

Povezanost kognitivnih stilova s prednatjecateljskom anksioznosti i samopouzdanjem kod odbojkaša i odbojkašica

Paić, Lucija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:915630>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-28**



Repository / Repozitorij:

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Lucija Paić

**POVEZANOST KOGNITIVNIH STILOVA S
PREDNATJECATELJSKOM
ANKSIOZNOSTI I SAMOPOUZDANJEM
KOD ODBOJKAŠA I ODBOJKAŠICA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2020.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Lucija Paić

**POVEZANOST KOGNITIVNIH STILOVA S
PREDNATJECATELJSKOM
ANKSIOZNOSTI I SAMOPOUZDANJEM
KOD ODBOJKAŠA I ODBOJKAŠICA**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: doc.dr.sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2020.

Sažetak

Povezanost kognitivnih stilova s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem kod odbojkaša i odbojkašica

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos kognitivnih stilova s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem sportaša i sportašica. U istraživanju je sudjelovalo 220 sudionika ($N_{\text{ž}}=117$, $N_{\text{m}}=103$) starijih od 18 godina ($M = 24,55$, $sd = 6,595$) koji se bave odbojkom profesionalno ili rekreativno. Sudionici su ispunili *Skalu Optimizma - pesimizma (OP skali)* (Penezić, 2002) te *Upitniku stanja kompetitivne anksioznosti -2* (Martens, Vealey i Burton, 1990). Uz navedeno prikupljeni su i demografski podaci sudionika te podaci o obilježjima sportskih aktivnosti. Rezultati su pokazali kako se odbojkašice i odbojkaši ne razlikuju značajno u kognitivnim stilovima, prednatjecateljskoj anksioznošću i samopouzdanju. Kod mladića i kod djevojaka utvrđena je značajna pozitivna povezanost optimizma sa samopouzdanjem, kao i značajna negativna povezanost optimizma s oba aspekta prednatjecateljske anksioznosti (somatskim i kognitivnim). Nadalje, kod oba spola utvrđena je značajna negativna povezanost pesimizma i samopouzdanja te značajna pozitivna povezanost pesimizma sa somatskom i kognitivnom anksioznošću. U skladu s očekivanjima, pokazalo se kako je na temelju kognitivnih stilova (optimizma i pesimizma) moguće objasniti značajan postotak varijance somatske i kognitivne anksioznosti te samopouzdanja sportaša i sportašica koji/e se bave odbojkom.

S obzirom na relativno mali broj istraživanja na ovu temu, dobiveni rezultati mogu poslužiti kao smjer budućim istraživanjima u smislu produbljivanja znanja o kompleksnim izučavanim konstruktima. Također, dobiveni nalazi mogu se koristiti u radu sportskih psihologa u smislu podizanja razine samopouzdanja te reguliranja prednatjecateljske anksioznosti u svrhu postizanja bolje izvedbe.

Ključne riječi: kognitivni stilovi, optimizam, pesimizam, prednatjecateljska anksioznost, samopouzdanje, odbojka

Abstract

The relationship of cognitive styles with precompetition anxiety and self-confidence among male and female volleyball players

The aim of the research was to examine the relationship of cognitive styles with precompetition anxiety and self-confidence of male and female athletes. A total of 220 persons ($N_f= 117$, $N_m= 103$) older than 18 who play volleyball professionally or for recreation, participated in the research. The participants completed the *Optimism – Pessimism scale (O-P scale)* (Penezić, 2002) and the *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (Martens, Vealey and Burton, 1990). The participants' demographic data as well as data about their sports activities' characteristics. The results have indicated that male and female volleyball players do not differ significantly in cognitive styles, precompetition anxiety neither in self-confidence. A significant positive correlation was found between optimism and self-confidence in both male and female volleyball players, as well as significant negative correlation between optimism and both aspects of precompetitive anxiety (somatic and cognitive). Furthermore, for both genders a significant negative association was revealed between pessimism and self-confidence along with significant positive association of pessimism with somatic and cognitive anxiety. According to expectations, it has been shown that a significant percentage of the variance in somatic and cognitive anxiety as well as self-confidence of volleyball athletes can be explained on the basis of cognitive styles (optimism and pessimism).

Regarding to relatively small number of researches done on this topic, the obtained results can be used as a guideline for future research in order to broaden knowledge about complex examined constructs. Furthermore, the obtained findings can be used in sport psychologists work in sense of rising the self-confidence level as well as regulating precompetition anxiety in order to improve the performance.

Key words: cognitive styles, optimism, pessimism, precompetition anxiety, self-confidence, volleyball

Sadržaj:

1. UVOD.....	1
1.1 <i>Odbojka – popularan ekipni sport.....</i>	<i>1</i>
1.2 <i>Kognitivni stilovi.....</i>	<i>2</i>
1.3 <i>Anksioznost.....</i>	<i>4</i>
1.4 <i>Samopouzdanje.....</i>	<i>7</i>
1.5 <i>Povezanost anksioznosti i samopouzdanja.....</i>	<i>10</i>
1.6 <i>Rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja.....</i>	<i>11</i>
2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA.....	13
2.1 <i>Cilj.....</i>	<i>13</i>
2.2 <i>Problemi.....</i>	<i>13</i>
3. METODA.....	14
3.1 <i>Sudionici.....</i>	<i>14</i>
3.2 <i>Mjerni instrumenti.....</i>	<i>15</i>
3.3 <i>Postupak.....</i>	<i>18</i>
4. REZULTATI.....	19
4.1 <i>Rodne razlike.....</i>	<i>20</i>
4.2 <i>Povezanost kognitivnih stilova, anksioznosti i samopouzdanja.....</i>	<i>20</i>
4.3 <i>Relativni doprinos kognitivnih stilova u objašnjavanju prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja.....</i>	<i>22</i>
5. RASPRAVA.....	24
5.1 <i>Metodološka ograničenja i preporuke za buduća istraživanja.....</i>	<i>28</i>
5.2 <i>Doprinosi istraživanja.....</i>	<i>29</i>
6. ZAKLJUČAK.....	30
7. LITERATURA.....	31

1. UVOD

Od davnina je poznato da bavljenje sportom donosi brojne fizičke i mentalne prednosti (Busija, 2017). Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću ima učinke poput razvijanja motoričkih sposobnosti, jačanja organizma, smanjenje rizika od obolijevanja od raznih bolesti i prerane smrt, bolje opće zdravstveno stanje te pozitivne učinke na opće mentalno zdravlje (Bungić i Barić 2009; Cox, 2005; Vitulić, 2017;). Međutim, uloga sporta u životu pojedinca ima dodatnu ulogu. Sport ne poznaje kulturne i društvene granice, omogućava zabavu te stvara zajedništvo među ljudima različitih dobnih skupina, porijekla te kultura. Sportskim angažmanom ljudi mogu naučiti određena znanja i razviti osobne i profesionalne kompetencije koje su im potrebne u svakodnevnom životu, a sport zauzima važnu ulogu u oblikovanju karaktera sportaša (Šalaj i Jukić, 2012). S obzirom da bavljenje sportom ima velik utjecaj na formiranje osobnosti važno je da osoba u širokom spektru individualnih i ekipnih sportskih aktivnosti pronađe sport koji joj odgovara. Individualni sportovi omogućavaju osobi da izgradi svoj stav, prihvati odgovornost za svoje postupke i postaje neovisna (Terek, 2018). Timski sportovi pomažu osobama u prihvaćanju i preuzimanju odgovornosti, poštovanju prema drugim ljudima i samim sebi te potiču osjećaj zajedništva. Unatoč brojnim pozitivnim posljedicama bavljenja sportom, postoje, u znatno manjoj mjeri, i one negativne. Naime, kod sportaša uslijed dugotrajnog treniranja može doći do pretreniranosti, gubitka motivacije, pada samopouzdanja i povišene razine stresa (Covasinn i Pero, 2004). Također, bavljenje timskim sportovima, pogotovo u mlađoj populaciji, povezano je s niskim razinama prihvaćanja prosocijalnih normi, što uključuje negativan odnos sa suigračima i vršnjacima te lošije vještine timskog rada (Hansen, Larson i Dworkin, 2003). Zaključuje se kako osoba putem sporta oblikuje vlastiti vrijednosni sustav, koji mu najčešće ostaje trajno i prenosi se na ostale segmente njegova života (Terek, 2018)

1.1 Odbojka – popularan ekipni sport

Posljednjih godina odbojka je postala jedan od najpopularnijih svjetskih timskih sportova (Milavić, 2013). Rasprostranjena je po cijelom svijetu i zastupljena u gotovo svim uzrastima. Odbojku karakterizira mnogo dinamičnih vještina te stalni i brzi pokreti promjene

položaja tijela uz složene elemente tehnike. Za razliku od drugih timskih sportova, na terenu su suparničke ekipe odvojene mrežom te ne dolazi do nikakvog fizičkog kontakata između igrača, odnosno igračica (Milavić, 2013).

Odbojka, kao jedan od najatraktivnijih timskih sportova, u najnovije vrijeme doživljava sve veći zamah. Sve je više klubova, međunarodnih i nacionalnih liga i kupova te svjetskih pa čak i kontinentalnih prvenstava. Uočljiv je značajan porast masovnosti i kvalitete odbojke kao sporta. Nebitno radi li se o muškoj ili ženskoj ekipi, odbojka je zasigurno sport čija gledanost i popularnost ne opadaju (Beaković, 2019).

1.2 Kognitivni stilovi

Način na koji pojedinac pamti, opaža, misli i rješava probleme čini njegov kognitivni stil (Husarić, 2011). Kognitivni stilovi dosljedni su i trajni načini putem kojih pojedinac upoznaje svoju okolinu, a samim time značajna su karakteristika koja sudjeluje u (ne)uspjehu svakog sportaša (Stojaković, 2000). Usprkos tome, kognitivni stilovi su jedan od najmanje istraživanih termina u području sportske psihologije (Jones, Hanton, Connaughton, 2002). Scheier i Carver (1985) ističu kako se kognitivni stilovi, optimizam i pesimizam, odnose na općenito očekivanje pozitivnih i negativnih ishoda, odnosno orijentirani su na buduće i prošle događaje te očekivanje rezultata budućih aktivnosti. Optimizam se može objasniti kao kognitivna pristranost ili dispozicijski stav koji dovodi do precjenjivanja vjerojatnosti pozitivnih budućih događaja, odnosno do podcjenjivanja vjerojatnosti negativnih budućih događaja (Carver i Scheier, 2014; Peterson, 2000). Konstrukt optimizma sadrži dvije potkategorije: eksplanatorni i dispozicijski stil (Cerinski, 2020). Eksplanatorni stil vezan je uz prošlost, odnosno uključuje način kako osoba objašnjava događaje koje je proživjela u svom životu, dok se dispozicijski optimizam definira kao opće očekivanje osobe da će joj se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari (Carver, Scheier i Segerstrom, 2010). Osim što optimistične osobe očekuju više dobrih nego loših situacija, one pokušavaju pronaći bolju stranu određenog događaja tako što pozitivno objašnjavaju događaje i pokušavaju prihvatiti realnu situaciju pri čemu se često koriste i humorom (Brdar i Bakarčić, 2006). Međutim, optimizam ne mora uvijek biti pozitivna karakteristika budući da prevelik optimizam može dovesti do prevelikog samopouzdanja, što može uzrokovati druge probleme poput nerealnih očekivanja (Carver i Scheier, 2014). S druge strane, pesimizam se odnosi na kognitivni stil

kojeg karakteriziraju očekivanja lošeg iskustva, negativan pogled na situaciju te vjerovanje u neizbježne loše ishode (Scheier, Carver i Bridges, 2001). Pesimisti često vjeruju da se stvari u njihovom životu neće odvijati njima u korist. U stresnim situacijama pesimizam se povezuje s izbjegavanjem problema, negiranjem i odustajanjem. Norem i Chang (2002, prema Knežević, 2018) upozoravaju na kompleksnost konstrukta kognitivnih stilova i navode neke varijacije optimizma i pesimizma koje se spominju u istraživanjima kao na primjer: dispozicijski pesimizam, naivan optimizam, nerealistični optimizam, nerealistični pesimizam, realistički pesimizam i obrambeni pesimizam. Tako je, primjerice, obrambeni pesimizam karakterističan za visoko anksiozne pojedince koji postavljaju niska očekivanja te reflektiraju sve moguće ishode prije nekog događaja (Norem i Cantor, 1986). Iako su u životu iskusili mnoge uspjehe, obrambeni pesimisti očekuju neuspjeh, ali su istovremeno visoko motivirani da taj isti neuspjeh i izbjegnu (Chang, Chang i Sanna, 2009). Takve osobe često postavljaju niske ciljeve, na temelju niskih očekivanja, kako bi zaštitili samopoštovanje i svoje zadovoljstvo (Gaudreau, Gunnell, Hoar, Thompson i Lelièvre, 2015). Obrambeni mehanizam, zbog svega navedenog, smatra se adaptivnim jer pomaže anksioznim pojedincima da kontroliraju svoju anksioznost kako ona ne bi utjecala na učinak te zbog toga pojedinci mogu čak i povećati svoj uspjeh (Chang i sur., 2009).

Hoće li osoba biti optimist ili pesimist uvelike ovisi o prijašnjim iskustvima osobe s uspjehom i neuspjehom (Scheier i Carver, 1993). Preciznije rečeno, ako je pojedinac u prošlosti bio uspješan, očekuje da će to biti i u budućnosti, odnosno ukoliko je pojedinac doživio neuspjeh, očekivat će ga i u budućim događajima. Očekivanje pozitivnih ishoda, karakteristično za optimiste, pridonosi boljoj prilagodbi u stresnim situacijama te ljude usmjerava ka postizanju zadanog cilja. Shodno tome, optimisti ulažu više truda kako vi postigli željeni cilj, u odnosu na pesimiste. Optimisti češće ustraju u svojim naumima pa čak i ako naiđu na prepreke te kada je napredak spor (Carver i sur., 2010). Pesimisti, s druge strane, u istim situacijama postaju sumnjičavi, oklijevaju i brže odustaju (Carver i sur., 2010). U slučaju da se stvari ne odvijaju prema očekivanjima, optimisti osjećaju znatno manju razinu stresa te se aktivnije i konstruktivnije suočavaju sa stresnim situacijama. Nadalje, optimizam je značajnije povezan s boljim tjelesnim i psihičkim zdravljem, boljim socijalnim odnosima te akademskim i profesionalnim postignućima (Scheier i sur., 2001; Solberg Nes, Evans i Segerstrom, 2009). Osim što je optimizam u raznim kontekstima povezan sa zdravljem i postignućima (Hefferon i Mutrie, 2012) pokazao se vrlo važnim i u sportu (Gordon, 2008). Ortín-Montero, Martínez-Rodríguez, Reche-García, de los Fayos i González-Hernández, (2018) empirijski su ustvrdili

da optimističniji sportaši imaju bolji učinak u natjecanjima i da se bolje nose s lošim rezultatom, u odnosu na manje optimistične sportaše. Nadalje, Nes i Segerstrom (2006) pokazali su da je optimizam pozitivno povezan s adekvatnim načinima suočavanja s problemom (planiranje, suočavanje, ulaganje dodatnog napora...) te je negativno povezan s izbjegavajućim načinima suočavanja s problemima (izbjegavanje, negiranje, povlačenje i sl.). Što se tiče izvedbe, različite studije su povezale optimizam s višim razinama samopouzdanja (Manzo, Silva i Mink, 2001). Optimistične osobe, zahvaljujući aktivnijem i uspješnijem rješavanju izazova i zadataka, sretnije su i zadovoljnije sa svojim sportskim i akademskim postignućima tijekom života (Gaudreau i sur., 2015).

Prijašnja istraživanja o rodnim razlikama u kognitivnim stilovima pokazuju nekonzistentne rezultate. S jedne strane, Hinz i suradnici (2017) dobili su rezultate koji pokazuju kako su muškarci manje optimističniji od žena. Takve rezultate pokazali su i Glaesmer i suradnici (2012) koji su ustanovili kako su muškarci malo pesimističniji nego žene, ali su efekti spola bili vrlo mali. S druge strane, postoje istraživanja koja pokazuju kako su muškarci sportaši optimističniji u odnosu na žene sportašice (López-Gullón, Martínez-Abellán i Pallarés, 2017), odnosno žene su pesimističnije nego muškarci (Jacobsen, Lee i Marquering, 2008). No, postoje pak i istraživači koji tvrde da nema razlike u kognitivnim stilovima s obzirom na spol sudionika (Singh i Mishra, 2014). U skladu s navedenim, istraživači Marković, Tubić i Djordjić (2016), pokazali su kako nisu postignute statistički značajne razlike u kognitivnim stilovima između sportaša i sportašica. Međutim, kod muških sportaša otkrivene su statistički značajne razlike u optimizmu i pesimizmu prema natjecateljskoj razini; oni koji su se natjecali na višoj razini bili su optimističniji, dok su oni koji su se natjecali na nižoj bili pesimističniji.

1.3 Anksioznost

Larsen i Buss (2007) anksioznost definiraju kao neugodno emocionalno stanje visoke pobuđenosti povezano s percipiranom prijetnjom. Taj subjektivan doživljaj strahovanja, napetosti, nervoze i zabrinutosti javlja se u različitim životnim situacijama, različitog je intenziteta i učestalosti. Važno je naglasiti da se razlikuje anksioznost kao crta ličnosti te anksioznost kao stanje. Anksioznost kao crta ličnosti je dugotrajnije stanje koje uključuje nesigurnost, zabrinutost i neodlučnost u različitim područjima života. Anksiozna osoba sklona

je percipirati određenu, objektivno bezazlenu, situaciju iz okoline kao prijeteću i zatim reagirati na tu situaciju povišenjem stanja anksioznosti uz brojne pripadajuće bihevioralne i tjelesne simptome (Martens, Vealey i Burton, 1990). Također, javljaju se i osjećaji ugroženosti i manjak kontrole nad životom popraćeni osjećajem krivnje koji se lako izaziva događajima s kojima anksiozna osoba zapravo uopće nije povezana (Bosnar i Balent, 2009). Stanje anksioznosti u takvim situacijama intenzitetom je neproporcionalno objektivnoj prijjetnji. Nasuprot tomu, anksioznost kao stanje traje puno kraće, odnosi se na trenutačno emocionalno stanje zabrinutosti, napetosti i porasta fiziološke pobuđenosti i javlja se u određenoj specifičnoj situaciji (Cox, 2005). Faktori koji sudjeluju u povišenju stanja anksioznosti su: prijjetnja egu, prijjetnja nanošenja ozljede, dvosmislenost, remećenje rutine i prijjetnja negativnom socijalnom evaluacijom (Endler, 1978 prema Cox, 2005). Bilo koja kombinacija navedenih faktora može dovesti do veće razine anksioznosti.

Konstrukt anksioznosti u kontekstu sporta najčešće se veže uz prednatjecateljsku anksioznost, odnosno vrstu anksioznosti koja prethodi ili se javlja tijekom sportskog natjecanja (Cox, 2005). Ivanović, Milosavljević i Ivanović (2015) naglašavaju kako konstrukt prednatjecateljske anksioznosti u posljednje vrijeme privlači pažnju mnogih istraživača u području sportske psihologije jer ima značajan utjecaj na postignuće sportaša. Naime, tijekom sportskog natjecanja igrači su izloženi različitim evaluacijama od strane suigrača, protivnika, gledatelja i trenera te zbog toga sportaši mogu situaciju protumačiti kao prijeteću i na nju reagirati osjećajima straha i napetosti (Patel, Omar i Terry, 2010). Kod sportaša anksioznost često uzrokuje neizvjestan ishod, tj. mogućnost neuspjeha, podcjenjivanje vlastitih sposobnosti te neodobravanje i različiti komentari značajnih osoba koje evaluiraju izvedbu sportaša u odnosu na standarde izvrsnosti (Kamber, 2018). Nilgiin, Feradun i Murat (2013, prema Ivanović i sur., 2015) navode da se prednatjecateljska anksioznost može promatrati kroz tri osnovne dimenzije: somatsku anksioznost, kognitivnu anksioznost i samopouzdanje. Kognitivna anksioznost odnosi se na mentalnu komponentu koju karakteriziraju doživljaji poput straha od negativne socijalne evaluacije, strah od neuspjeha i gubitka samopoštovanja (Cox, 2005). Uz navedeno, javljaju se intenzivna briga o sportskoj izvedbi i negativna očekivanja o sebi, situaciji i potencijalnim posljedicama (Morris, Davis i Hutchings, 1982, prema Lavalley, Kremer, Moran i Williams, 2012). Neposredno prije natjecanja, kognitivna komponenta anksioznosti je na visokoj razini i ostaje visoko i stabilno kako se početak natjecanja približava. Nakon početka natjecanja stanje varira ovisno o mijenjanju vjerojatnosti postizanja uspjeha, odnosno neuspjeha (Swain i Jones, 1992, prema Cox, 2005). Nasuprot

tomu, somatska anksioznost odnosi se na osobnu percepciju fizioloških reakcija poput ubrzanog rada srca, povećanog znojenja, kratkog i ubrzanog disanja, mišićne napetosti, mučnine i slično (Martens, Burton, Vealey, Bump i Smith, 1990). Somatska anksioznost je tjelesna komponenta i relativno je niska do otprilike 24 sata prije natjecanja, a onda počinje brzo rasti. Međutim, kada natjecanje počne, somatsko stanje anksioznosti brzo nestaje (Swain i Jones, 1992, prema Cox, 2005). Iako su navedeni fizički i mentalni pokazatelji sveprisutni, postoje i bihevioralni pokazatelji prednatjecateljske anksioznosti, koji se ne spominju toliko često u istraživanjima, ali ne znači da nisu vrijedni pažnje. Neki od bihevioralnih pokazatelja su napeti izrazi lica, uzrujanost, nemirnost, prekrivanje lica rukama i izbjegavanje kontakta očima (Gould, Greenleaf, Krane, 2002, prema Lavallee i sur., 2012). Odnos između sportskog postignuća i prednatjecateljske anksioznosti zasigurno postoji, ali je različit ovisno o kojoj dimenziji anksioznosti je riječ. Pa je tako, na primjer, odnos između kognitivnog stanja anksioznosti i postignuća u sportu linearan i negativan. To znači da se s povećanjem kognitivne anksioznosti, smanjuje vjerojatnost ostvarenja sportskog postignuća. Sukladno tomu, osjećaji poput nervoze i zabrinutosti radi natjecanja negativno su povezani sa sportskim uspjehom. Takvi simptomi gotovo nikad nisu dobri za sportaša te njegov uspjeh. Jones (1995) je ustanovio da su negativna očekivanja te zabrinutost značajni prediktori prednatjecateljske anksioznosti. S druge strane, odnos somatske komponente anksioznosti i sportskog postignuća poprima oblik obrnutog slova U, koji upućuje na to da povećanje somatske anksioznosti do određene, optimalne razine poboljšava sportsko postignuće, no daljnje povećanje dovodi do negativnog učinka (Cox, 2005). Drukčije rečeno, simptomi somatske anksioznosti u optimalnoj razini mogu ukazati na fizičku spremnost sportaša, ali ako se takvi simptomi povećaju i preplave sportaša, mogu dovesti do opadanja vjerojatnosti ostvarenja dobrog sportskog postignuća (Bird i Horn, 1990, prema Cox, 2005). Važno je naglasiti da na intenzitet i trajanje stanja prednatjecateljske anksioznosti, osim o dimenzijama, ovisi i o prirodi natjecateljske situacije te o obrambenim mehanizmima koje su sportaši razvili (Sarason, Pierce i Sarason, 2014). Točnije, natjecateljske situacije razlikuju se po zahtjevima koji se stavljaju pred sportaša i po stupnju prijetnje koja ovisi o izvedbi, a u nju se ubrajaju snaga protivnika, važnost samog natjecanja, prisutnost značajnih drugih i stupanj socijalne podrške koju sportaši dobivaju od trenera i suigrača (Kamber, 2018). Obrambeni mehanizmi, također sudjeluju u intenzitetu anksioznosti. Spielberg (1966, prema Sarason i sur., 2014) naglašava da obrambeni mehanizmi služe kako bi se anksioznost kod sportaša izbjegla ili reducirala, a djeluju na razini procjene. Uzimajući u obzir navedeno, nije pogrešno zaključiti kako prednatjecateljska anksioznost ne mora uvijek biti ometajuća za sportski uspjeh, dapače, može imati i poticajan efekt na sportski nastup (Jones i

Swain, 1995, prema Lavallee i sur., 2012). Mentalno jaki sportaši mogu čak i iskoristiti napetost u mišićima u smislu poboljšanja sportske izvedbe (Caruso i sur., prema Grasso, 1999).

Prijašnja istraživanja pokazala su kako su žene u sportu anksioznije nego muškarci, ako je riječ o evaluacijskim situacijama (Borrego, Cid i Silva, 2012; Englert i Seiler, 2020; Jones, Swain i Cale, 1991; Martens i sur., 1990). Također, sportašice procjenjuju da anksioznost negativno djeluje na njihovu izvedbu i uspjehe (Jones i sur., 1991; Thatcher, Thatcher i Dorling, 2004). Veća razina anksioznosti kod sportašica može se objasniti neprilagođenim strategijama suočavanja (npr. suzbijanje) ili činjenicom da su žene otvorenije kad se radi o strahu i prije će se javno izjašnjavati o tome nego muškarci (McLean i Anderson, 2009). Također, žene imaju manje samopouzdanja od muškaraca, a samopouzdanje je negativno povezano s anksioznosti. Nadalje, kod žena je ustanovljena viša razina somatske anksioznosti, ali ta razlika između muškaraca i žena nije bila značajna te je razina samopouzdanja bila značajno niža kod žena u odnosu na muškarce (Borrego i sur., 2012; Englert i Seiler, 2020). Neka od prijašnjih istraživanja pokazala su kako nema značajne spolnih razlika u razinama prednatjecateljske anksioznosti (Halilaj, Gallopeni i Gllareva, 2016; Raglin i Turner, 1992; Wilson, Raglin i Pritchard, 2002). Ovakve nalaze potvrđuje i istraživanje Turner i Raglin (1996) u kojem nisu zabilježene razlike u razini prednatjecateljske anksioznosti kod sportašica i sportaša koji se natječu u istom sportu. U literaturi se također može pronaći podatak da je anksioznost kao stanje veća kod sudionika u pojedinačnom sportu u usporedbi s sudionicima timskih sportova (Craft, Magyar, Becker i Feltz, 2003).

Iako prednatjecateljska anksioznost može u nekim slučajevima biti poticajna i rezultirati poboljšanjem sportske izvedbe (Watson, 2005), ipak je češće da sudjeluje u procesima koji onemogućavaju sportašima da daju svoj maksimum i postignu najbolji mogući rezultat. S druge strane, samopouzdanje je faktor koji ima potpuno suprotan učinak.

1.4 Samopouzdanje

Samopouzdanje je jedan od pojmova koji se najčešće povezuje sa sportskim uspjehom. Definiira se kao vjerovanje u sebe i svoje sposobnosti kako bi se ostvarila odgovarajuća vještina koja će dovesti do željenog ishoda (Cox, 2005). Ono uključuje pozitivnu procjenu vlastite samoučinkovitosti, vjeru u svoje unutarnje snage, ali i svijest o svojim slabostima (Barić, 2014).

U kontekstu sporta samopouzdanje podrazumijeva vjerovanje sportaša u svoje sposobnosti, svoje tijelo i treninge bez kojih dobra izvedba ne bi bila moguća. Samopouzdanje je faktor koji osobu motivira i pomaže joj da se uspješno nosi s različitim sportskim izazovima (Barić, 2014). Kao i prednatjecateljska anksioznost, samopouzdanje se također može promatrati kao osobina i kao stanje. Samopouzdanje kao osobina u sportu odnosi se na percepciju koju osoba inače posjeduje o svojim sposobnostima potrebnim za uspješnost u sportu, dok je samopouzdanje kao stanje percepcija osobe u određenom trenutku o svojim sposobnostima da uspije u trenutnoj sportskoj situaciji (Soltani, Reddy i Hojati, 2013). Postoje različite teorije koje objašnjavaju konstrukt samopouzdanja. Bandurina teorija samoučinkovitosti najopsežnije je korištena teorija za proučavanje samopouzdanja u sportu (Feltz, 1988). Prema Banduri (1997), samoučinkovitost se odnosi na individualno vjerovanje pojedinca da može poduzeti određene akcije potrebne da bi postigao željene ishode. Detaljnije, samoučinkovitost se ne odnosi na to koliko znanja i vještina osoba posjeduje, već na percepciju pojedinca o njegovim sposobnostima da postigne određeni ishod (npr. trofej ili pak samozadovoljstvo) (Hays, Maynard, Thomas i Bawden, 2007). U skladu s navedenim, ista osoba u različitim okolnostima može djelovati loše, adekvatno ili izuzetno dobro, ovisno o fluktuacijama u osobnim vjerovanjima o učinkovitosti (Hays i sur., 2007). Drugim riječima, samoučinkovitost nije stalna i usađena osobina, već dinamično i varijabilno svojstvo. Ono ovisi o kontroli vlastite izvedbe, ometajućim mislima i emocijama. Ako sportaš vjeruje da ima mogućnost u nekoj aktivnosti prevladati prepreke, on će ustrajati u toj aktivnosti i bit će više usredotočen da dođe do cilja. Stoga nije pogrešno zaključiti kako uvjerenja o vlastitim sposobnostima imaju značajan doprinos u uspješnosti ostvarenja nekog cilja, bez obzira na vidljiva znanja i vještine izvođača (Bandura, 1997). Visoka razina samoučinkovitosti dovodi do visokog samopouzdanja (Hanin, 2000). Samopouzdana sportaši vjeruju u svoje sposobnosti te očekuju poželjne i pozitivne posljedice aktivnosti koju obavljaju. Iako se u literaturi često preklapaju pojmovi samoučinkovitosti i samopouzdanja, razlika među njima ipak postoji. Samopouzdanje se odnosi na snagu vjerovanja u vlastite sposobnosti, ali ne podrazumijeva i smjer tog vjerovanja, dok samoučinkovitost po Banduri (1997) podrazumijeva sistem vjerovanja u vlastiti uspjeh. Ipak, danas se u sportskoj praksi i literaturi češće koristi termin samopouzdanja kao vjera u sposobnosti i njihovo korištenje kako bi se uspješno realizirala određena aktivnost ili postigao zamišljeni cilj.

Kako je već napomenuto, samopouzdanje je često povezano sa sportskim uspjehom (Feltz, 1988; Woodman, Akehurst, Hardy i Beattie, 2010; Woodman i Hardy, 2003).

Samopouzdanje dovodi do pozitivnih osjećaja, usmjerava koncentraciju, olakšava postavljanje ciljeva te tako omogućava sportašu da se usredotoči na igru i održi motivaciju. Pozitivni osjećaji omogućavaju sigurnost, a samim time i adekvatnu strategiju za nošenje s izazovima. Wood i Bandura (1989) pokazali su da se samopouzdana pojedinci trude izvršiti zadatak i usredotočiti se na rješenja problema usprkos preprekama, dok manje samopouzdana pojedinci imaju veću vjerojatnost da će biti usredotočeni na neadekvatnosti. Samopouzdana pojedinci skloni su vještijoj i učinkovitijoj upotrebi kognitivnih resursa potrebnih za sportski uspjeh. Također, samopouzdanje štiti sportaša od anksioznosti (Mellalieu, Neil i Hanton, 2006). Zbog svega navedenog, samopouzdanje pomaže sportašima da se nose sa stresnim i frustrirajućim situacijama (Cresswell i Hodge, 2004). Vjerujući u svoje sposobnosti, lakše usvajaju sportske vještine te pomoću pozitivnih stavova lakše ostvaruju svoj cilj.

Iako istraživanja sugeriraju kako postoji pozitivna povezanost samopouzdanja i sportskog uspjeha, sve više istraživanja otkrivaju dokaze koji pokazuju da ta veza nije uvijek pozitivna i linearna (Hardy, Woodman i Carrington, 2004; Hays, Thomas, Maynard i Bawden, 2009; Vancouver, More i Yoder, 2008). Naime, u aktivnostima u kojima se od pojedinca očekuje postizanje određenog učinka, bitno je da je pojedinac samouvjeren, ali u isto vrijeme i dovoljno samokritičan i svjestan vlastitih ograničenja. Ako dođe do pretjeranog samopouzdanja, može doći do nerealnih očekivanja koja sportaša ne motiviraju da ulaže napor u ostvarenju ciljeva, već ga navode na odustajanje (Sindik, 2011). Vancouver i Tischner (2004) tvrde da pretjerano samopouzdanje može dovesti do osjećaja da pojedinac posjeduje sve potrebne vještine te ne treba ulagati napore u zadatak. Optimalno samopouzdanje ima dosljedni pozitivni utjecaj na izvedbu, dok je nedostatak samopouzdanja povezan s tjeskobom, depresijom i nezadovoljstvom (Hays i sur., 2009; Martens i sur., 1990; Vealey i Campbell, 1988). Međutim, postoje istraživanja koja pokazuju da manjak samopouzdanja može dovesti i do povećanja uspješne izvedbe (Hays i sur., 2009). Bandura i Locke (2003) ovaj fenomen objašnjavaju činjenicom da manjak samopouzdanja može signalizirati da je potrebno povećanje napora, što može dovesti do poboljšanja performansi.

Što se tiče rodni razlika, istraživači su pokazali različite rezultate u sportskom samopouzdanju. S jedne strane, dobiveni su rezultati u kojima sportaši pokazuju višu razinu samopouzdanja u odnosu na sportašice (Cox, 2005; Krane i Williams, 1994; Vargus-Tonsing i Bartholomew, 2006). Također, Jones i sur. (1991) pokazali su da su muškarci u sportu manje podložni promjenama samopouzdanja neposredno prije natjecanja. Lenney (1977) je ponudila objašnjenje za ovaj prividni nedostatak ženskog samopouzdanja u postignućima. Rezultati su

pokazali kako žene mogu pokazivati manje samopouzdanja nego muškarci u samo tri situacije: (a) kada je zadatak orijentiran prema muškarcu, (b) kada je situacija konkurentna ili komparativna i (c) kad je povratna informacija dvosmislena. Navedeno se najčešće može uočiti kada se žene nađu na nadzornim pozicijama. S druge strane, Lirgg (1991) tvrdi da žene nisu manje samopouzdanje u natjecateljskim situacijama od muškaraca, ako se radi o zadatku koji ženama odgovara. Također, postoje i istraživanja koja su pokazala kako nema razlike u razini samopouzdanja kod muških i ženskih sveučilišnih sportaša. Naime, i kod muškaraca i kod žena se razina samopouzdanja povisivala što se vrijeme nastupa sve više bližilo te što su sportaši i sportašice bili bolje pripremljeni za natjecanje (Jones i sur., 1991). Međutim, sportašice, za razliku od sportaša, pokazuju obrazac smanjenja samopouzdanja nakon što dosegnu vrhunski nivo sportskog učinka (Hays i sur., 2007).

1.5 Povezanost anksioznosti i samopouzdanja

U prijašnjim istraživanjima pokazano je kako spol, razina samopouzdanja, nivo natjecanja i vrsta sporta mogu imati značajnog utjecaja na razinu anksioznosti (Barić i Čerenšak, 2011). U skladu s navedenim, pronađena je pozitivna povezanost somatske i kognitivne anksioznosti, ali i njihova negativna povezanost sa samopouzdanjem (Finkenberg, Dinucci, McCune i McCune, 1992). Sportaši koji imaju višu razinu kognitivne i somatske anksioznosti manje su samopouzdanje. Štoviše, sportaši koji su pokazivali visoko samopouzdanje i nisku anksioznost mogli su nastupiti u opuštenijim uvjetima i na taj način poboljšati svoje nastupe (Covassin i Pero, 2004). Jones i Cale (1989) otkrili su da su svi sportaši, i muškarci i žene, izvijestili o porastu somatske tjeskobe i smanjenju samopouzdanja prije važnih natjecanja, ali žene su izvijestile o tim promjenama znatno ranije od muškaraca. Krane i Williams (1994), pronašli su niže rezultate na somatskoj anksioznosti i višu razinu samopouzdanja kod muškaraca nego kod ženskih sportaša, no međutim nisu otkrili interakcije među natjecateljskom razinom, iskustvom ili složenošću sporta. Uzimajući u obzir individualne i ekipne sportove na dimenzijama anksioznosti i samopouzdanja, Soltani, Hojati i Hossinia (2016) naglašavaju kako individualni sportaši postižu više rezultate nego ekipni na svim navedenim dimenzijama. U istraživanju na hrvatskim sportašima razlika je dobivena na dimenzijama somatske anksioznosti i samopouzdanja, gdje su individualni sportaši izrazili veću somatsku anksioznost i manje samopouzdanje od ekipnih, dok na dimenziji kognitivne anksioznosti razlika nije utvrđena (Barić i Čerenšek, 2011).

1.6 Rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja

Wilson i sur., (2002) proveli su istraživanje o učinku kognitivnih stilova na izvedbu i prednatjecateljsku anksioznost. Nalazi ukazuju na to da su kognitivni stilovi (pesimizam i optimizam) bolji prediktori prednatjecateljske anksioznosti, nego spol. Također, pokazano je kako su žene osjećale znatno višu razinu anksioznosti nego muškarci. Ali, kada su u obzir uzeti kognitivni stilovi, neovisno o spolu, optimistični sportaši su pokazivali značajno niže razine anksioznosti prije natjecanja, u usporedbi s pesimistima. U skladu s navedenim istraživanjem, Wilson i Steinke (2002) također potvrđuju hipotezu da kognitivni stilovi utječu na predviđenu i stvarnu razinu anksioznosti prije natjecanja. Oni su i dobili nalaze da nema značajne razlike u predviđenoj anksioznosti prije lakog ili teškog natjecanja. Dapače, kognitivni stil sportaša pokazao se kao bolji pokazatelj predviđene i stvarne anksioznosti, nego sama važnost i težina natjecanja. Prema navedenom, igračice softballa koje su bile u grupi optimista, imale su manju razinu anksioznosti u odnosu na igračice s pesimističnim kognitivnim stilom, ali ta razlika se nije pokazala značajnom. Također, u istraživanju koje je proveo Gordon (2008) utvrđeno je da su adolescenti sportaši koji su bili optimistični doživljavali veće zadovoljstvo sportom radi adekvatnih upotreba strategija suočavanja na sportskim zadacima. Nasuprot tomu, pesimistični sportaši očekuju neuspjeh koji često proizlazi iz zabrinutosti zbog pogrešaka koja je značajni prediktor kognitivne i somatske anksioznosti (Gaudreau i sur., 2015).

U dosadašnjim istraživanjima utvrđen je IZOF (*The individual zones of optimal functioning*) model kojim se objašnjava kako optimalna razina anksioznosti može dobro utjecati na rezultate, ali se ta razina razlikuje za svakog sportaša (Hanin, 2000). Dakle, neki sportaši mogu bolje funkcionirati u stanju visoke anksioznosti te ona tada neće narušavati njihovu izvedbu i rezultate, dapače, djelovat će kao motivacija, dok bi kod nekog drugog sportaša takva razina anksioznosti mogla narušiti njegovu opću izvedbu. U skladu s navedenim, istraživanja zone optimalnog funkcioniranja pokazuju kako kod sportaša među kojima anksioznost varira između 30% i 45%, mogu optimalno djelovati (Raglin i Hanin, 2000).

Prijašnja istraživanja jednoznačno pokazuju kako je optimistični stav ključan faktor za uspjeh u sportu. Nasuprot tome, manje uspješni sportaši često se prikazuju kao pesimistični i anksiozni (Wilson i Steinke, 2002). Nalazi upućuju da je pesimističan stav uvelike povezan s prednatjecateljskom anksioznosti na način da pesimistični sportaši ujedno osjećaju višu razinu prednatjecateljske anksioznosti, a samim time pokazuju i lošiji uspjeh (Wilson i sur., 2002).

Nadalje, utvrđeno je kako postoje dva oblika pesimizma: obrambeni i stvarni. Obrambeni pesimizam nije se pokazao štetnim za izvedbu sportaša. Naime, pojedinci s tim stilom postavljaju nerealno niska očekivanja kako bi se zaštitili od potencijalnog neuspjeha i anksioznosti. Na taj način, obrambeni pesimisti ne stvaraju anksioznosti i njihove sposobnosti se ne smanjuju (Showers i Ruben, 1990). White (1993) je utvrdio kako je nedostatak truda obrambeno pesimističnim sportašicama izgledao kao strategija koja omogućuje pojedincu da ostvari određeni stupanj kontrole nad budućim rezultatima. Za razliku od obrambenih pesimista, istraživanja stvarnih pesimista pokazala su kako oni očekuju i postižu nisku razinu uspjeha jer pesimizam postaje neprilagođeni odgovor na danu situaciju koja vodi do negativnih ishoda i povezana je s višom razinom anksioznosti (Showers i Ruben, 1990). Što se tiče predviđanja anksioznosti prije natjecanja, Wilson i Raglin (1997) pokazali su kako su i sportašice i sportaši općenito u stanju precizno predvidjeti vlastitu anksioznost neposredno prije natjecanja. U istraživanju Raglin i Morris (1994) na ženskim odbojkašicama utvrđeno je da postoji značajna varijabilnost u optimalnoj anksioznosti, što je u skladu s IZOF teorijom.

Što se tiče kognitivnih stilova i samopouzdanja, istraživanje Şar i Işiklar (2012) utvrdili su kako optimizam ima važan utjecaj na predviđanje samopouzdanja u sportu. Visoka razina optimizma povećava otpornost na izazove i neugodnosti te je samim time negativno povezana s prednatjecateljskom anksioznosti, a pozitivno povezana sa samopouzdanjem (Carver i sur., 2010). Za razliku od optimizma, utvrđeno je da pesimizam povećava anksioznost i smanjuje samopouzdanje u sportu (Weinberg i Gould, 1999).

Ukratko, veza kognitivnih stilova (pesimizma i optimizma), prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja očito postoji, ali je još uvijek nedovoljno istraživana. Iz prijašnjih istraživanja vidljivo je kako su sva tri navedena konstrukta vrlo važna za uspjeh sportaša. Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju nekonzistentne nalaze te je stoga važno dublje proučiti njihov odnos te istražiti obilježja povezanosti konstrukata kako bi se omogućio adekvatan pristup sportašima u razvoju njihovih potencijala. Kao populacija u ovom istraživanju odabrani su sportašii sportašice koji se bave odbojkom, s obzirom da su provedena istraživanja na ovu temu uglavnom rađena na američkim sportovima. Odbojka je jedan od najpopularnijih sportova u svijetu, a sve je više popularna i među mladima u Hrvatskoj (Milavić, 2013).

S obzirom na sve navedeno javila se potreba za istraživanjem odnosa kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša i sportašica koji se bave odbojkom.

2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

2.1 Cilj

Utvrđiti povezanost pesimizma i optimizma s prednatjecateljskom anksioznosti i samopouzdanjem kod odbojkašica i odbojkaša.

2.2 Problemi

1. Ispitati rodne razlike u optimizmu, pesizmu, prednatjecateljskoj anksioznosti i samopouzdanju.

H1: Odbojkaši i odbojkašice neće se statistički značajno razlikovati u razini pesimizma i optimizma. Nadalje, očekujemo da će odbojkašice imati višu razinu prednatjecateljske anksioznosti (kognitivne i somatske) te nižu razinu samopouzdanja.

2. Utvrđiti na koji su način optimizam i pesimizam povezani s prednatjecateljskom anksioznosti i samopouzdanjem odbojkaša i odbojkašica.

H2: Optimizam će biti u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji sa samopouzdanjem te u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa somatskom i kognitivnom prednatjecateljskom anksioznosti, dok će pesimizam biti u pozitivnoj korelaciji s somatskom i kognitivnom prednatjecateljskom anksioznosti te u negativnoj korelaciji sa samopouzdanjem.

3. Utvrditi relativni doprinos optimizma i pesimizma u objašnjenju varijance prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod odbojkašica i odbojkaša.

H3: Optimizam i pesimizam objasnit će statistički značajan udio varijance prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod odbojkaša i odbojkašica.

3. METODA

3.1. Sudionici

U provedenom istraživanju sudjelovalo je 222 sportaša i sportašica koji se bave odbojkom na području Republike Hrvatske od čega je 46,8% bilo muških, a 53,2% ženskih sudionika. Prosječna dob sudionika iznosila je 24,55 godine (uz $SD = 6,595$) dok se raspon dobi kretao od 18 do 51 godine. Kako bi dobili što homogenije skupine odlučili smo izostaviti sportaše koji su mlađi od 18 godina te smo u daljnjim analizama koristili rezultate sportaša i sportašica koji se bave odbojkom i stariji su od 18 godina ($N = 220$).

Nadalje, uzorak je podijeljen u dvije skupine. Prvu skupinu čini 103 muškarca koji se bave odbojkom bilo rekreativno ili profesionalno i stariji su od 18 godina. Prosječna dob odbojkaša iznosi 27,4 godine ($SD = 8,02$). Sudionici su izvijestili kako imaju od 2 do 40 godina staža bavljenja odbojkom. Oko 20% odbojkaša dolazi iz Zagreba, 13% dolazi iz Rijeke, 10% iz Osijeka, a ostatak sudionika dolazi iz ostalih gradova u Republici Hrvatskoj (Vinkovci, Opatija, Petrinja, Rovinj, Sisak, Slavonski Brod, Varaždin, Zadar). Najviše muških sudionika završilo je srednju školu (49,5%). 23,3% završilo je diplomski studij, 21,4 % preddiplomski studij, 4,9% samo osnovnu školu te 1% doktorski studij. Što se tiče zanimanja, 53 sudionika (51,5%) je zaposleno, 29 sudionika (28,2%) su studenti, 12 sudionika je nezaposleno (11,7 %), a tek njih 9 su i dalje učenici (8,7%). Također, sudionici su odbojku počeli trenirati pretežito između 11 i 15. god (66,1%). 39 sudionika (37,9%) potvrdilo je kako treninge imaju svaki dan, njih 38 (36,9%) treninge imaju 1-2 puta tjedno, dok njih 26 (25,2%) treninge imaju 3-4 puta tjedno. Sa sadašnjim trenerom treniraju od 3 mjeseca do 20 godina, s tim da je najviše odbojkaša izjavilo kako s trenerom treniraju 2 godine (27,2%). U prosjeku sudionici provode 10 h tjedno sa svojim trenerima. 96 odbojkaša (93,2%) natječe se, dok se preostalih 7 (6,8%) sportom bavi

rekreativno. Od odbojkaša koji se natječu, njih 76 (73,8%) natječe se na državnoj razini, 15 odbojkaša (14,6%) natječe se na županijskoj razini, 3 odbojkaša (6,8%) natječe se na međunarodnoj razini te se na gradskoj razini natječe 1%, kao i u školskom ili studentskom sportu (1%).

Drugu skupinu čini 117 žena koje se bave odbojkom te su starije od 18 godina. Prosječna dob odbojkašica iznosi 22,02 godina ($SD = 3,43$). Iskustvo bavljenja odbojkom kod odbojkašica kreće se od 2 do 21 godine. 73,5% odbojkašica dolazi iz Zagreba, a ostatak sudionica dolazi iz ostalih gradova Republike Hrvatske (Split, Zadar, Velika Gotica, Samobor, Rovinj, Krk, Rijeka, Ivanić grad, Čazma, Petrinja, Novigrad). 70 sudionica (59,8%) završilo je srednju školu, 26 sudionica (22,2%) završilo je preddiplomski studij, 14 sudionica (12%) završilo je diplomski studij te 7 sudionica (6%) završilo je osnovnu školu. Što se tiče zanimanja, 65,8% sudionica su studentice, 16,2% su zaposlene, 12% čine učenice te njih 6% je nezaposleno. Odbojkašice su izvijestile da su se odbojkom pretežito počele baviti između 9. i 13. godine (71%). Najviše odbojkašica treninge ima 3-4 puta tjedno (49,6%), nešto manje njih trenira svaki dan (33,3%), dok preostalih 17,1% treninge ima 1-2 puta tjedno. Sa sadašnjim trenerom treniraju od 2 mjeseca do 15 godina, s tim da je najviše sudionica reklo kako s trenerom trenira 2 godine (17,1%). Također, s trenerom/icom prosječno provode oko 10h tjedno. 81,2% odbojkašica natječe se, a preostalih 18,8% sportom se bavi rekreativno. Od odbojkašica koje se natječu, njih 37 (31,6%) natječe se na državnoj razini, 24 odbojkašica (20,5%) natječe se na županijskoj razini, 20 sudionica natječe se u školskom ili studentskom sportu (17,1%), 13 njih (11,1%) natječe se na međunarodnoj razini te se njih 5 (4,3%) natječe na gradskoj razini.

3.2 Mjerni instrumenti

U istraživanju su korištena tri upitnika: Upitnik koji sadrži pitanja o demografskim podacima te pitanja o obilježjima sportskog iskustva, Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti – 2 (Martens i sur., 1990) i Skala Optimizma - pesimizma (Penezić, 2002).

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

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

U prijašnjim istraživanjima dobivene su visoke razine pouzdanosti, odnosno vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenta iznosili su: $\alpha = .80$ (kognitivna anksioznost), $\alpha = .85$ (somatska anksioznost) te $\alpha = .88$ (samopouzdanje) (Čerenšek, 2012). Dobivene rezultate potvrdili su drugi istraživači pa je tako na primjer Milavić (2013) dobio sljedeće vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta: $\alpha = .87$ (kognitivna anksioznost), $\alpha = .84$ (somatska anksioznost) te $\alpha = .86$ (samopouzdanje). Autori skale Martens i sur. (1990) navode pouzdanost za pojedine subskele u rasponu od 0,70 do 0,90.

U ovom istraživanju također je provedena analiza pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije. Utvrđena je vrlo visoka pouzdanost te su dobivene sljedeće vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenta: $\alpha = .91$ (kognitivna anksioznost), $\alpha = .91$ (somatska anksioznost) te $\alpha = .91$ (samopouzdanje) što je u skladu s ranije provedenim istraživanjima (Čerenšek, 2012; Milavić, 2013).

Skala Optimizma - pesimizma (OP skala) (Penezić, 2002)

Skala optimizma i pesimizma nastala je kao rezultat adaptacija i provjera tvrdnji iz LOT (Life Orientation Test) Scheiera i Carvera (1985) i OPS (Optimism-Pesimism Scale) Dembera i sur. (1989, prema Chang i sur., 1997). Nakon validacije Chang je zadržao 15 tvrdnji, a u

hrvatski je prijevod uvršteno 14 tvrdnji. Od toga 6 tvrdnji služe za procjenu optimizma i 8 za procjenu pesimizma. Optimizam se odnosi na očekivanje pozitivnih ishoda aktivnosti (primjer čestice: „Stvari uvijek gledam s vedrije strane.“). Pesimizam se odnosi na očekivanje negativnih ishoda aktivnosti (primjer čestice: „Ne treba postavljati visoke ciljeve jer se obično razočarate.“). Sudionici moraju procijeniti u kojoj mjeri se slažu s tvrdnjama koje se odnose na doživljavanje sebe. Skale su Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu 1 označava „uopće se ne odnosi na mene“, a 5 „u potpunosti se odnosi na mene“. Ukupni rezultat se formira kao linearna kombinacija rezultata u svakoj pojedinoj čestici, zasebno za optimizam i zasebno za pesimizam. Viši rezultat na subskali optimizma označava višu razinu optimizma, dok viši rezultat na subskali pesimizma ukazuje na višu razinu pesimizma.

Penezić (2002) je proveo istraživanje u kojem je dobio visoke koeficijente pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije. Tako su dobiveni slijedeći Cronbach alpha koeficijenti: $\alpha = .78$ (optimizam na uzorku sudionika dobi 18-25 godina), $\alpha = .76$ (optimizam na uzorku sudionika dobi 39-47 godina), $\alpha = .83$ (pesimizam na uzorku sudionika dobi 18-25 godina) te $\alpha = .81$ (pesimizam na uzorku sudionika dobi 39-47 godina). U prijašnjim istraživanjima potvrđena je zadovoljavajuća pouzdanost O-P skale. Stojilković, Anđelković i Stojiljković (2013) u svom istraživanju dobili su slijedeće vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenata: $\alpha = .77$ za optimizam te $\alpha = .83$ za pesimizam. Burić, Sorić i Penezić (2011) također su potvrdili visoku pouzdanost skale, tako što su u svom istraživanju dobili koeficijente $\alpha = .75$ za optimizam te $\alpha = .80$ za pesimizam.

Slični rezultati dobiveni su i u ovom istraživanju. Za faktor optimizma dobiven je zadovoljavajući koeficijent pouzdanosti $\alpha = .71$. Također, zadovoljavajuće metrijske karakteristike potvrđene su i za faktor pesimizma, kod kojeg Cronbachov alfa iznosi: $\alpha = .80$. Dobiveni koeficijenti pouzdanosti u skladu su s ranije provedenim istraživanjima (Stojilković, Anđelković i Stojiljković, 2013; Burić, Sorić i Penezić, 2011)

Uz navedene i opisane upitnike, sudionici su odgovarali na niz pitanja kojima su se prikupljali demografski podaci te podaci o obilježjima sportskih aktivnosti. Sudionici su zatraženi da navedu opće podatke kao što su spol, dob, mjesto stanovanja i razina obrazovanja. Zatim se od sudionika zatražilo da označe kojim sportom se bave te su onda bila postavljena detaljnija pitanja vezana uz samo sportsko iskustvo kao što je sportski staž, dob u kojoj su se počeli baviti sportom i njihovo postignuće, odnosno na kojoj se razini natječu/bave sportom (npr. gradska razina, međunarodna razina, studentski sport...). Također, zatraženi su podaci o

treneru, kao što su spol i koliko dugo s njim/njom treniraju te koliko vremena tjedno provode skupa.

3.3 Postupak

Sva tri upitnika objedinjena su u jedan anketni upitnik, a odgovori su se prikupljali putem Google Forms obrasca na internetu u razdoblju od 27. veljače do 27. svibnja 2020. godine. Budući da se radi o odbojkašima i odbojkašicama, upitnik je bio poslan na e-mail adrese svim odbojkaškim klubovima čiji su se kontakti prikupili putem stranice Hrvatskog odbojkaškog saveza. Također, treneri tih istih klubova bili su zamoljeni da potaknu svoje igrače na sudjelovanje u istraživanju i prosljede isti drugim klubovima i/ili trenerima. Nadalje, upitnik je podijeljen i na društvenoj mreži Facebook kako bi se došlo do još nekih odbojkaša/ica koji ne treniraju u klubovima koji su bili kontaktirani. Svi sudionici koji su ispunili upitnik bili su zamoljeni da ga prosljede i drugim osobama za koje znaju da se bave odbojkom.

Link koji je poslan sudionicima bio je poveznica na anketni upitnik. Također, prije samog ispunjavanja sudionicima je bila priložena uputa i poziv za sudjelovanje u istraživanju. Objasnjeno je da će se tijekom istraživačkog postupka od sudionika tražiti da ispune nekoliko upitnika u kojima će procijeniti neke aspekte njihovog sportskog doživljavanja i ponašanja. Uz to, bilo je spomenuto i očekivano vrijeme ispunjavanja samog upitnika. Naglašeno je da je sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno i u cijelosti anonimno. Uz to, rečeno je da će odgovori biti povjerljivi te im nitko, osim istraživača, neće moći ni na koji način pristupiti, a rezultati će se obrađivati samo na grupnoj razini i bit će korišteni isključivo za znanstveno-istraživačke svrhe. Nadalje, sudionicima je bio rečeno da u bilo kojem trenutku mogu odustati bez ikakvih posljedica. Svi sudionici su obaviješteni da, u slučaju da ih zanimaju rezultati istraživanja, slobodno mogu kontaktirati istraživača putem e-mail adrese koja je priložena na kraju upute. Na kraju upute još je jednom naglašeno da u istraživanju mogu sudjelovati osobe koje se bave odbojkom i vaterpolom te su starije od 18 godina. Sudionik je pritiskom na tipku „Dalje“ dao potvrdu da je informiran o istraživanju te je pristao na sudjelovanje.

Nakon što su sudionici pristali na sudjelovanje pred njima se pojavio set upitnika. Na početku svakog upitnika nalazila se specifična uputa za ispunjavanje. Prvo su ispunjavali upitnik demografskih karakteristika koji je sadržavao i pitanja o obilježjima sporta kojim se bave (naziv sporta, staž, ime trenera, razina natjecanja...). Nakon toga uslijedila je Skala

Optimizma - pesimizma (Penezić, 2002) te na kraju Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti - 2 (Martens i sur., 1990). Po završetku ispunjavanja upitnika, sudionicima se zahvalilo na njihovom sudjelovanju i doprinosu istraživanju.

4. REZULTATI

Kako bi se provjerila normalnost distribucija rezultata, korišten je Kolmogorov-Smirnov test normalnosti distribucija. Iz tablice 1 vidljivo je kako distribucije korištenih varijabli statistički značajno odstupaju od normalne raspodjele. Međutim, uz dovoljno velik broj sudionika (Aron i Aron, 1999), obilježja histograma frekvencija te s obzirom na to da pretpostavke parametrijske statistike nisu značajno narušene u daljnjim analizama koristit će se metode parametrijske statistike.

Tablica 1. *Rezultati Kolmogorov – Smirnov Testa normaliteta distribucije i deskriptivne vrijednosti kriterijskih i prediktorskih varijabli*

		n	M	SD	Min	Max	KS
Kognitivni stilovi	Optimizam	220	23,7	3,51	12	30	0,098**
	Pesimizam	220	17,2	5,40	8	32	0,084**
Anksioznost	Somatska anksioznost	220	18,8	6,42	9	36	0,078**
	Kognitivna anksioznost	220	19,4	6,50	9	35	0,070*
Samopouzdanje		220	25,8	6,06	11	36	0,078**

*Napomena: KS= Kolmogorov-Smirnov statistik; **p<.01, *p<.05*

Iz Tablice 1 vidi se kako su prosječne vrijednosti sudionika više na podljestvici Optimizma, u odnosu na rezultate na podljestvici Pesimizma. Što se tiče anksioznosti, sudionici su iskazali više rezultate na podljestvici Kognitivne anksioznosti, naspram Somatske anksioznosti. Ipak, najviše prosječne vrijednosti uočavamo na podljestvici Samopouzdanja. Ako u obzir uzmemo minimalne i maksimalne vrijednosti, vidljivo je kako najmanji raspon ima podljestvica Optimizma, a najveći Somatska anksioznost.

4.1 Rodne razlike

Tablica 2. Analiza rodnih razlika na podljestvicama Optimizam, Pesimizam, Somatska anksioznost, Kognitivna anksioznost i Samopouzdanje

	Spol:	N	M	Sd	t-test
Optimizam	Muško	103	24,2	3,58	1,988
	Žensko	117	23,3	3,41	
Pesimizam	Muško	103	16,5	5,64	-1,749
	Žensko	117	17,8	5,13	
Somatska anksioznost	Muško	103	17,4	6,00	-3,003
	Žensko	117	20,0	6,56	
Kognitivna anksioznost	Muško	103	17,7	6,47	-3,633
	Žensko	117	20,9	6,21	
Samopouzdanje	Muško	103	28,0	5,64	5,294
	Žensko	117	23,9	5,79	

Napomena: N=broj sudionika, M= aritmetička sredina, SD= standardna devijacija, stupnjevi slobode (df)= 218
* $p < .05$, ** $p < .01$

Proveden je t-test za nezavisne uzorke kako bi se uočile moguće rodne razlike (Tablica 2). Rezultati t-testa ukazuju kako se odbojkašice i odbojkaši ne razlikuju statistički značajno na ljestvicama kognitivnih stilova, somatske i kognitivne anksioznosti, kao niti na samopouzdanju. Što se tiče varijabiliteta, na podljestvicama samopouzdanja i somatske anksioznosti sportašice iskazuju veći varijabilitet u odgovorima, za razliku od muškaraca koji veći varijabilitet iskazuju na podljestvicama optimizma, pesimizma te kognitivne anksioznosti.

4.2 Povezanost kognitivnih stilova, anksioznosti i samopouzdanja

Tablica 3. Povezanost mjera kognitivnih stilova, anksioznosti i samopouzdanja kod **muškaraca**

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Optimizam (1)	1	-,640**	-,345**	-,456**	,562**
Pesimizam (2)		1	,425**	,563**	-,494**
Somatska anksioznost (3)			1	,826**	-,695**
Kognitivna anksioznost (4)				1	-,745**
Samopouzdanje (5)					1

Napomena: ** $p < .01$

Kako bi se ispitala obilježja povezanosti kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti te samopouzdanja, izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Prema podacima iz Tablice 3. vidljivo je kako su korelacije i interkorelacije svih triju konstrukta statistički značajne. Naime, pesimizam, kognitivna te somatska anksioznost značajno negativno koreliraju s optimizmom, što je u skladu s očekivanjima. Navedeno upućuje na to da kod muškaraca koji posjeduju višu razinu optimizma, nalazimo nižu razinu pesimizma te prednatjecateljske anksioznosti. Nasuprot tomu, optimizam je u pozitivnoj korelaciji sa samopouzdanjem, odnosno muškarci koji postižu višu razinu optimizma, imaju i višu razinu samopouzdanja. Prema očekivanjima, pesimizam je pozitivno povezan s prednatjecateljskom anksioznosti. Najviša pozitivna i jedina visoka povezanost utvrđena je između kognitivne i somatske anksioznosti. Točnije, muškarci koji posjeduju više razine kognitivne anksioznosti, također imaju i više razine somatske anksioznosti. S druge strane, samopouzdanje je u negativnoj povezanosti s pesimizmom te kognitivnom i somatskom anksioznosti. Muškarci koji posjeduju višu razinu samopouzdanja, imaju i nižu razinu somatske i kognitivne anksioznosti te nižu razinu pesimizma.

Zaključno, sve korelacije i interkorelacije između kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja statistički su značajne te srednje visoke, što je bilo i očekivano.

Tablica 4. *Povezanost mjera kognitivnih stilova, anksioznosti i samopouzdanja kod žena*

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Optimizam (1)	1	-,389**	-,216*	-,315**	,388**
Pesimizam (2)		1	,415**	,443**	-,392**
Somatska anksioznost (3)			1	,757**	-,658**
Kognitivna anksioznost (4)				1	-,697**
Samopouzdanje (5)					1

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

Podaci iz Tablice 4 ukazuju na to da je kod žena optimizam statistički značajno pozitivno povezan sa samopouzdanjem te negativno povezan s pesimizmom i prednatjecateljskom anksioznosti. To znači da, u skladu s očekivanjima, žene kod kojih je zabilježena viša razina optimizma, imaju i višu razinu samopouzdanja, ali i nižu razinu prednatjecateljske anksioznosti i pesimizma. S druge strane, pesimizam je statistički značajno povezan s prednatjecateljskom anksioznosti na način da su žene koje su postizale viši rezultat

na pesimizmu ujedno imale i višu razinu somatske, ali i kognitivne anksioznosti. Također, pesimizam je, očekivano, negativno povezan sa samopouzdanjem. Najviša pozitivna korelacija pronađena je između kognitivne i somatske anksioznosti. Takav rezultat zabilježen je i kod muškarca, iako nešto malo viši. Nadalje, prednatjecateljska anksioznost i samopouzdanje u negativnoj su korelaciji, odnosno žene s višom razinom kognitivne i somatske anksioznosti, pokazivale su nižu razinu samopouzdanja.

Kod žena, kao što je to bio i kod muškaraca, sve korelacije i interkorelacije statistički su značajne. Generalno su sve dobivene korelacije kod žena nešto niže u odnosu na korelacije kod muškaraca. Uočava se da nema razlike u smjeru koeficijenata povezanosti svih varijabli kod muškaraca i žena.

4.3 Relativni doprinos kognitivnih stilova u objašnjavanju prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja

Tablica 5. Rezultati regresijskih analiza za kriterijske varijable somatska anksioznost, kognitivna anksioznost i samopouzdanje – uzorak sportaša

Somatska anksioznost				
<i>Prediktori</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F (df)</i>
Optimizam	-,124	-1,062	,190	11,694 ***
Pesimizam	,345	2,944**		(2, 100)
Kognitivna anksioznost				
<i>Prediktori</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F (df)</i>
Optimizam	-,161	-1,516	,333	24,916***
Pesimizam	,460	4,324***		(2, 100)
Samopouzdanje				
<i>Prediktori</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F (df)</i>
Optimizam	,416	3,949***	0,346	26,468
Pesimizam	-,228	-2,165*		(2, 100)

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

S ciljem utvrđivanja relativnog doprinosa kognitivnih stilova u objašnjenju varijance prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja na uzorcima sportaša i sportašica provedeno

je niz regresijskih analiza. Prema rezultatima prikazanim u Tablici 5, optimizam i pesimizam objašnjavaju 19% varijance somatske anksioznosti, 33% varijance kognitivne anksioznosti i 35% varijance samopouzdanja kod odbojkaša. Pesimizam statistički značajno doprinosi objašnjenju varijance svih triju kriterijskih varijabli, pri čemu u najvećoj mjeri doprinosi objašnjenju varijance kognitivne anksioznosti, a najmanje objašnjenju varijance samopouzdanja. Optimizam statistički značajno doprinosi jedino objašnjenju varijance samopouzdanja.

Tablica 6. Rezultati regresijskih analiza za kriterijske varijable somatska anksioznost, kognitivna anksioznost i samopouzdanje – uzorak sportašica

Somatska anksioznost				
<i>Prediktori</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F (df)</i>
Optimizam	-,064	-,694	,176	12,176**
Pesimizam	,390	4,232**		(2, 114)
Kognitivna anksioznost				
<i>Prediktori</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F (df)</i>
Optimizam	-,168	-1,876	,221	16,139**
Pesimizam	,378	4,212**		(2, 114)
Samopouzdanje				
<i>Prediktori</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F (df)</i>
Optimizam	,278	3,096**	,219	16,024**
Pesimizam	-,284	-3,264**		(2, 114)

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

Rezultati regresijske analize na ženama (Tablica 6) pokazali su kako optimizam i pesimizam objašnjavaju 18% varijance somatske anksioznosti, 22% varijance kognitivne anksioznosti te 22% varijance samopouzdanja kod odbojkašica. Dobiveni postoci nešto su niži u odnosu na rezultate dobivene kod muškaraca. Testirana je i značajnost multiplog koeficijenta korelacije te je pokazano kako optimizam i pesimizam statistički značajno doprinose svima trima kriterijskim varijablama. Također, vidljivo je kako pesimizam značajno doprinosi objašnjavanju varijance somatske anksioznosti, kognitivne anksioznosti i samopouzdanja pri čemu je najbolji prediktor somatske anksioznosti, dok istovremeno najmanje doprinosi u

prognozi samopouzdanja. S druge pak strane, optimizam kod odbojkašica, značajno doprinosi samo objašnjenju varijance samopouzdanja.

5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi obilježja povezanosti kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša i sportašica koji se bave odbojkom.

Prvi problem bio je ispitati postoji li statistički značajna razlika u kognitivnim stilovima, prednatjecateljskoj anksioznosti te samopouzdanju kod odbojkašica i odbojkaša. Prijašnja istraživanja rodni razlika navedenih konstrukata daju različite i nekonzistentne rezultate. U ovom se istraživanju pretpostavilo kako će odbojkašice pokazivati višu razinu prednatjecateljske anksioznosti, u odnosu na odbojkaše. Također, očekivalo se da će muškarci izjašnjavati o višim razinama samopouzdanja, u odnosu na žene. Nadalje, pretpostavilo se kako se odbojkaši i odbojkašice neće razlikovati značajno u kognitivnim stilovima. No, međutim, postavljene pretpostavke samo su djelomično potvrđene.

Provedeno istraživanje pokazalo je kako se odbojkaši i odbojkašice ne razlikuju značajno u razinama prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja, što nije u skladu s očekivanjem. Naime, prijašnja istraživanja nisu pokazala jednoznačne nalaze. Tako su, na primjer, Borrego i sur., (2012) te Englert i Seiler (2020) dobili rezultate koji upućuju na to da su žene anksioznije u sportu nego muškarci. Navedeno se objašnjava činjenicom da su žene u općoj populaciji u pravilu anksioznije nego muškarci (Davison i Neale, 2002; Larsen i Buss, 2008). One, naime, češće imaju neadekvatne metode suočavanja sa stresom ili da su otvorenije pa lakše javno iznose svoje strahove i probleme. S druge strane, postoje istraživanja koja nisu zabilježila značajne rodne razlike u prednatjecateljskoj anksioznosti i samopouzdanju (Halilaj, Gallopeni i Gllareva, 2016; Wilson i sur., 2002). Takve nalaze dobili su i Turner i Raglin (1996) i naglasili kako nisu dobivene rodne razlike kod sportaša koji se bave istim sportom. Prema tome, rezultati dobiveni u ovom istraživanju mogu se objasniti činjenicom da je odbojka ekipni sport te da ohrabrujuće okruženje i mogućnost oslanjanja na suigrača mogu utjecati na nepostojanje rodni razlika u prednatjecateljskoj anksioznosti. Također, odbojkaši i odbojkašice koji su sudjelovali u istraživanju, su bili pretežito natjecatelji državnog ili

međunarodnog ranga, a Jones i Swain (1995) pokazali su kako se visoko i srednje kvalificirani sportaši i sportašice ne razlikuju po simptomima prednatjecateljske anksioznosti. Još jedno moguće objašnjenje leži u vremenu kada se provodilo istraživanje. Naime, u periodu kada su sudionici pristupali istraživanju nije bilo niti treninga niti sportskih natjecanja uslijed novonastale pandemije koronavirusa. Prema tome, sportaši i sportašice su o anksioznim situacijama i samopouzdanju za vrijeme utakmice razmišljali s odmakom, a ne neposredno prije ili nakon natjecanja. To je, također, moglo utjecati na ne postojanje rodni razlika, budući da su prijašnja istraživanja pokazala kako se somatska anksioznost kod žena progresivno povećava, što je natjecanje bliže (Hagan, Pollmann i Schack, 2017).

Nadalje, pretpostavili smo da se muškarci i žene neće značajno razlikovati u kognitivnim stilovima, što smo istraživanjem i potvrdili. S navedenim nalazom slaže se i nekolicina istraživača koji tvrde da nema razlike u pesimizmu i optimizmu s obzirom na spol (Marković i sur., 2016; Singh, Mishra, 2014). Neki istraživači koji su pak ustanovili razlike u kognitivnim stilovima kod žena i muškaraca, naglašavaju kako je efekt spola vrlo mali (Glaesmer i sur., 2012). Razlog nepostojanja rodni razlika na izučavanim konstruktima Bolzendahl i Myers (2004) objašnjavaju činjenicom da se mijenjaju socijalne percepcije i društvena uvjerenja o rodnim ulogama i sposobnostima zbog čega žene postaju podjednako samouvjerene kao i muškarci. Navedeno objašnjenje može se primijeniti i na nepostojanje razlike u samopouzdanju između odbojkaša i odbojkašica. Naime, prijašnja istraživanja upućivala su na to da se razlika u samopouzdanju kod žena i muškaraca može uočiti kada su žene na nadzornim pozicijama. Takve pozicije zahtijevaju ponašanja koja su stereotipno muška često su dvosmislena u pogledu povratnih informacija te podliježu procjenama nadležnih, kolega ili podređenih (Schein, 1973). Muški sportovi prije su bili daleko popularniji od ženskih, a samo bavljenje sportom često je uključivalo i ponašanja koja su tipično maskulina (Barić, 2014). Prema tome, očito su se rodne uloge počele smanjivati što je vidljivo u ne postojanju razlike između muškaraca i žena u optimizmu, pesimizmu i samopouzdanju.

Drugi problem provedenog istraživanja odnosio se na povezanost kognitivnih stilova s prednatjecateljskom anksioznosti i samopouzdanjem. S obzirom na rezultate prijašnjih očekivanja pretpostavilo se kako će optimizam biti pozitivno povezan sa samopouzdanjem i negativno povezan s prednatjecateljskom anksioznosti. S druge strane, za pesimizam se očekivalo da će biti pozitivno povezan s prednatjecateljskom anksioznosti i negativno povezan sa samopouzdanjem. Navedene pretpostavke u potpunosti su potvrđene ovim istraživanjem.

Pearsonov koeficijent korelacije pokazao je kako su dobivene značajne povezanosti svih triju konstrukata i kod odbojkaša i kod odbojkašica. Naime, kod sportaša je dobivena značajna negativna povezanost optimizma s prednatjecateljskom anksioznošću i značajna pozitivna povezanost sa samopouzdanjem. Isti rezultati dobiveni su i kod žena. To znači, da odbojkaši i odbojkašice koji su optimističniji, ujedno imaju i višu razinu samopouzdanja te nižu razinu prednatjecateljske anksioznosti. Navedeno je u skladu s prijašnjim istraživanjima koja pokazuju kako visoka razina optimizma povećava otpornost na izazove i neugodnosti te je samim time negativno povezana s prednatjecateljskom anksioznošću, a pozitivno povezana sa samopouzdanjem (Carver i sur., 2010, Manzo i sur., 2001). Pozitivno razmišljanje i pozitivni osjećaji pomažu sportašu kod održavanja koncentracije, povećavaju napor te mu omogućavaju da se lakše usredotoči na igru. Samim time, pozitivni osjećaji i očekivanje uspjeha utječu na sigurnost te povećavaju samopouzdanje sportaša. Samopouzdanje uključuje razmišljanja o sposobnosti izvođenja aktivnosti na najvišoj mogućoj razini te ono ukazuje na nisku natjecateljsku anksioznost i povezanost s boljim izvedbama (Stoeber i sur., 2007). Nadalje, negativna povezanost samopouzdanja i prednatjecateljske anksioznosti pronađena je i u istraživanju Covassin i Pero (2004) koji tvrdi kako sportaši koji imaju visoku razinu samopouzdanja, s druge strane imaju nisku razinu anksioznosti, što im omogućava da nastupe u opuštenijim uvjetima i postižu bolje rezultate.

Inače, u ovom istraživanju dobivena je značajna negativna korelacija pesimizma i samopouzdanja te značajna pozitivna korelacija pesimizma s prednatjecateljskom anksioznošću i kod sportašica i kod sportaša. Navedeno su potvrdili i drugi istraživači koji tvrde kako pesimizam povećava anksioznost i smanjuje samopouzdanje u sportu (Weinberg i Gould, 1999). Samopouzdanje se kod pesimističnih sportaša smanjuje jer vjeruju u neizbježne loše ishode te stresne situacije povezuju s izbjegavanjem problema i negiranjem što rezultira odustajanjem (Carver i sur., 2010). Također, pozitivna povezanost pesimizma i prednatjecateljske anksioznosti može se objasniti na način da pesimistični sportaši očekuju neuspjeh. Očekivanje neuspjeha često proizlazi iz zabrinutosti zbog pogrešaka koja je značajni prediktor kognitivne i somatske anksioznosti (Gaudreau i sur., 2015). Prednatjecateljska anksioznost povećava se zbog neadekvatnih strategija suočavanja sa sportskim zadacima, nemogućnošću usredotočivanja na zadatak te sumnje u vlastite mogućnosti. Kod pesimističnih sportaša, prednatjecateljska anksioznost često doprinosi lošijem uspjehu (Wilson i sur., 2002). Dodatno, što se tiče odnosa kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja prijašnja istraživanja pokazuju značajnu pozitivnu povezanost somatske i kognitivne anksioznosti te

značajnu negativnu povezanost obiju podljestvica sa samopouzdanjem (Finkenberg i sur., 1992). Takvi nalazi potvrđeni su i u ovom istraživanju, odnosno sportaši koji su iskazali više razine kognitivne i somatske anksioznosti bili su manje samopouzđani. S obzirom da prednatjecateljska anksioznost i samopouzđanje utječu na sportaševu izvedbu, a samim time i rezultat, važno je istaknuti tu dobivenu povezanost, koju bi se trebalo i dodatno istražiti.

Posljednji problem kojim se bavilo provedeno istraživanje odnosilo se na utvrđivanje doprinosa kognitivnih stilova u objašnjenju različitih oblika prednatjecateljske anksioznosti i samopouzđanja. Postavljena je hipoteza da se očekuje kako će kognitivni stilovi značajno pridonijeti objašnjenju varijance prednatjecateljske anksioznosti i samopouzđanja. Provedenom regresijskom analizom potvrđena je početna pretpostavka koja je postavljena s obzirom na rezultate prijašnjih istraživanja. Optimizam se pokazao značajnim prediktorom isključivo za samopouzđanje kako kod muškaraca tako i kod žena. Dobiveni rezultati u skladu su s prijašnjim istraživanjima koji pokazuju kako je pesimizam dobar prediktor prednatjecateljske anksioznosti, neovisno o spolu (Wilson i sur., 2002). Naime, Wilson i suradnici (2002) su u svome istraživanju otkrili kako su optimistični sportaši pokazivali značajno niže razine anksioznosti prije natjecanja, u odnosu na pesimistične sportaše. Navedeni rezultati mogu se objasniti sklonošću optimističnih sportaša da očekuju uspjeh što usmjerava njihovu koncentraciju te potiče pronalazak načina za savladavanje prepreka. Navedeno utječe na povišenje razine samopouzđanja koja je u negativnoj korelaciji s prednatjecateljskom anksioznosti. Drugim riječima, optimizam je značajan prediktor samopouzđanja, što također potvrđuju prijašnja istraživanja (Şar i Işiklar, 2012), a dobiveno je i u ovom istraživanju. Takav nalaz važan je radi toga što samopouzđanje ima značajan utjecaj na smanjenje prednatjecateljske anksioznosti. Nadalje, u ovom istraživanju pesimizam se kod obaju spolova pokazao kao značajan prediktor za sve tri varijable: kognitivnu i somatsku anksioznost te samopouzđanje. Točnije, pesimizam je najbolji prediktor somatske anksioznosti te najmanje doprinosi objašnjenju varijance samopouzđanja. Navedeno je potvrdio i Jones (1995) koji je proveo istraživanje i dobio rezultate kako su negativna očekivanja dobar prediktor prednatjecateljske anksioznosti. To se može objasniti time da pesimistični sportaši na natjecateljsku situaciju gledaju kao prijeteću što doprinosi povećanju anksioznosti koja povećava vjerojatnost slabijeg uspjeha. Prema tome, somatska i kognitivna anksioznost dobri su prediktori sportskog neuspjeha, što je i pokazano u istraživanju Watsona (2005). Optimizam je važno poticati kod sportaša jer on doprinosi povećanju razine samopouzđanja. S druge strane,

važno je raditi na smanjenju pesimizma koji doprinosi pojavi anksioznosti te je negativno povezan sa samopouzdanjem.

5.1 Metodološka ograničenja i preporuke za buduća istraživanja

U provedenom istraživanju, kao i u svakom drugom, nailazimo na određene nedostatke. Prvi nedostatak odnosi se na to da se u ovom istraživanju radilo o neeksperimentalnom nacrtu, odnosno nije moguće uočiti uzročno-posljedične veze, već su rezultati komentirani samo u smislu povezanosti i spolnih razlika. Drugi nedostatak odnosi se na način i vrijeme mjerenja prednatjecateljske anksioznosti. Naime, sudionici su upitnik ispunjavali online u vrijeme kada nije bilo niti treninga niti sportskih natjecanja radi novonastale situacije u svijetu s pandemijom koronavirusa. Dakle, vremenski period od posljednjeg natjecanja pa sve do vremena ispunjavanja upitnika uvelike se razlikovao od sudionika do sudionika. Uslijed toga, moglo je doći do toga sa su sudionici davali socijalno poželjne odgovore jer se nisu mogli sjetiti kako bi u kojoj natjecateljskoj situaciji reagirali ili kako bi ju doživjeli. Mjerenje prednatjecateljske anksioznosti možda bi bilo bolje provesti netom prije natjecanja te u napredovaloj fazi turnira, jer bi se tad anksioznost među sportašima, posebice profesionalnim, mogla povećati te bi se možda dobile očekivane razlike u spolu. Također, anksioznost je mjerena putem samoprocjene sudionika, a često se zna dogoditi da ljudi ne mogu procijeniti kako reagiraju u situaciji s visokom pobuđenošću. Zbog toga bi bilo dobro u buduća istraživanja uključiti i procjene trenera te razinu izvedbe svakog sportaša. Također, bilo bi dobro proučiti adekvatne strategije suočavanja sa stresom, s obzirom da to uvelike doprinosi smanjenju prednatjecateljske anksioznosti, a samim time i uspjehu sportaša.

Što se tiče mjere kognitivnih stilova u budućnosti bi se trebalo osvrnuti na prijašnja iskustva sportaša, stil treniranja te omjer dobivenih i izgubljenih utakmica kako bi se vidjelo kako ti čimbenici utječu na kognitivni stil sportaša. Također, trebalo bi se u iduća istraživanja uključiti još neki instrument kognitivnih stilova, budući da se radi o vrlo kompleksnom konstrukt. Prema tome, bilo bi zanimljivo proučiti razlike između obrambenog i realističnog pesimizma, s obzirom da su prijašnja istraživanja utvrdila kako navedene dvije vrste pesimizma imaju skroz suprotni utjecaj na anksioznost, izvedbu i uspjeh sportaša (Gaudreau i sur., 2015; Chang i sur., 2009). S obzirom da su prednatjecateljska anksioznost i kognitivni stilovi očito uvelike povezani sa sportskom izvedbom, bilo bi dobro uključiti i objektivne mjere izvedbe

kako bi se dobili detaljniji nalazi o odnosu kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i izvedbe sportaša.

Nadalje, uzorak je bio načinjen od sportaša koji se odbojkom bave profesionalno i rekreativno. Sportaši koji se bave profesionalno, natječu se na različitim razinama natjecanja, od međunarodnih pa sve do lokalnih i studentskih liga. Navedeno je uzorak učinilo heterogenim te je zbog toga ograničena generalizacija rezultata u populaciji. Također, u budućim istraživanjima trebalo bi proučavati razlike u prednatjecateljskoj anksioznosti i kognitivnim stilovima s obzirom na dob kako bi se vidjelo ima li utjecaja na razlike čimbenik poput sportskog iskustva. U buduća istraživanja trebalo bi uključiti i sportaše koji se bave drugim sportovima, na primjer kontaktnim sportovima kako bi se vidjelo ima li razlike u izučavanim konstruktima s obzirom na sport kojim se sudionici bave. Također, bilo bi zanimljivo proučavati odnose kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša koji se bave individualnim i ekipnim sportovima, budući da su prijašnja istraživanja ukazala na značajne razlike.

Iako postoji nekolicina nedostataka, ovo istraživanje je dalo vrlo zanimljive rezultate koji bi mogli potaknuti istraživače za buduća istraživanja dubljih odnosa ovih konstrukata.

5.2 Doprinosi istraživanja

Provedeno istraživanje važno je radi dobivenih novih saznanja i boljeg uvida u odnos kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja. Budući da je vrlo malo istraživanja na ovu temu provedeno u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj, ovo istraživanje može značajno doprinijeti razumijevanju ispitivanih konstrukata. Također, istraživanja koja i jesu provedena, često ne uključuju rodne razlike ili dovode do oprečnih rezultata, što upućuje na potrebu za dodatnim istraživanjem ovih kompleksnih konstrukata. S obzirom na relativno mali broj istraživanja na ovu temu, ovo istraživanje može poslužiti kao smjer budućim istraživanjima. Osim znanstvenog doprinosa koji se očituje u produbljivanju znanja o izučavanim konstruktima, rezultati istraživanja imaju i direktnu primjenu u praksi. Naime, pokazano je kako sva tri konstrukta (kognitivni stilovi, prednatjecateljska anksioznost i samopouzdanje) imaju veliki utjecaj na uspjeh sportaša. U skladu s time, dobiveni rezultati mogu se koristiti u svrhu educiranja sportaša te njihovih trenera i roditelja koji, također,

doprinosu sportaševom uspjehu. Važno je sportaše educirati na koji način su povezani kognitivni stilovi, prednatjecateljska anksioznost i samopouzdanje kako bi im se na adekvatan način pristupilo. Adekvatan pristup sportašu potreban je kako bi se omogućilo maksimalno razvijanje njegovih potencijala te samim time postizanje najboljeg mogućeg rezultata. Sportaša se može educirati putem različitih radionica, sastanaka ili edukacija na kojima se obraća pozornost na kognitivne stilove, kako bi se smanjila razina prednatjecateljske anksioznosti te povećala razina samopouzdanja. Dobiveni rezultati od praktične su primjene u radu svakog sportskog psihologa jer je prednatjecateljska anksioznost problem s kojim se tijekom karijere susretnu većina sportaša.

6. ZAKLJUČAK

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos kognitivnih stilova, prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša i sportašica koji se bave odbojkom.

Nisu utvrđene rodne razlike u niti jednom konstrukt. Točnije, odbojkašice i odbojkaši nisu se značajno razlikovali u kognitivnim stilovima, prednatjecateljskoj anksioznosti ni u razinama samopouzdanja.

Nadalje, izračunata je povezanost među konstruktima te su utvrđeni usporedivi obrasci korelacije za odbojkaše i odbojkašice. Točnije, dobivena je značajna pozitivna povezanost optimizma i samopouzdanja te značajna negativna povezanost optimizma s oba aspekta prednatjecateljske anksioznosti (kognitivnim i somatskim). S druge strane, pesimizam je značajno negativno povezan sa samopouzdanjem i značajno pozitivno povezan s kognitivnom i somatskom prednatjecateljskom anksioznosti.

Konačno, utvrdilo se kako optimizam i pesimizam značajno doprinose objašnjenju varijance prednatjecateljske anksioznosti i samopouzdanja i kod odbojkaša i kod odbojkašica. Kod odbojkaša, optimizam i pesimizam objašnjavaju 19% varijance somatske anksioznosti, 33% varijance kognitivne anksioznosti te 35% varijance samopouzdanja. U skladu s time, kod odbojkašica su dobiveni slični rezultati koji ukazuju na to da optimizam i pesimizam objašnjavaju 18% varijance somatske anksioznosti, 22% varijance kognitivne anksioznosti te 22% varijance samopouzdanja. Nadalje, pesimizam se pokazao kao statistički značajan prediktor svih triju konstrukata i kod muškaraca i kod žena. Također, pesimizam najbolje

doprinosi prognozi somatske anksioznosti, a najmanje prognozi samopouzdanja. S druge strane, i kod muškaraca i kod žena optimizam se pokazao kao značajan prediktor isključivo za samopouzdanje.

S obzirom na relativno mali broj istraživanja na ovu temu, dobiveni rezultati mogu poslužiti kao smjer budućim istraživanjima u smislu produbljivanja znanja o kompleksnim izučavanim konstruktima. Također, nalazi dobiveni ovim istraživanjem mogu se koristiti u radu sportskih psihologa u smislu podizanja razine samopouzdanja te reguliranja prednatjecateljske anksioznosti u svrhu postizanja bolje izvedbe.

7. LITERATURA

- Aron A. i Aron, E. N. (1999.) *Statistics: For the Behavioral and Social Sciences* Prentice Hall: Upper Saddle River, NJ.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. i Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of applied psychology*, 88(1), 87.
- Barić, R. (2014). Samopouzdanje u sportu – faktor koji čini razliku. Pribavljeno 04.08.2020. s adrese https://bib.irb.hr/datoteka/689320.SAMOPOUZDANJE_2014.docx
- Barić, R. i Čerenšek, I. (2011). *Competitive anxiety and goal orientation in Croatian athletes*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Beaković, M. (2019). *Odbojka na Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli*. Neobjavljena doktorska disertacija. Pula: Filozofski fakultet.
- Bolzendahl, C. I. i Myers, D. J. (2004). Feminist attitudes and support for gender equality: Opinion change in women and men, 1974–1998. *Social forces*, 83(2), 759-789.
- Borrego, C. C., Cid, L. i Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of human kinetics*, 34(1), 119-127.
- Bosnar, K. i Balent, B. (2009). *Uvod u psihologiju sporta: Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Brdar, I. i Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju?. *Psihologijske teme*, 15(1), 129-150.

- Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski Športkomedicinski Vjesnik*, 24, 65-75.
- Burić, I., Sorić, I. i Penezić, Z. (2011). Strategije emocionalne regulacije u ispitnim situacijama: Doprinosi osobina ličnosti, kognitivnih procjena i ispitnih emocija. *Psychological Topics*, 20(2), 277.
- Busija, S. (2017). *Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Učiteljski fakultet.
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. i Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C., Chang, R. i Sanna, L. J. (2009). Optimism, pessimism, and motivation: Relations to adjustment. *Social and personality psychology compass*, 3(4), 494-506.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., i D’Zurilla, T. J. (1997) ‘Optimism and Pessimism as Partially Independent Constructs: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well Being’. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Cerinski, T. (2020). Zadovoljstvo učiteljem, ciljne orijentacije u učenju i optimizam/pesimizam učenika sedmog i osmog razreda i ocjena iz Fizike kao prediktori školskog uspjeha i strah. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 161(1-2), 27-43.
- Covassin, T. i Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of sport behavior*, 27(3).
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 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, 44-65.
- Cresswell, S. i Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 433-438.
- Čerenšek, I. (2012). *Perfekcionizam, natjecateljska anksioznost, uspjeh u sportu i zadovoljstvo uspjehom kod adolescenata sportaša*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Davison, G. C. i Neale, M. N. (2002). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Englert, C. i Seiler, R. (2020). Anxiety and volleyball performance in a real testing situation: gender differences in competitive environments. *Educational psychology*, 1-15.

- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews, 16*, 423-457.
- Finkenber, M. E., Dinucci, J. N., McCune, E. D. i McCune, S. L. (1992). Cognitive and somatic state anxiety and self-confidence in cheerleading competition. *Perceptual and motor skills, 75*(3), 835-839.
- Gaudreau, P., Gunnell, K. E., Hoar, S. D., Thompson, A. i Lelièvre, J. (2015). Optimism, pessimism, and coping in a dual-domain model of sport and school satisfaction. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(2), 140-152.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M. i Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British journal of health psychology, 17*(2), 432-445.
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of sport and exercise, 9*(3), 336-350.
- Grasso, A. T. (1999). *The relationship of competitive state anxiety and athletic performance in high school basketball players*. Neobjavljena doktorska disertacija. Massachusetts: Springfield College.
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D. i Schack, T. (2017). Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: what roles do intensity, direction, and frequency dimensions play?. *Frontiers in psychology, 8*, 692.
- Halilaj, B., Gallopeni, F. i Gllareva, I. (2016). Pre And Post Competition Anxiety And Self-Confidence In Kosovo Gymnasts. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 1*(2).
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. *Emotions in sport, 65-89*.
- Hansen, D. M., Larson, R. W. i Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence, 13*(1), 25-55.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. i Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of applied sport psychology, 19*(4), 434-456.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. i Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences, 27*(11), 1185-1199.
- Hardy, L., Woodman, T. i Carrington, S. (2004). Is self-confidence a bias factor in higher-order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(3), 359-368.
- Hefferon, K. i Mutrie, N. (2012). Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention. *Oxford handbook of exercise psychology, 117-128*.

- Hinz, A., Sander, C., Glaesmer, H., Brähler, E., Zenger, M., Hilbert, A. i Kocalevent, R. D. (2017). Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(2), 161-170.
- Husarić, M. (2011). Važnost uvažavanja kognitivnih stilova i stilova učenja kod učenika u procesu poučavanja. *Metodički obzori: časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 6(12), 143-151.
- Ivanović, M., Milosavljević, S. i Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport Science*, 8(1), 35-42.
- Jacobsen, B., Lee, J. B. i Marquering, W. (2008). Are men more optimistic?. Pribavljeno 02.09.2020 s adrese <https://ssrn.com/abstract=1030478>.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-479.
- Jones, J. G. i Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*, 12(4), 183.
- Jones, G., Hanton, S. i Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218.
- Jones, G., Swain, A. i Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 13(1), 1-15.
- Kamber, K. (2018). *Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesporskog ponašanja kod košarkaša*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zadar: Filozofski fakultet.
- Knežević, L. (2018). *Optimizam i perfekcionizam u odnosu na percipirani stil roditeljstva kod nogometaša srednjoškolske dobi*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet Hrvatskih studija.
- Krane, V. i Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 203-217.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. i Williams, M. (2012). *Sport psychology: Contemporary themes*. New York: Macmillan International Higher Education.
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological bulletin*, 84(1), 1.

- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 294-310.
- López-Gullón, J. M., Martínez-Abellán, A. i Pallarés, J. G. (2017). Optimism versus pre-competitive pessimism in Olympic combat sports. Gender differences, ranking and champions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 67-72.
- Manzo, L. G., Silva, J. M. i Mink, R. (2001). Sports confidence: A theory generated measure. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 260-274.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. i Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 117-190.
- Martens, R., Vealey, R. S. i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign IL: Human kinetics.
- Marković, L., Tubić, T. i Đorđić, V. (2016). *Are athletes more optimistic than non-athletes?*. Neobjavljeni članak prezentiran na konferenciji Exercise and Quality of Life, Novi Sad, Srbija.
- McLean, C. P. i Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical psychology review*, 29(6), 496-505.
- Mellalieu, S. D., Neil, R. i Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for exercise and sport*, 77(2), 263-270.
- Milavić, B. (2013). *Konstrukcija i validacija upitnika psiholoških obilježja za odbojku*. Neobjavljena doktorska disertacija. Split: Kineziološki fakultet.
- Nes, L. S. i Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10(3), 235-251.
- Norem, J. K. i Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive therapy and research*, 10(3), 347-362.
- Ortin-Montero, F. J., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., de los Fayos, E. J. G. i González-Hernández, J. (2018). Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review. *Anales de psicología*, 34(1), 153-161.
- Patel, D. R., Omar, H. i Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.
- Penezić, Z. (2002). *Skala optimizma-pesimizma (O-P skala)*, U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (Ur.) Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Zadar: Filozofski fakultet, 15-17.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.

- Raglin, J. S. i Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. *Emotions in sport*, 93-111.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, 2(1), 26-30.
- Raglin, J. S. i Morris, M. J. (1994). Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a team sport. *British Journal of Sports Medicine*, 28(1), 47-51.
- Raglin, J. S. i Turner, P. E. (1992). Predicted, actual, and optimal precompetition anxiety in adolescent track and field athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2, 148-152.
- Şar, A. H. i Işıklar, A. (2012). Examination of locus od control, subjective well-being and optimism as the predictors of sport confidence. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 6(1).
- Sarason, I. G., Pierce, G. R. i Sarason, B. R. (2014). *Cognitive interference: Theories, methods and findings*. London: Routledge.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. i Bridges, M. W. (2001). *Optimism, pessimism, and psychological well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. i Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1257.
- Schein, V. E. (1973). The relationship between sex role stereotypes and requisite management characteristics. *Journal of applied psychology*, 57(2), 95.
- Showers, C. i Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 385-399.
- Sindik, J. (2011). Konstrukcija upitnika pretjeranog samopouzdanja i mogućnost njegove primjene u području sporta. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 39-51.
- Singh, S. i Mishra, S. (2014). Optimism–pessimism among adolescents—a gender based study. *International Journal of Science and Research*, 3(6), 1530-1532.
- Solberg Nes, L., Evans, D. R. i Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and College Retention: Mediation by Motivation, Performance, and Adjustment 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(8), 1887-1912.
- Soltani, H., Reddy, K. S. i Hojati, Z. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 283-288.

- Soltani, H., Hojati, Z. i Hosseini, S. R. A. (2016). Comparative analysis of competitive state anxiety among team sport and individual sport athletes in Iran. *Physical Education Of Students*, 20(5), 57-60.
- Stoeber, J., Otto, K., Peschek, E., Becker, C. i Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stojaković, P. (2000). *Kognitivni stilovi i stilovi učenja*. Neobjavljeni magistarski rad. Banja Luka: Filozofski fakultet.
- Stojilković, A., Anđelković, I. i Stojilković, J. (2013). Empatija, optimizam/pesimizam i psihosomatsko reagovanje kod obolelih od ulkusnih bolesti. *Godišnjak za psihologiju*, 10(12), 9.
- Šalaj, S. i Jukić, I. (2012). Zdravstveni i odgojni učinci bavljenja sportom. *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije*, 21.
- Terek, I. (2018). *Dijete i sport u suvremenom društvu*. Neobjavljena doktorska disertacija. Čakovec: Učiteljski fakultet.
- Thatcher, J., Thatcher, R. i Dorling, D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 44(3), 300.
- Turner, P. E. i Raglin, J. S. (1996). Variability in precompetition anxiety and performance in college track and field athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(3), 378-385.
- Vancouver, J. B., More, K. M. i Yoder, R. J. (2008). Self-efficacy and resource allocation: support for a nonmonotonic, discontinuous model. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 35.
- Vancouver, J. B. i Tischner, E. C. (2004). The effect of feedback sign on task performance depends on self-concept discrepancies. *Journal of Applied Psychology*, 89(6), 1092.
- Vargus-Tonsing, T. i Bartholomew, J. (2006). An exploratory study on the effects of pre-game speeches on team self-efficacy beliefs. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36, 918-933.
- Vealey, R. S. i Campbell, J. L. (1988). Achievement goals of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety, and performance. *Journal of Adolescent Research*, 3(2), 227-243.
- Vitulić, E. (2017). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje*. Neobjavljeni završni rad. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Watson, T. D. (2005). *Influence of Outcome Expectancy on Optimism, Pessimism, Anxiety and Self-Confidence in Collegiate Football Players*. Neobjavljeni magistarski rad. Georgia: Southern University.

- Weinberg, R. S. W. i Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology: Study guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, S. A. (1993). The effect of gender and age on causal attributions in softball players. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 49–58.
- Wilson, G. S. i Raglin, J. S. (1997). Optimal and predicted anxiety in 9–12-year-old track and field athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 7(4), 253-258.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S. i Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and individual differences*, 32(5), 893-902.
- Wilson, G. S. i Steinke, J. S. (2002). Cognitive orientation, precompetition, and actual competition anxiety in collegiate softball players. *Research quarterly for exercise and sport*, 73(3), 335-339.
- Wood, R. i Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of management Review*, 14(3), 361-384.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L. i Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.
- Woodman, T. I. M. i Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.