



POVEZANOST KOGNITIVNIH STILOVA I PERFEKCIONIZMA S NATJECATELJSKOM ANKSIOZNOSTI I SAMOPOUZDANJEM SPORTAŠA

THE RELATIONSHIP OF COGNITIVE STYLES AND PERFECTIONISM WITH COMPETITIVE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE AMONG ATHLETES

Lucija Paić, Zrinka Greblo Jurakić

Fakultet hrvatskih studija
Sveučilišta u Zagrebu

SAŽETAK

Natjecateljska anksioznost i samopouzdanje u značajnoj mjeri utječu na kvalitetu sportske izvedbe (11, 46), stoga je važno utvrditi činitelje koji doprinose objašnjenju stupnja njihove izraženosti kod sportaša. U skladu s navedenim, cilj istraživanja bio je utvrditi obilježja povezanosti različitih oblika kognitivnih stilova i perfekcionističkih težnji sa stupnjem izraženosti natjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša.

U istraživanju je sudjelovalo 193 sportaša (raspon dobi 18 – 40 godina) koji se bave odbojkom ($n=94$) ili vaterpolom ($n=99$). Sudionici istraživanja ispunili su Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti – 2 (27), Skalu optimizma – pesimizma (31) i Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (40).

U skladu s očekivanjem, kognitivna i somatska anksioznost sportaša su u negativnoj korelaciji sa samopouzdanjem i optimizmom te u pozitivnoj korelaciji s pesimizmom i neadaptivnim perfekcionizmom. Nasuprot tomu, samopouzdanje je u pozitivnoj korelaciji s optimizmom te u negativnoj korelaciji s pesimizmom i neadaptivnim perfekcionizmom. Kognitivni stilovi i perfekcionizam sportaša objašnjavaju 40% varijance kognitivne anksioznosti, 29% varijance somatske anksioznosti i 31% varijance samopouzdanja sportaša.

Prema dobivenim rezultatima, s ciljem smanjenja kognitivne anksioznosti i povećanja samopouzdanja sportaša, važno je poticati optimizam te umanjiti pesimizam i neadaptivni perfekcionizam. Rad na smanjenju stupnja izraženosti neadaptivnih perfekcionističkih težnji posebno je važan kod sportaša kod kojih somatska anksioznost interferira s kvalitetom sportske izvedbe.

Ključne riječi: anksioznost, samopouzdanje, kognitivni stilovi, perfekcionizam, sportaši

SUMMARY

Competitive anxiety and self-confidence significantly affect the quality of athletic performance (11, 46), therefore it is important to identify factors that contribute to higher level of those traits among athletes.

The aim of the study was to determine how different forms of cognitive styles and perfectionism are related to competitive anxiety and self-confidence in athletes. The study involved 193 athletes (age range 18-40 years) who play volleyball ($n = 94$) or water polo ($n = 99$). Study participants completed the Competitive State Anxiety Inventory-2 (27), the Optimism-Pessimism Scale (31) and the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (40).

As expected, cognitive and somatic anxiety are negatively correlated with self-confidence and optimism, and positively correlated with pessimism and maladaptive perfectionism. In contrast, self-confidence is positively correlated with optimism and negatively correlated with pessimism and maladaptive perfectionism. Cognitive styles and perfectionism explain 40% of variance of cognitive anxiety, 29% of variance of somatic anxiety, and 31% of variance of athlete's self-confidence.

According to the results, in order to reduce cognitive anxiety and increase self-confidence in athletes, it is important to encourage optimism and to reduce pessimism and maladaptive perfectionism. Reduction of the level of maladaptive perfectionism is especially important among athletes in whom somatic anxiety interferes with the quality of sports performance.

Keywords: anxiety, self-confidence, cognitive styles, perfectionism, athletes

UVOD

U sportskom okruženju, anksioznost se najčešće definira kao neugodno psihološko stanje koje se javlja kao reakcija na percipirani stres vezan uz evaluaciju sportske izvedbe (9). Natjecateljska anksioznost koja neposredno prethodi ili se javlja za vrijeme sportskog natjecanja može u značajnoj mjeri utjecati na kvalitetu sportske izvedbe, pri čemu način na koji će anksioznost djelovati ovisi o individualnim karakteristikama sportaša koji uključuju kognitivni, ponašajni i fiziološki odgovor pojedinca na potencijalno stresnu situaciju te o specifičnim obilježjima situacije u kojoj se sportaš nalazi (16). Prema Višedimenzionalnoj teoriji anksioznosti (28), kognitivna anksioznost koja uključuje zabrinutost, poteškoće u koncentraciji, negativna očekivanja o sebi, situaciji i potencijalnim posljedicama negativno je povezana sa sportskim postignućem, stoga je važno utvrditi činitelje koji doprinose pojavi i smanjenju ovog tipa anksioznosti. S druge strane, odnos između somatske anksioznosti koja predstavlja stupanj tjelesne pobuđenosti uslijed anksioznog reagiranja i kvalitete sportske izvedbe nije tako jednostavan. Prema istim autorima, povezanost somatske anksioznosti i sportske izvedbe najbolje opisuje krivulja koja ima oblik obrnutog slova U, što upućuje na to da povećanje somatske anksioznosti do određene razine djeluje pozitivno, dok daljnji porast somatske anksioznosti djeluje negativno na sportski rezultat (28).

Za razliku od anksioznosti, samopouzdanje sportaša pozitivno je povezano sa sportskim uspjehom (46). Samopouzdanje u sportu odnosi se na stupanj povjerenja koje sportaš ima u vlastite sposobnosti i kompetencije te na stupanj očekivanja uspješnosti u sportskoj izvedbi (33). Samopouzdanje sportaša sastoji se od tri nezavisne komponente, a one uključuju fizičke sposobnosti i trening, kognitivnu djelotvornost i razinu izdržljivosti sportaša (41). Istraživanja su pokazala kako su navedene tri komponente pozitivno povezane sa sposobnošću prilagodbe i kvalitetom sportske izvedbe (43). Sportaši s visokim samopouzdanjem vjeruju u sebe, očekuju uspjeh, generiraju pozitivne emocije, usmjereni su na pobjedu te postavljaju realne i dostižne ciljeve (42). Posljedično, samopouzdanje uoči i za vrijeme natjecanja povezano je s nižom razinom anksioznosti i uspješnijom sportskom izvedbom (11).

Samopouzdanje je blisko povezano s optimizmom, međutim priroda odnosa između ova dva konstrukta još uvijek nije dovoljno istražena (15). Optimizam se definira kao relativno stabilna tendencija vjerovanja u pozitivne ishode (36). Očekivanje pozitivnih ishoda povezano je s nižom razinom stresa te s većim ulaganjem truda u postizanje određenog cilja, čak i unatoč preprekama ili sporom napretku (6). Rezultati istraživanja pokazuju da je optimizam povezan s boljim tjelesnim i psihičkim zdravljem te s profesionalnim i sportskim postignućima (17, 35, 38). Za razliku od optimista, pesimisti imaju tendenciju očekivati neuspjeh te češće vjeruju u neizbježnost lošeg ishoda (35). Pesimistični sportaši nerijetko smatraju da ne posjeduju

sposobnosti koje će im omogućiti uspješno ostvarenje cilja stoga su, u susretu s preprekama, skloniji odustajanju (10). Rezultati istraživanja kojeg su proveli Wilson i suradnici (45) pokazuju da je pesimistički kognitivni stil povezan s nižim očekivanjima uspjeha i lošijom sportskom izvedbom. Naime, očekivanje neuspjeha i negativne emocije povećavaju razinu stresa i smanjuju razinu samopouzdanja (5), što negativno utječe na kvalitetu sportske izvedbe (22). Nasuprot tomu, utvrđeno je da, neovisno o spolu sudionika, optimistični sportaši izvješćuju o statistički značajno nižoj razini natjecateljske anksioznosti (45), imaju bolji učinak na natjecanjima te se bolje nose s neuspjehom (29, 32).

Od sportaša se zahtijeva da neprestano teže što savršenijoj izvedbi kako bi maksimalno unaprijedili svoje sposobnosti i vještine te postigli što bolji rezultat na natjecanju, stoga ne iznenađuje da se perfekcionističke težnje često izučavaju upravo u području sporta (23). Perfekcionizam se dugo vremena smatrao jednodimenzionalnom neadaptivnom osobinom koja je povezana s brojnim psihičkim poteškoćama i poremećajima (14). Međutim, u okviru novijih pristupa, autori upozoravaju na potrebu za razlikovanjem adaptivnog i neadaptivnog aspekta perfekcionističkih težnji (39). Iako obje vrste perfekcionista teže za ostvarenjem visokih standarda postignuća, rezultati istraživanja pokazuju da se latentna motivacija, kognitivni procesi i prateća afektivna stanja adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista bitno razlikuju (19). U skladu s navedenim, adaptivni perfekcionista teže postavljanju visokih, ali realnih i dostižnih ciljeva, uspjeh pripisuju internalnim uzrocima, a neuspjeh smatraju pokazateljem potrebe za povećanim zalaganjem i/ili promjenom strategije rada (1, 12, 18). Adaptivni perfekcionista nisu rigidni u nastojanju ostvarenja zacrtanih ciljeva, već svoje ciljeve usklađuju s trenutnim okolnostima i mogućnostima (12), a poteškoće češće rješavaju korištenjem adaptivnih mehanizama suočavanja (4). Nasuprot tome, neadaptivni perfekcionista su osobe koje nerijetko teže nerealno visokim ciljevima postignuća te rigidno ustraju u nastojanju njihova ostvarenja (37). Takve su osobe visoko samokritične, uspjeh češće pripisuju vanjskim faktorima, a neuspjeh smatraju pokazateljem vlastite neadekvatnosti (1, 14). Neadaptivni perfekcionista češće koriste neadaptivni oblik suočavanja kojeg obilježava ruminacija (4), a s obzirom da su snažno motivirani težnjom za izbjegavanjem pogrešaka, osobe koje postižu visoki rezultat na mjeri neadaptivnog perfekcionizma sklone su odgađanju ili odustajanju od aktivnosti (2). Konačno, utvrđeno je da je adaptivni perfekcionizam u pozitivnoj korelaciji s optimizmom i u negativnoj korelaciji s pesimizmom, dok neadaptivni perfekcionizam karakterizira suprotni obrazac korelacija sa spomenutim kognitivnim stilovima (7).

Rezultati dosadašnjih istraživanja upućuju na to da kognitivni stilovi i perfekcionističke težnje mogu imati važnu ulogu u razumijevanju natjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša. Međutim, u veoma malom broju dosadašnjih istraživanja analiziran je relativni doprinos

optimizma, pesimizma i različitih oblika perfekcionizma u objašnjenju adaptivnog i neadaptivnog psihološkog funkcioniranja (7). Temeljem svega navedenog, cilj provedenog istraživanja je utvrditi obilježja povezanosti različitih oblika kognitivnih stilova i različitih oblika perfekcionističkih težnji sa stupnjem izraženosti natjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša.

METODA

Sudionici istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 193 muškaraca koji se rekreativno ili profesionalno bave odbojkom ($n=94$) ili vaterpolom ($n=99$) na području Republike Hrvatske. Prosječna dob sudionika istraživanja iznosi 25 godina ($SD = 5,72$), a raspon dobi kreće se od 18 do 40 godina. Najveći broj sudionika istraživanja odbojku ili vaterpolo počeo je trenirati s 11 godina ($SD = 3,21$), a u trenutku provedbe istraživanja tim sportom su se u prosjeku bavili 13 godina ($SD = 5,85$). Većina sudionika (63,2%) treninge ima svaki dan, 17,6% trenira 3-4 puta tjedno, a 19,2% sudionika trenira 1-2 puta tjedno.

Postupak

Istraživanje je provedeno za vrijeme trajanja pandemije korona virusa, u periodu od veljače do svibnja 2020. godine. S obzirom da se u tom razdoblju treninzi nisu redovito održavali, istraživanje je provedeno *online*, putem Google Forms obrasca koji je poslan na adrese elektroničke pošte klubova Hrvatskog odbojkaškog saveza i Hrvatskog vaterpolo saveza. Na naslovnoj stranici *online* upitnika sudionicima je prezentirana kratka uputa u kojoj je opisana svrha istraživanja i tijek istraživačkog postupka. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Pored navedenog, u uputi je naglašeno da sudionici u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja u istraživanju. Pritiskom na tipku „Dalje“ sudionici su iskazali suglasnost za sudjelovanje u istraživanju te su pristupili ispunjavanju upitnika. Sudionici su prvo odgovorili na pitanja o demografskim karakteristikama i obilježjima sporta kojim se bave. Nakon toga uslijedili su redom Skala optimizma - pesimizma (31), Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti - 2 (27) te na kraju Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (40).

Instrumenti

Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti – 2 (27)

CSAI – 2 upitnik (27) namijenjen je procjeni intenziteta natjecateljske anksioznosti kao stanja kod sportaša. Upitnik je sastavljen od 27 čestica koje se odnose na 3 podljestvice – kognitivnu anksioznost, somatsku anksioznost i samopouzdanje. Svaku od podljestvica sačinjava 9

čestica. Kognitivna natjecateljska anksioznost odnosi se na ponavljajuće iracionalne misli negativnog sadržaja i očekivanje lošeg ishoda (npr. „Bio/bila sam zabrinut/a tijekom natjecanja“). Somatska anksioznost uključuje negativne tjelesne reakcije koje sportaš/ica osjeća tijekom ili uoči natjecanja (npr. „Osjećao/la sam slabost u želucu“). Posljednja podljestvica odnosi se na samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji, odnosno na sportaševu vjeru u vlastite sposobnosti (npr. „Bio/bila sam siguran/na u sebe jer sam se zamišljao/la kako postizem cilj“). Sudionici na tvrdnje odgovaraju zaokruživanjem odgovora na ljestvici od četiri stupnja (od 1 = „uopće se ne slažem“, do 4 = „u potpunosti se slažem“). Rezultati se izražavaju zasebno za svaku podljestvicu kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama, pri čemu viši rezultat upućuje na veći stupanj izraženosti kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja sportaša. U ranijim istraživanjima utvrđeno je da CSAI-2 instrument ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike (24), što potvrđuju i rezultati našeg istraživanja u kojem Cronbachovi alfa koeficijenti iznose: $\alpha = .90$ (kognitivna anksioznost), $\alpha = .77$ (somatska anksioznost) te $\alpha = .88$ (samopouzdanje).

Skala optimizma – pesimizma (31)

Skala optimizma – pesimizma korištena u ovom istraživanju nastala je kombinacijom i adaptacijom tvrdnji iz LOT (*Life Orientation Test*) Scheiera i Carvera (34) i OPS (Optimism-Pessimism Scale) Dembera i suradnika (1989, prema 8). Za potrebe istraživanja korištena je verzija koja sadrži 14 čestica, pri čemu se 6 čestica odnosi na procjenu optimizma, a preostalih 8 na procjenu pesimizma (31). Optimizam je operacionaliziran pomoću čestica koje opisuju očekivanje pozitivnih ishoda (npr. „Stvari uvijek gledam s vedrije strane.“), dok je pesimizam operacionaliziran česticama koje anticipiraju negativne ishode određenog događaja ili aktivnosti (npr. „Rijetko očekujem da će se dogoditi nešto dobro.“). Zadatak sudionika je na ljestvici od 5 stupnjeva procijeniti stupanj slaganja s tvrdnjama (od 1 = „uopće se ne odnosi na mene“ do 5 = „u potpunosti se odnosi na mene“). Ukupan rezultat na ljestvicama optimizma i pesimizma izražava se kao linearna kombinacija odgovora na pripadajućim česticama, pri čemu viši rezultat upućuje na veći stupanj izraženosti osobine. Koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije utvrđeni na našem uzorku u skladu s vrijednostima utvrđenim u prijašnjim istraživanjima (3, 30) te iznose $\alpha = .74$ za ljestvicu optimizma i $\alpha = .81$ za ljestvicu pesimizma.

Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (40)

Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (40) koristi se za procjenu stupnja izraženosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma kod sportaša. Adaptivan perfekcionizam operacionaliziran je česticama koje

se odnose na težnju za savršenstvom (npr. „Tijekom natjecanja / utakmice osjećam potrebu biti savršen.“), dok je neadaptivan perfekcionizam operacionaliziran česticama koje opisuju negativne reakcije na nesavršenstvo (npr. „Tijekom natjecanja / utakmice osjećam se izrazito uznemireno ako se sve ne odvija savršeno.“). Upitnik se sastoji od 10 čestica, od kojih prvih 5 sačinjava podljestvicu Težnja za savršenstvom, a drugih pet podljestvicu Negativna reakcija na nesavršenstvo. Obje podljestvice mjere učestalost javljanja kognitivnih i emocionalnih reakcija za vrijeme natjecanja ili utakmice. Zadatak sudionika je na ljestvici od 6 stupnjeva (od 1 = „nikada“ do 6 = „uvijek“) procijeniti koliko često za vrijeme natjecanja ili utakmice razmišljaju ili se osjećaju na opisani način. Ukupan rezultat određuje se zasebno za svaku podljestvicu te se računa kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama. Viši rezultat označava veću razinu adaptivnog, odnosno neadaptivnog perfekcionizma sportaša. Vrijednosti koeficijenta pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije u skladu su s vrijednostima utvrđenim u ranijim istraživanjima u kojima je korištena hrvatska verzija upitnika (20) te iznose $\alpha = 0.88$ (Težnja za savršenstvom) i $\alpha = 0.83$ (Negativna reakcija na nesavršenstvo).

Pored navedenog, sudionici su odgovorili na niz pitanja kojima su prikupljeni osnovni demografski podaci (spol, dob) te informacije o sportskom iskustvu (naziv sporta, početak bavljenja sportom, sportski staž, učestalost treninga).

REZULTATI

Deskriptivni parametri i rezultati analize razlika u stupnju izraženosti kognitivnog i somatskog aspekta natjecateljske anksioznosti, samopouzdanja, optimizma, pesimizma te adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma kod odbojkaša i vaterpolista prikazani su u Tablici 1.

U skladu s očekivanjem, odbojkaši i vaterpolisti se ne razlikuju prema stupnju izraženosti kognitivne i somatske anksioznosti, samopouzdanja, optimizma, pesimizma te adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, stoga će u nastavku statističke analize biti provedene na ukupnom uzorku sudionika.

Obilježja povezanosti između ispitivanih varijabli prikazana su u Tablici 2. U skladu s očekivanjem, kognitivni i somatski aspekt natjecateljske anksioznosti sportaša u

Tablica 1. Deskriptivna statistika i analiza razlika između odbojkaša i vaterpolista

Table 1. Descriptive statistics and analysis of differences between volleyball and water polo players

	Odbojkaši (n = 94)		Vaterpolisti (n = 99)		<i>t-test</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Kognitivna anksioznost	18,18	6,43	17,90	5,09	0,34
Somatska anksioznost	17,79	6,05	18,81	5,03	-1,29
Samopouzdanje	27,78	5,71	26,45	4,57	1,78
Optimizam	23,96	3,59	24,11	3,50	-0,30
Pesimizam	16,88	5,66	16,25	5,31	0,80
Adaptivni perfekcionizam	5,04	0,94	5,19	0,84	-1,12
Neadaptivni perfekcionizam	3,00	1,11	3,03	1,06	-0,22

Tablica 2. Pearsonovi koeficijenti korelacije između analiziranih varijabli

Table 2. Pearson correlation coefficients between the study variables

	1	2	3	4	5	6	7
1. Kognitivna anksioznost	1	0,77***	-,68**	-,43***	,49***	-,04	,51***
2. Somatska anksioznost	0,77***	1	-,66***	-,30***	,35***	-,08	,48***
3. Samopouzdanje	-,68***	-,66***	1	,48***	-,41***	,12	-,37***
4. Optimizam	-,43***	-,30***	,48***	1	-,65***	,23**	-,20**
5. Pesimizam	,49***	,35***	-,41***	-,65***	1	-,08	,35***
6. Adaptivni perfekcionizam	-,04	-,08	,12	,23**	-,08	1	,17*
7. Neadaptivni perfekcionizam	,51***	,48***	-,37***	-,20**	,35***	,17*	1

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

visokoj su pozitivnoj korelaciji. Nadalje, kognitivna i somatska anksioznost sportaša u statistički su značajnoj negativnoj korelaciji sa samopouzdanjem i optimizmom te u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji s pesimizmom i neadaptivnim perfekcionizmom. Nasuprot tomu, samopouzdanje je u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji s optimizmom te u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s pesimizmom i neadaptivnim perfekcionizmom. Kognitivna i somatska anksioznost te samopouzdanje sportaša nisu značajno povezani s adaptivnim perfekcionizmom.

S ciljem utvrđivanja relativnog doprinosa različitih kognitivnih stilova i različitih oblika perfekcionističkih težnji u objašnjenju varijance anksioznosti i samopouzdanja sportaša provedeno je niz hijerarhijskih regresijskih analiza (Tablica 3 – Tablica 5).

Rezultati prikazani u Tablici 3 pokazuju da optimizam i pesimizam statistički značajno doprinose regresijskom modelu ($F(2, 190) = 33,79, p < ,001$) te objašnjavaju 26%

varijance kognitivnog aspekta natjecateljske anksioznosti sportaša. Uvođenjem adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u regresijski model ($F(4, 188) = 31,38, p < ,001$) objašnjeno je dodatnih 14% varijance kognitivne anksioznosti. Kognitivni stilovi i perfekcionističke težnje zajedno objašnjavaju 40% varijance kognitivne anksioznosti sportaša. Neadaptivni perfekcionizam je najvažniji pojedinačni prediktor kognitivne anksioznosti sportaša, dok adaptivni perfekcionizam ne doprinosi značajno objašnjenju varijance ovog oblika anksioznosti. Prema dobivenim rezultatima, viša razina kognitivne anksioznosti karakteristična je za sportaše s nižom razinom optimizma te višom razinom pesimizma i neadaptivnih perfekcionističkih težnji (Tablica 3).

Analizom doprinosa kognitivnih stilova i perfekcionizma u objašnjenju varijance somatske anksioznosti utvrđeno je da kognitivni stilovi značajno doprinose objašnjenju varijance kriterijske varijable ($F(2, 190) =$

Tablica 3. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kognitivnu anksioznost

Table 3. Results of hierarchical regression analysis for cognitive anxiety

	β	R^2	ΔR	F
Kognitivna anksioznost				
1. korak:				
Optimizam	-,19*	,26		33,79***
Pesimizam	,36***			
2. korak				
Optimizam	-,20*			
Pesimizam	,22**	,40	,14	31,38***
Adaptivni perfekcionizam	-,05			
Neadaptivni perfekcionizam	,41***			

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za somatsku anksioznost

Table 4. Results of hierarchical regression analysis for somatic anxiety

	β	R^2	ΔR	F
Somatska anksioznost				
1. korak:				
Optimizam	-,12	,13		14,51***
Pesimizam	,28**			
2. korak				
Optimizam	-,10			
Pesimizam	,13	,29	,16	19,53***
Adaptivni perfekcionizam	-,13			
Neadaptivni perfekcionizam	,44***			

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za samopouzdanje
 Table 5. Results of hierarchical regression analysis for self-confidence

	β	R^2	ΔR	F
Samopouzdanje				
1. korak:				
Optimizam	,38***	,25		31,53***
Pesimizam	-,16			
2. korak				
Optimizam	,37***			
Pesimizam	-,06	,31	,07	22,26***
Adaptivni perfekcionizam	,08			
Neadaptivni perfekcionizam	-,29***			

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

14,51, $p < ,001$), pri čemu je pesimizam jedini statistički značajan prediktor. Uvođenjem varijabli adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma objašnjeno je dodatnih 16% varijance somatske anksioznosti ($F(4, 188) = 19,53, p < ,001$). U drugom koraku pesimizam je izgubio statističku značajnost, što upućuje na to da se povezanost između somatske anksioznosti i pesimizma odvija posredstvom neadaptivnog perfekcionizma.

Prema rezultatima prikazanim u Tablici 5, temeljem kognitivnih stilova moguće je objasniti 25% varijance samopouzdanja sportaša ($F(2, 190) = 31,52, p < ,001$), pri čemu je samo optimizam statistički značajan prediktor kriterijske varijable. Uvođenjem varijabli adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u regresijski model ($F(4, 188) = 22,26, p < ,001$), postotak objašnjenja varijance samopouzdanja sportaša povećao se za 7%. Dobiveni rezultati ukazuju na to da je samopouzdanje karakteristično za sportaše koji posjeduju višu razinu optimizma i nižu razinu neadaptivnih perfekcionističkih težnji.

RASPRAVA

Natjecateljska anksioznost i samopouzdanje u značajnoj mjeri utječu na kvalitetu sportske izvedbe (11, 46), stoga je važno utvrditi činitelje koji doprinose objašnjenju stupnja njihove izraženosti kod sportaša. U skladu s navedenim, provedeno je istraživanje čiji je cilj bio ispitati obilježja povezanosti kognitivnog i somatskog aspekta natjecateljske anksioznosti i samopouzdanja s različitim oblicima kognitivnih stilova i perfekcionističkih težnji sportaša. Temeljem provedenih analiza utvrđeno je da su kognitivni i somatski aspekt natjecateljske anksioznosti u umjereno visokoj negativnoj korelaciji sa samopouzdanjem sportaša što je u skladu s ranijim empirijskim nalazima (13), kao i s rezultatima meta-analize koji upućuju na to da kognitivna anksioznost i samopouzdanje ne predstavljaju krajnje

vrijednosti jedinstvenog konstrukta, već ih je potrebno izučavati kao zasebne fenomene (46).

Sukladno očekivanjima, kognitivni i somatski aspekt natjecateljske anksioznosti pokazuju isti obrazac korelacija s različitim oblicima kognitivnih stilova i perfekcionističkih težnji sportaša, pri čemu je utvrđeno da su kognitivna i somatska anksioznost u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji s optimizmom te u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s pesimizmom i neadaptivnim perfekcionizmom. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja koji pokazuju da, u odnosu na pesimistične sportaše, optimistični sportaši navode da su uoči važnog sportskog natjecanja u prošlosti bili manje anksiozni, izvješćuju o nižoj razini anksioznosti neposredno prije početka natjecanja te očekuju nižu razinu anksioznosti na budućim natjecanjima (45). U istom istraživanju utvrđeno je da sportaši i sportašice koje obilježava optimistični kognitivni stil izvješćuju o statistički značajno nižim razinama očekivane i doživljene natjecateljske anksioznosti u situaciji težih i lakših sportskih izazova, odnosno važnijih i manje važnih sportskih natjecanja te da je pesimistički kognitivni stil povezan s nižim očekivanjima uspjeha i lošijom sportskom izvedbom (45). Pored navedenog, rezultati istraživanja kojeg su proveli Wilson i Steinke (44) upućuju na to da, u odnosu na percipiranu važnost natjecanja, kognitivni stilovi sportaša predstavljaju bolje indikatore očekivane i aktualne prednatjecateljske anksioznosti.

Na tragu tradicionalnog pristupa u okviru kojeg se perfekcionističke težnje dominantno izučavaju u kontekstu različitih oblika psihičkih poteškoća i poremećaja (19, 37), Flett i Hewitt (14) navode kako i u sportskom okruženju težnja za savršenstvom predstavlja neadaptivnu osobinu. Isti autori upozoravaju na postojanje tzv. perfekcionističkog paradoksa prema kojem se s porastom perfekcionističkih težnji smanjuje vjerojatnost ostvarenja sportskog uspjeha. Nasuprot tome, Gould, Dieffenbach i

Moffett (18) perfekcionistačke težnje smatraju svojevrsnim preduvjetom za ostvarenje značajnih sportskih rezultata. Konačno, Stoeber i suradnici (40) navode kako je potrebno razlikovati adaptivne i neadaptivne perfekcionistačke težnje te ističu da je samo neadaptivan aspekt perfekcionizma pozitivno povezan s činiteljima koji mogu narušiti kvalitetu sportske izvedbe i psihosocijalnu dobrobit sportaša. U prilog navedenom govore i rezultati našeg istraživanja u kojem je utvrđeno da su kognitivni i somatski aspekt anksioznosti u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji samo s neadaptivnim perfekcionizmom. Drugim riječima, s natjecateljskom anksioznošću sportaša povezane su samo neadaptivne perfekcionistačke težnje koje karakterizira zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite sposobnosti, negativne reakcije na nesavršenstvo te razmišljanje u terminima „sve ili ništa“. Nasuprot tomu, adaptivne perfekcionistačke težnje koje se očituju u nastojanju ostvarenja visokih standarda postignuća nisu povezane s anksioznim reagiranjem sportaša, što znači da težnja za savršenstvom sama po sebi ne otežava mogućnost ostvarenja sportskog uspjeha. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza za kriterijske varijable kognitivne i somatske anksioznosti otkrivaju različite mehanizme u osnovi različitih oblika natjecateljske anksioznosti sportaša. U skladu s navedenim, utvrđeno je da neadaptivni perfekcionizam značajno doprinosi objašnjenju kognitivne anksioznosti površ kognitivnih stilova sportaša, pri čemu višu razinu kognitivne anksioznosti očekujemo kod sportaša koji imaju nižu razinu optimizma te višu razinu pesimizma i neadaptivnog perfekcionizma. S druge strane, rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu somatske anksioznosti pokazuju da nakon uvođenja varijable perfekcionizma pesimizam gubi statističku značajnost, pri čemu neadaptivan perfekcionizam postaje jedini statistički značajan prediktor ovog oblika anksioznosti. Drugim riječima, rezultati upućuju na to da kognitivni stilovi i neadaptivan perfekcionizam nezavisno doprinose objašnjenju varijance kognitivne anksioznosti, dok se povezanost između pesimizma i somatske anksioznosti odvija posredstvom neadaptivnog perfekcionizma.

Sukladno očekivanjima, utvrđeno je da je samopouzdanje sportaša u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji s optimizmom te u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s pesimizmom. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja koji pokazuju da se optimistični sportaši češće nadaju pobjedi nego što strahuju od neuspjeha, pri čemu su u slučaju poraza loš rezultat skloni pripisati vanjskim činiteljima koji ne narušavaju njihov osjećaj vlastite vrijednosti (Goleman, 1998, prema 26). Negativna povezanost između samopouzdanja i neadaptivnih perfekcionistačkih težnji također je u skladu s ranijim empirijskim nalazima (21, 25, 40). Različit obrazac korelacija adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma i samopouzdanja sportaša upućuje na to da je adaptivan i neadaptivan aspekt perfekcionistačkih težnji važno razlikovati i u kontekstu izučavanja pozitivnih psihosocijalnih karakteristika

sportaša. Izostanak očekivane pozitivne povezanosti između samopouzdanja i adaptivnog perfekcionizma može se pripisati specifičnom načinu operacionalizacije adaptivnih perfekcionistačkih težnji. Naime, u istraživanju kojeg su proveli Stoeber i suradnici (40) u slučaju korištenja originalnih vrijednosti rezultata na ljestvicama Težnja za savršenstvom (adaptivan perfekcionizam) i Negativna reakcija na nesavršenstvo (neadaptivan perfekcionizam) statistički značajna pozitivna korelacija između samopouzdanja i adaptivnog perfekcionizma utvrđena je u samo jednom od četiri uzorka sportaša koji su sudjelovali u istraživanju. Međutim, u slučaju korištenja rezidualnih rezultata (iz kojih je parcijalizirana zajednička varijanca adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma) statistički značajna negativna povezanost između samopouzdanja i adaptivnog perfekcionizma utvrđena je u tri od četiri uzorka sudionika. Temeljem dobivenih rezultata, Stoeber i suradnici (40) zaključuju da težnja za savršenstvom može imati pozitivne učinke ukoliko visoki osobni standardi sportaša nisu praćeni zabrinutošću zbog pogrešaka i negativnim reakcijama u slučaju nesavršene izvedbe. Prema rezultatima hijerarhijske regresijske analize, veće samopouzdanje možemo očekivati kod sportaša s višom razinom optimizma i nižom razinom neadaptivnih perfekcionistačkih težnji. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja u kojem je na uzorku osoba srednje životne dobi utvrđeno da perfekcionistačke težnje doprinose objašnjenju pozitivnog psihološkog funkcioniranja površ kognitivnih stilova (7).

Prije zaključka, rezultate je potrebno sagledati u kontekstu određenih metodoloških ograničenja. Mogućnost generalizacije empirijskih nalaza ograničena je time što su u istraživanju sudjelovali samo muški sudionici, stoga je relacije između izučavanih varijabli potrebno ispitati i na uzorku sportašica. Pored navedenog, u budućim istraživanjima važno je provjeriti jesu li kognitivni stilovi i perfekcionistačke težnje na jednak način povezane s anksioznošću i samopouzdanjem sportaša koji se bave individualnim i timskim sportovima. S obzirom da se adaptivne perfekcionistačke težnje ističu kao važno obilježje vrhunskih sportaša (18) u budućim istraživanjima posebnu pažnju potrebno je posvetiti sportašima koji se natječu na najvišim razinama sportskih natjecanja. Konačno, s obzirom da korišteni nacrt istraživanja ne omogućuje donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim odnosima, obilježja povezanosti anksioznosti i samopouzdanja s različitim kognitivnim stilovima i perfekcionistačkim težnjama sportaša potrebno je utvrditi longitudinalnim istraživanjem.

Unatoč spomenutim ograničenjima, rezultati istraživanja doprinose boljem razumijevanju činitelja koji su povezani s različitim oblicima natjecateljske anksioznosti i samopouzdanjem sportaša za koje je utvrđeno da u značajnoj mjeri utječu na kvalitetu sportske izvedbe (28, 46). Prije svega, dobiveni rezultati upućuju na to da su perfekcionistačke težnje u sportskom okruženju nepoželjne samo u slučaju kada su one praćene negativnim reakcijama

na nesavršenstvo. Štoviše, težnja za ostvarenjem visokih standarda postignuća može se smatrati pozitivnom osobinom sve dok sportaši nisu izrazito nezadovoljni, ljuti i frustrirani u slučaju kada ne uspiju ostvariti perfekcionističke ciljeve (40). Nadalje, utvrđeno je da perfekcionizam i kognitivni stilovi nezavisno doprinose objašnjenju varijance kognitivne anksioznosti i samopouzdanja sportaša, što znači da je, s ciljem smanjenja kognitivne anksioznosti i

povećanja samopouzdanja, kod sportaša važno razvijati optimističan kognitivni stil te raditi na smanjenju pesimizma i neadaptivnog perfekcionizma. Konačno, rezultati istraživanja pokazuju da je rad na smanjenju stupnja izraženosti neadaptivnih perfekcionističkih težnji posebno važan kod sportaša kod kojih somatska anksioznost interferira s kvalitetom sportske izvedbe.

Literatura

1. Anshel MH, Mansouri H. Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *J Sport Behav* 2005; 28: 99-124.
2. Antony MM, Purdon CL, Huta V i sur. Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behav Res Ther* 1998; 36: 1143-54.
3. Brdar I, Bakarčić S. Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju?. *Psihologijske teme* 2006; 15: 129-50.
4. Burns LR, Fedewa BA. Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Pers Individ Dif* 2005; 38: 103-12.
5. Carver CS, Scheier MF. Optimism, pessimism, and self-regulation. U: Chang EC, ur. *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001; 31-51.
6. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clin Psychol Rev* 2010; 30: 879-89.
7. Chang EC. An examination of optimism, pessimism, and performance perfectionism as predictors of positive psychological functioning in middle-aged adults: Does holding high standards of performance matter beyond generalized outcome expectancies?. *Cognit Ther Res* 2009; 33: 334-44.
8. Chang EC, Maydeu-Olivares A, D'Zurilla TJ. 'Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well being'. *Pers Individ Dif* 1997; 23: 433-40.
9. Cheng WNK, Hardy L, Markland D. Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychol Sport Exerc* 2009; 10: 271-8.
10. Cnen TW, Chiu YC, Hsu Y. Perception of social support provided by coaches, optimism/pessimism, and psychological well-being: Gender differences and mediating effect models. *Int J Sports Sci Coach* 2020; 16: 272-80.
11. Craft LL, Magyar TM, Becker BJ i sur. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol* 2003; 25: 44-65.
12. Enns MW, Cox BJ. The nature and assesment of perfectionism: A critical analysis. U: Flett GL, Hewitt PL, ur. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002; 33-62.
13. Finkenbreg ME, Dinucci JN, McCune ED i sur. Cognitive and somatic state anxiety and self-confidence in cheerleading competition. *Percept Mot Skills* 1992; 75: 835-9.
14. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Curr Dir Psychol Sci* 2005; 14: 14-8.
15. Fogarty GJ, Perera HN, Furst AJ i sur. Evaluating measures of optimism and sport confidence. *Meas Phys Educ Exerc Sci* 2016; 20: 81-92.
16. Ford JL, Ildefonso K, Jones ML i sur. Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access J Sports Med* 2017; 8: 205-12.
17. Gordon RA. Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychol Sport Exerc* 2008; 9: 336-50.
18. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *J Appl Sport Psychol* 2002; 14: 172-204.
19. Greblo Z. Što se skriva iza pojma „perfekcionizam“? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme* 2012; 21: 195-212.
20. Greblo Z, Barić R, Cecić-Erpič S. Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns in athletes: The role of peer motivational climate. *Curr Psychol* 2016; 35: 370-6.
21. Hamidi S, Besharat MA. Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Soc Behav Sci* 2010; 5: 813-7.
22. Hardy L, Woodman T, Carrington S. Sport psychology. *J Sport Exerc Psychol* 2004; 26: 359-68.
23. Hill AP, Mallinson-Howard SH, Jowett GE. Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport Exerc Perform Psychol* 2018; 7: 235-70.
24. Jones G, Hanton S. Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectations. *J Sport Exerc Psychol* 1996; 18: 144-57.
25. Koivula N, Hassmén P, Fallby J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Pers Individ Differ* 2002; 32: 865-75.
26. Lipowski M. Level of optimism and health behavior in athletes. *Med Sci Monit* 2012; 18: CR39-43.
27. Martens R, Burton D, Vealey RS i sur. Development validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. U: Martens R, Vealey RS, Burton D, ur. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990; 117-90.
28. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
29. Ortín-Montero FJ, Martínez-Rodríguez A, Reche-García C i sur. Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review. *An Psicol* 2018; 34: 153-61.
30. Penezić Z. Zadovoljstvo životom: relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama. Zagreb: Filozofski fakultet. 1999, Magistarski rad.
31. Penezić Z. Skala optimizma-pesimizma (O-P skala). U: Lacković-Grgin K, Proroković A, Čubela V, Penezić Z, ur. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Zadar: Filozofski fakultet, 2002; 15-7.

32. Peterson C. The future of optimism. *Am Psychol*, 2000; 55: 44-55.
33. Plakona E, Parčina I, Ludvig A i sur. Self-confidence in sport. *Sport Sci* 2014; 7: 47-55.
34. Scheier MF, Carver CS. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol* 1985; 4: 219-47.
35. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Optimism, pessimism, and psychological well-being. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.
36. Scheier MF, Carver CS. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *J Pers* 1987; 55: 169-210.
37. Shafran R, Mansell W. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clin Psychol Rev* 2001; 21: 879-906.
38. Solberg Nes L, Evans DR, Segerstrom SC. Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *J Appl Soc Psychol* 2009; 39: 1887-912.
39. Stoeber J, Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Pers Soc Psychol Rev* 2006; 10: 295-319.
40. Stoeber J, Otto K, Pescheck E i sur. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Per Individ Differ* 2007; 42: 959-69.
41. Vealey RS. Understanding and enhancing self-confidence in athletes. U: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM, ur. *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley, 2001; 550-65.
42. Vealey RS. Confidence in sport. *Sport Psychol* 2009; 1: 43-52.
43. Vealey RS, Chase MA. Self-Confidence in Sport. U: Horn TS, ur. *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008; 66-97.
44. Wilson GS, Steinke JS. Cognitive orientation, precompetition, and actual competition anxiety in collegiate softball players. *Res Q Exerc Sport* 2002; 73: 335-9.
45. Wilson GS, Raglin JS, Pritchard ME. Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Per Individ Differ* 2002; 32: 893-902.
46. Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *J Sports Sci* 2003; 21: 443-57.