

# Višedimenzionalni perfekcionizam, vremenska perspektiva i kompetitivna anksioznost kod sportaša natjecatelja

---

Jović, Nikola

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:106275>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-15**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**VIŠEDIMENZIONALNI PERFEKCIONIZAM, VREMENSKA PERSPEKTIVA I  
KOMPETITIVNA ANKSIOZNOST KOD SPORTAŠA NATJECATELJA**

Diplomski rad

Nikola Jović

Mentor: prof. dr. sc. Damir Ljubotina

Zagreb, 2022.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio/la samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 17.01.2022.

Nikola Jović

## Sadržaj

<b>Uvod.....</b>	<b>1</b>
<i>Anksioznost.....</i>	<i>1</i>
<i>Perfekcionizam.....</i>	<i>2</i>
<i>Odnos višedimenzionalnog perfekcionizma i anksioznosti u kontekstu sporta.....</i>	<i>4</i>
<i>Vremenska perspektiva.....</i>	<i>5</i>
<i>Odnos vremenske perspektive s perfekcionizmom i anksioznosti.....</i>	<i>7</i>
<b>Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....</b>	<b>10</b>
<b>Metoda.....</b>	<b>12</b>
<i>Uzorak.....</i>	<i>12</i>
<i>Mjerni instrumenti.....</i>	<i>12</i>
<i>Postupak.....</i>	<i>14</i>
<b>Rezultati.....</b>	<b>15</b>
<i>Bivarijatne povezanosti među varijablama.....</i>	<i>16</i>
<i>Predikcija kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti.....</i>	<i>18</i>
<i>Utjecaj vremenske perspektive na odnose neadaptivnog perfekcionizma i kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti.....</i>	<i>21</i>
<b>Rasprava.....</b>	<b>23</b>
<i>Povezanost adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma s kompetitivnom anksioznosti.....</i>	<i>23</i>
<i>Predviđanje kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti.....</i>	<i>24</i>
<i>Prošla negativna vremenska perspektiva i odnos neadaptivnog perfekcionizma s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti.....</i>	<i>27</i>
<i>Metodološka ograničenja.....</i>	<i>27</i>
<i>Implikacije i preporuke za buduća istraživanja.....</i>	<i>28</i>
<b>Zaključak.....</b>	<b>39</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>31</b>
<b>Prilozi.....</b>	<b>37</b>

Višedimenzionalni perfekcionizam, vremenska perspektiva i kompetitivna anksioznost kod sportaša natjecatelja

Perfectionism, time perspectives and competitive anxiety in competitive athletes

Nikola Jović

### **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja je provjera povezanosti višedimenzionalnog perfekcionizma i vremenske perspektive s razinom kompetitivne kognitivne i somatske anksioznosti te analiza mehanizma djelovanja perfekcionizma na kompetitivnu anksioznost u sportu. Podatci su prikupljeni putem online upitnika, a uključivali su samoprocjene 121 natjecateljski aktivnog sportaša na skalama: MIPS za perfekcionizam, ZTPI za vremensku perspektivu i CSAI-2R za kompetitivnu anksioznost. Provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize, jedna za svaki tip kompetitivne anksioznosti (kognitivna i somatska), u kojima su korišteni isti skupovi prediktora: prvi blok je uključivao kontrolne varijable roda, dobi i čestine natjecanja, drugi perfekcionizam i samopouzdanje te samoprocjenjenu uspješnost u sportu, a treći pojedine vremenske perspektive. Objašnjeno je 57% varijance kognitivne kompetitivne anksioznosti pri čemu su se neadaptivni perfekcionizam te negativna prošla i buduća vremenska perspektiva pokazale pozitivnim prediktorima i 34% varijance somatske kompetitivne anksioznosti pri čemu su neadaptivni perfekcionizam i prošla negativna vremenska perspektiva bili značajni pozitivni prediktori. Neadaptivni perfekcionizam imao je izravan i neizravan pozitivan efekt na kognitivnu i somatsku kompetitivnu anksioznost posredovan prošlom negativnom vremenskom perspektivom. Rezultati ovog istraživanja daju inicijalnu podršku dijelu modela odnosa vremenske perspektive s različitim aspektima funkcioniranja u kontekstu sporta te ukazuju na potencijalnu korisnost primjene praktičnih intervencija temeljenih na poboljšanju crte vremenske perspektive u sportu.

**Ključne riječi:** perfekcionizam, kompetitivna anksioznost, vremenska perspektiva, natjecateljski sport

### **Abstract**

The goal of this study was to examine the relationships of multidimensional perfectionism and trait TP (time perspective) with competitive cognitive and somatic anxiety as well as analyse the mechanism underlying the effects of perfectionism on competitive anxiety in sports. Using an online survey, we obtained self-reported results of 121 competitive athletes. Questionnaires used were MIPS for perfectionism, ZTPI for trait TP and CSAI-2R for competitive anxiety. Two hierarchical regression analyses were conducted, one for each type of competitive anxiety (cognitive and somatic), in both of which we used the same blocks of predictors: the first block consisted of gender, age and frequency of competing, the second of perfectionism and self-confidence as well as self-reported sport efficacy and the third of trait TPs. Results show that a total of 57% of competitive anxiety variance was explained, and maladaptive perfectionism as well as past negative and future TP were statistically significant positive predictors. Also, we explained a total of 34% of somatic anxiety variance with maladaptive perfectionism and past negative TP once again showing as positive predictors. The effects of maladaptive perfectionism on cognitive and somatic competitive anxiety were twofold, showing both direct and indirect positive effects via past negative TP. The results show initial support to the model of time perspectives in athletes' functioning and point out to potential benefits of TP-based interventions in the field of competitive sports.

**Keywords:** perfectionism, competitive anxiety, trait time perspectives, competitive sports

## Uvod

Bavljenje tjelesnom aktivnošću povezuje se s mnoštvom benefita za fizičko i mentalno zdravlje (Warburton i Bredin, 2017). Warburton i sur. (2006) ističu pozitivan učinak tjelesne aktivnosti u prevenciji raznih kroničnih bolesti među koje spadaju kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa 2, karcinomi, hipertenzija, pretilost, bolesti kostiju i zglobova i mnoge druge. Osim na fizičko, tjelesna aktivnost može imati pozitivan učinak i na mentalno zdravlje. Istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost tjelesne aktivnosti s većom kvalitetom života (Bize i sur., 2007) te emocionalnom (Lee i Russell, 2003) i mentalnom (Reijneveld i sur., 2003) dobrobiti. Pokazalo se i da tjelesna aktivnost može imati pozitivan učinak u tretmanu mentalnih poremećaja, prvenstveno anksioznosti i depresije u kliničkoj populaciji (Babyak i sur., 2000; Bluementhal i sur. 1999; Mather i sur., 2002), kao i depresivne i anksiozne simptomatike u nekliničkoj (Biddle i Asare, 2011; Janssen i LeBlanc, 2010; Tyson i sur. 2010).

Jedan od glavnih vidova bavljenja tjelesnom aktivnošću putem kojega možemo ostvariti prethodno spomenute pozitivne učinke na zdravlje je bavljenje sportom. Unatoč spomenutim pozitivnim stranama, bavljenje sportom može imati i negativne posljedice po fizičko i mentalno zdravlje, pogotovo ako je riječ o intenzivnijem ili čak profesionalnom bavljenju sportom u kojem su ulozi često viši. Ulozi vezani uz kompetitivno bavljenje sportom zahtijevaju od sportaša da nastupaju na visokoj razini izvedbe pod pritiskom te ovisno o njihovoj percepciji situacije mogu dovesti do različitih ishoda (Craft i sur., 2003). Ako sportaši situacije natjecanja doživljavaju vrlo stresnima, tada one mogu dovesti do visoke razine anksioznosti koja može negativno utjecati na njihovo zdravlje i sportsku izvedbu (Craft i sur., 2003).

### *Anksioznost*

Konstrukt anksioznosti može se različito definirati s obzirom na to kako se proučava i u kojem kontekstu. Dosadašnja istraživanja u psihologiji fokusirala su se na istraživanje anksioznosti kao stanja i crte te ispitivanje opće anksioznosti kao sklonosti doživljavanju anksioznosti u različitim situacijama i anksioznosti koju doživljavamo u specifičnim uvjetima. Kao stanje, anksioznost predstavlja trenutnu povišenu fiziološku pobuđenost praćenu osjećajem straha i napetosti (Spielberger, 1966; prema Endler i Kocovski, 2001). S druge strane, anksioznost kao crta ličnosti je predispozicija pojedinca da u različitim situacijama doživljava veći stupanj anksioznih simptoma (Spielberger, 1966; prema Endler i Kocovski, 2001).

U ovom istraživanju fokus će biti na proučavanju anksioznosti kao crte u specifičnom kontekstu sportskog natjecanja, odnosno tzv. kompetitivne ili natjecateljske anksioznosti. Dakle, kompetitivna anksioznost predstavlja specifični neugodni emocionalni odgovor na stresore koje donosi situacija sportskog natjecanja (Mellalieu i sur., 2006). Jedan od najčešće korištenih upitnika za procjenu kompetitivne anksioznosti je *Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti-2* (eng. *Competitive State Anxiety Inventory-2 – CSAI-2*) (Martens i sur., 1990; prema Cox i sur., 2003) čija je revizija u nešto prilagođenom obliku korištena i u ovom istraživanju. Razlog za odabir revidirane verzije su njene bolje metrijske karakteristike i faktorska struktura koja je potvrđena i na drugom nezavisnom uzorku zbog čega je preporučaju i sami autori (Cox i sur., 2003). Uz to čestice skale su prilagođene na način da mjere anksioznost kao crtu (više o ovome nalazi se u dijelu o mjernim instrumentima). Upitnik se temelji na višedimenzionalnom pristupu proučavanju anksioznosti prenesenom u sportski kontekst. Prema njemu anksioznost se dijeli na kognitivnu i somatsku komponentu (Martens i sur., 1990; prema Craft i sur., 2003). Kognitivna anksioznost opisana je kao mentalna komponenta anksioznosti uzrokovana negativnim očekivanjima o izvedbi ili negativnom samoevaluacijom općenito dok se somatska komponenta odnosi na fiziološke i afektivne značajke anksioznosti koje proizlaze direktno iz tjelesne pobuđenosti (Martens i sur., 1990; prema Craft i sur., 2003). Osim faktora kognitivne i somatske anksioznosti CSAI-2 uključuje i treći faktor nazvan *Samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji* koji negativno korelira s preostalim dimenzijama upitnika (predstavljajući svojevrсни zaštitni faktor negativnih učinaka kompetitivne anksioznosti na izvedbu sportaša) te pozitivno sa sportskom izvedbom (Craft i sur., 2003). Zbog toga smo i mi smatrali vrijednim uključiti komponentu samopouzdanja u ovo istraživanje, no s obzirom na to da nam se činilo kako ona konceptualno odudara od anksioznosti kao centralnog kriterijskog konstrukta, odlučili smo ga tretirati kao prediktorsku varijablu.

### *Perfekcionizam*

Perfekcionizam možemo definirati kao crtu ličnosti koju karakterizira težnja za nepogrešivošću i postavljanjem vrlo visokih osobnih standarda izvedbe koji mogu biti praćeni tendencijom za pretjerano kritičnom evaluacijom vlastitog ponašanja (Flett i Hewitt, 2002). Prvobitno smatran isključivo negativnom osobinom, na perfekcionizam većina suvremenih teorija gleda kao na višedimenzionalni konstrukt koji uključuje kako pozitivne tako i negativne dimenzije s obzirom na vrste ishoda do kojih dovode (Stoeber i sur., 2007).

Sustavno istraživanje perfekcionizma kao višedimenzionalnog konstrukta započelo je razvojem prvih skala koje su odgovarale toj namjeni te su nezavisno razvijene od strane dvaju grupa istraživača. Skale dijele ime te su nazvane *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS-a), a razvili su ih Frost i sur. (1990) te Hewitt i Flett (1991). Premda dijele ime, skale su mjerile različite dimenzije perfekcionizma, ali još jedna zajednička stvar im je to što, iako to ne spominju eksplicitno, uključuju i adaptivne i neadaptivne aspekte tog konstrukta, tj. čestice obje skale grupiraju se u dva faktora višeg reda nazvana: *Pozitivne težnje* i *Neadaptivne evaluacijske brige*. Uz to obje verzije MPS-a konstruirane su na uzorcima iz kliničkih populacija. Terry-Short i sur. (1995) odlučili su istražiti višedimenzionalno konceptualizirani perfekcionizam na uzorku opće populacije te ga usporediti s onim prisutnim kod kliničkog uzorka te uzorka sportaša. Njihovo istraživanje, koje podjelu perfekcionizma temelji na njegovim posljedicama u vidu ponašanja i emocionalnog funkcioniranja, jasno je pokazalo grupiranje dimenzija perfekcionizma u dvije dimenzije: pozitivni (adaptivni) i negativni (neadaptivni) perfekcionizam (Terry-Short i sur., 1995). Negativna dimenzija perfekcionizma podrazumijeva facete kao što su briga oko pogrešaka, sumnje u vlastito ponašanje, osjećaj nesklada između očekivanja i rezultata te negativne reakcije na pogreške dok pozitivna dimenzija uključuje imanje visokih realističnih osobnih standarda i težnju za izvrsnosti (Stoeber i sur., 2007).

Uzimajući u obzir različite obrasce povezanosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma s drugim varijablama mnogi autori smatraju da je tu distinkciju bitno uzeti u obzir i pri proučavanju perfekcionizma u kontekstu sporta i sportskih natjecanja (Stoeber i sur., 2007). Bez obzira na razlike dvaju dimenzija, autori su se osvrnuli i na njihovo preklapanje. Stoeber i sur. (2007) izvještavaju o srednjim do visokim pozitivnim korelacijama (od .35 do .63) između dimenzija adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma na uzorcima sportaša te zaključuju kako je zbog toga bitno parcijalizacijom kontrolirati preklapanje dimenzija kada ispituje njihovu povezanost s drugim varijablama. Pronađeno je da sportaši pokazuju značajno višu razinu perfekcionizma vezanog uz bavljenje sportom u odnosu na onu vezanu uz obrazovanje ili svakodnevni život (Dunn i sur., 2005). Osim toga, pokazalo se da sportaši sebi postavljaju različite ciljeve za vrijeme treninga i natjecanja pri čemu su ciljevi karakteristično prevalentniji za vrijeme natjecanja, poput pobjede u natjecanju ili nadigravanja protivnika, češće vezani uz više razine anksioznosti (Stoeber i sur., 2007). S obzirom na spomenuto smatramo da je prilikom istraživanja veze perfekcionizma i kompetitivne anksioznosti kod sportaša bitno mjeriti različite dimenzije perfekcionizma vezanog



uz situacije sportskih natjecanja te smo se, stoga, u ovom istraživanju odlučili koristiti *Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu* (eng. *Multidimensional inventory of Perfectionism in Sport* - MIPS; Stoeber i sur., 2007) o kojem će više riječi biti u nastavku.

#### *Odnos višedimenzionalnog perfekcionizma i anksioznosti u kontekstu sporta*

Kao što smo prethodno već spomenuli početkom 90-ih godina 20. stoljeća razvijeni su instrumenti koji su omogućili proučavanje perfekcionizma kao višedimenzionalnog konstrukta poput MPS-a (Frost i sur., 1990; Hewitt i Flett, 1991) te instrumenti koji su zaslužni za mogućnost proučavanja anksioznosti u kontekstu sporta kao što je CSAI-2 (Martens i sur., 1990; prema Cox i sur., 2003). Zahvaljujući tome javila se prilika za istraživanje povezanosti između spomenutih konstrukata u domeni sporta.

Hall i sur. (1998) pokazali kako je ukupni perfekcionizam (jednodimenzionalni pristup) značajan prediktor kognitivne anksioznosti kod sportaša što je odgovaralo obrascima povezanosti do tad pronađenim izvan konteksta sporta (uglavnom u području kliničke psihologije). Tako definiran perfekcionizam nije se pokazao značajnim u predikciji somatske anksioznosti (Hall i sur., 1998). Ipak, kada je izdvojena subskala *Sumnje u vlastite akcije*, pokazalo se da je ona značajan prediktor kako kognitivne tako i somatske kompetitivne anksioznosti. Bez obzira na važnost tih prvih rezultata Hall i sur. (1998) koristili su se skalom perfekcionizma (MPS) koja je razvijena na kliničkoj populaciji (kasnije validiranoj na općoj populaciji, ali ne i populaciji sportaša) te nisu grupirali čestice u faktore adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma.

Tim nedostacima doskočili su tek Stoeber i sur. (2007) koji su konstruirali *Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu* (eng. *Multidimensional inventory of Perfectionism in Sport* - MIPS) koji sadrži subskale adaptivnog (*Težnja za savršenstvom*) i neadaptivnog perfekcionizma (*Negativna reakcija na nesavršenstvo*). Na taj način podijeljeni perfekcionizam pokazao je drugačiji obrazac povezanosti od rezultata koje su dobili Hall i sur. (1998). Dok je negativna reakcija na nesavršenstvo bila pozitivno povezana s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti, težnja za savršenstvom nije pokazala značajnu povezanost s anksioznosti te je, kada je utjecaj negativne reakcije na nesavršenstvo bio parcijaliziran iz odnosa, čak dobivena negativna povezanost s kognitivnom i somatskom anksioznosti (Stoeber i sur., 2007). Ovakvi rezultati idu u prilog pretpostavci o tome da perfekcionizam nema isključivo negativan učinak u području sporta te da težnja za savršenstvom

kod sportaša koji uspješno kontroliraju svoje negativne reakcije na nesavršenstvo može imati pozitivan učinak u vidu doživljavanja nižih razina kompetitivne anksioznosti.

Radovi drugih autora (u koje spadaju i oni rađeni na uzorcima hrvatskih i srpskih sportaša) isto tako izvještavaju o drugačijem obrascu povezanosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu s kompetitivnom anksioznosti pri čemu je neadaptivni perfekcionizam pozitivno povezan s anksioznosti (Bieling i sur., 2004; Hill i sur., 2004; Stoeber i sur., 2007; Suddarth i Slaney, 2001) dok adaptivni perfekcionizam ne pokazuje značajnu povezanost (Byrd, 2011; Ivanović i sur., 2015; Jensen i sur., 2018; ; Stoeber i sur., 2007) ili je čak negativno povezan s anksioznosti (Hamidi i Ali Besharat, 2010; Koivula i sur., 2002; Čerenšek, 2012).

### *Vremenska perspektiva*

Vrijeme predstavlja sveprisutni i neizostavni okvir za interpretaciju svih ljudskih iskustava često definiran u terminima objektivno mjerljivih jedinica kao što su sekunde, minute, sati, dani, godine itd. Takav način definiranja vremena pokazao se izuzetno praktičnim i korisnim, no on nam ne daje kompletnu sliku o ljudskom poimanju vremena koje neosporno sadrži i subjektivnu komponentu psihološke interpretacije vremena i njegovog proticanja.

Unutar psihologije, ljudski pogledi na vrijeme označeni su pojmom vremenske perspektive, koju je u današnjem smislu u psihologiju uveo Lewin (1952; prema Zimbardo i Boyd, 1999) te je definirao kao totalnost gledišta pojedinca o njegovoj psihološkoj prošlosti i budućnosti u datom trenutku. Ovo gledište Zimbardo i Boyd (1999) uzimaju kao temelj za svoj model, ali ga i uvelike proširuju, definirajući vremensku perspektivu kao nesvjesni proces u kojem se kontinuirani tok osobnih i socijalnih iskustava pridružuje određenim vremenskim kategorijama ili okvirima što pomaže da se uspostave red i koherentnost između tih iskustava te da im se pridoda značenje. Iz te definicije možemo iščitati važnost koju autori pridaju vremenskoj perspektivi smatrajući da vremenska perspektiva ima utjecaj kako na kodiranje, pohranu i dosjećanje prošlih događaja tako i na formiranje očekivanja, planova i mogućih budućih scenarija. Na ovaj način definirana vremenska perspektiva može se proučavati kao stanje i crta.

Predmet proučavanja ovog istraživanja fokusira se na vremensku perspektivu kao crtu, odnosno stabilnu tendenciju fokusiranja na jedan od tri vremenska okvira (prošlost, sadašnjost i budućnost) te pridavanja karakterističnog stava tim okvirima (pozitivnog nasuprot negativnom).

Zimbardo i Boyd (1999) su kroz svoja istraživanja definirali pet zasebnih vremenskih faktora koji predstavljaju okvire ljudskih pogleda na svijet i zbiljavanja u njemu kao i u vlastitom životu. Ovi faktori su: negativna prošlost, pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost, fatalistička sadašnjost i budućnost. Svaki od faktora povezan je s tipičnim obrascima ponašanja i doživljavanja.

U svrhu procjene vremenske perspektive na temelju ovih pet faktora Zimbardo i Boyd su konstruirali *Zimbardov upitnik vremenskih perspektiva* (eng. *Zimbardo time perspective inventory - ZTPI*) koji predstavlja sveobuhvatnu standardnu mjeru vremenske perspektive validiranu na globalnoj razini (preveden i primijenjen na uzorcima u više od 32 zemlje svijeta među kojima se nalazi i Hrvatska) (Stolarski i sur. 2018; Zimbardo i Boyd, 2008). Daljnje istraživanje vremenske perspektive u okviru modela koji su postavili Zimbardo i Boyd od strane istraživača iz različitih zemalja i kultura dovelo je do proširenja modela novim dimenzijama među kojima se ističu *uravnotežena sadašnjost* (eng. *eudaimonic*) i *negativna budućnost* (Stolarski i sur. 2018). Iako je prošireni model do sada pokazao obećavajuće rezultate, u ovom istraživanju smo se odlučili za korištenje originalnog modela i skale zbog njegove veće istraženosti i nedostatka adekvatnog validiranog prijevoda skale konstruirane na temelju novog modela na hrvatski jezik. Koncept vremenske perspektive do sada je bio proučavan i primijenjen u raznim poljima ljudske djelatnosti kao što su obrazovanje, zdravlje, socijalni odnosi, ekološki osviješteno ponašanje, ponašanje vezano uz osobne financije te mnogim drugima (Stolarski i sur., 2019). Primijenjena vrijednost modela vremenske perspektive očituje se, prije svega, u snažnoj povezanosti uravnotežene vremenske perspektive s različitim indikatorima subjektivne dobrobiti u kojima njen doprinos u objašnjavanju varijance iznosi i do 40% (Boniwell i sur., 2010; Zhang i sur., 2013). Zimbardo i Boyd (1999) definiraju uravnoteženu vremensku perspektivu (eng. *Balanced time perspective - BTP*) kao idealan omjer vremenskih faktora koji omogućava pojedincu jednostavno prepoznavanje i zauzimanje vremenskog faktora koji najbolje odgovara zahtjevima situacije te tako osigurava optimalno funkcioniranje. Idealni omjer vremenskih faktora pretpostavlja postojanje različite optimalne vrijednosti za svaku pojedinu vremensku perspektivu, a uravnoteženost se ostvaruje što manjim odstupanjem od optimalnih vrijednosti (Stolarski i sur., 2011).

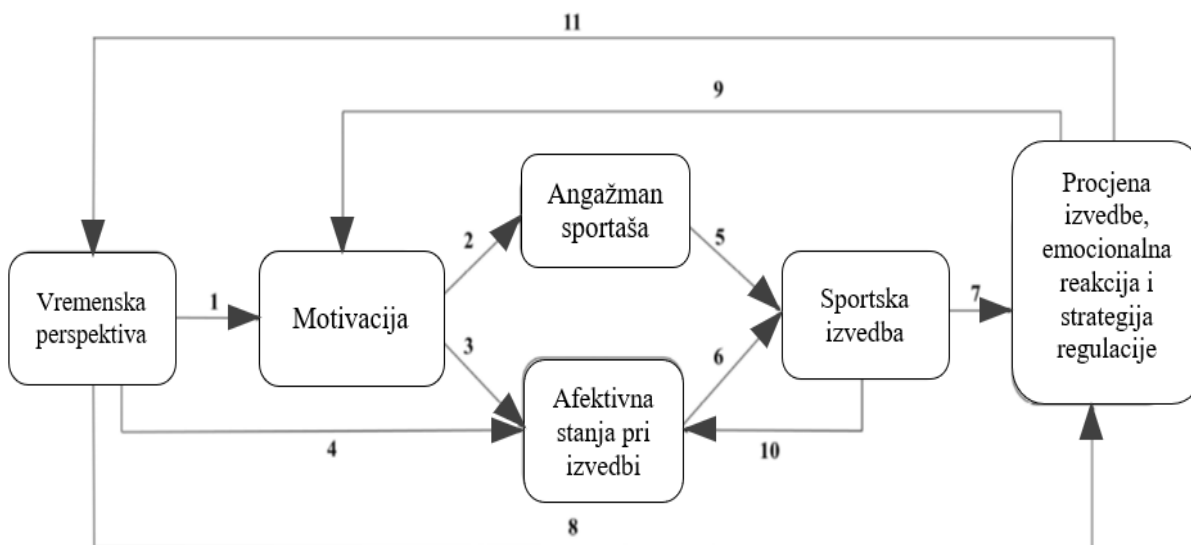
S obzirom na vrijednost primjene modela zanimljiva je činjenica koja govori o tome da je njegova primjena u području sporta gotovo u potpunosti zanemarena (Stolarski i sur., 2019). Na temelju povoljnih rezultata primjene modela vremenske perspektive u drugim područjima kao i brojnih značajnih korelata pojedinih vremenskih faktora s drugim psihološkim konstruktima i

ishodima Stolarski i sur. (2019) predlažu konceptualni model djelovanja vremenske perspektive na psihološko funkcioniranje i izvedbu sportaša (za grafički prikaz modela vidi Sliku 1). Predloženi model pretpostavlja postojanje tri glavna mehanizma utjecaja vremenskih perspektiva na sportsku izvedbu: utjecaj na veličinu i ustrajnost sportske motivacije i angažman sportaša, regulacija afektivnih stanja za vrijeme sportske izvedbe i procjena vlastite izvedbe i regulacija emocija koje se javljaju kao posljedica te procjene (Stolarski i sur., 2019).

Mehanizam od posebnog interesa za ovo istraživanje je utjecaj vremenske perspektive na sposobnost regulacije afektivnih stanja za vrijeme sportskog natjecanja (vidi sliku 1; veza 4) zbog toga što se upravo na tom mehanizmu temelji mogući učinak koji vremenska perspektiva ima na kompetitivnu anksioznost kao crtu i stanje. U ovom istraživanju fokus je stavljen na odnos vremenske perspektive s kompetitivnom anksioznošću kao crtom koja predstavlja kriterijsku varijablu.

### Slika 1

Konceptualni model odnosa vremenske perspektive s različitim aspektima funkcioniranja u kontekstu sporta



### *Odnos vremenske perspektive s perfekcionizmom i anksioznosti*

Ovaj ulomak sadrži pregled nalaza koji idu u prilog postojanju značajne povezanosti konstrukta vremenske perspektive s perfekcionizmom i anksioznosti kao preostala dva ključna konstrukta u ovom istraživanju te održavanju te povezanosti u sportskom kontekstu. Što se tiče istraživanja vremenske perspektive u kontekstu sporta, primjećujemo da su se autori do sada uglavnom usmjerili na ulogu vremenske perspektive u predviđanju motivacije za vježbanjem i čestine bavljenja fizičkom aktivnošću (što bi spadalo u domenu psihologije vježbanja) ne posvećujući previše pažnje utjecaju koji ona ima na kvalitetu izvedbe i afektivna stanja vezana uz situacije treninga i sportskog natjecanja što predstavlja predmet proučavanja psihologije sporta prema kojem je ona zapravo bliska psihologiji izvedbe (eng. *performance psychology*) (Adams and Nettle, 2009; García i Ruiz, 2015; Guthrie i sur., 2013; Shores i Scott, 2007).

Jedno od spomenutih afektivnih stanja, koje može imati negativan utjecaj na izvedbu sportaša kao i njihovu subjektivnu dobrobit, predstavlja kompetitivna anksioznost do koje dolazi uslijed visoke razine pritiska često prisutne prije i za vrijeme sportskog natjecanja (Mellalieu i sur., 2006). Gledano iz psihološke perspektive sportska izvedba na natjecanju predstavlja zahtjevan kognitivni zadatak. Zajenowski i sur. (2016) navode kako ljudi s uravnoteženom vremenskom perspektivom pokazuju manje brige i rastresenosti te veći stupanj uključenosti prilikom izvođenja kognitivno zahtjevnih zadataka što dovodi do viših razina izvedbe u zadatku dok ljudi s višim razinama prošle negativne i sadašnje fatalističke perspektive doživljavaju veću razinu stresa u takvim situacijama te njihov učinak opada. Rezultati ovog, kao i drugih istraživanja (Beedie sur., 2000; Wagstaff, 2014), ukazuju na važnost uloge efikasne regulacije emocija u postizanju visoke razine sportske izvedbe.

Stolarski i sur. (2011) su pokazali da vremenski faktori ostvaruju značajnu povezanost sa sposobnošću emocionalne regulacije kao i emocionalnom inteligencijom općenito. Pozitivna prošla i uravnotežena vremenska perspektiva pokazale su pozitivnu povezanost sa sposobnosti emocionalne regulacije kao i emocionalnom inteligencijom mjenom kao sposobnost dok je sadašnja fatalistička perspektiva negativno povezana s ta dva konstrukta (Stolarski i sur., 2011). Prošla negativna perspektiva bila je negativno povezana s emocionalnom inteligencijom, ali se nije pokazala značajno povezanom sa sposobnosti emocionalne regulacije (Stolarski i sur., 2011). Carelli i sur. (2011) navode da je prošla negativna perspektiva negativno povezana s

energizirajućom pobuđenosti, a pozitivno s napetom pobuđenosti te izbjegavajućim stilom donošenja odluka (Carelli i sur., 2011) koji je pozitivno povezan s crtom anksioznosti.

Kairys i Liniauskaite (2015) u svojoj metaanalizi donose pregled povezanosti vremenske perspektive s dimenzijama *Petofaktorskog modela ličnosti* (eng. *Five-Factor Model* - FFM; Costa i McCrae, 1995). Među tim povezanostima nama je od posebnog interesa povezanost vremenskih faktora s dimenzijom neuroticizma zbog toga što ta šira dimenzija ličnosti kao jednu od svojih faceta uključuje anksioznost. Prošla negativna i sadašnja fatalistička perspektiva pokazuju konzistentnu pozitivnu povezanost s neuroticizmom koja je dobivena u gotovo svim istraživanjima uključenima u metaanalizu s izuzetkom jednog istraživanja (Dunkel and Weber, 2010; prema Kairys i Liniauskaite, 2015) u kojem povezanost sadašnjeg fatalizma i neuroticizma nije bila značajna (Kairys i Liniauskaite, 2015). Ove veze vremenske perspektive s neuroticizmom ukazuju na moguću značajnu povezanost s anksioznosti kao dijelom neuroticizma.

Prvi dokazi o povezanosti vremenske perspektive i anksioznosti dobiveni su već kroz validacijski postupak vezan uz konstrukciju ZTPI-a. Zimbardo i Boyd (1999) u tu svrhu koristili su verziju *State-trait anxiety inventory-a* (STAI, Spielberger i sur., 1970) koja mjeri anksioznost kao crtu. Na taj način definirana anksioznost pozitivno je korelirala s prošlom negativnom perspektivom (.73) i sadašnjom fatalističkom perspektivom (.47), a negativno s prošlom pozitivnom (-.30) i budućom perspektivom (-.17). Mjereći anksioznost na isti način, Anagnostopoulos i Griva (2012) replicirali su te nalaze na studentskom uzorku izuzev nalaza o povezanosti buduće perspektive i anksioznosti. Papastamatelou i sur. (2015) su, poput Zimbarda i Boyda (1999), pronašli značajnu negativnu povezanost buduće perspektive i anksioznosti te, također, izvještavaju o negativnoj povezanosti uravnotežene vremenske perspektive s anksioznosti i percipiranim stresom. Prošla negativna vremenska perspektiva koja je pozitivno povezana s intruzivnim ruminacijama u vezi prošlih neuspjeha (Zimbardo i Boyd, 1999) moguć je uzročnik viših razina stresa za vrijeme natjecanja, a sličan efekt može imati i buduća negativna perspektiva zbog pozitivne povezanosti sa strahom od gubitka na natjecanju ili loše izvedbe dok sadašnja fatalistička perspektiva može dovesti do niže razine energizirajuće pobuđenosti za vrijeme natjecanja (Zajenowski i sur., 2016). S druge strane, prošla pozitivna perspektiva može služiti kao alat za izgradnju samopouzdanja u sportu te ublažiti stres koji sportaši doživljavaju vezano uz natjecanje spremno se prisjećajući prošlih sportskih uspjeha te pozitivnih povratnih informacija vezanih uz svoje sposobnosti. Kao što je već ustanovljeno ranije, naišli smo na nedostatak nalaza

o povezanosti vremenske perspektive s anksioznosti u području sporta. Ipak, na osnovu prethodno spomenutih rezultata o povezanosti vremenske perspektive i anksioznosti kao crte smatramo opravdanim očekivanja o postojanju značajne veze između ova dva konstrukta i u kontekstu sporta, gdje će se povezanosti možda pokazati i višima (Stolarski i sur., 2019).

Drugi ključan konstrukt u ovom istraživanju vezan uz izvedbu sportaša je perfekcionizam (Bieling i sur., 2004; Hill i sur., 2004; Suddarth i Slaney, 2001). Osim s izvedbom, perfekcionizam je pokazao i značajnu povezanost s dobrobiti u domeni sporta (Gaudreau i Verner-Filion, 2012) i to na način da je adaptivni perfekcionizam bio pozitivno povezan dok je neadaptivni perfekcionizam bio negativno povezan dobrobiti (Gaudreau i Verner-Filion, 2012). Nadalje, Hill (2013) navodi kako su sportaši koji spadaju u skupinu adaptivnih perfekcionista izvještavali o nižoj razini *sagorijevanja*<sup>1</sup> (eng. *burnout*) u odnosu na sportaše neperfekcionista. Van konteksta sporta, istraživanja povezuju perfekcionizam s različitim ponašajnim i afektivnim ishodima od kojih mnogi utječu na subjektivnu dobrobit, kao što su prokrastinacija (Rice i sur., 2012), količina dnevnog negativnog afekta (Dunkley i sur., 2012), depresivni simptomi, tjelesne tegobe i akademski uspjeh (Stoeber i Rambow, 2007). S obzirom na prethodno navedene povezanosti vremenske perspektive sa subjektivnim dobrobiti i anksioznosti, postoji mogućnost da se dio utjecaja perfekcionizma na te varijable ostvaruje putem tendencija pojedinaca da zauzimaju određene vremenske perspektive u širokom rasponu situacija.

Lagoutina i sur. (2017) su, koristeći isti model perfekcionizma kao i Gaudreau i Verner-Filion (2x2 model koji dijeli ljude u četiri kategorije ovisno o njihovom rezultatu na skalama samoodređenog<sup>2</sup> i socijalno propisanog perfekcionizma<sup>3</sup>) pokazali da je samoodređeni perfekcionizam pozitivno povezan s adaptivnijim vremenskim okvirima kao što su pozitivni prošli i budući, a negativno povezan s onim neadaptivnijima kao što je fatalistička sadašnja perspektiva. Sadašnja fatalistička perspektiva je pokazala najizraženiju povezanost s različitim dimenzijama perfekcionizma te pokazuje srednje visoku pozitivnu povezanost s razinama socijalno propisanog

---

<sup>1</sup> Sagorijevanje (*Burnout*) je višedimenzionalni psihološki sindrom kojega karakteriziraju dimenzije iscrpljenosti, cinizma i neefikasnosti (Maslach, 2003).

<sup>2</sup> Samoodređeni perfekcionizam predstavlja facetu perfekcionizma koja se odnosi na unutrašnje perfekcionističke težnje pojedinca koje su motivirane vlastitom željom da bude savršen (Lagoutina i sur., 2017).

<sup>3</sup> Socijalno propisani perfekcionizam je faceta perfekcionizma koja obuhvaća perfekcionističke težnje čiji su izvor vanjski pritisci da se vlastiti učinak evaluira prema najvišim mogućim standardima (Lagoutina i sur., 2017).

perfekcionizma ( $r = .536$ ) te nešto nižu, ali značajnu negativnu povezanost sa samoodređenim perfekcionizmom ( $r = -.241$ ) pokazujući tako značajnu povezanost s najmanje adaptivnim obrascem perfekcionizma. Prošla negativna vremenska perspektiva nije se pokazala značajno povezanom s perfekcionizmom, no s obzirom na njenu povezanost s doživljenim stresom i napetom pobuđenosti te učinkom u kognitivno zahtjevnim zadacima (Zajenowski i sur., 2016), koji su prisutni i u situacijama sportskih natjecanja, očekujemo da će se ove varijable pokazati značajno povezanima u ovom istraživanju. Štoviše, pretpostavljamo da bi prošla negativna vremenska perspektiva mogla objasniti dio mehanizma utjecaja perfekcionizma u sportu na razvoj kompetitivne anksioznosti.

Na temelju dosadašnjih istraživanja pretpostavljamo da su pojedine vremenske perspektive kao i njihova uravnoteženost značajno povezane s adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom u sportu i kompetitivnom anksioznosti te potencijalno mogu dati više informacija o prirodi povezanosti tih konstrukata.

### **Cilj, problemi i hipoteze**

Cilj ovog istraživanja je utvrditi doprinos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu te vremenske perspektive u objašnjavanju kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti. Na temelju istraživačkog cilja postavljeni su sljedeći problemi (P) i hipoteze (H) istraživanja:

P (1): Ispitati povezanost adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti.

H (1): Adaptivni perfekcionizam bit će statistički značajno pozitivno povezan s kognitivnom i somatskom anksioznosti dok će neadaptivni perfekcionizam biti negativno povezan s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti.

P (2): Ispitati doprinose adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu i pojedinih vremenskih perspektiva te njihove uravnoteženosti u objašnjavanju varijance kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti uz kontrolu sociodemografskih karakteristika i čestine bavljenja sportom.

H (2a): Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam imat će značajan doprinos u objašnjavanju varijance kognitivne kompetitivne anksioznosti povrh sociodemografskih karakteristika i čestine bavljenja sportom te će biti statistički značajni prediktori u zadnjem bloku hijerarhijske regresijske



analize. Prošla pozitivna, prošla negativna i sadašnja fatalistička vremenska perspektiva te udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive imat će inkrementalnu prediktivnost povrh adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma te sociodemografskih karakteristika i čestine bavljenja sportom u objašnjavanju varijance kognitivne kompetitivne anksioznosti.

H (2b): Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam imat će značajan doprinos u objašnjavanju varijance somatske natjecateljske anksioznosti povrh sociodemografskih karakteristika i čestine bavljenja sportom te će biti statistički značajni prediktori u zadnjem bloku hijerarhijske regresijske analize. Prošla pozitivna, prošla negativna i sadašnja fatalistička vremenska perspektiva te udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive imat će inkrementalnu prediktivnost povrh adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma te sociodemografskih karakteristika i čestine bavljenja sportom u objašnjavanju varijance somatske natjecateljske anksioznosti.

P (3): Ispitati moguću medijacijsku ulogu prošle negativne vremenske perspektive u odnosu neadaptivnog perfekcionizma u sportu i kognitivne, odnosno somatske kompetitivne anksioznosti.

H (3a): Povezanost neadaptivnog perfekcionizma u sportu i kognitivne kompetitivne anksioznosti bit će posredovana putem prošle negativne vremenske perspektive. Neadaptivni perfekcionizam biti će pozitivno povezan s prošlom negativnom vremenskom perspektivom koja će biti pozitivno povezana s kognitivnom kompetitivnom anksioznosti.

H (3b): Povezanost neadaptivnog perfekcionizma u sportu i somatske kompetitivne anksioznosti bit će posredovana putem prošle negativne vremenske perspektive. Neadaptivni perfekcionizam biti će pozitivno povezan s prošlom negativnom vremenskom perspektivom koja će biti pozitivno povezana sa somatskom kompetitivnom anksioznosti.

## **Metoda**

### *Uzorak*

Ciljanu populaciju predstavljali su punoljetni, natjecateljski aktivni<sup>4</sup>, članovi sportskih klubova. Boyd i Zimbardo (2005) navode da se vremenska perspektiva kao crta razvija putem

---

<sup>4</sup> Natjecateljski aktivnim sportašima smatrali smo sudionike koji su potvrdno odgovorili na pitanja: „Bavite li se trenutno aktivno sportom?“ i „Jeste li u zadnjih šest mjeseci sudjelovali u sportskom natjecanju/utakmici?“

odabira određene vremenske perspektive kao okvira za donošenje odluka u različitim situacijama tijekom duljeg vremenskog perioda, stoga smo se u ovom istraživanju odlučili fokusirati na punoljetne sudionike kod kojih je ona formirana i stabilna. Uzorkom smo, također, htjeli zahvatiti sudionike motivirane za bavljenje sportom i postizanje sportskih uspjeha zbog pretpostavke da ti sudionici češće doživljavaju pritisak u situacijama sportskih natjecanja te time zadovoljavaju uvjete za pojavu kompetitivne anksioznosti. S tim ciljem uvedeni su dodatni uvjeti za uključenje u uzorak: najmanje godinu dana sportskog staža u sportu kojim se trenutno bave, najmanje 4 sata tjedno provedenih u treniranju sporta kojim se bave te najmanje 66% (dvije trećine) redovitosti u prisustvovanju treninzima. Osim toga, upitnik je osobno i od strane pomagača (prema uputi autora) dijeljen isključivo s pojedincima ili sportskim klubovima koji sudjeluju u minimalno drugoj najvišoj razini natjecanja (ligi) na nivou države ili se natječu na državnim prvenstvima (u slučaju individualnih sportova). Upitnik je u potpunosti ispunilo 160 sudionika. Iz inicijalnog uzorka smo, prema gore nabrojanim uvjetima, isključili 39 sudionika. Konačni uzorak je, dakle, činio 121 sudionik u dobi od 18 do 62 godine ( $M=23.82$ ;  $SD=6.754$ ) među kojima je bilo 65 muškaraca i 56 žena. Timskim sportom bavilo se 99 sudionika dok se njih 22 bavilo individualnim sportom. Svi sudionici su se u posljednjih 6 mjeseci natjecali na barem županijskoj razini dok je njih 85% sudjelovalo na natjecanjima na državnoj ili međunarodnoj razini. U prilogu A moguće je vidjeti tablični prikaz informacija koje detaljnije opisuju uzorak.

### *Mjerni instrumenti*

*Sociodemografski podatci i podatci o karakteristikama bavljenja sportom* uključuju pitanja o rodu, dobi, studentskom statusu, aktivnom bavljenju sportom, vrsti sporta kojim se sudionici bave, sportskom stažu u sportu kojim se trenutno bave, članstvu u sportskom klubu, vremenu provedenom u treniranju, redovitosti prisustvovanja na treninzima, natjecateljskoj aktivnosti te čestini i razini natjecanja u kojima su sudjelovali u posljednjih 6 mjeseci i samoprocijenjenoj uspješnosti bavljenja sportom.

*Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu* (eng. *Multidimensional inventory of Perfectionism in Sport - MIPS*; Stoeber i sur., 2007) je inventar od 10 čestica koji mjeri dimenzije adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu. Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam u sportu operacionalizirani su kao rezultat na subskalama težnja za savršenstvom (npr. „*Tijekom natjecanja / utakmice osjećam potrebu da budem savršen.*“) i negativna reakcija na nesavršenstvo

(npr. „Tijekom natjecanja / utakmice osjećam se izrazito uznemireno ako se sve ne odvija savršeno.“). Obje subskale sadrže po pet čestica koje opisuju emocionalne i kognitivne reakcije sportaša za vrijeme natjecanja ili utakmice, a zadatak sudionika je da na skali sa 6 uporišnih točaka (1 - nikada; 6 - uvijek) procijeni učestalost javljanja pojedinih osjećaja i misli za vrijeme natjecanja ili utakmice. Rezultat na subskalama težnja za savršenstvom i negativna reakcija na nesavršenstvo izračunava se kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama, a moguće je izračunati i ukupni rezultat na dimenziji perfekcionizma računanjem prosjeka odgovora na sve čestice. Ukupni rezultati na subskalama kao i dimenziji perfekcionizma kreću se u rasponu od 1 do 6. Greblo i sur. (2015) izvještavaju o pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na uzorku hrvatskih sportaša od  $\alpha = .92$  za subskalu težnja za savršenstvom te  $\alpha = .87$  za subskalu negativna reakcija na nesavršenstvo. Ovi koeficijenti pouzdanosti odgovaraju onima koje su dobili Stoeber i sur. (2007), a koji iznose .92 i .84. Na našem uzorku izračunati su zadovoljavajući koeficijenti pouzdanosti koji iznose .92 za subskalu težnja za savršenstvom te .87 za negativnu reakciju na nesavršenstvo. Inventar je prikazan u Prilogu B.

*Revidirani upitnik stanja kompetitivne anksioznosti-2* (eng. *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*; CSAI-2R Cox i sur., 2003) mjeri kompetitivnu (natjecateljsku) anksioznost kao stanje u sportu te samopouzdanje u natjecateljskim situacijama te sadrži 17 čestica. Čestice su raspoređene u 3 subskale: kognitivna kompetitivna anksioznost (5 čestica), somatska kompetitivna anksioznost (7 čestica) i samopouzdanje u natjecateljskim situacijama (5 čestica). Sudionik na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 - Nimalo; 5 - Vrlo mnogo) procjenjuje intenzitet pojedinih misli i osjećaja koje obično doživljava za vrijeme utakmice ili natjecanja. Rezultati se izražavaju kao prosječna vrijednost odgovora sudionika na česticama pojedine subskale i u rasponu su od 1 do 5. Sukladno cilju primjene upitnika u ovom istraživanju, koji je bio mjeriti crtu kompetitivne (natjecateljske) anksioznosti, čestice upitnika prilagođene su tako da opisuju način na koji sportaši obično reagiraju u situacijama utakmice ili natjecanja, nasuprot načinu na koji se trenutno osjećaju u trenutku ispunjavanja upitnika. Čerenšek (2012) izvještava o visokim razinama pouzdanosti pa tako Cronbachovi alfa koeficijenti iznose:  $\alpha = .80$  (kognitivna anksioznost),  $\alpha = .85$  (somatska anksioznost) te  $\alpha = .88$  (samopouzdanje). Na prilagođenoj verziji upitnika primijenjenoj na našem uzorku razine pouzdanosti iznose .88 za kognitivnu anksioznost, .91 za somatsku anksioznost te 0.86 za samopouzdanje. Upitnik je prikazan u Prilogu C.

*Zimbardov upitnik vremenskih perspektiva* (eng. *Zimbardo time perspectives inventory*; ZTPI; Zimbardo i Boyd, 1999) sadrži 56 čestica koje predstavljaju vremenski utemeljena vjerovanja, sklonosti i vrijednosti pojedinca. Rezultati su iskazani na 5 subskala od kojih svaka mjeri izraženost pojedine vremenske perspektive na način da se izračuna prosječna vrijednost odgovora sudionika na česticama određene subskale: negativna prošlost (NP; 10 čestica), pozitivna prošlost (PP; 9 čestica), hedonistička sadašnjost (HS; 15 čestica), fatalistička sadašnjost (FS; 9 čestica) i budućnost (B; 13 čestica). Za svaku česticu sudionik daje procjenu u kojoj se mjeri ona odnosi na njega na 5-stupanjskoj ljestvici Likertovog tipa (1-uopće se ne odnosi na mene, 3-podjednako se odnosi i ne odnosi na mene, 5-u potpunosti se odnosi na mene). Rezultati na subskalama su u rasponu od 1 do 5. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izvorne skale (mjerena Cronbach alpha koeficijentom) kreće se u rasponu od  $\alpha=.74$  do  $\alpha=.82$  (Zimbardo i Boyd, 1999). Bunjevac i sur. (2009; prema Gospodnetić, 2014) izvještavaju o komparabilnim koeficijentima pouzdanosti hrvatske verzije dobivenim na uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu koji se kreću od .65 do .83. Nismo pronašli podatke o pouzdanosti primjene upitnika na uzorku sportaša. Na našem uzorku koeficijenti pouzdanosti iznose od .72 do .88. Vrijednosti koeficijenata pouzdanosti dobivenih primjenom skale u ovom kao i navedenim ranijim istraživanjima nalaze se u prilogu D. Uz rezultate na pojedinim subskalama izračunata je i mjera uravnotežene vremenske perspektive (eng. *Balanced time perspective*; BTP) koja je detaljnije opisana u prilogu E.

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno tijekom srpnja i kolovoza 2021. godine. Online anketa je kreirana pomoću Google Forms alata. Uzorak je prigodan, a sudionici prikupljeni metodom snježne grude na način da je poveznica na anketu podijeljena poznanicima i sportskim psiholozima koji su je bili u mogućnosti proslijediti sportašima koje znaju privatno ili s kojima surađuju, a koji zadovoljavaju prethodno spomenute uvjete za sudjelovanje u istraživanju (uvjeti za sudjelovanje detaljno su objašnjeni poznanicima i sportskim psiholozima koji su dalje prosljeđivali anketu prije nego je podijeljena s njima). Dodatno, upiti za sudjelovanje u istraživanju slani su i direktno na e-mail adrese i Facebook grupe sportskih klubova uz detaljne upute za sudjelovanje i poveznicu na anketu. Prema potrebi su, ovim putem, preko predstavnika kluba (predsjednik, trener ili tajnik) razjašnjene sve nedoumice oko provođenja istraživanja (svrha, što se od njih očekuje, detalji o ispunjavanju i sl.). Sudionicima je u uputi koja se nalazila na prvoj stranici ankete ukratko

objašnjena svrha istraživanja, navedeni uvjeti za sudjelovanje u istraživanju, zajamčena anonimnost sudjelovanja te navedena mogućnost da odustanu od ispunjavanja upitnika u bilo kojem trenutku bez ikakvih posljedica kao i mogućnost da nas kontaktiraju u slučaju postojanja bilo kakvih dodatnih pitanja i komentara ili želje da saznaju više o istraživanju i njegovim rezultatima. Pritiskom na tipku „Dalje“ sudionici su dali pristanak na sudjelovanje u istraživanju i mogli započeti s ispunjavanjem. Predviđeno vrijeme ispunjavanja upitnika bilo je oko 10 minuta.

## Rezultati

Prije provođenja parametrijskih postupaka, provjerili smo odstupaju li distribucije varijabli značajno od normalnih. U tu svrhu koristili smo indekse asimetričnosti (eng. *skewness*) i spljoštenosti (eng. *kurtosis*) distribucije. Kline (2011) navodi da distribuciju možemo smatrati normalnom ako indeks asimetričnosti nije veći od 3, a spljoštenosti od 10 dok Ryu (2011) zastupa nešto strože kriterije i navodi da su vrijednosti asimetričnosti do 2 te spljoštenosti do 7 prihvatljive za provođenje parametrijskih postupaka. Spomenute vrijednosti prikazane su u Tablici 1.

**Tablica 1**

*Pokazatelji deskriptivne statistike i normalnosti distribucija rezultata na glavnim prediktorskim i kriterijskim varijablama (N = 121)*

	<i>M</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>SD</i>	<i>Skew</i>	<i>Kurt</i>
ADP	4.76	2.00	6.00	1.00	-0.52	-0.49
NEADP	3.25	1.20	6.00	1.16	0.59	-0.26
PP	3.63	1.78	4.78	0.58	-0.55	0.62
PN	2.59	1.10	4.90	0.80	0.56	-0.28
HS	3.42	1.87	4.67	0.53	-0.21	-0.01
FS	2.58	1.22	4.22	0.63	0.37	-0.10
B	3.57	2.15	4.85	0.62	-0.27	-0.36
DBTP	2.10	0.63	4.88	0.73	0.75	1.11
KA	2.73	1.00	5.00	1.03	0.34	-0.75
SA	2.55	1.00	4.86	0.97	0.38	-0.52

Legenda: *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; *Min.* = najniži ostvareni rezultat na skali; *Max.* = najviši ostvareni rezultat na skali; *Skew* = skewness (asimetričnost distribucije); *Kurt* = kurtosis (spljoštenost distribucije); ADP = adaptivni perfekcionizam u sportu; NEADP = neadaptivni perfekcionizam u sportu; PP = prošla pozitivna vremenska perspektiva; PN = prošla negativna vremenska perspektiva; HS = sadašnja hedonistička vremenska perspektiva; FS = fatalistička sadašnja vremenska perspektiva; B = buduća vremenska perspektiva; DBTP = udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive; KA = kognitivna kompetitivna anksioznost; SA = somatska kompetitivna anksioznost

Na temelju prikazanog možemo vidjeti kako sve varijable možemo smatrati normalnima i prema strožim kriterijima koje postavlja Ryu (2011) te stoga zadovoljavaju uvjete za provođenje parametrijskih postupaka opisanih u nastavku.

### *Bivarijatne povezanosti među varijablama*

Kako bismo dali odgovor na prvi istraživački problem, izračunati su bivarijatni Pearsonovi koeficijenti korelacije između svih varijabli prvotno uključenih u hijerarhijsku regresijsku analizu koji su prikazani u Tablici 2.

**Tablica 2**

*Korelacije između varijabli uključenih u inicijalnu hijerarhijsku regresijsku analizu (N = 121)*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1. Dob	1														
2. Rod	.21*	1													
3. NATJ	-.18*	.19*	1												
4. ADP	-.14	-.01	.16	1											
5. NEADP	-.22*	.04	.04	.34**	1										
6. SP	.09	-.02	.14	.13	-.16	1									
7. USPJ	.26**	.00	.06	.04	-.31**	.16	1								
8. PP	-.05	-.21*	-.01	.09	-.11	.23*	.16	1							
9. PN	-.24**	.01	-.10	.20*	.53**	-.29**	-.27**	-.13	1						
10. HS	.02	.04	-.13	.16	.16	0.10	.02	.31**	.32**	1					
11. FS	.08	.06	-.03	.02	.22*	-.19*	.04	-.01	.53**	.46**	1				
12. B	-.05	-.22*	-.11	.24**	-.09	.18*	.05	.26**	.03	-.03	-.23*	1			
13. DBPT	-.03	.12	.02	.00	.40**	-.34**	-.21*	-.61**	.64**	.02	.63**	-.39**	1		
14. KA	-.39**	-.09	-.10	.20*	.56**	-.39**	-.17	-.11	.56**	.04	.18*	.11	.36**	1	
15. SA	-.25**	-.17	-.22*	.06	.36**	-.04	-.11	.15*	.40**	.18*	.11	.19*	.13	.58**	1

Legenda: Rod: M=1,  $\bar{Z}$  = 0; NATJ = čestina natjecanja; ADP = adaptivni perfekcionizam u sportu; NEADP = neadaptivni perfekcionizam u sportu; SP = samopouzdanje; USPJ = samoprocjenjena uspješnost bavljena sportom; PP = prošla pozitivna vremenska perspektiva; PN = prošla negativna vremenska perspektiva; HS = sadašnja hedonistička vremenska perspektiva; FS = fatalistička sadašnja vremenska perspektiva; B = buduća vremenska perspektiva; DBTP = udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive; KA = kognitivna kompetitivna anksioznost; SA = somatska kompetitivna anksioznost; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ;

Prva hipoteza djelomično je potvrđena. U skladu s predviđanjima pronađene su srednje do visoke<sup>5</sup> značajne pozitivne povezanosti između neadaptivnog perfekcionizma u sportu i kognitivne ( $r = .56$ ) i somatske kompetitivne anksioznosti ( $r = .36$ ). Veze adaptivnog perfekcionizma u sportu i kompetitivne anksioznosti nisu bile u skladu s hipotezom jer se pokazalo da je i on značajno pozitivno povezan s kognitivnom kompetitivnom anksioznosti ( $r = .20$ ; umjesto pretpostavljene negativne povezanosti) te da nije značajno povezan s kriterijem somatske anksioznosti. Ipak, izračunati parcijalni koeficijent korelacije između adaptivnog perfekcionizma i kognitivne anksioznosti uz kontrolu utjecaja neadaptivnog perfekcionizma (metoda koju predlažu Stoeber i sur., 2007), bio je neznačajan. Kada je isti postupak primijenjen na odnos adaptivnog perfekcionizma i samopouzdanja u natjecateljskoj situaciji, dobivena je značajna pozitivna povezanost ( $r = .20$ ). Neslaganja s postavljenom hipotezom te nalazi dobiveni parcijalizacijom utjecaja neadaptivnog perfekcionizma komentirani su u raspravi.

Što se tiče povezanosti drugih varijabli s kriterijskim varijablama zanimljiva je negativna povezanost dobi s oba tipa anksioznosti koja iznosi  $r = -.39$  za kognitivnu i  $r = -.25$  za somatsku anksioznost. Prošla negativna vremenska perspektiva pozitivno je povezana s kognitivnom ( $r = .56$ ) te somatskom ( $r = .40$ ) kompetitivnom anksioznosti. Varijabla samopouzdanja u natjecateljskim situacijama ostvaruje srednje visoku negativnu povezanost s kognitivnom anksioznosti ( $r = -.39$ ). Dobivena je i visoka pozitivna povezanost između kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti ( $r = .58$ ) što je očekivano s obzirom na djelomično preklapanje konstrukata i njihovo često zajedničko pojavljivanje u situacijama sportskih natjecanja.

Između prediktorskih varijabli udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive te sadašnje fatalističke i hedonističke vremenske perspektive pronašli smo srednje do visoke međusobne korelacije te značajne korelacije s drugim prediktorskim varijablama (vidi Tablicu 2). S obzirom na to da su ove varijable bile planirane kao prediktori u regresijskoj analizi, ispitali smo prisutnost kolinearnosti među njima kako bi izbjegli pojavu da se utjecaj jedne varijable u predikciji kriterija može gotovo u potpunosti objasniti kombinacijom drugih prediktora. Mjera koju smo koristili za detekciju kolinearnosti je faktor inflacije varijance (eng. *variance inflating factor*; *VIF*), dok je korišten kriterij onaj koji zastupa Daoud (2017), a to je da vrijednost *VIF*-a

---

<sup>5</sup> Veličina bivarijatnih povezanosti komentirana je u skladu s podjelom koju predlaže Cohen (1992) navodeći kako se bivarijatne povezanosti na razini  $r = \pm .10$  mogu smatrati niskima, na razini  $r = \pm .30$  umjerenima, a one na razini  $r = \pm .50$  visokima.

viša od 5 ukazuje na problematičnu razinu kolinearnosti. Nakon izračuna VIF-ova varijabli primijetili smo da vrijednost za udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive odudara od onih ostalih varijabli ( $VIF = 10.23$ ) te prelazi razinu koja upućuje na visoku kolinearnost. Određena razina kolinearnosti spomenute varijable s drugim prediktorima očekivana je s obzirom da je DBTP kao mjera udaljenosti izračunata na temelju rezultata sudionika na subskalama pojedinih vremenskih faktora, no s obzirom na visoku razinu kolinearnosti odlučili smo je isključiti iz regresijske analize. Vrijednosti faktora inflacije varijance svih prediktorskih varijabli u inicijalnim i finalnim regresijskim analizama nalazi se u prilogu F.

### *Predikcija kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti*

Kako bismo odgovorili na drugi istraživački problem i ispitali doprinos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu te pojedinih vremenskih perspektiva u objašnjavanju varijance kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti povrh sociodemografskih karakteristika i karakteristika bavljenja sportom proveli smo dvije hijerarhijske regresijske analize (po jednu za svaki kriterij). Inicijalne regresijske analize sadržavale su sve ispitane demografske varijable (rod, dob, studentski status), karakteristike bavljenja sportom (navedene u dijelu o metodama) i pojedine vremenske perspektive kao i udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive. Kao što smo spomenuli u proteklom paragrafu udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive isključena je iz regresijskih analiza zbog visokih pokazatelja kolinearnosti. Osim nje, odlučili smo se isključiti i većinu karakteristika bavljenja sportom te određene vremenske perspektive (sadašnju fatalistička i hedonističku vremensku perspektivu u predviđanju somatske i kognitivne anksioznost te prošlu pozitivnu perspektivu kod predviđanja kognitivne anksioznosti) zbog njihovog neznačajnog doprinosa u predviđanju kriterijskih varijabli i visoke povezanosti s drugim prediktorima (potencijalna visoka kolinearnost). Preostale varijable u analize smo uključili u tri bloka.

Prva dva bloka bila su jednaka u obje regresijske analize. Prvi blok uključivao je rod, dob i čestinu natjecanja dok su drugi blok činile varijable adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu, samopouzdanja u natjecateljskoj situaciji i samoprocijenjene uspješnosti u sportu. U treći blok smo uz spomenuto dodali i pojedine vremenske perspektive. Regresijska analiza u kojoj je kriterijska varijabla bila kognitivna kompetitivna anksioznost u trećem bloku je sadržavala varijable prošle negativne i buduće vremenske perspektive dok je u regresijskoj analizi koja se



bavila predikcijom somatske anksioznosti uz njih dodana i prošla pozitivna perspektiva zbog doprinosa količini ukupno objašnjene varijance u kriteriju (njena povezanost s kriterijskim varijablama dodatno je komentirana u raspravi). Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza prikazani su u Tablici 3.

**Tablica 3**

*Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kognitivnu i somatsku kompetitivnu anksioznost (N = 121)*

	Kognitivna anksioznost			Somatska anksioznost		
	$\beta$ M1	$\beta$ M2	$\beta$ M3	$\beta$ M1	$\beta$ M2	$\beta$ M3
Rod	.04	-.02	.00	-.06	-.09	-.05
Dob	-.44***	-.31***	-.27***	-.28**	-.23**	-.18*
Čestina natjecanja	-.19*	-.15*	-.09	-.26**	-.27**	-.20*
Adaptivni perfekcionizam		.06	-.01		-.07	-.15
Neadaptivni perfekcionizam		.47***	.40***		.38***	.31**
Samopouzdanje		-.29***	-.27***		.08	.08
Samoprocijenjena uspješnost u sportu		.11	.13		.07	.07
Prošla pozitivna VP			/			.14
Prošla negativna VP			.23**			.26**
Buduća VP			.16*			.15
$R^2$ ( $R^2$ adj)	.19 (.17)	.51 (.48)	.57 (.53)	.14 (.11)	.25 (.21)	.34 (.28)
$F$	8.96	16.54	16.04	6.27	5.50	5.73
$p$	<.01	<.01	<.01	<.01	<.01	<.01
$\Delta R^2$		.32	.06		.12	.09
$F\Delta R^2$		18.27	7.57		4.39	4.93
$p\Delta R^2$		<.01	<.01		<.01	<.01

Legenda:  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1,M2,M3 = Grupe prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi (modeli); VP = vremenska perspektiva; / = prediktor nije uključen u finalnu hijerarhijsku analizu;  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjenoj varijanci;  $R^2$ adj = korigirani ukupni doprinos objašnjenoj varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera;  $\Delta R^2$  = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci;  $F\Delta R^2$  = vrijednost  $F$ -omjera za dodanu grupu prediktora; \*\*\* $p$  < .001; \*\* $p$  < .01; \* $p$  < .05;

Ukupno je objašnjeno 57% varijance kognitivne kompetitivne anksioznosti. Sva tri bloka statistički značajno doprinose objašnjavanju varijance kriterija. Prvi blok objašnjava 19% varijance, drugi blok dodatnih 32% te treći još 6% . Na temelju značajnog doprinosa drugog i trećeg bloka varijabli potvrđena je Hipoteza (2a). U trećem bloku statistički značajni pozitivni prediktori su neadaptivni perfekcionizam u sportu te prošla negativna i buduća vremenska perspektiva dok su negativni prediktori dob i samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji. Rezultati za neadaptivni perfekcionizam i prošlu negativnu vremensku perspektivu su u skladu s očekivanjima, a oni za adaptivni perfekcionizam i prošlu pozitivnu i sadašnju fatalističku vremensku perspektivu nisu u skladu s očekivanjima te se nisu pokazali značajnim prediktorima. Buduća vremenska perspektiva neočekivano se pokazala pozitivnim značajnim prediktorom.

Ukupno je objašnjeno 34% varijance somatske kompetitivne anksioznosti. Sva tri bloka statistički značajno doprinose objašnjavanju varijance kriterija. Prvi blok objašnjava 14% varijance, drugi blok dodatnih 12% te treći još 9% . Na temelju značajnog doprinosa drugog i trećeg bloka varijabli potvrđena je Hipoteza (2b). U trećem bloku statistički značajni pozitivni prediktori su neadaptivni perfekcionizam u sportu te prošla negativna vremenska perspektiva dok su negativni prediktori dob i čestina natjecanja. Rezultati za neadaptivni perfekcionizam i prošlu negativnu vremensku perspektivu su u skladu s očekivanjima, a oni za adaptivni perfekcionizam i prošlu pozitivnu i sadašnju fatalističku vremensku perspektivu nisu u skladu s očekivanjima te se nisu pokazali značajnim prediktorima.

U drugom koraku analiza smo uključili varijablu neadaptivnog perfekcionizma u sportu koja se pokazala značajnim pozitivnim prediktorom kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti. Nakon uključivanja varijabli pojedinih vremenskih perspektiva veličine beta koeficijenata neadaptivnog perfekcionizma, makar još uvijek značajnih, smanjila se .07 prilikom predikcije kognitivne, ali i somatske kompetitivne anksioznosti. Smanjivanje beta koeficijenata ukazuje na potencijalni medijacijski utjecaj pojedinih vremenskih perspektiva na odnose neadaptivnog perfekcionizma s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti. Ovakvi nalazi pružili su nam temelj za provjeru treće hipoteze što ćemo učiniti u sljedećem paragrafu.

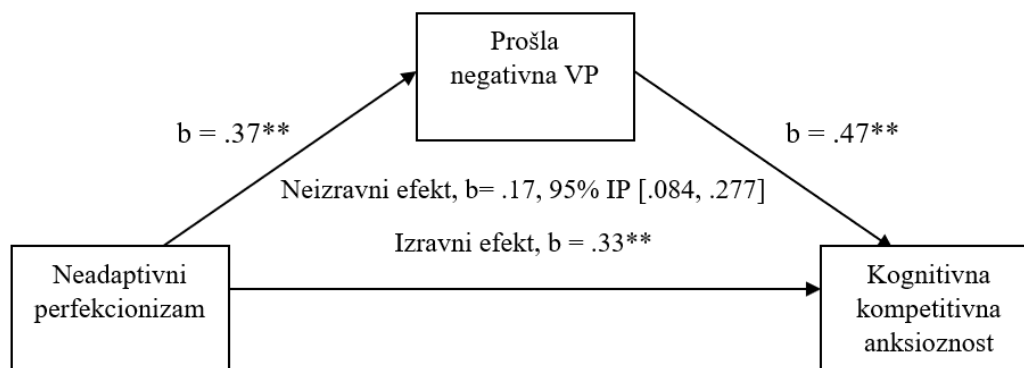
## Utjecaj vremenske perspektive na odnose neadaptivnog perfekcionizma i kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti

Kako bi odgovorili na treći problem provedene su dvije medijacijske analize, za što je korišten PROCESS macro (verzija 3.5) dodatak SPSS-u (model 4) (Hayes, 2017). Tim analizama provjerili smo medijacijski utjecaj prošle negativne vremenske perspektive na odnose neadaptivnog perfekcionizam i kognitivne te somatske kompetitivne anksioznosti. Procjena značajnosti medijacijskog efekta putem PROCESS-a temelji se na percentilnom samouzorkovanju (Hayes, 2009), a u ovom istraživanju smo upotrijebili percentilno samouzorkovanje s 5000 paralelnih simuliranih uzoraka. Prema tome značajnost indirektnog efekta određuje se na temelju intervala pouzdanosti (IP) koji ne smije zahvaćati nulu kako bi s određenom razinom sigurnosti mogli zaključiti kako je procijenjeni indirektni efekt značajan (Hayes, 2009).

Na Slici 2 prikazan je model povezanosti neadaptivnog perfekcionizma u sportu i kognitivne kompetitivne anksioznosti, uz statistički značajno posredovanje prošle negativne vremenske perspektive. Efekt neadaptivnog perfekcionizma u sportu na kognitivnu kompetitivnu anksioznost djelomično je posredovan preko prošle negativne vremenske perspektive te možemo govoriti o medijacijskom efektu srednje veličine učinka<sup>3</sup> ( $b = .17$ ). Značajan je i izravni efekt neadaptivnog perfekcionizma u sportu na kognitivnu kompetitivnu anksioznost.

### Slika 2

Prikaz nestandardiziranih regresijskih koeficijenata dobivenih pri ispitivanju medijacijskog efekta prošle negativne vremenske perspektive na odnos neadaptivnog perfekcionizma u sportu i kognitivne kompetitivne anksioznosti ( $N = 121$ )



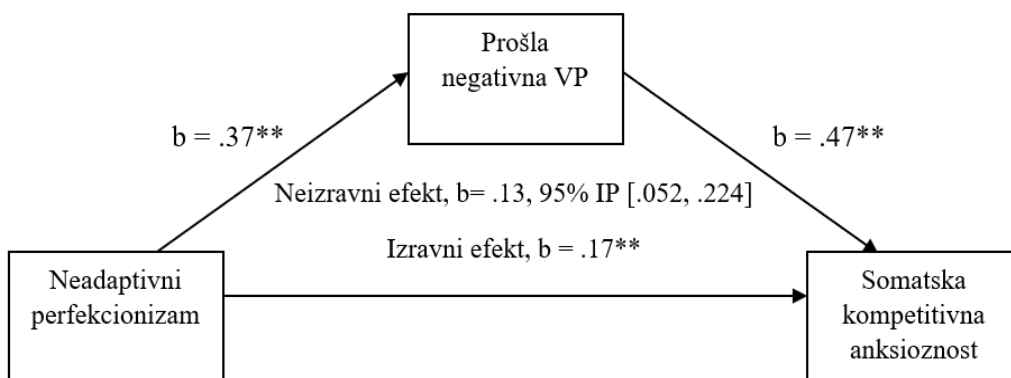
Legenda: VP = vremenska perspektiva;  $** p < .01$

<sup>3</sup> Veličina učinka medijacijskog efekta komentirana je u skladu s kriterijima koje predlaže Kenny (2021): .01 za mali, .09 za srednji, .25 za veliki efekt učinka.

Slika 3 prikazuje model povezanosti neadaptivnog perfekcionizma u sportu i somatske kompetitivne anksioznosti, uz statistički značajno posredovanje prošle negativne vremenske perspektive. Efekt neadaptivnog perfekcionizma u sportu na somatsku kompetitivnu anksioznost djelomično je posredovan preko prošle negativne vremenske perspektive te možemo govoriti o medijacijskom efektu srednje veličine učinka ( $b = .13$ ). Značajan je i izravni efekt neadaptivnog perfekcionizma u sportu na somatsku kompetitivnu anksioznost. Na temelju rezultata medijacijskih analiza potvrđene su Hipoteze 3a i 3b. Pretpostavljene mehanizme koji se nalaze u podlozi medijacijskih utjecaja dodatno ćemo prokomentirati u raspravi.

### Slika 3

Prikaz nestandardiziranih regresijskih koeficijenata dobivenih pri ispitivanju medijacijskog efekta prošle negativne vremenske perspektive na odnos neadaptivnog perfekcionizma u sportu i somatske kompetitivne anksioznosti ( $N = 121$ )



Legenda: VP = vremenska perspektiva;  $** p < .01$ ;  $* p < .05$

### Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati doprinos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu te vremenske perspektive u objašnjavanju kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti kao crte zbog čega su provedene dvije hijerarhijske regresijske analize. Osim toga, provjeren je mehanizam djelovanja neadaptivnog perfekcionizma u sportu na kognitivnu i somatsku kompetitivnu anksioznost te medijatorska uloga prošle negativne vremenske perspektive u tom odnosu. Dobiveni rezultati komentirani su u nastavku.

### *Povezanost adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma s kompetitivnom anksioznošću*

Provedbi regresijske analize prethodilo je ispitivanje povezanosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu i kognitivne, odnosno somatske kompetitivne anksioznosti. Na temelju prve hipoteze očekivali smo različit obrazac povezanosti adaptivnog perfekcionizma, za koji smo pretpostavili da je negativno povezan s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznošću, i neadaptivnog perfekcionizma za koji je pretpostavljena pozitivna povezanost s obje vrste anksioznosti. Rezultati su djelomično potvrdili prvu hipotezu te pokazuju očekivanu pozitivnu povezanost neadaptivnog perfekcionizma s kognitivnom i somatskom anksioznošću, no, umjesto pretpostavljene negativne povezanosti s obje vrste anksioznosti pronađena je značajna pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma s kognitivnom anksioznošću dok povezanost sa somatskom anksioznošću nije bila značajna.

Potencijalni razlog za takav nalaz su pandemijski uvjeti (Covid-19) i mjere koje su bile na snazi za vrijeme provođenja istraživanja. Na temelju njih sportska natjecanja odvijala su se uz česte neplanirane stanke, a nerijetko se događalo da sportske ekipe nisu bile u mogućnosti imati organizirane treninge sa svojim trenerima. Ti dulji periodi nemogućnosti bavljenja organiziranim sportskim aktivnostima za sportaše visoko na dimenziji težnje za savršenstvom (adaptivnog perfekcionizma) mogli su dovesti do povećanja razine kognitivne anksioznosti zbog oslabljenja pozitivnih veza koju težnja za savršenstvom ima s crtama samopoštovanja i samopouzdanja kod sportaša (Koivula i sur., 2002). One potiču sportaše da se u situacijama natjecanja češće i uspješnije oslanjaju na osjećaje vlastite kompetentnosti te efikasnije reguliraju razinu kompetitivne anksioznosti što predstavlja preduvjet za ostvarivanje boljih rezultata koji, onda zauzvrat, povećavaju osjećaj kompetentnosti (Hamidi i Ali Besharat, 2010). Težnja za savršenstvom uz sebe veže i potrebu za napretkom koja kod mnogih sportaša nije mogla biti uspješno zadovoljena zbog nedostatka uvjeta za organizirano treniranje i natjecanje što u određenim slučajevima, također, može dovesti do povišene kognitivne anksioznosti.

Bez obzira na to, korelacija adaptivnog perfekcionizma i kognitivne anksioznosti iz koje je parcijaliziran utjecaj neadaptivnog perfekcionizma (kao u istraživanju Stoeber i sur., 2007), nije se pokazala statistički značajnom. S obzirom na to, moguće je da sportaši koji uspješno reguliraju vlastite negativne reakcije na nesavršenstvo ne doživljavaju više razine kognitivne kompetitivne

anksioznosti bez obzira na razinu adaptivnog perfekcionizma (Stoeber i sur., 2007) što se pokazalo važećim čak i u uvjetima pandemije.

### *Predviđanje kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti*

Kao što je već spomenuto u svrhu objašnjavanja varijance kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti, provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize. Nakon provedbe inicijalnih regresijskih analiza (za pojašnjenje vidi dio o rezultatima) primijetili smo da određene prediktorske varijable međusobno visoko koreliraju te nemaju značajan doprinos u objašnjavanju varijance kriterija zbog čega smo ih odlučili isključiti iz daljnje analize. Preostale varijable u analizu smo uključili u tri bloka i to tako da je prvi blok sadržavao varijable roda, spola i čestine natjecanja, drugi one adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u sportu, samopouzdanja u natjecateljskoj situaciji i samoprocijenjene uspješnosti u sportu, a treći varijable prošle negativne i buduće vremenske perspektive u obje regresijske analize te prošle pozitivne prošle perspektive u analizi čiji je kriterij bila somatska kompetitivna anksioznost.

Obje analize pokazale su da prvi blok objašnjava statistički značajan udio varijance kriterija (19% za kognitivnu i 14% za somatsku anksioznost) kao i to da drugi i treći blok imaju inkrementalnu valjanost u predviđanju kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti. U slučaju kognitivne anksioznosti drugi blok objašnjava dodatnih 32%, a treći još 6% varijance dok u analizi koja se bavila predviđanjem somatske anksioznosti drugi blok objašnjava dodatnih 12% varijance, a treći još 9%. Ukupno smo objasnili 57% varijance kognitivne i 34% varijance somatske kompetitivne anksioznosti.

Nakon uključivanja svih predviđenih prediktorskih varijabli u trećem bloku regresijske analize značajni pozitivni prediktori kognitivne anksioznosti su neadaptivni perfekcionizam u sportu te prošla negativna i buduća vremenska perspektiva, a negativni prediktori su dob i samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji. Značajni pozitivni prediktori somatske anksioznosti su neadaptivni perfekcionizam u sportu i prošla negativna vremenska perspektiva, a negativni prediktori su dob i čestina natjecanja. Rezultati koji pokazuju da su neadaptivni perfekcionizam i prošla negativna vremenska perspektiva značajni pozitivni prediktori kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti u skladu su s postavljenim hipotezama (2a i 2b). Nasuprot tome, varijable adaptivnog perfekcionizma te prošle pozitivne i sadašnje fatalističke vremenske perspektive nisu se pokazale značajnim prediktorima kognitivne i somatske kompetitivne

anksioznosti kako je bilo pretpostavljeno u Hipotezi (2a) i Hipotezi (2b) što ćemo prokomentirati u nastavku.

Prethodno smo već spomenuli kako povezanost adaptivnog perfekcionizma i kognitivne te somatske anksioznosti nije bila u očekivanom smjeru te da nakon parcijalizacije utjecaja neadaptivnog perfekcionizma nije bila značajna. S obzirom na to jasno je da se adaptivni perfekcionizam nije pokazao značajnim prediktorom u regresijskim analizama (kao što je pretpostavljeno u Hipotezi 2a i 2b).

Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva izbačena je iz završne analize na temelju inicijalnih rezultata koji su ukazali na potencijalno postojanje multikolinearnosti s drugim varijablama, no nije se pokazala značajnim prediktorom kompetitivne anksioznosti u inicijalnim regresijskim analizama. Osim multikolinearnosti, potencijalni razlog za njenu neznačajnu prediktivnost nalazimo u načinu na koji je selekcioniran uzorak. Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva negativno je povezana s razinom motivacije i energiziranosti (Zimbardo i Boyd, 1999; Stolarski i sur. 2014) što može dovesti do odustajanja od bavljenja sportom te do manje spremnosti za sudjelovanje u istraživanju bez obzira na natjecateljski aktivno bavljenje sportom. S obzirom na navedeno možemo pretpostaviti da dobar dio sportaša s izraženom dimenzijom sadašnjeg fatalizma vjerojatno nije bio dio konačnog uzorka ovog istraživanja. Kada bismo u nekom budućem istraživanju uključili veći broj takvih sportaša obrazac povezanosti varijable sadašnje vremenske perspektive s drugim varijablama i njen doprinos u objašnjavanju varijance kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti potencijalno bi bio drugačiji (i značajan). Prošla pozitivna vremenska perspektiva, smatramo, nije bila značajan prediktor kompetitivne anksioznosti radi korištenja sportski nespecifičnog instrumenta (ZTPI) koji zbog potencijalnog nedostatnog poticanja sudionika na razmatranje iskustava u sportu kao referentnih ima smanjenu prediktivnost u ovom području. Ipak, značajna pozitivna povezanost sa samopouzdanjem u natjecateljskoj situaciji ukazuje na njen pozitivan učinak na sportaše te mogućnost da se pokaže kao negativan prediktor kompetitivne anksioznosti u budućim istraživanjima ako se ona u većoj mjeri usmjere na iskustva doživljena prilikom bavljenja sportom.

Preostali značajni prediktori u regresijskim analizama koji nisu bili obuhvaćeni u hipotezama su buduća vremenska perspektiva i samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji za kognitivnu anksioznost, čestina natjecanja za somatsku anksioznost te dob za kognitivnu i

somatsku kompetitivnu anksioznost. Bez obzira na jednodimenzionalni pristup njenoj procjeni, buduća vremenska perspektiva pokazala se značajnim pozitivnim prediktorom kognitivne anksioznosti. Takav rezultat nas navodi na zaključak da su čestice koje se odnose na negativnu valenciju stava prema budućnosti bile prediktivne za kompetitivnu anksioznost, ali i ukazuje na potrebu za revizijom skale korištene u ovom istraživanju. Samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji pokazalo se značajnim negativnim prediktorom kognitivne anksioznosti, ali neznajčno u predikciji somatske. Iako je u dosadašnjim istraživanjima samopouzdanje uglavnom bilo negativno povezano s kognitivnom i somatskom anksioznosti (Cox i sur., 2003; Craft i sur., 2003) u revidiranoj verziji upitnika kompetitivne anksioznosti korištenoj u ovom istraživanju (CSAI-2R) veza samopouzdanja i somatske kompetitivne anksioznosti je tipično nešto niža (Cox i sur., 2003) što je moglo dovesti do toga da se samopouzdanje ne pokaže značajnim prediktorom somatske anksioznosti. Na poslijetku pretpostavljamo da su se negativni prediktori dobi (u slučaju kognitivne i somatske anksioznosti) i čestine natjecanja (za somatsku anksioznost) pokazali značajnima zbog toga što sportaši sa stjecanjem većeg iskustva sudjelovanja u sportskim natjecanjima razvijaju efikasnije strategije nošenja sa stresom koji im ona uzrokuju.

#### *Prošla negativna vremenska perspektiva i odnos neadaptivnog perfekcionizma s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti*

Rezultati medijacijskih analiza ukazuju na to da neadaptivni perfekcionizam u sportu, osim izravnog, ima i značajan neizravni efekt na kognitivnu i somatsku kompetitivnu anksioznost posredovan putem prošle negativne vremenske perspektive. Neizravni utjecaji su srednje veličine. Neadaptivni perfekcionizam je značajno pozitivno povezan s prošlom negativnom vremenskom perspektivom, a ona je značajno pozitivno povezana s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti.

Jedna od temeljnih karakteristika neadaptivnog perfekcionizma je negativna reakcija na nesavršenstvo koja kod sportaša može utjecati na percepciju vlastitog sudjelovanja u natjecanjima. Pod tim utjecajem sportaši se češće prisjećaju svojeg sudjelovanja u natjecanjima kao negativnog iskustva. Uobičajeno stavljanje većeg negativnog fokusa na prošle događaje i sklonost njihovom rekonstruiranju na negativan način dovodi do formiranja izraženije crte prošle negativne vremenske perspektive (Zimbardo i Boyd, 1999) koja se u kontekstu sporta može manifestirati kao veća usmjerenost na dosadašnje neuspješne nastupe ili percepcija većeg udjela vlastitih izvedbi



kao neuspješnih. Postoji mogućnost da jednom formirana i stabilna crta negativne vremenske perspektive, također, djeluje na povećanje čestine i intenziteta negativnih reakcija na nesavršenstvo, kreirajući kružni mehanizam održavanja i jačanja ove povezanosti. Ipak, negativna reakcija na nesavršenstvo je, smatramo, ta koja zbog svoje rane pojave u životu pojedinca i stabilnosti u vremenu (Flett i Hewitt, 2002), predstavlja potencijalni uzrok toga da se sportaši u većoj mjeri prisjećaju svojih iskustava sudjelovanja u natjecanjima kao negativnih što kod njih može izazvati više razine kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti. Ako se takav obrazac reagiranja nastavi tijekom duljeg vremenskog perioda opravdano je za pretpostaviti da će se podići i bazična razina kompetitivne anksioznosti kod sportaša ili, drugim riječima, postizat će viši rezultat na crti kompetitivne anksioznosti.

### *Metodološka ograničenja*

Istraživanje je provedeno online putem ankete kreirane u Google Forms alatu, a sudionici su prikupljeni metodom snježne grude. Ovakav način provođenja ima stanovite prednosti u vidu jednostavnijeg stupanja u kontakt s potencijalnim sudionicima, pogotovo u uvjetima pandemije. Ipak, online upitnici mogu dovesti do pristranosti uzorka isključujući potencijalne sudionike koji ne posjeduju vještine rada na računalu i korištenja Interneta (Van Selm i Jankowski, 2006). Prisutna je i smanjena mogućnost pojašnjenja upute ili samog materijala te visoka razina anonimnosti i niska razina odgovornosti pri ispunjavanju koje mogu dovesti do poteškoća pri ispunjavanju, neodgovornog ispunjavanja te odustajanja od ispunjavanja prije kraja istraživanja (Maliković, 2015; Van Selm i Jankowski, 2006). Metoda snježne grude isto može dovesti do pristranosti prilikom uzorkovanja jer izbor sudionika nije slučajna i ovisi o pojedincima koji prosljeđuju upitnik što znači da svi potencijalni relevantni sudionici nemaju jednaku šansu za sudjelovanje u istraživanju (Biernacki i Waldorf, 1981). U slučaju našeg uzorka korištenje metode snježne grude vjerojatno je dovelo do prezastupljenosti sudionika iz timskih sportova. Podatci vezani uz sve varijable u istraživanju dobiveni su samoprocjenom koja je podložna pristranostima uzrokovanim zaboravljanjem, željom za upravljanjem dojmovima i sl.

Pandemijski uvjeti mogli su imati značajan i teško predvidiv i kontrolabilan utjecaj na rezultate sudionika na određenim varijablama kao i na međusobne odnose između varijabli. Ipak, među pretpostavljenim utjecajima izdvojili smo onaj na povezanost adaptivnog perfekcionizma i kompetitivne anksioznosti.

U istraživanju je korištena originalna verzija skale ZTPI koja uključuje pet dimenzija, umjesto sedam koliko ima revidirana verzija te nije prilagođena za korištenje u kontekstu sporta. Zbog toga pretpostavljamo da vremenska perspektiva mjerena tom skalom ostvaruje manju povezanost i slabiju prediktivnost u odnosu na kompetitivnu anksioznost.

#### *Implikacije i preporuke za buduća istraživanja*

Dobiveni rezultati o značajnom doprinosu vremenskih perspektiva u objašnjavanju varijance kompetitivne anksioznosti govore u prilog primjenjivosti modela vremenskih perspektiva u kontekstu sporta i sportskih natjecanja. Vodeći se modelom odnosa vremenskih perspektiva s aspektima funkcioniranja u sportu (Slika 1) i rezultatima ovog istraživanja predlažemo dva smjera za buduća istraživanja. Prvi se odnosi na bolje razumijevanje mehanizma djelovanja vremenskih perspektiva na kompetitivnu anksioznost te bi se fokusirao na medijacijski učinak motivacije sportaša na spomenuti odnos (Slika 1; veze 1 i 3) dok bi drugi provjerio utjecaj vremenskih perspektiva na sportsku izvedbu i medijacijski efekt kompetitivne anksioznosti na taj odnos (Slika 1; veze 4 i 6).

Nadalje, predlažemo konstrukciju skale za procjenu individualnih razlika u vremenskim perspektivama u sportu temeljenu na revidiranom modelu vremenskih perspektiva koji sadrži sedam dimenzija. Blais i Weber (2006) govore o tome da skale razvijene s ciljem korištenja u specifičnim područjima ljudske djelatnosti često pokazuju veću valjanost dok Dunn i sur. (2005) ukazuju na to da spomenuto vrijedi u kontekstu sporta. Uz konstrukciju sportski specifične skale smatramo korisnim i prilagodbu mjere uravnotežene vremenske perspektive, za korištenje uz skalu, na način da se revidiraju optimalne vrijednosti za svaku vremensku perspektivu u kontekstu sporta te da se prema tako revidiranim vrijednostima izračuna DBPT. Konstrukcija ovakve skale te revizija mjere BTP potencijalno bi dovela do povećanja prediktivnosti vremenskih perspektiva u odnosu na kompetitivnu anksioznost i druge ishode u sportu.

Istraživanje bi bilo zanimljivo ponoviti na drugačije definiranim uzorcima sudionika, npr. na uzorku isključivo amaterskih ili isključivo profesionalnih sportaša, samo na sportašima koji se bave individualnim ili samo timskim sportom (ili pak uzorak koji je uravnoteženiji po omjeru sportaša iz individualnih i timskih sportova), samo na sportašima određenog sporta i sl. Također, zanimljivo bi bilo replicirati istraživanje u periodu kada se treninzi i sportska natjecanja odvijaju

neometano i bez neplaniranih stanki kako bi bolje mogli procijeniti utjecaj koji su pandemijski uvjeti imali na rezultate istraživanja.

Naposljetku, valja napomenuti da je provedeno istraživanje korelacijsko što znači da na temelju njega ne možemo sa sigurnošću zaključivati o uzročno posljedičnim vezama te bi u tu svrhu trebalo provesti eksperimentalno istraživanje ili u korelacijskom istraživanju primijeniti longitudinalni tip nacрта. Ipak, nalazi ovog istraživanja pružaju inicijalnu podršku za potencijalnu korisnost primjene praktičnih intervencija poput *coachinga* (Boniwell i sur., 2014) ili grupnih treninga (Oyanadel i sur., 2014) temeljenih na poboljšanju profila vremenske perspektive u kontekstu sporta.

### **Zaključak**

Rezultati istraživanja provedenog na uzorku sportaša pokazuju da su varijable neadaptivnog perfekcionizma u sportu i prošle negativne vremenske perspektive značajni pozitivni dok je dob značajan negativni prediktor kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti. Varijable koje dodatno doprinose objašnjenju varijance kognitivne anksioznosti su samopouzdanje u natjecateljskoj situaciji kao značajan negativni prediktor te buduća vremenska perspektiva kao pozitivni, a dodatnim značajnim negativnim prediktorom somatske anksioznosti pokazala se čestina natjecanja. Na temelju spomenutih prediktora može se objasniti 57% varijance kognitivne i 34% varijance somatske kompetitivne anksioznosti. Neadaptivni perfekcionizam u sportu ima značajnu inkrementalnu valjanost povrh sociodemografskih karakteristika i čestine bavljenja sportom, a vremenske perspektive imaju dodatnu inkrementalnu valjanost povrh spomenutih varijabli u objašnjavanju varijance kognitivne i somatske kompetitivne anksioznosti.

Ispitan je i mehanizam djelovanja neadaptivnog perfekcionizma u sportu na kognitivnu i somatsku kompetitivnu anksioznost. Pronađeno je da neadaptivni perfekcionizam ima dvojak, izravan i neizravan, značajan učinak na kognitivnu i somatsku anksioznost. Dakle, neadaptivni perfekcionizam pokazao je značajnu pozitivnu povezanost s prošlom negativnom vremenskom perspektivom, a ona je značajno pozitivno povezana s kognitivnom i somatskom kompetitivnom anksioznosti.

## Literatura

- Adams, J., i Nettle, D. (2009). Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British journal of health psychology*, 14(1), 83-105.
- Anagnostopoulos, F., i Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social indicators research*, 106(1), 41-59.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T., i Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 633-638.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., i Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 49-68.
- Biddle, S. J., i Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., i Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- Biernacki, P., i Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological methods & research*, 10(2), 141-163.
- Bize, R., Johnson, J. A., i Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Blais, A. R., i Weber, E. U. (2006). A domain-specific risk-taking (DOSPERT) scale for adult populations. *Judgment and Decision making*, 1(1), 33-47.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., Waugh, R., Napolitano, M. A., Forman, L. M., Applebaum, M., Doraiswamy, P. M. i Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine*, 159(19), 2349-2356.
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., i Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Boniwell, I., Osin, E., i Sircova, A. (2014). Introducing time perspective coaching: A new approach to improve time management and enhance well-being. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 12(2), 24-40.
- Boyd, J. N. i Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health, and risk taking. U: Strathman, A. i Joireman, J. (Ur.), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research and Application* (str. 85-107). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Byrd, M. M. (2011). *Perfectionism Hurts: Examining the relationship between perfectionism, anger, anxiety, and sport aggression*. [Neobjavljeni magistarski rad]. Miami University.

- Carelli, M. G., Wiberg, B., i Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 220-227.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of personality assessment*, 64(1), 21-50.
- Cox, R. H., Martens, M. P., i Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., i Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Čerenšek, I. (2012). *Perfekcionizam, natjecateljska anksioznost, uspjeh u sportu i zadovoljstvo uspjehom kod adolescenata sportaša*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Daoud, J. I. (2017). Multicollinearity and regression analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, 949(1), 012009.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., i Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., i Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and individual differences*, 38(6), 1439-1448.
- Endler, N. S., i Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders*, 15(3), 231-245.
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. U: P. L. Hewitt i G. L. Flett (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Gaudreau, P., i Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2× 2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 29-43.
- García, J. A., i Ruiz, B. (2015). Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective?. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 515-537.
- Gospodnetić, I. (2014). *Vremenska perspektiva i radna uspješnost*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

- Greblo, Z., Barić, R., i Erpič, S. C. (2015). Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns in athletes: The role of peer motivational climate. *Current Psychology*, 35(3), 370-376.
- Guthrie, L. C., Lessl, K., Ochi, O., i Ward, M. M. (2013). Time perspective and smoking, obesity, and exercise in a community sample. *American journal of health behavior*, 37(2), 171-180.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., i Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194-217.
- Hamidi, S., i Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- 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), 456-470.
- Hill, A. P. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer players: A test of the 2×2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 18-29.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., i Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.
- Ivanović, M., Milosavljević, S. i Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement. *Sport Science* 8(1), 35-42.
- Janssen, I., i LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16.
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., i Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147-155.
- Kairys, A., i Liniauskaite, A. (2015). Time perspective and personality. U: M. Stolarski, N. Fieulaine i W. Van Beek (Ur.), *Time perspective theory; review, research and application* (str. 99-113). Springer, Cham.
- Kenny, D. A. (2021, 4. svibnja). *Mediation: Effect size of the indirect effect and the computation of power*. 3. izdanje. <http://davidakenny.net/cm/mediate.htm>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Koivula, N., Hassmén, P., i Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32(5), 865-875.

- Lagoutina, Y. (2017). Perfectionism and time perspectives: An inquiry into the association between perfectionism subtypes and categorical time perspectives. *Time and Society*, 26(3), 286-304.
- Lee, C., i Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women: cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of psychosomatic research*, 54(2), 155-160.
- Maliković, M. (2015). *Internetska istraživanja*. Filozofski fakultet u Rijeci.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 12(5), 189-192.
- Mather, A. S., Rodriguez, C., Guthrie, M. F., McHarg, A. M., Reid, I. C., i McMurdo, M. E. (2002). Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 180(5), 411-415.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., i Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature reviews in sport psychology*, 9, 1-145.
- Oyanadel, C., Buela-Casal, G., Araya, T., Olivares, C., i Vega, H. (2014). Percepción del tiempo: resultados de una intervención grupal breve para el cambio del perfil temporal [Time perception: results of brief group intervention to change time perspective profiles]. *Suma Psicológica*, 21(1), 1-7.
- Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., i Athanasiadou, F. (2015). Is time perspective a predictor of anxiety and perceived stress? Some preliminary results from Greece. *Psychological Studies*, 60(4), 468-477.
- Reijneveld, S. A., Westhoff, M. H., i Hopman-Rock, M. (2003). Promotion of health and physical activity improves the mental health of elderly immigrants: results of a group randomised controlled trial among Turkish immigrants in the Netherlands aged 45 and over. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(6), 405-411.
- Rice, K. G., Richardson, C. M., i Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 288.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior research methods*, 43(4), 1066-1074.
- Shores, K., i Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28-59.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, 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(6), 959-969.

- Stoeber, J., i Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and individual differences*, 42(7), 1379-1389.
- Stolarski, M., Bitner, J., i Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20(3), 346-363.
- Stolarski, M., Fieulaine, N., i Zimbardo, P. G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory. U: V. Zeigler-Hill i T. Shackelford (Ur.), *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences* (str. 592-628). Thousand Oakes, CA: SAGE.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., i Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809-827.
- Stolarski, M., Waleriańczyk, W., i Pruszczyk, D. (2019). Introducing temporal theory to the field of sport psychology: toward a conceptual model of time perspectives in athletes' functioning. *Frontiers in psychology*, 9:2772.
- Suddarth, B. H., i Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and development*, 34(3), 157-165.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., i Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., i Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of mental health*, 19(6), 492-499.
- Van Selm, M., i Jankowski, N. W. (2006). Conducting online surveys. *Quality and quantity*, 40(3), 435-456.
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., i Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Warburton, D. E., i Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Zajenkowski, M., Stolarski, M., Maciantowicz, O., Malesza, M., i Witowska, J. (2016). Time to be smart: Uncovering a complex interplay between intelligence and time perspectives. *Intelligence*, 58, 1-9.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., i Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 14(1), 169-184.
- Zimbardo, P. G., i Boyd, J. N. (1999). Putting time into perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271-1288.



Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: understanding and using the revolutionary new science of time*. New York: Free Press.

## PRILOZI

### Prilog A

Tablica A1

*Frekvencije odgovora sudionika (N=121) na pitanje pohađaju li trenutno neku vrstu studija i ako da koju*

	Frekvencija	Postotak (%)
Preddiplomski studij	47	38.8
Diplomski studij	18	14.9
Doktorski ili postdiplomski specijalistički studij	1	0.8
Ne pohađaju nikakvu vrstu studija	55	45.5

Tablica A2

*Frekvencije odgovora sudionika (N=121) na pitanje koliko često su se u prosjeku natjecali u posljednjih šest mjeseci*

	Frekvencija	Postotak (%)
Manje od jednom mjesečno	13	10.7
Jednom mjesečno	13	10.7
2-3 puta mjesečno	17	14.0
Jednom tjedno	55	45.5
Više puta tjedno	23	19.0

Tablica A3

*Frekvencije odgovora sudionika (N=121) prema najvišoj razini natjecanja u kojoj su sudjelovali u posljednjih šest mjeseci*

	Frekvencija	Postotak (%)
Županijska liga/natjecanje	18	14.9
Državna razina/prvenstvo	72	59.5
Međunarodna natjecanja	31	25.6

Tablica A4

*Pokazatelji deskriptivne statistike varijabli „Sportski staž u trenutnom sportu“ i „Sati treniranja tjedno“ (N=121)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
Sportski staž u trenutnom sportu (u godinama)	13.49	6.68	2	47
Sati treniranja tjedno	11.57	5.96	4	30

Legenda: *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; *Min.* = najniži rezultat sudionika na varijabli; *Max.* = najviši rezultat sudionika na skali

## Prilog B

Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (eng. *Multidimensional inventory of Perfectionism in Sport - MIPS*; Stoeber i sur., 2007)

Molimo Vas da procijenite koliko često se tijekom utakmice ili natjecanja osjećate ili ponašate na opisani način:

1. Tijekom natjecanja/utakmice težim tome da budem što savršeni.
2. Tijekom natjecanja/utakmice važno mi je da budem savršen u svemu što pokušam učiniti.
3. Tijekom natjecanja/utakmice osjećam potrebu da budem savršen
4. Tijekom natjecanja/utakmice ja sam perfekcionista kada su u pitanju moji ciljevi.
5. Tijekom natjecanja/utakmice želim učiniti sve savršeno.
6. Tijekom natjecanja/utakmice osjećam se izrazito uznemireno ako se sve ne odvija savršeno.
7. Nakon natjecanja/utakmice, osjećam se potišteno ako nisam bio savršen.
8. Tijekom natjecanja/utakmice, potpuno se razbjesnim ako pogriješim.
9. Tijekom natjecanja/utakmice, postanem frustriran ako ne ispunim svoja visoka očekivanja.
10. Ako tijekom natjecanja/utakmice nešto ne bude savršeno, ja sam nezadovoljan sa cjelokupnim natjecanjem/utakmicom.

Ponuđeni odgovori:

- 1 – Nikad
- 2 – Rijetko
- 3 – Ponekad
- 4 – Često
- 5 – Vrlo često
- 6 – Uvijek

## Prilog C

Revidirani upitnik stanja kompetitivne anksioznosti-2 (eng. *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*; CSAI-2R Cox i sur., 2003)

Koristeći ljestvicu koja se nalazi ispod, označite u kojoj mjeri su snažni (jaki, intenzivni) Vaši osjećaji prije i tijekom utakmice/natjecanja.

1. U načelu, samopouzdan/a sam jer se zamišljam kako postizem svoj cilj.
2. Zabrinut/a sam da neću odigrati tako dobro kao što mogu.
3. Obično sam samopouzdan/a prije natjecanja/utakmice.
4. Tijelo mi je napeto prije natjecanja/utakmice.
5. Općenito, zabrinut/a sam da ne izgubim/o.
6. Prije nastupa/igre osjećam napetost u stomaku.
7. Obično imam pouzdanja kako ću odgovoriti svakom izazovu.
8. Brinem se da ne podbacim pod pritiskom.
9. Srce mi ubrzano lupa prije početka nastupa/ulaska u igru.
10. Obično sam siguran/na da ću nastupati/odigrati dobro.
11. Obično sam zabrinut/a da ću loše nastupati/odigrati.
12. „Vrti“ me u stomaku.
13. U načelu, samopouzdan/a sam jer se zamišljam kako postizem svoj cilj.
14. Zabrinut/a sam da će drugi biti razočarani mojim nastupom/igrom.
15. Dlanovi su mi znojni prije igranja.
16. Uvjeren/a sam kako ću se znati nositi s pritiskom.
17. Moje tijelo je obično napeto prije igre.

Ponuđeni odgovori:

- 1 – Nimalo
- 2 – Malo
- 3 – Srednje
- 4 – Dosta
- 5 – Vrlo mnogo

## Prilog D

Tablica D

*Cronbach Alpha koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije dobiveni primjenom Zimbardovog upitnika vremenskih perspektiva u ovom istraživanju (N=121) te u ranijim istraživanjima na hrvatskom i američkom uzorku*

$\alpha$			
Vremenska perspektiva	Trenutno istraživanje	Bunjevac i sur. (2009) (hrvatski uzorak)	Zimbardo i Boyd (1999) (američki uzorak)
Negativna prošlost	.88	.83	.82
Pozitivna prošlost	.72	.74	.80
Hedonistička sadašnjost	.81	.82	.80
Fatalistička sadašnjost	.75	.65	.74
Budućnost	.82	.78	.81

Legenda:  $\alpha$  = Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti

## Prilog E

U svrhu procjene uravnoteženosti vremenske perspektive korištena je metoda udaljenosti od idealnog profila (eng. *Deviation from a balanced time perspective*; DBTP) koju su osmislili Stolarski i sur. (2011). Ova mjera predstavlja svojevrsni ukupni rezultat na ZTPI skali. DBTP se računa prema sljedećoj formuli:

$$\sqrt{(oNP - dNP)^2 + (oPP - dPP)^2 + (oHS - dHS)^2 + (oFS - dFS)^2 + (oB - dB)^2}$$

Legenda: o-optimalna vrijednost, d-vrijednost dobivena u ovom istraživanju, NP-rezultat na podljestvici negativne prošlosti, PP-rezultat na podljestvici pozitivne prošlosti, HS-rezultat na podljestvici hedonističke sadašnjosti, FS-rezultat na podljestvici fatalističke sadašnjosti, B-rezultat na podljestvici budućnosti

DBTP vrijednosti se kreću u rasponu od 0 do 7.21 pri čemu je niži rezultat poželjniji jer ukazuje na profil vremenske perspektive koji je bliži optimalnom. Stolarski i sur. (2011) polaze od pretpostavke da za svaku pojedinu vremensku perspektivu postoji razina koja je povezana s optimalnom dobrobiti pojedinca. Naglasak se stavlja na odstupanje od ove idealne razine te se smatra da će odstupanje u bilo kojem smjeru na svakoj od vremenskih perspektiva rezultirati jednakom udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive. Definirane optimalne vrijednosti su 4.60 na pozitivnoj prošlosti, 1.95 na negativnoj prošlosti, 3.90 na sadašnjem hedonizmu, 1.50 na sadašnjem fatalizmu i 4.00 na budućoj vremenskoj perspektivi. Ove vrijednosti predstavljaju teorijski određene optimalne rezultate za svaku vremensku perspektivu koje su Stolarski i sur. (2011) odredili na temelju ekstenzivne kroskulturalne baze podataka koje su Zimbardo i Boyd prikupili tijekom godina istraživanja vremenske perspektive uz pomoć ZTPI-a.

## Prilog F

Tablica F1

*Vrijednosti faktora inflacije varijance (VIF) svih prediktorskih varijabli u inicijalnoj i finalnoj regresijskoj analizi s kriterijem kognitivne kompetitivne anksioznosti*

	VIF	
	Inicijalna regresijska analiza	Finalna regresijska analiza
Dob	4.03	1.28
Rod	1.28	1.17
Čestina natjecanja	1.33	1.21
Adaptivni perfekcionizam	1.43	1.35
Neadaptivni perfekcionizam	1.97	1.68
Samopouzdanje	1.92	1.19
Samoprocijenjena uspješnost bavljenja sportom	1.35	1.22
Prošla pozitivna VP	3.56	/
Prošla negativna VP	4.09	1.59
Hedonistička sadašnja VP	2.11	/
Fatalistička sadašnja VP	4.23	/
Buduća VP	1.91	1.22
Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive	10.23	/

Legenda: VP = vremenska perspektiva; / = prediktor nije uključen u finalnu regresijsku analizu



Tablica F2

*Vrijednosti faktora inflacije varijance (VIF) svih prediktorskih varijabli u inicijalnoj i finalnoj regresijskoj analizi s kriterijem somatske kompetitivne anksioznosti*

	<i>VIF</i>	
	Inicijalna regresijska analiza	Finalna regresijska analiza
Dob	4.03	1.29
Rod	1.28	1.19
Čestina natjecanja	1.33	1.21
Adaptivni perfekcionizam	1.43	1.35
Neadaptivni perfekcionizam	1.97	1.68
Samopouzdanje	1.92	1.22
Samoprocijenjena uspješnost bavljenja sportom	1.35	1.24
Prošla pozitivna VP	3.56	1.18
Prošla negativna VP	4.09	1.59
Hedonistička sadašnja VP	2.11	/
Fatalistička sadašnja VP	4.23	/
Buduća VP	1.91	1.26
Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive	10.23	/

Legenda: VP = vremenska perspektiva; / = prediktor nije uključen u finalnu regresijsku analizu