različnih konceptualizacij perfekcionizma. Stoeber in Otto (2006) sta primerjala konceptualizacijo perfekcionizma v dveh modelih – v modelu Frosta in sodelavcev (1990) in modelu Hewitta in Fletta (1991). Vsi ugotavljajo, da lahko dimenzije v obeh modelih združimo v dimenziji višjega reda. Prvo dimenzijo so poimenovali perfekcionistične težnje (ang. perfectionistic striving), drugo pa perfekcionistične skrbi (ang. perfectionistic concerns). Perfekcionistične težnje nimajo negativnega predznaka in predstavljajo normalno perfekcionistično naravnost posameznika, vendar pa ni nujno, da bo prišlo do pozitivnega izida. Na drugi strani pa imajo perfekcionistične skrbi negativen predznak in so pogosto izvor za nastanek različnih psiholoških težav (Stoeber in Otto, 2006).

Študije s področja športne psihologije potrjujejo zgoraj navedeno konceptualizacijo perfekcionizma. Študiji Gaudreaua in Antla (2008) ter Kayea, Conroya in Fifera (2008) ugotavljata, da na nastanek perfekcionističnih teženj in skrbi vplivajo različne oblike motivacijskih procesov, strategij dojemanja in doseganje ciljev športnikov. Avtorji obeh študij ugotavljajo, da so za negativne miselne procese in posledice krive perfekcionistične skrbi (t. i. neadaptivni perfekcionizem). Športnikova pozitivna naravnost pa je v veliki meri posledica perfekcionističnih teženj (t. i. adaptivni perfekcionizem).

Čeprav je bilo že v začetku devetdesetih let jasno, da naj bi bil perfekcionizem večdimenzionalni pojem, se je v začetku novega tisočletja ponovno pojavilo vprašanje o dimenzionalnosti tega pojma. Glede na klinične raziskave in druge empirične dokaze o negativnosti perfekcionističnih teženj Shafran, Cooper in Fairburn (2002) podajo novo definicijo enodimenzionalnega perfekcionizma. Avtorji smatrajo perfekcionizem kot pojem, pri katerem ljudje svojo osebno vrednost ocenjujejo glede na uspeh pri določeni aktivnosti. Da bi takšne osebe ohranile svoje samospoštovanje in občutile osebno vrednost, brez pomislekov vztrajajo pri dosegu zastavljenih ciljev ne glede na negativne posledice, ki v

velikih primerih sledijo. V nadaljevanju isti avtorji pravijo tudi, da so perfekcionisti v primeru neuspeha podvrženi izraziti samokritičnosti. Po drugi strani pa perfekcionisti, ko dosežejo zastavljene cilje, še enkrat pregledajo postavljene standarde in prvotne cilje ocenijo kot ne dovolj zahtevne. Avtorji pravijo tudi, da so perfekcionisti v nekakšnem začaranem krogu in da je izvajanje terapij na takšnih pacientih zelo oteženo. Opozarjajo tudi, da zaradi široke palete različnih lestvic merjenja perfekcionizma ljudje koncept tega pojma poistovetijo kar s postopkom oz. določeno lestvico njegovega merjenja. Glede na navedeno Shafran idr. (2002) zaključijo, da je operacionalizacijo perfekcionizma potrebno omejiti do najbolj osnovnih mej, kar po njihovo pomeni, da je perfekcionizem enodimenzionalna negativna lastnost.

Hewitt, Flett, Besser, Sherry in McGee (2003) Shafranovemu modelu ugovarjajo in navajajo, da je perfekcionizem nujno večdimenzionalni pojem. Pri tem izhajajo iz teorij osebnosti, ki navajajo, da je samoevalvacija perfekcionista tista, ki najbolj vpliva na to, kako jih vidijo 'pomembni' ljudje, in ne le, če so dosegli načrtane cilje. Shafran idr. (2002) pa pravijo, da so njihove teorije in zaključki primerni le za »klinični perfekcionizem«, torej perfekcionizem, ki je v vseh primerih smatran kot abnormalni pojav.

Dunkley, Blankstein, Masheb in Grilo (2006) opozarjajo na nasprotja in nepravilnosti v definiciji enodimenzionalnega »kliničnega« perfekcionizma, kot ga definirajo Shafran in sodelavci (2002). Pravijo, da je potrebno lastnosti »kliničnega« perfekcionizma, visoke osebne standarde in strogo samoevalvacijo, razdvojiti in smatrati kot lastnosti, ki sta lahko medsebojno povezani ali pa tudi ne. Dunkley idr. (2006) zaključijo, da je »klinični« perfekcionizem dominantno povezan z določenimi evalvacijskimi skrbmi (negativni aspekt perfekcionizma), vendar ne nujno tudi z visokimi osebnimi standardi, ker visoki osebni standardi sami po sebi ne pomenijo disfunkcionalnih lastnosti.

Do razlik pri definicijah perfekcionizma prihaja v veliki meri predvsem zato, ker so se raziskovalci naslanjali na raziskave, v katerih perfekcionizem ni bil glavni interes raziskovanja, ampak le eden od simptomov oz. faktor za razvoj določene motnje pri ljudeh (Greblo, 2012).

Čeprav še vedno ni poenotene definicije, večina raziskav pravi, da je perfekcionizem večdimenzionalni pojem, pri katerem se na najvišjem nivoju loči v dve smeri. Adaptivni (tj. normalni ali pozitivni) perfekcionizem in neadaptivni (tj. nevrotični ali negativni) perfekcionizem. Stoeber in Otto (2006) navajata, da je število raziskav, ki govorijo v prid

obstoju adaptivnega perfekcionizma, veliko večje, kot je število raziskav, ki negirajo oziroma ne potrjujejo obstoja pozitivnega vidika perfekcionističnih teženj.

V raziskavi smo uporabili inštrument (vprašalnik), ki izhaja iz večdimenzionalnega modela in perfekcionizem deli na egosintonično dimenzijo, ki izraža pozitivni aspekt, in egodistonično dimenzijo, ki izraža negativni aspekt. Podrobna razlaga obeh vidikov je navedena v poglavju, ki se nanaša na merjenje perfekcionizma.

2.2 VLOGA STARŠEV IN PERFEKCIONIZEM

Socialni dejavniki imajo velik vpliv na otroka, predvsem pri njihovem psihološkem razvoju. Kot socialne dejavnike razumemo ljudi, s katerimi so otroci v socialnem stiku, med njimi so najpomembnejši seveda starši. Starševsko vedenje in odločitve vplivajo na otroka že v zgodnjem otroštvu. Tako so povezave med starši in mladimi športniki pomembne, saj v veliki meri določajo, kakšna bo nadaljnja pot mladega športnika. Starši so tisti, ki prvi sporočajo otrokom svoja pričakovanja in dajejo prve povratne informacije o njihovem nastopu. Medtem ko nekateri starši vplivajo pozitivno na svojega otroka, drugi pripomorejo k razvoju določenih psiholoških značilnosti, ki niso povsem zaželeni. Ena takšnih lastnosti, katere razvoj je močno pod vplivom staršev, je perfekcionizem (Flett, Hewitt, Oliver in Macdonald, 2002).

Začetki raziskovanja vpliva staršev na perfekcionizem otrok segajo že v sedemdeseta leta. Missildine (1963) je predstavil teorijo o starševskih pričakovanjih in perfekcionizmu, ki pravi, da starši perfekcionističnih otrok zavračajo njihovo nagrajevanje. Namesto da prepoznajo otrokov napredek, starši neprestano zahtevajo višje cilje in standarde njihovih otrok in nagrajevanje hranijo le za občasne trenutke, ko so njihova pričakovanja izpolnjena. Otroški razvoj je zaradi določenih nerealističnih zahtev staršev nato usmerjen v razvoj karakteristik, ki vplivajo na razvoj perfekcionizma. Neizpolnjena pričakovanja staršev negativno vplivajo na otroka, saj le-ta v želji ugoditi staršem zato teži k izpolnjevanju previsokih ciljev. Dogaja pa se tudi, da otrok svoje lastne dosežke pomanjšuje, saj ima občutek, da ni nikoli dosegel tega, kar od njega pričakujejo starši.

Podobne analize razvoja perfekcionizma navajata tudi Burns (1980) in Sorotzkin (1998). Oba pravita, da so starši perfekcionističnih otrok razočarani, kadar otrok naredi napako, in posledično prihranijo odobravanje za superiorna izboljšanja. Zaradi tega se otrok pri svojem delu boji napak in se porazov na veliko izogiba. Lahko pride tudi do tega, da se otrok nauči,

da je biti popoln in brez napak bistveno zato, da ne razočara staršev (Sorotzkin, 1998). Greenspon (2000) dodaja, da bo otrok v tem primeru dobil starševsko odobravanje le če doseže izjemno visoke rezultate in standarde. Burns (1980) navaja, da ko pride otrok do takšnega kritičnega samoocenjevanja in želje po doseganju nadstandardov, pade v začarani krog negativnega perfekcionizma.

Čeprav je veliko dokazov o tem, da je perfekcionizem pomemben dejavnik v športu, je raziskav perfekcionizma v športu razmeroma malo. Ena prvih takšnih raziskav je študija Appletona, Halla in Hilla (2010). Uporabili so Hewittov in Flettov model merjenja perfekcionizma (Multidimensional Perfectionism Scale) iz leta 2004. Glavni cilj raziskave je bil, da odkrijejo izvor vase orientiranega, družbeno predpisanega in proti drugim usmerjenega perfekcionizma, in sicer tako, da so iskali večdimenzionalne perfekcionistične povezave med starši in mladimi športniki. Ugotovljeno je bilo, da se razvoj perfekcionizma pri mladih športnikih lahko pojasni z načini prenosa perfekcionizma s staršev na otroka, in sicer na dva načina. Prvi je, da se otrok določenih perfekcionističnih teženj nauči od svojih staršev zato, ker so starši modeli vedenja, ki jih otroci posnemajo. Drugi način pa pravi, da starši s svojimi perfekcionističnimi težnjami povzročijo, da otrok prevzame določene težnje v želji ugoditi staršem. Prvi način se imenuje socialno učenje, drugi pa starševska pričakovanja (Flett idr., 2002). Rezultati raziskav kažejo, da športnikov vase orientiran perfekcionizem izhaja iz starševskega vase orientiranega perfekcionizma, športnikov proti drugim usmerjen perfekcionizem izhaja iz starševskega proti drugim usmerjenega perfekcionizma, športnikov družbeno predpisan perfekcionizem pa izhaja tako iz starševskega družbeno predpisanega kot tudi proti drugim usmerjenega perfekcionizma. Ugotovljeno je bilo tudi, da spol staršev ne vpliva na prehajanje perfekcionističnih teženj s staršev na otroka.

Leta 2009 so Speirs Neumeister, Williams in Cross naredili podobno kvalitativno študijo, ki dokazuje oba vidika razvoja perfekcionizma (socialno učenje in starševska pričakovanja) pri nadarjenih srednješolcih. Ugotavljajo, da se vase orientirani in proti drugim usmerjeni perfekcionizem razvijeta preko socialnega učenja, in sicer zato, ker so bile otrokove dimenzije perfekcionizma v povezavi s podobnimi dimenzijami starševskega perfekcionizma. Starševska pričakovanja pomembno vplivajo na razvoj družbeno predpisanega perfekcionizma.

V študiji razvoja strahu pred neuspehom pri mladih športnikih (Sagar in Lavalley, 2010) so avtorji analizirali dnevno starševsko vključevanje v šport otrok. Strah pred neuspehom je ena

izmed značilnosti, ki se povezuje s perfekcionizmom. Rezultati kažejo tri kategorije starševskega vključevanja, ki lahko vodijo v razvoj strahu pred neuspehom. To so kaznovalno vedenje, vedenje z namenom kontrole oz. nadzora in velika pričakovanja uspeha. Avtorja ugotavljata, da so starši prepričani, da bodo njihovi otroci neuspešni v športu in tudi v nadaljnji športni karieri, če bodo doživljali poraze. Zato z namenom zagotovitve uspeha svojih otrok uporabijo takšno vedenje. Starševsko kaznovalno vedenje sestavljajo različne kritike, kazni in grožnje. Eden poglavitnih odzivov staršev na otroški neuspeh je bil tudi neizkazovanje ljubezni, kot na primer ignoriranje otroka, predčasen odhod s prizorišča tekmovanja in podobno. Tudi takšno starševsko vedenje prispeva k razvoju strahu pred neuspehom, saj so med starši in otroci spletene zelo močne čustvene zveze. Če se ta zveza skrha, lahko to zelo negativno vpliva na otroka, saj lahko pride do razvoja različnih negativnih emocij, kot so nervoza, strah, sram in žalost. To pa lahko prispeva tudi k zmanjšanju otrokovega občutka samovrednotenja, negativnemu samoocenjevanju in samokaznovanju, kar lahko seveda tudi vpliva na razvoj strahu pred neuspehom. Starševsko vedenje z namenom kontrole je tudi uporabljeno zato, da bi starši preprečili otroški neuspeh pri tekmovanjih. Predvsem je ta kontrola mišljena kot visoka stopnja vključevanja staršev v trening otrok in pripravo na tekmovanje, z namenom pozitivnih rezultatov pri samem tekmovanju. Starši verjamejo, da če bodo vpleteni, bo to pomagalo otrokom zmagovati na tekmovanjih. To udejstvovanje v otrokov šport daje staršem, vsaj do neke mere, občutek zagotovitve uspeha svojega otroka in preprečitev neuspeha. Vendar pa otroci takšnega vedenja ne odobravajo in ga občutijo kot vir pritiska. Sagar in Lavalley (2010) ugotavljata, da otroci začutijo strah staršev, ki se prenese nanje. Starši kontrolirajo svoje otroke na takšen način tudi zato, ker se bojijo negativnega odziva drugih ljudi na otrokov športni nastop. Bojijo se otrokovega neuspeha in jih poskušajo odvrniti od napak in porazov, zato da drugi ne bodo negativno ocenjevali njih in njihovih otrok. Problem je, da čez čas otroci vidijo svoj poraz kot razočaranje za starše in kot nezmožnost nagraditi starše za njihovo vključevanje v šport. To je velik psihološki pritisk na otroka in lahko ogrozi določene zveze med starši in otroci. Ogrozi lahko tudi otrokovo lastno duševno stanje, občutek avtonomije, samozavest, vztrajnost, motivacijo itd. To pa povzroči, da se začnejo otroci bati neuspehov tudi zato, da ne bi ogrozili odnosa s svojimi starši. Grolnick (2003) navaja, da se na ta način bolj pogosto vedejo tisti starši, ki verjamejo, da bo otrokov uspeh pozitivno vplival na njihov lastni ugled. Poudariti velja, da je Grolnick (2003) v študiji ugotavljal značilnosti splošne populacije staršev in ne le starše otrok športnikov.

Naslednjo kategorijo starševskega vključevanja predstavljajo njihova velika pričakovanja uspeha. Ko otrok naredi napako oz. ne uspe na tekmovanju, starši občutijo razočaranje nad otrokom, ob tem pa otroku pokažejo, da ni izpolnil njihovih pričakovanj. Tako zopet povzročijo, da ima poraz za otroka negativne posledice. Sagar in Lavallee (2010) v svoji raziskavi navajata, da nezadovoljitev starševskih pričakovanj vpliva na otrokov razvoj strahu pred neuspehom. Nekateri drugi avtorji pa so celo mnenja, da je želja po zadovoljitvi starševskih pričakovanj najbolj pogost vzrok stresa pri mladih športnikih (Scanlan, Stein in Ravizza, 1991).

Zanimiva je tudi raziskava, ki primerja adaptivni (zdravi) in neadaptivni (nezdravi) perfekcionizem med talentiranimi šestošolci (Parker, 1997). Pri 'zdravih' perfekcionistih starši niso bili tako kritični. Prav tako so ti otroci imeli realne cilje, bili natančni in družbeno sprejemljivi oz. dostopni. V nasprotju je bilo pri 'nezdravih' perfekcionistih zaznati višje nivoje starševskih kritik in pričakovanj. Opisani so bili tudi kot bolj živčni, upirajoči, z veliko stvarmi se ne strinjajo in so družbeno manj dostopni. Parker (1997) ugotovi tudi veliko večje nivoje samospoštovanja v skupini 'zdravih' perfekcionistov kot pa pri 'nezdravih'. Zaradi tega sklepa, da je tudi perfekcionizem pri športnikih pod velikim vplivom starševskih kritik in pričakovanj.

V primerjavi perfekcionizma med spoloma pri športnikih (Dunn, Gotwals in Dunn, 2005) je bilo ugotovljeno, da imajo moški veliko večja perfekcionistična nagnjenja kot ženske. Razlike v športnem perfekcionizmu med spoloma naj bi bile predvsem posledica tega, da dajejo moški športu večjo vrednost in težo kot ženske. Raziskava Ryske (2003), ki je zajemala 235 srednješolskih športnikov, je pokazala, da moško samopojmovanje v večji meri temelji na uspehih in sposobnostih iz športnega sveta kot pa žensko. Eccles in Harold (1991) in Eccles, Wigfield, Harold in Blumenfeld (1993) so opravili raziskavo v osnovni šoli in ugotovili, da fantje ocenjujejo, da imajo pri športu višje sposobnosti kot dekleta. Gill (2002) pa v svoji raziskavi ugotavlja, da imajo študentje večjo željo po zmagi kot študentke. Kot vidimo iz omenjenih raziskav, bi naj študentje v športu razvili višje perfekcionistične želje in cilje kot študentke, saj si zaradi boljših predispozicij pogosto tudi zastavijo višje cilje, kar lahko vodi do večjega samovrednotenja kot bistvenega elementa samopojmovanja.

Novejša študija vpliva staršev na razvoj perfekcionizma mladih športnikov (Cremades, Donlon in Poczwardowski, 2012) je ugotavljala razlike med spoloma, vpliv očeta in vpliv matere na psihološki profil mladega športnika. Rezultati kažejo na pomembne razlike med

spoloma in glede na to, kdo od staršev pomembneje vpliva na športno kariero mladega športnika. Ugotovljeno je bilo, da so dekleta manj zaskrbljena zaradi napak in so bolj organizirana kot fantje. Pri obeh spolih, kjer je imel velik vpliv na otrokovo športno kariero oče, pa vidimo, da so športniki bolj organizirani, drugim pa postavljajo višje standarde.

2.3 VLOGA TRENERJEV IN PERFEKCIONIZEM

Trenerji imajo pomemben vpliv na športnika. Predvsem pomembni pa so trenerji mladih športnikov, saj so to športniki, ki so v obdobju razvoja – tako fiziološkega kot tudi psihološkega. Zato imajo ti trenerji še toliko bolj pomembno vlogo, saj ne vplivajo le na športnikovo športno pot, ampak tudi na razvoj športnika kot človeka.

Raziskave trenerjev v športu bi morale temeljiti na tem, kdo so kakovostni trenerji, kako vplivajo na športnika in športnikovo zaznavanje trenerja. T. Horn (2008) navaja, da v večini študij o učinkovitem trenerstvu sodelujejo tisti trenerji, katerih športniki dosegajo visoke tekmovalne dosežke. V teh raziskavah raziskujejo pozitivne učinke teh trenerjev, vendar pa so za boljše razumevanje dela s športniki pomembnejši izsledki študij o neučinkovitem delu trenerjev in ugotavljanje, kako trener vpliva na različne psihološke vidike, na primer na športnikovo samozavest, tekmovalno učinkovitost, motivacijo, tesnobo, tremo. Trenerja, ki lahko pozitivno vpliva na zgoraj omenjene psihološke značilnosti, lahko pojmujeemo kot dobrega, kakovostnega in učinkovitega trenerja. Gearity in Murray (2011) sta v metaanalizi študij o vedenju trenerjev in njihovem vplivu na športnike navedla nekatere pomembne zaključke. Avtorja sta primerjala lastnosti športnikov šolanega trenerja in lastnosti športnikov nešolanega trenerja. Zaključujeta, da so imeli športniki šolanih trenerjev nižji nivo tesnobe, višjo samozavest, bili so bolj motivirani in bolj povezani s trenerjem ter ekipo ter bi manj verjetno opustili šport. Raziskave, ki bi tako podrobno raziskovale učinkovitost trenerjev, so redke. Večina raziskovalcev se je posvečala le obnašanju trenerjev, ki so imeli visok procent zmag. Omenjene raziskave so še pokazale, da lahko imajo tudi trenerji, ki nimajo visokega procenta zmag, zelo podoben način treniranja kot trenerji z visokim procentom. Pomembno je torej, kako športniki sami razumejo trenerje. Šele zadnjih nekaj let zasledimo mnenje, da zmaga ekipe ali športnika ni najbolj učinkovito merilo uspešnega treninga in ni nujno, da le-ta odraža športnikov napredek (Gearity in Murray, 2011).

V zadnjem času se raziskovalci v svojih študijah vse bolj osredotočajo na to, kako športniki zaznavajo vedenja trenerja. Različni avtorji se strinjajo, da športniki v ekipi različno interpretirajo trenerjeva vedenja. Becker (2009) je v študiji ugotavljal, kako športniki pojmujejo značilnosti dobrega trenerja. Rezultati so pokazali, da je učinkovitost trenerjevega vedenja odvisna od tega, do katere mere se športnik naveže na trenerja in sprejme njegovo trenersko filozofijo. O slabem oz. neučinkovitem treniranju je razmeroma malo raziskav. Večina značilnosti neučinkovitih trenerjev je povzetih iz študij, v katerih so ugotavljali značilnosti učinkovitih in kakovostnih trenerjev. Študija Gearityja in M. Murrrayeve (2011) je bila usmerjena na ugotavljanje značilnosti neučinkovitega treniranja ter športnikovega zaznavanja dela takšnega trenerja. Namen raziskave je bil opisati psihološke učinke slabega treniranja, ki so ga univerzitetni, polprofesionalni in profesionalni športniki doživeli s strani trenerjev. Iz rezultatov je bilo razvitih pet vidikov, ki opisujejo športnikove izkušnje z neučinkovitim trenerstvom: nekvalitetno poučevanje trenerja, nezainteresiranost, nepravilnost, zaviranje športnikovih mentalnih sposobnosti in športnikovo razumevanje trenerjevih razlag. Za športno psihologijo sta še posebno pomembni zadnji dve, zato sta v tej raziskavi le-ti izčrpno opisani. Trener je zaviral športnikove mentalne sposobnosti na več načinov, na primer z odvrčanjem pozornosti od igre med samo tekmo, vzbujanjem dvoma vase in demotiviranjem. Takšno trenerjevo obnašanje ni negativno vplivalo le na individualno mentalno stanje športnika, ampak je imelo negativen vpliv na celotno ekipo. Dve najpogostejši reakciji na neučinkovito trenerstvo sta bili izogibanje trenerju in neposlušnost. Avtorji navajajo, da je več športnikov, ki se s takšnim trenerjevim vedenjem ni znalo učinkovito spopasti, predčasno končalo športno kariero. Nihče izmed preizkušancev ni navedel, da je manj učinkovit trener neposredno vplival na izboljšanje njihovih tekmovalnih sposobnosti, a vendar to še ne pomeni, da je manj učinkovit trener razlog za zmanjševanje športnikovih sposobnosti. Posledice slednjega lahko omilijo dobre športnikove strategije soočanja z manj učinkovitim trenerjem.

3. NAMEN IN CILJI

Namen diplomske naloge je ugotoviti, v kolikšni meri mladi športniki sebe zaznavajo kot perfekcioniste ter v kolikšni meri ocenjujejo, da perfekcionizem od njih zahtevajo ali pričakujejo njihovi starši in trenerji.

Hkrati smo si zastavili tudi naslednje cilje:

- 1 Ugotoviti, koliko mladih športnikov ima izrazite perfekcionistične težnje.
- 2 Ugotoviti, kateri od staršev ima večji vpliv na športno pot mladega športnika.
- 3 Ugotoviti, kakšno mnenje imajo mladi športniki o trenerjevem vedenju in ali to vpliva na razvoj perfekcionizma.
- 4 Ugotoviti, ali obstaja povezava med količino treninga in mnenjem o trenerju.
- 5 Ugotoviti, kakšno mnenje imajo mladi športniki o starševskem vedenju in ali to vpliva na razvoj perfekcionizma.
- 6 Ugotoviti še druge povezave med perfekcionizmom pri mladih športnikih in različnimi dejavniki v njegovem življenju.

4. HIPOTEZE

H1: Izrazite perfekcionistične težnje ima manjši delež preizkušancev.

H2: Oče ima večji vpliv na športno kariero kot mati pri mladih športnikih.

H3: Mati ima večji vpliv na športno kariero kot oče pri mladih športnicah.

H4: Manjši delež preizkušancev ima negativno mnenje o trenerjevem vedenju.

H5: Več ur kot preživi mladi športnik s svojim trenerjem, večjo vlogo ima trener pri oblikovanju perfekcionističnih teženj in vedenj mladega športnika.

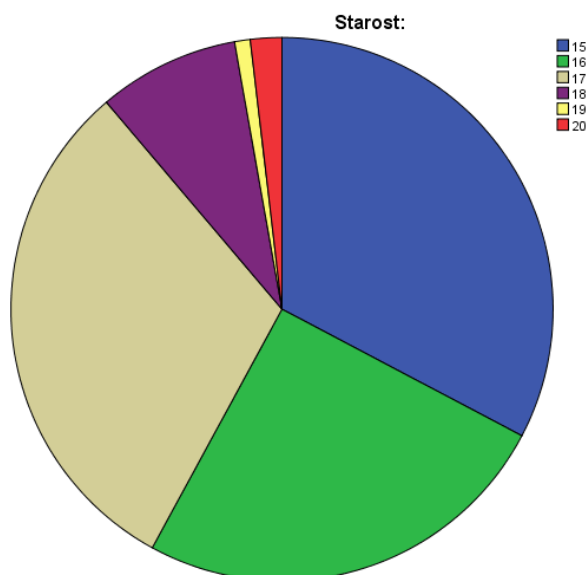
H6: Bolj kot ima športnik negativno mnenje o trenerjevem vedenju, večja je možnost razvoja njegovih neadaptivnih perfekcionističnih teženj.

H7: Športnikovo mnenje o negativnem starševskem vedenju vpliva na pojav različnih oblik perfekcionizma.

5. METODE DELA

5.1 VZOREC PREIZKUŠANCEV

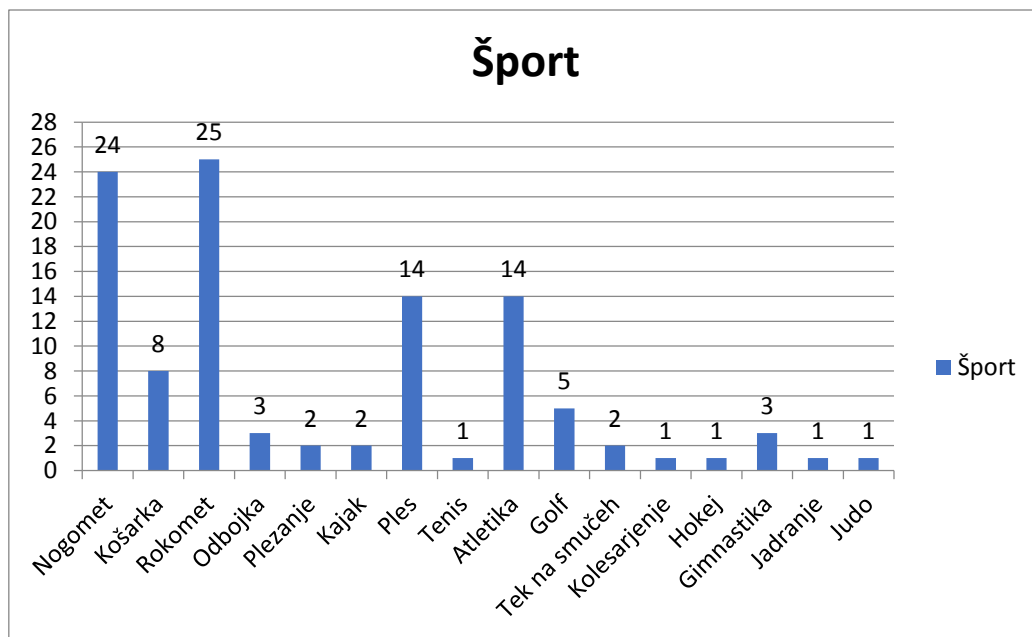
V raziskavi je sodelovalo 107 mladih športnikov in športnic, starih od 15 do 20 let, od katerih je bilo skoraj 90 % mlajših od 18 let. Povprečna starost preizkušancev je bila 16,25 let ($SD = 1,14$). Najmlajši je imel 15 let, najstarejši pa 20. Preizkušanci so bili dijaki in dijakinje tretjih letnikov športnih oddelkov I. gimnazije v Celju, Gimnazije Šiška v Ljubljani, nogometaši NK Celje (ekipa kadetov letnik 1998 in 1999), rokometiši RK Litija (ekipa kadetov in mladincev letniki od 1996 do 1999) in košarkarji KK Podčetrtek (ekipa mladincev letniki 1997 in 1998).



Slika 1: Delež mladih športnikov glede na starost

Na Sliki 1 vidimo deleže mladih športnikov po starosti. Anketni vprašalnik je izpolnilo 74 športnikov in 33 športnic, ki se udeležujejo v 16 različnih športih: nogomet, košarka, rokomet, odbojka, plezanje, kajak, ples, tenis, atletika, golf, tek na smučeh, kolesarjenje, hokej, gimnastika, jadranje in judo.

Pri vzorčenju je bilo pomembno, da je preizkušana oseba stara med 14 in 20 let in je aktivno vključena v procese specifičnega športnega treniranja.



Slika 2: Število mladih športnikov glede na športno panogo

Slika 2 prikazuje delež mladih športnikov glede na športno panogo.

Tabela 1: Število mladih športnikov glede na šport in spol

		Spol		Skupaj
		moški	ženska	
Šport	Nogomet	23	1	24
	Košarka	7	1	8
	Rokomet	19	6	25
	Odbojka	2	1	3
	Plezanje	0	2	2
	Kajak	2	0	2
	Ples	3	11	14
	Tenis	1	0	1
	Atletika	7	7	14
	Golf	3	2	5
	Tek na smučeh	2	0	2
	Kolesarjenje	1	0	1
	Hokej	1	0	1
	Gimnastika	1	2	3
	Jadranje	1	0	1
	Judo	1	0	1
	Skupaj	74	33	107

V Tabeli 1 je prikazano število mladih športnikov glede na šport in glede na spol.

V Tabeli 2 (spodaj) vidimo, da se udeleženci študije s tekmovalnim športom ukvarjajo od 2 do 15 let, v povprečju pa trenirajo 8,43 let (SD = 2,61 let).

Tabela 2: Število let ukvarjanja z izbranim športom

Št.	Veljavni	107
	Manjkajo	0
Povprečje		8,43
Mediana		9,00
Modus		10,00
Minimum		2,00
Maksimum		15,00

V tekmovalni šport pa so se v povprečju vključili s šestimi leti (M = 6,33; SD = 2,09).

5.2 INSTRUMENTI

V študiji smo poleg demografskih podatkov (spol, starost, šport, starost pričetka udeleževanja v tekmovalnem športu) uporabili tri vprašalnike. Prvi vprašalnik se nanaša na mnenja športnika o trenerju in obsega 15 postavk, na katere športniki odgovarjajo na 5-stopenjski lestvici Likertovega tipa (1 pomeni, da se s posamezno postavko nikakor ne strinja, 5 pa pomeni, da se popolnoma strinja). Postavke se nanašajo na to, kako pomemben je trener za športnika in v kolikšni meri vpliva na oblikovanje njegovih stališč, trenerjeve značilnosti in vedenja, ki so športnika motila ter vprašanja o tem, kako so negativno zaznana vedenja vplivala na mladega športnika.

Drugi uporabljeni instrument je Mere Konstruktov Perfekcionizma (ang. Measures of Constructs Underlying Perfectionism; M-CUP, Stairs et al., 2012). Vsebuje 61 postavk, ki se ocenjujejo na 5-stopenjski lestvici Likertovega tipa (1 pomeni, da se s posamezno postavko nikakor ne strinja, 5 pa pomeni, da se popolnoma strinja). Vprašalnik vsebuje 9 lestvic; prvih 5 ima pozitiven aspekt perfekcionizma, druge 4 pa imajo negativen aspekt perfekcionizma. Prvih 5 je red, zadovoljstvo, podrobnosti in preverjanje, perfekcionizem do drugih in visoki standardi. Druge 4 so črno-belo mišljenje, občutek pritiska s strani drugih, nezadovoljstvo in odziv na napake. Vsaka od teh lestvic vsebuje različno število postavk, rezultate pa predstavlja seštevek povprečij teh postavk.

Za ugotavljanje starševskih vedenj, ki vplivajo na razvoj perfekcionizma, smo uporabili Vprašalnik starševskega vedenja (Keresteš, Brković in Kuterovac Jagodić, 2005). Vprašalnik vsebuje 29 postavk in proučuje različne dimenzije starševstva. Uporabljena je bila različica, ki omogoča merjenje starševskega vedenja s pomočjo športnikovega doživetja starševskega vedenja. Na postavke športniki ocenjujejo v skladu s 4-stopenjsko lestvico, kjer ocena 1 pomeni, da posamezna trditev za starša sploh ni značilna, ocena 4 pa pomeni, da je takšno vedenje popolnoma značilno za njegove starše. Vprašalnik vsebuje naslednje lestvice: pozitiven odnos (npr.: »Namenja mi veliko pozornosti«), vedenje kontroliranja oz. nadzora (npr.: »Vedno ve, kje sem«), avtoritarno vedenje (npr.: »Ko se grdo obnašam, mi prisoli klofuto«) in spodbujanje avtonomije (npr.: »Uči me, da je pomembno boriti se zase in za svoje ideje«). Preizkušanci so ocenjevali le vedenja enega starša, in sicer tistega, ki je po njihovem mnenju bolj vpleten v njihovo športno kariero.

Vsi vprašalniki so dosegljivi pri avtorju.

5.3 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Po telefonu smo kontaktirali trenerje mlajših selekcij KK Podčetrtek Terme Olimia, RK Litija in nogometašev NK Celje in se dogovorili za termin, ko bodo fantje izpolnili vprašalnike.

Za športne oddelke gimnazij je bil postopek zbiranja podatkov nekoliko drugačen. Najprej smo preko elektronske pošte kontaktirali profesorje in se dogovorili za termin. Ob prvem obisku gimnazij smo mladoletnim športnikom razdelili potrdila za soglasje staršev za sodelovanje v raziskavi, polnoletni pa so že takrat izpolnili vprašalnike. Ob naslednjem obisku so vprašalnike izpolnili tudi mladoletni športniki.

5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Raziskava temelji na kvantitativnem raziskovalnem procesu. Empirična raziskava je zasnovana na transverzalni študiji, izpeljana je bila kot študija prereza z enim merjenjem. Pridobljene podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS. Uporabili smo deskriptivno statistiko, enosmerno analizo varianc (ANOVA) in Pearsonovo korelacijo.

6. REZULTATI

H1: Izrazite perfekcionista težnje ima manjši delež preizkušancev.

Perfekcionista težnje smo merili z več dimenzijami in vsako dimenzijo z več trditvami, ki so predstavljene v nadaljevanju. Za merjenje posamezne dimenzije smo oblikovali novo spremenljivko, ki predstavlja povprečno vrednost vseh trditev posamezne dimenzije. Prvih 5 dimenzij izraža pozitivno konotacijo perfekcionizma, zadnje 4 pa negativno.

Dimenzija red (M-CUP) je merjena z 9 trditvami, ki se nanašajo na težnje po urejenosti, organiziranosti, pospravljanju in ohranjanju čistoče.

Dimenzija zadovoljstvo (M-CUP) je merjena z 9 trditvami, ki se nanašajo na občutenje pozitivnih občutkov, veselja, užitka, ko oseba naredi dobro stvar, uspešno zaključi nalogo, opravi delo perfektno ali doseže zastavljene cilje.

Dimenzija podrobnosti in preverjanje (M-CUP) je merjena s 5 trditvami, ki opisujejo osebo kot natančno in dosledno na način, da svoje delo večkrat pregleda do potankosti.

Dimenzija perfekcionizem do drugih (M-CUP) je merjena s 6 trditvami, ki opisujejo osebo, ki od ljudi okoli sebe pričakuje popolnost, uspešnost ter kvaliteto dela brez napak. Veliko pričakuje od svojih prijateljev in teži k druženju z uspešnimi ljudmi.

Dimenzija visoki standardi (M-CUP) je merjena s 6 trditvami, ki se nanašajo na visoke cilje, zahteve, standarde ter sposobnosti pri sebi.

Dimenzija črno-belo razmišljanje (M-CUP) je merjena s 4 trditvami, ki se nanašajo na strah pred tem, da določeno nalogo ali delo oseba ne bo opravila popolno in zato z delom raje ne prične.

Dimenzija zaznani pritisk (M-CUP) je merjena s 6 trditvami. Le-te opisujejo osebo, ki občuti pritisk s strani drugih ljudi na način, da ti zahtevajo od nje popolnost, uspešnost in visoke nivoje sposobnosti.

Dimenzija nezadovoljstvo (M-CUP) je merjena z 9 trditvami. Opisujejo osebo, ki ima občutek, da ne dosega dovolj visokih standardov, da bi lahko nalogo opravila bolje, da tudi

kadar da vse od sebe, to ni dovolj dobro, in da je na splošno pod nivojem osebe, kakršna bi rada bila.

Dimenzija odziv na napake (M-CUP) je merjena s 7 trditvami. Opisujejo osebo, ki se slabo počuti, ko naredi napako, postane jezna in nezadovoljna, ko nekaj ne naredi popolno, ima občutek, da nič ne more narediti prav in ima večkrat občutek, da je spodletela pri celotnem delu.

Tabela 3: *Opisne statistike dimenzij perfekcionističnih teženj*

	M	Me	SD	Min	Max
Red	3,93	3,89	,596	2,6	5,0
Zadovoljstvo	4,38	4,33	,420	3,0	5,0
Detajli in preverjanje	3,43	3,40	,722	1,8	5,0
Perfekcionizem do drugih	3,29	3,33	,705	1,3	5,0
Visoki standardi	3,95	4,00	,675	2,0	5,0
Črno in belo razmišljanje	2,50	2,25	,889	1,0	5,0
Zaznani pritisk	2,98	3,00	,700	1,3	5,0
Nezadovoljstvo	3,09	3,00	,590	1,7	4,4
Odziv na napake	2,91	2,86	,730	1,3	5,0

Legenda: M – povprečja; Me – mediana; SD – standardni odklon; Min – minimum; Max – maksimum.

Iz pregleda povprečij v Tabeli 3 ugotavljamo, da so visoko izražene perfekcionistične težnje pri dimenzijah zadovoljstvo (M=4,38), red (M=3,93) in visoki standardi (M=3,95), pri ostalih dimenzijah pa povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3). Ocenjevalo se je na 5-stopenjski lestvici, kjer visoka ocena pomeni visoko izražene perfekcionistične težnje. Najmanj izrazite perfekcionistične težnje pa se kažejo pri črno-belem razmišljanju (M=2,50). Ker nas v hipotezi zanima delež preizkušancev z izrazitimi perfekcionističnimi težnjami, smo v nadaljevanju s pregledom frekvenc oz. deležev ugotavljali, kolikšen delež preizkušancev kaže to lastnost. Ugotavljali smo deleže vzorcev, ki so imeli pri dimenzijah perfekcionističnih teženj povprečje med 4 in 5.

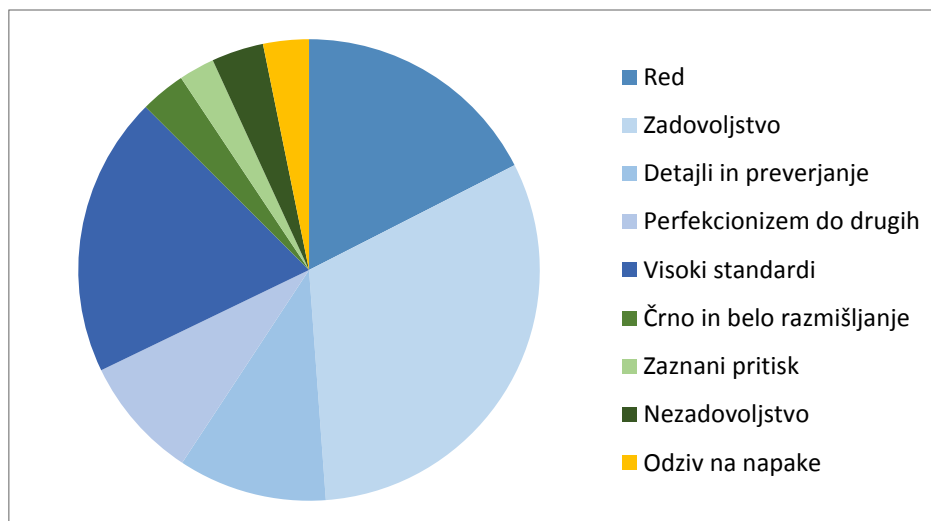
Tabela 4: *Deleži izrazitih perfekcionistaških teženj*

	f (ocena 4 do 5)	%
Red	48	47,5
Zadovoljstvo	86	85,1
Detalji in preverjanje	30	28,3
Perfekcionizem do drugih	24	23,3
Visoki standardi	56	53,3
Črno in belo razmišljanje	9	8,6
Zaznani pritisk	7	6,8
Nezadovoljstvo	10	9,9
Odziv na napake	9	8,7

Legenda: f – število preizkušancev; % – delež.

Udeleženci študije izražajo največ perfekcionistaških teženj na področju zadovoljstva (85,1 %). Več kot polovica (53,3 %) mladih športnikov, ki so sodelovali v študiji, ima izrazite perfekcionistaške težnje na področju visokih standardov. Nekoliko manj kot polovica preizkušancev (47,5 %) pa je visoke perfekcionistaške težnje izražala na področju reda. Vse navedene dimenzije se nanašajo na t. i. adaptivni perfekcionizem, ki pri posamezniku pomeni možnost razvoja pozitivnih občutkov, lastnosti in s tem možnost uspešnosti pri opravljanju nalog. Najmanj perfekcionistaških teženj kažejo udeleženci študije pri dimenzijah zaznanih pritiskov (6,8 %), črno-belega razmišljanja (8,6 %) in odziva na napake (8,7 %). Vse te dimenzije spadajo pod t. i. neadaptivni perfekcionizem, ki lahko pripelje do neželenih posledic.

Skupni delež preizkušancev z izrazitimi perfekcionistaškimi težnjami v adaptivnih dimenzijah perfekcionizma je 45,61 %, v neadaptivnih pa 8,18%.



Slika 3: Deleži izrazitih perfekcionističnih teženj pozitivnih in negativnih dimenzij vprašalnika.

Na Sliki 3 vidimo z modrim odtenkom barve označene pozitivne dimenzije in z rjavim odtenkom barve označene negativne dimenzije M-CUP vprašalnika. Kot vidimo, je delež tistih, ki imajo izrazite perfekcionistične težnje, višji pri adaptivnih (zaželenih) dimenzijah. To pomeni, da se perfekcionizem pri športniku s takšnimi težnjami lahko izrazi kot pozitivna lastnost in pozitivno vpliva na njegovo kariero. Če se ne izrazi pozitivno, se v večini primerov izrazi kot lastnost, ki ne povzroči negativnih posledic. Posledice so lahko negativne za športnike, ki imajo višjo stopnjo perfekcionističnih teženj pri neadaptivnih (nezaželenih) dimenzijah perfekcionizma. To so dimenzije zaznanih pritiskov, črno-belega razmišljanja, odziva na napake in nezadovoljstva. Rezultati kažejo, da je delež športnikov z izrazitimi perfekcionističnimi težnjami ravno v teh dimenzijah najnižji in v vseh 4 dimenzijah ne presega deleža 10 % preizkušancev.

Rezultati kažejo velik delež preizkušancev z izrazitimi perfekcionističnimi težnjami na dimenzijah adaptivnega perfekcionizma. Manjši delež je pri dimenzijah neadaptivnega perfekcionizma. Gledano na vse dimenzije perfekcionizma skupaj **hipotezo H1 zavrnamo** – izrazite perfekcionistične težnje ima večji delež preizkušancev.

H2: Oče ima večji vpliv na športno kariero kot mati pri mladih športnikih moškega spola.

S hi-kvadrat testom enake verjetnosti smo preverjali vpliv očeta na športno kariero mladih športnikov moškega spola.

Tabela 5: *Vpliv starša na športno kariero mladih športnikov moškega spola*

Vpliv	Opazovano število (N)	Delež (%)	Pričakovano število (N)	Ostanek
Oče	62	83,78	37,0	25,0
Mati	12	16,21	37,0	-25,0
Skupaj	74	100		

V Tabeli 5 sta prikazana število in delež preizkušancev moškega spola, ki so ocenjevali, kdo od staršev bolj vpliva na njihovo športno kariero. Vidimo, da je delež višji pri očetu (83,78 %).

Tabela 6: *Testna statistika vpliva očeta na športno kariero mladih športnikov (moški spol)*

	Vpliv očeta
Hi-kvadrat	33,784
df	1
p	,000

Legenda: Hi-kvadrat – testna statistika; df – stopnja prostosti; p – stopnja značilnosti.

Rezultati v Tabeli 6 kažejo, da ima po mnenju mladih športnikov moškega spola, ki so sodelovali v študiji, na razvoj njihove športne kariere večji vpliv oče.

Na osnovi predstavljenega rezultata in zadostne stopnje značilnosti ($p=0,000$) **hipotezo H2 potrdimo.**

H3: Mati ima večji vpliv na športno kariero kot oče pri mladih športnicah.

S hi-kvadrat testom enake verjetnosti smo preverjali vpliv matere pri mladih športnicah.

Tabela 7: Vpliv starša na športno kariero mladih športnic

Vpliv	Opazovano število (N)	Delež (%)	Pričakovano število (N)	Ostane
Oče	10	31,25	16,0	-6,0
Mati	22	68,75	16,0	6,0
Skupaj	32	100		

V Tabeli 7 sta prikazana število in delež preizkušancev ženskega spola, ki so ocenjevale, kdo od staršev bolj vpliva na njihovo športno kariero. Vidimo, da je delež višji pri materi (68,75 %).

Tabela 8: Testna statistika vpliva matere na športno kariero mladih športnic

	Vpliv matere
Hi-kvadrat	4,500
df	1
p	,034

Legenda: Hi-kvadrat – testna statistika; df – stopnja prostosti; p – stopnja značilnosti.

Rezultati v Tabeli 8 kažejo, da ima po mnenju mladih športnic, ki so sodelovale v študiji, na razvoj njihove športne kariere večji vpliv mati.

Na osnovi predstavljenega rezultata in zadostne stopnje značilnosti ($p=0,034$) **hipotezo H3 potrdimo.**

H4: Manjši delež preizkušancev ima negativno mnenje o trenerjevem vedenju.

Mnenje o trenerjevem vedenju smo merili s 7 trditvami. Trditve so se nanašale na trenerjevo slabo znanje o športu, slabo dajanje navodil ali slabo prilagoditev treninga športnikovim sposobnostim. Negativno so opisovale trenerja, ki ni dajal podpore, se je norčeval iz športnikov ali se jim posmehoval, dajal določenim igralcem prednost pred drugimi ali celotno ekipo. Opisovale so zbujanje dvoma v športnikove sposobnosti in demotiviranje igralcev med tekmo ali treningom.

Na podlagi rezultatov teh trditev smo oblikovali kompozitno spremenljivko (Trener – negativna vedenja), ki meri negativna mnenja o trenerjevem vedenju in predstavlja povprečno vrednost vseh trditev.

Postavke, iz katerih je oblikovana kompozitna spremenljivka, so naslednje:

- Trener ima slabo znanje o športu, slabo daje navodila in/ali slabo prilagaja trening športnikovim sposobnostim.
- Trener ne daje podpore v trenutkih, ko bi to bilo najbolj pomembno. To pomeni, da v trenutkih, ko športnik naredi napako, ga trener ne spodbudi.
- Trener se norčuje in/ali posmehuje, kadar nekdo napravi napako ali nečesa ne naredi, kot bi moral.
- Trener daje določenim igralcem prednost pred drugimi. To pomeni, da trener, čeprav si nekdo bolj zasluži igrati na tekmi, da prednost nekomu drugemu.
- Trener zmanjšuje zbranost igralcev in/ali celotne ekipe.
- Trener pri igralcih zbuja dvom v lastne sposobnosti.
- Trener moti in demotivira igralce med tekmo in/ali treningom. To pomeni, da lahko z neprimernim govorjenjem ali vpitjem zmoti zbranost igralca.

Tabela 9: Opisna statistika za kompozitno spremenljivko Trener – negativna vedenja

	M	Me	SD	Min	Max
Trener – negativna vedenja	2,0606	1,857	,94018	0,00	4,57

Legenda: M – povprečja; Me – mediana; SD – standardni odklon; Min – minimum; Max – maksimum.

V Tabeli 9 vidimo, da je povprečna vrednost nizka ($M = 2,06$), kar kaže na nizko izraženost negativnih mnenj o trenerjevem vedenju.

Tabela 10: *Opisna statistika za vsako postavko kompozitne spremenljivke posebej*

Postavke	M	Me	SD	Min	Max
Trener – NEG - 1	2,0748	2,00	1,26417	0,00	5,00
Trener – NEG - 2	2,5701	2,00	1,42823	0,00	5,00
Trener – NEG - 3	1,7103	1,00	1,17368	0,00	5,00
Trener – NEG - 4	2,7196	3,00	1,47171	0,00	5,00
Trener – NEG - 5	1,8037	1,00	1,10265	0,00	5,00
Trener – NEG - 6	1,8868	1,00	1,14908	0,00	5,00
Trener – NEG - 7	1,6729	1,00	1,03501	0,00	5,00

Legenda: M – povprečja; Me – mediana; SD – standardni odklon; Min – minimum; Max – maksimum.

Tabela 10 predstavlja opisno statistiko za vsako postavko kompozitne spremenljivke Trener – negativna vedenja posebej.

Ker nas v hipotezi zanima delež preizkušancev z negativnim mnenjem o trenerjevem vedenju, smo v nadaljevanju s pregledom frekvenc oz. deležev ugotavljali, kolikšen delež preizkušancev kaže to lastnost. Ugotavljali smo delež vzorca, ki je imel na kompozitni spremenljivki povprečno oceno med 4 in 5.

Tabela 11: *Negativno mnenje o trenerjevem vedenju*

	f (ocena 4 do 5)	%
Trener – negativna vedenja	4	3,8

Legenda: f – število preizkušancev.

Rezultat v Tabeli 10 kaže, da ima le manjši delež preizkušancev (3,8 %) visoko izraženo negativno mnenje o trenerjevem vedenju, medtem ko večina preizkušancev tega ne izraža.

Na osnovi predstavljenih rezultatov hipotezo **H4 potrdimo** – manjši delež preizkušancev ima negativno mnenje o trenerjevem vedenju.

H5: Več ur kot preživi mladi športnik s svojim trenerjem, večjo vlogo ima trener pri oblikovanju perfekcionističnih teženj in vedenj mladega športnika.

Glede na rezultat, koliko ur športnik preživi s trenerjem, smo oblikovali dve skupini glede na vrednost mediane – športniki v povprečju s trenerjem preživijo 10 ur.

Tabela 12: Čas mladega športnika, preživet s trenerjem/trenerko na teden

	M	Me	SD	Min	Max
Čas s trenerjem	9,99	10	4,704	2	25

Legenda: M – povprečja; Me – mediana; SD – standardni odklon; Min – minimum; Max – maksimum.

V Tabeli 12 vidimo povprečni čas, ki ga mladi športnik preživi s svojim trenerjem na teden.

Podmedijska skupina pomeni, da preživijo manj časa s trenerjem, nadmedijska, da preživijo več časa s trenerjem. Z enosmerno analizo variance (ANOVA) smo v nadaljevanju preverjali, ali obstajajo statistično pomembne razlike v oblikovanju perfekcionističnih teženj in vedenj mladega športnika.

Perfekcionistične težnje smo merili z že predstavljenimi spremenljivkami 9 dimenzij vprašalnika M-CUP.

Tabela 13: *Povprečne vrednosti perfekcionističnih teženj glede na čas s trenerjem*

	športniki, ki preživijo manj časa s trenerjem M (SD)	športniki, ki preživijo s trenerjem več časa M (SD)
Red	3,98 (0,55)	3,97 (0,65)
Zadovoljstvo	4,42 (0,40)	4,34 (0,44)
Detajli in preverjanje	3,48 (0,73)	3,39 (0,72)
Perfekcionizem do drugih	3,18 (0,70)	3,39 (0,71)
Visoki standardi	3,89 (0,77)	4,01 (0,58)
Črno in belo razmišljanje	2,44 (0,93)	2,55 (0,86)
Zaznani pritisk	3,00 (0,79)	2,97 (0,62)
Nezadovoljstvo	3,18 (0,61)	3,00 (0,56)
Odziv na napake	2,82 (0,70)	3,00 (0,76)

Legenda: M (SD) – povprečja (standardni odklon).

Iz pregleda povprečij v Tabeli 13 ugotavljamo, da so pri športnikih, ki na teden v povprečju preživijo s trenerjem manj časa, visoko izražene perfekcionistične težnje na dimenzijah zadovoljstvo ($M=4,42$), red ($M=3,98$) in visoki standardi ($M=3,89$), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Prav tako so pri skupini, kjer športniki na teden preživijo več časa s trenerjem, visoko izražene perfekcionistične težnje pri dimenzijah zadovoljstvo ($M=4,34$), red ($M=3,97$) in visoki standardi ($M=4,01$), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Tabela 14: Rezultati enosmerne analize variance – razlike v dimenzijah perfekcionističnih teženj med skupinama športnikov, ki preživijo manj časa s trenerjem, in tistimi, ki preživijo več časa s trenerjem

	F	p
Red	,468	,495
Zadovoljstvo	,715	,400
Detajli in preverjanje	,368	,545
Perfekcionizem do drugih	2,262	,136
Visoki standardi	,865	,354
Črno in belo razmišljanje	,398	,530
Zaznani pritisk	,024	,876
Nezadovoljstvo	2,362	,128
Odziv na napake	1,523	,220

Legenda: F – statistike; p – stopnja značilnosti.

Rezultati enosmerne analize variance v Tabeli 14 kažejo, da med skupinama ni statistično značilnih razlik pri nobeni dimenziji perfekcionističnih teženj (stopnja značilnosti je v vseh primerih večja od 0,05).

Na osnovi predstavljenih rezultatov **hipotezo H5 zavrnamo** – v našem vzorcu čas, ki ga preživijo na teden s trenerjem, ne vpliva pomembno na nobeno izmed dimenzij perfekcionizma.

H6: Bolj kot ima športnik negativno mnenje o trenerjevem vedenju, večja je možnost razvoja njegovih neadaptivnih perfekcionističnih teženj.

Negativno mnenje o trenerjevem vedenju smo merili s kompozitno spremenljivko. Kompozitno spremenljivko smo oblikovali tako, da smo izračunali povprečno vrednost vseh 7 trditev o trenerju.

Postavke, iz katerih je oblikovana kompozitna spremenljivka, so opisane že predhodno. Na osnovi rezultata negativnega mnenja o trenerjevem vedenju smo preizkušance glede na vrednost mediane razdelili v dve skupini – v podmedijski skupini so tisti športniki, ki imajo do trenerja manj negativno mnenje (to pomeni bolj pozitivno), v nadmedijski skupini pa so tisti, ki imajo do trenerja bolj negativno mnenje (se v večji meri strinjajo s 7 postavkami, ki so združene v kompozitno postavko negativnega vedenja trenerja).

Tabela 15: *Opisna statistika perfekcionističnih teženj glede na negativno mnenje o trenerjevem vedenju*

	manj negativno mnenje o trenerjevem vedenju M (SD)	bolj negativno mnenje o trenerjevem vedenju M (SD)
Red	4,03 (0,61)	3,80 (0,54)
Zadovoljstvo	4,47 (0,46)	4,29 (0,35)
Detajli in preverjanje	3,42 (0,77)	3,43 (0,68)
Perfekcionizem do drugih	3,30 (0,76)	3,27 (0,65)
Visoki standardi	4,08 (0,69)	3,82 (0,64)
Črno in belo razmišljanje	2,26 (0,88)	2,71 (0,84)
Zaznani pritisk	2,81 (0,66)	3,13 (0,71)
Nezadovoljstvo	2,97 (0,57)	3,20 (0,56)
Odziv na napake	2,86 (0,74)	2,96 (0,73)

Legenda: M (SD) – povprečja (standardni odklon).

Iz pregleda povprečij ugotavljamo, da imajo športniki, ki imajo manj negativno mnenje o svojem trenerju, visoko izražene perfekcionistične težnje na dimenzijah zadovoljstvo

(M=4,47), red (M=4,03) in visoki standardi (M=4,08), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Športniki, ki imajo do svojega trenerja bolj negativno mnenje, imajo visoko izražene perfekcionistične težnje na dimenzijah zadovoljstvo (M=4,29), red (M=3,80) in visoki standardi (M=3,82), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Tabela 16: Rezultati enosmerne analize variance – razlike pri dimenzijah perfekcionističnih teženj med skupinama športnikov z bolj in manj negativnim mnenjem o trenerju

	F	p
Red	3,959	,049
Zadovoljstvo	4,511	,036
Detajli in preverjanje	,004	,949
Perfekcionizem do drugih	,037	,848
Visoki standardi	4,203	,043
Črno in belo razmišljanje	6,870	,010
Zaznani pritisk	5,569	,020
Nezadovoljstvo	3,855	,052
Odziv na napake	,497	,482

Legenda: F – statistike ; p – stopnja značilnosti.

V Tabeli 16 rezultati enosmerne analize varianc kažejo, da med skupinama obstajajo statistično značilne razlike pri 5 dimenzijah perfekcionističnih teženj, in sicer:

- Red (p=0,049) – perfekcionistične težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima manj negativno mnenje o trenerju.
- Zadovoljstvo (p=0,036) – perfekcionistične težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima manj negativno mnenje o trenerju.
- Visoki standardi (p=0,043) – perfekcionistične težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima manj negativno mnenje o trenerju.
- Črno-belo razmišljanje (p=0,010) – perfekcionistične težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima bolj negativno mnenje o trenerju.
- Zaznani pritisk (p=0,020) – perfekcionistične težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima bolj negativno mnenje o trenerju.

Na osnovi predstavljenih rezultatov **hipotezo H6 potrdimo** – ocena negativnih vedenj trenerja vpliva na 5 dimenzij perfekcionizma.

H7: Športnikovo mnenje o negativnem starševskem vedenju vpliva na pojav različnih oblik perfekcionizma.

Negativno starševsko vedenje smo merili z dvema lestvicama Vprašalnika starševskega vedenja, in sicer: popustljivost in restriktivni nadzor. Te lestvice so bile merjene na 4-stopenjski lestvici, kjer ocena 1 pomeni, da posamezna trditev za starša sploh ni značilna, ocena 4 pa pomeni, da je takšno vedenje zanj popolnoma značilno.

Popustljivost smo merili s 3 trditvami, ki opisujejo starša kot popustljivega do otroka, in to tudi v primerih, ko mu ta nasprotuje.

Restriktivni nadzor smo merili z intruzivnostjo (4 trditve) in kaznovanjem (5 trditve). Pri intruzivnosti so trditve opisovale visoko stopnjo vmešavanja starša v življenje otroka, zanimanje za preveč stvari v otrokovem življenju in da kadar se otrok ne obnaša tako, kot si starš želi, se pritožuje in ga kritizira. Pri kaznovanju pa so trditve opisovale odziv starša, kadar otrok naredi napako. Opisovale so kaznovanje s prepovedjo določenih aktivnosti, vpitjem nanj in drugim kaznovanjem.

Za vsako od lestvic smo izračunali povprečno vrednost in standardno deviacijo ter udeležence glede na mediano razdelili v dve skupini. V podmedijski skupini so športniki, ki imajo starše za manj popustljive, v nadmedijski pa športniki, ki imajo svoje starše za bolj popustljive. Enako smo naredili za restriktivni nadzor. V podmedijski skupini so športniki, ki menijo, da imajo starši manj nadzora nad njimi, v nadmedijski pa tisti, ki menijo, da imajo starši nad njimi večji nadzor.

Tabela 17: Opisna statistika lestvic Restriktivnega nadzora, Popustljivosti, Intruzivnosti in Kaznovanja

	M	Me	SD	Min	Max
Restriktivni nadzor	1,9722	1,875	0,5587	1,0	3,6
Popustljivost	2,3962	2,3333	0,60178	1,0	4,0
Intruzivnost	2,0519	2,0000	0,69669	1,0	4,0
Kaznovanje	1,8916	1,8000	0,57513	1,0	3,6

Legenda: M – povprečja; Me – mediana; SD – standardni odklon; Min – minimum; Max – maksimum.

Pri restriktivnem nadzoru ($M=1,97$) se kaže približno srednja povprečna vrednost oz. srednje močna izraženost nadzora pri starševskem vedenju, pri popustljivosti ($M=2,40$) pa je ta vrednost nekoliko višja, kar pomeni malo močnejšo stopnjo popustljivosti pri starševskem vedenju. Znotraj restriktivnega nadzora pa lahko vidimo, da je pri kaznovanju najnižja povprečna vrednost ($M=1,89$), kar pomeni, da je izmed teh spremenljivk kaznovanje pri starševskem vedenju najmanj prisotno.

V nadaljevanju smo z enosmerno analizo variance (ANOVA) za pod- in nadmedianski skupini preverjali, ali obstajajo razlike med njimi glede perfekcionističnih teženj.

Tabela 18: *Opisna statistika perfekcionističnih teženj glede na izraženost restriktivnega nadzora*

	manj izražen restriktivni nadzor M (SD)	bolj izražen restriktivni nadzor M (SD)
Red	4,05 (0,50)	3,83 (0,66)
Zadovoljstvo	4,48 (0,38)	4,29 (0,44)
Detajli in preverjanje	3,43 (0,78)	3,44 (0,66)
Perfekcionizem do drugih	3,18 (0,77)	3,38 (0,62)
Visoki standardi	3,94 (0,61)	3,95 (0,74)
Črno in belo razmišljanje	2,31 (0,86)	2,68 (0,90)
Zaznani pritisk	2,75 (0,61)	3,20 (0,72)
Nezadovoljstvo	2,97 (0,56)	3,22 (0,60)
Odziv na napake	2,71 (0,76)	3,08 (0,65)

Legenda: M (SD) – povprečja (standardni odklon).

Iz pregleda povprečij ugotavljamo, da so pri skupini 'manj izražen restriktivni nadzor' visoko izražene perfekcionistične težnje pri dimenzijah zadovoljstvo ($M=4,48$), red ($M=4,05$) in visoki standardi ($M=3,94$), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Prav tako so pri skupini 'bolj izražen restriktivni nadzor' visoko izražene perfekcionistične težnje pri dimenzijah zadovoljstvo ($M=4,29$), red ($M=3,83$) in visoki standardi ($M=3,95$), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Tabela 19: Rezultati enosmerne analize variance – razlike pri dimenzijah perfekcionistačnih teženj med skupinama športnikov z manj in bolj izraženim restriktivnim starševskim nadzorom

	F	p
Red	3,664	,059
Zadovoljstvo	4,847	,030
Detajli in preverjanje	,002	,961
Perfekcionizem do drugih	2,204	,141
Visoki standardi	,002	,962
Črno in belo razmišljanje	4,622	,034
Zaznani pritisk	11,483	,001
Nezadovoljstvo	4,639	,034
Odziv na napake	6,801	,010

Legenda: F – statistike ; p – stopnja značilnosti.

V Tabeli 19 rezultati enosmerne analize varianc kažejo, da med skupinama obstajajo statistično značilne razlike pri petih dimenzijah perfekcionistačnih teženj, in sicer:

- Zadovoljstvo ($p=0,030$) – perfekcionistačne težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima manj izražen restriktivni nadzor.
- Črno-belo razmišljanje ($p=0,034$) – perfekcionistačne težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima bolj izražen restriktivni nadzor.
- Zaznani pritisk ($p=0,001$) – perfekcionistačne težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima bolj izražen restriktivni nadzor.
- Nezadovoljstvo ($p=0,034$) – perfekcionistačne težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki bolj izražen restriktivni nadzor.
- Odziv na napake ($p=0,010$) – perfekcionistačne težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki bolj izražen restriktivni nadzor.

Tabela 20: Opisna statistika perfekcionistačnih teženj glede na izraženost popustljivosti

	manj izražena popustljivost M (SD)	bolj izražena popustljivost M (SD)
Red	3,91 (0,57)	3,91 (0,64)
Zadovoljstvo	4,40 (0,42)	4,33 (0,43)
Detajli in preverjanje	3,47 (0,70)	3,44 (0,74)
Perfekcionizem do drugih	3,13 (0,66)	3,45 (0,68)
Visoki standardi	4,00 (0,64)	3,96 (0,74)
Črno in belo razmišljanje	2,42 (0,95)	2,65 (0,92)
Zaznani pritisk	2,91 (0,77)	2,99 (0,66)
Nezadovoljstvo	3,09 (0,58)	3,11 (0,60)
Odziv na napake	2,85 (0,80)	3,01 (0,68)

Legenda: M (SD) – povprečja (standardni odklon).

Iz pregleda povprečij v Tabeli 20 ugotavljamo, da so pri skupini 'manj izražena popustljivost' visoko izražene perfekcionistačne težnje pri dimenzijah zadovoljstvo ($M=4,40$), red ($M=3,91$) in visoki standardi ($M=4,00$), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3). Prav tako so pri skupini 'bolj izražena popustljivost' visoko izražene perfekcionistačne težnje pri dimenzijah zadovoljstvo ($M=4,33$), red ($M=3,91$) in visoki standardi ($M=3,96$), pri ostalih dimenzijah povprečna vrednost kaže neodločenost (povprečna vrednost pribl. 3).

Tabela 21: Rezultati enosmerne analize variance – razlike pri dimenzijah perfekcionistaških teženj med skupinama športnikov z manj in bolj izraženo popustljivostjo

	F	p
Red	,000	,984
Zadovoljstvo	,654	,421
Detajli in preverjanje	,034	,854
Perfekcionizem do drugih	4,870	,030
Visoki standardi	,081	,777
Črno in belo razmišljanje	1,209	,275
Zaznani pritisk	,234	,630
Nezadovoljstvo	,022	,883
Odziv na napake	,933	,337

Legenda: F – statistike ; p – stopnja značilnosti.

Tabela 21, z rezultati enosmerne analize varianc, prikazuje, da med skupinama obstajajo statistično značilne razlike pri eni dimenziji perfekcionistaških teženj, in sicer pri perfekcionizmu do drugih ($p = 0,030$):

- Perfekcionizem do drugih ($p=0,030$) – perfekcionistaške težnje so statistično značilno bolj razvite pri skupini, ki ima bolj izraženo popustljivost.

Na osnovi predstavljenih rezultatov **hipotezo H7 potrdimo** – ocena obeh oblik vedenja vpliva na pojav nekaterih oblik perfekcionizma, vendar je vpliv restriktivnega nadzora večji kot vpliv popustljivosti, ker se pojavi pri več dimenzijah perfekcionistaških teženj.

7. RAZPRAVA

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, v kolikšni meri mladi športniki sebe zaznavajo kot perfekcioniste ter v kolikšni meri ocenjujejo, da perfekcionizem od njih zahtevajo ali pričakujejo njihovi starši in trenerji. Ugotavljali smo, kateri od staršev ima večji vpliv na športno pot mladega športnika. Zanimalo pa nas je tudi, ali obstaja povezava med količino treninga in mnenjem o trenerju. Naše negativne trditve o trenerju so prvič vključene v raziskavo o perfekcionizmu. Prav tako vprašalnik M-CUP še ni bil uporabljen na področju perfekcionizma z vzorcem športnikov. Določene ugotovitve na teh dveh vprašalnikih so prvotne in zato tudi težje primerljive z drugo literaturo.

7.1 UGOTOVITVE O POJAVNOSTI PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ PRI MLADIH ŠPORTNIKIH

V raziskavi je sodelovalo 107 mladih športnikov in športnic, ki se udeležujejo v 16 različnih športnih panogah. Preverjali smo pojavnost različnih oblik perfekcionizma (adaptivni oz. zaželeni perfekcionizem in neadaptivni oz. nezaželeni perfekcionizem ter pojavnost teženj v poddimenzijah teh dveh redov).

Rezultati kažejo na visok delež perfekcionističnih teženj pri mladih športnikih predvsem v dimenzijah adaptivnega perfekcionizma. V Tabeli 3 vidimo, da so povprečja adaptivnih dimenzij, to so red ($M=3,93$), zadovoljstvo ($M=4,38$), detajli in preverjanje ($M=3,43$), perfekcionizem do drugih ($M=3,29$) in visoki standardi ($M=3,95$) vsa višja od povprečij neadaptivnih dimenzij, in sicer črno-belo razmišljanje ($M=2,50$), zaznani pritisk ($M=2,98$), nezadovoljstvo ($M=3,09$) in odziv na napake ($M=2,91$). Stoeber in Otto (2006) pravita, da perfekcionistične težnje adaptivnih dimenzij predstavljajo normalno perfekcionistično usmerjenost posameznika in na drugi strani, da so lahko težnje v neadaptivnih dimenzijah vzrok za nastanek različnih psiholoških težav. Rezultati kažejo na to, da ima večina mladih športnikov normalno perfekcionistično usmerjenost.

V Tabeli 4 vidimo deleže izrazitih perfekcionističnih teženj mladih športnikov. Na področju zadovoljstva mladi športniki izražajo največ perfekcionističnih teženj (85,1 %). Več kot polovica (53,3 %) ima izrazite težnje na področju visokih standardov ter malo manj kot polovica (47,5 %) na področju reda. Sledita dimenziji detajli in preverjanje (28,3 %) in perfekcionizem do drugih (23,3 %). To so vse zaželene dimenzije perfekcionističnih teženj in

skupni delež izrazitih perfekcionstov v teh dimenzijah znaša 45,61 %. V nezaželenih dimenzijah vidimo občutno nižje deleže izrazitih perfekcionističnih teženj. Še najvišji je delež na področju nezadovoljstva (9,9 %). Nekoliko manj je tistih na področju odziva na napake (8,7 %). Sledita dimenziji črno-belo razmišljanje (8,6 %) in zaznani pritisk (6,8 %). Skupni delež v teh dimenzijah pa znaša 8,18 %.

Naše rezultate lahko primerjamo s študijo, narejeno na slovenskih mladih rokometaših, in ugotovimo, da so izsledki obeh študij zelo podobni. Rotovnik (2015) pravi, da so v njegovi študiji vsi rokometaši nagnjeni k pozitivnemu perfekcionizmu. Izrazite težnje ima 47,3 % rokometašev, 52,7 % pa ima delne težnje. Porazdelitev prisotnosti negativnega perfekcionizma kaže, da je izrazito negativnih perfekcionistov samo 2,7 %, delno nagnjenih k negativnemu perfekcionizmu je 50,0 %, tistih, ki niso nagnjeni k negativnemu perfekcionizmu, pa je 47,3 %.

Iz primerjave obeh študij ugotovimo, da je velika večina mladih športnikov nagnjena k pozitivnim dimenzijam perfekcionizma, kar prinaša uspehe v športu. Le manjši delež mladih športnikov je izrazito nagnjenih k negativnim oblikam perfekcionizma, ki lahko pripelje do izgorelosti in opustitve športa.

7.2 UGOTOVITVE VPLIVA STARŠEV NA ŠPORTNO KARIERO MLADIH ŠPORTNIKOV

V raziskavi smo ugotavljali, kateri od staršev bolj vpliva na športno pot mladih športnikov glede na spol. Fredericks in Eccless (2004) pojasnjujeta prevladujočo vlogo očeta pri mladih športnikih in dojemanje očeta kot najpomembnejšega vira športnih informacij. Iz naših rezultatov je razvidno, da na športno kariero mladih športnikov (moški spol) v večji meri vpliva oče ($F=33,784$, $p=0,000$) z deležem 83,78 %. Na športno kariero mladih športnic pa v večji meri vpliva mati ($F=4,500$, $p=0,034$) z deležem 68,75 %. Povemo lahko, da testna statistika pokaže malo večji vpliv očeta na moške kot matere na ženske. Vendar pa tega ne moremo trditi z zagotovostjo, saj je vzorec ženskih športnic veliko manjši od vzorca moških.

Rotovnik (2015) je v svoji raziskavi ugotovil, da 74,32 % mladih športnikov moškega spola meni, da na njihovo športno kariero bolj vpliva oče. Ker sta deleža zelo podobna, vzorec preizkušancev pa so v obeh primerih mladi slovenski športniki, bi iz tega lahko sklepali, da na športno kariero večine slovenskih mladih športnikov moškega spola v večji meri vpliva oče.

7.3 UGOTOVITVE O ŠPORTNIKOVEM MNENJU O TRENERJU

V raziskavi smo ugotavljali, kolikšen delež preizkušancev ima negativno mnenje o trenerjevem vedenju. Trditve našega vprašalnika izhajajo iz rezultatov študije Gearityja in M. Murrayeve (2011), ki je bila usmerjena na ugotavljanje značilnosti neučinkovitega treniranja ter športnikovega zaznavanja dela takšnega trenerja.

Hipoteza 4 pravi, da ima manjši delež preizkušancev negativno mnenje o trenerjevem vedenju. Rezultat smo iskali na način, da smo negativne trditve združili v kompozitno spremenljivko, najprej izračunali povprečje in na lestvici od 1 do 5 dobili rezultat povprečja $M=2,06$. To pomeni, da so preizkušanci na negativne trditve o trenerju v povprečju odgovarjali z 2,06, kar kaže na nizko izraženost negativnih mnenj o trenerjevem vedenju. Zanimal pa nas je delež preizkušancev, ki imajo negativno mnenje o trenerjevem vedenju. Delež smo ugotavljali preko kompozitne spremenljivke, in sicer samo preko deleža vzorca s povprečno oceno med 4 in 5. Izračunani delež je 3,8 %, kar nam pove, da je delež preizkušancev, ki imajo negativno mnenje o trenerjevem vedenju, izjemno nizek. Hipotezo 4 zato potrdimo.

7.4 UGOTOVITVE O VLOGI TRENERJA NA PREOBLIKOVANJE PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ MLADEGA ŠPORTNIKA V POVEZAVI S ČASOM, PREŽIVETIM Z NJIM

Pri hipotezi 5 smo najprej izračunali, koliko časa na teden v povprečju preživijo mladi športniki s svojimi trenerji. Rezultati kažejo, da preživijo z njim v povprečju 10 ur ($M=9,99$). Glede na mediano ($Me=10$) smo oblikovali dve skupini: športniki, ki preživijo manj kot 10 ur s trenerjem, in športniki, ki preživijo 10 ali več ur s trenerjem. V nadaljevanju smo z enosmerno analizo varianc iskali razlike med skupinama v povezavi z dimenzijami perfekcionističnih teženj. Hipoteza pravi, da več časa kot preživi športnik s svojim trenerjem, večjo vlogo bo imel ta trener pri preoblikovanju perfekcionističnih teženj mladega športnika. Obe skupini športnikov sta pokazali višjo stopnjo perfekcionističnih teženj za dimenzije reda, zadovoljstva in visokih standardov. Vendar pa rezultati enosmerne analize varianc pokažejo, da pri nobeni dimenziji perfekcionističnih teženj ni statistično značilnih razlik med skupinama. Zaradi stopnje značilnosti, ki je v vseh primerih manjša od 0,05, hipotezo 5 zavrnemo.

7.5 UGOTOVITVE O RAZVOJU PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ GLEDE NA NEGATIVNO MNENJE O TRENERJU

Zanimalo nas je, ali negativno mnenje o trenerjevem vedenju vpliva na razvoj neadaptivnih perfekcionističnih teženj. Za izračun smo uporabili kompozitno spremenljivko Trener – negativno vedenje in mlade športnike razdelili v dve skupini. V prvi so tisti športniki, ki imajo do trenerja manj negativno mnenje (to pomeni bolj pozitivno), v drugi pa tisti, ki imajo do trenerja bolj negativno mnenje (se v večji meri strinjajo s 7 postavkami, ki so združene v kompozitno postavko negativnega vedenja trenerja). Pri obeh skupinah opazimo bolj izražene perfekcionistične težnje na dimenzijah reda, zadovoljstva in visokih standardov. Vendar pa nam je bistvene rezultate prikazala enosmerna analiza varianc. Pri 5 od 9 dimenzijah perfekcionističnih teženj vidimo, da obstajajo statistično značilne razlike. To so dimenzije red ($p=0,049$), zadovoljstvo ($p=0,036$), visoki standardi ($p=0,043$), črno-belo razmišljanje ($p=0,010$) in zaznani pritisk ($p=0,020$). Prve 3 dimenzije so dimenzije adaptivnega perfekcionizma. Perfekcionistične težnje teh dimenzij so statistično bolj razvite pri skupini mladih športnikov, ki imajo manj negativno mnenje o trenerjevem vedenju (bolj pozitivno mnenje). Zadnji dve dimenziji sta dimenziji neadaptivnega perfekcionizma. Perfekcionistične težnje teh dimenzij so statistično bolj razvite pri skupini mladih športnikov, ki imajo bolj negativno mnenje o trenerjevem vedenju. Rezultati prikazujejo statistično značilne razlike na 5 od 9 dimenzij perfekcionističnih teženj in zato hipotezo 6 potrdimo.

7.6 UGOTOVITVE O POVEZANOSTI NEGATIVNEGA STARŠEVskega VEDENJA Z RAZVOJEM PERFEKCIONISTIČNIH TEŽENJ

Negativno starševsko vedenje smo merili z dvema lestvicama starševskega vprašalnika, in sicer s popustljivostjo in z restriktivnim nadzorom. Popustljivost je bila izmerjena s tremi trditvami, restriktivni nadzor pa se je razdelil še v dve dodatni lestvici: intruzivnost in kaznovanje. Intruzivnost smo izmerili s 4 trditvami, kaznovanje pa s 5. Za vsako od lestvic smo izračunali povprečno vrednost ter udeležence glede na mediano razdelili v dve skupini. V podmedianski skupini so športniki, ki imajo starše za manj popustljive, v nadmedianski pa športniki, ki imajo svoje starše za bolj popustljive. Enako smo naredili za restriktivni nadzor. V podmedianski skupini so športniki, ki menijo, da imajo starši manj nadzora nad njimi, v nadmedianski pa tisti, ki menijo, da imajo starši nad njimi večji nadzor.

Najprej smo izračunali povprečja za dimenzije starševskega vedenja in pri restriktivnem nadzoru vidimo, da se kaže približno srednja povprečna vrednost oz. srednje močna izraženost nadzora pri starševskem vedenju, pri popustljivosti pa je ta vrednost nekoliko višja, kar pomeni malo močnejšo stopnjo popustljivosti pri starševskem vedenju.

Nato smo izračunali še povprečja dimenzij perfekcionističnih teženj za pod- in nadmediansko skupino restriktivnega nadzora. Vidimo, da so perfekcionistične težnje za športnike, kjer je restriktivni starševski nadzor manj izražen, višje pri dimenzijah reda ($M=4,05$), zadovoljstva ($M=4,48$) in visokih standardov ($M=3,94$). Prav tako so perfekcionistične težnje višje pri istih treh dimenzijah za športnike, kjer je restriktivni starševski nadzor bolj izražen. Vendar pa je za nas bolj pomembna analiza razlik med skupinama, ki smo jo opravili z enosmerno analizo varianc.

Rezultati enosmerne analize varianc kažejo, da med skupinama obstajajo statistično značilne razlike pri 5 dimenzijah perfekcionističnih teženj. Zanimiv je podatek, da so razlike značilne za prav vse dimenzije neadaptivnega perfekcionizma, torej za dimenzije črno-belega razmišljanja ($p=0,034$), zaznanih pritiskov ($p=0,001$), nezadovoljstva ($p=0,034$) in odzivov na napake ($p=0,010$). Sagar in Lavallee (2010) sta preučevala povezanost starševskega vedenja s pojavljanjem strahu pred neuspehom pri mladih športnikih. Ugotavljata, da starševsko kaznovalno vedenje pri otrocih izzove pritisk, napetost in skrbi. To povzroča pri mladih športnikih poraze in napake, ki v njemu izzovejo strah in predstavljajo grožnje. Posledica je lahko nastanek neadaptivnih oblik perfekcionizma. Z našo raziskavo lahko glede na rezultate trdimo, da lahko bolj izražen starševski restriktivni nadzor (kaznovalno vedenje) povzroči nastanek neadaptivnih perfekcionističnih teženj, kar lahko negativno vpliva na mladega športnika.

Razlike so ugotovljene tudi za dimenzijo zadovoljstva ($p=0,030$), ki je dimenzija adaptivnega perfekcionizma. Tako lahko trdimo tudi, da manj kot je izražen starševski restriktivni nadzor, večja je možnost za nastanek adaptivnih perfekcionističnih teženj zadovoljstva, kar lahko pozitivno vpliva na mladega športnika.

Nato smo izračunali še povprečja dimenzij perfekcionističnih teženj za pod- in nadmediansko skupino popustljivosti. Vidimo, da so perfekcionistične težnje za športnike, kjer je starševska popustljivost manj izražena, višje pri dimenzijah reda ($M=3,91$), zadovoljstva ($M=4,40$) in visokih standardov ($M=4,00$). Prav tako so perfekcionistične težnje višje pri istih treh dimenzijah za športnike, kjer je starševska popustljivost bolj izražena. Vendar pa je za nas

bolj pomembna analiza razlik med skupinama, ki smo jo opravili z enosmerno analizo varianc.

Rezultati enosmerne analize varianc kažejo, da med skupinama obstajajo statistično značilne razlike pri eni dimenziji perfekcionističnih teženj, in sicer pri perfekcionizmu do drugih ($p=0,030$). To pomeni, da so lahko mladi športniki perfekcionistično naravnani do drugih ljudi, če imajo starši bolj izraženo popustljivost. Perfekcionizem do drugih je dimenzija adaptivnega perfekcionizma, kar pomeni, da lahko to vpliva pozitivno na mlade športnike.

7.7 DODATNE UGOTOVITVE RAZISKAVE

V raziskavi smo skušali poiskati tudi kakšne dodatne zanimive povezave, ki bi nam pomagale lažje razumeti vezi med športniki in trenerji ali starši.

7.7.1 UGOTOVITEV POVEZANOSTI POZITIVNE VLOGE TRENERJA IN ČASA, KI GA ŠPORTNIK PREŽIVI Z NJIM

Dodatno nas je zanimalo, če športniki, ki več časa preživijo s svojim trenerjem, vidijo le-tega kot pomembnejšo osebo v svojem življenju in kot večji vzor in če jim je mnenje trenerja bolj pomembno in zato večkrat prilagodijo svoje obnašanje trenerjevim pričakovanjem. Naredili smo primerjavo med skupinama športnikov, ki preživijo manj časa s trenerjem, in tistimi, ki preživijo več časa s trenerjem, ter vlogo trenerja v njihovem življenju. Skupina, ki preživi manj časa s trenerjem, je podmedianska skupina, skupina, ki preživi več časa s trenerjem, pa je nadmedianska. Pri razlagi hipoteze 5 smo že izračunali podatke za ti dve skupini ($M=9,99$, $SD=4,70$). Z enosmerno analizo variance (ANOVA) smo v nadaljevanju preverjali, ali obstajajo statistično pomembne razlike z vlogo trenerja v njihovem življenju.

Trditve o vlogi trenerja v njihovem življenju (5 trditev) so bile v Vprašalniku o trenerju. Vse so imele pozitivno konotacijo in so govorile o pomembnosti trenerja v športnikovem življenju. Preizkušanci so na lestvici od 1 do 5 ocenili pomembnost trenerja. Ponovno smo ustvarili kompozitno spremenljivko Trener – pozitivna vloga, ki meri pozitivno vlogo trenerja v življenju športnika in predstavlja povprečno vrednost vseh trditev.

Postavke, iz katerih je oblikovana kompozitna spremenljivka, so naslednje:

- Trener/-ka je, ob starših, najpomembnejša odrasla oseba v mojem življenju.
- Trener/-ka je moj vzor.
- Mnenje mojega trenerja/-ke mi je zelo pomembno.
- Trener/-ka je imel/-a pomembno vlogo pri oblikovanju mojih stališč.
- Trudim se, da svoje vedenje prilagodim trenerjevim pričakovanjem.

Tabela 22: Opisna statistika za kompozitno spremenljivko Trener – pozitivna vloga

	M	Me	SD	Min	Max
Trener – pozitivna vloga	3,51	3,60	,939	1,00	5,00

Legenda: M – povprečje; Me – mediana; SD – standardni odklon; Min – minimum; Max – maksimum.

Kot vidimo v Tabeli 22, je povprečje (M=3,51) kar visoko, prav tako središčnica (Me=3,6), kar pomeni, da so športniki ocenjevali, da ima trener bolj pomembno vlogo in ne manjše.

Tabela 23: Povprečne vrednosti vloge trenerja glede na čas, preživet z njim

	športniki, ki preživijo manj časa s trenerjem M (SD)	športniki, ki preživijo s trenerjem več časa M (SD)
Trener – pozitivna vloga	3,36 (0,98)	3,64 (0,90)

Legenda: M (SD) – povprečje (standardni odklon).

V Tabeli 23 so predstavljena povprečja in standardni odkloni skupin mladih športnikov, ki preživijo manj oz. več časa s trenerjem. Vidimo, da ni velike razlike v povprečju odgovorov o vlogi trenerja v njihovem življenju. Je pa nekoliko višje povprečje na strani skupine, ki s trenerjem preživi več časa.

Tabela 24: Rezultati enosmerne analiza variance – razlike v vlogi trenerja do skupin športnikov, ki preživijo manj časa z njim, in tistimi, ki preživijo več časa z njim

	F	p
Trener – pozitivna vloga	2,345	,129

Legenda: F - testna statistika; p – stopnja značilnosti.

Rezultati v Tabeli 24 kažejo na to, da med skupinama ni statistično značilnih razlik v vlogi trenerja v njihovem življenju (stopnja značilnosti je višja od 0,05).

7.7.2 UGOTOVITEV POVEZANOSTI NEGATIVNE VLOGE TRENERJA Z OPUSTITVIJO ŠPORTA

Zanimalo nas je tudi, ali obstaja povezava med negativnim mnenjem o trenerju in opustitvijo športa. Domnevali smo, da bolj kot ima športnik negativno mnenje o trenerju, večja je verjetnost, da opusti šport.

S Pearsonovo korelacijo smo testirali, ali obstaja statistično značilna povezanost med kompozitno spremenljivko Trener – negativna mnenja in trditvijo športnika, ki pravi, da bi opustil šport, če bi trener imel negativne lastnosti.

Tabela 25: *Opisna statistika trditve o opustitvi športa*

Odgovor	Št. preizkušancev	Povprečje (M)	St. odklon (SD)
1,00	71	1,8471	,74479
2,00	10	2,6286	1,22927
3,00	13	2,5385	1,05488
4,00	5	2,4000	,89443
5,00	3	3,4286	,42857
Total	103	2,0652	,93523

V Tabeli 25 vidimo frekvenco odgovorov na trditev o opustitvi športa.

Tabela 26: *Rezultati povezanosti med kompozitno spremenljivko Trener – negativno vedenje in trditvijo o opustitvi športa*

		Trener_NEG_skupaj	Opustil šport
Trener_NEG_skupaj	Pearsonova korelacija (F)	1	,402
	Sig. (p)		,000
	N	106	103
Opustil šport	Pearsonova korelacija	,402	1
	Sig. (p)	,000	
	N	103	104

Legenda: Sig. (p) – stopnja značilnosti; N – število preizkušancev.

V Tabeli 26 vidimo rezultat testne statistike Pearsonove korelacije ($F=0,402$) in stopnjo značilnosti ($p=0,000$) za povezanost med negativnimi trditvami o trenerju in trditvijo o opustitvi športa. Stopnja značilnosti je manjša od 0,05, kar pomeni, da lahko rečemo, da

obstaja statistično značilna povezanost med negativnimi trditvami o trenerju in trditvijo o opustitvi športa. To pomeni, da bolj kot ima mladi športnik negativno mnenje o trenerju, večja je možnost opustitve športa.

V raziskavi Appletona, Halla in Hilla (2009), kjer so iskali različne povezave med perfekcionizmom in izgorelostjo športnika, so prišli do podobnih zaključkov. Pravijo, da ni dovolj dokazov, da bi z zagotovostjo trdili, da obstaja povezanost med perfekcionizmom in izgorelostjo športnika, vendar pa je vse več dokazov, ki kažejo na to, da neadaptivne dimenzije perfekcionizma lahko pripomorejo k izgorelosti športnika.

8. SKLEP

Perfekcionizem je pojem, za katerega še danes ne obstaja enotna definicija. Večina strokovnjakov meni, da je perfekcionizem na najvišjem nivoju razdeljen na dve veji, in sicer na pozitivni in negativni perfekcionizem.

V empirični raziskavi, v kateri je sodelovalo 107 mladih športnikov, smo prišli do različnih ugotovitev, s katerimi smo potrdili ali ovrgli postavljene hipoteze. Zanimalo nas je, kakšna stopnja perfekcionizma kroži med mladimi športniki v Sloveniji. Uporabili smo obširen merski instrument, imenovan M-CUP, ki je najnovejši instrument za merjenje perfekcionističnih nagnjenj. Poleg tega instrumenta smo za mlade športnike pripravili še vprašalnik o trenerju, ki je vseboval pozitivne in negativne trditve o trenerju. Športniki so izpolnili tudi Vprašalnik starševskega vedenja (izpolnili so ga le za enega starša – tistega, za katerega menijo, da bolj vpliva na njihovo športno kariero). Bistvena za raziskavo je povezava med M-CUP instrumentom in obema vprašalnikoma. Raziskava bazira na samoevalvaciji mladih športnikov, kar pomeni, da smo odkrivali perfekcionistična nagnjenja preko njihovih lastnih občutkov o tem. Točno število mladih športnikov, ki imajo izrazite perfekcionistične težnje, je skoraj nemogoče izračunati, ker merski instrumenti ne določajo točnih mej. Lahko pa z merskimi instrumenti vidimo delež mladih športnikov, ki imajo bolj ali manj izrazite perfekcionistične težnje. Spoznali smo, da ločimo adaptivne in neadaptivne perfekcionistične težnje, torej pozitivne in negativne oziroma zaželenene in nezaželenene. Delež mladih športnikov z izrazitimi perfekcionističnimi težnjami v tej študiji je visok. Vendar rezultati kažejo, da je ta delež visok le v adaptivnih dimenzijah perfekcionizma, kar je seveda pozitivna ugotovitev, ki lahko v tej smeri vpliva tudi na razvoj športnika. Delež mladih športnikov z izrazitimi neadaptivnimi perfekcionističnimi težnjami pa je nizek. Tudi ta ugotovitev je pozitivna in bi iz nje lahko sklepali, da so mladi športniki v večini pravilno vodeni s strani njihovih staršev in trenerjev ter imajo normalno dožemanje perfekcionizma. V študiji so bile ugotovljene še druge povezave, ki bi v nadaljevanju lahko omogočile boljše razumevanje perfekcionizma med mladimi športniki. Ker so starši in trenerji res velik dejavnik v življenju mladih športnikov, smo v raziskavi poskušali najti tudi povezave z njimi. Raziskovali smo, kateri od staršev ima večji vpliv na mladega športnika, in ugotovili, da na športno pot moškega dela preizkušancev v večji meri vpliva oče, na ženski del preizkušancev pa ima večji vpliv mati. Rotovnik (2015) je v svoji raziskavi ugotovil, da večina mladih rokometašev meni, da na njihovo športno

kariero bolj vpliva oče. Ker sta deleža v njegovi in naši raziskavi zelo podobna, vzorec preizkušancev pa so v obeh primerih mladi slovenski športniki moškega spola, bi lahko sklepali, da na večino slovenskih mladih športnikov in njihovo športno pot v večji meri vpliva oče.

Trener ima v življenju mladih športnikov zelo pomembno vlogo. Športniki so v letih odraščanja podvrženi različnim stresom iz okolja. Trener mora športnika v odraščanju videti z več vidikov, ga poskušati razumeti in na pravilen način usmeriti na pot, pri kateri bo le-ta imel največ možnosti za uspeh. Delež mladih športnikov z negativnim mnenjem o trenerju je nizek. To je pozitivna ugotovitev, ki je pomembna tudi z vidika opustitve športa zaradi trenerja. V raziskavi smo odkrili tudi povezavo, ki pravi, da bolj kot ima športnik negativno mnenje o trenerju, večja je verjetnost, da se s športom preneha ukvarjati. Menimo, da bi se v prihodnjih raziskavah lahko usmerili na starejše mladostnike, ki so se v najstniških letih ukvarjali s športom in ne trenirajo več aktivno. Poiskati in raziskati vzroke za opustitev športa v njihovem primeru bi lahko dalo boljše izsledke za izboljšanje dela trenerjev z mladimi športniki.

Na perfekcionistične težnje mladih športnikov v veliki meri vplivajo starši. Flett in sodelavci (2002) pravijo, da je vpliv staršev na razvoj perfekcionizma najmočnejši med zgodnjim in srednjim otroštvom. Vendar pa se ta lahko zmanjša v najstniških letih, kjer se vpliv staršev dopolnjuje z vplivi učiteljev, vrstnikov ali trenerjev. S pomočjo vprašalnika o starševskem vedenju in vprašalnika o sebi smo poiskali povezave, ki pomembneje vplivajo na razvoj perfekcionističnih teženj. Tako kot pri vlogi trenerja smo tudi tu iskali povezave z negativnim starševskim vedenjem. Ugotovili smo, da negativno starševsko vedenje lahko vpliva na razvoj neadaptivnih perfekcionističnih teženj, vendar je delež mladih športnikov s takšnimi perfekcionističnimi težnjami v študiji nizek. Nadaljnje raziskave bi morale vključevati tudi starše mladih športnikov, saj bi tako dobili še boljše razumevanje odnosa športnik–starši.

O rezultatih naše in ostalih podobnih raziskav s področja raziskovane tematike bi morali obveščati in poučiti starše, trenerje in druge športne delavce, saj bi tako otrokom omogočili hitrejšo in boljše napredovanje tako v športu kot tudi izven športnega okolja.

9. LITERATURA

- Appleton, P. R., Hall, H. K. in Hill, A. P. (2010). Family patterns of perfeccionism: An examination of elite junior athletes and their parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 363–371.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. in Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457–465.
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 4(1), 93–119.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychol Today*, 14, 34–52.
- Cremades, J. G., Donlon, C. J. in Poczwadowski, A. (2012). Parental involvement and gender differences in the psychological profile of freshmen collegiate athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 20, 1–8.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M. in Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002., 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63–84.
- Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J. in Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376–395.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K. in Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student – athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439–1448.
- Fredricks, J. A. in Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. V M. R. Weiss (ur.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (145–164). Morgantown, WV: Fitness Information technology.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. in Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: a developmental analysis. V Flett, G. L. in Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 89–132. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. in Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 449–468.
- Gaudreau, P. in Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of perfectionism: examining change in life-satisfaction and the mediating role of motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 356–382.
- Gearity, B. T. in Murray, M. A. (2011). Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 213–221.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. in Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 17–38.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma »perfekcionizam«? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme* 21, 1, 195–212. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *The Journal of Secondary Gifted Education*, 11, 197–208.
- Grolnick, W. S. (2003). The psychology of parental control. *Mahwah*, New Jersey: LEA.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.
- Hewitt, P. L. in 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.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B. in McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221–1236.

- Horn, T. (2008). Coach effectiveness in the sport domain. *Advances in sport psychology* (3rd ed.), 239–267. Campaign: Human Kinetics.
- Kaye, M. P., Conroy, D. E. in Fifer, A. M. (2008). Individual differences in incompetence avoidance: a comparison of multiple dimensions of perfectionism and fear of failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 110–132.
- Rotovnik, A. (2015). Vpliv starševskih vedenj na pojav različnih oblik perfekcionizma pri mladih športnikih (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Sagar, S. S. in Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 177–187.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L. in Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 102–120.
- Shafran, R., Cooper, Z. in Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (7), 773–791.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87–95.
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C. B., Combs, J. L. in Settles, R. E. (2012). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment*, 19(2), 146–166.
- Stoeber, J. in Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence and challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. in Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663–668.