

Współzależności pomiędzy poziomem perfekcjonizmu, dynamiką stanu afektywnego a wykonaniem sportowym- analiza podłużna w strategii Systematycznie Modyfikowanych Auto-Replikacji.

Droga do mistrzostwa sportowego jest niezwykle długa i wyboista. Wiąże się nie tylko z ogromem czasu poświęconego na rozwijanie umiejętności, inwestycją niemożliwej do oszacowania ilości energii w proces treningu, czy podporządkowaniem praktycznie wszystkich sfer życia dla osiągnięcia swoich celów w sporcie. Jest również nierozzerwalnie związana z momentem startu w zawodach - umiejętnością opanowania emocji, skupienia się na zadaniu i obronie przed dławiającą presją, aby swoim wykonaniem sportowym dać świadectwo, że godziny treningu nie poszły na marne. I że wykonanie sportowe może chociaż na chwilę zbliżyć się do upragnionego, idealnego poziomu.

Właśnie dlatego badanie zjawiska perfekcjonizmu w odniesieniu do sportu jest zagadnieniem tak interesującym. Szczególnie, gdy idąc za wynikami badań prowadzonych przez psychologów, zajmujących się zgłębianiem natury tego zjawiska, rozdzielimy perfekcjonizm na dwa, jakościowo różne wymiary: perfekcjonistyczne dążenia i perfekcjonistyczne obawy. Pierwszy z nich jest związany z wysokimi standardami osobistymi, stawianiem sobie ambitnych celów i wysoką motywacją w dążeniu do ich realizacji. Z kolei drugi z tych wymiarów, odpowiada za ciągłe wątpliwości dotyczące podejmowanych działań, obawę przed popełnianiem błędów i nazbyt krytyczną ocenę rezultatów własnych działań.

Bazując na powyższych definicjach, można więc przypuszczać, że istnieją różne drogi wpływu perfekcjonizmu na wykonanie sportowe, jak i na dynamikę emocji odczuwanych podczas startu w zawodach, a także na sposób, w jaki oceniamy swoje dokonania podczas zawodów. Jedną z takich dróg może być wpływ zachodzący podczas procesu treningowego - związany przede wszystkim z wyższą motywacją do cięższej i dłuższej pracy. Natomiast drugą drogą wpływu może być oddziaływanie podczas samych zawodów sportowych - związane z wyższym napięciem przedstartowym i pogorszonym wykonaniem (szczególnie w dyscyplinach bazujących na precyzji wykonania, np. w łucznicztwie). Wpływ ten najprawdopodobniej jest też widoczny w gorszej ocenie własnego rezultatu u osób, charakteryzujących się wyższym poziomem perfekcjonistycznych obaw.

W ramach niniejszego projektu zaplanowano dwie ścieżki badawcze. W obu przeprowadzone zostaną po dwa badania. Pierwsza ścieżka badawcza skoncentrowana będzie na badaniach podczas zawodów sportowych (łuczniczych oraz biegowych). W jej ramach prowadzony będzie pomiar obu wymiarów perfekcjonizmu, dynamiki emocji i poziomu wykonania sportowego. Dokładnie taki sam zestaw badań zostanie powtórzony po roku, podczas tych samych zawodów. Głównym celem drugiej ścieżki badawczej będzie pomiar poziomu obu wymiarów perfekcjonizmu poza kontekstem zawodów sportowych. Dodatkowo, prowadzony będzie też pomiar poziomu motywacji. Badanie zostanie powtórzony po dwóch miesiącach.

Analiza wyników pozwoli na udzielenie odpowiedzi odnoszącej się do wpływu perfekcjonizmu na poziom wykonania sportowego oraz dynamikę emocjonalną. Dzięki powtórny pomiarom, pozwoli również sprawdzić, w jaki sposób perfekcjonizm, w dłuższej perspektywie, wpływa na motywację oraz poziom zaangażowania w sport i wypalenia. Natomiast dzięki porównaniom prowadzonym w różnych sportach pozwolą sprawdzić, czy perfekcjonizm może mieć zupełnie odmienny wpływ, zależnie od charakterystyki uprawianego sportu.

Dogłębne, wielowymiarowe zrozumienie oddziaływania obu wymiarów perfekcjonizmu na funkcjonowanie w sporcie, będzie punktem wyjścia do planowania i tworzenia technik i interwencji, które mogą pomagać trenerom oraz psychologom sportu we wspieraniu zawodników i zawodniczek. A także uwidocznienie współoddziaływania między perfekcjonizmem i innymi cechami osobowości.