

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**КАТЕДРА: ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА И СОЦИОЛОГИЯ**

**ДАЦЕ ЕЙКЕНА**

**ЛИЧНОСТНИ КАЧЕСТВА И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА  
КАРИЕРАТА ПРИ ЕЛИТНИ СПОРТИСТИ В ЛАТВИЯ**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

**на дисертация за присъждане на  
образователна и научна степен „Доктор“, докторска програма  
„Спортна психология“, професионално направление 7.6. Спорт**

**НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ:**

**Проф. Татяна Янчева, ДН**

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Проф. Галина Димитрова Домусчиева-Роглева, доктор**

**Проф. Снежана Евлогиева Илиева, дн**

**София, 2024 г.**

Дисертационният труд съдържа:

Обем	202 страници
Литература	306 източника, 36 на кирилица и 270 на латиница
Таблицы	54
Фигури	33
Приложения	5 страници

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на 11.12.2024 г. от 14.00 ч. в зала АЗ на НСА „Васил Левски“, София, Студентски град.

Материалите по защитата са публикувани на интернет страницата на НСА „Васил Левски“ на адрес [www.nsa.bg](http://www.nsa.bg) и се намират в библиотеката на НСА.

## УВОД

Изследванията на личността в спорта са изключително популярни. Интересът на учени, спортисти, треньори и спортни специалисти често се насочва към профила на личностните качества на спортистите, които постигат върхови спортни резултати, често на границата на човешките възможности. Личността на спортиста се влияе от условията на живот, спецификата на спортната среда, както и от обществото като цяло. През последните десетилетия нараства интересът на изследователите в областта на спортната психология към изучаването на различни аспекти на спортната кариера, кариерните преходи, двойната кариера на спортистите, както и изследване на факторите, които влияят на отделния спортист и процесът на развитие на спортната кариера като цяло.

Настоящият дисертационен труд е насочен към изследване на личностните качества и умения, които допринасят или са в основата на успешната спортна кариера, връзката между личността и етапите от спортната кариера - съществуващите модели и различия в отделните етапи на кариерата при различни групи елитни спортисти. Изследванията на личностните черти могат да бъдат разделени в две категории: 1) изследвания на личността и спорта и 2) изследвания на личността в спорта. Първият, подходът на „общите черти“, се фокусира върху връзката между личността – в широк смисъл – и спортните предпочитания, физическата активност и спортните постижения (Eysenck et al., 1982; Gee, 2010; Woodman et al., 2010; Allen et al., 2013; Allen, Laborde, 2014). Вторият, „контекстуален подход към чертите“, се фокусира върху чертите, които хората проявяват в контекста на спортна среда. В подхода на „общите черти“ изследванията върху личността и спорта могат да се обособят в три различни, но често припокриващи се тематични области: 1) личността и спортните предпочитания (интерес към определени спортове); 2) личността и физическата активност (въздействието на физическата активност и спорта върху личността) и 3) личността и спортните постижения (включително личностните характеристики на успешните спортисти, което е в основата на нашия изследователски интерес).

Въпреки сравнително малкото общо население на Латвия (около 2 милиона души), нашите спортисти постигат значителни успехи на международната арена в различни летни и зимни спортове. По-високи успехи са постигнати от представителите на индивидуалните спортове, докато в колективните спортове успехът е по-забележим на национално ниво или в чуждестранни клубове. В настоящото изследване участват представители от различни спортове, с различна, от гледна точка на успеха и продължителността, спортна кариера.

Началото на спортната кариера, нейната продължителност и кулминация като правило са индивидуални и различни по отношение на времето. Има ли прилики и модели в този процес? Кои са качества и уменията на личността, които характеризират спортисти с успешна спортна кариера?

Началото на спортната кариера в значителна степен се определя от условията и възможностите, с които разполага даден спортист. В началото често това е най-близката до дома спортна инфраструктура, препоръки от родители или връстници и изборът, предлаган от семейството. По-нататъшното кариерно развитие все повече се определя от професионалните спортни треньори и различните видове подкрепа (материална, емоционална, социална).

Нашият изследователски интерес е насочен към откриването на личностните качества и умения, които обединяват или отличават спортисти, които се състезават на най-високо ниво на различни етапи от спортната си кариера. Получените резултати от изследването могат да бъдат основа за по-нататъшно целенасочено развитие и подобряване на системата за психологическа подкрепа в Латвия. Това би помогнало на треньорите и психолозите да търсят най-адекватните подходи в подготовката и управлението на състезатели в определени етапи от спортната им кариера.

**ПЪРВА ГЛАВА** се състои от две части, които обобщават мненията и резултатите от изследвания по проблема.

**В първата част** са анализират различни подходи и критерии за дефиниране и систематизиране на кариерата в спорта. Извършен е исторически преглед на теориите и изследванията на етапите на кариерата и кариерните преходи.

### **I.1.1. Кариера и кариера в спорта**

Алферман и Стамбулова определят кариерата като спортна дейност с продължителност няколко години, която човек избира доброволно и чиято цел е да достигне върха на индивидуалните си спортни постижения в едно или повече спортни събития (Alfermann, & Stambulova, 2007).

Съществуващите периодизации използват различни критерии, като възрастови категории или спортни нива. Има два основни модела: синтетичен и структурен. Синтетичният модел на спортна кариера включва четири обективни и две субективни характеристики и разкрива динамичните характеристики на спортната кариера, включва нейната периодизация и произтичащите от нея кризи. Структурният модел на спортната кариера се основава на психологическата структура на спортната дейност и се фокусира върху определящите фактори на спортните постижения, както и откриването на посоката на социализация в спорта и откриването на мотивацията на спортната дейност (Alfermann, & Stambulova, 2007).

### **I.1.2. Видове и преходи в спортната кариера**

Този параграф обобщава типовете спортни кариери и преходите, описани в литературата и изследванията на етапите на кариера в спорта. Изследователите все повече

отчитат влиянието на живота извън спорта върху кариерата на спортистите. Willemann, Alfermann и Lavalley (2004) фокусират своя анализ върху европейските изследвания върху промяната на кариерата и дефинират холистичен модел. Холистичният подход включва както спортната и следспортната кариера, така и преходите, неспортните области от живота на спортиста (Wylleman, Lavalley, 2004).

### **1.1.3. Изследвания на етапите на кариерата**

Първоначално изследователите използват „проучвателна“ методология. Използват се въпросници с отворени отговори или интервю, за да се проучат възможните причини за прекратяване на кариерата (Lerch, 1984; Mihovilovics, 1968), за идентифициране на факторите, влияещи върху качеството на прехода на кариера от спорта към неспортен живот (Allison & Meyer, 1988; Werthner & Orlick, 1986). Тези проучвания са ретроспективни.

В свое изследване Lavalley и кол. (1998) прилагат индуктивен анализ на съдържанието на директни цитати от публикуваната литература и допълват резултатите със структурирани данни от интервюта, които предоставят допълнителна информация в анализа на съдържанието.

От 90-те години на миналия век изследователите (Grove et al., 1998; Lavalley et al., 1996; Lavalley et al., 1997) започват да използват нови инструменти в своите проучвания за преходите в кариерата, специално предназначени за изследване на спортната кариера.

В хода на изследванията ясно се очертава необходимостта от комплексен мултидименсионален подход. Wylleman и др. (1998) използват интраиндивидуална или идиографска методология, при която бивши олимпийски спортисти са интервюирани за ситуациите, поведението и емоциите, които са изпитали по време на прехода в кариерата.

Проучванията относно прехода в кариерата (Career transitions) включват: преход от двойна кариера от основно образование към университетско образование (Defruyt et al., 2019), преход от редовна учебна среда към център за олимпийско обучение (Diehl et al., 2019), културни преходи (Samuel, et al., 2019; Agergaard, Ryba, 2014), преход на майчинство при жени спортисти (Tekavc et al., 2015), преход от спортист към треньор (Chroni et al., 2019) и спортен преход, поради промени в правилата на състезанието (Kiuppis, Stambulova, 2020).

Bruner, Erickson, Wilson и Kote (Bruner et al., 2009) анализират перспективата за развитие на спортната кариера и идентифицират най-често използваните модели и дефиниции в областта на изследване на развитието на кариерата.

Willemann, Alfermann и Lavalley (2004) фокусират своя анализ върху европейските изследвания, свързани с промяната на кариерата.

Stambulova (1994) идентифицира пет етапа в спортната кариера: подготвителен етап; начало на специализацията; интензивни занимания с избрания спорт; кулминация; заключителен етап, последван от прекратяване.

Stambulova и Alfermann (2009) отбелязват значението на по-задълбоченото разбиране на контекста в кариерното проучване и подпомагането на спортистите.

## **1.2. ПРОБЛЕМЪТ ЗА ЛИЧНОСТТА И ЛИЧНОСТТА В СПОРТА**

**Във втората част** е представен кратък исторически преглед на теориите за изследване на личността. Представени и анализирани са становища на водещи световни и европейски изследователи в областта на спортната психология, които очертават различни подходи в изследването на личността.

### **1.2.1 Теории за личността и водещи изследователски подходи**

Тридесетте години на миналия век се считат за началото на съвременната теория за личността, когато, както посочват Хауърд и кол. в работата си, "се случва формален обрат". Трима учени, Гордън Олпорт, Кърт Люин и Хенри Мъри, оказват сериозно влияние върху него. Friedman и Schustack отбелязват, че именно Олпорт, Люин, Мъри и техните сътрудници полагат основите на съвременното разбиране за личността, давайки ясно да се разбере, че изследванията трябва да се съсредоточат върху цялата личност, а не върху част от нея или върху колекции от организми (Friedman, Schustack, 2013).

Разгледани са най-влиятелните теории за личността, свързани с изследвания проблем.

Теорията на чертите (Trait perspective), както отбелязва Jarvis (2006), предполага, че личността на човек зависи от неговата „генетика“, от наследените от родителите черти. Теорията за социалното учене е противоположна на теорията на чертите.

Подходът на „общите черти“, се фокусира върху връзката между личността – в широк смисъл – и спортните предпочитания, физическата активност и спортните постижения (Eysenck et al., 1982; Gee, 2010; Woodman et al., 2010; Allen et al., 2013; Allen, Laborde, 2014).

Проучвания, изследващи пряката връзка между личността и спортните предпочитания разкриват, че хората с по-високи нива на възбуда, търсене на силни усещания, потребност от сигурност, екстравертност, отвореност към опита и/или емоционална стабилност са по-склонни да се ангажират и да участват в рискови дейности и спортове като алпинизъм, планинско катерене, мотоциклетизъм и гмуркане (Svebak, Kerr, 1989; Jack, Ronan, 1998; Янчева, Панайотов, 2002; Янчева, 2004; Tok, 2011 и др.).

„Контекстуален подход към чертите“, се фокусира върху чертите, които хората проявяват в контекста на спортна среда. Представителите на този подход насочват

вниманието си към специфични личностни черти, които се появяват по време на спортната дейност, като спортна тревожност (Smith et al., 2006), ментална издръжливост (Gucciardi, 2012), устойчивост (Sarkar, Fletcher, 2014), агресивност (Maxwell, Moores, 2007), перфекционизъм (Gotwals et al., 2010) и морална дезангажираност (Boardley, Kavussanu, 2007).

### **I.2.2. Изследвания на личността в спорта**

Изследователите в областта на спортната психология винаги са се интересували от въпроса дали личностните черти могат да се използват като предиктори на спортното представяне. Ogilvie и Tutko (1966) правят първите опити да използват личностните различия за идентифициране на успешни спортисти. Те установяват, че спортистите с високи резултати се различават по единадесет личностни черти: агресивност, способност да тренират другите, доминиране, добросъвестност, последователност, настойчивост, енергичност, емоционална диференциация, психическа устойчивост и доверие.

### **I. 2.3. Личностни черти на елитни спортисти**

Този раздел обобщава личностните характеристики на елитни спортисти, открити в изследванията на световни, европейски и български учени, както и обобщава резултатите от най-новите изследвания, достъпни в литературата по спортна психология в тази област.

### **I.2.4. Психични умения (Psychological Skills)**

Общите психични умения включват поставяне на цели, въображение, самостоятелен разговор, емоционален контрол, релаксация, автоматизъм, активиране и контрол на вниманието (Röthlin et al., 2020; Feddersen et al., 2020; Thomas, Over, 1994). Редица автори твърдят, че психичните умения са важни за достигане на оптимални спортни постижения (Hardy et al., 1996; Савчева, 2023), а ползите от обучението в психични умения са широко докладвани (Vealey, 2007; Weinberg, Gould, 2007).

### **I.2.5. Психическа издръжливост (Mental Toughness)**

Психическата издръжливост се определя като психологически ресурс, който позволява на човек да поддържа или подобрява представянето си в трудни ситуации (Yankov et al., 2019; Bird et al., 2020). Според други дефиниции психическата издръжливост има многостранна структура, която позволява непрекъснат стремеж към функционално съвършенство, независимо от вида (вътрешен, външен), посоката (положителна, отрицателна), степента (лека, тежка) и изискванията (McGeown et al., 2016; Manley et al., 2019).

### **I.2.6. Осъзнатост (Mindfulness)**

Осъзнатостта (Mindfulness) се дефинира като наличен в момента съзнателен фокус върху конкретни преживявания без осъждане/преценка (Kabat-Zinn, 2003). Описва се и като

способност за преминаване към осъзнаване, концентрация и приемане на настоящото преживяване (White, 2014). Осъзнатостта (Mindfulness) може също да се концептуализира като диспозиционна черта (т.е. диспозиционна внимателност) и се счита за една от чертите на личността (Birrer et al., 2012; Medvedev et al., 2018), които могат да бъдат подсилени с редовно обучение (Mehrsafar et.al., 2019; Nien et al., 2020; Röthlin et al., 2020).

### **I. 3. Аз-ефективност и модел на самоуправление на кариерата (model of Career Self management)**

Моделът за самоуправление на кариерата (CSM) се фокусира върху динамичното взаимодействие между социалното познание, особеностите на околната среда и личностните черти, които улесняват или възпрепятстват адаптивното поведение, като например процеса на планиране на кариерата, върху който се фокусира тази дисертация.

Аз-ективността се отнася до вярата на индивида в неговата способност да изпълни определена задача или поведение, необходимо за постигане на желания резултат (Bandura, 1986).

В модела за управление на кариерата (CSM) Аз-ефективността се отнася до „възприеманата способност да се справят със специфичните задачи, необходими за подготовка за кариера, навлизане, адаптиране или промяна в различни професионални пътища“ (Lent, Brown, 2013).

### **I.4. Методи за изследване на личността, адаптирани в Латвия и резултати от изследванията**

**I.4.1. Теоретични основи на латвийския личностен въпросник - LPA-v3** В процеса на разработването на Латвийския личностен въпросник като теоретичен модел са използвани две таксономии на личностните черти – петфакторният модел на личностните черти (Five Factor Model, FFM; Costa, McCrae, 1992) и шестфакторният модел на личността (HEXACO ) (Lee and Ashton, 2004). Моделът на вътрешната структура на LPA-v3, получен от факторния анализ на получените резултати, частично съвпада със структурата на въпросника NEO-PI-R и частично със структурата на въпросника HEXACO-PI, но по съдържание по-скоро подхожда на модела на Лий и Аштън (Lee, Ashton, 2004), въпреки че за някои LPA-v3 фактори интерпретацията е по-близка до петфакторния модел на личността, предложен от авторите Коста и Маккрей (Costa, McCrae, 1992).

### **I.4.2. Тестове, адаптирани в Латвия за изучаване на психичните умения, психическата издръжливост и Аз-ефективност**

#### **I.4.2.1. Тест за изследване на психичните умения в спорта (Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R5))**



Тестът за изследване на психологическите умения в спорта (Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R5) е един от най-популярните инструменти за измерване на психичните умения, свързани със спортните постижения. Това е първият тест, използван за оценка на многостранната перспектива на психичните умения. Mahoney, Gabriel и Perkins разработват PSIS през 1987 г. за оценка на психичните умения на елитни спортисти (Mahoney, et al., 1987). Адаптацията на PSIS - R5 в Латвия се извършва от 1997 г. След проведено межкултурно изследване, ръководено от К. Махони (Fernãte, 2008).

Mahoney (1998) установява, че елитните спортисти имат ясни цели за всеки ден, по-малко безпокойство, по-висока самоувереност, по-висока мотивация и по-добри стратегии за контрол. Тестът е подходящ за определяне на психологическите способности на спортисти от различни нива.

#### **I.4.2.2. Алтернативна версия на въпросника за психологическа ефективност в спорта (PPI-A)**

Латвийската версия на алтернативната версия на въпросника за психологическа ефективност в спорта (PPI-A) включва модел с четири фактора: решителност, увереност, положително познание и визуализация. Този четирифакторен модел е еквивалентен на оригиналната версия.

#### **I.4.2.3. Въпросник за психическата издръжливост в спорта (SMTQ)**

Латвийската версия на Въпросника за изследване на психическата устойчивост в спорта (SMTQ; Sheard et al., 2009) включва трифакторен модел: увереност, постоянство и контрол, който е еквивалентен на оригиналната версия на теста.

Въпросниците PPI-A (Golby, et al., 2007) и SMTQ (Sheard, et al., 2009) се използват за определяне на нивото на психологическата ефективност и психическа издръжливост на латвийските спортисти.

#### **I.4.2.4. Скала за обща Аз-ефективност (GSE)**

Общата скала за Аз-ефективност (GSE; Schwarzer, Jerusalem, 1995) изследва възприятието за самоефективност, което улеснява поставянето на цели, инвестирането на усилия, упоритостта при преодоляване на препятствията и възстановяването от неуспехи.

**ВТОРА ГЛАВА** на дисертацията описва методологията на изследването и включва хипотезата, целта, задачите, обекта, предмета, методиката и организацията на изследването.

### **II.1. Хипотеза**

Направеният теоретичен анализ, както и наблюденията ни от практиката, ни дават основание да изведем следната основна хипотеза:

Предполагаме, че съществуват определени различия в личностните профили на латвийските спортисти, в зависимост от етапите и типа на спортната кариера, нивото на квалификация и пола.

Частните ни хипотези са свързани със следните допускания:

- Спортистите, които постепенно подобряват представянето си по време на кариерата си и достигат пика на успеха в края на кариерата си, ще имат по-висока психическа издръжливост в спорта и обща Аз-ефективност, относително по-висока отвореност към опита и екстравертност.
- Спортистите, които бързо са постигнали успешна кариера, се характеризират с висока съвестност, самодисциплина и старание, както и относително по-висока обща психологическа ефективност в спорта.

## **II.2. Цел на изследването**

Целта на настоящото изследване е да се проучи връзката между изведените на базата на теоретичния анализ психични качества и умения и спортната кариера на елитните спортисти от Латвия и се потърсят евентуални различия в зависимост от етапите на спортната кариера, нивото на квалификация - най-високи спортни постижения, възраст, пол.

### **Задачи на изследването**

1. Да проучим изведените на базата на теоретичния анализ психични качества и умения при състезатели от Латвия, практикуващи различни видове спорт, с различен тип спортна кариера.
2. Да установим евентуални различия в зависимост от типа спортна кариера, пола и квалификацията.
3. Да изследваме взаимовръзките между изследваните показатели.
4. Да разкрием влиянието на изследваните показатели върху спортната кариера на състезателите.

## **II.3. Предмет и обект на изследването**

**Предмет** на изследването е влиянието на изведените на базата на теоретичния анализ личности качества, психическа устойчивост и Аз ефективност и психични умения при латвийски спортисти на различен етап и ниво на спортна кариера, възраст и квалификация.

**Обект** на изследването са 109 спортисти, представящи се на елитно (национално и международно) ниво на възраст от 17 до 40 години от 19 вида спорт. От тях 71 са мъже и 38 – жени (Табл. 1).

За целите на проучването изследваните лица са разделени в групи, както следва:

**1) В зависимост от различните етапи на спортната си кариера (възрастова група):**

- Спортисти в началото на спортната си кариера (възраст от 17 до 20 години включително) – 12 спортисти;
- Спортна кариера на ниво умение (възраст от 21 до 30 години) – 67 спортисти;
- Спортисти с продължителна кариера (на 31 и повече години) – 30 спортисти (Табл. 2).

Таблица 1. Брой на включените в изследването лица по вид спорт

Вид спорт	Мъже		Жени	
	n=71	Възраст	n=38	Възраст
Баскетбол	4	25 – 34	11	18 – 31
Плажен волейбол	7	21 – 36	5	23 – 31
Биатлон	1	33	0	-
Бобслей	14	22 – 37	0	-
Кану	1	22	0	-
Колоездене	3	26 – 34	0	-
Футбол	4	22 – 29	0	-
Свободна борба	0	-	1	31
Джудо	1	31	0	-
Каякинг	7	19 – 35	2	17 - 18
Спускане със шейни	5	19 – 25	4	21 - 25
Модерен петобой	1	26	0	-
Ръгби	1	23	0	-
Спортна стрелба	0	-	1	23
Скелетон	2	37 – 40	0	-
Скоростно каране на ролери	1	23	0	-
Тенис	0	-	2	22, 24
Лека атлетика	16	17 – 35	11	20 - 34
Волейбол	3	23 – 34	1	19

**2) В зависимост от типа развитие на спортната кариера на изследваните спортисти (спортни постижения):**

- „Бурна кариера“ в началото, след това последващ спад (групата включва спортисти, които са постигнали най-добри резултати в кариерата си в младша възраст) – 33 спортисти;

Таблица 2. Разпределение на изследваните лица в зависимост от възрастова група

Възраст	Мъже	Жени	Общо
	n=71	n=38	n=109
от 17 до 20 години	6	6	12
от 21 до 30 години	43	24	67
от 31 и повече години	22	8	30

- Ходът на спортната кариера е равен - „плоска кариера“ (групата включва спортисти, които са постигнали най-добри резултати в кариерата си на национално ниво – 27 спортисти;
- Успешно кариерно развитие във възходяща линия по време на продължителна кариера – „постепенна възходяща кариера“ (групата включва спортисти, постигнали най-добри резултати в кариерата си на олимпийски игри и световни първенства) – 49 спортисти (Табл. 3).

Таблица 3. Изследвани лица в зависимост от нивото на квалификация (спортни постижения)

Ниво на квалификация	Мъже	Жени	Общо
	n=71	n=38	n=109
Постигнали рекорди в кариерата си през младежка и юношеска възраст	17	16	33
Постигнали най-добри резултати в кариерата си на национално ниво	17	10	27
Постигнали най-добри резултати в кариерата си на олимпийски игри и световни първенства	22	37	49

#### II.4. Методика на изследването

За реализиране на целта и задачите на изследването приложихме комплексна методика, която включва:

**II.4.1. Латвийски въпросник за изследване на личността** (Latvian personality survey (LPA-v3; Perepjolkina et al., 2011).

Въпросникът се състои от 100 твърдения, обединени в шест скали: невротизъм, екстраверсия, отвореност към опита, благоприятност, добросъвестност/съзнателност и честност и скромност. Всяка скала включва по четири подскали.

Всяка скала включва по 16 айтема, а всяка подскала – по 4 айтема. Допълнителни 4 твърдения съставляват скала на лъжата, която характеризира склонността да се дават социално желателни отговори.

При оценяването на всеки айтем се използва 5-степенна скала Ликертов тип (от 1 - "не се отнася за мен" до 5 - "напълно се отнася до мен"). Първоначалните резултати на ниво субскала могат да варират от 4 до 20 точки, а на ниво личностни фактори - от 16 до 80 точки.

**II.4.2. Въпросник за изследване на психическата издръжливост в спорта** (Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ; Sheard et al., 2009), адаптиран за латвийски условия от Астафицев и кол. (Astaficevs et.al., 2020).

Въпросникът за изследване на психическата издръжливост в спорта (SMTQ; Sheard et al., 2009) включва 14 айтема, обособени в три скали: увереност, постоянство и контрол.

**II.4.3. Алтернативна версия на въпросника за психическа ефективност** (Psychological Performance Inventory Alternative version (PPI-A; Golby et al., 2007), адаптиран за латвийски условия от Астафицев и кол. (Astaficevs et.al., 2020.).

Алтернативна версия на въпросника за психологическа ефективност - PPI-A (Golby et al., 2007) е ревизирана версия на тази на Loehr (1986). Golby и кол. (2007) идентифицират четири фактора и потвърждават съществуването на общ фактор за психологическа издръжливост. Въпросникът се състои от 14 айтема, обединени в четири скали: решителност, увереност в себе си, позитивно познание, визуализация.

За оценка на отговорите е използвана 5-степенна скала на Ликертов тип от 1 до 5, където 1 е „Почти никога“, а 5 е „Почти винаги“.

**II.4.4. Скала за обща Аз-ефективност** (General Self-Efficacy Scale (GSE; Schwarzer, Jerusalem, 1995), адаптирана за латвийски условия от Астафицев и кол. (Astaficevs et.al., 2020).

Скалата за изследване на общата Аз-ефективност (GSE) (Schwarzer & Jerusalem, 1995) се състои от 10 твърдения, предназначени да измерват увереността на човек в неговите способности и умения да се справя, когато е изправен пред трудни житейски ситуации. При оценяване на отговорите се използва скала Ликертов тип - от 1 до 4, където 1 е „Напълно несъгласен“, а 4 е „Напълно съгласен“.

**II.4.5. Въпросник за изследване на психичните умения в спорта** (Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R5), Mahoney (1989), адаптиран за латвийски условия от Фернате (Fernãte, 2008).

Въпросник завключва 45 айтема, специфични за спорта, обединени в 6 скали, приложими към спортната среда: управление на тревожността (10 въпроса), концентрация

(6 въпроса), самоувереност (9 въпроса), мотивация (7 въпроса), ментална подготовка (6 въпроса) и екипност/ориентация към отбора (7 въпроса) (Mahoney, 1989).

## **II.5. Организация на изследването**

Изследването се проведе в периода март 2018 г. до април 2022 г. и премина през четири етапа.

**През първия етап** (март 2018 г. - март 2019 г.) са проучени литературни източници, свързани с темата на дисертационния труд. Направен е теоретичен анализ и на тази основа е изведена първоначалната хипотеза на изследването. Беше събрана информация и беше създадена база данни за тестове, използвани за изследване на спортисти, които вече са адаптирани в латвийските условия. Проведено бе пилотно проучване с помощта на отделни тестове (за оценка на психичните умения на спортистите, определяне на вида на водещата мотивация и др.). Извършена бе статистическа обработка на получените резултати и бяха изготвени научни доклади. Резултатите от изследванията са представени на научни конференции и конгреси. Бяха определени по-нататъшните насоки на изследване на поставения проблем.

**През втория етап** (април 2019 г., април 2021 г.) бяха дефинирани критериите за включване на участниците в проучването. Подбрани са предвидените за изследването методики и е обоснован изборът им. През това време продължи проучването и анализът на научната литература по проблема. Бяха определени насоки и срокове за по-нататъшни изследвания.

**През третия етап** (ноември 2021 г. – септември 2023 г.) беше завършено експерименталното изследване. Беше направена статистическа обработка и интерпретация данните, получени в изследването. Бяха подготвени материалите за онагледяване, представени резултатите и заключенията.

**През четвъртия етап** (октомври 2023 г. – май 2024 г.) беше написан цялостния дисертационен труд и беше представен за обсъждане в катедра „Психология, педагогика и социология“.

**ТРЕТА ГЛАВА** на дисертацията описва анализ и интерпретация на резултатите от изследването

**III. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ** Резултатите, получени при анализа на дисперсията, първоначално бяха анализирани отделно за всеки изследователски метод, използван в изследването.

### **III.1. Анализ на резултатите от изследване на личностните качества**

За изследване на личностните качества използвахме Латвийски въпросник за изследване на личността (LPA-v3; Perepjolkina et al., 2011). Получените резултати от вариационния анализ разкриват, че най-високи стойности са установени при фактора добросъвестност (Conscientiousness) ( $M=58.35$ ;  $SD\pm 8.4$ ) (Табл. 4).

Изследваните спортисти оценяват високо и фактора честност и скромност ( $M=55.89$ ;  $SD\pm 7.7$ ). Най-ниските резултати са получени по фактора невротизъм ( $M=42.81$ ;  $SD\pm 7.3$ ). Изследваните спортисти дават сравнително ниски оценки и на отвореност към опита ( $M=44.45$ ;  $SD\pm 10.1$ ).

Таблица 4. Резултати от вариационния анализ на данните на LPA-v3

Фактори	N	M	SD	Min	Max
<b>Лъжа</b>	109	54.3	9.3	32	75
<b>Невротизъм</b>	109	42.81	7.3	27	70
<b>Екстравертност</b>	109	52.62	8.4	31	74
<b>Отвореност към опита</b>	109	44.35	10.09	16	71
<b>Добросъвестност</b>	109	58.35	8.44	32	74
<b>Доброжелателност</b>	109	52.71	9.84	26	71
<b>Честност и Скромност</b>	109	55.89	7.65	35	72

Резултатите от сравнителния анализ на данните теста LPA v3 по фактора пол показват, че жените са в по-голяма степен склонни да дават социално желателни отговори (скала на лъжата  $M=58.50$ ;  $SD\pm 8.5$ ), съответно в мъжката група  $M=52.87$ ;  $SD\pm 9.1$ . (Табл. 5).

Таблица 5. Резултати от вариационния анализ на данните за личностните фактори по пол

Фактори	Мъже			Жени		
	N	M	SD	N	M	SD
<b>Лъжа</b>	71	52.87	9.18	38	58.50	8.47
<b>Невротизъм</b>	71	42.25	6.78	38	43.84	8.19
<b>Екстравертност</b>	71	53.14	9.26	38	51.66	6.50
<b>Отвореност към опита</b>	71	43.68	9.67	38	45.61	10.84
<b>Добросъвестност</b>	71	57.72	9.06	38	59.53	7.10

<b>Доброжелателност</b>	71	51.85	10.15	38	54.32	9.12
<b>Честност Скромност</b>	71	55.54	8.34	38	56.55	6.21

Една от задачите на нашето изследване е да проучим личностните особености при спортисти с различен тип спортна кариера според най-високия постигнат резултат.

Първата група включва спортисти с т. нар. "бърза кариера". Най-добрият резултат на състезателя (класиране на европейско или световно ниво) е постигнат във възраст младежи или юноши.

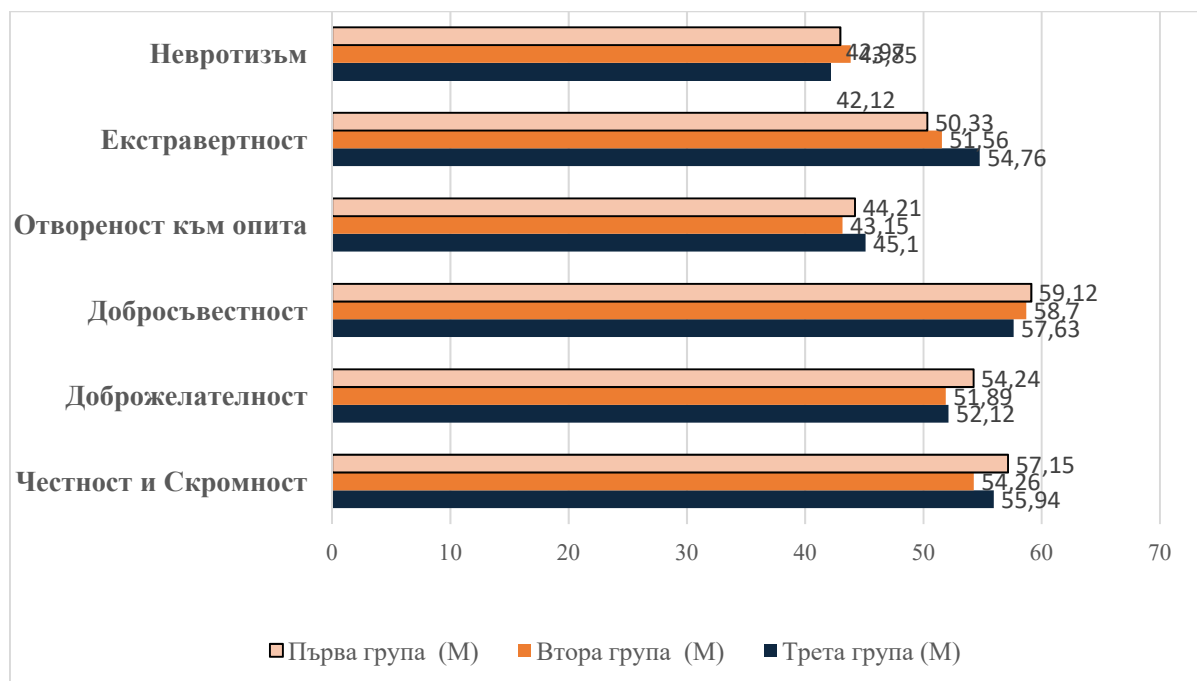
Втора група са спортисти с т. нар. „плоска кариера“. Най-добрият резултат на спортистите съответства на резултати на национално ниво.

*Таблица 6. Резултати от вариационния анализ на данните в групите с различно кариерни развитие*

Параметри	Първа група			Втора група			Трета група		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
<b>Лъжа</b>	33	56.18	10.31	27	54.78	7.33	49	53.96	9.62
<b>Невротизъм</b>	33	42.97	8.10	27	43.85	8.57	49	42.12	5.94
<b>Екстравертност</b>	33	50.33	8.59	27	51.56	7.74	49	54.76	8.26
<b>Отвореност към опита</b>	33	44.21	9.92	27	43.15	7.93	49	45.10	11.31
<b>Добросъвестност</b>	33	59.12	10.97	27	58.70	6.65	49	57.63	7.42
<b>Доброжелателност</b>	33	54.24	10.07	27	51.89	9.51	49	52.12	9.94
<b>Честност и скромност</b>	33	57.15	5.51	27	54.26	9.11	49	55.94	8.00

Трета група сключва спортисти с т. нар. „постепенна кариера“. Най-добрият резултат в кариерата на спортистите е призово място на олимпийски игри, европейски и световни първенства. Резултатът се постига постепенно с максимум през втората половина или края на кариерата (по Н.Стамбулова, 2013). Резултатите са представени на фигура 1.





Фигура 1. Резултати от вариационния анализ на данните в групите с различно кариерно развитие на LPA v3

Анализът на резултатите според напредъка в кариерата разкрива, че с най-високи стойности във всички групи е факторът **добросъвестност**, докато скалата **невротизъм** е с най-ниски резултати при изследваните спортисти

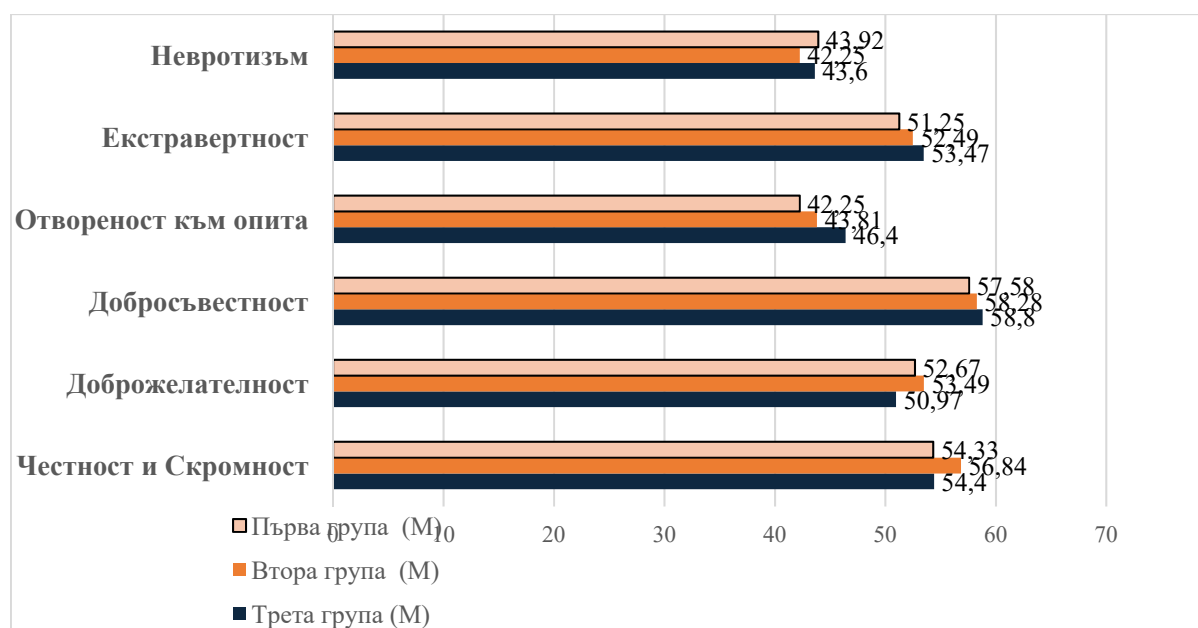
Спортистите от първата група показват най-високи средни резултати по фактора добросъвестност (conscientiousness) -  $M=59.12$ ;  $SD=11$ . При втора група този показател е с по-ниски стойности -  $M=58.7$ ;  $SD=6.66$ . Показателят добросъвестност е с най-ниски стойности при спортистите от трета група -  $M=57.63$ ;  $SD=7.42$  (Табл. 6).

Таблица 7. Резултати от вариационния анализ на личностните фактори в групите с различна кариера по възраст при LPA v3

Фактори	Първа група			Втора група			Трета група		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
Невротизъм	12	43.92	6.33	67	42.25	7.01	30	43.60	8.33
Екстравертност	12	51.25	9.13	67	52.49	7.95	30	53.47	9.26
Отвореност към опита	12	42.25	8.60	67	43.81	8.86	30	46.40	12.87
Добросъвестност	12	57.58	10.55	67	58.28	8.80	30	58.80	6.80
Доброжелателност	12	52.67	8.93	67	53.49	9.74	30	50.97	10.47
Честност и скромност	12	54.33	6.37	67	56.84	7.23	30	54.40	8.86

Вторият аспект на изследването е насочен към проучване на личностните характеристики на спортистите на различни етапи от тяхната спортна кариера по възраст. Първата група включва спортисти в “началото на кариерата си” на възраст от 17 до 20 години. Втора група включва спортисти в етап на „развитие на кариерата и майсторство” на възраст 21 до 30 години. Трета група обединява спортисти в етап на „дълга кариера“ на възраст между 31 и 40 години (*според Wylleman, Lavallee, 2004*). Резултатите са представени на фигура 2.

Най-високи резултати за всички групи е установен по фактора **добросъвестност** - първата група  $M=57.58$ ;  $SD\pm 10.6$ ; втора група  $M=57.28$ ;  $SD\pm 8.8$  и трета група  $M=58.8$ ;  $SD\pm 6.8$ . Спортистите от втора и трета група имат най-ниски резултати по фактора невротизъм  $M=42.25$ ;  $SD\pm 7$  и  $M=43.6$ ;  $SD\pm 8.3$ , а първата група - по фактора отвореност към опита  $M=42.25$ ;  $SD\pm 8.6$  (Табл. 7).



Фигура 2. Средни стойности за трите вида спортна кариера според възрастовата група от LPA-v3

### III.2. Анализ на резултатите от изследване на психичните умения в спорта

За изследване на психичните умения използвахме латвийската адаптация на спортно-специфичния тест за изследване на психичните умения в спорта - PSIS-R5 (Mahoney, 1989).

Резултатите от описателна статистика разкриват, че средната стойност за 6-те психични умения на всички участници е  $M=64.95$ ;  $SD\pm 8.4$ . За сравнение, средната стойност при оригиналното проучване е по-ниска -  $M=59.3$ ;  $SD\pm 9.2$  (Mahoney, M. et al., 1987).

Таблица 8. Резултати от вариационния анализ на данните на PSIS-R5

Параметри	N	M	SD	Min	Max
<b>Контрол на тревожността</b>	109	61.72	12.98	17.5	90.0
<b>Концентрация</b>	109	66.40	15.65	20.8	95.8
<b>Самоувереност</b>	109	67.26	15.93	22.2	97.2
<b>Ментална подготовка</b>	109	56.84	13.16	25.0	91.7
<b>Мотивация</b>	109	71.26	13.44	35.7	100.0
<b>Екипност/ориентация към отбора</b>	109	66.22	11.74	32.1	92.9
<b>Средна стойност</b>	109	64.95	8.40	40.1	83.6

С най-високи стойности е мотивацията ( $M=71.26$ ;  $SD\pm 13.4$ ). Следват самоувереността ( $M=67.26$ ;  $SD\pm 15.9$ ) и концентрацията ( $M=66.40$ ;  $SD\pm 15.65$ ). С най-ниски стойности са менталната подготовка ( $M=56.84$ ;  $SD\pm 13.2$ ) и контролът на тревожността ( $M=61.72$ ;  $SD\pm 13$ ). (Табл.8)

Нашите резултати са близки до тези, получени от Махони и кол. (Mahoney, M. et al., 1987). Въпреки че числените стойности на резултатите се различават между оригиналните Mahoney et al. и в това проучване, се наблюдава последователна подобна тенденция и припокриване при сравняване на резултатите от това проучване за всяка тестова скала поотделно. В първоначалното проучване, както и в настоящото изследване, най-високите резултати са установени по скалите мотивация и самоувереност, а най-ниските са по скалата ментална подготовка.

Резултатите от сравнителния анализ по пол разкрива, че мъжете показват по-високи резултати от жените в самооценката на всички психични умения (Табл. 9).

Таблица 9. Разпределение на средните стойности и стандартните отклонения за жени и мъже на PSIS-R5

Параметри	Мъже			Жени		
	N	M	SD	N	M	SD
<b>Контрол на тревожността</b>	71	64.65	11.06	38	56.25	14.60
<b>Концентрация</b>	71	69.42	12.78	38	60.74	18.85
<b>Самоувереност</b>	71	70.78	13.94	38	60.68	17.46

<b>Ментална подготовка</b>	71	56.98	13.04	38	56.57	13.55
<b>Мотивация</b>	71	73.34	13.03	38	67.39	13.50
<b>Екипен акцент</b>	71	66.40	11.58	38	65.88	12.17
<b>Средни стойности</b>	71	66.93	7.28	38	61.26	9.17

Средната стойност варира от  $M=56.98$ ;  $SD\pm 13.0$  (ментална подготовка) до  $M=73.34$ ;  $SD\pm 13.0$  (мотивация) при мъжете спортисти, от  $M=56.25$ ;  $SD\pm 14.6$  (контрол на тревожността) до  $M=67.39$   $SD\pm 13.5$  (мотивация) при жените. Общата средна стойност за всички психични умения е  $M=66.93$ ;  $SD\pm 7.3$  за мъжете,  $M=61.26$ ;  $SD\pm 9.2$  за жените (Табл. 9). Мъжете като цяло оценяват по-високо своите психични умения. При нашето изследване са установени по-високи средни стойности от докладваните в първоначалното проучване - от  $M=59.3$ ;  $SD\pm 9.2$  до  $M=60$ ;  $SD\pm 11.9$  (Mahoney, M. et al., 1987), но съвпадат с някои други проведени по-рано проучвания, които показват, че резултатите на мъжете спортисти са относително по-високи от тези при жените спортисти -  $M=72.1$  за мъжете и  $M=69.1$  за жените (Meyer M.C.et.al., 1996).

Резултатите от сравнителния анализ на резултатите по фактора пол разкриват статистически значими различия по четири от изследваните психични умения – контрол на тревожността, концентрация, самоувереност и мотивация.

*Таблица 10. Резултати от сравнителния анализ по фактора пол*

	<b>КТР</b>	<b>Концентрация</b>	<b>Самоувереност</b>	<b>МП</b>	<b>Мотивация</b>	<b>Екипност</b>
Kruskal-Wallis H	7,994	4,882	6,211	,124	4,927	,012
Df	1	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	,005	,027	,013	,725	,026	,913

a. Kruskal Wallis Test

При мъжете са установени значимо по-високи стойности по всички от четирите психични умения (Табл.10).

Резултатите от вариационния анализ на групите с различно кариерно развитие разкриват, че общата средна стойност за психичните умения е с най-високи стойности при първата група ( $M=65.45$ ;  $SD\pm 8.4$ ) - спортисти с „бърза кариера“, при които най-добрият резултат на състезателя е постигнат при младежи и юноши. Резултатите са представени на фигура 3.

*Таблица 11. Резултати от вариационния анализ на данните в групите с различно кариерно развитие на PSIS-R5*

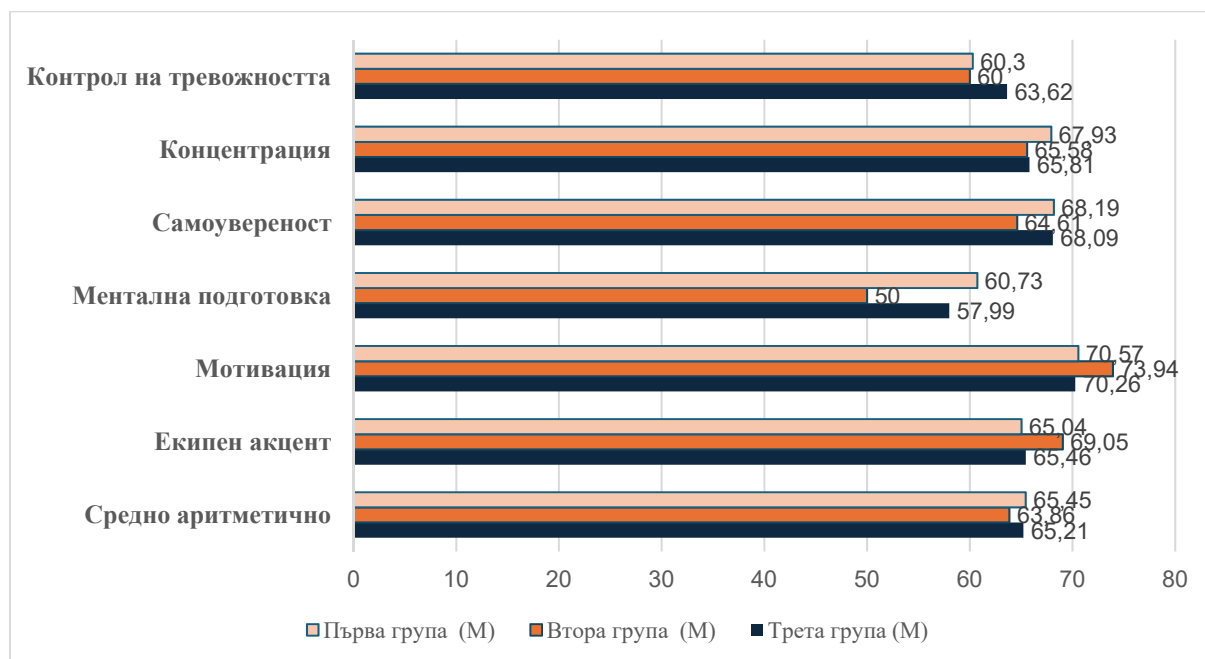
Параметри	Първа група			Втора група			Трета група		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
Контрол на тревожността	33	60.30	12.79	27	60.00	16.04	49	63.62	11.13
Концентрация	33	67.93	16.09	27	65.58	15.91	49	65.81	15.45
Самоувереност	33	68.19	15.79	27	64.61	19.77	49	68.09	13.71
Ментална подготовка	33	60.73	13.17	27	50.00	10.00	49	57.99	13.47
Мотивация	33	70.57	13.92	27	73.94	13.40	49	70.26	13.21
Екипност/ориентация към отбора	33	65.04	13.83	27	69.05	11.47	49	65.46	10.25
Средна стойност	33	65.45	8.42	27	63.86	11.13	49	65.21	6.59

С близки стойности са състезателите от трета група, тези с "постепенна кариера", при които най-добрият резултат от кариерата на спортиста е призово място на олимпийски игри, европейско и световно ниво през втората половина или към края на кариерата  $M=65.21$ ;  $SD\pm 6.6$ . С най-ниски стойности за общите психични умения са спортистите с т. нар. „плоска кариера“ спортисти, чиито резултати не надвишават национално ниво  $M=63.86$ ;  $SD\pm 11.1$ .

Резултатите от изследването на психичните умения показват, че при първата група с най-високи стойности са мотивацията  $M=70.57$ ;  $SD\pm 13.9$  и самоувереността  $M=68.19$ ;  $SD\pm 15.8$ . Най-слабо развити са уменията, свързани с контрола на тревожността  $M=60.30$ ;  $SD\pm 12.8$ .

При втората група са налице най-високи стойности по скалата мотивация  $M=73.94$ ;  $SD\pm 13.4$  и скалата екипност  $M=69.05$ ;  $SD\pm 11.5$ . С най-ниски стойности е менталната подготовка  $M=50.0$ ;  $SD\pm 10.0$ .

И при третата група с най-високи стойности е скалата мотивация  $M=70.26$ ;  $SD\pm 13.2$ . Следва скалата самоувереност -  $M=68.08$ ;  $SD\pm 13.7$ . И при тази група най-слабо оценени са уменията, свързани с менталната подготовка -  $M= 57.99$ ;  $SD\pm 13.5$  (Табл. 11).



Фигура 3. Разпределение на средните аритметични при трите групи по кариерно развитие от PSIS - R5.

Втората линия на анализ е според етапа на кариерата на спортиста по възраст (първата група е спортисти „в началото на кариерата“ на възраст 17-20 години, втората група са спортисти на възраст 21-30 години, които са в етап "кариерно развитие и майсторство" и третата група са спортисти на възраст 31-40 години, които са в етап „дълга кариера“), по Wylleman, Lavallee (2004). Резултатите са представени на фигура 4.

Анализът на резултатите разкрива, че спортистите от втора група  $M=65.07$ ;  $SD\pm 8.2$  и спортистите от трета група  $M=65.04$ ;  $SD\pm 8.6$  имат сходни резултати. По-ниски стойности са установени в първа група -  $M=64.07$ ;  $SD\pm 9.5$ .

Във втората група над общата средна са следните умения: мотивация  $M=71.48$ ;  $SD\pm 14.6$ , самоувереност  $M=67.17$ ;  $SD\pm 15.5$ , умения за концентрация  $M=66.85$ ;  $SD\pm 16.5$  и екипност  $M=66.20$ ;  $SD\pm 12.3$ , но уменията за контрол на тревожността  $M=61.6$ ;  $SD\pm 12.3$  и менталната подготовка  $M=57.09$ ;  $SD\pm 13.0$  са под средното ниво.

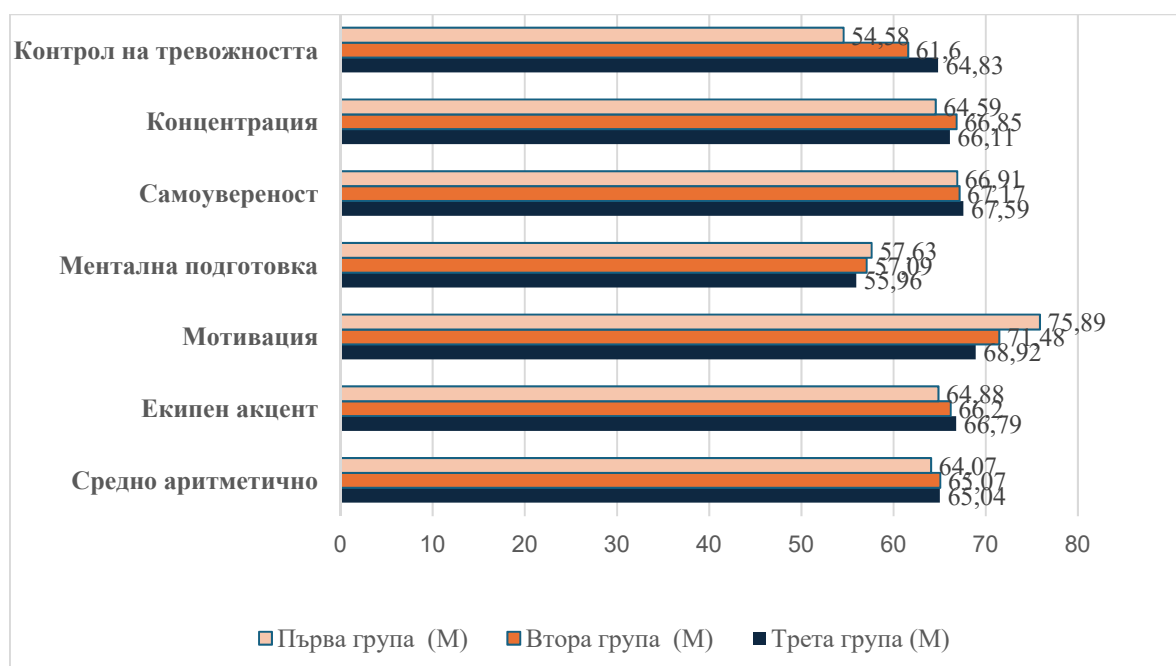
В третата група над общата средна стойност са: мотивация  $M=68.92$ ;  $SD\pm 11$ , самоувереност  $M=67.59$ ;  $SD\pm 16.4$ , екипност  $M=66.79$ ;  $SD\pm 12,1$  и способност за концентрация  $M=66.11$ ;  $SD\pm 14.7$ . Под общата средна стойност са контролът на тревожността  $M=64.83$ ;  $SD\pm 12.7$  и менталната подготовка  $M=55.96$ ;  $SD\pm 13.7$ .

Таблица 12. Резултати от вариационния анализ на данните в групите с различно кариерни по възраст от PSIS - R5

Параметри	Първа група			Втора група			Трета група		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
<b>Контрол на тревожността</b>	12	54.58	15.22	67	61.60	12.35	30	64.83	12.71
<b>Концентрация</b>	12	64.59	13.82	67	66.85	16.52	30	66.11	14.71
<b>Самоувереност</b>	12	66.91	18.44	67	67.17	15.50	30	67.59	16.41
<b>Ментална подготовка</b>	12	57.63	13.38	67	57.09	13.04	30	55.96	13.74
<b>Мотивация</b>	12	75.89	10.77	67	71.48	14.59	30	68.92	11.38
<b>Екипност/ориентация към отбора</b>	12	64.88	7.62	67	66.20	12.27	30	66.79	12.13
<b>Средна стойност</b>	12	64.07	9.49	67	65.07	8.21	30	65.04	8.65

При първата група (спортисти, които са в началото на кариерата си по време на изследването) е налице най-висок резултат по скалите мотивация  $M=75.89$ ;  $SD\pm 10.8$  и самоувереност  $M=66.91$ ;  $SD\pm 18.4$ . Под общата средна стойност в тази група, но близо до средната стойност, са уменията за концентрация ( $M=64.59$ ;  $SD\pm 13$  и екипност/ориентация към отбора  $M=64.88$ ;  $SD\pm 7.6$ . Умението за контрол на тревожността ( $M=54.58$ ;  $SD\pm 15.2$ ) е най-ниско оцененото умение за спортистите от тази група. С ниски резултати е също и ментална подготовка  $M=57.63$ ;  $SD\pm 13.4$  (Табл. 12).

Получените резултати показват силно желание за участие в избрания спорт, за действия за постигане на високи резултати, но все още недостатъчна спортна зрялост и недостатъчно развити умения, необходими за управление на стреса и тревожността, фокусиране върху важното във всяка конкретна ситуация.



Фигура 4. Средни стойности в трите кариерни групи по възраст от PSIS - R5.

### III.3. Анализ на резултатите от изследване на психологическата ефективност

Резултатите от описателната статистика при въпросника PPI-A са близки до резултатите, получени от оригиналното изследване (Golby et al., 2007). При нашето проучване с най-високи резултати е скалата положително познание  $M=15.94$ ;  $SD\pm 2.3$ , а с най-ниски - скалата визуализация  $M=10.96$ ;  $SD\pm 2.5$  (Табл. 13). Същата тенденция се наблюдава и в оригиналното проучване (Golby et al., 2007).

Таблица 13. Резултати от вариационния анализ на данните по скалите на PPI-A

Фактори	N	M	SD	Min	Max
Решителност	109	12.45	1.78	8.0	15.0
Вяра в себе си	109	12.42	1.35	9.0	16.0
Положително познание	109	15.94	2.31	9,0	20.0
Визуализация	109	10.96	2.54	3.0	15.0
Общо	109	51.78	5.28	39.0	63.0



Нашето изследване показва най-голямата разлика с резултатите от оригиналното проучване по скалата вярата в себе си. В първоначалното проучване тя е  $M=15.9$ ;  $SD\pm 2.2$ , а в нашето -  $M=12.42$ ;  $SD\pm 1.4$ .

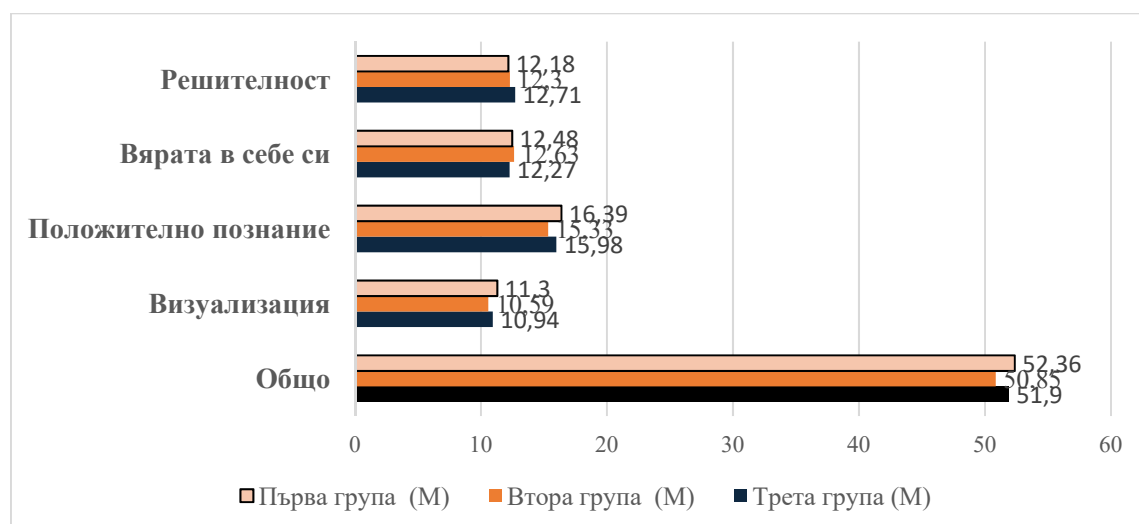
Подробният анализ от описателната статистика на резултатите за мъже и жени разкрива, че при три от параметрите стойностите са малко по-високи при мъжете: решителност  $M=12.59$ ;  $SD\pm 1.7$ , положителното познание  $M=16.17$ ;  $SD\pm 2.2$  и визуализация  $M=11.37$ ;  $SD\pm 2.4$ , както и общата стойност (Табл. 14).

Жените имат по-високи резултати само по скалата вяра в себе си -  $M=12.63$ ;  $SD\pm 1.4$ .

Таблица 14. Разпределение на средните стойности и стандартните отклонения за жени и мъже на PPI-A

Параметри	Мъже			Жени		
	N	M	SD	N	M	SD
Решителност	71	12.59	1.70	38	12.18	1.92
Вяра в себе си	71	12.31	1.32	38	12.63	1.40
Положително познание	71	16.17	2.21	38	15.53	2.46
Визуализация	71	11.37	2.40	38	10.21	2.64
Общо	71	52.44	5.13	38	50.55	5.41

Анализът на резултатите в трите кариерни групи според постигането на спортни успехи разкрива, че спортистите от трета група (постепенно възходяща кариера) имат най-високи резултати по скалите решителност  $M=12.71$ ;  $SD\pm 1.8$ .



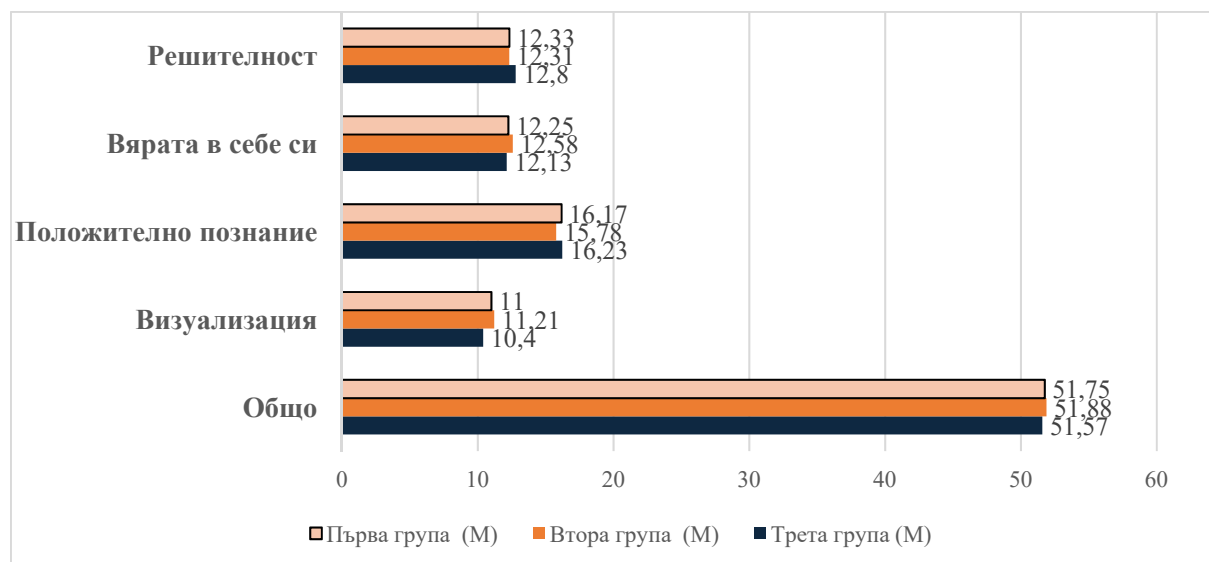
Фигура 6. Разпределение на средните стойности при трите групи по кариерно развитие от PPI-A

Спортистите от втора група (плоска кариера) имат по-висок резултат по скалата вяра в себе си  $M=12.63$ ;  $SD\pm 1.3$ . Спортистите от първа група (бърза кариера) имат най-високи резултати по скалите на положителното познание  $M=16.39$ ;  $SD\pm 2.11$  и визуализация  $M=11.30$ ;  $SD\pm 2.64$ , както и по-висока обща психологическа ефективност в спорта  $M=52.36$ ;  $SD\pm 5.59$  (Фиг.6). Тези резултати потвърждават значението на положителното познание и визуализация като компонент на спортната ефективност за постигане на бърз висок спортен успех.

Анализът на резултатите в зависимост от продължителността на кариерата и възрастта на спортиста в момента разкрива, че спортистите от втора група, които са във фазата на кариерно развитие и майсторство, са с най-високи резултати сред трите групи по скалата вяра в себе си  $M=12.58$ ;  $SD\pm 1.4$ , скалата за визуализацията  $M=11.21$ ;  $SD\pm 2.2$  и общата стойност на всички скали  $M=51.88$ ;  $SD\pm 5.18$ , докато спортистите от трета група, тези с дълга кариера, показват относително най-високи резултати сред групите по отношение на скалите решителност  $M=12.8$ ;  $SD\pm 1.6$  и положително познание  $M=16.23$ ;  $SD\pm 2.5$ . В първата група (в началото на спортната кариера) резултатите по скалата решителност  $M=12.33$ ;  $SD\pm 1.9$  и положително познание  $M=16.17$ ;  $SD\pm 2.6$  са по-високи от тези на втора група, но са по-ниски от трета група (фиг. 7).

Може би това показва потенциала за бъдещо израстване на тази група спортисти. Спортистите ефективно си поставят цели, работят за постигането им.

Дисперсията на стойностите на трите променливи групи не се различава статистически значимо за факторите на PPI-A теста в етапите на кариерата според възрастта на спортистите.



Фигура 7. Средни стойности в трите възрастови групи за спортна кариера в резултатите от въпросника PPI-A

### III.4. Анализ на резултатите от изследване на психическата издръжливост в спорта

Резултатите от вариационния анализ на данните разкрива, че с най-висок резултат е скалата увереност  $M=17.77$ ;  $SD\pm 3$  (Табл.15). Нашите резултати потвърждават тези от оригиналното проучване, в което също водеща е скалата увереност  $M=18.5$ ;  $SD \pm 3.3$ . Идентични са резултатите и по отношение на най-ниския резултат – скалата контрол  $M=11.4$ ;  $SD\pm 2.3$  при първоначалното изследване и  $M=11.39$ ;  $SD \pm 2.2$  при нашето проучване. И общия резултат на тестовите скали е съвсем близък -  $M=43.61$ ;  $SD\pm 5$  при нашето проучване и  $M=43.7$ ;  $SD \pm 5.7$  при оригиналното (Sheard et al., 2009).

Таблица 15. Резултати от вариационния анализ на данните от въпросника SMTQ

Параметри	N	M	SD	Min	Max
Увереност	109	17.77	3.00	10.0	24.0
Постоянство	109	14.45	1.44	11.0	18.0
Контрол	109	11.39	2.21	4.0	16.0
Общо	109	43.61	4.97	29.0	55.0

Анализът на резултатите от скалите на теста за психическата издръжливост в спорта (SMTQ) за мъже и жени показва, че в две от трите скали резултатите са много близки (Табл. 16). Резултатите са еднакви в скалата контрол  $M=11.7$  за двете групи и относително близки в скалата за постоянство (малко по-високи за мъжете,  $M=14.56$  и за жените  $M=14.24$ ).

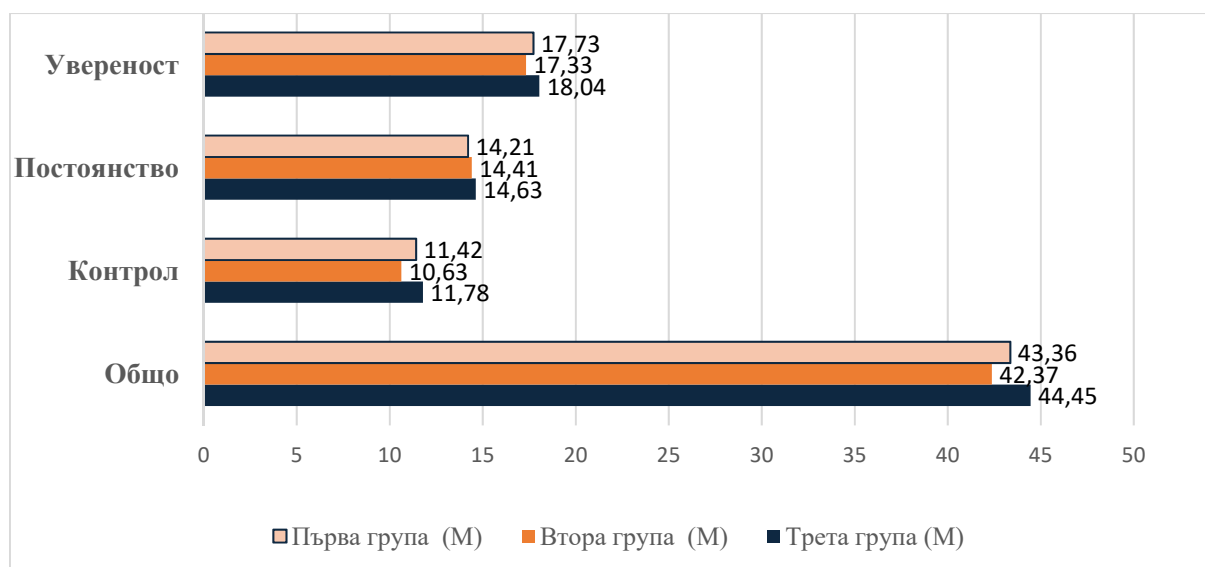
Таблица 16. Разпределение на средните стойности и стандартните отклонения за жени и мъже от въпросника SMTQ и GSE

Параметри	Мъже			Жени		
	N	M	SD	N	M	SD
Увереност	71	18.37	2.69	38	16.66	3.26
Постоянство	71	14.56	1.74	38	14.24	1.38
Контрол	71	11.7	2	38	11.7	2.48
Общо	71	44.63	4.43	38	41.68	5.39
Обща Аз-ефективност	71	32.56	3.6	38	31.08	3.75

Мъжете имат по-високи резултати по скалата увереност -  $M=18.37$ ;  $SD\pm 2.7$ , както и общ резултат на всички скали -  $M=44.63$ ;  $SD\pm 4.4$ , което ни позволява да предполагаме, че

те имат по-висока увереност и обща психическа издръжливост в спорта в сравнение с жените, участващи в това проучване.

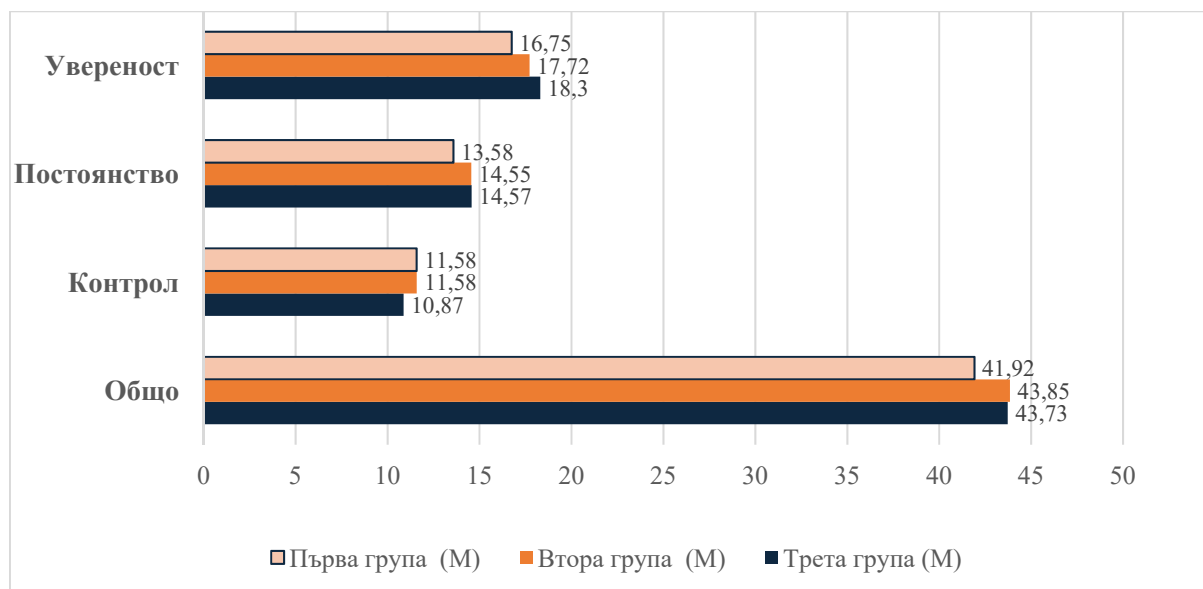
Получените резултати от изследването дават основание да се твърди, че спортистите, чиято кариера е постепенно възходяща (трета група), като цяло имат по-високо ниво на необходимата в спорта психическа издръжливост  $M=44.45$ ;  $SD\pm 4.56$ , с особено висок резултат по скалата за увереност  $M=18.04$ ;  $SD\pm 2.99$  (Табл. 44). Най-ниски резултати са показали спортистите с плоска кариера (втора група)  $M=42.37$ ;  $SD\pm 5.9$  с особено нисък резултат на контролната скала  $M=10.63$ ;  $SD\pm 2.4$  (фиг. 8).



Фигура 8. Разпределение на средните стойности за трите групи по кариерно развитие от въпросника SMTQ

Анализът на резултатите от въпросника SMTQ при спортисти в зависимост от етапа на кариерата (който се определя от възрастта на спортиста) разкрива, че най-високи общи показатели за психическата издръжливост са налице при спортистите от втора и трета група, съответно  $M=43.85$ ;  $SD\pm 4.7$  и  $M=43.73$ ;  $SD\pm 5.2$ . (Фиг. 9).

Спортистите от трета група имат по-високи резултати по скалите увереност  $M=18.3$ ;  $SD\pm 3.28$  и постоянство  $M=14.57$   $SD\pm 1.3$ . Спортистите в ранните етапи на своята кариера имат по-силно изразена потребност да се контролират в ситуации, в които се налагат промени в плана, както и да контролират гнева и емоциите си.



Фигура 9. Средни стойности в трите възрастови групи за спортна кариера в резултатите от въпросника SMTQ

### III.5. Анализ на резултатите от изследване на общата Аз-ефективност

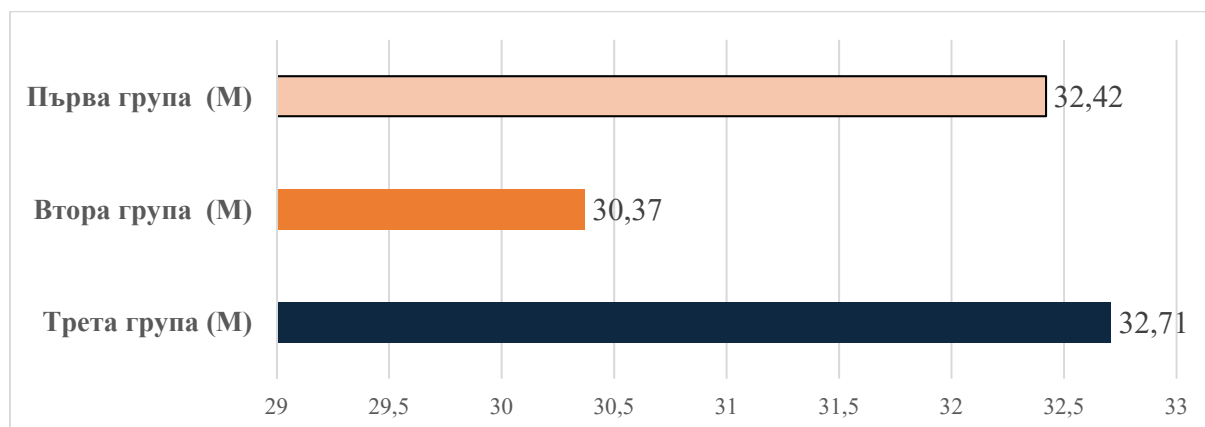
Резултатите от нашето изследване разкриват, че средната стойност от GSE  $M=32.05$ ;  $SD\pm 3.7$  (Табл.17) е по-висока от резултата, получен в първоначалните проучвания -  $M=29.48$ ;  $SD\pm 5.3$  (Schwarzer & Jerusalem, 1995) и резултатите от предишно проучване в Латвия  $M=31.62$ ;  $SD\pm 4.17$ . (Astaficevs, A. et.al., 2020).

Таблица 17. Резултати от вариационния анализ на данните от въпросника GSE

Параметри	N	M	SD	Min	Max
<b>Обща Аз-ефективност</b>	109	32.05	3.71	21.0	40.0

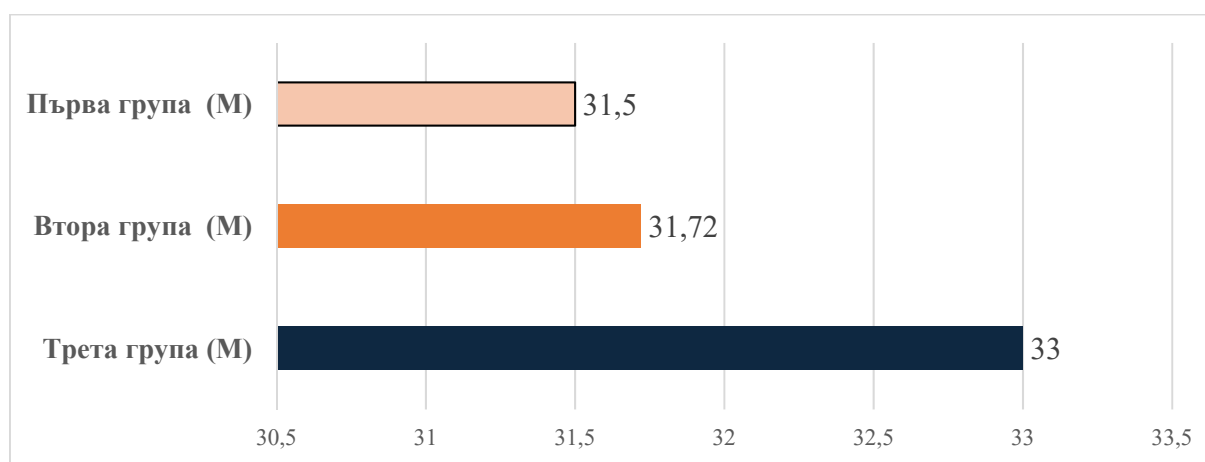
Сравнявайки резултатите на жените и мъжете спортисти, можем да заключим, че мъжете имат по-висока обща Аз-ефективност -  $M=32.56$ ;  $SD\pm 3.6$  съответно за мъже и  $M=31.08$ ;  $SD\pm 3.8$  за жени (Табл.16).

При групиране на спортистите според тяхната кариера, най-високият резултат е установен при спортисти с постепенно възходяща кариера (третата група) -  $M=32.71$ ;  $SD\pm 3.96$ , докато най-нисък е при спортистите на национално ниво (втората група) -  $M=30.37$ ;  $SD\pm 2.9$ . (фиг. 10) Тези резултати ни дават основание да допускаме, че общата Аз-ефективност е съществен фактор развитието на успешна спортна кариера и е характерна за спортистите с високи постижения.



*Фигура 10. Разпределение на средните стойности за трите групи по кариерно развитие от въпросника GSE*

Вариационният анализ на резултатите при спортисти на различни етапи от кариерата сочи, че общите показатели за Аз-ефективност са най-високи за спортисти с дълга кариера -  $M=33.0$ ;  $SD\pm 4$  (фиг. 11). Стойностите на общата Аз-ефективност (GSE) са сходни за другите две групи, като за спортистите в ранни етапи на кариера са малко по-ниски -  $M=31.5$ ;  $SD\pm 4.9$ . Получените резултати ни дават основание да твърдим, че най-опитните спортисти с дълга кариера имат вяра в своите способности и умения, когато са изправени пред трудни житейски ситуации по време на спортната си кариера.

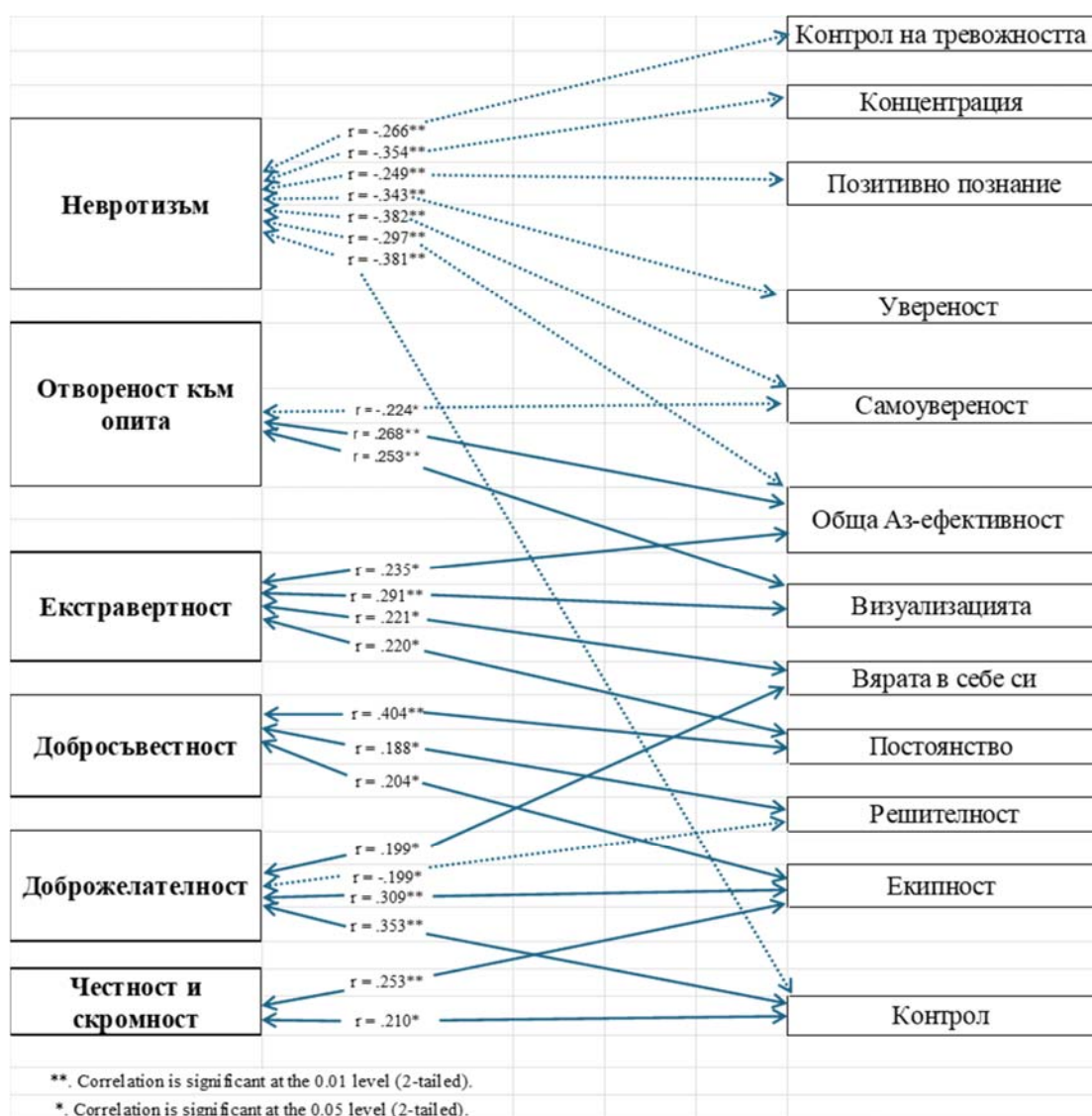


*Фигура 11. Средни стойности в три възрастови групи за спортна кариера в резултатите от въпросника GSE*

### III.6. Резултати от корелационния анализ

Резултатите от корелационния анализ на данните разкриват значими корелации между личностните качества и психичните умения, психическата издръжливост, психическата ефективност и общата Аз-ефективност (фиг. 12).

Налице е значима отрицателна корелация между фактора **невротизъм** и психичните умения контрол на тревожността ( $r = -.266$ ;  $p < .005$ ), концентрация ( $r = -.354$ ;  $p < .001$ ) и самоувереност ( $r = -.382$ ;  $p < .001$ ), скалата на позитивно познание ( $r = -.249$ ;  $p < .01$ ) и скалите увереност ( $r = -.343$ ;  $p < .001$ ), контрол ( $r = -.381$ ;  $p < .001$ ) и общата Аз-ефективност на GSE -  $r = -.297$ ;  $p < .002$ .



Фигура 12. Резултати от корелационен анализ на факторите на личността (----- отрицателна корелация; ———— положителна корелация)

Факторът **отвореност към опита** е в статистически значима отрицателна корелация със самоувереността ( $r = -0.224$ ;  $p < 0.019$ ) и значима положителна корелация с визуализацията ( $r = .253$ ;  $p < .008$ ) и общата Аз-ефективност ( $r = .268$ ;  $p < .005$ ). Факторът **добросъвестност** има статистически значима положителна корелация с умението за екипност ( $r = .204$ ;  $p < .033$ ) и скалите решителност ( $r = .188$ ;  $p < .050$ ) и постоянство ( $r = .404$ ;  $p < .001$ ). **Доброжелателността** корелира значимо с умението за екипност ( $r = .309$ ;  $p < .001$ ), а скалите контрол ( $r = .353$ ;  $p < .001$ ) и вяра в себе си ( $r = .199$ ;  $p < .038$ ) и е в слаба отрицателна корелация със скалата решителност ( $r = -.199$ ;  $p < .038$ ). Факторът **честност и скромност** корелира положително с умението за екипност ( $r = .253$ ;  $p < .008$ ) и скалата контрол ( $r = .210$ ;  $p < .028$ ). Факторът **екстравертност** е в значима положителна корелация със скалите вяра в себе си ( $r = 0.221$ ;  $p < 0.021$ ), визуализация ( $r = .291$ ;  $p < .002$ ), постоянство ( $r = .220$ ;  $p < .022$ ) и обща Аз-ефективност ( $r = .235$ ;  $p < .014$ ).

### III.7. Резултати от регресионния анализ

За да установим посоката на въздействие използвахме стъпков регресионен анализ. В ролята на независими променливи използвахме изведените личностни фактори, а на зависимите психичните умения, психологическата ефективност, психическата издръжливост и Аз-ефективността на изследваните спортисти (*фиг. 13*).

Резултатите от регресионния анализ показват, че личностният фактор **невротизъм** влияе негативно върху психичните умения - самоувереност  $\beta = -.244$ , върху контрола, като параметър на психическата издръжливост -  $\beta = -.213$  и Аз-ефективността -  $\beta = -.181$ .

Спортистите стават по-разсеяни, по-невнимателни, в резултат на което по-често допускат грешки, които трудно биха могли да бъдат контролирани и предотвратени, а това допълнително повишава нивото на невротизъм. Това може да доведе до намаляване на ефективността на тренировъчната работа и постиженията, което може да доведе до спад на самоувереността.

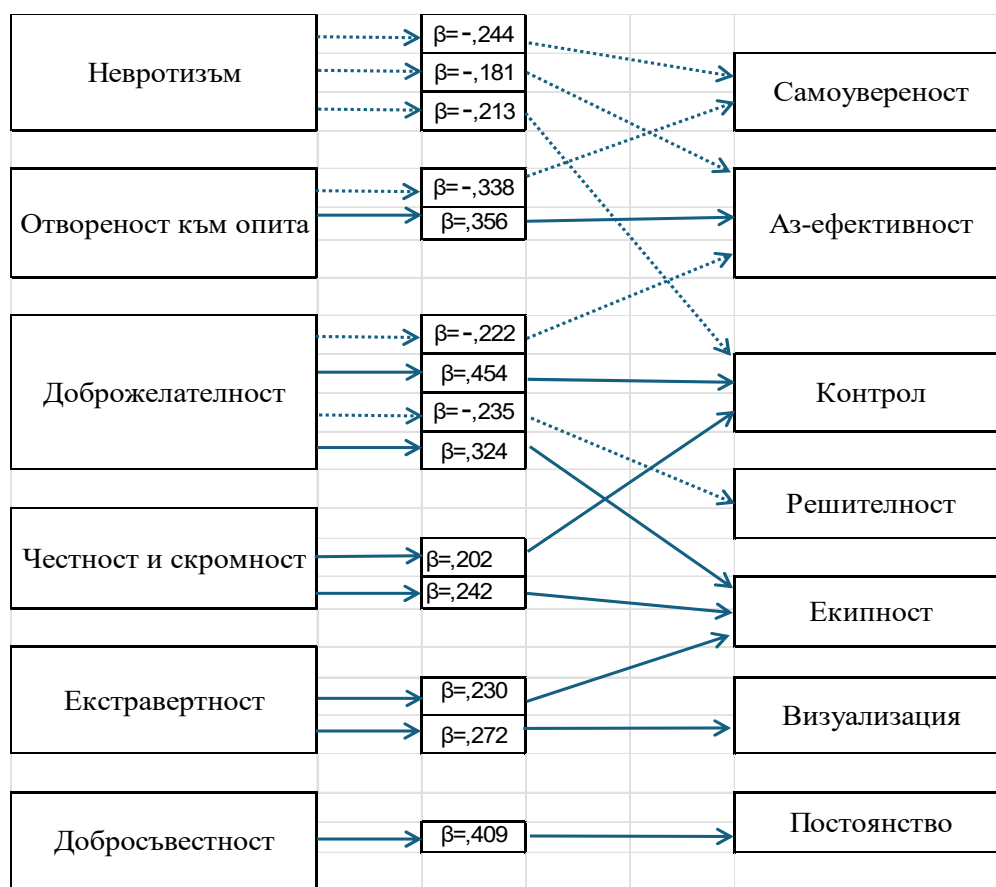
Личностният фактор **екстравертност** влияе върху визуализацията  $\beta = .272$  като компонент на психологическата ефективност и психичното умение екипност  $\beta = .230$ . Екстраверсията влияе положително върху "визуализацията", свързана със способността на спортистите да разпознават и използват ефективни модели, примери за лидери в конкретния спорт. По същия начин екстравертността има положителен ефект върху включването на спортистите във взаимно сътрудничество с треньори и съотборници.

Личностният фактор **отвореността към опита** влияе положително на Аз-ефективността  $\beta = .356$  и отрицателно на самоувереността -  $\beta = -.338$ . Можем да очакваме, че колкото по-заинтересовани са спортистите да изучават нови методи, да възприемат най-добрия опит, толкова по-високи биха били очакванията им за лична ефективност. По-



изчерпателните познания и по-широкият кръг от интереси дават основа за по-ефективно функциониране, но липсата им вероятно намалява самочувствието и пречи на ефективната самореализация.

Личностният фактор **доброжелателност** оказва най-значимо влияние върху изследваните параметри. Доброжелателността оказва положително влияние върху контрола -  $\beta = ,454$  и екипността -  $\beta = ,324$ , но и отрицателно върху решителността -  $\beta = - ,235$  и Аз-ефективност  $\beta = - ,222$ .



Фигура 13. Резултати от регресионен анализ на факторите на личността  
(----- отрицателна регресия; ————— положителна регресия)

Можем да предположим, че високото ниво на доброжелателност на спортиста насърчава контрола на емоциите, но намалява решителността, което включва отстъпчивост и хармонични отношения с другите. Доброжелателността също влияе негативно на Аз-ефективността, но увеличава вероятността за подобряване на екипното сътрудничество.

Личностният фактор **добросъвестността** влияе положително върху постоянството като компонент на психологическата издръжливост  $\beta = .409$ . Дългосрочното повишаване на добросъвестността води до повишаване на старанието, прецизността и отговорното отношение към тренировъчната и състезателната дейност на спортиста.

Резултатите от регресионния анализ показват, че личностният фактор **честност и скромност** има положителна връзка с психичното умение екипност -  $\beta = .242$  и контрола -  $\beta = .202$  (фиг. 13).

Може да се предположи, че честността и скромността на спортиста са свързани с относително по-висока способност за контролиране на емоциите в ситуации на повишено напрежение, насърчават участието в съвместни екипни дейности и създават по-трайно чувство за принадлежност към отбора.

### **III.8. Личностни профили на състезатели с различен тип кариера**

Една от задачите на нашето изследване е свързана с извеждане на **личностни профили на спортисти с различни видове кариера**.

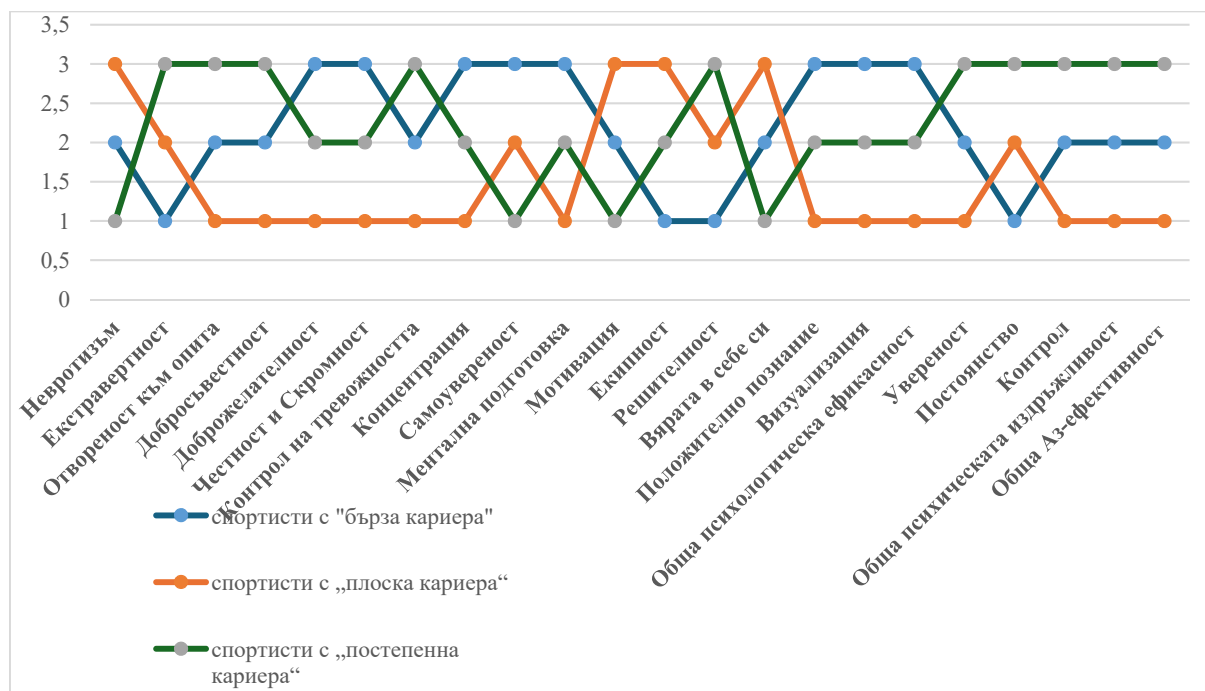
Резултатите от нашето проучване разкриват, че като цяло при елитните спортисти са налице по-високи резултати по фактора добросъвестност. По подобен начин в своето проучване Mirzaei и кол. (Mirzaei, A. et al., 2013) заключават, че единственият предиктор за високия успех на спортистите в тяхната спортна кариера е личностната черта добросъвестност. С най-ниски стойности при елитните спортисти е факторът невротизъм, с особено ниски стойности за черти като срамежливост и непоносимост към стрес.

Обобщените резултати от нашето изследване ни дават основание да изведем някои особености в **личностния профил на спортистите, в зависимост от хода на спортна кариера** (фиг. 15).

Личността на спортистите, които са имали **„бърза кариера“**, се характеризира с висока доброжелателност, честност и скромност. Спортистите от тази група имат по-високо развити психични умения за концентрация, самоувереност, ментална подготовка. По отношение на психологическата ефективност, спортистите от тази кариерна група се характеризират с по-високи нива на положително познание, визуализация, обща психологическа ефективност в спорта. В сравнение с други кариерни групи, те имат средно ниво на обща Аз-ефективност.

Личността на спортистите, които са имали **„постепенна кариера“** се характеризира с екстравертност и отвореност към опита. Спортистите от тази кариерна група се отличават с изразено умение за контрол на тревожността. Те показват по-високи резултати по показателя решителност като компонент на психологическата ефективност. Отличават се с по-високи резултати по всички параметри на психическата издръжливост: увереност,

постоянство и контрол. Резултатите от нашето изследване показват, че в тази група е установена най-висока обща Аз-ефективност сред всички кариерни групи. Личностният профил на тази група спортисти (висока добросъвестност и нисък невротизъм) е близък до резултатите, получени в други проучвания с други личностни тестове (Piepiora, Witkowski, 2018; Piepiora, 2019; Allen et al., 2011, 2014, 2013; Costa, McCrae, 2007 и др.)



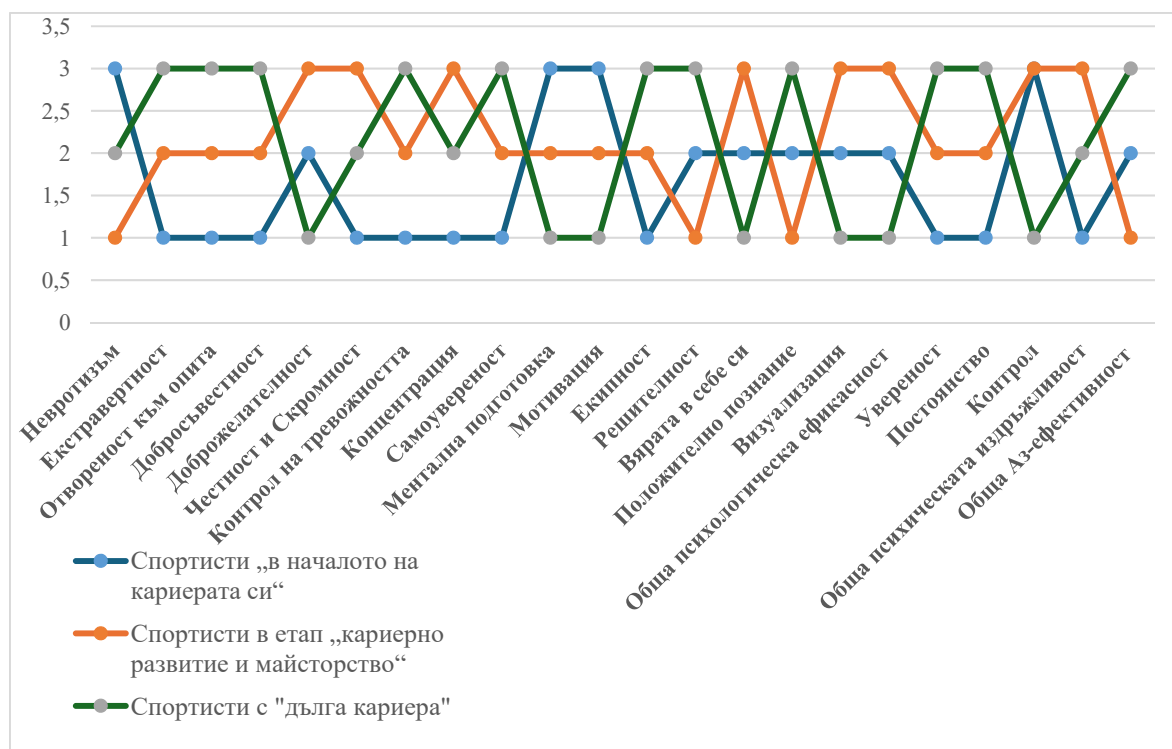
Фигура 15. Сравнителен профил на психологическите характеристики за трите групи спортисти в зависимост от хода на спортната им кариера (1- относително най-ниското ниво, 2- средно ниво, 3- относително най-високо ниво)

За личността на спортистите с т. нар. „плоска кариера“ е характерен по-изразен невротизъм. Водещи психични умения при тази група спортисти са мотивация и екипност. По отношение на психологическата ефективност в спорта, спортистите от тази група се характеризират с по-високо ниво на вяра в себе си, отколкото спортистите от други кариерни групи. Спортистите от тази кариерна група показват най-ниски резултати за психическата издръжливост в спорта и обща Аз-ефективност (фиг. 15).

Според втория критерий при разпределението на групите - **етапите на спортната кариера според възрастта на спортистите**, обобщените данни от нашето изследване ни дават основание да изведем следните особености в личностните профили (фиг. 16).

Спортистите „в началото на кариерата си“ имат по-изразен невротизъм, в сравнение със спортистите в другите два етапа от кариерата си. При тази група спортисти са установени най-ниските показатели за психологическа ефективност. Състезателите от тази група имат

относително най-ниските общи нива на психическа издръжливост в спорта и най-ниските резултати по отношение на увереността, постоянството и общата Аз-ефективност.



Фигура 16. Сравнителен профил на психологически характеристики на три карьерни групи по възраст на спортисти (1- относително най-ниското ниво, 2- средно ниво, 3- относително най-високо ниво)

Личността на спортистите, които са в етапа на **„кариерно развитие и майсторство“**, според данните от изследването, се характеризира с честност и скромност, доброжелателност и сравнително по-нисък невротизъм. По отношение на психологическите умения спортистите от тази карьерна група имат сравнително по-изразено умение за концентрация. Спортистите на този етап от кариерата си показват по-високи резултати на вярата в себе си, визуализацията, общия показател за психологическа ефективност в спорта. Те демонстрират по-високи резултати по отношение на контрола и общия показател за психическа издръжливост в спорта.

При спортистите, които са имали **„дълга кариера“** са установени по-високи стойност на личностните черти екстравертност, отвореност към опита и добросъвестност. Водещи психологически умения при тази група спортисти са изразеното умение за контрол на тревожността и екипността. Спортистите на този етап от кариерата си показват по-високо ниво на решителност и положително познание. Психическата издръжливост в спорта при

тези спортисти се отличава с относително по-високо ниво на увереност и постоянство. Тази група спортисти се отличава с висока обща Аз-ефективност (фиг. 16).

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Получените резултати от нашето изследване ни дават основание да изведем следните **ИЗВОДИ**:

1. Потвърди се нашата предварителна хипотеза, че съществуват определени различия в личностните профили на латвийските спортисти, в зависимост от етапите и типа на спортната кариера, нивото на квалификация, възрастта и пола.
2. При мъжете са установени значимо по-високи стойности при психичните умения мотивация, самоувереност и концентрация, както и по-висока психическа издръжливост в спорта и общата Аз-ефективност. При жените са налице относително по-изразена добросъвестност, по-високи честност и скромност, доброжелателност, както и по-изразен невротизъм.
3. При изследваните от нас елитни спортисти са установени по-високи резултати по факторите добросъвестност и честност и скромност. Най-ниски резултати при тази група спортисти са получени по фактора невротизъм, особено за черти като срамежливост и непоносимост към стрес. Личностният профил на изследваните от нас елитни спортисти е частично подобен на проучванията на други изследователи (висока добросъвестност и нисък невротизъм) с други личностни тестове. Установени са и известни различия при нашето проучване. При латвийските спортисти не е установено високо ниво на екстраверсия, което е докладвано в проучванията на други автори.
4. Спортистите с **„бърза кариера“** се характеризират с висока добросъвестност, базирана на високо ниво на прецизност, самодисциплина и старание. Те се характеризират с относително по-висока обща психическа ефективност в спорта.
5. Спортистите с т. нар. **„плоска кариера“** са с по-изразен невротизъм, мотивация, екипност и по-високо ниво на вяра в себе си. Спортистите от тази кариерна група показват най-ниски резултати за психическата издръжливост в спорта.
6. При спортистите с **„постепенна кариера“**, достигнали върхови постижения в края на кариерата си, е налице по-висока екстравертност и отвореност към опита, по-висока психическа издръжливост в спорта и обща Аз-ефективност.

Получените резултати от изследването могат да бъдат ценен ориентир в практическата работа на треньорите и психолозите, за да изберат най-подходящите подходи

в подготовката и управлението на спортистите, съобразени както с личностния профил, така и с етапа на спортната кариера.

Получените резултати от изследването, както и наблюденията и обобщенията от практическата ни дейност ни дават основание да изведем следните **ПРЕПОРЪКИ**:

1. Получените резултати от изследването и анализът на литературните източници, обобщени в дисертационния труд, да се използват от студенти по психология, които се специализират в областта на спортна психология.
2. Да се разработват от практикуващите спортни психолози индивидуализирани програми за обучение и психическа подготовка на спортисти, като се отчита връзката на личностния профил с етапа на спортната кариера.
3. Получените резултати от експерименталното изследване и теоретичните анализи да се използват от университетските преподаватели при подготовката на учебни материали за студенти от програмата по спортна психология, както и от спортните психолози и спортните специалисти при управлението на спортната подготовка.

Надяваме се, че тази докторска дисертация ще даде своя скромнен принос към научноизследователската база на спортната психология в Латвия и укрепване на престижа на спортната психология. Въз основа на данните, потвърдени в проучването, считаме, че може да се говори за разлики в психологическия профил, уменията и психическата подготовка на спортистите, дори ако спортистите се състезават на най-високо ниво. Получените резултати очертават необходимостта от различни модели на психическа подготовка на различните етапи от кариерата, както и необходимостта от психологическа подкрепа на най-високо ниво. По същия начин участието на професионални психолози в насочването на спортисти на различни етапи от кариерата би дало неоценим принос за целенасочената, цялостна и систематична подготовка на спортистите за стартове в състезания от най-високо ниво.

От една страна, това е ценна информация за всички, които работят с топ спортисти, а от друга, дава тласък на психолозите за по-нататъшни и задълбочени изследвания в бъдеще.

## ПУБЛИКАЦИИ ВЪВ ВРЪЗКА С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Eikena, D. (2019). Psychological skills of talented athletes in individual sports in Latvia, *Proceeding book, International Scientific Congress "Applied Sports Sciences"*, Sofia, NSA PRES, pp. 235-241  
DOI:10.37393/ICASS2019/45
2. Eikena, D. (2022). Analysis of the Relationship Between the Goal Orientation and the Factors Hindering the Performance of Elite Athletes, *International Scientific Congress "Applied Sports Sciences", Proceeding book Vol.1*, Sofia, NSA PRES, pp. 366-371  
DOI:10.37393/ICASS2022/64
3. Eikena, D., Iancheva, T. (2024). Personal qualities and career longevity of elite Latvian athletes, *Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 1, pp. 35 - 56.  
DOI: 10.37393/JASS.2024.01.4

## **НАУЧНИ ПРИНОСИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

Проведено е първото по рода си изследване на личностните черти на елитни спортисти в Латвия, в зависимост от етапа и типа спортна кариера.

Установени са различията в личностните профили на латвийските спортисти, в зависимост от етапите и типа на спортната кариера.

Изведени са различията при изследваните психичните умения, в зависимост от нивото на квалификация, възрастта и пола.

Очертана е спецификата в личностния профил на елитните спортисти в Латвия.



