

## РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ

на гл. ас. Евелина Андреева Савчева, доктор

представени за участие в конкурс за заемане на академична длъжност „Доцент” в професионално направление 7.6.Спорт, специалност „Спорт“ (Спортна психология), обявен в ДВ, бр. 34, 11 април 2023 г., стр. 58-59.

### **Б.3. ХАБИЛИТАЦИОНЕН ТРУД – МОНОГРАФИЯ**

**Савчева, Е. (2023). Психични умения за ефективно представяне в спорта, София , Научно издателство НСА прес, ISBN: 978-954-718-710-8.**

Резюме:

Днес все повече усилията на специалистите в областта на спорта са насочени към изграждането на система за професионална подготовка на състезателите, която да обезпечи тяхната състезателна реализация в етапа на елитен спорт и високо спортно майсторство. Специалистите са единодушни обаче, че водеща е ролята на психологическия фактор. Психичните умения и качествата, свързани с успешното представяне в спорта имат генетична основа, но също така зависят от системното им упражняване в отделните етапи на спортната подготовка (начален етап, усъвършенстване и елитен спорт – майсторство). За постигането на тази цел е важно в самия тренировъчен процес да се включат и интегрират програми за развитие на тези психологически характеристики под формата на ментален тренинг или други методи за психологическа подготовка.

Монографията е разделена на три части. Началото разглежда някои основни понятия за изясняване на представянето в спорта. Връзката на тренираността и състезателната реализация. Представени са основните теории за личността, както и психологическите фактори, които в литературата се свързват с успешното представяне в спорта. Разгледани са психологическите феномени: предсъстезателна тревожност и влиянието ѝ върху ефективността на спортно-техническите и психичните умения на спортистите, стратегиите за справяне и регулация на стреса в условията на състезанието. Представени са и някои от основните личностни характеристики, които също се свързват с успешното разкриване на потенциала на спортистите като Аз-ефективност, перфекционизъм, мотивация, увереност, управление на вниманието и регулацията на емоциите, както и значението на невротизма, екстраверсията интроверсията, психотизма, личностната тревожност, съзнателността, доброжелателността и отвореността към опита. В края на тази част са представени изследвания, свързани с успешното представяне при спортисти

от различни спортове, в които се анализират именно тези психологически предпоставки и фактори, от които зависи ефективността на представянето в спорта.

Втората част е посветена на описание на същността и функциите на най-често срещаните в литературата психични умения за успешно представяне в спорта: поставяне на цели, увереност, ефективен вътрешен диалог, управление на вниманието, регулация на емоциите и стреса, увереност, автоматизация, релаксация и активация, визуализация и отдаденост.

Последната част запознава с методите за развитие на психичните умения за ефективно представяне в спорта. Представени са основните методи за психическа подготовка. Акцент е поставен върху менталния тренинг като основен за обучението и тренирането на тези умения, както и на ефективността от приложението му при спортисти от различни спортове. Логично следва и представяне на възможностите за интегриране на психическата подготовка за развитие на тези умения в тренировъчния процес, както и планирането ѝ още от най-ранния етап на спортна подготовка до приключване на състезателната кариера на спортистите.

*Ключови думи:* психични умения, психическа подготовка, ментален тренинг, личностни характеристики, спортно постижение

**Savcheva, E. (2023). Mental Skills for Top Performance in Sport, Sofia, Scientific Publishing House NSA Press, ISBN: 978-954-718-710-8.**

### ***Abstract***

Nowadays, sports specialists' efforts are much more directed at creating a system for athletes' professional preparation to ensure their competitive performance in elite sports and high-performance mastery. Specialists are unanimous, however, that the psychological factor plays the leading role. Mental skills and qualities related to successful sports performance are genetically predetermined but also depend on their regular practice in the different stages of sports preparation (initial stage, perfection, and elite sport – mastery). To achieve this goal, coaches should include and integrate programs for the development of these psychological characteristics in the training process in the form of mental training or other methods for mental preparation.

The monograph is divided into three parts. The beginning views some basic terms clarifying sports performance and the relation between conditioning and competitive

realization. The primary personality theories and the psychological factors connected to successful sports performance are presented. The psychological phenomena are viewed: pre-competitive anxiety and its influence on the efficiency of sports-technical and mental skills of athletes, the strategies for coping and regulation of stress in competition. Some of the major personal characteristics related to successfully revealing athletes' potential are also presented. Some of them are Self-efficacy, perfectionism, motivation, confidence, attention management, emotional regulation, the importance of neuroticism, extraversion-introversion, psychoticism, trait anxiety, consciousness, well-wishing, and openness to experience. At the end of this part, the author presents some surveys related to the successful performance of athletes practicing different kinds of sports and analyzes these psychological premises and factors on which the efficiency of sports performance depends.

The second part is dedicated to the description of the nature and functions of the most often met in literature mental skills for successful sports performance: aim setting, confidence, effective inner dialogue, attention management, emotional regulation and regulation of stress, automatization, relaxation and activation, visualization, and dedication.

The last part presents the methods for developing mental skills for efficient sports performance. The major methods for mental preparation are presented. There is an emphasis on mental training being fundamental for the education and training of these skills, as well as its efficiency when used with athletes from different kinds of sports. There is a logical presentation of the possibilities for integrating mental preparation for developing these skills in the training process and it's planning as early as the initial stage of the sports preparation until the competition of athletes' competitive careers.

*Key words:* mental skills, psychological preparation, mental training, personal traits, sports performance

**E.20. Савчева, Е. (2018). Жизнени умения за младежи чрез спорт. e-book – ISBN: 978-954-718- 514-2, COBISS.BG-ID – 58309640, ЕЛЕКТРОНЕН УЧЕБНИК за нуждите на магистърска програма „Младежки дейности и спорт”**

Резюме:

В електронния учебник „Жизнени умения за младежи чрез спорт“ се разширява рамката, която през последните десет години се поставя по отношение на ролята на спортните занимания при подрастващите, а именно, че спортът в училище е предимно за

забавление или отход от другите учебни дисциплини. Много често се пренебрегва добавената стойност, която дават спортните занимания, когато те включват не само физиологичните ефекти от двигателната активност, но и задачи, които развиват редица жизнени умения и развиват личностния капацитет на младите хора. В областта на образованието и спорта все по-голямо внимание се обръща на програмите за формиране и развитие на жизнените умения на подрастващите, така че младите хора да усвоят знания и компетенции, които ще им бъдат полезни във всички области на живота, т.н. „преносими умения“.

Младежите, които практикуват различни спортове научават уникални умения за живота като сътрудничество, работа в екип, поставяне на цели, управление на времето, комуникативни умения и др. В тази връзка в учебното ръководство са представени редица програми, които са показали, че имат огромно положително въздействие за подобряването на жизнените умения на спортистите. Те са насочени не само за усъвършенстване на спортно-състезателните им умения и успешната им реализация, а също и за превенция на зависимости като алкохолизъм, хазарт, наркотици и др.

Настоящият електронен учебник може да се използва не само за обучението на студентите от магистърската програма „Младежки дейности и спорт” в НСА „Васил Левски“, но и от професионалистите с педагогически специалности в тяхната ежедневна работа с подрастващите. Представени са ценни идеи и средства за целенасочено включване на задачи и упражнения, които да формират у личността на подрастващите умения за успешно справяне с предизвикателствата, с които те се сблъскват в живота си.

В учебника са включени и насоки за изготвяне на програми за изграждане и развиване на жизнените умения чрез посредничеството на спортните занимания.

*Ключови думи:* жизнени умения, преносими умения, програми за развитие, юноши, спорт

**Savcheva, E. (2018). Life Skills for Youth through Sport, e-book – ISBN: 978-954-718-514-2, COBISS.BG-ID – 58309640.**

### ***Abstract***

The e-book "Life Skills for Youth through Sport" expands the framework that has been put in place for the last ten years regarding the role of sports activities in adolescents, namely that sports in school are primarily for fun or recreation from other academic disciplines. The added

value of sports activities is often overlooked when they include not only the physiological effects of physical activity, but also tasks that develop a range of life skills and develop the personal capacity of young people. In the field of education and sports, more and more attention is paid to programs for the formation and development of life skills of adolescents, so that young people acquire knowledge and competences that will be useful to them in all areas of life, i.e. "transferable skills". Youth who play different sports learn unique life skills such as cooperation, teamwork, goal setting, time management, communication skills, and more. In this regard, the study guide presents a number of programs that have been shown to have a huge positive impact on improving the life skills of athletes. They are aimed not only at improving their sports and competitive skills and their successful implementation, but also at preventing addictions such as alcoholism, gambling, drugs, etc.

This e-book can be used not only for the teaching of the students of the Master's program "Youth Activities and Sports" at the National Sports Academy "Vasil Levski", but also by professionals with pedagogical specialties in their daily work with adolescents. Valuable ideas are presented for the purposeful inclusion of tasks and exercises to form in the personality of adolescents the skills to successfully deal with the challenges they face in their lives.

The e-book also includes guidelines for preparing programs for developing life skills through sports activities.

*Key words:* life skills, transferable skills, development programs, adolescents, sport

**ПУБЛИКАЦИИ И ДОКЛАДИ, ПУБЛИКУВАНИ В НАУЧНИ ИЗДАНИЯ,  
РЕФЕРИРАНИ И ИНДЕКСИРАНИ В СВЕТОВНО ИЗВЕСТНИ БАЗИ ДАННИ С  
НАУЧНА ИНФОРМАЦИЯ**

**Г.7.1. Savcheva, E. (2021). Psychological Characteristics Related to Athletes Motivation in COVID-19 Pandemic Conditions. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp 879-885, Copyright © 2021 Trakia University Available online at: <http://www.uni-sz.bg> ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2021.s.01.138.**

### ***Abstract***

COVID-19 pandemic caused a number of restrictions and changes in training and competitive activities among active athletes. In this relation, the issue of the influence of these changes on motivation and well-being became very topical.

*Purpose:* The aim of this research was to examine the impact of these changes and personal characteristics related to them.

**Methods:** The research was done among 129 athletes practicing different sports (individual, team, single combat) - 88 women, 41 men aged between 12 and 40 years, with sports experience from 1 to 15 years. We used five psychological questionnaires to measure well-being, resilience, goal orientation, sense of mastery, and long-term motivation.

**Results:** We revealed statistically significant differences in ego-orientation according to gender, age and sport; in task-orientation according to sport; in sense of mastery according to age. The researched individuals were characterized with an average to high level of long-term motivation, and with high level of sense of mastery, and well-being. Their level of resilience was within the norms for Bulgaria. **Conclusions:** The changes due to COVID-19 pandemic did not lead to negative consequences for athletes' motivation.

**Key words:** resilience, goal orientation, sense of mastery, well-being, sports.

**Савчева, Е. (2021). Психологически характеристики, свързани с мотивацията на спортистите в условията на пандемията от COVID-19. *Trakia Journal of Sciences, Vol. 19, Suppl. 1, 879-885, Copyright © 2021 Trakia University* достъпно онлайн: <http://www.uni-sz.bg> ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2021.s.01.138.**

Резюме:

Пандемията от COVID-19 предизвика редица ограничения и промени в тренировъчната и състезателната дейност сред активните спортисти. В тази връзка въпросът за влиянието на тези промени върху мотивацията и психичното благополучие стана много актуален.

*Целта* на това изследване бе да се проучи въздействието на тези промени и личностните характеристики, свързани с тях.

**Методи:** Изследването е направено със 129 спортисти, практикуващи различни спортове (индивидуални, отборни, единоборства) - 88 жени, 41 мъже на възраст между 12 и 40 години, със спортен стаж от 1 до 15 години. Бяха приложени пет психологически въпросника за измерване на: психичното благополучие, психическата издръжливост (гъвкавост), целевите ориентации, усещането за контрол и дългосрочната мотивация.

**Резултати:** Открихме статистически значими разлики в целевата ориентация към егото според пола, възрастта и спорта; в целевата ориентация към задачата според спорта и в усещането за контрол според възрастта. Изследваните спортисти се характеризират със средно до високо ниво на дългосрочна мотивация и с високо ниво на усещане за контрол и психично благополучие. Равнището на психическата им издръжливост

(гъвкавост) е в рамките на нормата установена за български условия при адаптацията на теста.

В заключение можем да кажем, че промените, дължащи се на пандемията от COVID-19, не са довели до негативни последици за мотивацията на спортистите.

*Ключови думи:* психическа устойчивост (гъвкавост), целева ориентация, усещане за контрол, психично благополучие, спорт.

**Г.7.2. Domuschieva-Rogleva G., E. Savcheva (2020). The Psychological Impact of COVID-19 on University Lecturers in the Field of Sports Education, *Pedagogy, Number 7s/2020, Volume 92 - Special Edition, pp. 163-175 - Sports Education on The Balkans During a Pandemic, ISSN 0861 – 3982 (Print) ISSN 1314– 8540 (Online).***

#### ***Abstract***

The COVID-19 pandemic sets a precedent in modern history and is a threat to almost all countries in the world while challenging all existing systems. Efforts to reduce the spread of the COVID-19 virus among the younger and adult populations has prompted the widespread closing of schools, colleges, universities, and other educational institutions in many countries.

The aim of this study is to establish the influence and interrelations between the psychological aspects of perceived stress, post-traumatic stress symptoms and wellbeing in university lecturers in the field of sports education with distance teaching during COVID-19.

This online study was undertaken at the end of May 2020. Participants were 67 university lecturers in the field of sports education, between the ages of 25 – 70 years, divided into groups according to their gender, age, professional working experience, and academic positions.

The research methods included: The Perceived Stress Scale (PS-1); Method for psychological assessment of post-traumatic stress symptoms; WHO-5, Wellbeing Index.

There are significant differences depending on gender, age, professional working experience. Women experience stress stronger, have lower levels of well-being, and show more post traumatic symptoms, compared to men during the quarantine period. A statistically significant decrease of the level of well-being, and increase in the levels of perceived stress with age is found. None of the studied parameters showed statistically significant differences in the groups that were differentiated by academic positions. The experiencing of posttraumatic stress symptoms increased when there was an increase of the perceived stress. The well-being decreases when the levels of perceived stress are higher and the participants have experienced post-traumatic stress symptoms.

These results may be seen as a starting point for future studies, examining personal and academic factors and the impacts of well-being on university lecturers.

*Key words:* perceived stress; post-traumatic stress symptoms; well-being

**Домусчиева-Роглева, Г., Е. Савчева (2020). Психологическо влияние на COVID-19 върху университетски преподаватели в областта на спортното образование, *сп. „Педагогика“*, книжка 7s/2020 – специално издание, година XCII, 163-175 – Sports Education on The Balkans During a Pandemic, ISSN 0861 – 3982 (Print) ISSN 1314–8540 (Online).**

#### Резюме:

Пандемията от COVID-19 е огромно предизвикателство за човешкия организъм и засяга почти всички страни по света. Усилията за намаляване на разпространението на вируса COVID-19 сред по-младото и възрастното население предизвикаха затваряне на училищата, колежаите, университетите и други образователни институции в много страни.

Цел на това изследване е да се установи влиянието и взаимовръзките между психологическите аспекти на възприетия стрес, посттравматичните стресови симптоми и психичното благополучие при университетски преподаватели в областта на спорта, които преподават дистанционно в условията на пандемията от COVID-19.

Проучването беше проведено онлайн в края на май 2020 г. Обект на изследване са 67 университетски преподаватели на възраст 25-70 години, разпределени в групи според техния пол, възраст, професионален стаж и академична длъжност. Методите за изследване включват: Въпросник за възприет стрес (PS-1) (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983); Метод за психологична оценка на посттравматични стресови симптоми (Величков, А., 2001); Индекс за психическо благополучие (WHO-5, Well-being Index) на Световната здравна организация.

Разкриха се статистически значими различия в зависимост от пола, възрастта и професионалния стаж. Жените изпитват по-силен стрес, имат по-ниски нива на психично благополучие и преживяват повече посттравматични симптоми в сравнение с мъжете. Нито един от изследваните параметри не показва статистически значими разлики в групите, диференцирани според заеманата академична длъжност. Преживяването на посттравматичните стресови симптоми се увеличава, когато се наблюдава увеличаване на възприетия стрес. Високите нива на възприет стрес и преживяването на



посттравматични стресови симптоми водят до намаляване на равнището на психично благополучие.

*Ключови думи:* възприет стрес, посттравматични стресови симптоми, психично благополучие

**Г.7.3. Savcheva, E., G. Domuschieva-Rogleva (2020). Teaching Challenges in Sports Education during the Pandemic COVID-19, *Pedagogy, Number 7s/2020, Volume 92 - Special Edition, pp. 184-194 - Sports Education on The Balkans During a Pandemic, ISSN 0861 – 3982 (Print), ISSN 1314 – 8540 (Online).***

### **Abstract**

The aim of this study was to establish and compare the experienced difficulties during on-site and distance studies and to establish lecturers' emotions connected with distance teaching in several online teaching situations during COVID-19.

This online study was conducted at the end of May 2020. Participants were 67 university lecturers in the field of sports education, between the ages of 25 – 70 years, divided into groups according to their gender, age, professional working experience, academic positions. The research methods included a questionnaire designed especially for our survey. The data were collected with an anonymous, self-reported electronic questionnaire, two weeks after the lockdown in Bulgaria.

The comparative analysis between the difficulties which the lecturers faced into two different ways of teaching students – “face-to-face” and distance teaching (Mann-Whitney) showed statistically significant differences along all researched indexes. It was established that the most prevalent negative emotions in the researched situations during online studies were: indignant and annoyed, and the most often experienced positive emotions were: satisfied, inspired, optimistic, and interested.

*Key words:* distance teaching, face-to-face teaching, sports education, COVID-19, lecturers

**Савчева, Е., Г. Домусчиева-Роглева (2020). Предизвикателства пред преподавателите в спортното образование по време на пандемията от COVID-19, сп. „Педагогика“, книжка 7s/2020 – специално издание, година XCII, 184- 194 – Sports Education on The Balkans During a Pandemic, ISSN 0861 – 3982 (Print), ISSN 1314 – 8540 (Online).**

## Резюме:

Целта на това изследване е да се определят и сравнят трудностите, които срещат университетските преподаватели в областта на спортното образование по време на обучение „лице в лице“ и при дистанционно обучение и да се установят емоциите, които изпитват в няколко различни ситуации при онлайн обучението по време на пандемията от COVID-19.

*Методика:* Изследването се проведе в края на месец май 2020 г. В него взеха участие 67 университетски преподаватели в областта на спортното образование на възраст между 25–70 години, разделени на групи според техния пол, възраст, професионален стаж и академична позиция. Данните са събрани с анонимен, специално създаден за целите на това изследване самооценъчен електронен въпросник, две седмици след локдауна в България.

*Резултати:* Сравнителният анализ (Mann-Whitney) между трудностите, пред които са изправени преподавателите при двата различни начина на обучение на студентите – „лице в лице“ и дистанционно, показва статистически значими разлики по всички изследвани показатели. Установи се, че най-често преживяваните негативни емоции при изследваните ситуации в онлайн обучението са възмутен и раздразнен, а от положителните – удовлетворен, вдъхновен, оптимистичен и заинтересован.

*Ключови думи:* дистанционно обучение, „лице в лице“ обучение, спортно образование, COVID-19, преподаватели

**Г.7.4. Savcheva, E. (2019). Impact of Personal Factors on Top Performance Skills for Team Sports Athletes. *Proceeding book of International scientific congress “Applied Sports Sciences” 15-16 November 2019, pp.225-230, ISBN (Print):978-954-718-602-6 , ISBN (Online): 978-954-718-601-9***

### ***Abstract***

The aim of the present study is to examine the connections and interrelations among personality traits: extraversion, conscientiousness, agreeableness, emotional stability and openness to experience on mental skills related to successful performance in sport.

***Methodology:*** The research was done among 77 team sports athletes (13 -18 years old), divided into groups according to their age, gender, qualification and sports experience. The following psychological questionnaires were used: Test of Performance Strategies (TOPS) - Thomas, Murphy & Hardy (1999) – Bulgarian adaptation by Zhelyazkova-Koinova, Savcheva,

Yordanov (2010) and The Big Five personality test (50-items),(Goldberg, 1992), Bulgarian adaptation by Alexandrova-Karamanova (2016).

**Results:** There are significant differences depending on gender, age, qualification and sports experience. The relations between the researched indexes were outlined.

The regression analysis shows statistically significant dependence between conscientiousness and mental skills used during competition: goal settings ( $\beta=0,274$ ;  $t=2,466$ ), automaticity ( $\beta=-0,253$ ;  $t=-2,265$ ), activation ( $\beta=0,461$ ;  $t=4,642$ ), relaxation ( $\beta=0,211$ ;  $t=2,147$ ) and goal setting ( $\beta=0,354$ ;  $t=3,379$ ), activation ( $\beta=0,383$ ;  $t=3,721$ ), self-talk ( $\beta=0,218$ ;  $t=2,005$ ), attentional control ( $\beta=0,493$ ;  $t=5,054$ ) in trainings; between extraversion with activation in competitions ( $\beta=0,291$ ;  $t=2,926$ ); between emotional stability and emotional control ( $\beta=0,583$ ;  $t=6,209$ ), relaxation ( $\beta=0,481$ ;  $t=4,889$ ), negative thinking ( $\beta=-0,562$ ;  $t=-5,888$ ) in competitions and with emotional control ( $\beta=0,584$ ;  $t=6,237$ ), attentional control ( $\beta=0,197$ ;  $t=2,021$ ) and activation ( $\beta=0,383$ ;  $t=3,721$ ) at practice; between agreeableness and self-talk ( $\beta=0,265$ ;  $t=2,378$ ) in competitions; between openness to experience with goal setting ( $\beta=0,237$ ;  $t=2,265$ ), imagery ( $\beta=0,257$ ;  $t=2,307$ ) and self-talk ( $\beta=0,278$ ;  $t=2,564$ ) during competitions. Our results show a strong influence on personal factors on the level of mental skills associated with successful performance of athletes, which is important for the application in applied sports psychology.

*Key words:* personal factors, mental skills, psychological preparation, team sports

**Савчева, Е. (2019). Влияние на личностните фактори върху психичните умения за успешно представяне при състезатели от отборни спортове, *Proceeding book of International scientific congress "Applied Sports Sciences" 15-16 November 2019, 225-230, ISBN (Print):978-954-718-602-6 , ISBN (Online): 978-954-718-601-9***

Резюме:

Целта на настоящото изследване е да се проучи влиянието и взаимовръзките между личностните черти: екстраверсия, съзнателност, доброжелателност, емоционална стабилност и отвореност към опита с психичните умения, свързани с успешното представяне в спорта.

*Методология:* Изследването е проведено със 77 състезатели от отборни спортове (13-18 годишни), разделени на групи според възрастта, пола, квалификацията и спортния стаж. Използвани са следните психологически въпросници: Тест за изследване на стратегии за постижение (TOPS) на Thomas, Murphy & Hardy (1999), българска адаптация от

Желязкова-Койнова, Савчева, Йорданов (2010) и въпросник „Маркери на големите пет фактора” (Международен личностов айтем фонд) (Big-Five factor markers, International Personality Item Pool - IPIP, Goldberg, 2001), адаптиран от Александрова-Караманова (2016).

*Резултати:* Установиха се значителни разлики в зависимост от пола, възрастта, квалификацията и спортния стаж на изследваните спортисти. Регресионният анализ показва статистически значима зависимост между съзнателността и психичните умения, прилагани по време на състезание: поставяне на цели ( $\beta=0,274$ ;  $t=2,466$ ), автоматизация ( $\beta=-0,253$ ;  $t=-2,265$ ), активация ( $\beta=0,461$ ;  $t=4,642$ ), релаксация ( $\beta=0,211$ ;  $t=2,147$ ) и с тези, прилагани в тренировките: поставяне на цели ( $\beta=0,354$ ;  $t=3,379$ ), активация ( $\beta=0,383$ ;  $t=3,721$ ), вътрешен диалог ( $\beta=0,218$ ;  $t=2,005$ ), контрол на вниманието ( $\beta=0,493$ ;  $t=5,054$ ); между екстраверсията с активацията по време на състезание ( $\beta=0,291$ ;  $t=2,926$ ); между емоционална стабилност и емоционалния контрол ( $\beta=0,583$ ;  $t=6,209$ ), релаксация ( $\beta=0,481$ ;  $t=4,889$ ) и негативното мислене ( $\beta=-0,562$ ;  $t=-5,888$ ) в състезанията както и с емоционален контрол ( $\beta=0,584$ ;  $t=6,237$ ), контрол на вниманието ( $\beta=0,197$ ;  $t=2,021$ ) и активацията ( $\beta=0,383$ ;  $t=3,721$ ) в тренировките; между доброжелателността и вътрешния диалог ( $\beta=0,265$ ;  $t=2,378$ ) в състезания; между отвореността към опита с поставянето на цели ( $\beta=0,237$ ;  $t=2,265$ ), визуализацията ( $\beta=0,257$ ;  $t=2,307$ ) и вътрешния диалог ( $\beta=0,278$ ;  $t=2,564$ ) по време на състезания. Нашите резултати показват силно влияние на личностните фактори върху равнището на психичните умения, свързани с успешното представяне на спортистите, което е от изключителна важност за приложната спортна психология.

*Ключови думи:* личностни фактори, психични умения, психическа подготовка, отборни спортове

**Г.7.5. Savcheva, E. (2017). Typological Characteristics in National Fencing Athletes, Proceeding book of International scientific congress “Applied sports sciences” 1-2 December 2017, pp. 241-246, ISBN (Print): 978-954-718-489-3, ISBN (Online): 978-954-718-490-9, 241-246.**

### ***Abstract***

The success and realization of athletes in competitions is the ultimate result of the efforts made and the quality of the preparation. In this respect, knowing the typology of individual

competitors in various sports would reveal greater opportunities for expanding the personal potential for the realization of sports, technical and tactical skills in a competitive environment.

***Purpose and objectives of the study:***

The aim of the study is to establish interrelations between personality characteristics of extraversion, neuroticism, psychoticism, trait anxiety, trait sport-confidence and resilience.

***Methodology:*** The survey presents the results of an empirical study among 22 athletes from the national fencing teams (13 -19 years old) conducted in 2016 during a preparatory camp. The following psychological questionnaires were used: H. Eysenk (EPQ), Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Vealey's Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI), Ego-Resiliency Scale (ER89) Block & Kremen (1996).

***Results:*** The influence of the trait anxiety on the trait sport-confidence was established. For athletes with higher level of trait anxiety, there is lower trait sport-confidence and vice versa ( $\beta = -0.502$ ). Extraversion also affects ego-resilience ( $\beta = 0.636$ ). The more outward, active, communicative and interacting with the environment is the athlete, the better and more effectively he can cope with the stress situations and negative changes from the environment. Analysis showed statistically significant correlations between *trait anxiety* and *psychoticism* ( $r = -.589$ ;  $p < 0.004$ ) *trait anxiety* and *neuroticism* ( $r = .503$ ;  $p < 0.017$ ); *trait anxiety* and *trait sport-confidence* ( $r = -.522$ ;  $p < 0.013$ ); *extraversion* and *ego-resilience* (flexibility) ( $r = .636$ ;  $p < 0.001$ ); *trait sports-confidence* and *neuroticism* ( $r = -.431$ ;  $p < 0.045$ ) also.

***Conclusions:*** In analyzing the psychological characteristics of athletes, take into account the relationships thus revealed and on the basis of the individual values (low or higher) to select the necessary means and methods of influence and mental training of the athletes.

***Key words:*** trait anxiety, trait sport-confidence, psychological characteristics, ego-resiliency, fencing.

**Савчева, Е. (2017). Типологични характеристики на национални състезатели по фехтовка, *Proceeding book of International scientific congress "Applied sports sciences" 1-2 December 2017, 241-246, ISBN (Print): 978-954-718-489-3, ISBN (Online): 978-954-718-490-9, 241-246.***

**Резюме:**

Успехът и реализацията на спортистите в състезания е крайният резултат от положените усилия и качествената подготовка. В това отношение познаването на типологията на отделните състезатели в различните спортове би разкрило по-големи

възможности за разширяване на личния потенциал за реализация на спортно-техническите и тактическите им умения в състезателна среда.

*Целта* на изследването е да се установят взаимовръзките между личностните характеристики екстраверсия, невротизъм, психотизъм, личностна тревожност, личностна спортна увереност и психическа устойчивост (гъвкавост).

*Методология:* Изследването е проведено с 22 състезатели от националните отбори по фехтовка (13 -19 годишни) през 2016 г. по време на подготвителен лагер. Използвахме следните психологически въпросници: Тест на Х. Айзенк (EPQ), българска адаптация на Паспаланов, Щетински, Айзенк (1984); Тест за оценка на тревожността на Спилбъргър (STAI - форма Y), българска адаптация на Щетински и Паспаланов (1989); Скала за изследване на личностната спортна увереност на Vealey (1986), българска адаптация от Желязкова-Койнова и Савчева (2008); Скала ER89 за изследване на его-резилиентност (ego-resiliency) на Block & Kremen, (1996), адаптиран за български условия от Желязкова-Койнова, Мишева-Алексова, Червенкова (2010).

*Резултати:* Установи се влияние на личностната тревожност върху личностната спортна увереност. Спортистите с по-високо ниво на личностна тревожност имат по-ниска спортна увереност и обратното ( $\beta = -0,502$ ). Екстраверсията оказва влияние върху психическата издръжливост ( $\beta = 0,636$ ). Колкото по-екстравертен, активен, комуникативен и взаимодействащ със средата е спортистът, толкова по-добре и по-ефективно може да се справи със стресовите ситуации и негативните промени от заобикалящата го среда. Анализът на резултатите показва статистически значими корелации между личностната тревожност и: психотизма ( $r = -.589$ ;  $p < 0.004$ ); невротизма ( $r = .503$ ;  $p < 0.017$ ); и личностната спортна увереност ( $r = -.522$ ;  $p < 0.013$ ); между екстраверсията и психическата устойчивост (гъвкавост) ( $r = .636$ ;  $p < 0.001$ ); също и между личностната спортна увереност и невротизма ( $r = -.431$ ;  $p < 0.045$ ).

*Изводи:* При анализа на психологическите характеристики на спортистите да се вземат предвид така разкритите връзки и на базата на индивидуалните резултати (ниски или по-високи) да се подберат необходимите средства и методи за въздействие и психическа подготовка на спортистите.

*Ключови думи:* личностна тревожност, личностна спортна увереност, психологически характеристики, психическа устойчивост, фехтовка

**Г.8.1. Савчева, Е., И. Иванов, И. Людмилава (2021). Личностни характеристики и психични умения при състезатели с физически увреждания. В: *Личност. Мотивация. Спорт*. Т. 25. НСА Прес, София, с.37-49. ISSN 2682-9495.**

**Резюме:**

Цел на изследването е да се разкрият взаимовръзките и влиянието на личностните характеристики, както и на компонентите на удовлетвореността от спорта върху психичните умения, свързани с успешното представяне на състезателите с физически увреждания.

Резултатите от изследването показват, че има статистическа значима разлика между параспортистите – медалисти и тези без медали при пет от изследваните показатели: доброжелателност, вътрешен диалог по време на състезание и тренировка, лично отношение и отборно представяне. Изследваните спортисти с физически увреждания не се отличават по личностната си тревожност от българската популация. Те също така прилагат по-често стратегии за постижение в състезанията, отколкото в тренировките. Установи се и влияние на екстраверсията, личностната тревожност, емоционалната стабилност, съзнателността, доброжелателността и личното отношение на треньора с част от прилаганите психични умения както в състезанията, така и в тренировките.

*Ключови думи:* параолимпийци, психични умения, постижения, личностни характеристики, спортисти с физически увреждания, удовлетвореност на спортистите

**Savcheva, E., I. Ivanov, I. Lyudmilova (2021). Personal Characteristics and Mental Skills among Athletes with Physical Disabilities, In: *Person.Motivation. Sport*, Vol. 25, NSA Press, Sofia, pp.37-49, ISSN 2682-9495.**

***Abstract***

The aim of the study is to reveal the relationships and influence of personal characteristics, as well as the satisfaction of athletes and mental skills associated with the successful performance of athletes with physical disabilities. The result showed a statistically significant difference between para-athletes – with medals and those without medals in five of the researched variables: agreeableness, self-talk during competition and training, ability utilization

and team performance. The studied athletes do not differ in their personal anxiety from the Bulgarian population. They also apply top performance strategies more often in competitions than in training. The regression analysis showed influence of extraversion, trait- anxiety, emotional stability, conscientiousness, agreeableness and ability utilization on some of the applied mental skills.

*Key words:* paralympics, mental skills, high performance, psychological characteristics, athletes with physical disabilities, athlete's satisfaction

**Г.8.2. Домусчиева-Роглева, Г., Савчева, Е. (2021). Стрес и психично благополучие при университетски преподаватели по време на пандемията от COVID-19. В: Българско списание по психология, Дружество на психолозите в Република България, издател, Брой 3(4), София, с. 62-71, ISSN 0861-7813.**

Резюме:

Усилията за намаляване на разпространението на вируса COVID-19 предизвикаха мащабно затваряне на училища, колежи, университети и други образователни институции в много страни.

Целта на това изследване е да се установи влиянието и взаимовръзките между психологическите аспекти на възприетия стрес, посттравматичните стресови симптоми и психичното благополучие при университетски преподаватели от различни сфери с дистанционно преподаване по време на COVID-19. Проучването беше проведено онлайн в края на май 2020 г. Обект на изследване са 107 университетски преподаватели на възраст между 25–70 години, разпределени в групи според техния пол, възраст, професионален опит и академична длъжност.

Разкриха се статистически значими различия в зависимост от пола, възрастта и професионалния опит. Жените изпитват по-силен стрес, имат по-ниски нива на психично благополучие и проявяват повече посттравматични стресови симптоми в сравнение с мъжете по време на периода на изолация. Нито един от изследваните параметри не показва статистически значими разлики в групите, диференцирани според заемащата академична длъжност. Преживяването на посттравматичните стресови симптоми се увеличава, когато се наблюдава увеличение на възприетия стрес. Високите нива на възприет стрес и преживяване на посттравматични симптоми водят до намаляване на равнището на психично благополучие.



Тези резултати могат да се разглеждат като отправна точка за бъдещи проучвания, за изследване въздействието на личностните и ситуативните фактори върху психичното благополучие на университетски преподаватели.

*Ключови думи:* възприет стрес, посттравматични стресови симптоми, психично благополучие

**Domuschieva-Rogleva, G., E. Savcheva (2021). STRESS AND WELL-BEING AMONG UNIVERSITY LECTURERS DURING COVID-19 PANDEMIC, In: *Bulgarian Journal of Psychology, Society of Psychologists in the Republic of Bulgaria*, Vol. 3(4), Sofia, pp. 62-71, ISSN 0861-7813.**

### ***Abstract***

Efforts to reduce the spread of the COVID-19 virus has prompted the widespread closing of schools, colleges, universities, and other educational institutions in many countries.

The aim of this study is to establish the influence and interrelations between the psychological aspects of perceived stress, post-traumatic stress symptoms and well-being among university lecturers in different field of education with distance teaching during COVID-19. This online study was undertaken at the end of May 2020. Participants were 107 university lecturers in the field of education, between the ages of 25–70 years, divided into groups according to their gender, age, professional working experience, and academic positions. The research methods included: The Perceived Stress Scale (PS-1); Method for psychological assessment of post-traumatic stress symptoms; WHO-5 (Well-being Index).

There are significant differences depending on gender, age, professional working experience. Women experience stress stronger, have lower levels of well-being, and show more post-traumatic stress symptoms, compared to men during the quarantine period.

None of the studied parameters showed statistically significant differences in the groups that were differentiated by academic positions. The experiencing of post-traumatic stress symptoms increased when there was an increase of the perceived stress. The high levels of perceived stress and experiencing of post-traumatic stress symptoms lead to a decrease in the level of well-being.

These results may be seen as a starting point for future studies, examining the impact of personal and situational factors on the well-being of university lecturers.

*Key words:* perceived stress, post-traumatic stress symptoms, well-being

**Г.8.3. Савчева, Е., И. Иванов, И. Людмилова (2020). Когнитивни стратегии и предсъстезателна тревожност при състезатели с физически увреждания, В: Личност. Мотивация. Спорт. Т. 24. НСА Прес, София, с.84-97. ISSN 2682-9495.**

Резюме:

Състезателите със физически увреждания са забележителен пример за хора, които не спират и не се страхуват, независимо от проблемите си. Стратегиите за справяне са важни за тяхната подготовка и състезания и уменията им да се адаптират към различни ситуации. Предсъстезателната тревожност е един от главните проблеми в спорта и това не е по-различно при хората с физически затруднения. Настоящото изследване е базирано на концепцията за поведението и връзката му с тревожността.

*Методология:* 1) Въпросник за предпочитаните стратегии за справяне със стреса - COPE-1 (C. Carver, J. Weintraub, M. Scheier, 1989). 2) Мултидименсионална скала за изследване на предсъстезателната тревожност - 2 (CSAI-2; Martens, Vealey, and Burton, 1990).

*Резултати:* Резултатите от изследването показват някои интересни детайли. Позитивните стратегии свързани с участие и активност са с по-високи показатели. Параолимпийските атлети имат много добри умения да преформулират събитията и техните последици.

*Заклучение:* На база получените резултати можем да обобщим, че позитивните стратегии и тези свързани с участие и активност, са с тенденция за по-високи стойности. Уменията на параспортистите илюстрират тяхното поведение в конструктивен и позитивен план, което е важно и значимо за тяхното благополучие и успешна реализация в спорта и извън него.

*Ключови думи:* паралимпийци, копинг стратегии, предсъстезателна тревожност, постижения

**Savcheva, E., I. Ivanov, I. Lyudmilova (2020). COPING STRATEGIES AND PRE-COMPETITION ANXIETY AMONG ELITE ATHLETES WITH DISABILITIES, In: Person. Motivation. Sport, Vol. 24, NSA Press, Sofia, pp.84-97, ISSN 2682-9495**

**Abstract**

Paralympic athletes are remarkable example of people who don't stop and are not afraid to continue despite of their problems. The coping strategies are important for their practice and competitions, their skills to adapt in (a) different situations. Pre-competition anxiety is one of

the basic problems in sport and the situation is not different with people with physical disabilities. The following research is based on the concept of the coping behavior and its relationship with anxiety.

**Methodology:** 1) *Coping Orientations to Problems Experienced scale –COPE-1* (Carver, et al., 1989). 2) *Multidimensional instrument for pre-competition anxiety measurement, Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI-2; Martens, Vealey, and Burton, 1990).

**Results:** The results have shown that the survey is pointing out some interesting details. The scores indicate that the positive strategies related to participation and activity has tendency for higher results. The Paralympic competitors have very good abilities to reformulate the events and their consequences.

**Conclusions:** The athletes in our research are some of the best in Bulgaria and their performances depend on a psychological abilities and skills. In case of negative results or mistakes, these strategies are helping them to think in a different way for the consequences, to deal with a difficult situations and to continue with their preparation.

*Key words:* paralympic athletes, coping strategies, pre-competition anxiety, performance.

**Г.8.4. Савчева, Е., Г. Домусчиева-Роглева (2019). Мотивационни аспекти на заниманията със спорт при фехтовачи. В: Личност. Мотивация. Спорт. Т. 23, НСА Прес, София, с. 65-74. ISBN: 978- 954-718-576-0.**

Резюме:

Настоящото изследване има за цел да установи възприетият мотивационен климат, целевата ориентация и водещите мотиви за занимание със спорт и техните взаимовръзки при юноши-фехтовачи (n=29) на възраст между 11 и 18 г. (13 момичета и 16 момчета), със спортен стаж от 1 до 10 г., представители на четири спортни клуба по фехтовка.

Приложени бяха психологически тестове, адаптирани за български условия: Въпросник за изследване на мотивите за занимание със спорт (PMQ) на Gill et al., 1983; Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат – 2 (PMCSQ – 2) на Newton, Duda & Yin, 2000; Въпросник за ориентацията към задачата и към себе си в спорта (TEOSQ) на Duda & Nicholls, 1992.

Сравнителният анализ (критерий Mann-Whitney) показва, че няма статистически значими различия според пола и класирането по отношение на изследваните

променливи, но се установи различие (критерий на Kruskal-Wallis) според спортния стаж на изследваните лица по показателя „ролева значимост“ ( $\chi^2(2)=8.902, p\leq 0.05$ ).

В групата на изследваните лица като цяло преобладава възприетият мотивационен климат, ориентиран към майсторство ( $M = 4.17; SD = 0.47$ ). Той е с по-високи стойности от тези на мотивационния климат, ориентиран към представянето ( $M = 2.06; SD = 0.56$ ).

Приложеният регресионен анализ показва, че мотивационният климат, ориентиран към майсторство, влияе положително върху целевата ориентация към задачата ( $\beta=0.680; t=4.355; p=0.000$ ), а вътрешногруповото съперничество оказва негативно влияние върху този тип целева ориентация ( $\beta= -0.419; t=2.681; p=0.0398$ ).

*Ключови думи:* възприет мотивационен климат, фехтовка, целева ориентация, вътрешна мотивация, мотиви за занимание със спорт, юноши.

**Savcheva, E., G. Domuschieva-Rogleva (2019). Motivational Aspects in Fencing Sport, In: Person. Motivation. Sport, Vol. 23, NSA Press, Sofia, pp. 65-74, ISBN: 978- 954-718-576-0.**

### ***Abstract***

The aim of the study is to establish the motivational climate, goal orientation and leading motives to engage in sport in 11- to 18-year-old (13 girls and 16 boys) with fencing experience from 1 to 10 years, representatives of four fencing clubs.

Psychological tests adapted to Bulgarian conditions were applied: Participation Motivation Questionnaire (PMQ) (Gill et al., 1983); Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) (Newton, Duda & Yin, 2000) and Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – (TEOSQ) (Duda & Nicholls, 1992).

The comparative analysis (Mann-Whitney test) showed that there were no statistically significant differences along the factors gender and ranking, but a difference was found (Kruskal-Wallis test) according to the studied athletes' sports experience along the factor the *significance of the role* ( $\chi^2(2)=8.902, p\leq 0.05$ ).

The perceived mastery-oriented motivational climate prevailed in the study group as a whole ( $M = 4.17; SD = 0.47$ ). It had higher values than the performance-oriented motivational climate ( $M = 2.06; SD = 0.56$ ).

The applied regression analysis showed that mastery-oriented motivational climate had a positive effect on goal orientation towards the task ( $\beta=0.680; t=4.355; p=0.000$ ), and intra-team rivalry had a negative influence on the same type of goal orientation ( $\beta= -0.419; t=2.681; p=0.0398$ ) of the athletes.

The results of this study provide valuable information about the motivational aspects of fencing activities during adolescence.

*Key words:* perceived motivational climate, fencing sport, motivational orientations.

**Г.8.5. Савчева, Е. (2018). Психични умения при фехтовачи. В: Личност. Мотивация. Спорт. Т. 22. НСА Прес, София, с.60-66. ISBN: 978-954-718-521-0.**

Резюме:

В настоящото изследване са представени резултатите от проведена програма за трениране на психичните умения с девет фехтовачи от разширените национални отбори (рапира) на възраст между 14 и 18 г.

Използван е въпросникът за изследване на стратегиите за постижение (TOPS) на Thomas, Murphy & Hardy (1999), българска адаптация от Желязкова-Койнова, Савчева, Йорданов (2010), чрез който са проследени промените в нивото на психичните умения (визуализация, релаксация, концентрация и превключване на вниманието, активация и др.).

Резултатите от сравнителният анализ с критерия на Wilcoxon, за сравнение на две свързани извадки, показва статистически значима промяна в посока на подобрение при два от показателите: *релаксация* ( $Z=-2,049$ ,  $p=0,040$ ) и *негативно мислене по време на състезание* ( $Z=-2,266$ ,  $p=0,023$ ). Резултатите, измерени три месеца след първоначалното тестиране и след проведен втори ментален тренинг по време на втори подготвителен лагер показват, че са настъпили статистически значими промени при още два от тренираните показатели: *контрол на емоциите* ( $Z=-2,323$ ,  $p=0,020$ ) и *визуализация по време на състезание* ( $Z=-2,264$ ,  $p=0,024$ ), а промените, установени още след проведения първи ментален тренинг, на уменията за *релаксация* ( $Z=-1,947$ ,  $p=0,051$ ) и *негативно мислене* ( $Z=-2,259$ ,  $p=0,024$ ) са се запазили във времето. При останалите изследвани показатели, свързани със състезанието и тренировката не се наблюдават статистически значими промени.

В това изследване установихме, че съществува динамика на развитие на психичните умения.

*Ключови думи:* развиване на психичните умения, фехтовка, програма за трениране на психични умения

**Savcheva, E. (2018). FENCER'S MENTAL SKILLS, In: Person. Motivation. Sport. Vol. 22, NSA Press, Sofia, pp.60-66. ISBN: 978-954-718-521-0.**

***Abstract***

This study presents the results of an applied psychological mental skills training program with nine fencers from Bulgarian's national fencing team (ages between of 14 and 18).

*Methodology:* Test of Performance Strategies (TOPS) - Thomas, Murphy & Hardy (1999) – Bulgarian adaptation by Zhelyazkova-Koinova, Savcheva, Yordanov (2010), was used to measure the levels of mental skills (visualization, relaxation, focusing, activation, etc.).

*Results:* The results of the Wilcoxon paired-samples comparison analysis showed a statistically significant change in the direction of improvement in two of the researched variables: relaxation ( $Z=-2.049$ ,  $p=0.040$ ) and negative thinking during competition ( $Z=-2.266$ ,  $p=0.023$ ). The results measured three months after the initial testing and after a second mental training during next preparatory camp showed that there were statistically significant changes in two more of the trained mental skills: emotional control ( $Z=-2.323$ ,  $p=0.020$ ) and visualization in competitions ( $Z=-2.264$ ,  $p=0.240$ ) and the same time the changes established after the first mental training in relaxation ( $Z=-1.947$ ,  $p=0.051$ ) and negative thinking ( $Z=-2.259$ ,  $p=0.024$ ) were preserved over time. No statistically significant changes were observed in the other investigated indicators related to the competition and training.

In this study, we found that there is a dynamic of mental skill development.

*Key words:* mental skills development, fencing, psychological skills training program

**Г.8.6. Савчева, Е. (2017). Взаимовръзка на личностната спортна увереност и стила за разрешаване на проблеми при спортисти. - В: Личност. Мотивация. Спорт. Т.21 / Състав. Галина Домусчиева-Роглева. НСА Прес, София, с. 46-53. ISBN: 978-954-718-458-9.**

**Резюме:**

Целта на нашето изследване е да установим различните нива на личностната спортна увереност и връзката им с когнитивните стилове за разрешаване на проблеми (адаптивен-иновативен) в спортната дейност. Получените резултати отхвърлят поставената от нас хипотеза, че личностната спортна увереност влияе върху предпочитания индивидуален стил за разрешаване на проблеми, но пък разкрива взаимовръзката ѝ с отделните подскаки от теста: ефикасност, оригиналност и

конформност и дава добра основа за бъдещи изследвания на разкритите тенденции при индивидуалните спортове.

*Ключови думи:* когнитивни стилове, личностна спортна увереност, адаптивно-иновативна теория, разрешаване на проблеми, състезателна реализация.

**Savcheva, E. (2017). RELATION OF TRAIT SPORT CONFIDENCE AND ATHLETE'S PROBLEM SOLVING STYLES, In: Person. Motivation. Sport. Vol.21 / NSA Press, Sofia, pp. 46-53, ISBN: 978-954-718-458-9.**

### ***Abstract***

The aim of our study was to determine the different levels of sports personal confidence and their relationship with the cognitive styles of problem solving (adaptive-innovative) in sport. The results reject set our hypothesis that personal sport confidence affects preferred individual style to solve problems but reveals its interrelationship with the individual subscales test: efficiency, originality and konformnost and provides a good basis for future studies of detected trends in the individual sports.

*Key words:* cognitive styles, trait sports confidence, adaptive-innovative theory, problem solving, performance and sports realization