

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANDRAŽ ROTOVNIK

LJUBLJANA, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Univerzitetni študijski program športna vzgoja

VPLIV STARŠEVSKIH VEDENJ NA POJAV RAZLIČNIH OBLIK PERFEKCIONIZMA PRI MLADIH ŠPORTNIKI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Saša CeciĆ Erpič

RECENZENTKA

prof. dr. Mojca Doupona Topič

KONZULTANTKA

doc. dr. Marta Bon

Avtor dela

ANDRAŽ ROTOVNIK

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc.dr. Saši CeciĆ Erpič za pomoč, potrpežljivost in strokovne nasvete.

Posebna zahvala gre staršem za vso podporo in finančno pomoč v vseh teh letih študija.

Zahvalil bi se preizkušancem za sodelovanje v raziskovalnem delu naloge in vsem ostalim, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku diplomske naloge.

Hvala.

Ključne besede: perfekcionizem, starševsko vedenje, šport mladih, rokomet.

VPLIV STARŠEVSKIH VEDENJ NA POJAV RAZLIČNIH OBLIK PERFEKCIONIZMA PRI MLADIH ŠPORTNIKIH

Andraž Rotovnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Univerzitetni študijski program športna vzgoja

Strani: 83, slik: 10, preglednic: 25, uporabljene literature: 36, število prilog: 1

IZVLEČEK

V sodobnem športu ima zelo pomembno vlogo psihološko blagostanje športnika. Mladi športniki so v vsakodnevni interakciji s starši, ti pa s svojim vedenjem in vzgojo neposredno vplivajo na oblikovanje osebnosti mladega športnika. Ena izmed pomembnih osebnostnih značilnosti, ki lahko odločilno vpliva na športnika in njegovo športno udejstvovanje, je perfekcionizem. Na perfekcionizem vplivajo številni notranji in zunanji dejavniki. Ugotavljali smo, ali ima starševsko vedenje vpliv na pojav perfekcionizma in kako določeno starševsko vedenje vpliva na pojavnost različnih oblik perfekcionizma pri mladih športnikih. V raziskavi je sodelovalo skupaj 74 kadetov in mladincev različnih rokometnih klubov po Sloveniji. Vsi so moškega spola. Anketa je zajemala podatke o športniku, lestvico perfekcionizma ter vprašalnik starševskega vedenja. Zadnji del vprašalnika so preizkušanci izpolnjevali le za tistega starša, za katerega menijo, da je bolj vpleten v njihovo športno kariero. Z analizo variance smo ugotavljali, kako starševsko vedenje vpliva na posamezne oblike perfekcionizma. Rezultati kažejo, da je večina športnikov razmeroma močno nagnjena k pozitivnemu perfekcionizmu ter vase usmerjenemu pozitivnemu perfekcionizmu. Nadaljnje ugotovitve kažejo, da pozitivno vedenje očeta vpliva na pojavnost pozitivnega perfekcionizma. Starševsko vedenje kontroliranja pomembno vpliva na pojavnost vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma. Starševsko vedenje spodbujanja avtonomije vpliva na pojavnost vase usmerjenega perfekcionizma. Na osnovi dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da omenjena starševska vedenja pomembno vplivajo na pojavnost različnih oblik perfekcionizma pri mladih športnikih.

Key words: perfectionism, parental behaviour, youth sport, handball.

IMPACT OF PARENTAL BEHAVIOUR ON THE OCCURENCE OF VARIOUS FORMS OF PERFECTIONISM IN YOUNG ATHLETES

ABSTRACT:

Psychological well-being of an athlete has a very important role in a modern sport. Young athletes are in a daily interaction with their parents, whose behaviour and education directly influence the formation of the young athlete's personality. Perfectionism is one of the important personality traits that can crucially affect the athlete and their engagement in sport. Numerous internal and external factors influence perfectionism. We have researched whether the parental behaviour influence the occurrence of the perfectionism as well as how a certain parental behaviour influence the occurrence of different forms of perfectionism in young athletes. The research involved a total of 74 cadets and juniors from different handball clubs around Slovenia. All of them are male. The survey encompassed the athlete's data, perfectionism scale, and a questionnaire of parental behaviour. The participants filled in the last part of the questionnaire with the data about one of their parents, for whom they believe is more involved in their sports career. Analysing variance, we have established the influence of parental behaviour on individual forms of perfectionism. The results show that the majority of the athletes have a relatively strong inclination toward a positive perfectionism, and self-oriented positive perfectionism. Further findings show that father's positive behaviour influence the occurrence of the positive perfectionism. The parental behaviour of controlling also has an important influence on the occurrence of the self-oriented positive perfectionism. Further, the parental behaviour of encouraging autonomy affects the occurrence of the self-oriented perfectionism. Based on the results obtained, we can conclude that the mentioned parental behaviours importantly influence the occurrence of various forms of perfectionism in young athletes.

KAZALO VSEBINE

1.0. UVOD	11
1.1. PERFEKCIONIZEM	13
1.2. RAZLAGE IN ZNAČILNOSTI PERFEKCIONIZMA	14
1.2.1. Vase usmerjen perfekcionizem	14
1.2.2. Drugam usmerjen perfekcionizem.....	15
1.2.3. Družbeno predpisan perfekcionizem.....	15
1.3. NORMALNI IN NEVROTIČNI PERFEKCIONIZEM.....	16
1.3.1. Adaptivni perfekcionisti	16
1.3.2 Neadaptivni perfekcionisti.....	16
1.4. KONCEPTUALNI MODEL – FROST IN SODELAVCI (1990).....	17
1.5. IZVOR PERFEKCIONIZMA	19
1.6. POSLEDICE PERFEKCIONIZMA	20
1.6.1 Negativne posledice	20
1.6.2. Pozitivne posledice	25
1.7. RAZLIKA V PERFEKCIONIZMU MED ŠPORTNIKI IN ŠPORTNICAMI	26
1.8. VPLIV STARŠEVSKIH VEDENJ NA POJAV RAZLIČNIH OBLIK PERFEKCIONIZMA	27
1.8.1. VLOGA STARŠEV PRI VZGOJI MLADIH ŠPORTNIKOV	27
1.8.2. STARŠEVSKA VPLETENOST V ŠPORTNIKOVO KARIERO.....	28
1.8.3. VZGOJA IN DRUŽINSKI VZORCI, KI VPLIVAJO NA PERFEKCIONIZEM MLADEGA ŠPORTNIKA	30
1.8.4. VPLIV PERFEKCIONIZMA OČETA IN/ALI MATERE NA ŠPORTNIKOV PERFEKCIONIZEM	33
1.8.5. TIPIČNE STARŠEVSKÉ PRAKSE, KI LAHKO POZVROČIJO STRAH PRED NEUSPEHOM PRI MLADIH ŠPORTNIKI.....	34
1.9. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	37
1.10. CILJI DIPLOMSKE NALOGE.....	37
1.11. HIPOTEZE.....	38
2.0. METODE DELA	39
2.1. PREIZKUŠANCI.....	39
2.2. PRIPOMOČKI.....	39
2.3. POSTOPEK.....	41
3.0. REZULTATI OBDELAVE PODATKOV.....	42

3.1. Vpletenost staršev v kariero mladega športnika	42
3.2. Kako pogosto se pojavlja perfekcionizem pri mladih športnikih	42
3.3. Pojavnost različnih oblik perfekcionizma med mladimi športniki.....	44
3.4. Vpliv pozitivnega odnosa starša do mladega športnika na pojavljanje pozitivnega perfekcionizma	47
3.5. Vpliv izbranih vzorcev starševskega vedenja na pojav perfekcionizma pri mladih rokometaših	49
3.6. Nagnjenost k perfekcionizmu glede na to, kdo od staršev je bolj vpleten v kariero mladega športnika	61
4.0. RAZPRAVA.....	66
4.1. Analiza pojavnosti različnih oblik perfekcionizma pri mladih športnikih	66
4.2. Analiza vpliva pozitivnega odnosa starša do mladega športnika na pojav adaptivnega perfekcionizma	67
4.3. Analiza vpliva starševskega vedenja kontroliranja na perfekcionizem mladega športnika	68
4.4. Analiza vpliva starševskega avtoritarnega vedenja na perfekcionizem mladega športnika	68
4.5. Analiza vpliva starševskega vedenja spodbujanja avtonomije na perfekcionizem mladega športnika	69
4.6. Analiza nagnjenosti k perfekcionizmu glede na to, kdo od staršev je bolj vpleten v športnikovo kariero	70
5. SKLEP	71
6. LITERATURA.....	75
7. PRILOGE	79

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razlike med pozitivnim in negativnim perfekcionizmom (Slade in Owens, 1998).	17
Tabela 2: Skupek kategorij starševskih praks (Sagar in Lavallee, 2010)	36
Tabela 4: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na pozitivni perfekcionizem	43
Tabela 5: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na nagnjenost k negativnemu perfekcionizmu	44
Tabela 6: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na nagnjenost k pozitivnemu vase usmerjenemu perfekcionizmu	45
Tabela 7: Razvrstitev v kategorije glede na družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem ...	45
Tabela 8: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na nagnjenost k vase usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu	46
Tabela 9: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na družbeno usmerjeni negativni perfekcionizem	46
Tabela 10: Deskriptivna statistika pozitivnega perfekcionizma športnikov, katerih očetje so bolj vpleteni v njihovo športno kariero	47
Tabela 11: Vpliv očetovskega vedenja na pozitivni perfekcionizem športnika – ANOVA	47
Tabela 12: Deskriptivna statistika perfekcionizma športnikov, katerih matere so bolj vpletene v njihovo športno kariero	48
Tabela 13: Vpliv materinega pozitivnega vedenja na pozitivni perfekcionizem športnika – ANOVA	48
Tabela 14: Deskriptivna statistika za spremenljivko očetovskega vedenja kontroliranja	49
Tabela 15: Vpliv očetovskega vedenja kontroliranja na različne oblike perfekcionizma	50
Tabela 16: Deskriptivna statistika za spremenljivko materinega vedenja kontroliranja	51
Tabela 17: Vpliv materinega vedenja kontroliranja na različne oblike perfekcionizma	52
Tabela 18: Deskriptivna statistika za očetovo avtoritarno vedenje do mladega športnika	53
Tabela 19: Vpliv očetovega avtoritarnega vedenja na negativni perfekcionizem športnika – ANOVA	54
Tabela 20: Deskriptivna statistika za materino avtoritarno vedenje do mladega športnika	55
Tabela 21: Vpliv materinega avtoritarnega vedenja na negativni perfekcionizem športnika – ANOVA	56
Tabela 22: Deskriptivna statistika za očetovo vedenje spodbujanja avtonomije mladega športnika	57
Tabela 23: Vpliv očetovega vedenja spodbujanja avtonomije na vase usmerjen perfekcionizem športnika – ANOVA	58

Tabela 24: Deskriptivna statistika za materino vedenje spodbujanja avtonomije mladega športnika	59
Tabela 25: Vpliv materinega vedenja spodbujanja avtonomije na vase usmerjen perfekcionizem športnika – ANOVA	60

KAZALO SLIK IN GRAFOV

Slika 1: Grafični prikaz družine, ki je premalo vpletena v športnikovo udejstvovanje (Sacks, Pargman in Tennenbaum, 2005)	28
Slika 2: Zmerno oziroma "zdravo" vpletena družina (Sacks idr., 2005)	29
Slika 3: Prekomerno vpletena družina (Sacks idr., 2005)	29
Slika 4: Grafični prikaz odzivov mladih športnikov glede vpletenosti staršev.....	42
Slika 5: Primerjava nagnjenosti športnikov k POZITIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero.....	61
Slika 6: Primerjava nagnjenosti športnikov k NEGATIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero	62
Slika 7: Primerjava nagnjenosti športnikov k VASE USMERJENEMU POZITIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero	62
Slika 8: Primerjava nagnjenosti športnikov k DRUŽBENO PREDPISANEMU POZITIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero	63
Slika 9: Primerjava nagnjenosti športnikov k VASE USMERJENEMU NEGATIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero	64
Slika 10: Primerjava nagnjenosti športnikov k DRUŽBENO USMERJENEMU NEGATIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero	65

1.0. UVOD

Med odraščanjem je otrok oziroma mladostnik deležen številnih sprememb in intenzivnega oblikovanja samega sebe. Pri procesu socializacije imajo poleg staršev pomembno vlogo tudi pomembni drugi, s katerimi se mladostnik pogosto srečuje: učitelji, trenerji, vrstniki, prijatelji idr. Na mladostnikov razvoj vpliva veliko število dejavnikov, ki se lahko posledično izražajo na osebnostnih značilnostih posameznika.

Ritem življenja nam narekuje zahtevo oziroma težnjo po nenehnem izpopolnjevanju. Že od rojstva naprej smo deležni učenja, korigiranja in ocenjevanja – ko se učimo govoriti, popravljajo našo izgovarjavo, učijo nas, kako pravilno hoditi, se oblačiti, pospravljati posteljo, podati in ujeti žogo ipd. Skozi obdobje odraščanja začnejo naše vedenje ocenjevati, kritizirati ali nagrajevati. Napake oziroma neželjeno vedenje običajno vodijo do negativnih posledic (slabe ocene pomenijo odvzem privilegijev, dokler se stanje ne izboljša; nediscipliniranost na treningih pomeni neuvrščenost v prvo ekipo ipd.). Zahteve postavljanja, doseganja in preseganja določenih standardov se nadaljujejo v obdobje odraslosti – npr. standardi produktivnosti na delovnem mestu (Antony in Swinson, 2009).

Posameznika, za katerega velja, da ima izjemno visoke standarde, si postavlja ambiciozne cilje in želi biti kar najuspešnejši v življenju, pogovorno označimo za perfekcionista. Pri oblikovanju diplomske naloge nas je zanimalo, kaj je perfekcionizem in kakšne so tipične značilnosti perfekcionista. Zanimal nas je izvor perfekcionizma, medgeneracijski prenos te lastnosti in predvsem, ali lahko in kako vedenje staršev vpliva na pojav perfekcionizma pri mladih športnikih.

Starši so močno vpleteni v športno udejstvovanje svojih otrok in s svojimi pričakovanji ter povratnimi informacijami neposredno vplivajo na uspešnost mladega športnika (Fredericks in Eccles, 2004). Mnogi starši s svojim vedenjem pozitivno vplivajo na razvoj mladega športnika, medtem ko drugi starši negativno vplivajo na soočanje športnika z različnimi situacijami. Ena izmed teh značilnosti, na katero močno vpliva interakcija starš-otrok, je tudi perfekcionizem (Flett, Hewitt, Oliver in Macdonald, 2002).

Športniku lahko določene situacije med športnim udejstvovanjem, še posebej pred in med pomembnimi nastopi, povzročajo veliko stresa in skrbi. Na dober nastop in samo psihološko blagostanje posameznika pa lahko določena oblika perfekcionizma vpliva močno obremenilno in zavira razvoj tako na športnem kot tudi vseživljenjskem področju, saj se vsako nedoseganje popolnosti pojmuje kot nesprejemljivo.

Pri profesionalnih športnikih perfekcionizem običajno razumemo kot predpogoj za doseganje maksimalne učinkovitosti (Gould idr., 2002, v Greblo, 2011). Novejše raziskave pa kažejo, da je perfekcionizem večdimenzionalni konstrukt, povezan z različnimi učinki, ki lahko na produktivnost vplivajo tako pozitivno kot negativno.

1.1. PERFEKCIONIZEM

Beseda perfekcionizem izhaja iz francoskega izraza »*perfectionnisme*«.

V sodobnih slovarjih najdemo za izraz »perfekcionizem« tri pomene (Tavzes, 2002, str. 868):

- (1.) prizadevanje za popolnost, dovršenost;
- (2.) etični nauk o zmožnosti človeka in človeštva za moralno, socialno in duhovno izpopolnjenje;
- (3.) nevrotska, obsesivno pretirana težnja po popolni izvedbi tudi nepomembne naloge.

Za pojem »perfekcionista« oziroma »perfekcionistka« v slovarju navajajo, da je to oseba, ki teži k popolnosti (Tavzes, 2002, str. 868).

Pregled dosedanje literature in raziskav o perfekcionizmu kaže, da se mnenja avtorjev in raziskovalcev o sami opredelitvi perfekcionizma lahko precej razlikujejo – skozi čas se je zamisel koncepta neprestano spreminjala. Kljub temu da je to lastnost, ki lahko močno vpliva na različne vidike psihičnega zdravja in psihosocialne prilagoditve posameznika, še vedno ni soglasja o enotni opredelitvi perfekcionizma (Greblo, 2011).

Obstaja več opisov in definicij perfekcionizma – nekateri raziskovalci so ga opisali kot enodimenzionalen, drugi kot večdimenzionalen koncept. Vsem so skupne naslednje postavke oziroma trditve (Antony in Swinson, 2009):

- Perfekcionisti težijo k standardom in pričakovanjem, ki jih je izredno težko ali celo nemogoče doseči.
- Visoki standardi so velikokrat koristni, vendar so pri perfekcionistih tako visoki, da postanejo moteči in ovirajo potek dela.
- Povezujejo ga s številnimi drugimi težavami, kot so na primer anksioznost, depresija idr.

1.2. RAZLAGE IN ZNAČILNOSTI PERFEKCIONIZMA

Perfekcionizem je bil opredeljen kot osebnostna lastnost, ki vključuje prisilno težnjo k izredno visokim standardom v kombinaciji s preveč kritičnim ocenjevanjem ter pomisleki lastne vrednosti (Flett idr., 2002). Medtem ko so raziskovalci poizkušali raziskati naravo tega konstrukta, so se v literaturi pojavljali različni koncepti perfekcionizma. Enega izmed bolj priljubljenih konceptov sta opisala Hewitt in Flett (1991), ki opredeljujeta tri dimenzije perfekcionizma: *vase usmerjen*, *drugam usmerjen* ter *družbeno predpisan* perfekcionizem. Glavna razlika med temi dimenzijami ni vedenjski vzorec, ampak objekt, h kateremu je vedenje perfekcionizma usmerjeno.

1.2.1. VASE USMERJEN PERFEKCIONIZEM

Vase usmerjen perfekcionizem vključuje lastnosti, kot so visoki osebni standardi, strogo ocenjevanje ter grajanje **lastnega** vedenja. V nasprotju s preteklimi trditvami Hewitt in Flett (1991) trdita, da vase usmerjen perfekcionizem vključuje tudi motivacijsko komponento. Ta motiv se odraža predvsem v prizadevanjih doseganja popolnosti ter izogibanju napak. Po definiciji je vase usmerjeni perfekcionizem povezan s podobnimi oblikami vase usmerjenega vedenja, kot je visok nivo aspiracije in samoobtoževanja (Hewitt, Mittelstaedt in Wollert, 1989). Vase usmerjen perfekcionizem prav tako povezujejo z različnimi indici neprilagojenosti, vključno z:

- anksioznostjo (Flett idr., 1989, v Hewitt in Flett, 1991);
- anoreksijo (Cooper, Cooper in Fairburn, 1985; Garner, Olmstead in Polivy, 1983, v Hewitt in Flett, 1991);
- klinično depresijo (Hewitt in Dyck 1986; Hewitt in Flett, 1990; Hewitt, Mittelstaedt in Flett, 1990; Piro, 1986, v Hewitt in Flett, 1991).

Ena od komponent vase usmerjenega perfekcionizma, neskladje med »dejanskim jazom« in »idealnim jazom«, je bila povezana z:

- dejavniki depresije (Higgins, Bond, Klein in Strauman, 1986; Strauman, 1989, v Hewitt in Flett, 1991) in

- nizkim samospoštovanjem (Hoge in McCarthy, 1983; Lazzari, Fioravanti in Gough, 1987, v Hewitt in Flett, 1991).

1.2.2. DRUGAM USMERJEN PERFEKCIONIZEM

Ta dimenzija perfekcionizma vključuje prepričanja in pričakovanja o zmožnostih oziroma sposobnostih drugih. Drugam usmerjeni perfekcionisti naj bi imeli nerealne standarde za pomembne druge, pomembna jim je perfektnost in strogo **vrednotenje dejanj drugih** (Hewitt in Flett, 1991). Vedenje je v bistvu enako kot pri vase usmerjenem perfekcionizmu, vendar z razliko, da je vedenje usmerjeno navzven. Medtem ko vase usmerjen perfekcionizem spodbuja samokritičnost in samokaznovanje, je vodilo drugam usmerjenega perfekcionizma valjenje krivde na druge, pomanjkanje zaupanja in celo občutki sovražnosti do drugih. Poleg tega je ta dimenzija povezana z medosebnimi frustracijami, kot so cinizem, osamljenost ter zakonski oziroma družinski problemi. V bolj pozitivni naravnosti je lahko drugam usmerjen perfekcionizem povezan z želenimi lastnostmi, kot so vodenje in sposobnost motiviranja drugih.

1.2.3. DRUŽBENO PREDPISAN PERFEKCIONIZEM

Tretja predstavljena dimenzija vključuje potrebo po izpolnjevanju standardov in pričakovanj, **narekovanih od pomembnih drugih** (Hewitt in Flett, 1991). Družbeno predpisan perfekcionizem povzroči vera ali prepričanje, da imajo pomembni drugi do njih nerealno visoke standarde, jih strogo vrednotijo in nanje vršijo pritisk, da morajo biti popolni. Intuitivno naj bi družbeno predpisan perfekcionizem povzročal različne negativne posledice. Ker so standardi naloženi s strani pomembnih drugih, so ocenjeni kot pretirani in nenadzorovani, razmeroma pogoste pa so izkušnje neuspeha in negativna emocionalna stanja, kot so jeza, anksioznost in depresija. Ta negativna čustva so lahko posledica nezmožnosti, da bi ustregli drugim, in prepričanja, da so bili drugi nerealistični glede njihovih pričakovanj. Zaradi zaskrbljenosti s standardi drugih naj bi družbeno predpisani perfekcionisti kazali močan strah pred negativnim ocenjevanjem. Radi imajo pozornost, vendar bi se želeli izogniti neodobravanju drugih. Splošni dokazi o pomembnosti družbeno predpisanega perfekcionizma so zagotovljeni z eksperimentalnim delom na notranji

motivaciji. Raziskava je pokazala, da kontrola povratne informacije, ki vključuje prepričanje, da mora oseba doseči pričakovanja drugega, vodi do nižje ravni notranje motivacije in negativnih učinkov (Deci in Ryan, 1985; Ryan, 1982, v Hewitt in Flett, 1991). Razlika med »jazom« in »jazom drugih« (tj. kaj drugi pričakujejo od mene) lahko povzroči čustvena nihanja (Higgins idr., 1986; Strauman, 1989, v Hewitt in Flett, 1991).

1.3. NORMALNI IN NEVROTIČNI PERFEKCIONIZEM

Hamachek (1978, v Cremades, Donlon in Poczwarowski, 2013) razlikuje dva tipa perfekcionizma: normalni (adaptivni) in nevrotični (neadaptivni).

1.3.1. ADAPTIVNI PERFEKCIONISTI

V to skupino uvrščamo posameznike, ki si sicer postavljajo visoke osebne standarde glede uspešnosti, vendar so hkrati sposobni dojemati sebe kot uspešne tudi takrat, kadar njihovi standardi niso popolnoma doseženi. Pri določanju ciljev se zavedajo osebnih in okoljskih omejitev in si glede na situacijo dovolijo biti manj natančni. V nasprotju z neadaptivnimi perfekcionisti lažje občutijo zadovoljstvo, četudi ni zmeraj realizirana perfektna izvedba (Blatt, 1995). Nekateri športni psihologi domnevajo, da je ta prilagodljiva oblika perfekcionizma značilnost vrhunskih športnikov (Hardy idr., 1996; Henschen, 2000, v Gotwals, Dunn in Wayment, 2003).

1.3.2 NEADAPTIVNI PERFEKCIONISTI

Neadaptivni perfekcionisti imajo težnjo postavljanja izredno visokih osebnih standardov in so preobremenjeni s kritičnostjo nad svojimi napakami (Frost, Marten, Lahart in Rosenblate, 1990), poleg tega pa nikoli ne občutijo zadovoljstva pri svojih dosežkih (Cremades idr., 2013). Imajo močno potrebo izogibati se neuspehom, hkrati pa čutijo ranljivost pred kritiziranjem družbe. Posledično vidijo področje družbe, še zlasti pomembne druge, kot ogrožajoče, preveč zahtevne in nepodpirajoče. Razmišljanje in obremenjevanje zaradi napak ter morebitnih negativnih družbenih evalvacij lahko pri takšnih športnikih povzročijo, da jim ob napaki pade koncentracija, kar neizogibno vodi v nezadovoljiv nastop in slabši končni rezultat (Gotwals idr., 2003).

Tabela 1: Razlike med pozitivnim in negativnim perfekcionizmom (Slade in Owens, 1998).

	Pozitivni perfekcionizem	Negativni perfekcionizem
Tip vedenja	Poizkušanje.	Izogibanje.
Cilji	Prizadevanje za: - uspeh, - popolnost, - odličnost, - odobravanje.	Izogibanje: - neuspehu, - nepopolnosti, - povprečnosti, - neodobravanju.
Vpletenost samopodobe	Prizadevanje za »idealen jaz«.	Izogibanje »nepopolnemu jazu«.
Emocionalna korelacija	Zadovoljstvo.	Nezadovoljstvo.

V Tabeli 1 avtorja, podobno kot Hamachek, navajata nekatere značilnosti pozitivnega in negativnega perfekcionizma (Slade in Owens, 1998, stran 381).

1.4. KONCEPTUALNI MODEL – FROST IN SODELAVCI (1990)

Frost idr. (1990) so opisali perfekcioniste kot osebe, ki si pogosto postavljajo visoke standarde in imajo potrebo po točnosti in organiziranosti. Poleg tega lahko izražajo zaskrbljenost glede delanja napak ter dvomijo v svoje sposobnosti. Po mnenju avtorjev naj bi na takšno vedenje vplivala vloga staršev. Navajajo šest dimenzij perfekcionizma:

1. Zaskrbljenost nad napakami (ang. »concern over mistakes«)

Nanaša se na negativne reakcije ob napakah in težnjo interpretacije napak kot neuspeh. Izraža se v prepričanju, da je oseba zaradi neuspeha izgubila spoštovanje drugih. Pri ljudeh z visoko stopnjo te dimenzije se ob napakah pojavi negativni učinek ter zmanjšanje samozavesti. O napaki bodo običajno še dolgo razmišljali in jo bodo, če bo to situacija dopuščala, pred drugimi poizkušali prikriti.

2. Dvomi v udejstvovanju (ang. »doubts about actions«)

Posamezniku se porajajo pomisleki o lastnih sposobnostih in nasploh dvomi, da je zmožen učinkovito opraviti nalogo. To pogosto pripelje tudi do odlašanja in zavlačevanja. Oseba porabi veliko časa in truda za premišljevanje in dosego idealne rešitve, to pa povzroča mentalno utrujenost ter zamujanje rokov. Ugotovili so, da je ta dimenzija močno povezana s strahom pred neuspehom.

3. Osebni standardi (ang. »personal standards«)

Opisani so kot težnja postavljanja izjemno visokih standardov ter stroga samoevalvacija glede na dosego teh standardov. Ta dimenzija je na splošno povezana s pozitivnim prizadevanjem za dosežke in z občutki učinkovitosti, vendar pa jo povezujejo tudi z depresijo – še posebej pri posameznikih, ki poleg visokih standardov izkazujejo tudi zaskrbljenost nad napakami.

4. Organiziranost (ang. »organization«)

Obsega lastnosti, kot so red, čistost in urejenost, močno zavzemanje za organiziranost, načrtovanje in natančnost. Takšna oseba je pedantna in rigidna – kar se lahko na primer kaže kot popolnoma čist in perfektно urejen bivalni prostor.

5. Starševska kritičnost (ang. »parental criticism«)

Prepričanje posameznika, da so (oziroma so bili) starši preveč kritični.

6. Starševska pričakovanja (ang. »parental expectations«)

Nanaša se na previsoke in prezahtevne cilje, ki jih posamezniku postavljajo starši.

Flett, Sawatzky in Hewitt (1995) sklepajo, da niti *zaskrbljenost nad napakami* niti *dvom v udejstvovanju* ne spadata povsem v kontekst perfekcionizma. Posameznik s temi lastnostmi je lahko nagnjen k izogibanju neuspeha, ne pa tudi k doseganju visokih standardov – kar je značilno za perfekcionistično težnjo.

V študiji Frost, Heimberg, Holt, Mattia in Neubauer (1993) lastnosti razvrščajo v dva primarna faktorja:

- neadaptivna skrb zaradi ocenjevanja (ang. »maladaptive evaluative concerns«);

- ter pozitivno prizadevanje za dosežke (ang. »positive achievement striving«).

V negativno (neadaptivno) dimenzijo uvrščajo: *družbeno predpisan perfekcionizem, zaskrbljenost nad napakami, starševsko kritičnost, starševska pričakovanja* in *dvom v udejstvovanje*. V pozitivno (adaptivno) dimenzijo pa so bili uvrščeni: *vase usmerjen perfekcionizem, drugam usmerjen perfekcionizem, osebni standardi* in *organiziranost*.

1.5. IZVOR PERFEKCIONIZMA

Področje izvora perfekcionizma je še precej neraziskano. Kljub temu pa raziskovalci, opirajoči se na obsežnejše raziskave iz drugih sorodnih osebnostnih značilnosti, sklepajo, da k razvoju perfekcionizma prispevajo tako biološki dejavniki – vpliv genetike (Tozzi, idr., 2004) – kot tudi psihološki dejavniki (Antony in Swinson, 2009). Tozzi s sodelavci (2004) je v raziskavi, kjer so proučevali dvojčke, ugotovil, da genetski dejavniki prispevajo k tendenci perfekcionizma.

Antony in Swinson (2009) v okviru psiholoških dejavnikov navajata:

- **NAGRAJEVANJE:** visoki standardi so s strani družbe pogosto podpirani in nagrajeni (npr. dobro delo v šoli običajno vodi na boljše fakultete, biti čist in urejen pomeni v očeh družbe izgledati bolj atraktivno ipd.).
- **KAZNOVANJE:** določeno vedenje vodi do negativnih posledic. Tudi kritika je ena izmed oblik kaznovanja (otrok, ki je pogosto kritiziran zaradi nepravilnega postopanja – npr. slabo pospravljena postelja – se sčasoma nauči, kako zelo pomembno je to narediti prav). Posameznik, ki je kaznovan za vsako manjšo napako, lahko tako razvije rigidno prepričanje, da se ne sme nikoli motiti.
- **POSNEMANJE** (ang. »modeling«): naučiti se določenega vedenja z opazovanjem drugih (npr. ljudje lahko razvijejo strah pred nečim zaradi izkušenj strahu drugih). Na enak način se lahko »priuči« tudi perfekcionistično vedenje, predvsem s posnemanjem staršev oziroma starejših bližnjih.
- **IZPOSTAVLJENOST INFORMACIJAM** in **NAVODILOM:** eden izmed načinov naučiti se nekega vedenja je tudi preko različnih virov informacij – prek medijev, pogovorov z drugimi ljudmi idr. (npr. perfekcionistična težnja glede

telesne atraktivnosti je lahko povezana s pogostim pojavljanjem ekstremno privlačnih ljudi v reklamnih oglasih, filmih, revijah ...).

1.6. POSLEDICE PERFEKCIONIZMA

1.6.1 NEGATIVNE POSLEDICE

Perfekcionizem postane problem, ko začne povzročati nezadovoljstvo in žalost ter moti normalen potek dela (Antony in Swinson, 2009). Izjemno visoki standardi se lahko pojavljajo na kateremkoli področju: skrb za zdravje, prehrana, delo, odnosi, interesi, šport idr. Perfekcionizem se potencialno lahko razvije v druge razsežnosti in psihološke težave, kot so depresija, anksioznost in skrbi, socialna anksioznost in sramežljivost, obsesivna kompulzivna motnja, izbruhi jeze ter težave, povezane s telesno podobo in prehranjevanjem.

Številni avtorji (Flett in Hewitt, 2005; Gould idr., 1996; Hall, 2006; Lemyre, Hall in Roberts, 2007, v Hill, Hall, Appleton in Kozub, 2008) navajajo, da je perfekcionizem lahko eden izmed glavnih krivcev, ki vodi v izgorelost. Čeprav je študij na področju športa o perfekcionizmu in izgorelosti razmeroma malo, pa dosedanje raziskave kažejo, da so določene dimenzije neadaptivnega perfekcionizma kritični predhodnik sindroma izgorelosti (Gould idr., 1996, Lemyre idr., 2007, v Hill idr., 2008). Vse tri oblike vase usmerjenega, drugam usmerjenega ter družbeno predpisanega perfekcionizma so povezane z vzorci izčrpavanja (Flett in Hewitt, 2002, 2006; Flett, Hewitt in Blankstein, 1991, v Hill idr., 2008), najbolj pa naj bi k športnikovi izgorelosti prispevala vase usmerjen ter družbeno predpisan perfekcionizem. Družbeno predpisan perfekcionizem je bil predstavljen kot enakomerno izčrpavajoča dispozicija, povezana s strahom pred negativnim vrednotenjem, samokritičnostjo, samoobtoževanjem, anksioznostjo in pretiranim posploševanjem neuspeha (Flett idr., 1991, v Hill idr., 2008). Vase usmerjen perfekcionizem se dojema kot dejavnik, ki povzroča posameznikovo nagnjenost k depresiji in anksiozi (Hill idr., 2008).

Parker (1997, v Cremades idr., 2013) je v svoji raziskavi proučeval adaptivne in neadaptivne perfekcioniste med 820 nadarjenimi šestošolci. Otroci z »nezdravim« perfekcionizmom so dosegali visoko stopnjo *osebnih standardov, zaskrbljenosti nad napakami, dvomov v udejstvovanju, starševske kritičnosti in starševskih pričakovanj.*

Ti posamezniki so bili opisani kot anksiozni, zadržani, nejevoljni, mrki in socialno zaprti.

Raziskave v športni psihologiji kažejo, da so dimenzije *zaskrbljenost nad napakami*, *starševska pričakovanja*, *starševska kritičnost* ter *dvom o udejstvovanju* povezane z negativnimi (neadaptivnimi) posledicami (Gotwals idr., 2003). Izražajo se lahko kot povečan pritisk pri prestajanju napak (Frost in Henderson, 1991), anksioza (Hall, Kerr in Matthews, 1998), znižana samopodoba (Gotwals idr., 2003) in izgorelost (Lemyre, Hall in Roberts, 2008). Na vzorcu mladih igralcev tenisa je bila z izgorelostjo povezana tudi dimenzija *visoka stopnja organiziranosti* (Gould, Udry, Tuffey, Loehr, 1996, v Gotwals idr., 2003).

Zinsser, Bunker in Williams (2001, v Gotwals idr., 2003) poudarjajo, da se bo športnik, ki verjame, da mora biti popoln, krivil za vsak poraz in vsako napako – posledično pa bo trpela njegova samopodoba.

1.6.1.1. Stili razmišljanja perfekcionista

a) VSE ALI NIČ (ang. »all-or-nothing thinking«)

Oseba je nagnjena k razmišljanju, da so stvari lahko samo popolnoma pravilne ali pa popolnoma napačne, brez prepoznave, da so situacije pogosto kompleksne in ni zmeraj vse le črno-belo (Antony in Swinson, 2009). To je ena izmed najbolj pogostih kognitivnih motenj pri perfekcionistih. »Vse ali nič« razmišljanje, usmerjeno na vedenje drugih, je lahko povezano z jezo (primer: »Lahko narediš tako kot želim jaz, ali pa narobe!«). Isto razmišljanje, usmerjeno nase (primer: »Če izgubim živce pred svojim otrokom, sem slab starš.«), pa je pogosto povezano z občutki anksioze ali depresije.

Primeri stavkov, ki odražajo »vse ali nič« razmišljanje (Antony in Swinson, 2009):

- Vse, razen striktno upoštevanje načrtovane diete, je nedopustno. Če vzamem en piškot, je enako, kot da bi jih pojedel deset.
- Če ne dosežem zadetka na tekmi, si ne zaslužim biti tukaj.
- Očitno sem v tej hiši edini, ki zna dobro počistiti in pospraviti stvari.

b) FILTRIRANJE (ang. »filtering«)

Težnja fokusiranja na negativne podrobnosti oziroma malenkosti brez upoštevanja pozitivnih informacij – le-te so označene kot manj pomembne (Antony in Swinson, 2009). Primer:

- Trener na splošno oceni nastop kot dober, hkrati pa omeni tudi manjšo napako. Športnik bo slišal in se osredotočil le na kritiko, kar bo izzvalo občutke jeze in prizadetosti.

c) BRANJE MISLI (ang. »mind reading«)

Zajema občutek prepoznavanja misli drugih – »Gotovo ljudje o meni mislijo slabo.« (Antony in Swinson, 2009). Ta stil razmišljanja lahko prispeva k občutkom depresije in anksioznosti.

d) PRECENJEVANJE (ang. »probability overestimations«)

Perfekcionizem je pogosto povezan s težnjo predvidevanja precenjenih možnosti, da bo šlo kaj narobe, čeprav za to obstaja majhna verjetnost ali pa je strah povsem odveč (Antony in Swinson, 2009). Primer:

- Danes imam zelo pomembno tekmo. Gotovo bom storil napako in dosegel avtogol.

e) OZKO GLEDANJE (ang. »tunnel vision«)

Kognitivni stil, pri katerem ljudje podrobnostim posvečajo toliko pozornosti, da ne vidijo večje slike oziroma celote (Antony in Swinson, 2009). Primer:

- Oseba obsesivno ugotavlja pomen vsakega vprašanja na testu, zato pogosto ne uspe rešiti testa do konca.

f) MEDOSEBNA OBČUTLJIVOST (ang. »interpersonal sensitivity«)

Perfekcioniste povezujejo tudi z ekstremnimi potrebami po odobravanju s strani drugih (Antony in Swinson, 2009). Primeri mišljenja:

- Zelo pomembno je, da me imajo vsi radi.

- Če ostali mislijo, da sem nesposoben, potem to tudi sem.
- Zelo pomembno je, da ne naredim nobene napake, da me bodo drugi hvalili.

g) UTOPIČNO RAZMIŠLJANJE (ang. »catastrophic thinking«)

Navada predpostavljaja, da bo prišlo do najhujšega scenarija in nezmožnosti soočanja z negativnimi posledicami (Antony in Swinson, 2009). Primeri utopičnega razmišljanja:

- Ne bi se mogel soočiti s tem, da se pri predstavitvi osmešim pred razredom.
- Sploh ne vem, kaj naj naredim, če ne dosežem norme za uvrstitev v ekipo.
- Če se zredim, ne bom nikoli več nikogar privlačil.

h) RIGIDNI STANDARDI in NEFLEKSIBILNOST

Perfekcionisti običajno niso sposobni prilagoditi svojih standardov glede na situacijo (Antony in Swinson, 2009). Spreminjanje določenih standardov jim običajno pomeni, da so se vdali oziroma niso dosegli, kar bi morali. Primer:

- Oseba za vzdrževanje telesne kondicije vsak dan preteče 5 km. Vmes zboli, vendar se ne more sprijazniti s tem, da bo morala počivati nekaj dni. To dojema kot neuspeh.

i) PREVELIKA ODGOVORNOST in POTREBA PO NADZORU

Oseba verjame, da ima večji nadzor nad dogodki, kot ga dejansko ima (Antony in Swinson, 2009). Tako se počuti preveč odgovorno tudi za dogodke, na katere v resnici niti nima vpliva. To lahko vodi v predolge priprave na naloge, pretirano ponavljajoče preverjanje in ponavljanje ipd. Primeri mišljenja:

- Če bom ponavljal nastop dovolj dolgo, bom na avdiciji gotovo vsem všeč.
- Lahko preprečim, da bo moj otrok zbolel, če ga neprestano opozarjam, da naj se toplo oblači, poje dovolj zelenjave, si redno umiva roke, dovolj počiva ...

j) 'MORAL BI' STAVKI (ang. »should statements«)

Sem spadajo pravila, kako mora biti (Antony in Swinson, 2009). V kolikor drugi prekršijo pravila, perfekcionisti čutijo jezo in zamero, če pa posameznik sam prekrši pravilo, se lahko pojavijo pogosti občutki krivde, žalosti ali anksioze. Primeri stavkov:

- Soigralci bi morali na tekmo zmeraj prispeti točno in nikoli zamuditi.
- Moji otroci bi morali delati točno to, kar jim rečem.
- Test bi moral vedno opraviti z odlično oceno.

k) NEZAUPANJE

Gre za težave z zaupanjem do drugih, da lahko samostojno in uspešno opravijo neko nalogo (Antony in Swinson, 2009). Perfekcionisti s težavo prepustijo nalogo drugim, obenem pa čutijo potrebo, da morajo spremljati oz. nadzorovati njihovo delo. Primeri:

- Vse moram postoriti sam, saj ostali dela ne znajo opraviti pravilno.
- Če bo kuhal mož, mi kosilo gotovo ne bo teknilo.
- Bolje, da vedno sam poizkušam zadeti, drugi bi tako ali tako zgrešili gol.

l) DRUŽBENO PRIMERJANJE

Vsi se občasno v določenih stvareh primerjamo z drugimi, in to pri šolskih ocenah, produktivnosti v službi ipd. Perfekcionisti se primerjav poslužujejo zelo pogosto, nemalokrat tudi z ljudmi, ki so neprimerno uspešnejši, močnejši oziroma boljši (Antony in Swinson, 2009). Zato so ob neprimernih primerjavah nagnjeni k negativnim emocijam. Primer:

- Posameznik svoje rezultate v atletiki primerja s profesionalnimi atleti. Doživlja pritisk, saj želi doseči profesionalne standarde.

1.6.1.2. Vedenjske značilnosti perfekcionista

Antony in Swinson (2009) poleg zgoraj naštetega navajata naslednje vedenjske značilnosti perfekcionista:

- prizadevanja za spremembo vedenja drugih,

- izogibanje določenim situacijam in nalogam,
- kopičenje stvari,
- izogibanje pooblašcanju drugih oziroma dodeljevanju nalog drugim,
- pretirana previdnost in počasnost,
- prehitro obupavanje,
- ni pravega občutka, kdaj odnehati,
- odlašanje,
- težko odločanje,
- pretirano organiziranje in izdelovanje seznamov,
- ponavljanje in popravljanje,
- pretirano preverjanje in iskanje zagotovil,
- pretirano jemanje rezerv.

1.6.2. POZITIVNE POSLEDICE

Včasih je težko natančno določiti mejo med negativnim (neadaptivnim) in pozitivnim (adaptivnim) perfekcionizmom. Posledice perfekcionizma se zaradi izredno zapletenega konstrukta in kompleksne palete poti močno prepletajo. V naslednjih odstavkih so navedeni in opisani izsledki raziskovalcev o pozitivnih posledicah perfekcionizma.

Vase usmerjen perfekcionizem ima potencial, da pripelje do pozitivnih motivacijskih posledic. Na vzorcu študentov je bil vase usmerjen perfekcionizem povezan s povečano iznajdljivostjo (Flett, Hewitt, Blankstein in O'Brien, 1991, v Hill idr., 2008), notranjo motivacijo in s prizadevanji za dosežke (Mills in Blankstein, 2000, v Hill idr., 2008).

Hewitt in Flett (1991) navajata, da je drugam usmerjen perfekcionizem v pozitivni naravnosti povezan z želenimi lastnostmi, kot so vodenje in sposobnost motiviranja drugih.

Frost idr. (1990) so v svoji raziskavi ugotavljali, da so *osebni standardi* pri študentkah pozitivno povezani s samoučinkovitostjo, na drugi strani pa tudi z depresijo. Podobni rezultati so bili dobljeni pri raziskavi o perfekcionizmu študentk športnic, kjer so bili

osebni standardi močno povezani s težnjo fokusiranja na dosego uspeha kot tudi z možnostjo neuspeha (Frost in Handerson, 1991). Po rezultatih sodeč, lahko *osebni standardi* in *organiziranost* delujejo tako adaptivno kot tudi neadaptivno. V kolikor so *osebni standardi* združeni z nizko stopnjo *zaskrbljenosti nad napakami*, nižjimi *starševskimi pričakovanji* in *kritičnostjo*, je moč pričakovati adaptivne posledice in obratno (Parker, 1997, v Gotwals idr., 2003).

V vzorcu 820 nadarjenih šestošolcev so imeli tisti z »zdravim« perфекcionizmom visoko stopnjo *organiziranosti*, srednjo vrednost *osebnih standardov* in *starševskih pričakovanj* in nizko raven *starševske kritičnosti*, *dvomov v udejstvovanju* in *zaskrbljenosti glede napak* (Parker 1997, v Cremades idr., 2013). Osebnostna ocena teh otrok je bila, da so vestni, ciljno usmerjeni, predvidljivi in socialno odprti. Odkrili so tudi bistveno višjo stopnjo samospoštovanja pri »zdravih« perфекcionistih kot pri »nezdravih«.

S predpostavko, da obstajajo različne oblike perфекcionizma, le-ta torej ni zmeraj nujno slab. Ta osebnostna značilnost v kombinaciji z zdravo mero samokritičnosti lahko ljudi pomaga usmerjati do zastavljenih ciljev, dosege postavljenih standardov in do zagotovitve potrebne motivacije. Rice in Mizadeh (2000) navajata, da naj bi adaptivni perфекcionisti v otroštvu spadali v skupino uspešnejših in bolj nadarjenih otrok.

1.7. RAZLIKA V PERFEKCIONIZMU MED ŠPORTNIKI IN ŠPORTNICAMI

Fantje naj bi imeli v domeni športa bistveno višjo tendenco k perфекcionizmu kot pa dekleta. Te razlike bi lahko bile povezane z večjim vrednotenjem športa pri moških kot pri ženskah (Dunn, Gotwals in Dunn, 2005, v Cremades idr., 2013). Raziskava osnovnošolskih otrok je pokazala, da se fantje dojemajo za bolj sposobne v športu kot punce (Eccles in Harold, 1999, v Cremades idr., 2013). V primerjavi med študenti in študentkami so prvi izkazovali večjo željo po zmagi (Gill, 2002, v Cremades idr., 2013). Glede na izsledke raziskav bi lahko sklepali, da študentje razvijejo višjo orientiranost k perфекcionizmu na področju športa kot študentke, in to zato, ker bi

njihova nagnjenost k višjim standardom v cenjeni disciplini vodila k bistvenemu izboljšanju v njihovem sistemu samovrednotenja (Cremades idr., 2013).

1.8. VPLIV STARŠEVSKIH VEDENJ NA POJAV RAZLIČNIH OBLIK PERFEKCIONIZMA

1.8.1. VLOGA STARŠEV PRI VZGOJI MLADIH ŠPORTNIKOV

»Vpliv družine je zmeraj prisoten, viden ali prikrit, v športnikovi miselnosti in dosežkih.« (Hellstedt, 1995).

Družbeno in kulturno okolje ključno vpliva na otrokov psihološki razvoj. K temu razvoju neločljivo prispevajo pomembni drugi, vendar ima najbolj pomemben vpliv družina oziroma starši otrok (Hellstedt, 2005; Sacks, Pargman in Tenenbaum, 2005; Horn in Horn, 2007). Družina je v večini primerov nenadomestljiv vir socialne podpore, občutkov sprejetosti in bližine (Selič, 1999).

Pod okriljem družine otrok razvija spretnosti in obvladovanje mehanizmov, ki jih potrebuje v tekmovalnem športu. Domači predstavljajo primarno socialno okolje, v katerem športnik razvija identiteto, samozavest in motivacijsko komponento (Hellstedt, 2005). Za proučevanje športa mlajših so zato posebej pomembne raziskave o interakcijah starš-otrok, saj se izkušnje mladih športnikov oblikujejo pod vplivom njihovih skrbnikov. Starši so s svojo konstantno prisotnostjo ter stalnim vplivom (Horn in Horn, 2007) močno vpleteni v športno udejstvovanje svojih otrok in so neposredni vir pričakovanj in povratnih informacij, povezanih z uspešnostjo mladega športnika (Anshel in Eom, 2003; Fredricks in Eccles, 2004, v Appleton, Hall in Hill, 2010).

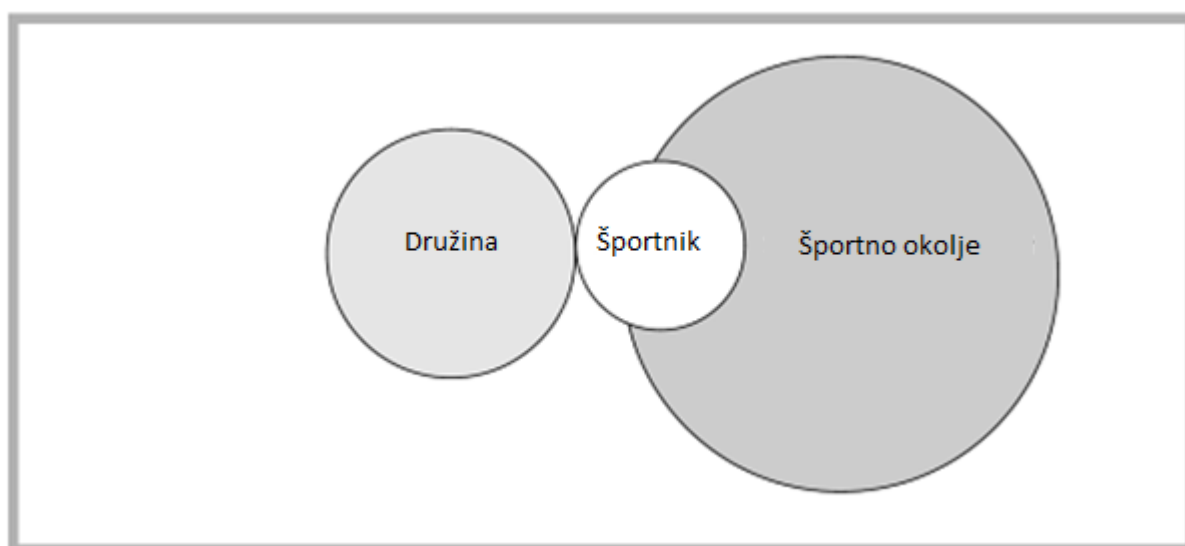
Uspešni športniki pogosto dojemajo svojo družino kot spodbudno in podporno. Družinske člane vidijo kot osebe, ki jim izkazujejo ljubezen ter pozitivno vrednotijo njihove dosežke. Na drugi strani pa nekateri športniki govorijo o družinskem pritisku ali razočaranjih (Cremades idr., 2013). Za družinski sistem velja, da lahko deluje kot blažilec ali kot izvor oziroma multiplikator stresa (Sarafino, 1990, v Selič, 1999). Sarafino (1990, v Selič, 1999) navaja: »*Vedenje, potrebe in osebnostne značilnosti vsakega člana namreč sooblikujejo družinski sistem ter stopajo v interakcije z*

enakimi kvalitetami participacije vseh ostalih. Nastala mreža interakcij lahko stres reducira in/ali producira».

1.8.2. STARŠEVSKA VPLETENOST V ŠPORTNIKOVO KARIERO

V literaturi opisujejo tri tipe starševskega vključevanja v športnikovo kariero (Cremades idr., 2013):

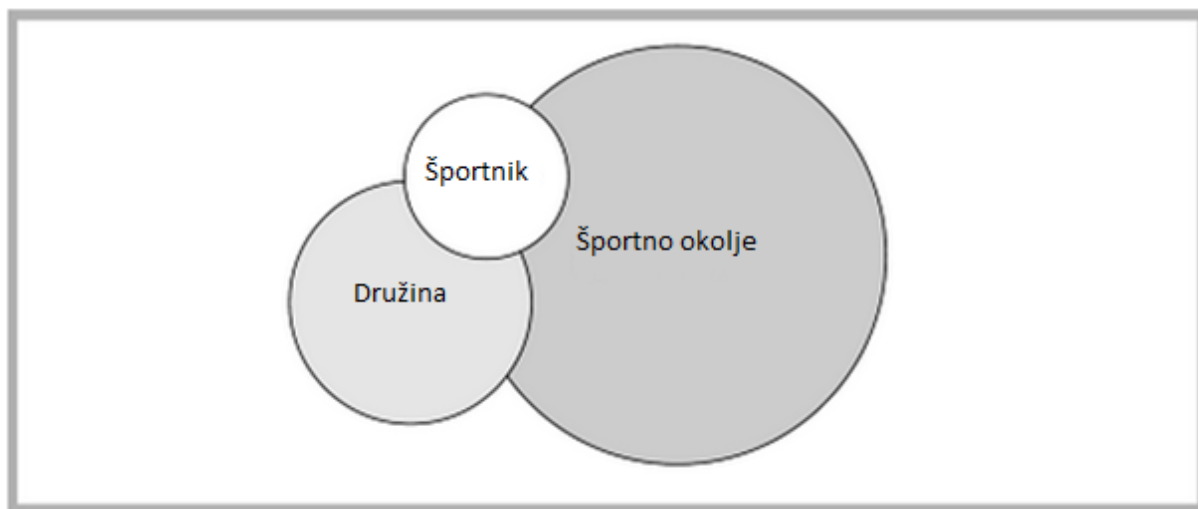
- Prvi tip označuje **premalo vpletanja staršev** in se dojema za škodljivega. Vključuje pomanjkanje čustvene, finančne ali funkcionalne podpore. To se kaže kot pomanjkanje prisotnosti na tekmah in dogodkih, minimalna finančna podpora pri opremi, malo prostovoljnih funkcij (npr. prevoz z avtomobilom), minimalne interese pri skupinskih srečanjih s trenerji, malo ali nič pomoči pri določanju realnih ciljev.



Slika 1: Grafični prikaz družine, ki je premalo vpletena v športnikovo udejstvovanje (Sacks, Pargman in Tennenbaum, 2005)

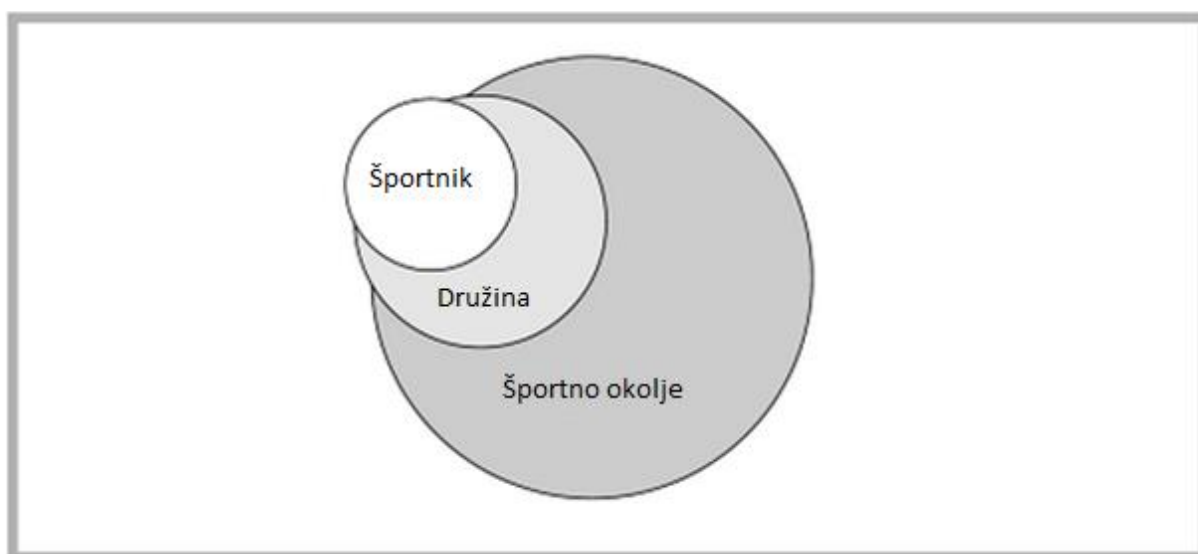
- Drugi tip je **zmerno vpletena družina** in se dojema za »zdravo« – primerno. V preteklosti je bila označena kot trdno in odločeno starševsko usmerjanje, vendar še zmeraj z dovolj prožnosti, da lahko mlad športnik sodeluje pri pomembnih odločitvah. Starši otroka podpirajo, končni sklepi v zvezi z udeležbo in dosežki pa so prepuščeni športnikom samim. Komunikacija je odprta – obojestranska. Starši

nastopajo kot spodbuda za svoje mlade športnike brez induciranja nepotrebnega pritiska na zmago oziroma pomembnosti vključevanja otroka v šport.



Slika 2: Zmerno oziroma "zdravo" vpletena družina (Sacks idr., 2005)

- Tretji tip se enako kot prvi dojema za neprimernega in škodljivega. V **prekomerno vpleteni družini** imajo starši prevelik vpliv na športni uspeh njihovega otroka. Športno okolje je prisotno pri skoraj vseh družinskih aktivnostih, v ospredje pa zmeraj postavljajo otroka športnika. Zahteve in cilji so določeni s strani staršev. Otrok, ki želi razviti svojo lastno identiteto, jo je primoran iskati izven športnih aktivnosti, kar pa lahko pripelje do razočaranja staršev.



Slika 3: Prekomerno vpletena družina (Sacks idr., 2005)

V raziskavi baseball lige (Fine, 1987, v Cremades idr., 2013) je bilo med drugim ugotovljeno, da so prekomerno vpleteni starši bolj nagnjeni h kritiziranju kot navijanju, k negodovanju in prepiranju s sodniki in k nasilnim obravnavam otrok po porazu oziroma neuspehu.

Pri preveč ali premalo vpletenih starših v številnih študijah (Hellstedt, 1987, 1990, 1995, 2000; Byrne, 1993; Stein, Raedeke in Glenn, 1999, v Cremades idr., 2013) navajajo negativne vedenjske rezultate, v nasprotju s tem pa se pri družinah z zmerno vpletenostjo opažajo pozitivni rezultati starševstva in dobro splošno psihično počutje mladostnika.

1.8.3. VZGOJA IN DRUŽINSKI VZORCI, KI VPLIVAJO NA PERFEKCIONIZEM MLADEGA ŠPORTNIKA

Starši nudijo svojim otrokom primarno socializacijo skozi vsakodnevne interakcije. Socializacija je vzajemen proces, v katerem starši prenašajo svoje vrednote, odnose, veščine in lastnosti na svoje otroke. Ti pa z opazovanjem, izobraževanjem in izkušnjami postopoma pridobijo te motive, lastnosti in obnašanje (Spera, 2005). Starši na razvoj otroka vplivajo prek vzgojnih stilov (npr. zahtevnost, odzivnost) in prakse (tj. kako se starši vedejo). Starševske prakse, kot so grožnje in kazni (odvzem privilegijev ali nenaklonjenost do otroka) ter nagrajevanje (npr. naklonjenost, materialne dobrine), so povezane s prenosom starševskih prepričanj, stališč in strahu pred neuspehom na svojega otroka (Putallaz, Constanzo, Grimes in Sherman, 1998; Spera, 2005, v Sagar in Lavalley, 2010). Starši se pogosto poslužujejo takšnih praks za spodbujanje dosežkov svojega otroka ter za zviševanje ali zniževanje nastanitve v določenem vedenju z zagotavljanjem pozitivnih (nagrada) ali negativnih posledic (kazen), ki jih pogojuje otrokovo obnašanje (Woolger in Power, 1993, v Sagar in Lavalley, 2010).

Znano je, da se v številnih družinah pojavljajo različne oblike psiholoških motenj (Zukerman, 1999, v Sacks idr., 2005). Ni pa povsem jasen obseg, torej v kolikšni meri je ta trend posledica družinskega okolja. V številnih študijah, pri katerih so proučevali dvojčke in posvojitve, podpirajo idejo, da ima genetika pomembno vlogo pri razvoju psiholoških motenj, kot sta npr. zasvojenost in zloraba substanc (Goodwin

idr., 1974; McGue, 1993; Pickens idr., 1991, v Sacks idr., 2005). Obstajajo dokazi raziskav (Zukerman, 1999, v Sacks idr., 2005), da je otrok, ki podeduje dispozicijo za razvoj psihološke motnje (v tem primeru zasvojenosti) in poleg tega tudi živi doma z enim ali celo z dvema odraslima s to motnjo, v kar največji meri podvržen tveganju za razvoj zasvojenosti. To vzporednico lahko potegnemo tudi v domeno športa (Sacks idr., 2005).

1.8.3.1. Socialno učenje

Flett idr. (2002) opisujejo otrokovo težnjo posnemanja perfekcionizma svojih staršev in vzgojiteljev. Samoumevno je, da bodo otroci, ki odraščajo s starši perfekcionisti, razvijali podobne lastnosti. Od tod tudi izvira razlaga razvoja perfekcionizma s **socialnim učenjem**. Otrok idealizira svoje starše, zato želi posnemati njihov videz popolnega skrbnika.

Perfekcionizem, pridobljen s socialnim učenjem, naj bi se kazal predvsem v dimenzijah vase *usmerjenega* ter *drugam usmerjenega* perfekcionizma. V številnih raziskavah (Flynn idr., 2001; Speirs Neumeister, 2004; Vieth in Trull, 1999, v Appleton idr., 2010) so se rezultati otrok vase in drugam usmerjenega perfekcionizma ujemali z enakimi dimenzijami perfekcionizma njihovih staršev. Razvoj perfekcionizma zaradi vpliva socialnega učenja preko imitiranja staršev potrjuje tudi študija o nadarjenih srednješolcih (Neumeister, K. L. S., Williams, K. K. in Cross T. L., 2009). Temu pa je še posebej podvržen mlad športnik, saj sledi vzoru perfekcionističnih staršev, kateri so, med njegovim napredovanjem skozi različne faze kariere, konstanten vir informacij. Regresijska analiza je pokazala, da je bil starševski drugam usmerjeni perfekcionizem močan napovedovalec pri družbeno predpisanem perfekcionizmu športnika (Appleton idr., 2010).

1.8.3.2. Starševska in družbena pričakovanja

Konceptualni model Fletta in sodelavcev (2002) pojasnjuje, da so **starševska pričakovanja** osrednji vir za razvoj perfekcionizma. Razlaga je v skladu z zgodovinskimi opisi razvoja perfekcionizma in je povzeta z družbeno pričakovanimi potmi. Teorija o družbenih pričakovanjih in perfekcionizmu opisuje, da starši prizadevanj in truda otrok ne opazijo in ne nagradijo. Namesto da bi prepoznali

napredek svojega otroka, vedno znova zahtevajo višje standarde uspešnosti, pozitivne povratne informacije pa prihranijo za priložnosti, ko so njihova pričakovanja izpolnjena popolnoma, v celoti (Missildine, 1963, v Appleton idr., 2010).

V raziskavi (Neumeister, K. L. S., Williams, K. K. in Cross, T. L., 2009) navajajo, da družbena pričakovanja ponujajo veliko napovedno moč pri razvoju družbeno predpisanega perfekcionizma.

1.8.3.3. Nerealne zahteve in kritičnost staršev

Cox, Enns in Clara (2002) trdijo, da so pomisleki glede napak, **kritičnost** in **previsoke zahteve staršev** običajno povezani z neadaptivno obliko perfekcionizma (negativni perfekcionizem). Starševsko vpletanje se lahko izrazi v obliki zahtev, ki določajo vzdušje togih pravil in nerealnih pričakovanj. Starši, ki izsiljujejo svoje otroke z zmago in jim bodisi odkrito ali prikrito sporočajo, da je rezultat pomembnejši od procesa, spodbujajo svoje otroke k negativnim oblikam športnega obnašanja (Sacks idr., 2005).

Z odzivi na **nerealne zahteve staršev** otroci pokažejo niz značilnosti, ki spominjajo na perfekcionizem (Frost, Lahart, in Rosenblate, 1991). Anshel in Mansouri (2005) sta ugotovila, da starševska pričakovanja preko **negativne povratne informacije** znatno povečajo negativni perfekcionizem športnikov tekmovalcev. Nepopolnost predstavlja nekaj slabega, zato otrok stremi k pretirano visokim standardom in si s tem prizadeva doseči odobravanje staršev. Otrok začne podcenjevati tudi svoje lastne dosežke, saj meni, da še nikoli ni povsem izpolnil starševskih pričakovanj (Frost idr., 1991). Nauči se, da sta lastnosti »biti popoln« in »izogibati se napakam« sestavni del bežanja pred neznosnimi občutki razočaranja svojih staršev (Sorotzkin, 1998, v Appleton idr., 2010), temelj za uspešno uresničevanje odobravanja staršev pa so »superčloveška« prizadevanja in veličastni dosežki (Greenspoon, 2000, v Appleton idr., 2010).

1.8.3.4. Avtoritarna vzgoja in pogojna ljubezen

Avtoritarni način starševske vzgoje v kombinaciji s pogojevanjem ljubezni v veliki meri prispevajo k razvoju neadaptivnega perfekcionizma otrok (Frost idr., 1991).

Pogojevanje ljubezni je socializacijska praksa in oblika starševskega kaznovanja, kjer starši prenehajo s svojo naklonjenostjo ali se fizično ločijo od svojega otroka, kadar se otrok vede neprimerno (Chapman in Zahn-Waxler, 1982, v Sagar in Lavallee, 2010). Ta oblika disciplinske prakse otroku sporoča, da nezaželeno vedenje povzroči prenehanje naklonjenosti njegovih staršev ali fizično ločitev. Pomanjkanje ljubezni vključuje subtilno starševsko vedenje (npr. starši nočejo govoriti s svojim otrokom, ga nočejo pogledati, namenijo mu oster/hladen pogled, se umaknejo od otroka) in ne subtilno vedenje (verbalno izkazujejo odpor do otroka, ga pošljejo v drugo sobo); zato jo je otroku mogoče sporočiti z izrazito gesto, izrazom obraza ali tonom glasu. Starševska ponavljajoča se uporaba izkazovanja nenaklonjenosti (oz. pogojne ljubezni) lahko pri otrocih prispeva k razvoju strahu pred neuspehom (Elliot in Thrash, 2004, v Sagar in Lavallee, 2010).

1.8.3.5. Vzorec navezanosti na starše

V veliki meri naj bi na razvoj perfekcionizma vplival tudi vzorec navezanosti na starše (Rice in Mirzadeh, 2000). Varen vzorec navezanosti na starše – starši teh posameznikov so podpirajoči in spodbujajo otrokovo težnjo k popolnosti – naj bi vodil v **adaptivno težnjo k popolnosti**. Tudi kadar otrok ne doseže starševskih pričakovanj, zanj ni negativnih posledic, starši ga ne kaznujejo in mu ne očitajo. V nasprotju s tem pa so otroci z **neadaptivno težnjo**. Pri slednjih se pogosto ugotavlja negotova navezanost na starše, ki pa se v primeru neizpolnitve svojih pričakovanj odzovejo zelo strogo in so nagnjeni h kritiziranju otroka.

1.8.4. VPLIV PERFEKCIONIZMA OČETA IN/ALI MATERE NA ŠPORTNIKOV PERFEKCIONIZEM

V novejši študiji Appelton idr. (2010) navajajo, da lahko športnik oz. športnica imitira perfekcionizem od svojega očeta kot tudi od svoje matere. Otroku pridobiva osebnostne značilnosti preko socialnega posnemanja, pri tem pa ne imitira sistematično le enega od staršev. Težnja otrokovega posnemanja naj bi potekala s prirojeno željo pridobiti značilnosti, primerne njegovemu lastnemu spolu in/ali v skladu z njegovim lastnim razvojem (Maccoby, 1998, v Appleton idr., 2010). Znotraj tega teoretičnega okvirja se lahko domneva, da otrok posname tistega starša (ali pa

oba), ki prikazuje zanj želene lastnosti (Barkley, Ullman, Otto in Brecht, 1977; Perry in Bussey, 1979, v Appleton idr., 2010). Konstantno doseganje visokih standardov je običajno za mladega vrhunskega športnika nujna. V poskusih doseganja izjemne uspešnosti lahko mlad športnik aktivno išče in posledično posname tistega starša, ki prikazuje potrebne oz. želene karakteristike, ne glede na spol skrbnika (Appleton idr, 2010).

1.8.5. TIPIČNE STARŠEVSKÉ PRAKSE, KI LAHKO POVZROČIJO STRAH PRED NEUSPEHOM PRI MLADIH ŠPORTNIKI

Sagar in Lavalley (2010) v svojem članku opisujeta tri starševske prakse, ki povzročajo strah pred neuspehom pri njihovih otrocih:

- STARŠEVSKO KAZNOVALNO VEDENJE:

Starši se po neuspehu svojega otroka športnika poslužujejo kaznovalnega vedenja v obliki kritiziranja, kaznovanja in groženj. Starševsko kritiziranje vključuje kritiziranje otroka zaradi narejene napake (na tekmovanju in med treningom), zaradi neangažiranosti (na tekmovanju in med treningom) in zaradi negativne govornice telesa med tekmovanjem. Starševsko kaznovanje obsega prakse, kot so odvzem privilegijev zaradi poraza na tekmi (npr. prepoved gledanja TV, prepoved druženja s prijatelji, otrok ostane brez večerje v restavraciji) ter tudi premalo izkazovanja pozornosti/ljubezni. Slednja praksa vključuje zapustitev prizorišča, kjer poteka tekmovanje, začasno izoliranje otroka (npr. pošlje otroka v njegovo sobo) in začasna prekinitev komunikacije z otrokom. Starševske grožnje obsegajo tudi prakse, kjer starši grozijo svojim otrokom, da jih bodo izpisali s sedanjih/prihodnjih tekmovanj, z akademij ter da bodo njihove športne kariere prenehali finančno podpirati.

- STARŠEVSKO VEDENJE KONTROLIRANJA

Sem spada starševsko vedenje kontroliranja, povezano z visoko stopnjo vključevanja v otrokovo športno kariero. Sem spada: dnevno obiskovanje njihovih treningov, sodelovanje pri pripravi na tekmovanja in kasnejše analize (čeprav to izvedejo otroci že s svojimi trenerji), pretirano obiskovanje tekmovanj ipd.

- STARŠEVSKA VISOKA PRIČAKOVANJA

Visoka pričakovanja staršev do dosežkov svojih otrok se kažejo kot pričakovanja, da se bo njihov otrok maksimalno trudil, imel dober odnos in kazal športnost, da se bo izogibal napakam in kazal dobre predstave, zmagoval, se učil in napredoval skozi kariero, da bo dosegal najvišja mesta na državnih tekmovanjih, da bo uspeval v športnih in akademskih dosežkih. S tem naj bi otrok zagotovil povračilo za investicije staršev (kot so čas in denar) v njihovo športno kariero.

Starševski pomisleki (strahovi) so podkrepljeni z njihovim prepričanjem, da ima poraz na tekmovanju močno negativne posledice na otrokovo napredovanje v športu in karieri (Sagar in Lavalley, 2010). Takšna prepričanja prispevajo k razvoju strahu otroka pred porazom na tekmovanju, starše pa vodijo k praksam, ki se jih poslužujejo v športni socializaciji njihovega otroka.

Pomembne so tudi značilnosti otroka, ki se nanašajo na način, kako prejme in interpretira sporočilo iz družbenega okolja. Flett idr. (2002) trdijo, da je razvoj perfekcionizma bolj verjeten pri otrocih, ki so bolj občutljivi na starševske in družbene vplive, kot pri tistih, ki nanje niso občutljivi.

Tabela 2: Skupek kategorij starševskih praks (Sagar in Lavallee, 2010)

STARŠEVSKO KAZNOVALNO VEDENJE	STARŠEVSKO VEDENJE KONTROLIRANJA	STARŠEVSKA VISOKA PRIČAKOVANJA
<u>Starševsko kritiziranje</u>	Obiskovanje vsakodnevnega treninga	Zmeraj dati vse od sebe
Kritiziranje po tekmovanju:	Obiskovanje tekmovanj	Imeti dober odnos
- zaradi napak	Sodelovanje v pripravi na tekmovanje	Izkazovanje športnosti
- zaradi premalo vloženega truda	- napotki pred tekmo	Uspešni nastopi
- zaradi slabe govorice telesa	- napotki med tekmo	Izogibanje napakam
Kritiziranje med tekmovanjem	Sodelovanje v analizah po tekmi	Zmagovanje na tekmovanjih
<u>Starševsko kaznovanje</u>		Učenje in napredovanje
Odvzem privilegijev		Doseganje najboljših rezultatov
Izkazovanje nenaklonjenosti:		Doseganje športnih in akademskih dosežkov
- zapustitev prizorišča tekmovanja		Doseganje uspeha in zagotovitev povrnitve investicije
- začasno izolirati otroka		
- ne komuniciranje z otrokom		
<u>Grožnje staršev</u>		
Izločitev športnika z nadaljnjih tekmovanj		
Izločitev športnika s trenutnega tekmovanja		
Izpis športnika z akademije		
Onemogočiti treniranje s trenerjem		
Prenehanje finančne podpore		

V Tabeli 2 so prikazane kategorije treh starševskih praks, ki lahko pri športnikih povzročajo strah pred neuspehom.

1.9. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Mladi športniki skozi športno udejstvovanje pridobivajo dragocene izkušnje, ki se integrirajo v njihove osebnostne značilnosti in pomembno vplivajo na nadaljnji psihofizični razvoj posameznika. Mnogim šport v življenju predstavlja izredno pomembno dejavnost, skozi katero se dokazujejo, se izražajo in si s tem ustvarjajo določen status v družbi, nekateri izmed njih bi celo želeli postati profesionalni športniki. Zaradi najrazličnejših zunanjih in notranjih dejavnikov na športni poti velikokrat prihaja do stresnih situacij, skrbi in obremenjevanja. Razne oblike perfekcionizma so značilnosti, ki lahko pri mladih športnikih na poti do zastavljenega cilja pomembno vplivajo na njihovo uspešnost, napredek, rezultate ter tudi na njihovo splošno počutje. Skozi nastajanje diplomskega dela smo po pregledu literature spoznavali različne konstrukte, dimenzije in definicije perfekcionizma ter tuje raziskave na temo perfekcionizma športnikov. Na to temo je v slovenski literaturi malo napisanega, prav tako domačih raziskav o perfekcionizmu športnikov ni bilo moč zaslediti.

Namen dela je bil raziskati, kako pogosto se pojavljajo značilnosti perfekcionizma pri mladih športnikih ter v kolikšni meri se pojavljajo različne oblike le-tega. Glede na to, da so starši praktično vseskozi v stiku z mladim športnikom in neločljivo vplivajo na njegovo športno kariero (Hellstedt, 2005; Sacks, Pargman in Tenenbaum, 2005; Horn in Horn, 2007), nas je zanimalo predvsem, kakšen vpliv ima lahko določeno starševsko vedenje na perfekcionizem mladih športnikov. S teoretičnim in empiričnim delom želimo prispevati k boljšemu poznavanju pomena perfekcionizma pri mladih športnikih. Diplomsko delo je lahko v pomoč strokovni in širši javnosti, vsem športnim delavcem, trenerjem in staršem pri vodenju, usmerjanju in razumevanju mladih športnikov.

1.10. CILJI DIPLOMSKE NALOGE

V diplomskem delu smo s teoretično in empirično raziskavo ugotavljali:

1. kako pogosto se pojavlja perfekcionizem pri mladih rokometaših,
2. v kolikšni meri se pojavljajo različne oblike perfekcionizma pri mladih rokometaših,

3. kako izbrani vzorci starševskega vedenja vplivajo na pojav perfekcionizma pri mladih rokometaših,
4. kdo od staršev pri športu bolj vpliva na stopnjo perfekcionizma pri mladih rokometaših.

1.11. HIPOTEZE

H1: Bolj kot se kaže pozitiven odnos staršev do mladega športnika, bolj se pri mladostniku pojavlja pozitiven perfekcionizem.

H2: Starševsko vedenje kontroliranja prispeva k pojavljanju vase usmerjenega perfekcionizma.

H3: Glede na starševsko avtoritarno vedenje se bo pri mladem športniku večinoma pojavljal negativen perfekcionizem.

H4: Starševsko spodbujanje avtonomije mladega športnika prispeva k razvoju vase usmerjenega perfekcionizma.

H5: Športniki, katerih očetje so bolj vpleteni v njihovo športno kariero, razvijejo višjo stopnjo perfekcionizma.

2.0. METODE DELA

2.1. PREIZKUŠANCI

V vzorec smo vključili kadete in mladince rokometnih klubov po Sloveniji. Vzorec je namenski, neslučajnostni in priložnostni. Pridobili smo kontakte 112 preizkušancev, katerim so bili na njihove elektronske naslove poslane spletne ankete. Od 112 poslanih anket je bilo ustrezno izpolnjenih in v raziskavo vključenih 74. Od vseh razposlanih vprašalnikov se je nanje ustrezno odzvalo 66 % mladih športnikov. Vsi so moškega spola. Povprečna starost rokometašev je 17,6 let ($SD = 1,48$). Sodelovalo je 51 kadetov ($M = 16,80$; $SD = 1,00$) in 23 mladincev ($M = 19,39$; $SD = 0,49$). 47 (63,5 %) rokometašev se aktivno ukvarja s športom in tekmuje na državni ravni, ostalih 27 (36,5 %) se aktivno ukvarja s športom in tekmuje na mednarodni ravni. V prvo organizirano športno dejavnost so se v povprečju prvič vključili pri 7,9 letih ($SD = 2,14$), največ (32,43 %) se jih je v to prvič vključilo pri 6 letih. Z rokometom se ukvarjajo povprečno že 8,5 let ($SD = 2,54$).

S sedanjim trenerjem v povprečju trenirajo že 2,2 leta ($SD = 1,20$), z njim preživijo povprečno 11 ur na teden ($SD = 4,51$).

2.2. PRIPOMOČKI

Za namene raziskave je bil uporabljen anketni vprašalnik, sestavljen iz treh delov:

1. Demografski podatki športnika

Navezuje se na splošne podatke preizkušancev.

2. Lestvica perfekcionizma (povzeto po: Multidimensional Perfectionism Scale – Terry-Short idr., 1995)

Zajema lestvico perfekcionizma, ki vsebuje 40 postavk. Vsaka postavka ima na voljo 5-stopenjsko Likertovo lestvico strinjanja (1 pomeni, da se s posamezno postavko nikakor ne strinja, 5 pa pomeni, da se popolnoma strinja). Merili smo nagnjenost k posamezni obliki perfekcionizma: vase usmerjen pozitivni perfekcionizem (npr.:

»Ponosen sem nase, da sem pri delu zelo natančen.«), družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem (npr.: »Družina in prijatelji so ponosni name, ko mi kaj resnično dobro uspe.«), vase usmerjen negativni perfekcionizem (npr.: »Ko začnem delati nekaj novega, me skrbi, da mi morda ne bo uspelo.«) in družbeno predpisan negativni perfekcionizem (npr.: »Za vsako ceno se trudim, da se izognem neodobravanju drugih.«). Rezultate predstavljajo seštevki povprečij desetih postavk. Zanesljivost lestvice je bila izmerjena s Cronbachovim alpha koeficientom in znaša 0,85, kar pomeni, da je lestvica dovolj zanesljiva.

3. Vprašalnik starševskega vedenja (povzeto po: 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 dojemanja starševskega vedenja. Vsaka izmed trditev ima na voljo 4-stopenjsko lestvico (1 pomeni, da posamezna trditev za starša sploh ni značilna, 4 pa pomeni, da je to zanj popolnoma značilno). Merili smo naslednje oblike starševskega vedenja: 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.«), spodbujanje avtonomije (npr.: »Uči me, da je pomembno boriti se zase in za svoje ideje.«). Preizkušanci so ta del vprašalnika izpolnjevali za enega izmed staršev (za katerega menijo, da je bolj vpleten v njihovo športno kariero). Zanesljivost lestvic je bila izmerjena s Cronbachovim alpha koeficientom (vprašalnik materinega vedenja: 0,87; vprašalnik očetovega vedenja: 0,81), kar pomeni, da je lestvica dovolj zanesljiva.

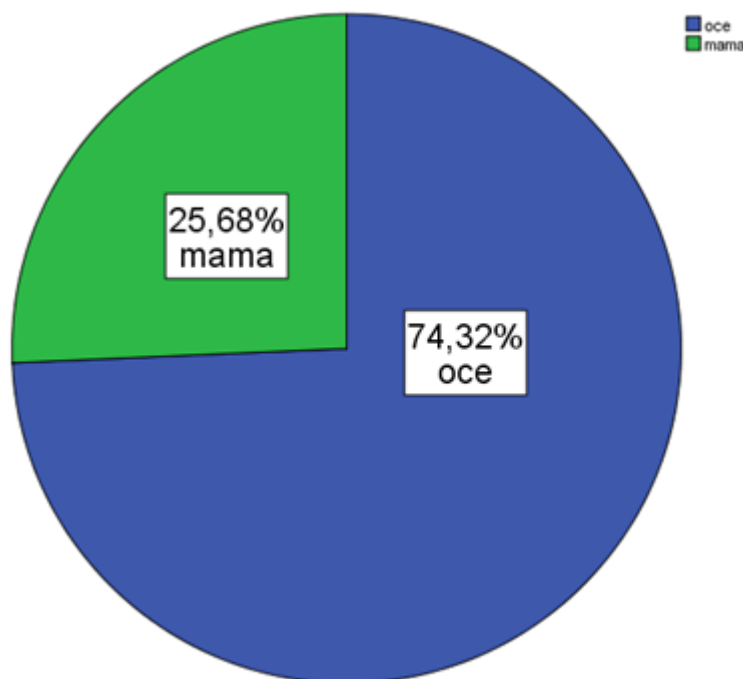
Izpolnjevanje vprašalnika je bilo anonimno, odgovori so bili uporabljeni samo za raziskovalne namene. Celoten vprašalnik je bil vnesen v spletno anketo 1KA (<https://www.1ka.si/>). Povezava do vprašalnika je bila preizkušancem posredovana na njihove elektronske naslove.

2.3. POSTOPEK

Pridobivanje podatkov je potekalo od sredine aprila do začetka maja 2015 preko spletne ankete 1KA. Elektronski naslovi preizkušancev so bili od vsakega posameznika pridobljeni pred treningi po predhodnem dogovoru z njihovimi trenerji. Potencialnim preizkušancem smo na kratko razložili namen raziskave, jih nato pozvali k sodelovanju ter jih prosili za njihove elektronske naslove. Na pridobljene osebne elektronske naslove so še isti dan prejeli povezavo do spletne ankete. Da bi povečali odziv, smo nekaj dni kasneje še enkrat prosili vse tiste, ki še niso izpolnili vprašalnika, da to storijo. V raziskavi so sodelovali kadeti in mladinci slovenske rokometne reprezentance in rokometnih klubov iz Velenja (Gorenje), Slovenj Gradca (RK Slovenj Gradec), Ljubljane (RK Krim), Ivančne Gorice (RK SVIŠ Ivančna Gorica) ter Kozine (RD Jadran Hrpelje-Kozina). Raziskava temelji na kvantitativno raziskovalnem procesu. Empirična raziskava je zasnovana na transverzalni študiji, izpeljana je bila kot študija prereza z enim merjenjem. Pridobljeni podatki so bili iz spletne ankete 1KA izvoženi v statistični program SPSS in tam statistično obdelani.

3.0. REZULTATI OBDELAVE PODATKOV

3.1. VPLETENOST STARŠEV V KARIERO MLADEGA ŠPORTNIKA



Slika 4: Grafični prikaz odzivov mladih športnikov glede vpletenosti staršev

S Slike 4 lahko razberemo, da je v športno kariero večine mladih rokometašev (74,3 %) bolj vpleten njihov oče. Dobra četrtina (25,7 %) jih pravi, da ima večji vpliv na to njihova mati.

3.2. KAKO POGOSTO SE POJAVLJA PERFEKCIONIZEM PRI MLADIH ŠPORTNIKIH

Pri raziskavi pogostosti pojavljanja perfekcionizma pri mladih športnikih je bila uporabljena lestvica perfekcionizma od 1 do 5 (1 – pomeni, da se s trditvijo nikakor ne strinja, 5 – pomeni, da se s trditvijo popolnoma strinja). Pozitivni perfekcionizem je bil merjen s seštevkom vrednosti dvajsetih postavk (primer postavke: »Ko tekmujem proti drugim, me motivira želja, da bi bil najboljši.«). Negativni perfekcionizem je bil prav tako merjen s seštevkom vrednosti dvajsetih postavk (primer postavke: »Ne morem se sprostiti, dokler dela ne opravim popolno.«) Preverjali smo pogostost pojavljanja pozitivnega in negativnega perfekcionizma med mladimi športniki. Z

namenom pridobiti čim bolj natančno sliko o nagnjenosti k perfekcionizmu, smo vrednosti glede na seštevek doseženih točk razdelili na kvartile:

1. 20–39 točk – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu,
2. 40–59 točk – ni nagnjen k perfekcionizmu,
3. 60–79 točk – delno nagnjen k perfekcionizmu,
4. 80–100 točk – izrazito nagnjen k perfekcionizmu.

Tabela 3: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na pozitivni perfekcionizem

	Vrednost	Frekvenca	Odstotki	Veljavni odstotki	Kumulativni odstotki
	1	0	0	0	0
	2	0	0	0	0
	3	39	52,7	52,7	52,7
	4	35	47,3	47,3	100
	Skupaj	74	100	100	

Legenda: Vrednost 1 – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 2 – ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 3 – delno nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 4 – izrazito nagnjen k perfekcionizmu

Rezultati kažejo, da so vsi mladi rokometaši vsaj delno nagnjeni k pozitivnemu perfekcionizmu. Porazdelitev prisotnosti pozitivnega perfekcionizma kaže, da je največji delež vzorca rokometašev (52,7 %) delno nagnjen, preostalih 47,3 % preizkušancev pa je izrazito nagnjenih k pozitivnemu perfekcionizmu (Tabela 4).

Tabela 4: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na nagnjenost k negativnemu perfekcionizmu

Vrednost	Frekvenca	Odstotki	Veljavni odstotki	Kumulativni odstotki
1	1	1,4	1,4	1,4
2	34	45,9	45,9	47,3
3	37	50	50	97,3
4	2	2,7	2,7	100
Skupaj	74	100	100	

Legenda: Vrednost 1 – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 2 – ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 3 – delno nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 4 – izrazito nagnjen k perfekcionizmu

Porazdelitev prisotnosti negativnega perfekcionizma kaže, da je največji delež v vzorcu rokometašev (50 %) delno nagnjen k negativnemu perfekcionizmu. Takih, ki niso nagnjeni k negativnemu perfekcionizmu, je 45,9 %, izrazito nagnjenih je 2,7 %, delež tistih, ki sploh niso nagnjeni k negativnemu perfekcionizmu, pa je 1,4 % (Tabela 5).

3.3. POJAVNOST RAZLIČNIH OBLIK PERFEKCIONIZMA MED MLADIMI ŠPORTNIKI

Z vprašalnikom smo merili štiri oblike perfekcionizma: vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, vase usmerjen negativni perfekcionizem ter družbeno predpisan negativni perfekcionizem. Glede na seštevke desetih postavk o posamezni obliki perfekcionizma smo vrednosti razdelili na kvartile.

Tabela 5: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na nagnjenost k pozitivnemu vase usmerjenemu perfekcionizmu

	Vrednost	Frekvenca	Odstotki	Veljavni odstotki	Kumulativni odstotki
	1	0	0	0	0
	2	0	0	0	0
	3	18	24,3	24,3	24,3
	4	56	75,7	75,7	100
	Skupaj	74	100	100	

Legenda: Vrednost 1 – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 2 – ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 3 – delno nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 4 – izrazito nagnjen k perfekcionizmu

Porazdelitev prisotnosti vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma kaže, da je največji delež rokometašev (75,7 %) izrazito nagnjen k vase usmerjenemu pozitivnemu perfekcionizmu. Delno nagnjenih je 24,3 % (Tabela 6).

Tabela 6: Razvrstitev v kategorije glede na družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem

	Vrednost	Frekvenca	Odstotki	Veljavni odstotki	Kumulativni odstotki
	1	0	0	0	0
	2	1	1,4	1,4	1,4
	3	46	62,2	62,2	63,5
	4	27	36,5	36,5	100
	Skupaj	74	100	100	

Legenda: Vrednost 1 – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 2 – ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 3 – delno nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 4 – izrazito nagnjen k perfekcionizmu

Največji delež pri družbeno predpisanem pozitivnem perfekcionizmu predstavlja tretja kategorija (62,2 %) – ti so delno nagnjeni k omenjeni obliki perfekcionizma. Delež izrazito nagnjenih družbeno predpisanih pozitivnih perfekcionista je 36,5 %. Dober odstotek (1,4 %) je takšnih, ki niso nagnjeni k družbeno predpisanemu perfekcionizmu (Tabela 7).

Tabela 7: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na nagnjenost k vase usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu

	Vrednost	Frekvenca	Odstotki	Veljavni odstotki	Kumulativni odstotki
	1	1	1,4	1,4	1,4
	2	28	37,8	37,8	39,2
	3	41	55,4	55,4	94,6
	4	4	5,4	5,4	100
	Skupaj	74	100	100	

Legenda: Vrednost 1 – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 2 – ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 3 – delno nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 4 – izrazito nagnjen k perfekcionizmu

Porazdelitev prisotnosti vase usmerjenega negativnega perfekcionizma kaže, da je največji delež rokometašev (55,4 %) delno nagnjen k vase usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu, 37,8 % je takšnih, ki niso nagnjeni k tej obliki perfekcionizma. Majhen delež športnikov (5,4 %) je izrazito vase usmerjenih negativnih perfekcionista, ostalih 1,4 % pa sploh ni nagnjenih k omenjeni obliki perfekcionizma (Tabela 8).

Tabela 8: Razvrstitev v posamezne kategorije glede na družbeno usmerjeni negativni perfekcionizem

	Vrednost	Frekvenca	Odstotki	Veljavni odstotki	Kumulativni odstotki
	1	4	5,4	5,4	5,4
	2	37	50	50	55,4
	3	29	39,2	39,2	94,6
	4	4	5,4	5,4	100
	Skupaj	74	100	100	

Legenda: Vrednost 1 – sploh ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 2 – ni nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 3 – delno nagnjen k perfekcionizmu, vrednost 4 – izrazito nagnjen k perfekcionizmu

Porazdelitev prisotnosti družbeno usmerjenega negativnega perfekcionizma kaže, da je največji delež (50 %) tistih, ki niso nagnjeni k družbeno usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu, 39 % jih je delno nagnjenih k omenjeni obliki perfekcionizma. Delež tistih, ki sploh niso nagnjeni k družbeno usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu,

je 5,4 %, prav tako 5,4 % je tistih, ki so izrazito nagnjeni k tej obliki perfekcionizma (Tabela 9).

3.4. VPLIV POZITIVNEGA ODNOSA STARŠA DO MLADEGA ŠPORTNIKA NA POJAVLJANJE POZITIVNEGA PERFEKCIONIZMA

Preizkušanci so vprašalnik starševskega vedenja izpolnjevali le za enega starša. Izbrali so tistega, za katerega menijo, da je bolj vpleten v njihovo športno kariero. Od vseh preizkušancev jih 55 (74,3 %) pravi, da je v njihovo športno kariero bolj vpleten njihov oče, 19 (25,7 %) pa, da je v njihovo športno kariero bolj vpletena mati.

Tabela 9: Deskriptivna statistika pozitivnega perfekcionizma športnikov, katerih očetje so bolj vpleteni v njihovo športno kariero

						95-% interval zaupanja za M			
		N	M	σ	SE	Spodnja meja	Zgornja meja	Min	Maks
POZ_perf	1	27	77,07	6,415	1,235	74,54	79,61	62	89
	2	27	83,00	7,810	1,503	79,91	86,09	72	98
	Skupaj	54	80,04	7,685	1,046	77,94	82,13	62	98

Legenda: POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, σ – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 10: Vpliv očetovskega vedenja na pozitivni perfekcionizem športnika – ANOVA

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
POZ_perf	Med skupinami	474,074	1	474,074	9,282	,004
	Znotraj skupin	2655,852	52	51,074		
	Skupaj	3129,926	53			

Legenda: POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, df – stopnja prostosti, Sig – pomembnost parametra F

S Tabele 11 je razvidno, da pozitiven odnos očeta močno vpliva na pojavnost pozitivnega perfekcionizma pri mladih športnikih ($F = 9,28$; $p = 0,004$). Tisti mladostniki, katerih očetje kažejo manj pozitiven odnos, so na lestvici pozitivnega perfekcionizma v povprečju dosegli manj točk v primerjavi s tistimi, katerih očetje imajo bolj pozitiven odnos (Tabela 10). Iz navedenih ugotovitev sklepamo, da

očetovsko pozitivno vedenje vpliva na pojav pozitivnega perfekcionizma pri mladih športnikih.

Tabela 11: Deskriptivna statistika perfekcionizma športnikov, katerih matere so bolj vpletene v njihovo športno kariero

						95-% interval zaupanja za M			
						Spodnja meja	Zgornja meja	Min	Maks
POZ_perf	1	9	79,33	6,285	2,095	74,50	84,16	69	88
	2	9	83,11	8,115	2,705	76,87	89,35	71	99
	Skupaj	18	81,22	7,305	1,722	77,59	84,85	69	99

Legenda: POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, σ – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 12: Vpliv materinega pozitivnega vedenja na pozitivni perfekcionizem športnika – ANOVA

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
POZ_perf	Med skupinami	64,222	1	64,222	1,219	,286
	Znotraj skupin	842,889	16	52,681		
	Skupaj	907,111	17			

Legenda: POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

S Tabele 13 lahko razberemo, da materino pozitivno vedenje statistično nepomembno vpliva na pojavnost pozitivnega perfekcionizma pri mladih športnikih ($F = 1,21$; $p = 0,286$). Pri interpretaciji dobljenih rezultatov je potrebno upoštevati, da je bilo preizkušancev, katerih mati je bolj vpletena v njihovo športno kariero, samo 18. Za bolj objektivne rezultate bi bilo potrebno v raziskavo vključiti več preizkušancev.

3.5. VPLIV IZBRANIH VZORCEV STARŠEVskega VEDENJA NA POJAV PERFEKCIONIZMA PRI MLADIH ROKOMETASIŠIH

Ugotavljali smo, kako različne oblike starševskega vedenja (vedenje kontroliranja, avtoritarno vedenje in vedenje spodbujanja avtonomije) vplivajo na pojav perfekcionizma pri mladih športnikih. Podatki so predstavljeni za enega od staršev – tistega, ki je bolj vpleten v mladostnikovo športno kariero.

Tabela 13: Deskriptivna statistika za spremenljivko očetovskega vedenja kontroliranja

		95-% interval zaupanja za M							
		N	M	SD	SE	Spodnja meja	Zgornja meja	Min	Maks
SEP_perf	1	26	40,15	3,552	,697	38,72	41,59	33	48
	2	28	42,86	3,689	,697	41,43	44,29	37	50
	Skupaj	54	41,56	3,840	,522	40,51	42,60	33	50
SOP_perf	1	26	37,23	4,901	,961	35,25	39,21	29	50
	2	28	39,64	4,390	,830	37,94	41,35	33	50
	Skupaj	54	38,48	4,757	,647	37,18	39,78	29	50
SEN_perf	1	26	29,46	4,885	,958	27,49	31,43	17	40
	2	28	31,14	4,727	,893	29,31	32,98	24	44
	Skupaj	54	30,33	4,833	,658	29,01	31,65	17	44
SON_perf	1	26	28,73	5,525	1,084	26,50	30,96	17	43
	2	28	29,93	5,689	1,075	27,72	32,13	18	45
	Skupaj	54	29,35	5,590	,761	27,83	30,88	17	45
POZ_perf	1	26	77,38	7,590	1,488	74,32	80,45	62	97
	2	28	82,50	7,037	1,330	79,77	85,23	72	98
	Skupaj	54	80,04	7,685	1,046	77,94	82,13	62	98
NEG_perf	1	26	58,19	9,278	1,820	54,44	61,94	34	72
	2	28	61,07	8,940	1,689	57,60	64,54	42	89
	Skupaj	54	59,69	9,134	1,243	57,19	62,18	34	89
SELF_perf	1	26	69,62	6,747	1,323	66,89	72,34	50	80
	2	28	74,00	6,760	1,278	71,38	76,62	64	92
	Skupaj	54	71,89	7,046	,959	69,97	73,81	50	92
SOCIAL_perf	1	26	65,96	9,353	1,834	62,18	69,74	46	93
	2	28	69,57	8,950	1,691	66,10	73,04	51	95
	Skupaj	54	67,83	9,240	1,257	65,31	70,36	46	95

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 14: Vpliv očetovskega vedenja kontroliranja na različne oblike perfekcionizma

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
SEP_perf	Med skupinami	98,52	1	98,52	7,503	0,008
	Znotraj skupin	682,813	52	13,131		
	Skupaj	781,333	53			
SOP_perf	Med skupinami	78,438	1	78,438	3,638	0,062
	Znotraj skupin	1121,044	52	21,559		
	Skupaj	1199,481	53			
SEN_perf	Med skupinami	38,11	1	38,11	1,652	0,204
	Znotraj skupin	1199,89	52	23,075		
	Skupaj	1238	53			
SON_perf	Med skupinami	19,342	1	19,342	0,614	0,437
	Znotraj skupin	1636,973	52	31,48		
	Skupaj	1656,315	53			
POZ_perf	Med skupinami	352,772	1	352,772	6,605	0,013
	Znotraj skupin	2777,154	52	53,407		
	Skupaj	3129,926	53			
NEG_perf	Med skupinami	111,753	1	111,753	1,348	0,251
	Znotraj skupin	4309,896	52	82,883		
	Skupaj	4421,648	53			
SELF_perf	Med skupinami	259,179	1	259,179	5,681	0,021
	Znotraj skupin	2372,154	52	45,618		
	Skupaj	2631,333	53			
SOCIAL_perf	Med skupinami	175,681	1	175,681	2,1	0,153
	Znotraj skupin	4349,819	52	83,65		
	Skupaj	4525,5	53			

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

S Tabele 15 je razvidno, da očetovsko vedenje kontroliranja močno vpliva na pojavnost vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma ($F = 7,50$; $p = 0,008$). Mladostniki, ki so deležni očetove prakse kontroliranja, so na lestvici vase usmerjenega perfekcionizma v povprečju dosegali več točk v primerjavi s tistimi, ki niso v tolikšni meri deležni te starševske prakse (Tabela 14). Očetovo vedenje kontroliranja je prav tako vplivalo na pojavnost pozitivnega ($p = 0,013$) in vase

usmerjenega perfekcionizma pri mladih športnikih ($p = 0,021$). Očetovo vedenje kontroliranja statistično nepomembno vpliva na pojavnost negativnih oblik perfekcionizma.

Tabela 15: Deskriptivna statistika za spremenljivko materinega vedenja kontroliranja

		N	M	SD	SE	95-% interval zaupanja za M		Min	Maks
						Spodnja meja	Zgornja meja		
SEP_perf	1	9	41,11	3,296	1,099	38,58	43,64	36	46
	2	9	45	2,449	0,816	43,12	46,88	42	49
	Skupaj	18	43,06	3,455	0,814	41,34	44,77	36	49
SOP_perf	1	9	37,11	3,723	1,241	34,25	39,97	31	41
	2	9	39,22	5,215	1,738	35,21	43,23	34	50
	Skupaj	18	38,17	4,528	1,067	35,92	40,42	31	50
SEN_perf	1	9	29,56	4,216	1,405	26,31	32,8	22	37
	2	9	33,22	5,044	1,681	29,34	37,1	25	43
	Skupaj	18	31,39	4,889	1,152	28,96	33,82	22	43
SON_perf	1	9	30,78	6,3	2,1	25,93	35,62	23	39
	2	9	26,78	7,032	2,344	21,37	32,18	17	41
	Skupaj	18	28,78	6,796	1,602	25,4	32,16	17	41
POZ_perf	1	9	78,22	6,14	2,047	73,5	82,94	69	87
	2	9	84,22	7,446	2,482	78,5	89,95	76	99
	Skupaj	18	81,22	7,305	1,722	77,59	84,85	69	99
NEG_perf	1	9	60,33	9,26	3,087	53,22	67,45	47	74
	2	9	60	11,336	3,779	51,29	68,71	46	84
	Skupaj	18	60,17	10,043	2,367	55,17	65,16	46	84
SELF_perf	1	9	70,67	6,557	2,186	65,63	75,71	58	82
	2	9	78,22	5,911	1,97	73,68	82,77	71	89
	Skupaj	18	74,44	7,197	1,696	70,87	78,02	58	89
SOCIAL_perf	1	9	67,89	8,162	2,721	61,62	74,16	54	80
	2	9	66	10,428	3,476	57,98	74,02	51	84
	Skupaj	18	66,94	9,136	2,153	62,4	71,49	51	84

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks - maksimum

Tabela 16: Vpliv materinega vedenja kontroliranja na različne oblike perfekcionizma

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
SEP_perf	Med skupinami	68,056	1	68,056	8,072	0,012
	Znotraj skupin	134,889	16	8,431		
	Skupaj	202,944	17			
SOP_perf	Med skupinami	20,056	1	20,056	0,977	0,338
	Znotraj skupin	328,444	16	20,528		
	Skupaj	348,5	17			
SEN_perf	Med skupinami	60,5	1	60,5	2,799	0,114
	Znotraj skupin	345,778	16	21,611		
	Skupaj	406,278	17			
SON_perf	Med skupinami	72	1	72	1,615	0,222
	Znotraj skupin	713,111	16	44,569		
	Skupaj	785,111	17			
POZ_perf	Med skupinami	162	1	162	3,479	0,081
	Znotraj skupin	745,111	16	46,569		
	Skupaj	907,111	17			
NEG_perf	Med skupinami	0,5	1	0,5	0,005	0,946
	Znotraj skupin	1714	16	107,125		
	Skupaj	1714,5	17			
SELF_perf	Med skupinami	256,889	1	256,889	6,592	0,021
	Znotraj skupin	623,556	16	38,972		
	Skupaj	880,444	17			
SOCIAL_perf	Med skupinami	16,056	1	16,056	0,183	0,674
	Znotraj skupin	1402,889	16	87,681		
	Skupaj	1418,944	17			

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

S Tabele 17 je razvidno, da materino vedenje kontroliranja (enako kot pri očetu) močno vpliva na pojavnost vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma ($F = 8,07$; $p = 0,012$). Mladostniki, ki so deležni materine prakse kontroliranja, so na lestvici vase usmerjenega perfekcionizma v povprečju dosegli več točk v primerjavi s tistimi, ki niso v tolikšni meri deležni te starševske prakse (Tabela 16). Materino vedenje kontroliranja je prav tako vplivalo na pojavnost vase usmerjenega perfekcionizma pri

mladih športnikov ($p = 0,021$). Materino vedenje kontroliranja statistično nepomembno vpliva na pojavnost negativnih oblik perfekcionizma.

Tabela 17: Deskriptivna statistika za očetovo avtoritarno vedenje do mladega športnika

		N	M	SD	SE	95-% interval zaupanja za M		Min	Maks
						Spodnja meja	Zgornja meja		
SEP_perf	1	24	42,29	3,973	0,811	40,61	43,97	33	49
	2	30	40,97	3,69	0,674	39,59	42,34	34	50
	Skupaj	54	41,56	3,84	0,522	40,51	42,6	33	50
SOP_perf	1	24	38,21	4,69	0,957	36,23	40,19	29	48
	2	30	38,7	4,879	0,891	36,88	40,52	30	50
	Skupaj	54	38,48	4,757	0,647	37,18	39,78	29	50
SEN_perf	1	24	29,58	4,529	0,925	27,67	31,5	17	38
	2	30	30,93	5,058	0,923	29,04	32,82	22	44
	Skupaj	54	30,33	4,833	0,658	29,01	31,65	17	44
SON_perf	1	24	28,29	6,335	1,293	25,62	30,97	17	39
	2	30	30,2	4,859	0,887	28,39	32,01	24	45
	Skupaj	54	29,35	5,59	0,761	27,83	30,88	17	45
POZ_perf	1	24	80,5	7,466	1,524	77,35	83,65	62	96
	2	30	79,67	7,963	1,454	76,69	82,64	66	98
	Skupaj	54	80,04	7,685	1,046	77,94	82,13	62	98
NEG_perf	1	24	57,88	9,741	1,988	53,76	61,99	34	73
	2	30	61,13	8,504	1,553	57,96	64,31	48	89
	Skupaj	54	59,69	9,134	1,243	57,19	62,18	34	89
SELF_perf	1	24	71,88	7,03	1,435	68,91	74,84	50	82
	2	30	71,9	7,179	1,311	69,22	74,58	56	92
	Skupaj	54	71,89	7,046	0,959	69,97	73,81	50	92
SOCIAL_perf	1	24	66,5	9,86	2,013	62,34	70,66	46	82
	2	30	68,9	8,735	1,595	65,64	72,16	55	95
	Skupaj	54	67,83	9,24	1,257	65,31	70,36	46	95

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 18: Vpliv očetovega avtoritarnega vedenja na negativni perfekcionizem športnika – ANOVA

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
SEP_perf	Med skupinami	23,408	1	23,408	1,606	0,211
	Znotraj skupin	757,925	52	14,575		
	Skupaj	781,333	53			
SOP_perf	Med skupinami	3,223	1	3,223	0,14	0,71
	Znotraj skupin	1196,258	52	23,005		
	Skupaj	1199,481	53			
SEN_perf	Med skupinami	24,3	1	24,3	1,041	0,312
	Znotraj skupin	1213,7	52	23,34		
	Skupaj	1238	53			
SON_perf	Med skupinami	48,556	1	48,556	1,57	0,216
	Znotraj skupin	1607,758	52	30,918		
	Skupaj	1656,315	53			
POZ_perf	Med skupinami	9,259	1	9,259	0,154	0,696
	Znotraj skupin	3120,667	52	60,013		
	Skupaj	3129,926	53			
NEG_perf	Med skupinami	141,556	1	141,556	1,72	0,195
	Znotraj skupin	4280,092	52	82,309		
	Skupaj	4421,648	53			
SELF_perf	Med skupinami	0,008	1	0,008	0	0,99
	Znotraj skupin	2631,325	52	50,602		
	Skupaj	2631,333	53			
SOCIAL_perf	Med skupinami	76,8	1	76,8	0,898	0,348
	Znotraj skupin	4448,7	52	85,552		
	Skupaj	4525,5	53			

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

Rezultati kažejo, da očetovo avtoritarno vedenje ne vpliva statistično pomembno na nobeno izmed merjenih oblik perfekcionizma mladih športnikov (Tabela 19).

Tabela 19: Deskriptivna statistika za materino avtoritarno vedenje do mladega športnika

		95-% interval zaupanja za M							
		N	M	SD	SE	Spodnja meja	Zgornja meja	Min	Maks
SEP_perf	1,00	11	43,36	3,472	1,047	41,03	45,70	38	49
	2,00	7	42,57	3,645	1,378	39,20	45,94	36	46
	Skupaj	18	43,06	3,455	,814	41,34	44,77	36	49
SOP_perf	1,00	11	38,00	5,310	1,601	34,43	41,57	31	50
	2,00	7	38,43	3,309	1,251	35,37	41,49	34	43
	Skupaj	18	38,17	4,528	1,067	35,92	40,42	31	50
SEN_perf	1,00	11	31,09	2,914	,879	29,13	33,05	26	35
	2,00	7	31,86	7,290	2,755	25,12	38,60	22	43
	Skupaj	18	31,39	4,889	1,152	28,96	33,82	22	43
SON_perf	1,00	11	28,27	6,973	2,102	23,59	32,96	17	39
	2,00	7	29,57	6,973	2,635	23,12	36,02	21	41
	Skupaj	18	28,78	6,796	1,602	25,40	32,16	17	41
POZ_perf	1,00	11	81,36	8,382	2,527	75,73	86,99	69	99
	2,00	7	81,00	5,831	2,204	75,61	86,39	74	89
	Skupaj	18	81,22	7,305	1,722	77,59	84,85	69	99
NEG_perf	1,00	11	59,36	7,379	2,225	54,41	64,32	49	70
	2,00	7	61,43	13,855	5,237	48,62	74,24	46	84
	Skupaj	18	60,17	10,043	2,367	55,17	65,16	46	84
SELF_perf	1,00	11	74,45	5,317	1,603	70,88	78,03	67	84
	2,00	7	74,43	9,981	3,772	65,20	83,66	58	89
	Skupaj	18	74,44	7,197	1,696	70,87	78,02	58	89
SOCIAL_perf	1,00	11	66,27	9,931	2,994	59,60	72,94	51	80
	2,00	7	68,00	8,367	3,162	60,26	75,74	62	84
	Skupaj	18	66,94	9,136	2,153	62,40	71,49	51	84

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 20: Vpliv materinega avtoritarnega vedenja na negativni perfekcionizem športnika – ANOVA

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
SEP_perf	Med skupinami	23,408	1	23,408	1,606	0,211
	Znotraj skupin	757,925	52	14,575		
	Skupaj	781,333	53			
SOP_perf	Med skupinami	3,223	1	3,223	0,14	0,71
	Znotraj skupin	1196,258	52	23,005		
	Skupaj	1199,481	53			
SEN_perf	Med skupinami	24,3	1	24,3	1,041	0,312
	Znotraj skupin	1213,7	52	23,34		
	Skupaj	1238	53			
SON_perf	Med skupinami	48,556	1	48,556	1,57	0,216
	Znotraj skupin	1607,758	52	30,918		
	Skupaj	1656,315	53			
POZ_perf	Med skupinami	9,259	1	9,259	0,154	0,696
	Znotraj skupin	3120,667	52	60,013		
	Skupaj	3129,926	53			
NEG_perf	Med skupinami	141,556	1	141,556	1,72	0,195
	Znotraj skupin	4280,092	52	82,309		
	Skupaj	4421,648	53			
SELF_perf	Med skupinami	0,008	1	0,008	0	0,99
	Znotraj skupin	2631,325	52	50,602		
	Skupaj	2631,333	53			
SOCIAL_perf	Med skupinami	76,8	1	76,8	0,898	0,348
	Znotraj skupin	4448,7	52	85,552		
	Skupaj	4525,5	53			

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

S Tabele 21 lahko razberemo, da (podobno kot pri očetovskem vedenju) materino avtoritarno vedenje ne vpliva statistično pomembno na nobeno izmed merjenih oblik perfekcionizma.

Tabela 21. Deskriptivna statistika za očetovo vedenje spodbujanja avtonomije mladega športnika

		95-% interval zaupanja za M							
		N	M	SD	SE	Spodnja meja	Zgornja meja	Min	Maks
SEP_perf	1	23	40,13	3,733	,778	38,52	41,74	33	48
	2	31	42,61	3,621	,650	41,28	43,94	38	50
	Skupaj	54	41,56	3,840	,522	40,51	42,60	33	50
SOP_perf	1	23	36,35	3,809	,794	34,70	38,00	29	44
	2	31	40,06	4,823	,866	38,30	41,83	30	50
	Skupaj	54	38,48	4,757	,647	37,18	39,78	29	50
SEN_perf	1	23	30,43	4,916	1,025	28,31	32,56	17	40
	2	31	30,26	4,851	,871	28,48	32,04	23	44
	Skupaj	54	30,33	4,833	,658	29,01	31,65	17	44
SON_perf	1	23	29,00	4,285	,894	27,15	30,85	17	36
	2	31	29,61	6,448	1,158	27,25	31,98	18	45
	Skupaj	54	29,35	5,590	,761	27,83	30,88	17	45
POZ_perf	1	23	76,48	6,487	1,353	73,67	79,28	62	89
	2	31	82,68	7,521	1,351	79,92	85,44	68	98
	Skupaj	54	80,04	7,685	1,046	77,94	82,13	62	98
NEG_perf	1	23	59,43	8,548	1,782	55,74	63,13	34	72
	2	31	59,87	9,681	1,739	56,32	63,42	42	89
	Skupaj	54	59,69	9,134	1,243	57,19	62,18	34	89
SELF_perf	1	23	70,57	7,185	1,498	67,46	73,67	50	82
	2	31	72,87	6,893	1,238	70,34	75,40	62	92
	Skupaj	54	71,89	7,046	,959	69,97	73,81	50	92
SOCIAL_perf	1	23	65,35	6,939	1,447	62,35	68,35	46	76
	2	31	69,68	10,358	1,860	65,88	73,48	48	95
	Skupaj	54	67,83	9,240	1,257	65,31	70,36	46	95

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 22: Vpliv očetovega vedenja spodbujanja avtonomije na vase usmerjen perfekcionizem športnika – ANOVA

		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
SEP_per	Med skupinami	81,370	1	81,370	6,045	,017
	Znotraj skupin	699,964	52	13,461		
	Skupaj	781,333	53			
SOP_perf	Med skupinami	182,393	1	182,393	9,325	,004
	Znotraj skupin	1017,088	52	19,559		
	Skupaj	1199,481	53			
SEN_perf	Med skupinami	,412	1	,412	,017	,896
	Znotraj skupin	1237,588	52	23,800		
	Skupaj	1238,000	53			
SON_perf	Med skupinami	4,960	1	4,960	,156	,694
	Znotraj skupin	1651,355	52	31,757		
	Skupaj	1656,315	53			
POZ_perf	Med skupinami	507,413	1	507,413	10,061	,003
	Znotraj skupin	2622,513	52	50,433		
	Skupaj	3129,926	53			
NEG_perf	Med skupinami	2,512	1	2,512	,030	,864
	Znotraj skupin	4419,136	52	84,983		
	Skupaj	4421,648	53			
SELF_perf	Med skupinami	70,197	1	70,197	1,425	,238
	Znotraj skupin	2561,136	52	49,253		
	Skupaj	2631,333	53			
SOCIAL_perf	Med skupinami	247,508	1	247,508	3,009	,089
	Znotraj skupin	4277,992	52	82,269		
	Skupaj	4525,500	53			

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

Ugotovili smo, da očetovo vedenje spodbujanja avtonomije statistično pomembno vpliva na pojavnost vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma pri mladih športnikih ($F = 6,04$; $p = 0,017$), prav tako se kaže močan vpliv na družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem ($F = 9,32$; $p = 0,004$). Omenjeno vedenje očeta statistično pomembno vpliva na pozitivni perfekcionizem športnika ($F = 10,06$; $p = 0,003$).

Tabela 23: Deskriptivna statistika za materino vedenje spodbujanja avtonomije mladega športnika

		95-% interval zaupanja za M							
		N	M	SD	SE	Spodnja meja	Zgornja meja	Min	Maks
SEP_perf	1	12	42,08	3,450	,996	39,89	44,28	36	48
	2	6	45,00	2,757	1,125	42,11	47,89	41	49
	Skupaj	18	43,06	3,455	,814	41,34	44,77	36	49
SOP_perf	1	12	37,00	3,593	1,037	34,72	39,28	31	42
	2	6	40,50	5,612	2,291	34,61	46,39	34	50
	Skupaj	18	38,17	4,528	1,067	35,92	40,42	31	50
SEN_perf	1	12	30,00	3,885	1,121	27,53	32,47	22	36
	2	6	34,17	5,845	2,386	28,03	40,30	26	43
	Skupaj	18	31,39	4,889	1,152	28,96	33,82	22	43
SON_perf	1	12	27,33	5,140	1,484	24,07	30,60	20	37
	2	6	31,67	9,158	3,739	22,06	41,28	17	41
	Skupaj	18	28,78	6,796	1,602	25,40	32,16	17	41
POZ_perf	1	12	79,08	6,112	1,764	75,20	82,97	69	88
	2	6	85,50	8,142	3,324	76,95	94,05	77	99
	Skupaj	18	81,22	7,305	1,722	77,59	84,85	69	99
NEG_perf	1	12	57,33	7,426	2,144	52,61	62,05	46	70
	2	6	65,83	12,797	5,224	52,40	79,26	51	84
	Skupaj	18	60,17	10,043	2,367	55,17	65,16	46	84
SELF_perf	1	12	72,08	5,946	1,716	68,31	75,86	58	82
	2	6	79,17	7,627	3,114	71,16	87,17	67	89
	Skupaj	18	74,44	7,197	1,696	70,87	78,02	58	89
SOCIAL_perf	1	12	64,33	5,805	1,676	60,65	68,02	54	77
	2	6	72,17	12,671	5,173	58,87	85,46	51	84
	Skupaj	18	66,94	9,136	2,153	62,40	71,49	51	84

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, N – število preizkušancev, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, SE – standardna napaka, Min – minimum, Maks – maksimum

Tabela 24: Vpliv materinega vedenja spodbujanja avtonomije na vase usmerjen perfekcionizem športnika – ANOVA

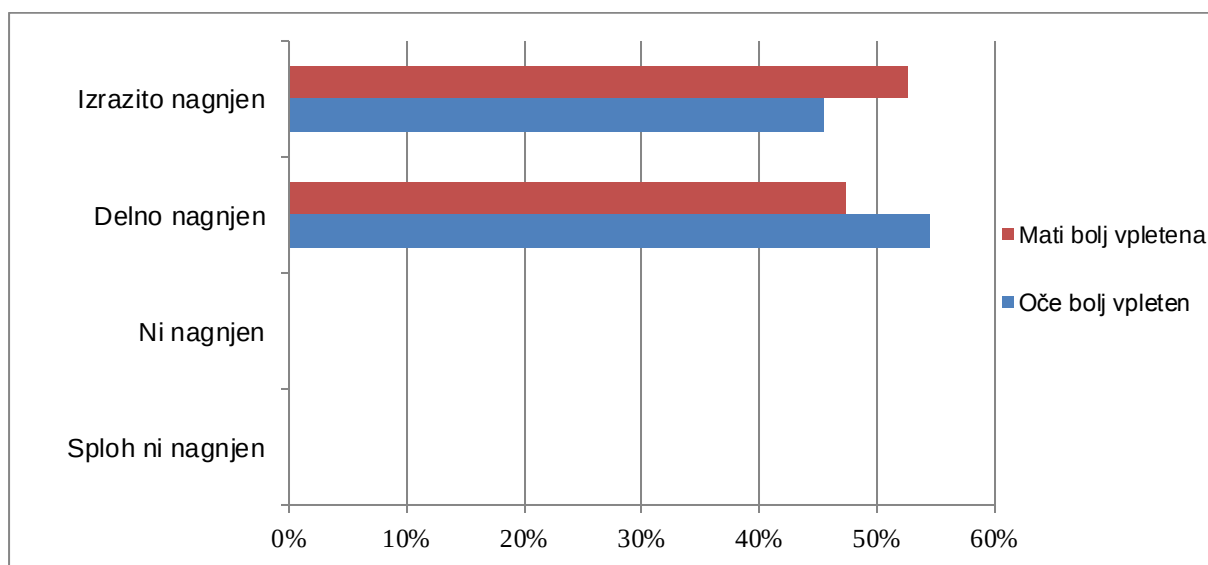
		Vsota kvadratov	df	Srednji kvadrat	F	p
SEP_perf	Med skupinami	34,028	1	34,028	3,223	,092
	Znotraj skupin	168,917	16	10,557		
	Skupaj	202,944	17			
SOP_perf	Med skupinami	49,000	1	49,000	2,618	,125
	Znotraj skupin	299,500	16	18,719		
	Skupaj	348,500	17			
SEN_perf	Med skupinami	69,444	1	69,444	3,299	,088
	Znotraj skupin	336,833	16	21,052		
	Skupaj	406,278	17			
SON_perf	Med skupinami	75,111	1	75,111	1,693	,212
	Znotraj skupin	710,000	16	44,375		
	Skupaj	785,111	17			
POZ_perf	Med skupinami	164,694	1	164,694	3,549	,078
	Znotraj skupin	742,417	16	46,401		
	Skupaj	907,111	17			
NEG_perf	Med skupinami	289,000	1	289,000	3,244	,091
	Znotraj skupin	1425,500	16	89,094		
	Skupaj	1714,500	17			
SELF_perf	Med skupinami	200,694	1	200,694	4,724	,045
	Znotraj skupin	679,750	16	42,484		
	Skupaj	880,444	17			
SOCIAL_perf	Med skupinami	245,444	1	245,444	3,346	,086
	Znotraj skupin	1173,500	16	73,344		
	Skupaj	1418,944	17			

Legenda: SEP_perf – vase usmerjen pozitivni perfekcionizem, SOP_perf – družbeno predpisan pozitivni perfekcionizem, SEN_perf – vase usmerjen negativni perfekcionizem, SON_perf – družbeno predpisan negativni perfekcionizem, POZ_perf – pozitivni perfekcionizem, NEG_perf – negativni perfekcionizem, SELF_perf – vase usmerjen perfekcionizem, SOCIAL_perf – družbeno usmerjen perfekcionizem, df – stopnja prostosti, p – pomembnost parametra F

S Tabele 25 je razvidno, da materino vedenje spodbujanja avtonomije statistično pomembno (podobno kot pri očetu) vpliva na pojavnost vase usmerjenega perfekcionizma mladih športnikov ($F = 4,72$; $p = 0,045$). Ta oblika materinega vedenja pa statistično nepomembno vpliva na druge merjene oblike perfekcionizma mladih športnikov.

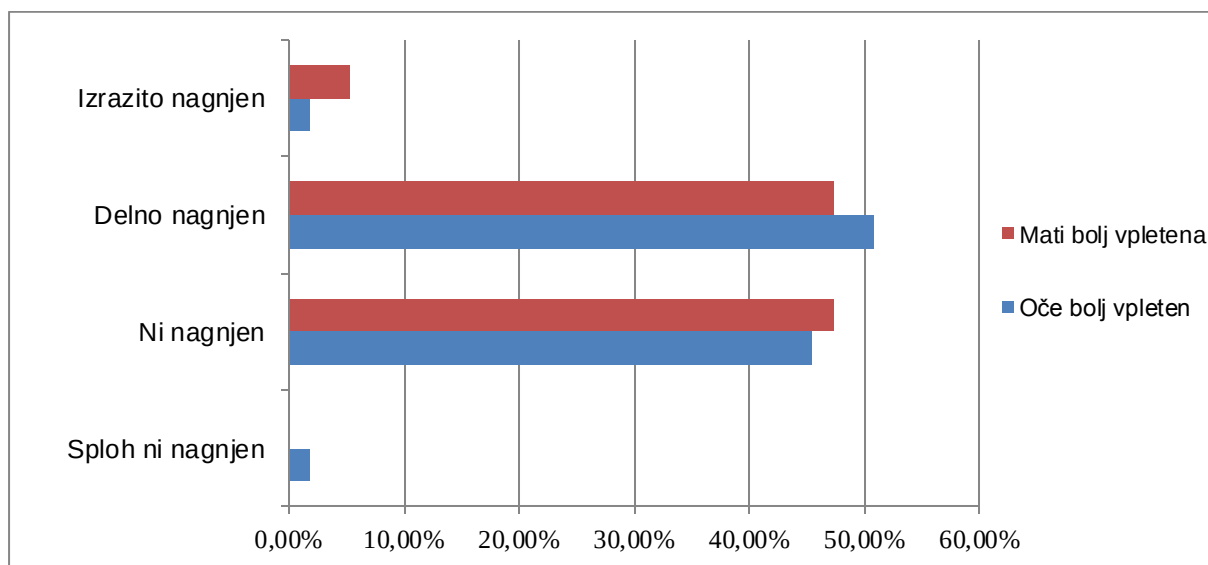
3.6. NAGNJENOST K PERFEKCIONIZMU GLEDE NA TO, KDO OD STARŠEV JE BOLJ VPLETEN V KARIERO MLADEGA ŠPORTNIKA

V okviru pete hipoteze smo domnevali, da športniki, katerih očetje so bolj vpleteni v njihovo športno kariero, dosegajo višjo stopnjo perfekcionizma. Primerjali smo število doseženih točk (prikazano v odstotkih) na lestvici perfekcionizma med športniki, pri katerih je oče bolj vpleten v njihovo športno kariero, in športniki, pri katerih je bolj vpletena mati. Rezultati so prikazani in primerjani s pomočjo grafov. Predvsem je pomembna primerjava rezultatov športnikov, ki so izrazito nagnjeni k posamezni obliki perfekcionizma.



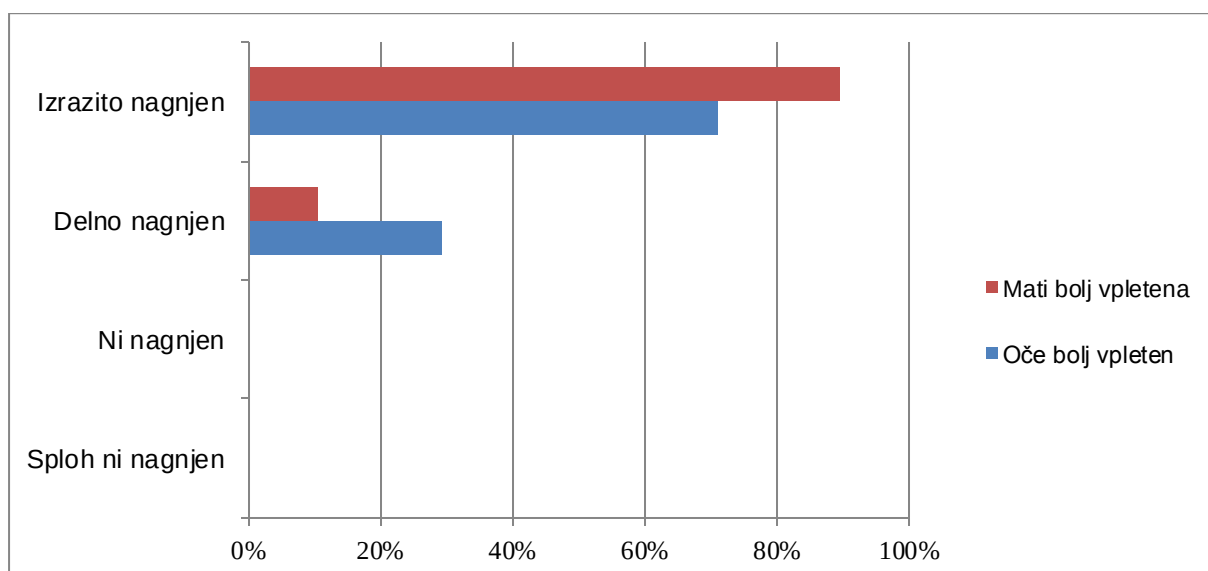
Slika 5: Primerjava nagnjenosti športnikov k POZITIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero

Pri športnikih, pri katerih je mati bolj vpletena v njihovo športno kariero, se kaže višji delež izrazito nagnjenih pozitivnih perfekcionistov (52,6 %) kot pri športnikih z večjo vpletenostjo očeta (45,5 %). Pri delno nagnjenih je ravno obratno (Slika 5).



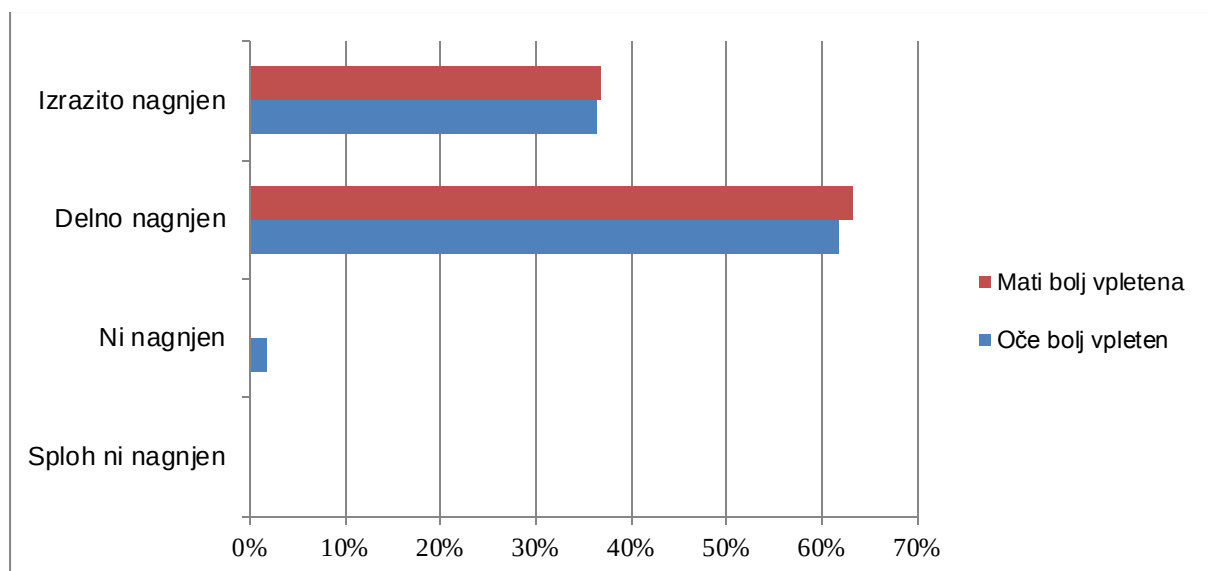
Slika 6: Primerjava nagnjenosti športnikov k NEGATIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero

Pri športnikih, pri katerih je mati bolj vpletena v njihovo športno kariero, se kaže višji delež izrazito nagnjenih negativnih perfekcionista (5,3 %) kot pri športnikih z večjo vpletenostjo očeta (1,8 %). Pri delno nagnjenih je ravno obratno (Slika 6).



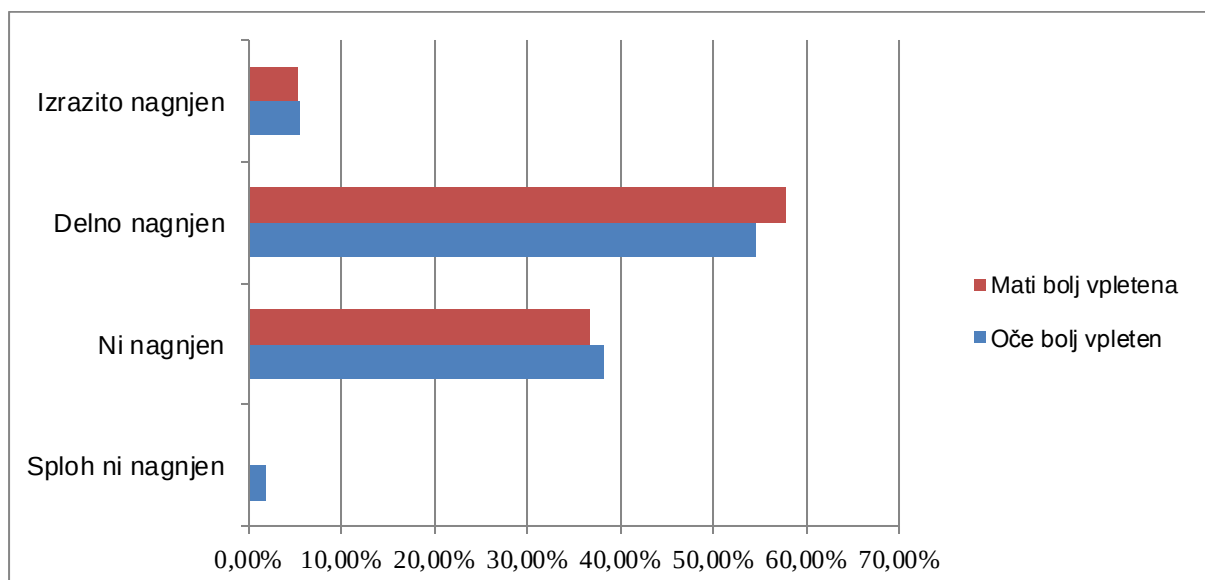
Slika 7. Primerjava nagnjenosti športnikov k VASE USMERJENEMU POZITIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero

Pri športnikih, pri katerih je mati bolj vpletena v njihovo športno kariero, se kaže precej višji delež izrazito vase usmerjenih perfekcionistov (89,5 %) kot pri športnikih z večjo vpletenostjo očeta (70 %). Pri delno nagnjenih je ravno obratno (Slika 7).



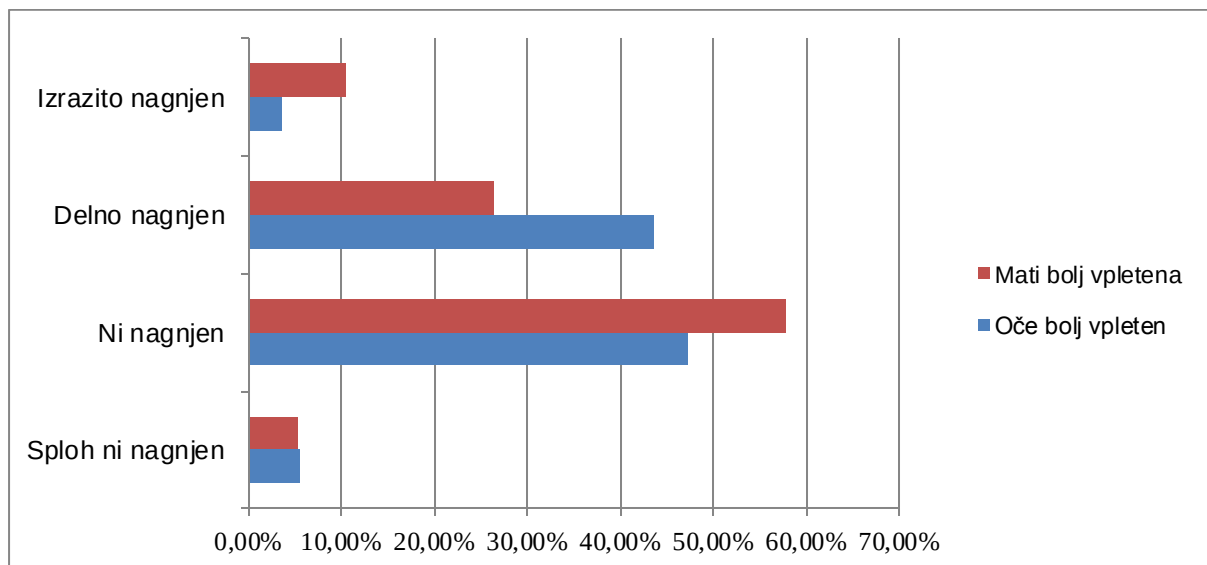
Slika 8. Primerjava nagnjenosti športnikov k DRUŽBENO PREDPISANEMU POZITIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero

Pri nagnjenosti k družbeno predpisanemu pozitivnemu perfekcionizmu ni statistično pomembnih razlik med športniki, kjer je mati bolj vpletena v športno kariero, in med športniki, kjer je bolj vpleten oče. Pri tistih, katerih mati je bolj vpletena v njihovo športno kariero, je delež izrazito nagnjenih športnikov 36.8 %, pri tistih, pri katerih je bolj vpleten oče, pa 36.4 % (Slika 8).



Slika 9. Primerjava nagnjenosti športnikov k VASE USMERJENEMU NEGATIVNEMU PERFEKCIIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero

S Slike 9 lahko razberemo, da pri nagnjenosti k vase usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu ni statistično pomembnih razlik med športniki, pri katerih je oče bolj vpleten v športno kariero (5,5 %), in med športniki, pri katerih je bolj vpletena mati (5,3 %). Pri delno nagnjenih je za dobre 3 % višji delež tistih športnikov, katerih mati je bolj vpletena v njihovo športno kariero (57,9 %).



Slika 10: Primerjava nagnjenosti športnikov k DRUŽBENO USMERJENEMU NEGATIVNEMU PERFEKCIONIZMU glede na to, kateri od staršev je bolj vpleten v njihovo športno kariero

Pri športnikih, katerih mati je bolj vpletena v njihovo športno kariero, se kaže precej višji delež izrazito nagnjenih družbeno usmerjenih negativnih perfekcionistov (10,5 %) kot pri športnikih z večjo vpletenostjo očeta (3,6 %). Pri delno nagnjenih je ravno obratno (Slika 10).

4.0. RAZPRAVA

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako pogosto in v kolikšni meri se pojavljajo različne oblike perfekcionizma pri mladih športnikih. Zanimalo nas je, kako izbrani vzorci starševskega vedenja vplivajo na pojavnost različnih oblik perfekcionizma. Ugotavljali smo tudi, kateri od staršev je bolj vpleten v športnikovo kariero in kateri ima večji vpliv na pojavnost perfekcionizma pri mladem športniku.

4.1. ANALIZA POJAVNOSTI RAZLIČNIH OBLIK PERFEKCIONIZMA PRI MLADIH ŠPORTNIKI

Na vzorcu 74 kadetov in mladincev različnih rokometnih klubov po Sloveniji smo preverjali pogostost pojavljanja različnih oblik perfekcionizma (pozitivni oz. adaptivni, negativni oz. neadaptivni, vase usmerjen pozitivni, družbeno predpisan pozitivni, vase usmerjen negativni ter družbeno predpisan negativni perfekcionizem).

Rezultati kažejo, da so vsi mladi rokometaši nagnjeni k pozitivnemu perfekcionizmu – 47,3 % je izrazito nagnjenih, 52,7 % je delno nagnjenih (Tabela 4). Podrobnejša porazdelitev pozitivnih oblik perfekcionizma kaže, da je večinski delež rokometašev (75,7 %) izrazito nagnjen, ostalih 24,3 % pa je delno nagnjenih k vase usmerjenemu pozitivnemu perfekcionizmu (Tabela 6). Podobni so rezultati pri družbeno predpisanem pozitivnem perfekcionizmu: izrazito nagnjenih k temu je 36,5 %, delno nagnjenih je 62,2 %, le 1,4 odstotka je takšnih, ki niso nagnjeni k omenjeni obliki perfekcionizma (Tabela 7). Iz dobljenih rezultatov sklepamo, da je velika večina mladih športnikov izrazito ali vsaj delno nagnjena k različnim oblikam pozitivnega perfekcionizma. Glede na to, da so vsi preizkušanci perspektivni mladi športniki (tekmujejo na državni ali mednarodni ravni), lahko potrdimo domneve različnih avtorjev (Hardy idr., 1996; Henschen, 2000, v Gotwals, idr., 2003), da je adaptivna oz. pozitivna oblika perfekcionizma značilnost uspešnih športnikov.

Porazdelitev prisotnosti negativnega perfekcionizma kaže, da je izrazito nagnjenih negativnih perfekcionista samo 2,7 %, delno nagnjenih k temu je 50,0 %, seštevek deležev tistih, ki niso nagnjeni k negativnemu perfekcionizmu, znaša 47,3 % (Tabela 5). Podrobnejša porazdelitev negativnih oblik perfekcionizma kaže, da je 5,4 %

rokometašev izrazito in 55,4 % delno nagnjenih k vase usmerjenemu negativnemu perfekcionizmu. Seštevek tistih, ki niso nagnjeni k omenjeni obliki perfekcionizma, znaša 39,2 % (Tabela 8). Pri družbeno predpisanem negativnem perfekcionizmu je porazdelitev sledeča: 5,4 % je k temu izrazito nagnjenih, 39,0% je delno nagnjenih, 55,4 % pa je takšnih, ki k omenjeni obliki perfekcionizma niso nagnjeni (Tabela 9). Ugotavljamo, da je pojavnost izrazitega negativnega perfekcionizma pri mladih športnikih razmeroma majhna. V nasprotju s pozitivnimi oblikami, je k negativnim oblikam perfekcionizma izrazito nagnjenih le nekaj odstotkov preizkušancev.

Dosedanje študije kažejo, da so določene dimenzije neadaptivnega perfekcionizma lahko kritični predhodnik sindroma izgorelosti (Gould idr., 1996, Lemyre idr., 2007, v Hill idr., 2008). V sodobnem športu izgorelost ni redek pojav. Pomembno je, da so trenerji, drugi športni delavci in starši mladih športnikov seznanjeni s perfekcionizmom, saj je to eden od dejavnikov, ki lahko potencialno vodi v izgorelost.

4.2. ANALIZA VPLIVA POZITIVNEGA ODNOSA STARŠA DO MLADEGA ŠPORTNIKA NA POJAV ADAPTIVNEGA PERFEKCIONIZMA

Rezultati kažejo, da očetov pozitivni odnos do mladega športnika močno vpliva na pojavnost pozitivnega perfekcionizma (Tabela 11). V nasprotju s tem pa ni bil ugotovljen statistično pomemben vpliv materinega pozitivnega odnosa do mladega športnika na pojavnost pozitivnega perfekcionizma.

Hipoteze H1, ki je predvidevala, da pozitivni odnos staršev do mladega športnika vpliva na pojavnost pozitivnega perfekcionizma, iz dobljenih rezultatov ne moremo v celoti potrditi. Za očetovo vedenje lahko hipotezo potrdimo, pri materinem vedenju pa trditev ovržemo. Potrebno je upoštevati pomanjkljivost, in sicer da je bil vzorec preizkušancev, ki je ocenjeval materino vedenje, majhen. Kvalitetnejši vzorec bi moral vključevati več preizkušancev, pri katerih je mati tista, ki je bolj vpletena v njihovo športno kariero.

V raziskavi, pri kateri je sodelovalo 246 dijakov Športne gimnazije Zagreb, Greblo (2011) ugotavlja, da je adaptivni (pozitivni) perfekcionizem povezan s pozitivnim

vedenjem staršev in trenerja. Nasprotno pa je bil neadaptivni perfekcionizem povezan z negativnim dojemanjem starševskih stilov in negativnimi vedenji trenerja.

4.3. ANALIZA VPLIVA STARŠEVskega VEDENJA KONTROLIRANJA NA PERFEKCIONIZEM MLADEGA ŠPORTNIKA

Ugotavljamo, da očetovo vedenje kontroliranja močno vpliva na pojavnost vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma pri mladem športniku (Tabela 15). Zelo podobno je pri materinem vedenju kontroliranja (Tabela 17). Niti materino niti očetovo vedenje kontroliranja statistično pomembno ne vpliva na pojavnost katerekoli od negativnih oblik perfekcionizma.

Hipotezo H2, ki predvideva, da starševsko vedenje kontroliranja prispeva k pojavljanju vase usmerjenega perfekcionizma, potrdimo.

Nekateri avtorji (Flett idr., 1991, v Hill idr., 2008) trdijo, da je vase usmerjen perfekcionizem povezan s povečano iznajdljivostjo – ta lastnost je pri športnikih zagotovo dobrodošla. Ugotavljajo tudi, da je vase usmerjen perfekcionizem povezan z notranjo motivacijo in z večjimi prizadevanji za dosežke (Mills in Blankstein, 2000, v Hill idr., 2008).

4.4. ANALIZA VPLIVA STARŠEVskega AVTORITARNEGA VEDENJA NA PERFEKCIONIZEM MLADEGA ŠPORTNIKA

V eni od raziskav (Sagar in Lavalley, 2010) so proučevali vpliv starševskih praks na pojavljanje strahu pred neuspehom pri mladih športnikih (13–14 let starosti). Starševsko kaznovalno vedenje v obliki kritiziranja, kaznovanja in groženj je pri njihovih otrocih izzvalo pritisk, napetost in skrb. Športniki so povezovali napake in poraze z nezadovoljstvom svojih staršev, zmage pa z zadovoljstvom staršev in pozitivnimi posledicami, kot so privilegiji ter starševska podpora in ljubezen. Takšno vedenje staršev lahko čez nekaj časa priuči mladega športnika, da so te pozitivne posledice pogojene z izogibanjem napak in zmagami na tekmovanjih. Poraz in napake pa pri mlademu športniku izzovejo strah in mu predstavljajo grožnje. To pa so lastnosti, ki lahko vodijo v neadaptivne oblike perfekcionizma.

Frost idr. (1991) navajajo, da k razvoju neadaptivnega perfekcionizma v veliki meri prispeva starševski avtoritarni način vzgoje.

Po pregledu rezultatov ugotavljamo, da očetovo avtoritarno vedenje ne vpliva statistično pomembno na nobeno izmed merjenih oblik perfekcionizma mladih rokometašev (Tabela 19). Podobne rezultate smo dobili tudi pri materinem vedenju (Tabela 21).

Hipoteze H3, ki predvideva, da se bo glede na starševsko avtoritarno vedenje pri mladem športniku večinoma pojavljal negativni perfekcionizem, po pregledu dobljenih rezultatov ne moremo potrditi. Vendar je potrebno upoštevati pomanjkljivosti pričujoče raziskave. Dejstvo je, da je bil delež športnikov, ki so izrazito nagnjeni k negativnemu perfekcionizmu, izredno nizek (2,7 %). Morda bi z večjim vzorcem (ki bi zajel več negativnih perfekcionista) lahko dobili drugačne rezultate.

4.5. ANALIZA VPLIVA STARŠEVSKEGA VEDENJA SPODBUJANJA AVTONOMIJE NA PERFEKCIONIZEM MLADEGA ŠPORTNIKA

Ugotavljamo, da očetovo vedenje spodbujanja avtonomije pri mladem športniku vpliva na pojavnost vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma (Tabela 23). Pokazal se je tudi vpliv na pojavnost družbeno predpisanega perfekcionizma. Podobno tudi materino vedenje spodbujanja avtonomije pri mladem športniku vpliva na pojavnost vase usmerjenega perfekcionizma. Ta starševska praksa ni vplivala na pojavnost katerekoli od negativnih oblik perfekcionizma.

Hipotezo H4, ki predvideva, da starševsko spodbujanje avtonomije mladega športnika prispeva k razvoju vase usmerjenega perfekcionizma, potrdimo.

Izsledki tujih raziskav (Appleton idr., 2010) kažejo, da je vase usmerjen perfekcionizem mladih športnikov napovedan s strani starševskega vase usmerjenega perfekcionizma, drugam usmerjen perfekcionizem športnika pa je napovedan s strani tovrstnega starševskega perfekcionizma. Športnikov družbeno predpisan perfekcionizem je napovedan s strani starševskega družbeno predpisanega in drugam usmerjenega perfekcionizma. Rezultati kažejo, da je velik napovedovalec otrokovega perfekcionizma otrokovo lastno dožemanje

perfekcionizma svojega starša. Starševski samoocenjen perfekcionizem pa ni napovedovalec otrokovega perfekcionizma.

4.6. ANALIZA NAGNJENOSTI K PERFEKCIONIZMU GLEDE NA TO, KDO OD STARŠEV JE BOLJ VPLETEN V ŠPORTNIKOVO KARIERO

Frost in sodelavci (1991) navajajo, da so matere odgovorne za razvoj otrokovega perfekcionizma. V obdobju, ko se otroci najbolj oblikujejo, so bolj izpostavljeni osebnostnim lastnostim in stilom vzgoje svoje matere kot pa očeta. V študiji mladostnikov in njihovih staršev (Cook in Kearney, 2009, v Appleton idr., 2010) so ugotovili, da je materin perfekcionizem najtesneje povezan s sinovim perfekcionizmom. V nasprotju s tem sta Fredericks in Eccless (2004) pojasnila prevladujočo vlogo očetov, da je mladinski šport še vedno dojet kot moški šport, otroci pa dojemajo svoje očete kot najpomembnejši vir športnih informacij. V kolikor je oče bolj aktiven v športu, lahko otroci v večji meri prevzamejo očetove osebnostne lastnosti, njegov stil in njegova visoka pričakovanja.

Po pregledu in primerjavi rezultatov (Slike 5–10) lahko ugotovimo, da je pri skoraj vseh oblikah perfekcionizma delež izrazito nagnjenih k perfekcionizmu višji pri športnikih, pri katerih je mati tista, ki je bolj vpletena v njihovo športno kariero. Največje razlike so se pokazale pri vase usmerjenem pozitivnem perfekcionizmu (Slika 7) in pri družbeno predpisanem negativnem perfekcionizmu (Slika 10). **Hipotezo H5, ki predvideva, da bodo športniki dosegali višjo nagnjenost k perfekcionizmu v primerih, kjer je v njihovo športno dejavnost bolj vpleten oče, zavržemo.** Iz dobljenih rezultatov lahko sklepamo ravno nasprotno – kjer je mati bolj vpletena v otrokovo športno udejstvovanje, se v večji meri pojavlja izrazita nagnjenost k različnim oblikam perfekcionizma. Pri interpretaciji moramo upoštevati dejstvo, da je bil vzorec športnikov, pri katerih so v njihove športne kariere bolj vpletene matere, majhen.

5. SKLEP

V literaturi se pojavljajo različni opisi in razlage perfekcionizma, vsi pa se strinjajo s trditvijo, da je perfekcionizem zelo kompleksna značilnost in po novejših ugotovitvah večdimenzionalen konstrukt, povezan z različnimi učinki, ki lahko na produktivnost vplivajo tako pozitivno kot negativno.

V empirični raziskavi, v kateri je sodelovalo 74 mladih rokometašev, smo prišli do zanimivih ugotovitev, ki so potrdile oziroma ovrgle postavljene hipoteze. Zanimala nas je pojavnost različnih oblik perfekcionizma pri mladih športnikih – rokometaših. Nadalje smo proučevali vpliv posameznih starševskih vedenj na določeno obliko perfekcionizma pri mladih rokometaših. Športniki so poleg vprašalnika o perfekcionizmu (povzeto po: Terry-Short idr., 1995) izpolnjevali še vprašalnik vedenja za enega izmed staršev (povzeto po: Keresteš, Brković in Kuterovac Jagodić, 2005). Ocenjevali so vedenje le za tistega starša, za katerega menijo, da je bolj vpleten v njihovo športno kariero. Pri tem se moramo zavedati, da so proučevana starševska vedenja le subjektivna ocena športnikov in ne nujno tudi realno stanje starševskih praks in vedenj. Rezultati tujih raziskav (Appleton idr., 2010) namreč kažejo, da je velik napovedovalec otrokovega perfekcionizma otrokovo lastno dožemanje perfekcionizma svojega starša. Starševski samoocenjen perfekcionizem pa ni napovedovalec otrokovega perfekcionizma. V raziskavo bi bilo smiselno vključiti tudi starše, da bi sami ocenjevali svoje vedenje do športnika. To bi potem primerjali z ocenami za starše, ki so jih podali športniki. Pomanjkljivost pri izbiranju vzorca je tudi ta, da smo v raziskavo vključili le rokometaše (moški spol). Rezultati bi bili popolnejši, če bi vključili tudi rokometašice (ženski spol). Slabost je tudi ta, da smo raziskovali zgolj vpliv vedenja tistega starša, ki je po športnikovem mnenju bolj vpleten v njegovo športno kariero. Izpolnjevanje ankete za oba starša bi znatno podaljšalo čas reševanja ankete. Vzorec tistih rokometašev, katerih matere so bolj vpletene v njihovo športno kariero, je bil majhen (teh preizkušancev je bilo le 19). Za kvalitetnejše rezultate bi bilo potrebno pridobiti večji vzorec. Pri športnikih z večjo vpletenostjo očetov je bil vzorec bolj obsežen (55). Vseh izpolnjenih anket je bilo 112, vendar je bilo od tega do konca in uporabno izpolnjenih le 74 anket, nepopolne in nepravilno izpolnjene pa v raziskavo niso bile vključene. Z razširitvijo raziskave bi v

vzorec lahko vključili tudi rokometašice in primerjali nagnjenost k perfekcionizmu med moškim in ženskim spolom, saj nekateri avtorji domnevajo (Dunn idr., 2005, v Cremades idr., 2013), da imajo fantje v domeni športa višjo tendenco k perfekcionizmu kot dekleta iz naslova razlik v vrednotenju športa.

Po pregledu rezultatov nagnjenosti k različnim oblikam perfekcionizma so si bili športniki najbolj enotni pri uvrstitvi v kategorije pozitivnega perfekcionizma. Presenetljiva ugotovitev je ta, da med preizkušanci ni bilo nobenega, ki je manj ali pa sploh ni nagnjen k vase usmerjenemu perfekcionizmu. Glede na to, da so vsi preizkušanci perspektivni mladi športniki (tekmujejo na državni ali mednarodni ravni), rezultati te raziskave sovpadajo s trditvami različnih drugih avtorjev (Hardy idr., 1996; Henschen, 2000, v Gotwals, idr., 2003), ki trdijo, da je prilagodljiva oblika perfekcionizma značilnost uspešnih športnikov. Izrazito nagnjenih k negativnemu perfekcionizmu je bilo v vzorcu malo (2,7 %), nekoliko nagnjenih pa 50 %.

V skladu z zastavljenimi cilji in obstoječimi raziskavami smo si zastavili pet hipotez, ki smo jih potrdili ali zavrgli na ravni 5-odstotnega statističnega tveganja.

Ugotovili smo, da pozitivno vedenje očeta vpliva na pojavljanje pozitivnega perfekcionizma pri mladem športniku. Materino pozitivno vedenje pa naj ne bi vplivalo na pojavljanje pozitivnega perfekcionizma pri mladem športniku. Potrebno je upoštevati, da je bil vzorec glede materinega vedenja za končno sprejemanje sklepov premajhen (19 preizkušancev). V podobni študiji o perfekcionizmu Greblo (2011) ugotavlja, da je pozitivno vedenje staršev povezano s pojavljanjem adaptivnega perfekcionizma pri mladih športnikih. Negativno vedenje staršev pa je povezano s pojavljanjem neadaptivnega perfekcionizma pri mladih športnikih.

Rezultati kažejo, da tako očetovo kot materino vedenje kontroliranja močno vpliva na pojav vase usmerjenega pozitivnega perfekcionizma. Domnevali smo, da se bo ta oblika vedenja povezovala tudi z negativnimi oblikami perfekcionizma, vendar moramo upoštevati, da je bil delež negativnih perfekcionista v vzorcu zelo nizek. Bolj kvalitetne rezultate bi pridobili z večjim vzorcem, s čimer bi zajeli več negativnih perfekcionista. V tem primeru bi bilo lažje raziskati, katere oblike starševskega vedenja lahko vplivajo na pojavljanje negativnega perfekcionizma.

Predpostavljali smo, da se bo pri avtoritarnem vedenju starša pojavljala nagnjenost k negativnemu perfekcionizmu tudi pri mladih športnikih, vendar je bilo ugotovljeno, da to vedenje starša ne vpliva na pojavljanje tovrstnega perfekcionizma. Potrebno je upoštevati, da je bil delež negativnih perfekcionista v vzorcu nizek in da bi z večjim vzorcem lahko dobili drugačno sliko.

S strani drugih raziskovalcev (Blatt, 1995; Hamachek, 1978) je bilo potrjeno, da je intruzivno vedenje staršev pomemben napovedovalec otrokovega perfekcionizma. Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez in Goossens (2005) so ugotovili, da je starševska psihološka kontrola napovedovalec neadaptivnega (ne pa tudi adaptivnega) perfekcionizma pri mladostnikih.

Novejša raziskava (Alan, Craddock, Church, Sands, 2009), ki je zajemala 264 avstralskih študentov prvih letnikov, razkriva, da je negativni perfekcionizem bolj značilen za mladostnike, katerih starši so močno vpleteni v njihovo življenje, imajo avtoritarni stil starševstva in se poslužujejo psihološke kontrole. Pozitivni perfekcionizem mladostnikov je bil prav tako napovedan z močno vpletenostjo staršev in avtoritarnim stilom starševstva, vendar ne tudi z visoko stopnjo starševske psihološke kontrole.

Rezultati kažejo, da očetovo in materino vedenje spodbujanja avtonomije vpliva na pojavljanje vase usmerjenega perfekcionizma športnikov. Nekateri avtorji (Flett, Hewitt in Singer, 1995) pa ugotavljajo, da je pojavnost vase usmerjenega perfekcionizma povezana z avtoritativnim slogom starševstva.

V večini primerov (74,32 %) so športniki menili, da je v njihovo kariero bolj vpleten oče, kar je nekako v skladu s pričakovanji. Presenetil nas je podatek, da so v povprečju več točk v kategoriji izrazito nagnjenih k perfekcionizmu dosegali športniki, pri katerih je mati tista, ki je bolj vpletena v njihovo športno kariero. Torej v primerih, kjer mati bolj sodeluje pri športnem udejstvovanju s svojim otrokom, le-ta razvije višjo stopnjo perfekcionizma.

Kljub temu da Fredericks in Eccless (2004) v športu pojasnujeta prevladujočo vlogo očetov, Frost in sodelavci (1991) navajajo, da so matere odgovorne za razvoj otrokovega perfekcionizma. Tudi drugi avtorji (Cook in Kearney, 2009, v Appleton

idr., 2010) v njihovih raziskavah ugotavljajo, da je materin perfekcionizem najtesneje povezan s sinovim perfekcionizmom.

Z razširitvijo raziskave bi lahko proučili, če in kako stopnja perfekcionizma v praksi vpliva na uspešnost oziroma neuspešnost športnika. Zdrava (adaptivna) oziroma pozitivna oblika perfekcionizma je domnevno v domeni športa koristna in dobrodošla, nasprotno pa bi bilo mogoče trditi za neadaptivno obliko perfekcionizma. Področje perfekcionizma v športu bi bilo potrebno v prihodnosti proučevati bolj razširjeno in poglobljeno, še posebej pri mlajših športnikih, ki so najbolj podvrženi oblikovanju. Flett in sodelavci (2002) namreč trdijo, da je starševski vpliv na razvoj perfekcionizma najmočnejši med zgodnjim do srednjim otroštvom in se lahko zmanjša v najstniških letih, kjer se starševski vpliv dopolnjuje z vplivi učiteljev, vrstnikov ali trenerjev.

Z boljšim poznavanjem pričujoče tematike in ob dobrem sodelovanju staršev, trenerjev, psihologov ter drugih strokovnih športnih delavcev bi lahko ustvarjali pozitivno, procesno usmerjeno družinsko vzdušje za športnike. Smiselno bi bilo organizirati delavnice za informiranje staršev, kako ustvarjati optimalno družinsko okolje pri vpeljevanju in udejstvovanju otrok v športne dejavnosti. S tem bi vplivali na prijetnejše športno udejstvovanje otrok oziroma mladine in potencialno izboljšali kvaliteto odnosa starš-otrok. Trenerji in drugi športni delavci bi z boljšim poznavanjem značilnosti perfekcionista ne samo nadgradili športnikovo uspešnost, ampak tudi vplivali na kvaliteto njihovih življenj ter na njihov socialni razvoj. Ignoriranje značilnosti, še posebej neadaptivnih perfekcionista, lahko ima za športnika negativne posledice. Športni psihologi bi se morali čim bolj povezovati z družinami, da bi bil razvoj športnikov optimalen. Z nadaljnjimi raziskavami, sprejetimi ukrepi in ozaveščanjem na tem področju bi tako dosegali bolj pozitiven in zdrav osebnostni razvoj športnikov brez nepotrebnih pretiranih pritiskov in obremenitev, kar bi nedvomno doprineslo tudi k doseganju boljših športnih rezultatov in – kar je najpomembnejše – k prijetnejšemu športnemu udejstvovanju.

6. LITERATURA

Anshel, M. H. in Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and casual attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28, 99–124.

Antony, M. M. in Swinson, R. P. (2009). When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Appleton, P. R., Hall, H. K. in Hill, A. P. (2010) Family patterns of perfectionism: An examination of elite junior athletes and their parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 363–371.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020.

Craddock, A. E., Church, W., Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61 (3).

Cremades, J. G., Donlon C. J. in Poczwadowski A. (2013). Parental involvement and gender differences in the psychological profile of freshmen collegiate athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 160–167.

Cox, B. J., Enns, M. W. in Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365–373.

Flett, G. L. in Hewitt, P. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. in Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: a developmental analysis. V G. L. Flett, P.L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research, nad treatment* (89–132). Washington, American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. in Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 51(1), 50–60.

Flett, G. L., Sawatzky, D. L. in Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17, 111–124.

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.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. in Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14, 119–126.

Frost, R. O. in Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323–335.

Frost, R. O., Lahart, C. in Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: a study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469–489.

Frost, R.O., Marten, P. A., Lahart, C. in Rosenblate R., (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14. 449–468.

Gotwals, J.K., John, G. H., Dunn, J. G. H. in Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*. 26 (1), 17–38.

Greblo, Z. (2011). *Perfekcionizam u darovitih sportaša: Uloga osobinskih in okolinskih činitelja (Doktorska disertacija)*. Filozofski fakultet, odsjek za psihologiju, Zagreb.

Hall, H. K., Kerr, A. W. in Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 194–217.

Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players: a family systems model. V: S. M. Murphy (ur.). Sport psychology interventions. Champaign, IL: Human Kinetics, 117–146.

Hellstedt, J. (2005). Invisible players: A family systems model. Clinics in sports medicine, 24, 899–928.

Hewitt, P. L., Mittelsaedt, W. in Wollert, R. (1989) Validation of a measure of perfectionism. Journal of Personality Assessment, 53, 133–144.

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. Psychology of Sport and Exercise, 9, 630–644.

Horn, T. S. in Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behaviour, and psychosocial responses. V G. Tenenbaum in R. C. Eklund (ur.), Handbook of sport psychology (3rd ed.). (str. 685–711) Hoboken, N.J.: Wiley, cop.

Lemyre, P. N., Hall, H. K. in Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18, 221–234.

Neumeister, S. K. L., Williams, K. K. in Cross, T. L. (2009). Gifted high school students' perspectives on the development of perfectionism. Roeper Review, 31, 198–206.

Rice, K. G. in Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. Journal of Counseling Psychology, 47, 238–250

Sacks, D., Pargman, D. in Tenenbaum, G. (2005). The role of the family in athletic performance: natural and environmental influences. V: D. Hackfort, G. Tenenbaum (ur.), Essential processes for attaining peak performance. Achen, Germany: Meyer & Meyer, 53–71.

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.

Selič, P. (1999). Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Slade, P. D. in Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behaviour Modification*, 22, 372–390.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B. in Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38, 487–498.

Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review*, 17, 125–146.

Tavzes, M. (2002). *Veliki slovar tujk*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

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.

Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. in Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behaviour Genetics*, 34, 483–494.

7. PRILOGE

1. Vprašalnik: podatki o športniku

1. STAROST: _____ (vpiši število let)

2. SPOL: M Ž (obkroži)

3. Kakšna je tvoja dosedanja športna kariera? Označi le en odgovor, in sicer tisti, ki označuje tvoj **največji dosežek**.

- ☐ Aktivno se ukvarjam s športom in tekmujem na mednarodni ravni.
- ☐ Aktivno se ukvarjam s športom in tekmujem na državni ravni.
- ☐ Aktivno treniram in tekmujem v šolskem športu.
- ☐ S športom se ukvarjam občasno, rekreativno.

4. Kateri šport treniraš? _____

5. Koliko let se ukvarjaš s tem športom? _____

6. Koliko si bil star, ko si se prvič vključil v neko organizirano športno dejavnost? _____

7. Kako dolgo treniraš s sedanjim trenerjem? _____ let.

8. Koliko ur na teden povprečno preživiš s trenerjem/trenerko (na treningu, tekmovanjih, potovanjih, druženjih)? _____ ur na teden.

9. Na lestvici od 1 do 5 oceni, v kolikšni meri se strinjaš s posameznimi trditvami, vezanimi na tvojega trenerja, trenerko. 1 – nikakor se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam

1. ... trener/ka je ob starših najpomembnejša odrasla oseba v mojem življenju.	1	2	3	4	5
2. ... trener/ka je moj vzor.	1	2	3	4	5
3. ... mnenje mojega trenerja/moje trenerke mi je zelo pomembno.	1	2	3	4	5
4. ... trener/ka je imel/a pomembno vlogo v oblikovanju mojih stališč oz. tega, kako razmišljam o nekaterih zadevah.	1	2	3	4	5
5. ... trudim se, da svoje vedenje prilagodim trenerjevim pričakovanjem.	1	2	3	4	5

10. Kdo od tvojih staršev je bolj vpleten v tvojo športno kariero? (izberi)

☐ oče

☐ mama

2. Vprašalnik: lestvica perfekcionizma

11. Spodnje postavke se nanašajo na različna stališča posameznika do samega sebe in različnih vedenj. Vsako postavko pazljivo preberite in označite, v kolikšni meri se z njo strinjate. Ob vsaki trditvi imate na voljo 5 odgovorov:

1 – nikakor se ne strinjam,

2 – ne strinjam se,

3 – ne morem se odločiti,

4 – strinjam se,

5 – zelo se strinjam.

Ni pravih in nepravilnih odgovorov. Pomembno je le, v kolikšni meri je vsebina postavke značilna za vas. Prosimo, odgovorite na vse trditve. Pri vsaki trditvi označite le en odgovor.

1	Ko začenjam delati nekaj novega, me skrbi, da mi morda ne bo uspelo.	1	2	3	4	5
2	Družina in prijatelji so ponosni name, ko mi kaj resnično dobro uspe.	1	2	3	4	5
3	Ponosen sem nase, da sem pri delu zelo natančen.	1	2	3	4	5
4	Sebi postavljam visoke standarde, ki jih je skoraj nemogoče doseči.	1	2	3	4	5
5	Za vsako ceno se trudim, da se izognem neodobravanju drugih.	1	2	3	4	5
6	Rad imam pohvale, ki jih dobim za odlično opravljeno delo.	1	2	3	4	5
7	Ne morem se sprostiti, dokler dela ne opravim popolno (oz. perfektno).	1	2	3	4	5
8	Čeprav delo opravim najbolje, kar znam, se drugim to ne zdi dovolj dobro.	1	2	3	4	5
9	Ko mi uspe karkoli narediti perfektno, je to že samo po sebi nagrada.	1	2	3	4	5
10	Slaba stran uspeha je, da moraš potem še več delati.	1	2	3	4	5
11	Če naredim napako, imam občutek, da sem vse uničil.	1	2	3	4	5
12	Nezadovoljen sem sam s sabo, če se ves čas ne trudim doseči, kar se največ da.	1	2	3	4	5
13	Vem, kakšen človek bi si želel postati.	1	2	3	4	5
14	Ljudje me spoštujejo o mojih dosežkih.	1	2	3	4	5

15	Ne glede na to, kako močno sem se v otroštvu trudil, se to mojim staršem ni zdelo dovolj dobro.	1	2	3	4	5
16	Mislim, da imajo vsi radi zmagovalce.	1	2	3	4	5
17	Drugi od mene ne pričakujejo nič manj kot popolnost.	1	2	3	4	5
18	Ko tekmujem proti drugim, me motivira želja, da bi bil najboljši.	1	2	3	4	5
19	Dobro se počutim, ko premagujem svoje meje.	1	2	3	4	5
20	Ko dosežem zastavljene cilje, postanem nezadovoljen.	1	2	3	4	5
21	Drugi občudujejo visoka merila, ki sem si jih zastavil.	1	2	3	4	5
22	Bojim se, da me drugi ne bodo več spoštovali in imeli radi, če jih bom razočaral.	1	2	3	4	5
23	Ljudi rad osrečujem s tem, da sem uspešen.	1	2	3	4	5
24	Zaradi kvalitete mojih dosežkov naletim pri ljudeh na veliko odobravanja.	1	2	3	4	5
25	Lasten uspeh mi da dodaten zagon za nadaljnje dosežke.	1	2	3	4	5
26	Če zadeve ne naredim perfektno, me je sram ali pa se počutim krivega.	1	2	3	4	5
27	Ne glede na to, kako dobro opravi delo, nisem nikoli zadovoljen.	1	2	3	4	5
28	Mislim, da lahko popolnost dosežeš le s trdim delom.	1	2	3	4	5
29	Uživam v slavi, ki je posledica mojih uspehov.	1	2	3	4	5
30	Izjemno sem zadovoljen, ko se kaj naučim narediti tako dobro, da je popolno.	1	2	3	4	5
31	Mislim, da moram biti popoln, da si bom pridobil odobravanje drugih ljudi.	1	2	3	4	5
32	Starši so me spodbujali k odličnosti na vseh področjih.	1	2	3	4	5
33	Skrbi me, kaj si bodo drugi mislili, če bom naredil napako.	1	2	3	4	5
34	Počutim se izpopolnjenega, ko se popolnoma posvetim neki nalogi.	1	2	3	4	5
35	Rad imam, ko drugi opazijo, koliko truda sem vložil v to, da sem nalogo opravil perfektno.	1	2	3	4	5
36	Boljši kot sem, več pričakujejo od mene.	1	2	3	4	5
37	Uživam v tem, ko se skozi delo izpopolnjujem in postajam vse boljši.	1	2	3	4	5
38	Če mislim, da česa ne bom mogel izvesti perfektno, se stvari raje niti ne lotim.	1	2	3	4	5
39	Ko nekaj delam, imam občutek, da bodo drugi kritizirali, kako dobro sem opravil nalogo.	1	2	3	4	5
40	Rad imam izzive, zato sam sebi postavljam zelo visoka merila.	1	2	3	4	5

3. Vprašalnik starševskega vedenja

12. Spodnje postavke se nanašajo na vedenje tvojega očeta. Za vsako trditev označi odgovor, ki po tvojem mnenju najbolje opisuje tvojega OČETA. Na voljo imaš 4 odgovore:

1 – to zanj sploh ni značilno,

2 – to zanj ni značilno,

3 – to je značilno zanj,

4 – to je zanj popolnoma značilno.

1	Razlaga mi, kako se počuti, kadar jaz nekaj naredim dobro ali slabo.	1	2	3	4
2	Lahko ga pregovorim v tisto, kar si želim.	1	2	3	4
3	Pojasnjuje mi razloge, zaradi katerih postavlja pravila.	1	2	3	4
4	Kaže mi, da me ima rad.	1	2	3	4
5	Točno ve, kako porabim denar, ki mi ga daje.	1	2	3	4
6	Kaznuje me s tem, da mi prepove nekatere stvari ali dejavnosti (npr. gledanje TV, druženje s prijatelji itd.).	1	2	3	4
7	Vpije, kadar se grdo obnašam.	1	2	3	4
8	Z očetom imava topel in tesen odnos.	1	2	3	4
9	Pojasnjuje mi, zakaj se moram držati postavljenih pravil.	1	2	3	4
10	Uči me, da je pomembno boriti se zase in za svoje ideje.	1	2	3	4
11	Sprejema me in spoštuje kot osebo.	1	2	3	4
12	Ko se grdo obnašam, mi prisoli kľofuto.	1	2	3	4
13	Uživa, ko skupaj počneva kakšne stvari.	1	2	3	4
14	Spodbuja me k razgovoru o tem, kaj se mi v življenju dogaja.	1	2	3	4
15	Po navadi ve, kdaj imam v šoli test ali bom vprašan.	1	2	3	4
16	Pojasnjuje mi, kako s svojim vedenjem vplivam na druge ljudi.	1	2	3	4
17	Kadar ne ubogam, me pošlje v drug prostor.	1	2	3	4
18	Do mene je popustljiv.	1	2	3	4
19	Namenja mi veliko pozornosti.	1	2	3	4
20	Pogosto mi govori, kako bi se moral obnašati in kakšen bi moral biti.	1	2	3	4
21	Vedno ve, kje sem.	1	2	3	4
22	Spodbuja me, da mislim s svojo glavo.	1	2	3	4
23	Na splošno me preveč sprašuje o vsem skupaj.	1	2	3	4
24	Kadar naredim napako, se potrudi, da se počutim krivega.	1	2	3	4
25	Dobro pozna moje prijatelje.	1	2	3	4
26	Ko nasprotujem njegovim zahtevam, mi popusti.	1	2	3	4
27	Pogosto ga ubogam šele takrat, ko me močno kaznuje.	1	2	3	4
28	Preveč se vmešava v moje življenje.	1	2	3	4
29	Kadar se ne obnašam tako, kot si on želi, se pritožuje in me kritizira.	1	2	3	4

13. Spodnje postavke se nanašajo na vedenje tvoje mame. Za vsako trditev označi odgovor, ki po tvojem mnenju najbolje opisuje tvojo MAMO. Na voljo imaš 4 odgovore:

1 – to zanjo sploh ni značilno,

2 – to zanjo ni značilno,

3 – to je značilno zanjo,

4 – to je zanjo popolnoma značilno.

1	Razlaga mi, kako se počuti, kadar jaz nekaj naredim dobro ali slabo.	1	2	3	4
2	Lahko jo pregovorim v tisto, kar si želim.	1	2	3	4
3	Pojasnjuje mi razloge, zaradi katerih postavlja pravila.	1	2	3	4
4	Kaže mi, da me ima rada.	1	2	3	4
5	Točno ve, kako porabim denar, ki mi ga daje.	1	2	3	4
6	Kaznuje me s tem, da mi prepove nekatere stvari ali dejavnosti (npr. gledanje TV, druženje s prijatelji itd.).	1	2	3	4
7	Vpije, kadar se grdo obnašam.	1	2	3	4
8	Z mamo imava topel in tesen odnos.	1	2	3	4
9	Pojasnjuje mi, zakaj se moram držati postavljenih pravil.	1	2	3	4
10	Uči me, da je pomembno boriti se zase in za svoje ideje.	1	2	3	4
11	Sprejema me in spoštuje kot osebo.	1	2	3	4
12	Ko se grdo obnašam, mi prisoli kľofuto.	1	2	3	4
13	Uživa, ko skupaj počneva kakšne stvari.	1	2	3	4
14	Spodbuja me k razgovoru o tem, kaj se mi v življenju dogaja.	1	2	3	4
15	Po navadi ve, kdaj imam v šoli test ali bom vprašan.	1	2	3	4
16	Pojasnjuje mi, kako s svojim vedenjem vplivam na druge ljudi.	1	2	3	4
17	Kadar ne ubogam, me pošlje v drug prostor.	1	2	3	4
18	Do mene je popustljiva.	1	2	3	4
19	Namenja mi veliko pozornosti.	1	2	3	4
20	Pogosto mi govori, kako bi se moral obnašati in kakšen bi moral biti.	1	2	3	4
21	Vedno ve, kje sem.	1	2	3	4
22	Spodbuja me, da mislim s svojo glavo.	1	2	3	4
23	Na splošno me preveč sprašuje o vsem skupaj.	1	2	3	4
24	Kadar naredim napako, se potrudi, da se počutim krivega.	1	2	3	4
25	Dobro pozna moje prijatelje.	1	2	3	4
26	Ko nasprotujem njenim zahtevam, mi popusti.	1	2	3	4
27	Pogosto jo ubogam šele takrat, ko me močno kaznuje.	1	2	3	4
28	Preveč se vmešava v moje življenje.	1	2	3	4
29	Kadar se ne obnašam tako, kot si ona želi, se pritožuje in me kritizira.	1	2	3	4