

# Povezanost perfekcionizma s prednatjecateljskom anksioznosti i samopouzdanjem sportaša

---

**Beno, Dora**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:862483>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-04-24**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Dora Beno

**POVEZANOST PERFEKCIONIZMA S  
PREDNATJECATELJSKOM  
ANKSIOZNOSTI I SAMOPOUZDANJEM  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

DORA BENO

**POVEZANOST PERFEKCIONIZMA S  
PREDNATJECATELJSKOM  
ANKSIOZNOSTI I SAMOPOUZDANJEM  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2019.

## Sažetak

### *Povezanost perfekcionizma s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem sportaša*

Cilj istraživanja je bio ispitati odnos perfekcionizma s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem sportaša. U istraživanju je sudjelovao 161 student ( $N_m=111$ ,  $N_{\text{ž}}=50$ ) Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Sudionici istraživanja su ispunili *Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu* (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker i Stoll, 2007), *Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti-2* (Martens, Vealey i Burton, 1990) te odgovorili na niz pitanja o demografskim podacima i njihovim sportskim karakteristikama. Rezultati pokazuju kako se sportašice i sportaši ne razlikuju u iskazivanju perfekcionistačkih težnji, kao ni u kognitivnoj anksioznosti. Međutim, rodne razlike utvrđene su na somatskoj anksioznosti i samopouzdanju, pri čemu, u odnosu na sportašice, sportaši iskazuju višu razinu samopouzdanja i nižu razinu somatske anksioznosti. Navedeno je u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja. Nadalje, sportaši timskih i individualnih sportova se ne razlikuju u perfekcionistačkim težnjama, samopouzdanju i kognitivnoj anksioznosti, a razlikuju se u somatskoj anksioznosti na način da sportaši individualnih sportova iskazuju više razine. Što se tiče povezanosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma s kognitivnom i somatskom anksioznošću te samopouzdanjem, rezultati su u skladu s nalazima prijašnjih istraživanja. Dobivena je značajna pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samopouzdanja te značajna negativna povezanost adaptivnog perfekcionizma i oba aspekta anksioznosti. Neadaptivni perfekcionizam je značajno pozitivno povezan s oba aspekta anksioznosti te značajno negativno povezan sa samopouzdanjem. Nadalje, sukladno očekivanjima pokazalo se kako je na temelju adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma moguće objasniti značajan postotak varijance kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja sportaša. Dobiveni rezultati omogućuju bolje razumijevanje činitelja koji se nalaze u osnovi prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša te mogu poslužiti kao temelj za edukaciju sportaša o različitoj ulozi adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma.

**Ključne riječi:** perfekcionizam, anksioznost, samopouzdanje, sport

## **Abstract**

### *The relationship between perfectionism and pre-competition anxiety and self-confidence among athletes*

The aim of the research study was to examine the relationship between athletes' perfectionism and pre-competitive anxiety and self-confidence. A total of 161 students from the Faculty of Kinesiology, University of Zagreb ( $N_m=111$ ,  $N_f=50$ ) participated in the research study. The participants completed the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, and Stoll, 2007) and the Competitive State Anxiety Inventory-2 (Martens, Vealey, and Burton, 1990) and responded to a list of questions about their demographic and sports characteristics. The results show that male and female athletes do not differ in perfectionist tendencies nor in cognitive anxiety. However, a difference was discovered in somatic anxiety and self-confidence: namely, male athletes demonstrate higher levels of self-confidence and lower levels of somatic anxiety in relation to the female athletes. The results are in line with prior studies. Athletes of team and individual sports do not differ in perfectionist tendencies, self-confidence, and cognitive anxiety, but athletes of individual sports show higher levels of somatic anxiety. In line with prior studies, different forms of perfectionism were differently related to cognitive and somatic anxiety as well as to self-confidence. The results showed a significant positive correlation between adaptive perfectionism and self-confidence as well as a significant negative correlation between adaptive perfectionism and both aspects of anxiety. On the other hand, maladaptive perfectionism is significantly positively correlated with both aspects of anxiety and significantly negatively correlated with self-confidence. Furthermore, in concordance with our expectations, it has been confirmed that on the basis of adaptive and maladaptive perfectionism in athletes, it is possible to explain significant percentage of variance in cognitive and somatic anxiety and in self-confidence. The results enable a better understanding of the factors which lie at the core of pre-competitive anxiety and self-confidence in athletes. On the practical level, the results might be used for educating athletes about the different roles of adaptive and maladaptive perfectionism.

**Key Words:** perfectionism, anxiety, self-confidence, sport

# Sadržaj

|                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Uvod.....</b>                                                                                                                   | <b>1</b>  |
| <i>Perfekcionizam .....</i>                                                                                                           | <i>2</i>  |
| 1.1. <i>Perfekcionizam kao višedimenzionalni konstrukt .....</i>                                                                      | <i>3</i>  |
| 1.2. <i>Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam.....</i>                                                                               | <i>6</i>  |
| <i>Anksioznost .....</i>                                                                                                              | <i>8</i>  |
| <i>Samopouzdanje .....</i>                                                                                                            | <i>9</i>  |
| <i>Rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša .....</i> | <i>12</i> |
| <b>2. Cilj i problemi istraživanja.....</b>                                                                                           | <b>15</b> |
| <b>3. Metoda.....</b>                                                                                                                 | <b>16</b> |
| 3.1. <i>Sudionici .....</i>                                                                                                           | <i>16</i> |
| 3.2. <i>Instrument .....</i>                                                                                                          | <i>17</i> |
| 3.3. <i>Postupak .....</i>                                                                                                            | <i>18</i> |
| <b>4. Rezultati .....</b>                                                                                                             | <b>19</b> |
| 4.1. <i>Preliminarne analize .....</i>                                                                                                | <i>19</i> |
| 4.2. <i>Rodne razlike .....</i>                                                                                                       | <i>20</i> |
| 4.3. <i>Razlike s obzirom na vrstu sporta.....</i>                                                                                    | <i>21</i> |
| 4.4. <i>Povezanost perfekcionizma, anksioznosti i samopouzdanja.....</i>                                                              | <i>22</i> |
| 4.5. <i>Relativni doprinos perfekcionizma u objašnjenju anksioznosti i samopouzdanja .....</i>                                        | <i>23</i> |
| <b>5. Rasprava.....</b>                                                                                                               | <b>25</b> |
| 5.1. <i>Metodološka ograničenja .....</i>                                                                                             | <i>33</i> |
| 5.2. <i>Praktične implikacije .....</i>                                                                                               | <i>34</i> |
| <b>6. Zaključak .....</b>                                                                                                             | <b>35</b> |
| <b>Literatura.....</b>                                                                                                                | <b>36</b> |
| <b>Prilog 1. ....</b>                                                                                                                 | <b>41</b> |

## 1. Uvod

U današnje vrijeme sport je sve popularniji te znači puno više od „obične igre“ (Barić, 2007). S obzirom na brojne dobrobiti koje sport pruža, često se promiče važnost sudjelovanja u sportskim aktivnostima. Mediji sve više pokušavaju osvijestiti javnost o pozitivnim učincima sporta, ali isto tako i informirati o sportskim uspjesima drugih. Sport se preporuča zbog zdravstvenih, odgojnih, psiholoških i socioloških pozitivnih učinaka na pojedinca (Barić, 2005). Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću ima brojne pozitivne učinke na pojedinca kao što su jačanje organizma, kvalitetnija socijalizacija, razvijanje motoričke sposobnosti, smanjenje rizika od prerane smrti, smanjenje rizika dobivanja različitih bolesti, bolje opće zdravstveno stanje, te pozitivni učinci na mentalno zdravlje (Bungić i Barić, 2009; Cox, 2005; Heimer i Čajavec, 2006; Reynolds, 2015; Vitulić, 2017).

Unatoč svim pozitivnim stranama tjelesne aktivnosti, bavljenje sportom, pogotovo profesionalnim, može imati i negativne posljedice na pojedinca, što naročito dolazi do izražaja kod djece i adolescenata koji se pripremaju za profesionalnu sportsku karijeru (David, 1999). Samo neke od mogućih negativnih posljedica su pad imunološkog sustava, pretreniranost, pad samopouzdanja, te više razine anksioznosti i stresa (Covasinn i Pero, 2004, prema Čerenšek, 2012). Perfekcionizam se često ističe kao preduvjet za bavljenje profesionalnim sportom (Stoeber i Otto, 2006). Naime, dio autora perfekcionistačke težnje smatra neophodnom osobinom sportaša koji nastoji ostvariti što bolji rezultat (Koivula, Hassmen i Fallby, 2002; Sagar i Stoeber, 2009; Stoeber, Otto, Peschek, Becker i Stoll, 2007). Međutim, težnja za ostvarivanjem visokih ciljeva može rezultirati i narušavanjem psihičkog i tjelesnog zdravlja sportaša (Burns i Fedewa, 2005). Fenomen prema kojem se s porastom izraženosti perfekcionistačkih težnji povećava vjerojatnost neuspjeha, naziva se perfekcionistački paradoks (Flett i Hewitt, 2005). Iz navedenog možemo zaključiti kako perfekcionizam u kontekstu sporta može služiti kao poticaj ili prepreka te samim time pozitivno ili negativno utjecati na psihičku dobrobit sportaša.

## *Perfekcionizam*

Najjednostavniji opis perfekcionizma jest težnja za savršenstvom (Stoeber i Otto, 2006). Većina ljudi, pogotovo laika, povezuju pojam perfekcionizma s nečim negativnim te ga spominju u negativnom kontekstu, a ponekad čak i s uvredljivim tonom. Tako se na primjer pojam „perfekcionista“ zna upotrebljavati kao svojevrsna uvreda implicirajući kako su takve osobe krute, rigidne, dosadne, nepopustljive, cjepidlake, ne znaju se opustiti i uživati, i tome slično. Međutim, istina je ponešto drugačija. Dugi niz istraživanja pokazuje kako se radi o izrazito složenom psihološkom konstrukt koji utječe na različite aspekte pojedinca te ga se ne može promatrati u tako ograničenom okviru (Greblo, 2012).

U samim počecima, perfekcionizam se dugi period definirao kao jednodimenzionalni konstrukt. Nadalje, smatralo ga se isključivo negativnom osobinom pa čak i pokazateljem psihopatologije (Brannman i Bergler, 1955; Burns, 1980). Ono što je utjecalo na takvo viđenje perfekcionizma jest psihodinamska teorija ličnosti koja je bila izrazito utjecajna u 20. stoljeću. Prema pobornicima psihodinamske teorije, težnja za savršenstvom je obilježje psihopatoloških stanja (Greblo, 2011). Nadovezajući se na navedeno, Freud (1926, prema Hill, McIntire i Bacharach, 1997) je jedan od prvih autora koji opisuje perfekcionizam. Prema njemu, perfekcionistačke težnje predstavljaju simptom opsesivnih neuroza. Mnogi drugi autori kasnije također negativno definiraju perfekcionizam pa ga tako Horney (1951, prema Greblo, 2011) opisuje kao „tiraniju moranja“, Brannman i Bergler (1955) su ga smatrali oblikom opsesivno-kompluzivnog ponašanja, a Ellis (1962, prema Greblo, 2011) navodi kako se radi o iracionalnim vjerovanjima. Sukladno navedenom možemo zaključiti kako različiti autori različito definiraju ovaj složeni konstrukt pri čemu ne samo da dio autora perfekcionizam smatra adaptivnom, a dio neadaptivnom osobinom, već i autori koji polaze od pristupa prema kojem je perfekcionizam isključivo neadaptivna osobina, taj konstrukt drugačije operacionaliziraju. Samim time, unatoč dugim godinama izučavanja, još uvijek ne postoji jedinstvena/opće prihvaćena definicija perfekcionizma (Greblo, 2012).

Prilikom proučavanja istraživanja koji se bave temom perfekcionizma važno je voditi računa o načinu na koji je konstrukt definiran, ali i koji su mjerni instrumenti korišteni. Upravo zbog korištenja različitih mjernih instrumenata koji su proizašli iz različitih koncepata, dobiveni su nekonzistentni nalazi. Primjerice, istraživanja koja podupiru perfekcionizam kao jednodimenzionalni neadaptivni konstrukt nisu mjerila perfekcionizam u cjelosti već samo njegove određene elemente, pri čemu je svrha takvih istraživanja bila mjerenje psihopatološkog

ponašanja. Stoga su i nalazi bili u skladu s time, odnosno, upućivali su na zaključak prema kojem je perfekcionizam negativna osobina (Greblo 2012; Radić, 2017; Stoeber i Otto, 2006). U istraživanjima provedenim u okviru neadaptivnog koncepta perfekcionizma utvrđena je visoka povezanost perfekcionizma s raznim oblicima psihopatologije kao što su poremećaji hranjenja, anksioznost, opsesivno-kompulzivni poremećaj i depresija (Hewitt, Mittelstaedt i Wollert, 1989; Rasmussen i Eisen, 1992; Thompson, Berg i Shatford, 1987, sve prema Stoeber i Otto, 2006). Međutim, važno je naglasiti kako su se u navedenim istraživanjima koristile mjere perfekcionizma koje su bile konstruirane specifično kako bi mjerile/detektirale patološko ponašanje/doživljavanje (Stoeber i Otto, 2006). Točnije, kao mjera perfekcionizma dominantno se koristila podljestvica perfekcionizma koja je sastavni dio Inventara poremećaja prehrane (Eating Disorders Inventory) (Garner, Olmstead i Polivy, 1983; prema Stoeber i Otto, 2006) i Burnsova skala perfekcionizma (Dysfunctional Attitudes Scale) (Burns, 1980).

### *1.1.Perfekcionizam kao višedimenzionalni konstrukt*

Suvremena istraživanja upućuju na to da je perfekcionizam višedimenzionalni konstrukt te da je potrebno razlikovati adaptivni i nedativni aspekt perfekcionista koji mogu imati pozitivne i negativne učinke na emocije i ponašanje pojedinca (Gotwals, Dunn i Wayment, 2003; Gucciardi, Mahoney, Jalleh, 2012; Frost i sur., 1993; Stoeber i Otto, 2006). Kada govorimo o podjeli perfekcionista, postoje dva pristupa: grupni i dimenzionalni (Stoeber i Otto, 2006). U okviru grupnog pristupa razlikujemo pozitivne perfekcionista, negativne perfekcionista i neperfekcionista pri čemu u svojoj meta-analizi Stoeber i Otto (2006) dolaze do zaključka kako su pozitivni perfekcionista zadovoljniji životom te češće izvještavaju o pozitivnim ishodima od negativnih perfekcionista i neperfekcionista. S druge strane, dimenzionalni pristup razlikuje dva aspekta perfekcionista koje različiti autori različito imenuju, ali ono što je u osnovi isto jest teza prema kojoj je jedan aspekt pozitivan, odnosno adaptivan, dok je drugi aspekt perfekcionista negativan, odnosno neadaptivan. Posljedično, prvi aspekt je povezan s ugodnim emocijama i stanjima, a drugi s neugodnim emocijama i stanjima (Stoeber i Otto, 2006). Dimenzionalni pristup započinje s Hamachekovom podjelom (1978, prema Stoeber i Otto, 2006) perfekcionista na normalni i neuropski. Osobe s izraženim normalnim perfekcionizmom motivirane su željom za uspjehom te ih karakterizira postavljanje visokih, ali realnih ciljeva čije ostvarenje kod pojedinca izaziva osjećaj zadovoljstva što je povezano s višim samopoznanjem. S druge strane, osoba s izraženim

neurotskim perfekcionizmom motivirane su strahom od neuspjeha, a karakterizira ih postavljanje nerealno visokih ciljeva čija nemogućnost dostizanja dovodi do pada samopoštovanja i negativnih emocija (Stoeber i Otto, 2006).

Krajem 20. stoljeća dvije grupe autora razvijaju dvije neovisne skale perfekcionizma u okviru dimenzionalnog pristupa (Stoeber i Otto, 2006). Prvi su Frost, Marten, Lahart i Rosenblate (1990) koji su izdvojili 6 ključnih obilježja perfekcionizma, odnosno, 6 dimenzija: visoki osobni standardi, organiziranost, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, roditeljski kriticism i visoka roditeljska očekivanja, a sam naziv instrumenta je Multidimenzionalna skala perfekcionizma (*Multidimensional Perfectionism Scale-Frost – MPS-F*). Autori naglašavaju važnost interpersonalnog aspekta u obliku roditeljskog pritiska, a perfekcionista opisuju kao uredne i organizirane osobe koje strahuju od neuspjeha što u konačnici dovodi do izbjegavanja donošenja odluka. Nadalje, takve osobe imaju izrazito visoke standarde te same sebe evaluiraju ovisno o tome jesu li postigli zadane ciljeve (Frost i sur., 1990).

Odmah sljedeće godine, Hewitt i Flett (1991) konstruiraju svoju Multidimenzionalnu skalu perfekcionizma (*Multidimensional Perfectionism Scale-Hewitt – MPS-H*). Za razliku od Frosta i suradnika, Hewitt i Flett razlikuju 3 dimenzije perfekcionizma: sebi-usmjeren perfekcionizam (*Self-oriented Perfectionism – SOP*), drugima-usmjeren perfekcionizam (*Other-oriented Perfectionism – OOP*), te društveno propisan perfekcionizam (*Socially Prescribed Perfectionism – SPP*). Ono što razlikuje navedene dimenzije nije samo ponašanje već subjekt prema koje je ponašanje usmjereno. Odnosno, nameće li osoba sama sebi visoke standarde, percipira li da joj drugi nameću ili pak ona visoke standarde nameće drugima. Sebi-usmjeren perfekcionizam je intrapersonalna dimenzija te je pojedinac taj koji sam sebi stvara pritisak i postavlja si visoke standarde postignuća. Takva osoba je sam sebi najveći kritičar i od sebe očekuje samo savršenu izvedbu. Ne tolerira vlastite pogreške i neuspjehe zbog čega često ima osjećaj krivnje. Drugima-usmjeren perfekcionizam je s interpersonalna dimenzija te pojedinac iskazuje visoka očekivanja od drugih. Takve osobe su izrazito stroge prema osobama u svojoj okolini te snažno osuđuju pogreške i neuspjehe što često dovodi do nepovjerenja u druge osobe. Nerijetko svaljuju krivicu na druge te imaju loše socijalne odnose s obzirom da očekuju savršenstvo od drugih osoba. Društveno propisan perfekcionizam je također interpersonalna dimenzija, ali kod nje pojedinac percipira kako mu okolina nameće visoke standarde postignuća. Osoba ima visoke ciljeve za koje smatra kako ih mora ostvariti kako ne bi razočarala ljude u svome okruženju. Takvi pojedinci strahuju od odbacivanja od strane

značajnih drugih ukoliko ne ostvare navedene ciljeve što dovodi do neugodnih emocija. Upravo je posljednja dimenzija najopasnija za mentalno zdravlje pojedinca jer je povezana s različitim psihološkim problemima (Hewitt i Flett, 1991).

Spajanjem navedene dvije ljestvice, pojedinačne podljestvice iz oba instrumenta se mogu svesti na dvije konačne dimenzije. Prva je adaptivna/pozitivna te ju čine podljestvice: sebi-usmjeren perfekcionizam, drugima-usmjeren perfekcionizam, visoki osobni standardi i organiziranost, a nazvana je Pozitivna težnja postignućima (*eng. Positive Achievement Strivings*). Druga dimenzija je neadaptivna/negativna, a obuhvaća podljestvice: društveno propisan perfekcionizam, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, visoka roditeljska očekivanja i roditeljski perfekcionizam, a naziva se Neadaptivne evaluacijske brige (*eng. Maladaptive Evaluative Concerns*). Dok je prva dimenzija pretežno povezana s višim razinama pozitivnih afekta, druga je pak povezana s višim razinama negativnih afekta (Stoeber i Otto, 2006).

Prvi koji su empirijski potvrdili postojanje gore navedenih dimenzija su Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neubauer (1993). Spomenuti autori su proveli faktorsku analizu na česticama skala MPS-F i MPS-H te su dobili dva faktora višeg reda. Prvi faktor je nazvan Pozitivne težnje (*eng. Positive Strivings*), a čine ga čestice podljestvica visoki osobni standardi, organiziranost, sebi-usmjeren perfekcionizam i drugima-usmjeren perfekcionizam. Drugi faktor se naziva Neadaptivne evaluacijske brige (*eng. Maladaptive Evaluation Concerns*), a na njega su se grupirale čestice podljestvica zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, visoka roditeljska očekivanja, roditeljski kritičizam te društveno propisan perfekcionizam. U daljnjim koracima obrade rezultata, autori su dobili nalaze kako je prvi faktor, Pozitivne težnje, u pozitivnoj korelaciji s pozitivnim afektom, a nije povezan s negativnim afektom i depresijom. Suprotno tome, drugi faktor, Neadaptivne evaluacijske brige, je povezan s negativnim afektom i depresijom, a nije povezan s pozitivnim afektom (Frost i sur., 1993).

## *1.2. Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam*

S obzirom na dosadašnje teorijske i empirijske spoznaje te na sve izloženo u uvodu, moguće je razlikovati adaptivan/pozitivan perfekcionizam i neadaptivan/negativan perfekcionizam, odnosno, adaptivne i neadaptivne perfekcionista. Prve karakterizira postavljanje visokih, ali realnih i dostižnih ciljeva. Motivirani su željom za uspjehom, neuspjeh ne doživljavaju kao pokazatelj nesposobnosti već kao potrebu za promjenom ponašanja kako bi se realizirali zadani ciljevi. Nadalje, nakon što ostvare svoje ciljeve, osjećaju zadovoljstvo te su ponosni na svoje uspjehe (Greblo, 2012). Takvi pojedinci nisu skloni samokritičnosti te njihovi osobni visoki standardi ne nanose štetu njihovom mentalnom zdravlju. Štoviše, takve osobe zadacima pristupaju opušteno te se trude izvršiti ih u zadanome vremenu, ali točno (Enns i Cox, 2002; prema Greblo, 2012). Takvi pojedinci iskazuju više pozitivnih afekta (Frost i sur., 1990, 1993) te problemima pristupaju aktivno suočavajući se s njima i tražeći rješenje (Burns i Fedewa, 2005).

Suprotno tome, neadaptivni perfekcionista su motivirani strahom od neuspjeha što dovodi do postavljanja nerealno visokih ciljeva. Ukoliko takve osobe ipak dostignu svoj cilj, vlastiti uspjeh neće smatrati dovoljno dobrim te će krenuti u postavljanje novog, još višeg cilja (Greblo, 2012). Takav perfekcionizam ometa pojedinca u svakodnevnome funkcioniranju te mu narušava psihičko zdravlje. Osobe su izrazito samokritične te vrše samoevaluaciju na temelju svojih uspjeha i neuspjeha što stvara osjećaj anksioznosti i napetosti tijekom izvedbe jer su izrazito fokusirani na izbjegavanje pogrešaka. Posljedično, skloni su odgađanju ili potpunim odustajanjem od aktivnosti (Greblo, 2012). Za razliku od adaptivnih perfekcionista, neadaptivni pasivno pristupaju problemima na način da se boje suočiti sa njima (Burns i Fedewa, 2005).

Autori dvoprocenog modela perfekcionizma (Slade i Owens, 1998) tvrde kako je ishod situacije ono što razlikuje adaptivnog i neadaptivnog perfekcionista. Model se temelji na Skinnerovoj teoriji te pretpostavlja kako adaptivni perfekcionista teže ostvarenju uspjeha, točnije pozitivnom potkrepljenju, a neadaptivni teže izbjegavanju neuspjeha, odnosno, negativnom potkrepljenju. I jedne i druge karakteriziraju visoki standardi postignuća.

Pregled istraživanja perfekcionizma na području Hrvatske pokazuje kako se navedeni konstrukt često istraživao u kontekstu poremećaja hranjenja te ga se smatra jednim od znakova rizika za razvoj poremećaja (Ambrosi-Randić, 2004; Costin, 2010; Meštrović, 2014). Nadalje, brojni autori su potvrdili tezu o postojanju pozitivnog i negativnog aspekta perfekcionizma. Pri

tome je negativni perfekcionizam pozitivno povezan sa samoopterećivanjem (Lotar, 2005), negativno povezan sa samopoštovanjem (Dujmović, 2014), pozitivno povezan s anksioznosti (Mamić, 2016), ispitnom anksioznosti (Erceg Jugović i Lauri Korajlija, 2012), depresijom i simptomima depresivnosti (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011), poremećajima prehrane (Pokrajac-Bulian, Ambrosi-Randić i Kukić, 2008; Pokrajac-Bulian, Tkalčić, Kardum, Šajina i Kukić, 2009), negativnim afektom, izbjegavanjem i privatnom svijesti o sebi (Pokrajac-Bulian i sur., 2009), te s neskladom između stvarnoga i idealnoga ja, odnosno s neskladom između stvarnoga i traženoga ja (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011). Nadalje, utvrđeno je kako je negativni perfekcionizam u negativnoj korelaciji sa samopoimanjem (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003), samosviđanjem i samokompetentnosti (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011).

S druge strane, adaptivni perfekcionizam je u pozitivnoj korelaciji sa samopoimanjem (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003), procjenama samokompetentnosti (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011), sa zadovoljstvom životom (Gilman, Ashby, Sverko, Florell i Varjas, 2005) i samoprocjenom samoeфикаsnosti (Šimić Šašić i Sorić, 2010). Uz navedeno, utvrđeno je kako je adaptivni perfekcionizam u negativnoj korelaciji s ispitnom anksioznosti (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003), neskladom između stvarnoga i idealnoga ja te s neskladom između stvarnoga i traženoga ja (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011).

Samim time se postavlja logično pitanje: Je li perfekcionizam ipak pozitivan? Stoeber i Otto (2006) su proveli meta-analizu radova o perfekcionizmu te su došli do zaključka kako puno više istraživanja govori u prilog postojanju pozitivnih strana perfekcionizma za razliku od onih koji takve zaključke opvrgavaju. Nadalje, pokazalo se kako su perfekcionistačke težnje dominantno povezane s pozitivnim ishodima, pogotovo kada su neadaptivne evaluacijske brige pod kontrolom. Pozitivni perfekcionista pokazuju više razine pozitivnih afekata te su skloniji aktivnom nošenju sa stresom, nižim razinama vanjskog lokusa kontrole, većem samopouzdanju, boljoj akademskoj prilagodbi i boljoj socijalnoj integraciji (Stoeber i Otto, 2006).

## Anksioznost

„Anksioznost definiramo kao kompleksno i neugodno čuvstvo tjeskobe praćeno aktivacijom autonomnog živčanog sustava“ (Petz, 2005; str. 24). Sama anksioznost može biti specifična s obzirom na situaciju ili opća. Anksioznost koja je specifična za situaciju, odnosi se na trenutnu reakciju na ugrožavajuće podražaje i nazivamo ju stanjem anksioznosti. Radi se o trenutačnom emocionalnom stanju u kojem pojedinac osjeća zabrinutost, strah i napetost te dolazi do porasta fiziološke pobuđenosti (Cox, 2005). S druge strane, opća anksioznost je osobina koja se smatra predispozicijom ličnosti te upućuje na sklonost prema anksioznom načinu reagiranja u različitim situacijama. Anksioznost u kontekstu sporta je po prirodi najčešće specifična, vezana uz sportsko natjecanje (Cox, 2005) čime će se i ovaj rad baviti.

Endler, (1978, prema Cox, 2005) navodi pet faktora koji mogu utjecati na povišenje stanja anksioznosti. Faktori su sljedeći: prijetnja egu osobe, prijetnja nanošenja ozljede, dvosmislenost, remećenje rutine i prijetnja negativnom socijalnom evaluacijom. Bilo koja kombinacija navedenih faktora može rezultirati višim razinama anksioznosti. Na temelju navedene multidimenzionalne teorije anksioznosti, proizašli su brojni upitnici od kojih je među poznatijima i često korištenima *Upitnik stanja anksioznosti tijekom natjecanja-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2 – CSAI-2)* (Martens, Vealey i Burton, 1990; prema Cox, 2005), koji je korišten i u ovom istraživanju.

Jedan od faktora za koje se vjeruje da značajno utječe na kvalitetu sportskog doživljaja i ostvarenih rezultata jest razina (stanja) anksioznosti tijekom vremena koje prethodi natjecanju, odnosno, prednatjecateljska anksioznost. Razlikujemo kognitivnu i somatsku anksioznost pri čemu kognitivna predstavlja mentalnu komponentu, a somatska tjelesnu komponentu. Kognitivna prednatjecateljska anksioznost je stanje uzrokovano strahom od negativne evaluacije, strahom od neuspjeha i gubitka samopoštovanja te je karakterizirana ponavljajućim negativnim mislima (Cox, 2005; Gallucci, 2013). S druge strane, somatska prednatjecateljska anksioznost je povezana s pojačanim radom simpatikusa što dovodi do ubrzanog disanja, znojenja, ubrzanog rada srca, drhtanja, mišićne napetosti i ostalih fizioloških reakcija (Cox, 2005; Gallucci, 2013).

Utvrđeno je da razine anksioznosti nisu stabilne već promijenjive tijekom vremena koje prethodi i slijedi neposredno nakon početka sportskog događaja. Tako prednatjecateljska kognitivna anksioznost počinje na relativno visokoj razini i ostaje visoka i stabilna kako se

približava početak natjecanja. Suprotno navedenom, somatska prednatjecateljska anksioznost je relativno niska sve do kojih 24 h pred natjecanje kada počinje ubrzano rasti. Jednom kada samo natjecanje započne, somatsko stanje vrlo brzo nestaje, a kognitivno stanje pokazuje varijacije koje su povezane s vjerojatnošću uspjeha ili neuspjeha (Cox, 2005; Gallucci, 2013).

Što se tiče odnosa anksioznosti i sportskog postignuća, on je drugačiji, ovisno o kojoj se dimenziji anksioznosti radi. Tako je odnos između kognitivnog stanja anksioznosti i postignuća linearan i negativan. S druge strane, povećanjem somatskog stanja anksioznosti, raste i sportsko postignuće. Međutim, to vrijedi samo do određene optimalne razine koja, ukoliko se prijeđe, dovodi do opadanja vjerojatnosti ostvarenja sportskog uspjeha, a radi se o odnosu koji poprima oblik obrnute U-distribucije (Cox, 2005; Hanton, Thomas i Maynard, 2004).

Dok anksioznost može djelovati na način da onemogući sportašu da ostvari svoj puni potencijal, samopouzdanje najčešće ima suprotan učinak.

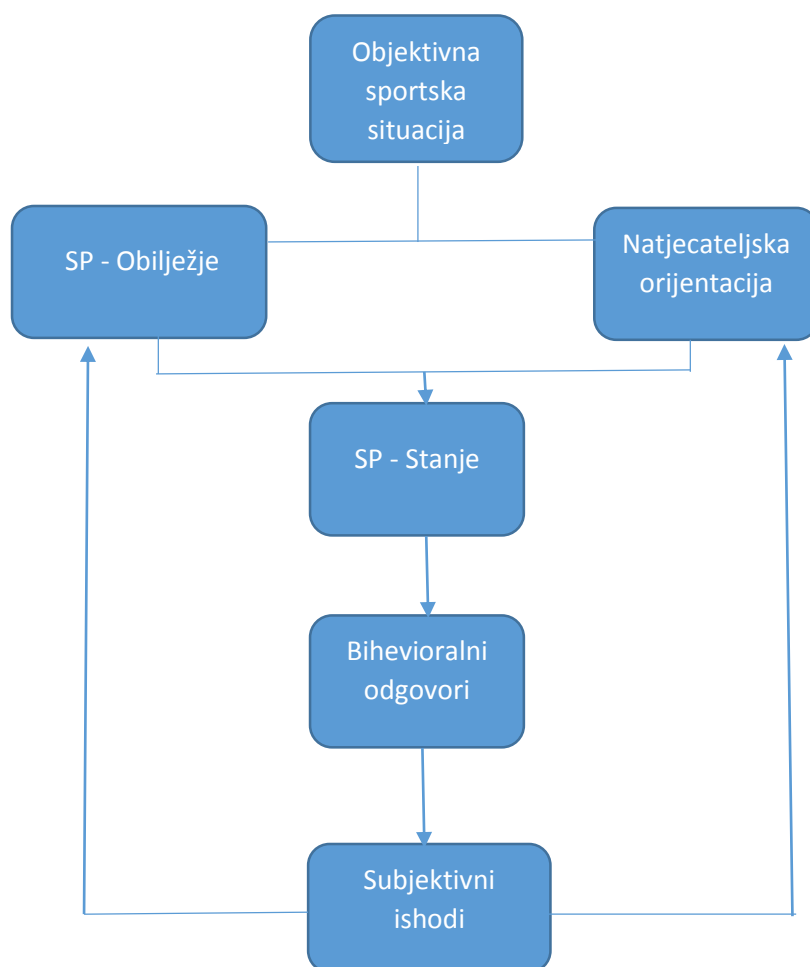
### *Samopouzdanje*

Termin samopouzdanje se odnosi na vjerovanje u vlastite sposobnosti, a smatra se jednim od važnijih obilježja sportaša jer je utvrđeno kako sportaši višeg samopouzdanja ostvaruju veće uspjehe (Cox, 2005). Samopouzdanje podrazumijeva sigurnost u samoga sebe i svoje mogućnosti. Ono obuhvaća svjesnost o vlastitim snagama i slabostima te pozitivnu sliku o sebi. Samopouzdana osoba vjeruje kako može ostvariti svoje ciljeve te ne sumnja u svoje kompetencije (Barić, 2014). Kada govorimo o sportu, samopouzdanje se odnosi na vjeru u svoje tehničke i taktičke sposobnosti, u vlastitu sportsku izvedbu te povjerenje u vlastito tijelo, ali i um. Samim time, samopouzdanje pomaže sportašu da ustraje u svojim ciljevima i ne posustaje pred preprekama. Pomaže mu da se uspješno nosi sa izazovima koje sport često stavlja pred osobu (Barić, 2014).

Postoje razni modeli samopouzdanja poput Bandurine teorije samodjelotvornosti, Harterove teorije kompetencijske motivacije, Vealeyn sportsko-specifičan model sportskog pouzdanja, Nichollsova razvojno utemeljena teorija zapaženih sposobnosti i mnogi drugi (Cox, 2005). S obzirom na tematiku ovoga rada, pobliže ćemo predstaviti Vealeyn (1986) sportsko-specifični model sportskog pouzdanja. Za razliku od ostalih navedenih modela koji su posuđeni iz općeg područja psihologije i mogu se primjeniti na sport, Vealeyn model je situacijski-

specifičan i predstavlja legitiman pokušaj razvoja teorije unutar područja sportske psihologije. Vealey (1986; str. 222) definira sportsko pouzdanje kao „uvjerenje ili stupanj sigurnosti pojedinca u svoju sposobnost sportskog uspjeha“. Kao što se može vidjeti ispod na Slici 1., model prikazuje Objektivnu sportsku situaciju u koju sportaš uvodi dva faktora. Prvi je Obilježje sportskog pouzdanja (SP-obilježje), a drugi je Natjecateljska orijentacija. Navedena dva faktora potom utječu na Stanje sportskog pouzdanja (SP-stanje) koje pak utječe na učinak/izraženost Bihevioralnih odgovora (postignuća). Bihevioralni odgovori uječu na zapažene Subjektivne ishode kao što su zadovoljstvo, uspjeh i zapaženi uzroci. U konačnici, Subjektivni ishodi utječu na prvobitno spomenute faktore SP-obilježje i Natjecateljska orijentacija, ali i ostaju pod njihovim utjecajem.

Slika 1. Vealeyin model sportskog pouzdanja



Izvor: Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap., str.218.

Samopouzdan sportaš ima bolju kontrolu nad vlastitim životom te se ne boji izazova. Štoviše, prihvaća svaku priliku za rast i razvoj te samim time postiže izvanredne uspjehe (Barić, 2014). Upravo je samopouzdanje ono ključno što sportaš treba imati kako bi postizao vrhunske rezultate (Barić, 2014). Da je samopouzdanje glavno obilježje vrhunskog sportaša potvrđuju i druga istraživanja (Bull, Shambrook, James i Brooks, 2005; Jones, 2002) provedena na sportašima različite dobi, spola i različitih sportova. Isto tako neki drugi autori (Gould, Dieffenbach i Moffett, 2002; Kitsantas i Zimmerman, 2002) navode kako je samopouzdanje ono što razlikuje vrhunskog sportaša od onog sa slabijim uspjesima te je ključna vještina kod olimpijskih sportaša. U prilog navedenom govore i rezultati meta-analize koju su proveli Woodman i Hardy (2003), koji pokazuju kako je pozitivna korelacija između samopouzdanja i uspješne sportske izvedbe utvrđena u 89% slučajeva.

Međutim, bolji sportski uspjeh nije jedina dobrobit samopouzdanja. Hardy, Woodman i Carrington (2004) u svojoj su metaanalizi došli do zaključka kako samopouzdanje predstavlja zaštitni faktor kod natjecateljske anksioznosti čime smanjuje negativne simptome kognitivnog stanja anksioznosti i sprječava previsoku tjelesnu pobuđenost. S druge strane, isti autori u istome radu naglašavaju kako ni previsoka razina samopouzdanja nije dobra te može doći do suprotnog efekta, odnosno, do slabijih rezultata. Time dolazimo do zaključka kako je samopouzdanje učinkovito do jedne optimalne razine, ali ukoliko se ta razina prijeđe, dolazi do opadanja u sportskoj izvedbi. Navedeni odnos poprima oblik obrnute U-distribucije (Campbell, Goodie i Forster, 2004). Previsoko samopouzdanje može dovesti do pretjeranog preuzimanja rizika i samozadovoljstva, snižavajući pobuđenost što u konačnici negativno djeluje na sportsku izvedbu (Campbell i sur., 2004). To je povezano s optimalnom razinom pobuđenosti koja također poprima oblik obrnute U-distribucije. Previsoka razina pobuđenosti ima negativan utjecaj na izvedbu, ali pobuđenosti ipak mora biti u jednoj mjeri jer ukoliko je nema ili je ta razina preniska, ono će negativno utjecati na rezultate (Cox, 2005).

Što se tiče rodni razlika kod samopouzdanja, one idu u korist sportašima. Žene u sportu iskazuju niže razine samopouzdanja od muškaraca (Cox, 2005). Određeni autori su dobili nalaze kako su sportaši u prosjeku samopouzdaniji od sportašica (Krane i Williams, 1994; prema Barić, 2014), a neki autori navode kako razlike nema (Hosein Ghahramani, Ali Besharata i Naghipour, 2011). Međutim rodne razlike se ne odnose samo na sportaše i sportašice, već i na populaciju koja se ne bavi sportom (Barić, 2014). Lenney (1977) objašnjava tu činjenicu trima razlozima. Kao prvi razlog navodi vrstu zadatka. Odnosno, ukoliko je zadatak u vezi kojeg se samopouzdanje ispituje više maskulinog tipa, djevojke će iskazati niže samopouzdanje.

Nadalje, ukoliko je situacija u kojoj se vrši procjena kompetitivna ili postoji mogućnost usporedbe te ako je povratna informacija neizvjesna ili je nema, djevojke će također iskazati niže samopozdanje. Međutim, Lirgg (1991), iako potvrđuje hipotezu o vrsti zadatka i povratnoj informaciji, opvrgava tvrdnju da će žene biti manje samopouzdanе u natjecateljskim situacijama. S time da to vrijedi samo ukoliko zadatak odgovara ženama.

Vealey (1988, prema Cox, 2005) s druge strane navodi rodne uloge kao ključni faktor rodniх razlika u samopouzdanju. Sport se nažalost još uvijek percipira kao nešto čime se pretežno bave muškarci i muški sportovi su popularniji od ženskih. Nadalje, mnoga ponašanja u sportu se smatraju maskulina i više se pripisuju muškim ulogama. Samim time se djevojke u sportu mogu osjećati kao da ondje ne pripadaju ili kao da nisu dobro došle što utječe na samopouzdanje (Barić, 2014).

#### *Rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša*

Iako je perfekcionizam najviše istraživан u području kliničke psihologije i abnormalnog ponašanja, sve je više istraživanja koji obilježja i korelate različitih vrsta perfekcionizma proučavaju u kontekstu sporta. Tako su Hall, Kerr i Matthews (1998) utvrdili kako je perfekcionizam općenito konzistentan i značajan prediktor kognitivne anksioznosti. Stoeber, Otto, Peschek, Becker i Stoll (2007) su također izučavali perfekcionizam u kontekstu sporta. Kada su gledali perfekcionizam općenito kao jednodimenzionalan konstrukt, dobivena je značajna pozitivna povezanost sa somatskom i kognitivnom prednatjecateljskom anksioznošću. Međutim, nakon što su konstrukt perfekcionizma diferencirali na način da su ga promatrali dvodimenzionalno pri čemu je jedan aspekt činila težnja za savršenstvom, a drugi negativna reakcija na nesavršenstvo, dobiveni su drugačiji rezultati. Težnja za perfekcionizmom se pokazala adaptivnom i poželjnom na način da je bila povezana s nižim razinama anksioznosti te s višim razinama samopouzdanja. S druge strane, Negativna reakcija na nesavršenstvo je i dalje ostala pozitivno povezana sa somatskom i kognitivnom prednatjecateljskom anksioznošću.

Nadalje, Hamidi i Ali Besharata (2010) su utvrdili kako je pozitivni perfekcionizam negativno povezan s kognitivnom i somatskom prednatjecateljskom anksioznošću, a pozitivno povezan sa samopouzdanjem. Osim navedenog, dobili su pozitivnu povezanost između negativnog perfekcionizma i somatske i kognitivne prednatjecateljske anksioznosti, a negativnu

povezanost između negativnog perfekcionizma i samopouzdanja. Slične rezultate dobivaju i razni drugi autori (Čerenšek, 2012; Gotwals i sur., 2003; Hosein Ghahramani, Ali Besharata i Naghipour, 2011; Ivanović, Milosavljević, i Ivanović, 2015; Koivula, Hassmen i Fallby, 2002).

Što se tiče perfekcionizma i samopouzdanja, istraživanja pokazuju kako se radi o kompleksnome odnosu. Jednoznačnih nalaza i čvrstog teorijskog uporišta nema što govori u prilog o potrebi za dodatnim istraživanjima. Dok neki autori promatraju direktan odnos perfekcionizma i samopouzdanja (Gotwals i sur., 2003; Hosein Ghahramani i sur., 2011; Koivula i sur., 2002), drugi promatraju konstrukt samopouzdanja kao medijacijsku varijablu u odnosu perfekcionizma i mentalnog zdravlja (Sinden, 1999; prema Koivula i sur., 2002). Određeni autori (Flett i Hewitt, 2005) perfekcionistačke težnje u sportu smatraju isključivo neadaptivnom osobinom koja dovodi do niza negativnih ishoda pa između ostaloga i do nižeg samopouzdanja. Škulić (2018) dobiva nalaze kako je perfekcionizam negativno povezan sa samopouzdanjem. Također, Koivula i suradnici (2002) su u svome istraživanju dobili rezultate koji pokazuju kako je neadaptivni perfekcionizam povezan s nižim razinama samopouzdanja kod sportaša. Nadalje, sportaši čije se samopouzdanje zasniva na ljubavi prema samome sebi i samopoštovanju, iskazuju više razine adaptivnog perfekcionizma, dok sportaši čije je samopouzdanje natjecateljski orijentirano, iskazuju više razine neadaptivnog perfekcionizma. Slične rezultate dobivaju i Gotwals i suradnici (2003) te potvrđuju kako sportaši koji iskazuju više razine negativnog perfekcionizma, imaju niže razine samopouzdanja. Navedeno potvrđuju i Hosein Ghahramani i suradnici (2011) čiji rezultati pokazuju kako je ljestvica težnje za savršenstvom povezana sa višim razinama samopouzdanja, a ljestvica negativne reakcije na nesavršenstvo je povezana s nižim razinama samopouzdanja kod sportaša.

Kada govorimo o perfekcionizmu u kontekstu razlika s obzirom na sport (timski i individualni sport), nema mnogo istraživanja koji se bave tom temom, a postojeći nalazi su nekonzistentni i dvojaki. Samim time se još jednom pokazuje potreba za dodatnim istraživanjima u tome području. Dok neki autori (Radzia, Yusofa i Zakaria, 2013; Woodman i Hardy, 2003) ne dobivaju nikakvu razliku između timskih i individualnih sportova s obzirom na prednatjecateljsku anksioznost, drugi autori (Han i sur., 2006; Zeng, 2003) te nalaze opvrgavaju nalazom prema kojem sportaši individualnih sportova iskazuju više razine somatske i kognitivne anksioznosti u odnosu na sportaše timskih sportova. Zeng (2003) također navodi kako sportaši timskih sportova iskazuju više razine samopouzdanja od sportaša koji se bave individualnim sportovima. Međutim, Radzia i suradnici (2013), iako ne dobivaju značajnu

razliku, naglašavaju kako postoji tendencija sportaša individualnih sportova višim razinama kognitivne i somatske anksioznosti. Aračić (2013) je u svom istraživanju dobila rezultate koji upućuju na nepostojanje razlike u timskom i individualnom sportu s obzirom na pozitivni perfekcionizam. S druge strane, razlika je dobivena s obzirom na negativni perfekcionizam na način da je izraženiji kod pripadnika timskih sportova. Škulić (2018) navodi kako se sportaši timskih i individualnih sportova ne razlikuju što se tiče samopouzdanja i perfekcionizma, ali razlike postoje u razinama anksioznosti. Tako sportaši timskih sportova iskazuju niže razine somatske i kognitivne anksioznosti u odnosu na sportaše individualnih sportova. Nadalje, istraživanja koja se bave razlikom perfekcionistačkih težnji s obzirom na ekipne i timske sportove, također dobivaju suprotna nalazišta. Tako određeni autori (Anshelu, Pattersonu i Jamiesonu, 1998; Pearce, 1998; sve prema Lee, 2000) tvrde kako osobe koje iskazuju visoke perfekcionistačke težnje, češće biraju individualni sport od ekipnog. Međutim, Nixdorf, Frank i Beckmann (2016) tu tezu opvrgavaju navodeći kako sportaši ekipnih sportova iskazuju više razine perfekcionistačkih težnji što također upućuje na potrebu za dodatnim istraživanjem navedenih odnosa.

U posljednje vrijeme sve se češće ističe važnost praktične primjene znanja iz psihologije u području sporta. Pravog sportskog psihologa zanima puno više od samog sportskog postignuća te u sportu vidi sredstvo unapređenja života čovjeka (Cox, 2005). Međutim, broj znanstvenih istraživanja u ovom području je i dalje relativno oskudan, posebice na području Hrvatske, što dodatno upućuje na važnost provedbe istraživanja čiji rezultati mogu pomoći sportašima da ispune svoje potencijale i pri tom očuvaju psihološku dobrobit. Nadalje, još uvijek postoji relativno mali broj istraživanja u kojima je perfekcionizam operacionaliziran kao višedimenzionalni konstrukt. Upravo iz tog razloga je izuzetno bitno kvalitetno i opširno izučiti konstrukt perfekcionizma kako bi se sportaše pravilno usmjeravalo da iskoriste svoj potencijal i ostvare što bolje rezultate, a da pritom sačuvaju svoje psihičko i tjelesno zdravlje.

S obzirom na sve navedeno, u ovome istraživanju ćemo se baviti odnosom adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanjem kod sportaša i sportašica individualnih i timskih sportova.

## 2. Cilj i problemi istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos između perfekcionistačkih težnji, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša. Skladno navedenom cilju, i s obzirom na teorijsku podlogu te nalazima dosadašnjih istraživanja, formirani su sljedeći problemi i hipoteze:

1. Ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u stupnju izraženosti perfekcionistačkih težnji, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja.

H1: Sportašice će u odnosu na sportaše imati više razine prednatjecateljske anksioznosti u odnosu na sportaše, a niže razine samopouzdanja. Nadalje, razlike s obzirom na izraženost perfekcionistačkih težnji, neće biti.

2. Ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice koji sudjeluju u timskim i individualnim sportovima u stupnju izraženosti perfekcionistačkih težnji, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja.

H2: Sportaši i sportašice koji sudjeluju u individualnim sportovima iskazivat će više razine perfekcionistačkih težnji te samim time veću prednatjecateljsku anksioznost u odnosu na sportaše i sportašice timskih sportova. Nadalje, sportaši i sportašice timskih i individualnih sportova, neće se značajno razlikovati s obzirom na samopouzdanje.

3. Utvrditi na koji su način kognitivni i somatski aspekt prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanje sportaša povezani s adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom.

H3: Neadaptivni perfekcionizam će biti povezan sa višim razinama kognitivne i somatske prednatjecateljske anksioznosti i nižom razinom samopouzdanja, dok će adaptivni perfekcionizam biti povezan s višim razinama samopouzdanja i nižim razinama kognitivne i somatske prednatjecateljske anksioznosti.

4. Utvrditi doprinos perfekcionistačkih težnji u objašnjenju različitih oblika prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša.

H4: Perfekcionistačke težnje će značajno doprinositi objašnjenju različitih oblika prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša

### 3. Metoda

#### 3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovao 161 student, 111 mladića i 50 djevojaka Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u dobi od 20 do 25 godina ( $M_{dob}=20.69$ ,  $SD=.957$ ).

Svi sudionici posjeduju iskustvo sudjelovanja u natjecateljskom sportu pri čemu su najzastupljeniji sportovi: nogomet (31.7%), rukomet (15.5%), košarka (6.8%), odbojka (5%) i tae kwon do (4.3%). Najmanje zastupljeni sportovi su: sportska gimnastika, aerobik, skokovi u vodu, ronjenje, ritmička gimnastika, ragbij, orijentacijsko trčanje, hokej na ledu, kickboxing, australski nogomet, biciklizam, ples i aikido (0.6%). Ostali sportovi koji su srednje zastupljeni su: atletika (3.7%), karate (3.1%), veslanje i tenis (2.5%), plivanje, judo, hrvanje i gimnastika (1.9%), vaterpolo, boks, hokej na travi, stolni tenis, sportsko penjanje, body building, akrobatski rock'n'roll (1.2%).

Najpopularnija 3 sporta kod mladića su nogomet (45%), rukomet (10.8%) i košarka (7.2%), a kod djevojaka rukomet (26%) i odbojka (8%), dok karate, košarka i tae kwon do imaju jednak postotak (6%).

S obzirom na podjelu timskog i individualnog sporta, 65.8 % sportaša dolazi iz timskog sporta, a 34.2 % iz individualnog sporta.

Najviša razina sportskog staža je 17 godina (1.2%), a najniža manje od godinu dana (6%) dok je najčešća vrijednost 10 godina (11.8%). Što se tiče razine sporta kojom se bave, najviše ih se rekreativno bavi sportom (39.4%), potom slijede sportaši koji se natječu na državnoj i županijskoj razini (18.1%) te međunarodnoj razini (12.5%). Najmanje je sudionika koji se bave studentskom sporta (1.9%), a trenutno se sportom ne bavi 10% sudionika.

Najranija dob kojom se sudionik počeo baviti sportom su 3 godine (6%), a najkasnija dob je 16 godina (6%). Sudionici su se najčešće počeli baviti sportom sa 7 godina (23.6%). Detaljan prikaz navedenoga možete vidjeti u tablicama u Prilogu 1.

### 3.2.Instrument

U istraživanju su korištena dva upitnika: Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti –2 (Martens i sur., 1990) i Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (Stoeber i sur., 2007).

*Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti –2 (Competitive State Anxiety Inventory-2 – CSAI-2; Martens i sur., 1990)*

CSAI-2 je namijenjen za mjerenje natjecateljske anksioznosti kao stanja u sportu te samopouzdanja, a sastoji se od 3 podljestvice. Ukupno ima 27 čestica pri čemu se 9 čestica odnosi na svaku podljestvicu. Kognitivna natjecateljska anksioznost se odnosi na ponavljajuće iracionalne misli negativnoga sadržaja (primjer čestice: „*Sumnjao/la sam u sebe*“). Somatska natjecateljska anksioznost se odnosi na nelagodne tjelesne simptome (primjer čestice: „*Osjećao/la sam slabost u želucu*“). Samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji odnosi se na sportaševu vjeru u samoga sebe i vlastite sposobnosti (primjer čestice: „*Bio/bila sam siguran/a da se mogu suočiti s izazovom*“). Sudionik mora procijeniti u kojoj mjeri se slaže s navedenim tvrdnjama od 1 = „Uopće se ne slažem“, do 4 = „U potpunosti se slažem“ (Martens i sur., 1990). Rezultat na podljestvicama izračunava se kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama, pri čemu viši rezultati ukazuju na više razine kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja. Nadalje, dok viši rezultati podljestvica kognitivne i somatske anksioznosti upućuju na višu razinu anksioznosti kao stanja, viši rezultati na podljestvici samopouzdanja ukazuju na nižu razinu anksioznosti kao stanja.

U ranijim istraživanjima (Čerenšek, 2012) dobivene su visoke razine pouzdanosti pa tako Cronbachovi alfa koeficijenti iznose:  $\alpha = .80$  (kognitivna anksioznost),  $\alpha = .85$  (somatska anksioznost) te  $\alpha = .88$  (samopouzdanje).

Analizom pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije u ovom istraživanju utvrđene su sljedeće vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenata:  $\alpha=.87$  (kognitivna anksioznost),  $\alpha=.85$  (somatska anksioznost) te  $\alpha = .87$  (samopouzdanje) što je zadovoljavajuće i u skladu s ranije navedenim istraživanjem (Černešek, 2012).

MIPS je instrument kojim se mjeri perfekcionizam u sportu. Ljestvica se sastoji od 10 čestica pri čemu se prvih 5 čestica odnosi na podljestvicu Težnja za savršenstvom (primjer čestice: „*Tijekom natjecanja/utakmice težim tomu da budem što savršeniji*”), a drugih 5 čestica se odnosi na podljestvicu Negativna reakcija na nesavršenstvo (primjer čestice: „*Tijekom natjecanja/utakmice osjećam se izrazito uznemireno ako se sve ne odvija savršeno*“) (Stoeber i sur., 2007). Obje ljestvice se odnose na emocionalne i kognitivne reakcije sportaša tijekom natjecanja/izvedbe. Ispitanik procjenjuje kako se osjećao tijekom natjecanja, a vrijednosti se kreću od 1=“Nikad“ do 6=“Uvijek“. Rezultat na podljestvicama izračunava se kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama, pri čemu viši rezultat označava veću izraženost perfekcionistačkih težnji. Adaptivni perfekcionizam je operacionaliziran kao rezultat na prvoj podljestvici (težnja za savršenstvom), a neadaptivni perfekcionizam kao rezultat na drugoj podljestvici (negativna reakcija na nesavršenstvo).

Analizom pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije utvrđene su sljedeće vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenata:  $\alpha = .87$  (težnja za savršenstvom) i  $\alpha = .85$  (negativna reakcija na nesavršenstvo), što je u skladu s prijašnjim istraživanjima u kojima je korištena hrvatska verzija upitnika (Greblo, 2011). Dobivene vrijednosti nešto su niže od onih utvrđenih za englesku verziju upitnika,  $\alpha = .92$  (težnja za savršenstvom) te  $\alpha = .87$  (negativna reakcija na nesavršenstvo), ali su i dalje zadovoljavajuće razine (Stoeber i sur., 2007).

Uz opisane upitnike, instrument također sadrži niz pitanja kojima su se prikupljali demografski podaci te podaci o obilježjima sportskih aktivnosti. Ispitanici su morali navesti spol, dob, ime sporta, sportski staž, dob u kojoj su se počeli baviti sportom i njihovo postignuće, odnosno na kojoj se razini natječu/bave sportom (npr. studentski sport, državna razina).

### *3.3. Postupak*

Ovo istraživanje je dio većeg istraživačkog projekta za koji je pribavljena dozvola institucije u kojoj se istraživanje provodilo. Podaci su prikupljeni jednokratno grupnom primjenom. Prije početka istraživanja sudionici su bili obaviješteni o cilju i tijeku istraživanja te su na zasebnom papiru svojim potpisom dali informirani pristanak za sudjelovanje u istraživanju. Nakon što su se obrasci s potpisanim informiranim pristancima prikupili,

sudionicima se podijelio set upitnika koje su ispunili na početku teorijskih predavanja na Kineziološkom fakultetu, naglašavajući da detaljno pročitaju upute upitnika na prvoj stranici. Osim demografskog upitnika i upitnika kojima su se prikupili podaci o obilježjima sportskih aktivnosti u kojima sudjeluju (ime sporta, staž i njihovo postignuće), sudionici su ispunili Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti-2 (Martens i sur., 1990) i Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (Stoeber i sur., 2007). Sudionicima je bilo naglašeno kako je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti anonimno te da mogu u svakome trenutku, bez obrazloženja odustati od daljnjeg sudjelovanja. Pri završetku ispunjavanja upitnika, sudionicima se zahvalilo na sudjelovanju.

## 4. Rezultati

### 4.1. Preliminarne analize

Analizom normaliteta distribucije korištenih varijabli, Kolmogorov-Smirnovljevim testom utvrđeno je kako su distribucije korištenih varijabli normalno raspodijeljene (Tablica 1.). Na temelju navedenog, u daljnjim analizama korištene su metode parametrijske statistike.

Tablica 1. *Deskriptivne vrijednosti kriterijskih i prediktorskih varijabli utvrđene na ukupnom uzorku*

|                                     | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>KS z</i> |
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|------------|------------|-------------|
| Perfekcionizam                      |          |          |           |            |            |             |
| Težnja za savršenstvom              | 161      | 4.6      | 0.98      | 1.4        | 6          | 1.269       |
| Negativna reakcija na nesavršenstvo | 161      | 3.0      | 1.02      | 1          | 6          | 1.234       |
| Anksioznost                         |          |          |           |            |            |             |
| Kognitivna anksioznost              | 160      | 19.7     | 5.09      | 9          | 34         | .799        |
| Somatska anksioznost                | 161      | 20.8     | 5.29      | 9          | 34         | .914        |
| Samopouzdanje                       | 159      | 23.7     | 5.19      | 10         | 36         | 1.071       |

U Tablici 1 možemo vidjeti kako su prosječne vrijednosti sudionika više na podljestvici adaptivnog perfekcionizma (Težnja za savršenstvom), u odnosu na podljestvicu neadaptivnog perfekcionizma (Negativna reakcija na nesavršenstvo). Što se tiče anksioznosti, sudionici iskazuju više rezultate kognitivne anksioznosti u odnosu na somatsku, a najviše vrijednosti su dobivene na podljestvici samopouzdanja. Nadalje, kada usporedimo minimalne i maksimalne vrijednosti, najširi raspon je kod samopouzdanja.

#### 4.2. Rodne razlike

Kako bismo odgovorili na prvi problem istraživanja, ispitali smo razlikuju li se mladići i djevojke prema prosječnim rezultatima koje ostvaruju na mjerema perfekcionizma, anksioznosti i samopouzdanja.

Tablica 2. *Analiza rodni razlika na podljestvicama Težnja za savršenstvom, Negativna reakcija na nesavršenstvo, Kognitivna anksioznost, Somatska anksioznost i Samopouzdanje*

|                                     | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>t-test</i> |
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|---------------|
| Težnja za savršenstvom              |          |          |           |               |
| Mladići                             | 111      | 4.7      | 0.96      | 1.27          |
| Djevojke                            | 50       | 4.5      | 1.01      |               |
| Negativna reakcija na nesavršenstvo |          |          |           |               |
| Mladići                             | 111      | 3.0      | 0.96      | -.90          |
| Djevojke                            | 50       | 3.1      | 1.15      |               |
| Kognitivna anksioznost              |          |          |           |               |
| Mladići                             | 110      | 19.6     | 5.13      | -.62          |
| Djevojke                            | 50       | 20.1     | 5.03      |               |
| Somatska anksioznost                |          |          |           |               |
| Mladići                             | 111      | 20.3     | 4.97      | -2.16*        |
| Djevojke                            | 50       | 22.1     | 5.76      |               |
| Samopouzdanje                       |          |          |           |               |
| Mladići                             | 110      | 24.5     | 4.89      | 2.81**        |
| Djevojke                            | 49       | 22.0     | 5.49      |               |

Napomena: \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Rezultati t-testa za nezavisne uzorke kojim su analizirane rodne razlike (Tablica 2) pokazuju kako se djevojke i mladići statistički značajno razlikuju na ukupnom rezultatu u podljestvicama somatske anksioznosti i samopouzdanja pri čemu djevojke iskazuju više razine somatske anksioznosti, a mladići iskazuju više razine samopouzdanja. Kod preostalih varijabli nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na rod, što djelom može biti uvjetovano različitim brojem sudionika u pojedinoj skupini. Kod djevojaka se također može primjetiti veći varijabilitet u odgovorima na svim podljestvicama osim na podljestvici kognitivne anksioznosti.

#### 4.3. Razlike s obzirom na vrstu sporta

U nastavku, ispitali smo razlikuju li se u stupnju izraženosti perfekcionizma, anksioznosti i samopouzdanja sportaši i sportašice koji sudjeluju u individualnim i timskim sportovima.

Tablica 3. *Analiza razlika na podljestvicama Težnja za savršenstvom, Negativna reakcija na nesavršenstvo, Kognitivna anksioznost, Somatska anksioznost i Samopouzdanje s obzirom na sport*

|                                     | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>t-test</i> |
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|---------------|
| Težnja za savršenstvom              |          |          |           |               |
| Individualni sport                  | 55       | 4.5      | 0.93      | -.94          |
| Timski sport                        | 106      | 4.7      | 1.00      |               |
| Negativna reakcija na nesavršenstvo |          |          |           |               |
| Individualni sport                  | 55       | 2.9      | 1.02      | -.36          |
| Timski sport                        | 106      | 3.0      | 1.02      |               |
| Kognitivna anksioznost              |          |          |           |               |
| Individualni sport                  | 54       | 20.0     | 5.58      | -.54          |
| Timski sport                        | 106      | 19.6     | 4.84      |               |
| Somatska anksioznost                |          |          |           |               |
| Individualni sport                  | 55       | 22.1     | 5.58      | 2.25*         |
| Timski sport                        | 106      | 20.1     | 5.02      |               |
| Samopouzdanje                       |          |          |           |               |
| Individualni sport                  | 53       | 22.7     | 5.68      | -1.69         |
| Timski sport                        | 106      | 24.2     | 4.87      |               |

Napomena: \*  $p < .05$

Rezultati t-testa za nezavisne uzorke kojim su analizirane razlike s obzirom na sport (Tablica 3) ne pokazuju statistički značajne razlike u niti jednoj varijabli osim na podljestvici somatske anksioznosti na kojoj sportaši individualnih sportova postižu više rezultate. No, s obzirom na broj sudionika u pojedinoj skupini i ove rezultat potrebno je promatrati s dozom opreza. Veći varijabilitet u odgovorima utvrđen je kod sportaša individualnih sportova na podljestvicama kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja. Sportaši timskih sportova pokazuju veći varijabilitet u odgovorima na mjeri adaptivnog perfekcionizma dok je za neadaptivni perfekcionizam varijabilitet jednak.

#### 4.4. Povezanost perfekcionizma, anksioznosti i samopouzdanja

U idućem koraku istražili smo obilježja povezanosti različitih oblika perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja. S obzirom na ranije utvrđene rodne razlike i razlike s obzirom na sport kojim se sudionici bave, izračunata je parcijalna korelacija uz kontrolu roda i vrste sporta.

Tablica 4. *Korelacija između mjera anksioznosti, samopouzdanja i perfekcionizma uz kontrolu roda i vrste sporta*

|                                     | TZS   | NRN    | P     | KA     | SA     | S |
|-------------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|---|
| Težnja za savršenstvom              | -     |        |       |        |        |   |
| Negativna reakcija na nesavršenstvo | .24** | -      |       |        |        |   |
| Perfekcionizam                      | .78** | .80**  | -     |        |        |   |
| Kognitivna anksioznost              | -.07  | .58**  | .33** | -      |        |   |
| Somatska anksioznost                | -.04  | .46**  | .28** | .75**  | -      |   |
| Samopouzdanje                       | .29** | -.18** | .06   | -.46** | -.48** | - |

Napomena: TZS - težnja za savršenstvom; NRN - negativna reakcija na nesavršenstvo; P – ukupni rezultat na ljestvici perfekcionizma; KA- Kognitivna anksioznost; SA – Somatska anksioznost; S – Samopouzdanje; \*\*p < .01 \*p < .05.

U Tablici 4 možemo vidjeti kako je Negativna reakcija na nesavršenstvo u pozitivnoj korelaciji s oba oblika prednatjecateljske anksioznosti te u negativnoj korelaciji sa samopouzdanjem. Navedeno upućuje na to da sportašice i sportaše koji posjeduju višu razinu neadaptivnog perfekcionizma karakterizira viša razina kognitivne i somatske anksioznosti te niža razina samopouzdanja. Nasuprot tome, sportašice i sportaše koji postižu više vrijednosti na mjeri adaptivnog perfekcionizma obilježava viša razina samopouzdanja uoči sportskog natjecanja. Također, kod ukupnog rezultata na mjeri perfekcionizma (adaptivni i neadaptivni perfekcionizam), utvrđena je značajna pozitivna povezanost perfekcionizma s kognitivnom i somatskom prednatjecateljskom anksioznošću što upućuje na zaključak prema kojem su više

razine perfekcionistačkih težnji povezane s višim razinama kognitivne anksioznosti. Međutim, ovaj je zaključak točan samo u slučaju neadaptivnog perfekcionizma, što upućuje na važnost operacionalizacije perfekcionizma kao dvodimenzionanog konstrukta. Osim navedenoga, kognitivna anksioznost je značajno negativno povezana sa samopouzdanjem što znači da sportaši i sportašice koji posjeduju više razine kognitivne anksioznosti imaju niže samopouzdanje. Kognitivna anksioznost je značajno pozitivno povezana sa somatskom anksioznošću, odnosno, sportaši i sportašice koji posjeduju više razine kognitivne anksioznosti, također imaju i više razine somatske anksioznosti.

Mjere adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma su u niskoj statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji.

#### 4.5. Relativni doprinos perfekcionizma u objašnjenju anksioznosti i samopouzdanja

Kako bi se utvrdio relativni doprinos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u objašnjenju varijance različitih dimenzija anksioznosti i samopouzdanja, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom koraku uvedene su kontrolne varijable (rod i vrsta sporta), a u drugom koraku varijable adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijske varijable kognitivna anksioznost, somatska anksioznost i samopouzdanje

| Prediktori: | Anksioznost            |              |         |                      |              |         |               |              |         |
|-------------|------------------------|--------------|---------|----------------------|--------------|---------|---------------|--------------|---------|
|             | Kognitivna anksioznost |              |         | Somatska anksioznost |              |         | Samopouzdanje |              |         |
|             | <i>R</i>               | $\Delta R^2$ | $\beta$ | <i>R</i>             | $\Delta R^2$ | $\beta$ | <i>R</i>      | $\Delta R^2$ | $\beta$ |
| 1. korak    | .05                    | -.01         |         | .22                  | .04*         |         | .24           | .04*         |         |
| Rod         |                        |              | .04     |                      |              | .14*    |               |              | -.19*   |
| Sport       |                        |              | -.03    |                      |              | -.15*   |               |              | .09     |
| 2. korak    | .63                    | .38***       |         | .52                  | .26***       |         | .45           | .18***       |         |
| TZS         |                        |              | -.23*** |                      |              | -.16*** |               |              | .35***  |
| NRN         |                        |              | .65***  |                      |              | .49***  |               |              | -.27*** |

Napomena: TZS - težnja za savršenstvom; NRN - negativna reakcija na nesavršenstvo; \* $p < .05$ ; \*\*\* $p < .001$

Rezultati hijerarhijske regresijske analize (Tablica 5) pokazuju kako rod i sport objašnjavaju samo 5.9% varijance Kognitivne anksioznosti što nije statistički značajno ( $F=.274$ ,  $df1=2$ ,  $df2=157$ ). S druge strane, adaptivni i neadaptivni perfekcionizam značajno doprinose objašnjenju kognitivne anksioznosti ( $F=25.869$ ,  $df1=2$ ,  $df2=155$ ) pri čemu samostalno objašnjavaju 57.4% varijance spomenute varijable, a zajednički doprinos perfekcionizma, roda i sporta objašnjava 63.3% varijance kognitivne anksioznosti.

Rod i sport su značajni prediktori somatske anksioznosti ( $F=4.02$ ,  $df1=2$ ,  $df2=158$ ) što je očekivano s obzirom na ranije dobivene razlike (Tablica 2 i 3). Samostalni doprinos roda i sporta u objašnjenju varijance somatske anksioznosti iznosi 22%, pri čemu se viša razina somatske anksioznosti očekuje kod djevojaka i kod sudionika individualnih sportova. Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam objašnjavaju 30.5% varijance somatske anksioznosti ( $F=14.838$ ,  $df1=2$ ,  $df2=156$ ), pri čemu je kao i u prethodnom slučaju adaptivni perfekcionizam negativno, a neadaptivni perfekcionizam pozitivno povezan s kriterijskom varijablom. Sve varijable uključene u analizu objašnjavaju 52.5% varijance somatske anksioznosti kod sportašica i sportaša.

Konačno, u slučaju samopouzdanja, rod i sport su također značajni prediktori ( $F=4.587$ ,  $df1=2$ ,  $df2=156$ ), što je također očekivano s obzirom na ranije navedene rezultate (Tablica 2 i 3). Samostalni doprinos roda i sporta u objašnjavanju samopouzdanja je 23.6%, pri čemu se viša razina samopouzdanja očekuje kod mladića i sudionika timskih sportova. Samostalni doprinos perfekcionizma u objašnjavanju varijance samopouzdanja je 21.5% što je također značajno ( $F=9.820$ ,  $df1=2$ ,  $df2=154$ ). Pri tom je adaptivni perfekcionizam u pozitivnoj, a neadaptivni perfekcionizam u negativnoj korelaciji s kriterijskom varijablom. Sve varijable uključene u analizu zajedno objašnjavaju 45.1% varijance samopouzdanja sportašica i sportaša.

Na temelju dobivenih rezultata, primjećujemo kako perfekcionizam najviše doprinosi objašnjavanju kognitivne anksioznosti, a najmanje samopouzdanju što je i očekivano s obzirom na ranije dobivene podatke. Sport i rod najviše doprinose objašnjenju varijance samopouzdanja, a najmanje objašnjavaju varijancu kognitivne anksioznosti (statistički neznajno) što je također očekivano.

## 5. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem kod sportaša. U skladu s navedenim, ispitali smo postoje li rodne razlike i razlike s obzirom na vrstu sporta kojim se sudionici bave (timski ili individualni) te smo ispitali obilježja povezanosti različitih oblika perfekcionizma s kognitivnom i somatskom anksioznošću i samopouzdanjem.

Prvi problem je bio ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u stupnju izraženosti perfekcionistačkih težnji, prednatjecateljske anksionosti i samopouzdanja. S obzirom na nekonzistentne nalaze oskudnog broja istraživanja koji se bave rodnim razlikama na ovu temu, pretpostavili smo kako će sportašice u odnosu na sportaše imati više razine prednatjecateljske anksioznosti, a niže razine samopouzdanja. Nadalje, pretpostavili smo kako se mladići i djevojke neće razlikovati s obzirom na izraženost perfekcionistačkih težnji. Navedena hipoteza je djelomično potvrđena.

Dobiveni rezultati pokazuju kako se sportaši i sportašice statistički značajno ne razlikuju u perfekcionistačkim težnjama što je u skladu s očekivanjima. Stoeber (2012) je proveo meta-analizu u kojoj iznosi kako se malo zna o rodnim razlikama u perfekcionizmu i to iz razloga jer većina istraživanja koja se bave perfekcionizmom, ne ispituje razlike između žena i muškaraca. Nadalje, Stoeber (2012) navodi kako u postojećim istraživanjima koja su ispitivala navedeno, većina dobiva nepostojanje razlike na čemu se osnivala i naša hipoteza. S druge strane, mali broj istraživanja koja su utvrdila razlike, pokazuju nekonzistentne nalaze.

Anshel, Kim, i Henry (2009) su proveli istraživanje na uzorku bivših sportaša podjednakog broja muških i ženskih sudionika ( $N_m=180$ ,  $N_{\bar{z}}=142$ ). Autori su dobili statistički značajne rodne razlike na način da žene iskazuju više razine perfekcionistačkih briga. S druge strane, Lotar (2005) je u svome istraživanju dobila statistički značajnu rodnu razliku na ljestvici adaptivnog perfekcionizma na način da muškarci iskazuju više razine adaptivnog perfekcionizma u odnosu na žene. Autorica dobivene nalaze objašnjava načinom percepcije uspjeha i neuspjeha. Muškarci imaju tendenciju vlastiti uspjeh pripisivati vlastitim sposobnostima, a neuspjeh nedovoljnom zalaganju dok je kod žena obrnuto. Ukoliko žene dožive neuspjeh, smatrat će kako nisu dovoljno sposobne i opterećivat će se pogreškama. S druge strane, muškarci neće osjećati toliki strah od neuspjeha, a sam uspjeh će kod njih izazivati

zadovoljstvo (Lotar, 2005). Lotar (2005) je u svoje istraživanje uključila veći broj sudionika ( $N=337$ ) te je skupina studenata bila heterogena s obzirom da je u svoje istraživanje uključila nekoliko fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, između ostaloga i Kineziološki fakultet. Stoga, uzorak je sadržavao i sportaše i nesportaše. Nadalje, za razliku od ovog istraživanja, Lotar (2005) je imala više ženskih sudionika od muških ( $N_m=133$ ,  $N_{\bar{z}}=204$ )

Razlika nije utvrđena niti po pitanju kognitivne anksioznosti što nije u skladu s očekivanjima (Barić i Čerenšek, 2011, Škulić, 2018). Jedan od razloga može biti loš omjer rodova u uzorku na način da je skoro duplo više muškaraca što je moglo utjecati na dobivene rezultate. Međutim, u istraživanju Barić i Čerenšek (2011) muških sudionika je također bilo mnogo više od ženskih ( $N_m=98$ ,  $N_{\bar{z}}=39$ ) te su također provedeni na studentskom uzorku od kojih nisu svi aktivni sportaši zbog čega rezultate treba uzeti sa rezervom. Međutim, Škulić (2018) je u svoje istraživanje uključila isključivo aktivne sportaše s puno boljim omjerom rodova ( $N_m=130$ ,  $N_{\bar{z}}=110$ ).

Po pitanju rodnih razlika i anksioznosti prijašnja istraživanja dobivaju dvojake nalaze pa tako određeni autori (Jones i sur., 1991; prema Woodman i Hardy, 2003; Martens i sur., 1990; Škulić, 2018) navode kako djevojke generalno postižu više razine na oba aspekta natjecateljske anksioznosti. S druge strane, Woodman i Hardy (2003) u svojoj metaanalizi iznose kako kognitivna anksioznost ima značajniji utjecaj na sportsku izvedbu kod sportaša u odnosu na sportašice. Ovo je samo još jedan dokaz potrebe za dodatnim istraživanjima, ali i o samoj kompleksnosti rodnih razlika općenito.

Nadalje, razlike su utvrđene samo na varijablama somatske anksioznosti i samopouzdanja. Djevojke iskazuju više razine somatske anksioznosti u odnosu na mladiće što je u skladu s očekivanjima, ali i s određenim ranijim istraživanjima (Martens i sur., 1990; Škulić, 2018). Pregledom literature većina autora izvještava o postojanju rodnih razlika u samopouzdanju na način da su djevojke manje samopouzdanje (Cox, 2005; Krane i Williams, 1994; prema Barić, 2014; Lenney, 1977; Martens i sur., 1990; Škulić, 2018). Tako je primjerice Škulić (2018) u svome istraživanju dobila kako se sportaši i sportašice razlikuju u oba aspekta prednatjecateljske anksioznosti kao i u samopouzdanju na način da sportašice imaju više razine kognitivne i somatske anksioznosti, a niže razine samopouzdanja u odnosu na sportaše. Te nalaze su potvrdili rezultati prethodnih istraživanja provedenih na području Hrvatske poput onog Barić i Čerenšek (2011). Navedeni autori su istraživali odnos roda i vrste sporta s obzirom

na samopouzdanje, anksioznost i postavljanje ciljeva. Osim što su dobili navedenu rodnu razliku, također su radili usporedbu hrvatskih i američkih sportaša na studentskom uzorku te utvrdili kako hrvatski sportaši iskazuju manje razine kognitivne i somatske anksioznosti, ali i niže razine samopouzdanja u odnosu na američke. U skladu s time je postavljena i hipoteza ovog istraživanja, očekujući razlike što je u konačnici i potvrđeno. Mladići imaju višu razinu samopouzdanja od djevojaka što je također u skladu s većinom dosadašnjih istraživanja. Dobiveni rezultati mogu biti objašnjeni podatkom prema kojem djevojke općenito i neovisno o dobi iskazuju veći broj strahova od mladića te ih jače internaliziraju (Mišćević, 2007). Nadalje, djevojke češće imaju strahove vezane uz osobne kompetencije od mladića (Orton, 1982).

U okviru drugog problema ispitali smo razlikuju li se sportaši i sportašice koji sudjeluju u timskim i individualnim sportovima u stupnju izraženosti perfekcionistačkih težnji, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja. Istraživanja na ovu temu je također malo, a dobiveni rezultati su nekonzistentni. Međutim, u skladu s empirijskom podlogom iznesenom u uvodu pretpostavili smo kako će sportaši i sportašice koji sudjeluju u individualnim sportovima iskazivati više razine perfekcionistačkih težnji te samim time višu prednatjecateljsku anksioznost u odnosu na sportaše i sportašice timskih sportova. Nadalje, sportaši i sportašice timskih i individualnih sportova, neće se značajno razlikovati s obzirom na samopouzdanje. Očekivanja su ponovno samo djelomično potvrđena.

Iako se očekivala statistički značajna razlika u perfekcionistačkim težnjama na način da će sportaši i sportašice individualnih sportova iskazivati više razine obje vrste perfekcionizma, razlika nije utvrđena. Navedeno može biti iz istog razloga kao i kod testiranja spolnih razlika, omjer grupa je neujednačen i loš, a sam uzorak je poprilično heterogen. Sportaša i sportašica timskih sportova ima skoro duplo više od sportaša i sportašica individualnih sportova što je moglo utjecati na rezultate. Međutim, dobiveni nalazi su u skladu s nekim ranije provedenim istraživanjima poput onog kojeg je provela Škulić (2018), a u kojem je utvrđeno kako razlika na obje mjere perfekcionizma između sportaša ekipnih i individualnih sportova nema. Škulić (2018) navodi mogućnost kako znanstvena istraživanja koja nisu pronašli razliku u konačnici uopće nisu objavljena pa zbog toga većina postojećih nalaza navode različitosti u perfekcionizmu među grupama.

S druge strane, određeni autori pronalaze razlike s obzirom na sport po pitanju perfekcionistačkih težnji, ali su nalazi i dalje dvojaki pa tako određeni autori (Anshelu, Pattersonu i Jamiesonu, 1998; Pearce, 1998; sve prema Lee, 2000) dobivaju nalaze kako osobe

koje iskazuju visoke perfekcionistačke težnje, češće biraju individualni sport od ekipnog. Dobiveni rezultati se mogu objasniti činjenicom kako se individualni sportaši više zabrinjavaju hoće li pogriješiti, više se dvoume oko odluka te postavljaju više osobne standarde od sportaša ekipnih sportova (Anshel, Patterson i Jamieson, 1998; prema Lee, 2000). Međutim, oba istraživanja su imala određene nedostatke pa je Pearcea (1998; prema Lee, 2000) imao heterogenu skupinu sudionika od kojih su neki bili aktivni sportaši, a neki su bili studenti koje se samo pitalo treniraju li neki sport. Nadalje, u istraživanju Anshela, Pattersona i Jamiesona (1998; prema Lee, 200) kriket je klasificiran kao individualni sport, iako je zapravo ekipni.

Suprotno, Nixdorf, Frank i Beckmann (2016) navode kako sportaši ekipnih sportova iskazuju više razine perfekcionistačkih težnji. Međutim, u ovome istraživanju su sudjelovali isključivo mladići koji su se natjecali na profesionalnoj razini. Nadalje, u istraživanje je bilo uključeno 6 vrsti individualnih sportova, a samo 2 vrste ekipnih sportova što je premalo sportova za generalizaciju. Osim navadenoga, bilo je puno više sudionika koji se bave timskim sportom od onih koji se bave individualnim. Statistički značajna razlika također nije utvrđena ni s obzirom na kognitivnu anksioznost, ali je utvrđena s obzirom na somatsku anksioznost. Sportaši i sportašice individualnih sportova iskazuju više razine somatske anksioznosti. Još jednom se može vidjeti nekonzistentnost nalaza pa tako određeni autori dobivaju slične rezultate (Han i sur., 2006; Škulić, 2018; Zeng, 2003). Tako je primjerice Zeng (2003) u svoje istraživanje uključio 39 ekipnih i 30 individualnih sportaša u dobi od 18 do 23 godine, a nalazi su pokazali kako sportaši ekipnih sportova iskazuju više razine kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja. U istraživanju provedenom u Hrvatskoj (Barić i Čerenšek, 2011) na 137 hrvatskih sportaša prosječne dobi od 20.51 godine dobivene su razlike na ljestvicama somatske anksioznosti i samopouzdanja na način da su individualni sportaši izrazili veću somatsku anksioznost i manje samopouzdanje u odnosu na sportaše ekipnih sportova. Na ljestvici kognitivne anksioznosti razlika nije utvrđena.

S druge strane, određeni autori (Radzia i sur., 2013; Woodman i Hardy, 2003) tvrde kako razlike nema. Međutim, Radzia i suradnici (2013) u svome istraživanju naglašavaju kako, iako nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na sport, postoji tendencija višim rezultatima u oba aspekta prednatjecateljske anksioznosti kod sportaša i sportaša individualnih sportova. Razlog ovakvih rezultata može biti socijalna komponenta. U timskim sportovima je bitna kohezija grupe te su često jedini drugima emocionalna i operativna potpora (Cox, 2005),

s druge strane, u individualnome sportu toga nema već se sportaš promatra direktno i prepušten je sam sebi što može dodatno utjecati na stanje anksioznosti.

Konačno, razlika nije dobivena niti na varijabli samopouzdanja što nije u skladu s većinom ranijih istraživanja (Barić i Čerenšek, 2011; Radzia i sur., 2019; Zeng, 2003). Razlog može biti kao što je već prethodno naglašeno, omjer grupa koji je neujednačen te se radi o izrazito heterogenom uzorku (puno uključenih sportova). Kao što je ranije spomenuto, većina sudionika se bavi sportom na rekreativnoj razini stoga se dobiveni rezultati ne mogu uspoređivati s onima koji su dobiveni u istraživanjima provedenim isključivo na profesionalnim sportašima.

Treći problem je bio utvrditi na koji su način kognitivni i somatski aspekt prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanje sportaša povezani s adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom. S obzirom na ranije iznesena istraživanja postavljena je hipoteza kako će neadaptivni perfekcionizam biti povezan s višim razinama kognitivne i somatske prednatjecateljske anksioznosti i nižom razinom samopouzdanja, dok će adaptivni perfekcionizam biti povezan s višim razinama samopouzdanja i nižim razinama kognitivne i somatske prednatjecateljske anksioznosti. Navedena očekivanja su u potpunosti potvrđena. Kako smo ranije dobili statistički značajne razlike u određenim varijablama s obzirom na rod i sport, u okviru trećeg problema, proveli smo parcijalnu korelacijsku analizu uz kontrolu navedenih varijabli.

Neadaptivni perfekcionizam je u pozitivnoj korelaciji s kognitivnim i somatskim aspektom prednatjecateljske anksioznosti. Drugim riječima, sportašice i sportaše koji posjeduju višu razinu neadaptivnog perfekcionizma karakterizira viša razina kognitivne i somatske anksioznosti. Hamidi i Ali Besharata (2010) u svome istraživanju dobivaju iste nalaze, a i mnogi drugi autori potvrđuju navedeno (Čerenšek, 2012; Gotwals i sur., 2003; Hosein Ghahramani, Ali Besharata i Naghipour, 2011; Ivanović, Milosavljević, i Ivanović, 2015; Koivula, Hassmen i Fallby, 2002).

Nadalje, neadaptivni perfekcionizam je u negativnoj korelaciji sa samopouzdanjem, odnosno, sportaši i sportašice koji posjeduju višu razinu neadaptivnog perfekcionizma, iskazuju niže samopouzdanje. Dobiveni nalazi su u skladu s prijašnjim istraživanjima. Tako su Koivula i suradnici (2002) dobili nalaze u kojem je negativni perfekcionizam povezan sa nižim razinama samopouzdanja, a mnoga druga istraživanja su navedeno kasnije i potvrdila (Čerenšek, 2012; Gotwals i sur., 2003; Hoesin Ghahramani i sur., 2011; Stoeber i sur., 2007; Škulić, 2018).

Čerenšek (2011) navodi kako neadaptivni perfekcionista češće osjećaju posljedice somatske anksioznosti što je posljedica njihove motivacije koju čini strah od neuspjeha, dok suprotno tome, adaptivne perfekcionista motivira želja za uspjehom. Prvo pobuđuje negativne i nelagodne emocije, a drugo pozitivne i ugodne.

Nasuprot tome, adaptivni perfekcionizam je u negativnoj korelaciji sa kognitivnom i somatskom prednatjecateljskom anksioznošću. Sportaši i sportašice koji imaju više razine adaptivnog perfekcionizma, iskazivat će niže razine oba aspekta anksioznosti uoči samog natjecanja. Dobiveni nalazi su očekivani i u skladu s mnogim drugim ranijim istraživanjima (Čerenšek, 2012; Gotwals i sur., 2003; Hamidi i Ali Besharata, 2010; Hosein Ghahramani, Ali Besharata i Naghipour, 2011; Ivanović, Milosavljević, i Ivanović, 2015; Koivula i sur., 2002).

Hamidi i Ali Besharata (2010) navode kako su adaptivni perfekcionista „racionalniji“ od neadaptivnih, odnosno, na pogreške gledaju kao sastavni dio procesa učenja te su puno fleksibilniji od neadaptivnih perfekcionista. Samim time, ukoliko dođe do neuspjeha, to neće utjecati na samopouzdanje u tolikoj mjeri kao kod neadaptivnih perfekcionista. Nadalje, autori adaptivni perfekcionizam smatraju produktivnim i zdravim za pojedinca upravo iz navedenih razloga, dok neadaptivni perfekcionizam treba prepoznati i svjesno raditi na tome da ga se preoblikuje u adaptivni. Autori također i spominju „začarani krug“ kod adaptivnih perfekcionista koji funkcionira na način da do pada samopouzdanja niti ne dolazi s obzirom na niske razine kognitivne i somatske anksioznosti prije samog natjecanja što sportašu daje veću kontrolu nad izvedbom što u konačnici dovodi i do dobrih rezultata. Samim time se jača samopouzdanje što ponovno utječe na razine anksioznosti i tako svaki put iznova. Isto vrijedi za neadaptivne perfekcionista, ali obrnuto. S obzirom da neadaptivni perfekcionista osjećaju veću kognitivnu i somatsku anksioznost to dovodi do sumnje u vlastitu izvedu, tjelesne i psihičke nelagode koja potom dovodi do lošije kontrole izvedbe i lošijeg nastupa. Dolazi do pada samopouzdanja što potom povećava razine anksioznosti i tako u krug.

Također, sportašice i sportaše koji postižu više vrijednosti na mjeri adaptivnog perfekcionizma obilježava viša razina samopouzdanja uoči sportskog natjecanja. Navedeno je također u skladu s očekivanjima i empirijskom podlogom (Gotwals i sur., 2003; Hoesin Ghahramani i sur., 2011; Koivula i sur., 2002; Stoeber i sur., 2007; Škulić, 2018). Čerenšek (2011) dobiveno ponovno objašnjava motivacijskim mehanizimima. S obzirom da neadaptivne perfekcionista motivira strah od neuspjeha prilikom njihove izvedbe dolazi do sumnje u vlastite sposobnosti. S druge strane, adaptivni perfekcionista zbog izrazite želje za uspjehom nemaju

toliko iracionalne negativne misli koje u konačnici negativno utječu na njihovo samopouzdanje. Nastavno, adaptivni perfekcionista, ukoliko i dođe do neuspjeha, neće sumnjati u vlastite sposobnosti već će zbog izrazite želje za napredovanjem tražiti drugi način kako da se usavrše.

Kako se kroz cijeli rad, a posebno kroz uvod naglašava važnost operacionalizacije perfekcionizma s obzirom na njegovu dimenzionalnost, odlučili smo provjeriti korelacije i na ukupnoj mjeri perfekcionizma. Parcijalna korelacijska analiza je pokazala kako je kod ukupnog rezultata na mjeri perfekcionizma (adaptivni i neadaptivni perfekcionizam), utvrđena značajna pozitivna povezanost perfekcionizma s kognitivnom i somatskom prednatjecateljskom anksioznošću što upućuje na zaključak prema kojem su više razine perfekcionistačkih težnji povezane s višim razinama kognitivne anksioznosti. Međutim, ovakav zaključak je točan samo u slučaju neadaptivnog perfekcionizma.

Slično je ustanovljeno i u istraživanju koje su proveli Stoeber i suradnici (2007). Kada su promatrali perfekcionizam kao jednodimenzionalan konstrukt, dobivena je značajna pozitivna povezanost sa somatskom i kognitivnom prednatjecateljskom anksioznošću. Međutim, nakon što su konstrukt perfekcionizma diferencirali na način da su ga promatrali dvodimenzionalno pri čemu je jedan aspekt činila težnja za savršenstvom, a drugi negativna reakcija na nesavršenstvo, dobiveni su drugačiji rezultati. Težnja za perfekcionizmom (adaptivni perfekcionizam) se pokazala adaptivnom i poželjnom na način da je bila povezana s nižim razinama anksioznosti te s višim razinama samopouzdanja. S druge strane, Negativna reakcija na nesavršenstvo (neadaptivni perfekcionizam) je i dalje ostala pozitivno povezana sa somatskom i kognitivnom prednatjecateljskom anksioznošću. Navedeno upućuje na važnost operacionalizacije perfekcionizma kao dvodimenzionalnog konstrukta.

U prilog navedenome ide i niska statistički značajna povezanost između adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma. Obje mjere se odnose na osobnu težnju pojedinca da postigne što bolje rezultate, ali je ta težnja povezana s bitno različitim motivacijskim mehanizmima. Kod adaptivnog perfekcionizma je to težnja za maksimalnim ostvarenjem osobnih potencijala, a kod neadaptivnog perfekcionizma težnja za izbjegavanjem neuspjeha.

Što se tiče odnosa kognitivne i somatske anksioznosti sa samopouzdanjem, istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost između somatske i kognitivne anksioznosti, te negativnu povezanost oba aspekta sa samopouzdanjem (Finkenberg, DiNuci, McCune i McCune, 1992) što je također potvrđeno i u ovome istraživanju. Sportaši koji iskazuju više razine kognitivne i

somatske anksioznosti manje su samopouzdanji. Navedeno može utjecati na samu izvedbu sportaša stoga se još jednom naglašava važnost ovakvih radova.

Posljednji problem ovog istraživanja bio je utvrditi doprinos perfekcionistačkih težnji u objašnjenju različitih oblika prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša. S obzirom na ranije navedena istraživanja, očekivali smo kako će perfekcionistačke težnje značajno doprinositi objašnjenju različitih oblika prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša. Navedeno je i u potpunosti potvrđeno. Hijerarhijskom regresijskom analizom se pokazalo kako su perfekcionistačke težnje značajan prediktor za sve tri kriterijske varijable: kognitivna i somatska anksioznost te samopouzdanje. Dobiveni rezultati su očekivani s obzirom na ranije provedena istraživanja. Hall i suradnici (1998) su također hijerarhijskom regresijskom analizom utvrdili kako su perfekcionistačke težnje značajan prediktor kognitivne prednatjecateljske anksioznosti. Stoeber i suradnici (2007) dobivaju nalaze kako je perfekcionizam značajan prediktor za oba aspekta prednatjecateljske anksioznosti. Mnogi drugi autori također dobivaju značajnu povezanost navedenih varijabli (Čerenšek, 2012; Gotwals i sur., 2003; Hamidi i Ali Besharata, 2010; Hosein Ghahramani, Ali Besharata i Naghipour, 2011; Ivanović, Milosavljević, i Ivanović, 2015; Koivula i sur., 2002; Škulić, 2018). Rezultati hijerarhijske regresijske analize govore u prilog tome da različiti oblici perfekcionizma imaju važnu ulogu u razumijevanju pojave različitih aspekata anksioznosti i samopouzdanja. Ako želimo smanjiti anksioznost i povećati samopouzdanje, moramo „raditi“ i na promjeni perfekcionistačkih težnji u osnovi kao što je smanjenje neadaptivnog perfekcionizma i povećanje adaptivnog perfekcionizma. Nadalje, rod i sport (timski i individualni) su se pokazali kao značajni prediktori za somatsku anksioznost i samopouzdanje što ne čudi s obzirom na ranije utvrđene razlike u t-testovima.

### *5.1. Metodološka ograničenja*

Poput svakog istraživanja, tako i ovo ima određene nedostatke. Prvenstveno, radi se o neeksperimentalnom nacrtu što znači kako se ne mogu donositi uzročno-posljedični zaključci već se samo može govoriti o postojanju povezanosti. Nadalje, radi se o prigodnome uzroku studenata Kineziološkog fakulteta što može utjecati na reprezentativnost i generalizaciju rezultata. Omjer rodova je loš na način da je skoro dva puta više mladića u odnosu na djevojke što također može utjecati na dobivene rezultate. Osim navedenoga, radi se o izrazito heterogenom uzorku s obzirom na vrstu sportova. Mnogo je sportova uključeno u istraživanje, a mnogi su slabo zastupljeni, određeni čak ispod 1% (npr. australski nogomet i biciklizam). Sportaša timskih sportova je također mnogo više od sportaša individualnih sportova što je moglo utjecati na dobivene rezultate. Uzorak je heterogen i po pitanju postignuća sportaša, a raspodjela unutar kategorija također nije ujednačena. Najviše sudinika se rekreativno bavi sportom što također ograničava generalizacije na ostale populacije. Navedeno pogotovo vrijedi za vrhunske sportaše koji se time bave profesionalno. Jako je malo sudinika koji se natječu na državnoj razini ili više, a zahtjevi takvog sporta su puno veći i drugačiji od onog rekreativnog.

Buduća istraživanja bi se mogla provesti u suradnji s određenim sportskim klubovima kako bi se osigurala dovoljna zastupljenost određenog sporta, kako bi bili sigurni da se radi o aktivnim sportašima te kako se radi o sportašima koji se bave sportom na državnoj ili višoj razini. Nadalje, trebalo bi osigurati podjednak omjer rodova i ukoliko se radi usporedba timskih i individualnih sportaša, također bi se trebalo raditi o podjednakom omjeru. Isto tako, mogle bi se uključiti i neke druge dobne skupine (mlađe i starije) kako bi se mogle raditi usporedbe i kako bi se pravovremeno moglo intervenirati ukoliko se kod djece primjeti nisko samopouzdanje i visoka anksioznost.

Nadalje, sam perfekcionizam i riječ „savršenstvo“ često ima negativne konotacije, ali isto tako su u drugu ruku socijalno poželjne karakteristike stoga postoji mogućnost namjernog i nenamjernog iskrivljavanja odgovora. Također, sudinici možda nemaju dovoljan uvid u svoja emocionalna stanja pa nisu mogli točno procijeniti koliko se slažu s navedenim česticama. Isto tako, na neka pitanja su sudinici morali odgovarati po sjećanju (prednatjecateljska anksioznost i samopouzdanje prije natjecanja) kada se dojam već slegnuo. U budućim istraživanjima bi se sudionici mogli ispitati neposredno prije samog natjecanja.

Iako je sudinicima zajamčena anonimnost i rečeno im je kako mogu odustati svakog trena bez ikakvog objašnjenja, i dalje postoji socijalni pritisak te mogućnost da su upitnike

ispunili reda radi. Naime, morali su ih ispuniti prije teorijskih predavanja uz prisustvo ostalih kolega što povećava mogućnosti konformizma i davanja socijalno poželjnih odgovora.

Unatoč iznesenim nedostacima, ovo istraživanje je dalo zanimljive rezultate i poticaj za buduća istraživanja u ovom području kojih je i dalje premalo kako u svijetu tako i na području Hrvatske.

## *5.2. Praktične implikacije*

Rezultati provedenog istraživanja su važni i zato što doprinose promociji i razvoju psihologije sporta koju, u odnosu na druga područja psihologije, još uvijek obilježava relativno mali broj istraživanja. Nadalje, iako je perfekcionizam izučavan već dugi niz godina, tek se relativno nedavno prihvatila teorija o njegovoj dvodimenzionalnosti te su istraživanja u tom kontekstu oskudna, a nalazi su nekonzistentni. Stoga nije teško zaključiti kolika je potreba za daljnji istraživanjem ove teme. Ovaj rad je pridonio boljem razumijevanju konstrukata te njihovog odnosa i može služiti kao poticaj za daljnja istraživanja, pogotovo na području Hrvatske. Još jednom je potvrđena dvodimenzionalnost perfekcionizma, ali i njegova povezanost s različitim psihosocijalnim aspektima pojedinca. Važnost sportskih psihologa se tek počinje prepoznavati u svijetu, a u Hrvatskoj to ide još sporijim tijekom. Dobiveni rezultati mogu se koristiti i u svrhu educiranja sportaša, njihovih trenera i roditelja koji su izrazito bitni u njihovom životu i za njihov sportski uspjeh, ali također i za njihovo mentalno zdravlje. Sportski psiholog pomaže sportašu da ostvari vrhunske rezultate i realizira svoj potencijal, a pritom očuva vlastitu psihičku dobrobit (Cox, 2005). Kako bi se kod sportaša postigla viša razina samopouzdanja i niža razina prednatjecateljske anksioznosti, sportski psiholozi moraju u svom radu posebnu pažnju obratiti na obilježja i stupanj izraženosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma.

## 6. Zaključak

Cilj ovoga istraživanja je bio ispitati odnos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma s kognitivnom i somatskom prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem kod sportaša.

Utvrdene su rodne razlike u somatskoj anksioznosti i samopouzdanju na način da sportaši iskazuju niže razine somatske anksioznosti, a više razine samopouzdanja u odnosu na sportašice. Sportaši i sportašice se ne razlikuju prema perfekcionistačkim težnjama i kognitivnoj anksioznosti.

Nadalje, utvrđena je razlika između sportaša timskih i individualnih sportova u somatskoj anksioznosti na način da sportaši individualnih sportova imaju više razine somatske anksioznosti u odnosu na sportaše timskih sportova. Razlika nije nađena za adaptivni i neadaptivni perfekcionizam, kognitivnu anksioznosti, kao ni za samopouzdanje.

Dobivena je značajna pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma sa oba aspekta anksioznosti (kognitivnim i somatskim) te negativna značajna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i samopouzdanja. Nasuprot tome, adaptivni perfekcionizam je statistički značajno pozitivno povezan sa samopouzdanjem, a negativno sa oba aspekta anksioznosti (kognitivnim i somatskim).

Konačno, perfekcionizam se pokazao kao značajan prediktor različitih oblika prednatjecateljske anksioznosti (kognitivne i somatske) i samopouzdanja sportaša. Uz kontrolu roda i sporta (timski ili individualni), na temelju adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma moguće je objasniti 57.4% varijance kognitivne anksioznosti, 30.5% varijance somatske anksioznosti te 21.5% samopouzdanja.

## Literatura

- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Aračić, N. (2013). *Pozitivni i negativni perfekcionizam i anksioznost sportaša ekipnih i individualnih sportova*. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Anshel, M.H., Kim, J.K. i Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32, 395-428
- Barić, R. (2014). Samopouzdanje u sportu – faktor koji čini razliku. Pribavljeno 13.8.2018. s adrese [https://bib.irb.hr/datoteka/689320.SAMOPOUZDANJE\\_2014.docx](https://bib.irb.hr/datoteka/689320.SAMOPOUZDANJE_2014.docx)
- Barić, R. (2007). *Mora biti savršeno! Perfekcionizam kod sportaša: pomoć ili prepreka?* Pribavljeno 12.8.2018. s adrese <https://bib.irb.hr/prikazi-rad?rad=305115>
- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 78-79 (4-5), 784-805.
- Barić, R. i Čerenšek, I. (2011). Competitive anxiety and goal orientation in Croatian athletes. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Branfman, T. i Bergler, E. (1955). Psychology of perfectionism. *American Imago*, 12(9), 9-15.
- Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski Športkomedicinski Vjesnik*, 24, 65-75
- Bull, S. T., Shambrook, C. J., James, W. i Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Burns, L. R. i Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-112.
- Campbell, W. K., Goodie, A. S. i Foster, J. D. (2004). Narcissism, confidence, and risk attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*, 17, 297–311.
- Costin, C. (2010). *Poremećaji prehrane: 100 pitanja i odgovora*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Čerenšek, I. (2012). *Perfekcionizam, natjecateljska anksioznost, uspjeh u sportu i zadovoljstvo uspjehom kod adolescenata sportaša*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- David, P. (1999). Children's rights and sports young athletes and competitive sports: exploit and exploitation. *International Journal of Children's Rights*, 7(1), 53-81.

- Dujmović, M. (2014). *Ispitivanje globalnog samopoštovanja i perfekcionizma*. Završni rad. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Erceg Jugović, I. i Lauri Korajlija, A. (2012). Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. *Psihologijske teme*, 21(2), 299-316.
- Finkenberg, M., Dinucci, J., McCune, E. i McCune, S. (1992). Cognitive and somatic state anxiety and self-confidence in cheerleading competition. *Perceptual And Motor Skills*, 75(3), 835-839.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparasion of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost R. O., Marten P., Lahart C. i Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-68.
- Gallucci, T. N. (2013). *Sport Psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. Hove: Psychology Press.
- Gilman, R., Ashby, J.S., Šverko, D., Florell D. i Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166.
- Gotwals, K. J., Dunn, G. H. J., i Wayment, A. H. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 17-38
- Gould, D., Dieffenbach, K. i Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 172-204.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma „perfekcionizam“? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme* 21(1), 195-212.
- Greblo, Z. (2011). *Perfekcionizam u darovitih sportaša: Uloga osobinskih i okolinskih činitelja*. Doktorski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R. J. i Parkes, J. (2012). Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. *Journal of Sport & Exercies Psychology*, 34, 159-183.
- Hall, K. H., Kerr, A.W. i Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: Contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercies Psychology*, 20, 194-217.
- Hamidi, B. i Ali Besharata, M. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 813-817.
- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J., Sim, M. Y., Sung, H. Y i Lyoo, I. K. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 381–389.

- Hanton, S., Thomas, O. i Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181.
- Hardy, L., Woodman, T i Carrington, S. (2004). Is self-confidence a bias factor in higher-order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 359-368.
- Heimer, S. i Čajavec, R. (2006). *Medicina sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Cetus.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60 (3), 456 - 70.
- Hill, R. W., McIntire, K., i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12, 257-270.
- Hosein Ghahramani, M., Ali Besharata, M. i Naghipour, B. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of student athletes. *Procedia Sovian and Behavioral Sciences*, 30, 1265-1271.
- Ivanović, M., Milosavljević, S. i Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement. *Sport Science* 8(1), 35-42.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kitsantas A. i Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 91-105.
- Koivula, N., Hassmen, P. i Fallby J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja*, 12(5), 679-702.
- Lebedina Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Simptomi depresivnosti i samoorijentirane kognicije. *Psihologijske teme*, 20(1), 27-45.
- Lee, B. P. (2000). *Perfectionism in sport: factor analyses of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, association with psychological skills, and perspectives of perfectionist athletes*. Wollongong: Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Wollongong.
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological Bulletin* 84(1), 1-13.

- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 294–310.
- Lotar, M. (2005). *Povezanost samoopтереćivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Martens, R., Vealey, R. S., i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meštrović, A. (2014). *Poremećaji hranjenja: Vodič za otkrivanje, razumijevanje i traženje pomoći*. Zagreb: Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.
- Mišćević, M. (2007). *Simptomi anksioznosti i depresivnosti kod osnovnoškolske djece*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Nixdorf, I., Frank, R. i Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers In Psychology*, 7, 1-8.
- Oorton, G. L. (1982). A Comparative study of children's worries. *The Journal of Psychology*, 110(2), 153–162.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pokrajac-Bulian, A., Tkalić, M., Kardum, I., Šajina, Š. i Kukić, M. (2009). Perfekcionizam, privatna svijest o sebi, negativan afekt i izbjegavanje kao odrednice prejedanja. *Društvena istraživanja*, 18(1-2), 111-128.
- Pokrajac-Bulian, A., Ambrosi-Randić, N. i Kukić, M. (2008). Thin-ideal internalization and comparison process as mediators of social influence and psychological functioning in the development of disturbed eating habits in Croatian college females. *Psihologijske teme*, 17(2), 221-245.
- Radić, T. (2017). *Perfekcionizam i poremećaji hranjenja*. Diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet.
- Radzi, J.A., Yusof, S.M. i Zakaria, A.Z. (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. Pribavljeno 27.10.2018. s <https://pdfs.semanticscholar.org/93af/6d487dfd88c460b953808696ff1b47118ef2.pdf>
- Reynolds, G. (2015). *Prvih 20 minuta*. Zagreb: EPH Media d.o.o.
- Sagar, S. S. i Stoeber, J. (2009) Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- Slade, P.D. i Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press

- Stoeber, J., Otto, K., Peschek, E., Becker, C. i Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stoeber, J., i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Šimić Šašić, S. i Sorić, I. (2010). Pridonose li osobne karakteristike nastavnika vrsti interakcije koju ostvaruju sa svojim učenicima? *Društvena istraživanja*, 19(6), 973-994.
- Škulić, R. (2018). *Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša*. Diplomski rad. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vitulić, E. (2017). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje*. Završni rad. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Woodman, T. i Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: Meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.
- Zeng, H. Z. (2003). The Differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7(1), 28-34.

## Prilog 1.

Tablica 1. *Opći podaci sudionika u istraživanju (n=161)*

|              | Frekvencija | Postotak |
|--------------|-------------|----------|
| Spol         |             |          |
| Mladići      | 111         | 68.9     |
| Djevojke     | 50          | 31.1     |
| Sport        |             |          |
| Individualni | 55          | 34.2     |
| Timski       | 106         | 65.8     |

Tablica 2. *Deskriptivni podaci o sudionicima istraživanja (n = 161)*

|                           | M     | SD    | Min | Max |
|---------------------------|-------|-------|-----|-----|
| Dob                       | 20.69 | 0.957 | 20  | 25  |
| Početak bavljenja sportom | 7.5   | 2.25  | 3   | 16  |
| Stož                      | 2.25  | 3.96  | 0   | 17  |

Tablica 3. *Podaci o razinama sportskog postignuća sudionika (n=160)*

| Postignuće                    | Frekvencija | Postotak |
|-------------------------------|-------------|----------|
| Međunarodna razina            | 20          | 12.5     |
| Državna razina                | 29          | 18.1     |
| Županijska razina             | 29          | 18.1     |
| Studentska razina             | 3           | 1.9      |
| Rekreativno bavljenje sportom | 63          | 39.4     |
| Nikakvo bavljenje sportom     | 16          | 10       |
| Ukupno                        | 160         | 100      |

Tablica 4. *Tri najzastupljenija sporta kod mladića*

| Sport   | Frekvencija | Postotak |
|---------|-------------|----------|
| Nogomet | 50          | 45       |
| Rukomet | 12          | 10.8     |
| Košarka | 8           | 7.2      |

Tablica 5. *Tri najzastupljenija sporta kod djevojaka*

| Sport       | Frekvencija | Postotak |
|-------------|-------------|----------|
| Rukomet     | 13          | 26       |
| Odbojka     | 4           | 8        |
| Karate      | 3           | 6        |
| Košarka     | 3           | 6        |
| Tae kwon do | 3           | 6        |

Tablica 6. *Ukupan popis sportova kojima se bave svi sudionici uključeni u istraživanje (n=161)*

| Sport                  | Frekvencija | Postotak |
|------------------------|-------------|----------|
| Aerobik                | 1           | 0.6      |
| Aikido                 | 1           | 0.6      |
| Akrobatski rock'n'roll | 2           | 1.2      |
| Atletika               | 6           | 3.7      |
| Australski nogomet     | 1           | 0.6      |
| Biciklizam             | 1           | 0.6      |
| Bodybuilding           | 2           | 1.2      |
| Boks                   | 2           | 1.2      |
| Boks/Kick boks         | 1           | 0.6      |
| Gimnastika             | 3           | 1.9      |
| Hokej                  | 1           | 0.6      |
| Hokej na ledu          | 1           | 0.6      |
| Hokej na travi         | 2           | 1.2      |
| Hrvanje                | 3           | 1.9      |
| Judo                   | 3           | 1.9      |
| Karate                 | 5           | 3.1      |
| Košarka                | 11          | 6.8      |
| Nogomet                | 51          | 31.7     |
| Odbojka                | 8           | 5.0      |
| Orijentacijsko trčanje | 1           | 0.6      |
| Ples                   | 1           | 0.6      |
| Plivanje               | 3           | 1.9      |
| Ragbi                  | 1           | 0.6      |
| Ritmička gimnastika    | 1           | 0.6      |
| Ronjenje               | 1           | 0.6      |
| Rukomet                | 25          | 15.5     |
| Skokovi u vodu         | 1           | 0.6      |
| Sportska gimnastika    | 1           | 0.6      |
| Sportsko penjanje      | 2           | 1.2      |
| Stolni tenis           | 2           | 1.2      |
| Tae kwon do            | 7           | 4.3      |
| Tenis                  | 4           | 2.5      |
| Vaterpolo              | 2           | 1.2      |
| Veslanje               | 4           | 2.5      |
| Ukupno                 | 161         | 100      |

Tablica 7. *Ukupan popis sportova kojima se bave sportaši uključeni u istraživanje (n=111)*

| Sport              | Frekvencija | Postotak |
|--------------------|-------------|----------|
| Atletika           | 4           | 3.6      |
| Australski nogomet | 1           | 0.9      |
| Biciklizam         | 1           | 0.9      |
| Bodybuilding       | 1           | 0.9      |
| Boks/Kick boks     | 1           | 0.9      |
| Gimnastika         | 3           | 2.7      |
| Hokej na ledu      | 1           | 0.9      |
| Hrvanje            | 3           | 2.7      |
| Judo               | 2           | 1.8      |
| Karate             | 2           | 1.8      |
| Košarka            | 8           | 7.2      |
| Nogomet            | 50          | 45       |
| Odbojka            | 4           | 3.6      |
| Plivanje           | 3           | 2.7      |
| Ronjenje           | 1           | 0.9      |
| Rukomet            | 12          | 10.8     |
| Skokovi u vodu     | 1           | 0.9      |
| Tae kwon do        | 4           | 3.6      |
| Tenis              | 2           | 1.8      |
| Vaterpolo          | 2           | 1.8      |
| Veslanje           | 4           | 3.6      |
| Ukupno             | 111         | 100      |

Tablica 8. *Ukupan popis sportova kojima se bave sportašice uključene u istraživanje (n=50)*

| Sport                  | Frekvencija | Postotak |
|------------------------|-------------|----------|
| Aerobik                | 1           | 2        |
| Aikido                 | 1           | 2        |
| Akrobatski Rock'n'roll | 2           | 4        |
| Atletika               | 2           | 4        |
| Bodybuilding           | 1           | 2        |
| Boks                   | 1           | 2        |
| Hokej                  | 1           | 2        |
| Hokej na travi         | 2           | 4        |
| Judo                   | 1           | 2        |
| Karate                 | 3           | 6        |
| Košarka                | 3           | 6        |
| Nogomet                | 1           | 2        |
| Odbojka                | 4           | 8        |
| Orijentacijsko trčanje | 1           | 2        |
| Ples                   | 1           | 2        |
| Ragbi                  | 1           | 2        |
| Ritmička gimnastika    | 1           | 2        |
| Rukomet                | 13          | 26       |
| Sportska gimnastika    | 1           | 2        |
| Sportsko penjanje      | 2           | 4        |
| Stolni tenis           | 2           | 4        |
| Tae kwon do            | 3           | 6        |
| Tenis                  | 2           | 4        |
| Ukupno                 | 50          | 100      |