

# Odnos perfekcionizma i otpornosti kod sportaša

---

Bošnjak, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:414121>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-05**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet u Osijeku  
Odsjek za psihologiju

Sveučilišni diplomski jednopredmetni studij Psihologija

Lea Bošnjak

**Odnos perfekcionizma i otpornosti kod sportaša**

Diplomski rad

Znanstveno područje društvenih znanosti, znanstveno polje psihologije

Mentor: prof. dr. sc. Daniela Šincek

Osijek, 2024.

## **Izjava o akademskoj čestitosti**

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisala, da je rad nastao samostalnim istraživanjem zadane teme, da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova koji nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni, da je u radu odgovorno primijenjena suvremena tehnologija, odnosno da rad nije autorstvo umjetne inteligencije, što pokazuje i bibliografija upotrijebljena tijekom obrade teme. Svjesna sam da je predaja diplomskog rada čiji je sadržaj djelo drugoga studenta, treće osobe ili umjetne inteligencije, prepisivanje većeg dijela ili cijeloga diplomskog rada teška povreda studentskih obveza i etičkih načela znanstvene čestitosti, koja podliježe stegovnoj odgovornosti.

U Osijeku, 10.12.2024.

Lea Bošnjak, 0122230532

## **Odnos perfekcionizma i otpornosti kod sportaša**

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos perfekcionizma i otpornosti kod sportaša. Pretpostavilo se da će postojati pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti te negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti. Uz to se očekivala snažnija povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša profesionalaca nego kod sportaša amatera. U istraživanju je sudjelovalo 194 sudionika koji su bili punoljetni i bavili se sportom barem šest mjeseci, od kojih je 75 bilo žena (38.7%) te 119 muškaraca (61.3%). S obzirom na kategoriju bavljenja sportom, u istraživanju je sudjelovalo 118 sportaša amatera (60.8%) i 76 profesionalnih sportaša (39.2%). Uzorak je bio prigodan te se prikupljanje podataka odvijalo putem online obrasca koji je sadržavao sociodemografska pitanja, Skalu pozitivnog i negativnog perfekcionizma (Terry-Short i sur., 1985) i Kratku skalu otpornosti (Slišković i sur., 2018). Analizom rezultata nije potvrđena pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti, no potvrdila se negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti. Hijerarhijskom regresijskom analizom kategorija sportaša nije se pokazala značajnim prediktorom otpornosti te nije potvrđen moderatorski utjecaj kategorije sportaša na odnos između perfekcionizma i otpornosti.

*Ključne riječi:* pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam, otpornost, profesionalni sportaš, amaterski sportaš

## Sadržaj

Uvod .....	1
<b>Perfekcionizam u sportu</b> .....	4
<b>Otpornost i sport</b> .....	5
<b>Perfekcionizam i otpornost</b> .....	8
<b>Cilj, problemi i hipoteze</b> .....	9
<b>Metoda</b> .....	10
<b>Sudionici</b> .....	10
<b>Instrumenti</b> .....	10
<b>Postupak</b> .....	11
<b>Rezultati</b> .....	12
<b>Ispitivanje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka</b> .....	12
<b>Deskriptivni podaci</b> .....	13
<b>Povezanost perfekcionizama i otpornosti</b> .....	14
<b>Doprinosi perfekcionizma i kategorije sportaša objašnjenju varijance otpornosti</b> .....	16
<b>Provjera moderacijskog učinka</b> .....	18
<b>Rasprava</b> .....	19
<b>Povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti</b> .....	19
<b>Povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti</b> .....	23
<b>Odnos pozitivnog i negativnog perfekcionizma, otpornosti i kategorije sportaša</b> .....	24
<b>Važnost istraživanja, implikacije, ograničenja i smjernice za buduća istraživanja</b> .....	26
<b>Zaključak</b> .....	28

## Uvod

Sportska psihologija je grana psihologije koja se fokusira na proučavanje složenog odnosa između mentalnih i fizičkih aspekata sporta i tjelesne aktivnosti. Ova disciplina ima korijene u drevnim vremenima, budući da su već stari Grci prepoznali važnost povezanosti uma i tijela. Oni su zagovarali ideju da tjelesno zdravlje podupire mentalnu dobrobit, što se ističe u poznatoj izreci "u zdravom tijelu, zdrav duh" (Mladenović, 2019). Iako su se te ideje razvijale kroz povijest, sustavno proučavanje interakcije između psiholoških čimbenika i fizičke izvedbe započelo je tek krajem 19. stoljeća. Tada su istraživači poput Georgea Fitzsa i Normana Triplett započeli prve studije o tome kako psihološki faktori, poput motivacije i prisutnosti drugih natjecatelja, mogu utjecati na motoričke sposobnosti i natjecateljski učinak (Horn, 2008).

Početkom 20. stoljeća, Coleman Griffith, koji se smatra ocem sportske psihologije, proveo je opsežna istraživanja o tome kako psihološki čimbenici utječu na izvedbu sportaša. Njegov rad bio je posebno značajan jer je kombinirao laboratorijska istraživanja s praktičnim terenskim opažanjima, čime je stvorio sveobuhvatan uvid u psihološke aspekte sportskog uspjeha (Green, 2006). Ova rana istraživanja bila su temelj za razvoj sportske psihologije kao znanstvene discipline, koja danas obuhvaća širok spektar tema, od motivacije i emocionalne regulacije do tehnika za poboljšanje koncentracije i nošenja sa stresom.

U suvremenom sportskom kontekstu, sportska psihologija je postala neizostavni dio programa treninga sportaša na svim razinama, od amaterskih natjecanja do profesionalnih sportova (Singh, 2018). Sada je široko prihvaćeno da su psihološki čimbenici poput motivacije, natjecateljske anksioznosti, koncentracije i mentalne otpornosti presudne za uspjeh u sportu (Bafirman i sur., 2024). Dok su se te vještine nekada smatrale urođenima, sada je jasno da ih je moguće razvijati i poboljšati kroz strukturirani mentalni trening (Parmar i sur., 2017). Takav trening obuhvaća različite tehnike, uključujući vizualizaciju, kontrolu disanja, postavljanje ciljeva, kao i strategije za regulaciju anksioznosti i upravljanje stresom.

Sportski psiholozi danas imaju ključnu ulogu u suradnji sa sportašima i trenerima, pomažući im da se nose s psihološkim zahtjevima sporta. Njihova uloga uključuje pružanje podrške sportašima u održavanju fokusa pod pritiskom, upravljanju stresnim situacijama, kao i

suočavanju s vanjskim i unutarnjim distrakcijama tijekom natjecanja (Adling, 2017). Osim toga, sportska psihologija promiče važnost mentalne pripreme za postizanje optimalnih izvedbi i očuvanje mentalnog zdravlja sportaša, čineći je neodvojivim dijelom modernog sportskog treninga.

Perfekcionizam je složena osobina ličnosti koja, osobito u sportu, može imati različiti učinak na izvedbu sportaša, ovisno o njegovim specifičnim aspektima i načinu na koji se manifestira. U suvremenom sportskom okruženju, gdje se fizičke sposobnosti i izdržljivost često stavljaju u prvi plan, mentalna priprema postaje odlučujući čimbenik u razlikovanju vrhunskih sportaša od onih prosječnih (Abd-el-Kader i sur., 2017). Izgradnja mentalne snage, kroz razumijevanje i primjenu koncepata poput perfekcionizma i otpornosti, ključna je za ostvarivanje dugoročnog sportskog uspjeha (González-Hernández i sur., 2022). Ovaj rad će se usmjeriti na istraživanje odnosa između pozitivnih i negativnih aspekata perfekcionizma i otpornosti sportaša, uz ispitivanje razlika između amaterskih i profesionalnih sportaša u tom odnosu.

## **Perfekcionizam**

Ranije se perfekcionizam uglavnom promatrao kao negativna osobina s patološkim posljedicama. Stoeber i Otto (2006) ukazuju na to da je perfekcionizam često bio povezan s visoko kritičnim procjenama sebe i drugih, što može narušiti emocionalno blagostanje pojedinca. Psihijatar Missildine (1963) je tvrdio da perfekcionista neprestano teže savršenstvu, pri čemu ulažu golem trud u detalje, ali pritom ne uspijevaju postići trajno zadovoljstvo zbog svojih postignuća. Bez obzira na objektivni uspjeh, perfekcionista su skloni stalnom samoomalovažavanju i osjećaju da nikada nisu dovoljno dobri (Hill i sur., 2020).

S druge strane, Hollender (1965) iznosi hipotezu da je perfekcionizam povezan s potrebom za roditeljskim prihvaćanjem, koja se proteže u odraslu dob, pri čemu perfekcionista traže odobravanje kroz svoja postignuća. Burns (1980) nadalje ističe da perfekcionista teže nemogućim ciljevima te svoju osobnu vrijednost procjenjuju isključivo kroz produktivnost i uspjeh. Uz to naglašava da perfekcionista često koriste kognitivne distorzije poput dihotomnog razmišljanja ("sve ili ništa"), pretjerane generalizacije i ruminacije oko imperativa poput "moram" i "trebam", što dodatno pridonosi njihovom osjećaju neuspjeha.

Suvremena istraživanja proširila su ovo razumijevanje perfekcionizma, definirajući ga kao višedimenzionalni konstrukt (Frost i sur., 1990). Danas se razlikuju pozitivni (adaptivni) i negativni (neadaptivni) aspekti perfekcionizma. Negativni perfekcionizam karakterizira težnja za postizanjem nerealno visokih standarda, uz sklonost samokritičnosti, dok pozitivan perfekcionizam podrazumijeva postavljanje visokih, ali realnih ciljeva, uz odgovarajuću razinu organizacije i planiranja (Frost i sur., 1990).

Osobe s negativnim perfekcionizmom često doživljavaju strah od neuspjeha, imaju smanjenu kognitivnu fleksibilnost i stalno osjećaju potrebu dokazati svoju kompetenciju (Egan i sur., 2007). Negativni perfekcionizam također uključuje prekomjernu zabrinutost zbog pogrešaka, strah od negativne procjene i osjećaj nezadovoljstva između očekivanja i postignuća (Gotwals i sur., 2012). Ove osobe mogu postavljati nerealno visoke ciljeve, a kad ih ne uspiju ostvariti, doživljavaju teški neuspjeh. S druge strane, postavljanje preniskih ciljeva može dovesti do njihovog lakog ostvarivanja, ali bez osjećaja postignuća i zadovoljstva (Greblo, 2012).

S druge strane, osobe s izraženim pozitivnim perfekcionizmom imaju sposobnost učinkovitog upravljanja vlastitim očekivanjima i održavanja visoke razine motivacije za ostvarivanje ciljeva. Oni postižu osjećaj osobne svrhe i kontrole nad svojom okolinom (Newman i sur., 2019). Adaptivni aspekti perfekcionizma povezani su s visokom razinom osobne organizacije, samodiscipline i povećanim samopoštovanjem (Rice i sur., 2005). Pozitivan perfekcionizam također je povezan s dobrom psihološkom prilagodbom, aktivnim suočavanjem s izazovima i većom subjektivnom dobrobiti (Khawaja i Armstrong, 2005). Sherry i suradnici (2003) naglašavaju da postavljanje realnih ciljeva i napora, uz pažljivo planiranje, doprinosi višim razinama zadovoljstva životom i pozitivnim emocionalnim ishodima kod osoba s izraženim pozitivnim perfekcionizmom.

Osobe koje razvijaju pozitivan perfekcionizam ne doživljavaju greške kao prepreke, već kao prilike za učenje, a njihova usmjerenost na ciljeve često je popraćena osjećajem zadovoljstva i unutarnje motivacije. Ove osobe pokazuju visoku razinu savjesnosti, odgovornosti i prilagodljivosti, što im omogućuje uspješno ostvarivanje ciljeva i održavanje psihološke dobrobiti (Milojević i sur., 2009).

U konačnici, razumijevanje razlika između pozitivnog i negativnog perfekcionizma ključno je za optimizaciju mentalne pripreme sportaša. Dok negativni perfekcionizam može



narušiti izvedbu, pozitivni perfekcionizam može biti izvor motivacije i pomoći sportašima u postizanju vrhunskih rezultata.

## **Perfekcionizam u sportu**

U sportskom kontekstu, perfekcionizam je povezan s različitim odgovorima na izazove i zahtjeve koji proizlaze iz visokih očekivanja u pogledu izvedbe. Dok u nekim slučajevima perfekcionizam može biti izvor mentalne čvrstoće i pomoći sportašima u optimizaciji samoprezentacije i postizanju ciljeva (Longbottom i sur., 2012), u drugim slučajevima može dovesti do negativnih ishoda kao što su emocionalna izolacija, izgaranje i razvoj ovisnosti (Gotwals i sur., 2012). Perfekcionizam u sportu postaje izuzetno važan zbog zahtjeva da sportaši neprestano nastoje postići savršenstvo, bilo to na treninzima ili tijekom natjecanja, čime se može objasniti njegov potencijalni utjecaj na postizanje vrhunskih rezultata (Flett i Hewitt, 2005). Također, prethodno istraživanje ukazuje na postojanje pozitivne povezanosti između perfekcionistačkih težnji i sportskih uspjeha, gdje sportaši s izraženijim perfekcionizmom pokazuju bolje izvedbe u odnosu na svoje vršnjake (Hill i sur., 2020).

Perfekcionizam kod sportaša često je oblikovan kroz okolinu u kojoj su odrasli, koja je bila obilježena uvjetovanim odobravanjem i ljubavlju, pri čemu su sportaši naučili da njihovo samovrednovanje ovisi o postizanju visokih standarda. S obzirom na visoku razinu negativne samokritičnosti, svaki neuspjeh ili pogreška kod sportaša s izraženim negativnim perfekcionizmom nosi sa sobom rizik od emocionalnog odbacivanja od strane ključnih figura u njihovom životu, poput roditelja, trenera ili suigrača (Grugan i sur., 2020).

S druge strane, neki istraživači (Hill i sur., 2020) ističu da se perfekcionizam u kontekstu sporta može smatrati adaptivnim kada sportaš uspije prilagoditi svoje težnje okolinskim zahtjevima, odnosno kada njegova predanost savršenstvu rezultira postignućem i uspjehom. Primjerice, u elitnim sportskim okruženjima, gdje su visoki standardi neizbježni, perfekcionizam može biti funkcionalan, jer omogućuje sportašima da usmjere svoju energiju prema postizanju izuzetnih rezultata. U takvim okolnostima, ponašanja koja bi se u svakodnevnom životu smatrala disfunkcionalnima, mogu imati pozitivan učinak na izvedbu i motivaciju sportaša.

Istraživanje koje se bavilo odnosom perfekcionizma, ciljeva i izvedbenih ishoda u triatlonu pokazalo je da sportaši s izraženijim pozitivnim perfekcionizmom ostvaruju bolje rezultate nego

oni s manje izraženim perfekcionizmom (Stoeber i sur., 2009). Sportaši s pozitivnim perfekcionizmom cijene napredak i kvalitetu izvedbe, čime poboljšavaju svoje samopoštovanje i osjećaju zadovoljstvo učenjem novih vještina (Kapetanović, 2008). Osim toga, sportaši koji posjeduju ove osobine često pripisuju uspjehe vlastitim naporima, što im omogućuje da nakon postignuća osjete ponos i zadovoljstvo. U situacijama kada ne uspiju ostvariti željeni cilj, oni su u manjoj mjeri skloni unutarnjim atribucijama neuspjeha, čime čuvaju svoje samopouzdanje i emocionalnu stabilnost (Stoeber i Becker, 2008).

Suprotno tome, negativni perfekcionizam u sportu povezan je sa sklonosti da sportaši neuspjehe pripisuju vlastitim nesposobnostima, dok uspjehe često povezuju uz vanjske okolnosti ili sreću (Stoeber i Becker, 2008). Osobe s izraženim negativnim perfekcionizmom sklonije su niskom samopoštovanju, stalnoj zabrinutosti zbog pogrešaka i značajnoj anksioznosti pred natjecanja, što negativno utječe na njihovu psihološku prilagodbu i sposobnost suočavanja s izazovima (Carr i sur., 2003). U timskom sportu, negativni perfekcionizam može izazvati probleme u međuljudskim odnosima, kao što su nedostatak empatije, suradnje i odgovornosti prema suigračima. Osobe s negativnim perfekcionizmom često postaju kritične prema vlastitoj izvedbi i sklone su burnim reakcijama, što može narušiti timsku dinamiku i smanjiti učinkovitost tima (Ommundsen i sur., 2005).

Također, sportaši s negativnim perfekcionizmom ne dopuštaju si pogreške, što im onemogućuje fleksibilnost u procjeni vlastite izvedbe i smanjuje mogućnost za poboljšanje i učenje iz neuspjeha. Ovakav pristup često dovodi do nezadovoljstva postignutim rezultatom, što može uzrokovati smanjenje samopouzdanja i osjećaja osobne vrijednosti, kao i povećati rizik od emocionalnog izgaranja (Carr i sur., 2003). Na taj način, negativni perfekcionizam može postati ozbiljna prepreka dugoročnom sportskom razvoju i dobrobiti sportaša.

## **Otpornost i sport**

Otpornost se definira na nekoliko načina: kao oporavak od stresne situacije, odbijanje od stresne situacije, kao nošenje sa stresnom situacijom, mogućnost izbjegavanja nepovoljnih okolnosti ili kao funkcioniranje bolje od uobičajenog u stresnim situacijama (Smith i sur., 2008). Osobe s izraženom psihološkom otpornošću karakteriziraju se, između ostalog, sposobnošću uspostavljanja i razvoja kvalitetnih međuljudskih odnosa, visokom razinom samopouzdanja i

samopoštovanja te izraženom sposobnošću kontrole emocija i upravljanja vlastitim ponašanjem. Otpornost im također omogućuje planiranje budućnosti i učinkovito donošenje odluka u izazovnim situacijama (Çerkez, 2017).

U kontekstu sporta, otpornost je posebno važna jer se sportaši redovito suočavaju s visokim razinama stresa tijekom treninga i natjecanja. Budući da su često izloženi velikim pritiscima, sportaši razvijaju učinkovitije strategije suočavanja sa stresom, što im omogućuje veću otpornost i efikasnost u situacijama koje zahtijevaju brze i učinkovite reakcije (Mikelić, 2016). Otpornost, stoga, predstavlja vještinu koja razlikuje uspješne sportaše od onih manje uspješnih, a njezin razvoj povezan je s optimizacijom psiholoških kvaliteta potrebnih za izdržavanje pritiska u sportu na visokoj natjecateljskoj razini (Fletcher i Sarkar, 2012). Izloženost stresnim podražajima ključan je faktor u razumijevanju odnosa između stresa, otpornosti i sportske izvedbe. Fletcher i Sarkar (2012) objašnjavaju da sportaši drugačije doživljavaju prirodu stresa u usporedbi s nesportašima. Bivši sportaši često pokazuju veću otpornost, bolju emocionalnu regulaciju, zdraviji stil života te nižu razinu anksioznosti od osoba koje se ne bave sportom (de Melo i Noce, 2020). Sportaši, za razliku od nesportaša, stresne situacije obično ne percipiraju kao prijetnju, već ih doživljavaju kao izazov koji potiče njihov razvoj i motivira ih na postizanje boljih rezultata. Ova pozitivna procjena stresnih situacija ovisi o nekoliko ključnih psiholoških čimbenika, kao što su motivacija, samopouzdanje, koncentracija i percipirana društvena podrška. Ovi čimbenici omogućuju sportašima ne samo da se uspješno suoče s izazovima, već i da postignu optimalnu sportsku izvedbu (Fletcher i Sarkar, 2012).

Bitno je napomenuti da se otpornost ne može svesti na jedan izolirani čimbenik. Galli i Vealey (2008) naglašavaju da otpornost proizlazi iz složene interakcije različitih psiholoških, socijalnih i kontekstualnih čimbenika. Stoga, svaki pojedini zaštitni čimbenik, bilo da se radi o osobnim resursima ili socijalnoj podršci, doprinosi ukupnoj sposobnosti sportaša da se prilagodi stresnoj situaciji.

Fletcher i Sarkar (2012) navode da vrhunski sportaši, osim fizičke pripreme, posjeduju niz pozitivnih osobina ličnosti koje pridonose njihovoj uspješnosti i otpornosti na stres. Osobine kao što su otvorenost prema iskustvima, svjesnost, inovativnost, emocionalna stabilnost, optimizam i proaktivnost značajno utječu na njihovu sposobnost prilagodbe izazovnim sportskim situacijama. Također ističu da je osobito važno promišljanje sportaša o tome kako napraviti razliku u svojoj sportskoj karijeri, što ih čini otpornijima i učinkovitijima u suočavanju s pritiscima sportskih

natjecanja. Sportaši s ovakvim karakteristikama ne samo da bolje podnose stres, već su u mogućnosti pretvoriti ga u motivacijski faktor koji im pomaže postići vrhunske rezultate.

Nadalje, dosadašnja istraživanja dosljedno pokazuju pozitivan utjecaj bavljenja sportom na smanjenje doživljavanja stresa i razvoj otpornosti (Mišigoj-Duraković, 2018). Postoji široko prihvaćena teorijska osnova koja povezuje visoku razinu otpornosti s boljim sportskim postignućima. Na primjer, Hosseini i Besharat (2010) otkrili su da otpornost pozitivno korelira s povećanom sportskom izvedbom i psihološkom dobrobiti, dok je negativno povezana s razvojem psiholoških problema kod sportaša različitih sportova. Ovi nalazi dodatno potvrđuju važnost otpornosti kao ključne osobine za sportsku uspješnost.

Slično tome, Yang i suradnici (2019) u svojoj su studiji o taekwondo sportašima zaključili da otpornost povećava primjenu psiholoških vještina, odnosno vještina koje obuhvaćaju sve mentalne strategije i tehnike potrebne za svladavanje pritisaka i maksimiziranje izvedbe kroz kontrolu misli i osjećaja u sportskim situacijama, što je ključno za optimizaciju njihove izvedbe. U drugom relevantnom istraživanju, Fletcher i Sarkar (2012) proučavali su 12 zlatnih olimpijaca kako bi istražili odnos između njihove psihološke otpornosti i sportske izvedbe. Otkrili su da su ovi vrhunski sportaši, suočeni s brojnim stresorima, koristili metakogniciju i procjenu izazova kako bi se nosili s pritiscima. Preuzimajući odgovornost za vlastite misli, osjećaje i postupke, razvili su pozitivne odgovore na stres, što im je omogućilo postizanje optimalnih rezultata. Ovaj nalaz podržava tezu da je otpornost ključni čimbenik u postizanju vrhunske sportske izvedbe.

Dalje, istraživanjem je potvrđeno da sportaši koji sudjeluju na višim razinama natjecanja pokazuju višu razinu otpornosti u usporedbi s amaterskim sportašima (González-Hernández i sur., 2022). Otpornost se, između ostalog, temelji na akumulaciji iskustva i izloženosti intenzivnijim izazovima u sportu, što omogućava sportašima da razviju širi raspon strategija suočavanja sa stresom i veću mentalnu čvrstoću. Morgan i suradnici (2013) također potvrđuju da iskusniji sportaši pokazuju značajno veće resurse otpornosti u usporedbi s mlađim sportašima ili onima na početku karijere, naglašavajući važnost kontinuiranog razvoja psiholoških vještina kroz godine sportske prakse.

Slične rezultate utvrdili su su Di Fronso i suradnici (2022) u svome istraživanju kada su ispitivali percepciju stresa i funkcionalnih i disfunkcionalnih psihobiosocijalnih stanja kod

sportaša tijekom COVID-19 pandemije. Sportaši su bili podijeljeni u dvije kategorije. Prva se kategorija odnosila na sportaše početnike koji su se bavili sportom na regionalnoj ili sveučilišnoj razini, dok su se elitnim sportašima smatrali oni koji su se bavili sportom na nacionalnoj ili međunarodnoj razini. Rezultati su pokazali da su elitni sportaši, unatoč složenim i stresnim uvjetima izazvanim pandemijom, prijavili niže razine stresa i bolje rezultate u funkcionalnim psihobiosocijalnim stanjima u usporedbi s manje iskusnim sportašima. Ovi nalazi naglašavaju važnost otpornosti i prilagodljivosti, koja je posebno izražena kod sportaša s duljim sportskim iskustvom.

Jedna od ranijih istraživanja o otpornosti u sportu, koju su proveli Galli i Vealey (2008), obuhvatila je intervju sa studentima i profesionalnim sportašima kako bi se istražila njihova percepcija otpornosti i strategije suočavanja sa stresom. U ovom su istraživanju identificirane četiri ključne poteškoće s kojima se sportaši suočavaju: ozljede, pad izvedbe, bolest i promjene u karijeri. Rezultati su pokazali da na način na koji sportaši upravljaju neugodnim emocijama i mentalno se suočavaju sa stresorima u velikoj mjeri utječu osobni resursi, poput pozitivnog stava, odlučnosti i kompetitivnosti, kao i sociokulturni čimbenici poput podrške koju dobivaju iz okoline. Kvalitete poput predanosti, zrelosti, upornosti, strasti prema sportu i jake mreže socijalne podrške ključne su za razvoj otpornosti kod sportaša.

Ova istraživanja jasno pokazuju da otpornost u sportu nije samo rezultat osobne psihološke čvrstoće, već proizlazi iz složene interakcije između individualnih osobina, socijalnih resursa i okolinskih čimbenika, što omogućuje sportašima da se učinkovito nose s izazovima i stresorima unutar svojih karijera.

## **Perfekcionizam i otpornost**

U kontekstu istraživanja povezanosti perfekcionizma i otpornosti kod sportaša, ključno je detaljno razmotriti ulogu pozitivnog i negativnog perfekcionizma, kao i njihove različite utjecaje na sportske rezultate i emocionalnu dobrobit sportaša. Prema teorijskim postavkama, sportaši s izraženim pozitivnim perfekcionizmom bolje se prilagođavaju zahtjevima treninga i natjecanja, što im omogućava postizanje vrhunске izvedbe. Ovi sportaši su, zbog svoje sklonosti da postavljaju realne, ali izazovne ciljeve, sposobni održati visoku razinu motivacije i optimizma, što doprinosi njihovoj psihološkoj otpornosti i sposobnosti suočavanja s preprekama (Manasa i Varma, 2021). Suprotno tome, sportaši koji pokazuju izraženi negativni perfekcionizam često se

suočavaju s nerealnim standardima i strahom od neuspjeha, što dovodi do niže razine prilagodbe, lošijih rezultata i niže otpornosti. Međutim, istraživanja također ukazuju na to da veća otpornost može djelovati kao zaštitni čimbenik u slučajevima izraženog negativnog perfekcionizma. Kruger i suradnici (2023) ističu da, iako je negativni perfekcionizam povezan s nižom razinom otpornosti, prisutnost veće otpornosti može ublažiti negativne učinke perfekcionizma, pružajući sportašu mogućnost da se bolje nosi s pritiscima natjecanja i svakodnevnim stresorima. Istovremeno, visoka otpornost dodatno pojačava pozitivan učinak pozitivnog perfekcionizma, stvarajući povoljno okruženje za razvoj sportaša.

S obzirom na relativno malen broj istraživanja koja su izravno ispitivala povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša, ovim će se istraživanjem nastojati odgovoriti na to istraživačko pitanje na uzorku sportaša iz Hrvatske. Svrha je istražiti razlike u utjecaju pozitivnog i negativnog perfekcionizma na otpornost kod profesionalnih i amaterskih sportaša, kako bi se proširila znanja o ulozi mentalne pripreme u postizanju optimalnih sportskih rezultata. Sportska psihologija kao relativno novo područje istraživanja, posebice u Hrvatskoj, ovim bi istraživanjem mogla dobiti poticaj za daljnje analize i istraživanja na temu mentalne otpornosti i perfekcionizma kod sportaša, što bi imalo značajne implikacije za unapređenje sportskih postignuća i psihološke dobrobiti sportaša.

## **Cilj, problemi i hipoteze**

### **Cilj**

Cilj istraživanja je ispitati odnos perfekcionizma i otpornosti kod sportaša.

### **Problemi i hipoteze**

S obzirom na cilj istraživanja te dosadašnju literaturu, postavljena su dva problema te tri hipoteze.

Problem 1: Ispitati povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša

Hipoteza 1: Očekuje se pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti

Hipoteza 2: Očekuje se negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti

Problem 2: Ispitati kako amatersko i profesionalno prakticiranje sporta moderira odnos perfekcionizma i otpornosti

Hipoteza 3: Očekuje se snažnija povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša profesionalaca nego kod sportaša amatera

## Metoda

### Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 207 sudionika, no u analizu je uključeno 194 sudionika koji su ispunjavali uvjete istraživanja, odnosno bili su punoljetni i bavili se sportom barem šest mjeseci. S obzirom na rod, u istraživanju je sudjelovalo 75 žena (38.7%) te 119 muškaraca (61.3%). S obzirom na kategoriju bavljenja sportom, u istraživanju je sudjelovalo 118 sportaša amatera (60.8%) i 76 profesionalnih sportaša (39.2%). S obzirom na sport kojim se sudionici bave, najviše ih trenira nogomet (N=65, 33.5%), odbojku (N=26, 13.4%), idu u teretanu (N=17, 8.7%) i treniraju rukomet (N=16, 8.2%). Uz navedene sportove, još se bave tenisom, atletikom, biciklizmom, gimnastikom, boksom, hrvanjem, jedrenjem, judom, karateom, kickboxom, kuglanjem, američkim nogometom, MMA, Muay Thai, plesom, vaterpolom, triatlonom, plivanjem, stolnim tenisom, malim nogometom, hokejem na travi, skateboardingom i planinarenjem. Neki sudionici treniraju više sportova istovremeno.

### Instrumenti

U istraživanju je korišten sociodemografski upitnik u svrhu prikupljanja podataka poput roda, dobi, duljine bavljenja sportom, pripadnosti kategoriji sportaša te kojim se sportom bave. Sudionici su na pitanje kojoj kategoriji pripadaju odabrali jedan od dva ponuđena odgovora, amaterskoj ili profesionalnoj kategoriji. Nije bilo dodatnih opisa kategorija, već se očekivalo da će sudionici znati kojoj kategoriji pripadaju. Pitanje vezano za sport kojim se bave sudionici bilo je otvorenog tipa. U istraživanju su korištene Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma (engl. *Positive and negative perfectionism scale* - PANPS; Terry-Short i sur., 1985) te kratka skala otpornosti (engl. *Brief Resilience Scale* - BRS, Smith i sur., 2008).

**Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma** je ljestvica samoprocjene od 40 čestica koja se koristi za mjerenje pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Obje subskale se sastoje od 20 čestica. Primjer čestice za subskalu pozitivnog perfekcionizma je “Savršeno obavljen posao je sam po sebi nagrada.”, dok je primjer čestice za subskalu negativnog perfekcionizma “Sebi postavljam nerealno visoke kriterije.”. Sudionici svoje procjene daju na skali odgovora Likertova tipa (1 – „uopće se ne slažem”, 2 – „ne slažem se”, 3 – „niti se slažem niti se ne slažem”, 4 – „slažem se”, 5 – „u potpunosti se slažem”). Obje subskale imaju zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije, za pozitivni perfekcionizam je  $\alpha = .83$ , dok je za negativni perfekcionizam  $\alpha = .88$  (Haase i sur., 1999). Kao izvor prijevoda na hrvatski jezik koristilo se istraživanje Erceg Jugović i Lauri Korajlije (2012) te je njihovo istraživanje na hrvatskoj populaciji potvrdilo zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za pozitivni perfekcionizam  $\alpha = .77$ , dok za negativni perfekcionizam  $\alpha = .89$ . Ukupni rezultat se formira kao suma odgovora na česticama u sklopu subskala pozitivni i negativni perfekcionizam. Raspon rezultata je od 20 do 100 te viši rezultat ukazuje na višu razinu pozitivnog, odnosno negativnog perfekcionizma.

**Kratka skala otpornosti** koristi se za ispitivanje otpornosti te će se koristiti hrvatski prijevod skale (Slišković i sur., 2018). Sastoji se od šest čestica, od čega su tri pozitivnoga smjera (primjer tvrdnje: „Obično se brzo oporavim nakon teških vremena.“), a preostale tri negativnoga smjera (primjer tvrdnje: „Teško mi je prolaziti kroz stresne događaje.“). Sudionici svoje procjene daju na skali odgovora Likertova tipa (1 – „uopće se ne slažem”, 2 – „ne slažem se”, 3 – „niti se slažem niti se ne slažem”, 4 – „slažem se”, 5 – „u potpunosti se slažem”). Rezultat na skali se, uz obrnuto bodovanje triju čestica negativnoga smjera, formira kao prosječan rezultat na svim česticama, pri čemu se viši rezultat odnosi na veću razinu otpornosti. Validacija hrvatske verzije Kratke skale otpornosti provedena je na prigodnome uzorku od 3010 učitelja i nastavnika zaposlenih u osnovnim i srednjim školama u različitim općinama, gradovima i županijama Hrvatske (Slišković i sur., 2018). Skala je imala zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ( $\alpha = .82$ ) (Slišković i sur., 2018).

## **Postupak**

Nakon dobivanja suglasnosti Etičkog povjerenstva Filozofskog fakulteta Osijek, istraživanje se provelo online tako što su sudionici ispunjavali upitnike na poveznici Google



obrasca. Prikupljanje sudionika se odvijalo putem društvenih mreža (Facebook, Instagram, Whatsapp, LinkedIn) i ispitivanjem dostupnih pojedinaca iz sportskih klubova. Prilikom slanja poveznice se naglasilo da je uvjet za rješavanje da je osoba punoljetna i da se bavi sportom barem šest mjeseci. Dostupni su pojedinci također zamoljeni da prosljede poveznicu poznanicima koji ispunjavaju navedene uvjete. Prije početka istraživanja predstavljena je uputa u kojoj je objašnjen cilj i svrha istraživanja te se naglasilo da je istraživanje anonimno i dobrovoljno. Uz to se istaknulo da sudionici mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku bez ikakvih posljedica, da će se dobiveni podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe te da će se analizirati na grupnoj razini. Također je bila ponuđena e-mail adresa istraživača na koju se sudionici mogu javiti ako ih budu zanimali rezultati istraživanja ili imaju bilo kakva pitanja. Sudionici su pritiskom na gumb “Dalje” u Google obrascu pristali na istraživanje te ispunili anketu za koju je bilo potrebno pet do 10 minuta. Naposljetku se za obradu podataka dobivenih u istraživanju koristio IBM SPSS Statistics 22 i Process macro (verzija 3.5) (Hayes, 2018).

## Rezultati

### Ispitivanje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka

Prije početka statističke obrade podataka, ispitala se normalnost distribucije istraživanih varijabli, odnosno pozitivnog perfekcionizma, negativnog perfekcionizma i otpornosti. Za ispitivanje su korišteni Kolmogorov-Smirnov test normalnosti distribucija, Shapiro-Wilk test normalnosti distribucije i indeksi odstupanja spljoštenosti i asimetričnosti (engl. *Skewness i Kurtosis*) te se uz to provela dodatna vizualna procjena Q-Q dijagrama i histograma. Prema rezultatima u Tablici 1 vidljivo je da varijable negativan perfekcionizam i otpornost ne odstupaju značajno od normalne distribucije, dok pozitivan perfekcionizam značajno odstupa od normalne distribucije. Zbog takvog odstupanja, u obzir se uzimaju i dodatni parametri normalnosti distribucije, odnosno indeksi spljoštenosti i asimetričnosti te vizualna procjena Q-Q dijagrama i histograma. Indeksi spljoštenosti i asimetričnosti ukazuju na normalnost distribucije budući da indeksi spljoštenosti ne prelaze vrijednosti tri, dok u slučaju asimetričnosti ne prelaze vrijednost osam (Kline, 2005). Iz Tablice 1 je vidljivo da se indeksi asimetričnosti i indeksi spljoštenosti nalaze u navedenom rasponu te se time opravdava korištenje parametrijskih testova. Uz to,

vizualna analiza Q-Q dijagrama i histograma ukazuje na normalnost distribucija te se prema tome može zaključiti da su zadovoljeni preduvjeti za korištenje parametrijskih statističkih postupaka.

### Tablica 1

*Rezultati ispitivanja normalnosti distribucije istraživanih varijabli (N=194)*

	<i>K-S</i>	<i>S-W</i>	<i>S</i>	<i>K</i>
Pozitivni perfekcionizam	.09**	.98*	-.43	-.09
Negativni perfekcionizam	.05	.99	.27	-.02
Otpornost	.06	.99	-.12	-.15

*Napomena: K-S - Kolmogorov-Smirnov test; S-W - Shapiro-Wilk test; S - Indeks asimetričnosti; K - indeks spljoštenosti, \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$*

### Deskriptivni podaci

Nakon ispitivanja preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka, izračunati su deskriptivni podaci istraživanih varijabli (Tablica 2). Prema podacima iz tablice se uočava većina sudionika pokazuje relativno visoke razine pozitivnog perfekcionizma s obzirom na najviši mogući rezultat koji se može postići na skali, dok nitko od sudionika ne iskazuje niske razine pozitivnog perfekcionizma. Nasuprot tomu, varijabilitet rezultata za negativni perfekcionizam je veći, što ukazuje da sudionici pokazuju širi raspon rezultata, iako se oni uglavnom grupiraju oko srednje do niže vrijednosti. Varijabilitet za otpornost je također visok, s gotovo potpunim rasponom rezultata, pri čemu se rezultati grupiraju oko viših vrijednosti na skali. Uz to, koeficijenti unutarnje konzistencije Cronbach alfa za sve varijable smatraju se zadovoljavajuće visokima jer prelaze preporučenu graničnu vrijednost od .70 (Field, 2013).

## Tablica 2

Deskriptivni podaci i koeficijenti unutarnje konzistencije istraživanih varijabli (N=194)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Omin</i> ( <i>Tmin</i> )	<i>Omax</i> ( <i>Tmax</i> )	$\alpha$
Pozitivni perfekcionizam	79	9.23	54 (20)	100 (100)	.82
Negativni perfekcionizam	52.43	12.03	26 (20)	89 (100)	.86
Otpornost	20.85	4.60	7 (6)	30 (30)	.85

*Napomena: M - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija, Omin - opaženi minimum, Tmin - teorijski minimum, Omax - opaženi maksimum, Tmax - teorijski maksimum,  $\alpha$  - koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach alpha*

### Povezanost perfekcionizama i otpornosti

Kako bi se ispitale prva i druga hipoteza kojima se pretpostavlja pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti te negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti, izračunate su korelacije između navedenih varijabli. Uz to su u analizu uključene demografske varijable roda i dobi. Provjera povezanosti dihotomnih varijabli roda i kategorije sportaša s drugim varijablama izračunata je Point-biserijalnim koeficijentom korelacije, a povezanost drugih ispitivanih varijabli izračunata je Pearsonovim koeficijentom korelacije. Vrijednosti koeficijenata korelacije interpretiraju se prema Fieldu (2013) na temelju graničnih vrijednosti koeficijenata korelacije, gdje vrijednost 0.1 označava nisku, 0.3 srednju i 0.5 visoku korelaciju. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 3.

**Tablica 3**

*Rezultati korelacijske analize nezavisnih varijabli (dob, rod, pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam i kategorija sportaša) i kriterijske varijable (otpornost) svih sudionika (N=194)*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Dob	-	-.04	-.23**	-.1	-.04	-.30**
2. Rod		-	.12	.05	.29**	.12
3. Pozitivni perfekcionizam			-	.19**	.12	.11
4. Negativni perfekcionizam				-	-.20**	-.02
5. Otpornost					-	.10
6. Kategorija sportaša						-

*Napomena: \*\* p < .01, rod - 1: žensko, 2: muško, kategorija sportaša – 1: sportaš amater, 2: profesionalni sportaš*

Iz Tablice 3 uočava se da ne postoji značajna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti čime se odbacuje prva hipoteza. Povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti je niska, no značajna je uz nivo rizika manji od 1% te se time potvrdila druga hipoteza. To znači da sudionici s manje izraženim negativnim perfekcionizmom imaju izraženiju otpornost. Nadalje, uz nivo rizika manji od 1%, potvrđena je povezanost roda i otpornosti i ona je srednje veličine. Pozitivnom se povezanosti ukazuje na to da muškarci u istraživanju pokazuju veću otpornost naspram žena. Također je dobivena niska negativna povezanost roda i pozitivnog perfekcionizma, uz nivo rizika manji od 1%. Rezultatima se ukazuje na to da mlađi sudionici pokazuju veću razinu pozitivnog perfekcionizma nego stariji sudionici. Uz to je, uz nivo rizika manji od 1%, dobivena niska pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i negativnog perfekcionizma. To znači da osobe koje imaju izraženiji pozitivan perfekcionizam, imaju i izraženiji negativan perfekcionizam. Nadalje, dobivena je srednja negativna povezanost kategorije sportaša i dobi uz nivo rizika manji

od 1%. Prema rezultatima je vidljivo da se stariji sportaši u većem broju bave sportom amaterski, dok se mlađi sportaši u većem broju bave sportom profesionalno.

### **Doprinosi perfekcionizma i kategorije sportaša objašnjenju varijance otpornosti**

Kako bi se odgovorilo na drugi problem istraživanja, odnosno kako bi se ispitalo kako amatersko i profesionalno prakticiranje sporta moderira odnos perfekcionizma i otpornosti, prvo je provedena hijerarhijska regresijska analiza. Time se ispitala povezanost između pozitivnog i negativnog perfekcionizma s otpornosti kao kriterijem.

Kategorija sportaša uključena je u hijerarhijsku regresijsku i moderatorsku analizu na temelju teorijskih osnova, unatoč tome što nije bila u značajnoj korelaciji s varijablama prediktora ili kriterija. Prema Baron i Kennyju (1986), moderatorska analiza omogućuje istraživanje uvjetovanih učinaka, gdje se utjecaj prediktora (pozitivnog i negativnog perfekcionizma) na ishod (otpornost) može razlikovati ovisno o razini moderatora. Nadalje, kada je moderator dihotomna varijabla, a nezavisna varijabla kontinuirana, preporučuje se korištenje nestandardiziranih regresijskih koeficijenata kako bi se preciznije procijenio učinak nezavisne varijable na zavisnu (Baron i Kenny, 1986). Također se ističe da je poželjno da moderatorska varijabla nije u značajnoj korelaciji ni s prediktorom ni s kriterijem kako bi se olakšala jasnija interpretacija interakcije (Baron i Kenny, 1986).

Prije provođenja hijerarhijske regresijske analize su se ispitali preduvjeti. Vrijednost Durbin-Watsona iznosi 2.07, što znači da su reziduali u modelu nezavisni jer se nalaze u intervalu između jedan i tri (Field, 2013). Dalje su se provjerile vrijednosti linearnosti odnosa (VIF) te su sve manje od 10, dok su recipročne vrijednosti (Tolerance) veće od 0.1 te se time utvrdilo da ne postoji multikolinearnost između prediktora, odnosno da veličina korelacije između varijabli neće značajno utjecati na rezultate hijerarhijske regresijske analize (Field, 2013). Time se smatra da su zadovoljeni preduvjeti za provođenje hijerarhijske regresijske analize te su rezultati analize prikazani u Tablici 4.

**Tablica 4**

*Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij otpornost (N=194)*

	<b>1. korak</b>	<b>2. korak</b>	<b>3. korak</b>
<b>Prediktori</b>	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Rod	.291**	.287**	.282**
Dob	-.026	-.022	-.007
Pozitivni perfekcionizam		.125	.123
Negativni perfekcionizam		-.235**	-.233**
Kategorija sportaša			.050
$\Delta R^2$	.086**	.060*	.002
$R^2$	.086	.146	.149

*Napomena:  $\beta$  = standardizirani beta koeficijent,  $R^2$  = koeficijent multiple determinacije,  $\Delta R^2$  = promijenjeni koeficijent multiple determinacije, \*\*  $p < .01$ , rod - 1: žensko, 2: muško, kategorija sportaša – 1: sportaš amater, 2: profesionalni sportaš*

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize uključene su sociodemografske varijable rod i dob kako bi se izdvojio njihov dio u povezanosti između prediktora i kriterija. U drugom koraku su uključene varijable pozitivni i negativni perfekcionizam te u trećem koraku je uključena varijabla kategorija sportaša. Prema rezultatima iz Tablice 4, vidljivo je da prvi blok, kojeg čine sociodemografske varijable rod i dob, objašnjava 8.6% kriterija te da je model statistički značajan ( $p < .01$ ). Dob se nije pokazala statistički značajnim prediktorom otpornosti ( $\beta = -.026$ ,  $p > .01$ ), dok se rod pokazao statistički značajnim pozitivnim prediktorom otpornosti ( $\beta = .291$ ,  $p < .01$ ). Odnosno, pokazalo se da su muški sportaši skloniji biti otporniji naspram sportašica. Prema rezultatima drugog bloka hijerarhijske regresijske analize, koji uključuju rod, dob, negativni i pozitivni perfekcionizam, navedene varijable objašnjavaju 14.6% varijance kriterija otpornosti te je model također statistički značajan ( $p < .01$ ). Pozitivni perfekcionizam nije se pokazao statistički značajnim prediktorom otpornosti ( $\beta = .125$ ,  $p > .01$ ), dok se negativni perfekcionizam pokazao statistički značajnim negativnim prediktorom otpornosti ( $\beta = -.235$ ,  $p < .01$ ). To znači da sudionici s manje izraženim negativnim perfekcionizmom pokazuju veće razine otpornosti. Nadalje, u

trećem je bloku uključena varijabla kategorija sportaša te je on objasnio tek dodatnih 0.3% varijance kriterija otpornosti čime model postaje neznačajan te se kategorija sportaša ne smatra statistički značajnim prediktorom otpornosti.

### **Provjera moderacijskog učinka**

Unatoč tomu što se kategorija sportaša nije pokazala statistički značajnim prediktorom otpornosti, pomoću ekstenzije PROCESS v4.2 (Hayes, 2018) provela se moderatorska analiza u svrhu provjere treće hipoteze, odnosno za ispitivanje kako amatersko i profesionalno prakticiranje sporta moderira odnos perfekcionizma i otpornosti. Varijable moderatora obično se uvode kada postoji neočekivano slab ili nedosljedan odnos između prediktora i kriterijske varijabla (npr. odnos vrijedi za neke okolnosti, a za neke ne ili za jednu populaciju, a za drugu ne) (Baron i Kenny, 1986). U ovom slučaju se pozitivni perfekcionizam nije pokazao značajnim prediktorom otpornosti, dok negativni perfekcionizam je te se time opravdava uvođenje moderatorske varijable. Uz to se preporučuje da moderator nije u značajnoj korelaciji s prediktorom ni kriterijem da se olakša jasnija interpretacija interakcije (Baron i Kenny, 1986). Dalje, Hayes (2017) ističe da je moguće da su moderatori u neznačajnoj korelaciji s prediktorom kako se moderatorom ne bi prenio utjecaj prediktora na kriterij, no da to nije nužno. Moderatorska je analiza prvenstveno provedena za varijablu kategorija sportaša, no prema rezultatima hijerarhijske regresijske analize i značajnosti roda kao prediktora, također se provjerila moderatorska uloga roda između perfekcionizma i otpornosti.

Moderatorskim modelom u kojemu je pozitivni perfekcionizam prediktor, otpornost kriterij, a kategorija sportaša moderator, objašnjeno je ukupno 2,7 % varijance kriterija, dok je modelom u kojemu je negativni perfekcionizam prediktor, otpornost kriterij, a kategorija sportaša moderator, objašnjeno ukupno 4.9 % varijance kriterija. Provedenom se analizom utvrdilo da ne postoji statistički značajan moderacijski učinak kategorije sportaša na odnos između pozitivnog perfekcionizma i otpornosti ( $\beta = -.07$ ,  $t = -.93$ ,  $p > .05$ ) te da ne postoji statistički značajan moderacijski učinak kategorije sportaša na odnos između negativnog perfekcionizma i otpornosti ( $\beta = -.002$ ,  $t = .03$ ,  $p > .05$ ) te je time odbačena treća hipoteza.

Nadalje, moderatorskim modelom u kojemu je pozitivni perfekcionizam prediktor, otpornost kriterij, a rod moderator, objašnjeno je ukupno 9.3 % varijance kriterija, dok je modelom

u kojemu je negativni perfekcionizam prediktor, otpornost kriterij, a rod moderator, objašnjeno ukupno 14 % varijance kriterija. No, analizom se također utvrdilo da ne postoji statistički značajan moderacijski učinak roda na odnos između pozitivnog perfekcionizma i otpornosti ( $\beta = -.007$ ,  $t = -.09$ ,  $p > .05$ ) te da ne postoji statistički značajan moderacijski učinak roda na odnos između negativnog perfekcionizma i otpornosti ( $\beta = .08$ ,  $t = 1.47$ ,  $p > .05$ ).

## Rasprava

Istraživanje je provedeno u svrhu ispitivanja odnosa između perfekcionizma i otpornosti kod sportaša. Prema tome se formirala prva hipoteza kojom se očekivala pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti te druga hipoteza kojom se očekivala negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti. Zatim se ispitalo kako amatersko i profesionalno prakticiranje sporta moderira odnos između perfekcionizma i otpornosti. Hipoteza koja se odnosi na taj problem glasi da se očekuje snažnija povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša profesionalaca nego kod amatera.

### Povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti

Prva hipoteza, kojom se pretpostavljalo da će postojati pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti, nije se potvrdila. Prema rezultatima u istraživanju, nije dobivena statistički značajna pozitivna povezanost navedenih varijabli te to nije u skladu s istraživanjima. Manasa i Varma (2021) utvrdili su da postoji pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti među sportašima. Dalje, istraživanje s nogometnim sucima je također potvrdilo da je pozitivan perfekcionizam značajan prediktor otpornosti (Guillén i sur., 2014). Slično, utvrđeno je da visoke razine otpornosti pojačavaju učinak pozitivnog perfekcionizma koji štiti studente od negativnih ishoda kao što je akademsko odgađanje (Huang i sur., 2023). Uz to, ovi se nalazi podudaraju s istraživanjem provedenom na uzorku studenata kojim se sugerira da visokootporna ponašanja predviđaju niže rezultate u negativnoj reakciji na nesavršenost (Arbinaga, 2023). Čerkez (2017) je u svome istraživanju također sugerirao da učenici koji imaju izražen perfekcionizam imaju veću otpornost s obzirom na njihovo ponašanje koje se odnosi na postavljanje visokih ciljeva i pozitivnih budućih očekivanja.



Nesklad dobivenih rezultata u ovom istraživanju s ostalim istraživanjima može biti rezultat korištenja različitih mjera perfekcionizma i otpornosti u drugim istraživanjima, poput Multidimenzionalnog inventara perfekcionizma u sportu (engl. *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* – MIPS; Stoeber i sur., 2006) ili Skale otpornosti (engl. *Resilience Scale* – RS; Wanglind i Young, 1988). Također, dobiveni rezultati potvrdili su značajnu pozitivnu povezanost pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Takav je odnos u skladu s istraživanjima jer pozitivni i negativni perfekcionista u svojoj srži neprestano teže savršenstvu (Missildine, 1963). Odnosno, sudionici u isto vrijeme mogu imati izražene obje vrste perfekcionizma (Stoeber i Otto, 2006). No, negativni perfekcionizam karakterizira težnja za postizanjem nerealno visokih standarda, uz sklonost samokritičnosti, dok pozitivan perfekcionizam podrazumijeva postavljanje visokih, ali realnih ciljeva, uz odgovarajuću razinu organizacije i planiranja (Frost i sur., 1990). Stoga se očekivala pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti, a negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti.

Jedan od potencijalnih razloga za nepotvrđenu pozitivnu povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti u ovom istraživanju mogao bi biti taj što se u obzir nisu uzele individualne razlike među sportašima. Primjerice, rezultatima dobivenim u istraživanju Tana (2023) se naglašava kako različite dimenzije perfekcionizma, poput pozitivne težnje za izvrsnošću, mogu utjecati na otpornost izravno i putem drugih psiholoških čimbenika poput samosuosjećanja. Pozitivni perfekcionizam, koji se odnosi na postavljanje visokih standarda i težnju za izvrsnošću, često je povezan s većom otpornošću kada je praćen samosuosjećanjem, jer se pojedinci lakše nose s preprekama i neuspjesima.

Nadalje, jedno moguće objašnjenje je postojanje tzv. "učinka praga" (engl. *threshold effect*), prema kojem pozitivan perfekcionizam može biti koristan do određene točke, nakon koje počinje imati negativne posljedice. Primjerice, sportaši koji teže vrlo visokim standardima mogu u početku pokazivati veću motivaciju i otpornost. Međutim, kada pritisak i zahtjevi postanu preintenzivni, taj perfekcionizam može dovesti do izgaranja, povećane tjeskobe i smanjene učinkovitosti. U tom kontekstu, pozitivna povezanost između perfekcionizma i otpornosti može se pretvoriti u negativnu nakon što se prekorači ta kritična točka, što ukazuje na složenost ovog odnosa. Dodatno, istraživanja pokazuju da osobe s izraženim pozitivnim perfekcionizmom mogu pokazivati više neuroticizma i depresije u usporedbi s onima koje nemaju izražen perfekcionizam

(Rice i Dellwo, 2002). Istraživanja su također potvrdila da ovakvi pojedinci mogu biti pretjerano kritični i neuravnoteženi u svojim razmišljanjima. Primjerice, Rheume i suradnici (2000) otkrili su da osobe s izraženim pozitivnim perfekcionizmom zahtijevaju više dokaza na kognitivnim testovima osmišljenima za primjećivanje opsesivno-kompulzivnih tendencija nego osobe s izraženim negativnim perfekcionizmom. Martin i Ashby (2004) također su pokazali da osobe s izraženim pozitivnim perfekcionizmom imaju nižu razinu relativizma nego osobe koje nemaju izražen perfekcionizam. Nadalje, Enns i Cox (2002) utvrdili su da čak i osobe s izraženim pozitivnim perfekcionizmom mogu pokazivati tendenciju prema dihotomnom razmišljanju.

Također, vrsta sporta kojim se sportaši bave može imati važnu ulogu u oblikovanju njihove otpornosti, a to u ovom istraživanju nije bilo adekvatno kontrolirano. Naime, različiti sportovi postavljaju različite zahtjeve i izazove pred sportaše, a ti zahtjevi mogu izravno utjecati na načine na koje sportaši razvijaju strategije za suočavanje sa stresom i izgradnju otpornosti. Veći udio adolescenata sportaša koji se bave individualnim sportovima također je izvijestio da su tijekom cijele godine trenirali samo jedan sport, što može predstavljati izazovno ulaganje u jednu aktivnost te ih učiniti ranjivijima na razvijanje anksioznosti i depresije (Schaal i sur., 2011). Individualni sportaši, zbog fokusiranja na jedan sport, mogu osjećati veći pritisak da izvedba bude uspješna jer sav njihov trud i energija idu prema postizanju ishoda u jednoj sportskoj disciplini. Ova pretjerana usmjerenost na rezultate može ih učiniti ranjivijima na unutarnju atribuciju nakon neuspjeha, povećavajući rizik od emocionalnih problema (Nixdorf i sur., 2016.). Sportaši u pojedinačnim sportovima često se oslanjaju isključivo na vlastite resurse i pripremu kako bi postigli uspjeh, što može povećati osjećaj izolacije i pritiska (Nixdorf i sur., 2016.). Ako ne uspiju ostvariti svoje ciljeve, individualni sportaši mogu osjetiti težinu neuspjeha sami, bez podrške tima. S druge strane, sportaši u timskim sportovima suočavaju se s drugačijim vrstama stresora, a socijalna podrška ima ključnu ulogu u njihovoj otpornosti. Prema Fletcheru i Sarkaru (2012), sportaši u timskim sportovima često se oslanjaju na podršku svojih suigrača i trenera. Timsko okruženje stvara osjećaj zajedničke odgovornosti, što omogućuje brži oporavak od neuspjeha i pruža emocionalnu podršku koja pomaže sportašima da se učinkovitije nose s izazovima. Ovaj mehanizam poboljšanja otpornosti može biti najučinkovitiji kroz timske sportove zbog njihove dodane društvene komponente (Sabiston i sur., 2016.). Osjećaj zajedništva i odnosi koje sportaši grade unutar tima potiču osjećaj ugone i prihvaćanja te mogu smanjiti emocionalne probleme i nesigurnosti (Sabiston i sur., 2016.). No, dok sportaši u timskim sportovima mogu uživati u društvenim aspektima

natjecanja, sportaši u pojedinačnim sportovima često moraju samostalno nositi teret treninga i natjecanja. Pokazalo se da sportaši u timskim sportovima češće igraju iz zabave i zbog društvene komponente, dok sportaši u pojedinačnim sportovima često izvještavaju da se bave sportom zbog usmjerenost prema cilju, što može povećati fokus na izvedbu i smanjiti osjećaj užitka tijekom treninga (Pluhar i sur., 2019).

Osim toga, bitan faktor u odnosu između pozitivnog perfekcionizma i otpornosti sportaša može biti i njihovo cjelokupno mentalno zdravlje te trenutačna životna situacija. Sportaši koji se suočavaju s problemima mentalnog zdravlja možda neće u jednakoj mjeri imati koristi od pozitivnog perfekcionizma kao oni bez takvih poteškoća. Istraživanja su pokazala da različiti osobni resursi, kao i socio-kulturalni čimbenici, imaju bitnu ulogu u sposobnosti sportaša da upravljaju negativnim emocijama i mentalnim poteškoćama koje proizlaze iz nedaća i izazova (Sarkar i Fletcher, 2014). Faktori stresa s kojima se sportaši suočavaju obično se dijele u tri glavne kategorije: (a) *Natjecateljski učinak*, koji uključuje pripreme za natjecanja, ozljede, pritisak, loš učinak, očekivanja, samopredstavljanje i rivalstvo; (b) *Sportska organizacija*, koja se odnosi na probleme unutar sportskog okruženja, poput problema s izvedbom i vodstvom, timskih i kulturnih sukoba, te logističkih poteškoća; (c) *Osobni životni događaji*, poput izazova u održavanju ravnoteže između privatnog i profesionalnog života, obiteljskih problema te gubitka bližnje osobe (Sarkar i Fletcher, 2014). Mentalno zdravlje sportaša može izravno utjecati na način na koji doživljavaju stresne situacije i kako na njih reagiraju, što posljedično utječe na njihovu otpornost. Primjerice, sportaši koji su emocionalno stabilniji i imaju podršku lakše će se nositi s izazovima nego oni koji se bore s mentalnim problemima. S druge strane, teorija inokulacije stresa (engl. *stress inoculation theory*, Meichenbaum, 2017) sugerira da umjerena izloženost stresorima može aktivirati prethodno neiskorištene resurse za suočavanje sa stresom, potaknuti sportaše na traženje podrške i stvoriti osjećaj kontrole nad budućim stresorima. Iz ovoga proizlazi da sportaši, osobito ambiciozni i uspješni, trebaju biti ohrabreni da se aktivno suočavaju s izazovnim situacijama. Prema istraživanjima Arnetza i suradnika (2009), izlaganje stresnim, ali savladivim situacijama može rezultirati time da budući zahtjevi djeluju manje stresno i podnošljivije, što posljedično vodi do poboljšanja u izvedbi. Ovakav pristup pomaže sportašima u razvijanju veće otpornosti i mentalne snage, što im omogućuje da se bolje nose s nadolazećim izazovima.

## **Povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti**

Drugom hipotezom pretpostavljalo se da će postojati negativna povezanost između negativnog perfekcionizma i otpornosti, što je potvrđeno rezultatima istraživanja. U skladu s prethodnim nalazima (Hewitt i Flett, 2002; Sheppard i Hicks, 2017; Manasa i Varma, 2021), rezultati su pokazali statistički značajnu negativnu korelaciju između ovih dviju varijabli. Ova povezanost sugerira da sportaši s višim razinama negativnog perfekcionizma imaju tendenciju pokazivati nižu razinu otpornosti, dok oni kod kojih je negativni perfekcionizam manje izražen obično pokazuju veću otpornost. Takvi rezultati podupiru teoriju da negativni perfekcionizam negativno utječe na sposobnost sportaša da se učinkovito nose sa stresom i izazovima u sportskom okruženju.

Negativni perfekcionizam karakteriziraju visoka samokritičnost i strah od neuspjeha, što kod sportaša često izaziva psihološki distres i tjeskobu (Flett Hewitt, 2014). Ovi emocionalni odgovori značajno otežavaju sposobnost održavanja otpornosti jer sportaši energiju usmjeravaju na izbjegavanje pogrešaka, umjesto na prilagodbu, oporavak i rast. Za razliku od sportaša s pozitivnim perfekcionizmom koji greške koriste kao priliku za učenje, sportaši s izraženim negativnim perfekcionizmom bore se s osjećajem neadekvatnosti i neuspjeha, što im dodatno otežava nošenje s pritiscima natjecanja.

Daljnja istraživanja također podržavaju ove nalaze. Choo i Prihadi (2019) utvrdili su da pojedinci s visokim stupnjem perfekcionističke zabrinutosti, koja je ključna komponenta negativnog perfekcionizma, imaju nižu akademsku otpornost zbog sklonosti ruminaciji, pesimizmu i nedostatku samosuosjećanja. Njihova nesposobnost da se učinkovito prilagode nakon neuspjeha dodatno pogoršava njihovu otpornost. Slično, Saadi i suradnici (2019) utvrdili su da studenti s izraženim negativnim perfekcionizmom također pokazuju niže razine otpornosti, prvenstveno zbog pesimističnog načina razmišljanja i stalnog straha od neuspjeha.

U skladu s ovim nalazima, istraživanje Arbinagea (2023) pokazalo je da su studenti glazbe s niskim rezultatima otpornosti skloniji pokazivati visoke rezultate na ljestvicama negativnog perfekcionizma, sugerirajući da postoji povezanost između više otpornosti i manje sklonosti negativnim reakcijama na nesavršenost. t. Visokootporna ponašanja predviđala su niže razine negativnog perfekcionizma, što znači da otpornost može imati ključnu ulogu u povezanosti s nižim

štetnim učincima perfekcionistačkih tendencija. Nadalje, istraživanja poput onih Kliberta i suradnika (2014) te Shepparda i Hicksa (2017) potvrđuju da visoka razina otpornosti može djelovati kao zaštitni mehanizam protiv negativnih učinaka negativnog perfekcionizma. Ovim se nalazima sugerira da unatoč negativnim aspektima perfekcionizma, razvoj otpornosti može pomoći sportašima u suočavanju s tim izazovima i poboljšanju njihovog psihološkog zdravlja i izvedbe.

### **Odnos pozitivnog i negativnog perfekcionizma, otpornosti i kategorije sportaša**

Trećom hipotezom pretpostavljalo se da će kategorija sportaša moderirati odnos između perfekcionizma i otpornosti, odnosno da se očekuje snažnija povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša profesionalaca nego kod amatera. No, kategorija sportaša nije se pokazala značajnim moderatorom odnosa između perfekcionizma i otpornosti tako da je treća hipoteza odbačena. Prema tablici korelacija, nije se potvrdila statistički značajna povezanost kategorije sportaša s perfekcionizmom niti otpornosti te ti rezultati odražavaju dobivenu neznačajnost u regresijskoj i moderatorskoj analizi.

Rezultati dobiveni u ovom istraživanju nisu u skladu s rezultatima dobivenim u literaturi. Primjerice, Nicholls i suradnici (2016) pronašli su da su sportaši s višom razinom natjecanja otporniji od amaterskih sportaša. Slično, Patsiaouras (2021) je na uzorku od 98 odbojkaša otkrio da su se igrači s višom natjecateljskom razinom mogli više koncentrirati na pronalaženje rješenja i prevladavanje problema, u usporedbi s igračima niže razine. Dalje, Gould i suradnici (2002) potvrdili su da sportaši s višim razinama profesionalnosti, odnosno olimpijci, pokazuju veću sposobnost nositi se s preprekama, stresom i nedaćama nego sportaši na nižim razinama.

Također, Morgan i suradnici (2013) proveli su istraživanje s fokus grupama koje je povezivalo otpornost s percipiranom društvenom podrškom, ističući kako dinamične i sustavne kvalitete podrške mogu štititi sportaše od stresa. Njihovo je istraživanje pokazalo da iskusniji sportaši često posjeduju i upravljaju većim resursima otpornosti, u usporedbi s mlađim ili manje iskusnim sportašima. Takvi sportaši imaju veći kapacitet za suočavanje s pritiscima te pokazuju bolje prilagodljive strategije i odgovore na stresne situacije.

Nadalje, istraživanja pokazuju da sportaši s duljim sportskim iskustvom i višom razinom natjecanja pokazuju niže razine neprilagodljivog perfekcionizma te višu razinu adaptivnog perfekcionizma i otpornosti (González-Hernández i sur., 2022). To sugerira da stariji i iskusniji sportaši bolje upravljaju psihološkim odgovorima na stres te razvijaju strategije suočavanja koje su povezane s pozitivnijim ishodima, poput povećane otpornosti.

Među starijim sportašima, također je pronađena pozitivna povezanost između viših razina adaptivnog perfekcionizma i pozitivnog afekta, kao i između neprilagodljivog perfekcionizma i negativnog afekta (Hill i sur., 2018). Ovi nalazi ukazuju na to da iskusniji sportaši bolje razumiju i prilagođavaju svoje perfekcionistačke tendencije kako bi ostvarili optimalnu izvedbu i održali emocionalnu stabilnost.

Prema hipotezi o otpornim resursima, vrhunski sportaši pokazuju veće resurse otpornosti, pri čemu osobna kompetitivnost i prihvaćanje stresa imaju ključnu ulogu u održavanju optimalne izvedbe i emocionalne ravnoteže (González-Hernández i sur., 2022). Ovi nalazi dodatno podupiru teoriju da profesionalni sportaši razvijaju mehanizme suočavanja koji im omogućuju da bolje upravljaju svojim perfekcionistačkim sklonostima i povećavaju svoju otpornost.

Moguća objašnjenja za rezultate koji nisu u skladu s prijašnjim istraživanjima mogu se pripisati specifičnostima ovog istraživanja. Konkretno, u ovom istraživanju kategorija sportaša ispitivana je putem samoprocjene, gdje su sudionici birali između unaprijed ponuđenih opcija: "Profesionalni sportaš" ili "Sportaš amater". Ovakav pristup može dovesti do iskrivljene slike o stvarnoj razini profesionalnosti bavljenja sportom. Uz to, teško je usporediti razinu profesionalnosti u ovom uzorku s onim istraživanjima koja su uključivala olimpijce ili imala veći broj profesionalnih sportaša te je moguće da je to utjecalo na dobivene rezultate. Nadalje se ističe da su amateri starije dobi od profesionalaca te je to moglo utjecati na rezultate. Stariji amaterski sportaši mogu imati razvijenije strategije suočavanja sa stresom i izgrađeniju otpornost kroz životno iskustvo, što može iskriviti odnos između sportske profesionalnosti i otpornosti. Iako postoji mali broj istraživanja koja ispituju utjecaj dobi na perfekcionizam, ona su kontradiktorna. Dok su Stoeber i Stoeber (2009) u svojem istraživanju potvrdili da dob nije moderirajući faktor u odnosu perfekcionizma u sportu, Hill i suradnici (2018) sugeriraju da postoji utjecaj dobi na perfekcionizam. U skladu s time, istraživanja vezana za odnos dobi na otpornost u sportskom

kontekstu također su kontradiktorna. Neka istraživanja su potvrdila da stariji sportaši pokazuju veću otpornost (Codonhato i sur., 2018; Blanco-Garcia i sur., 2021), dok druga istraživanja nisu potvrdila utjecaj dobi na otpornost (Chacon Cuberos i sur., 2016; Reche-Garcia i sur., 2020; Tutte i Reche, 2016). Uz to, nije kontrolirano jesu li se sportaši koji se trenutno bave sportom amaterski ikada bavili sportom profesionalno.

### **Važnost istraživanja, implikacije, ograničenja i smjernice za buduća istraživanja**

Ispitivanje odnosa perfekcionizma i otpornosti kod sportaša u Hrvatskoj važno je iz nekoliko ključnih razloga koji se odnose na jedinstveni kontekst sporta u zemlji, kao i na šire psihološke i društvene aspekte. Hrvatska ima bogatu sportsku tradiciju i značajan uspjeh na međunarodnoj razini u raznim sportovima, poput nogometa, rukometa, košarke i vaterpola. Međutim, sportska infrastruktura, financijska ulaganja i mogućnosti razvoja mladih sportaša često se razlikuju od većih sportskih nacija. U tom kontekstu, ispitivanje perfekcionizma i otpornosti može pomoći u razumijevanju kako sportaši, suočeni s ograničenim resursima i izazovima, razvijaju psihološke strategije za nošenje s pritiskom, stresom i natjecanjem.

Nadalje, perfekcionizam i otpornost mogu biti oblikovani specifičnim društvenim i kulturnim normama, kao i očekivanjima u hrvatskom sportu. U hrvatskoj kulturi postoji snažan naglasak na sportske uspjehe i pobjede, što može dodatno pojačati pritisak na sportaše da postignu visoku razinu izvedbe. Istraživanje ovih faktora omogućuje bolji uvid u to kako je perfekcionizam izražen kod hrvatskih sportaša, u pozitivnom smislu kao motivirajući faktor ili negativnom kao izvor tjeskobe te kako to utječe na njihovu otpornost u stresnim situacijama.

Istraživanje odnosa perfekcionizma i otpornosti u hrvatskom sportu također je važno s obzirom na prevenciju mentalnih problema među sportašima. Negativni perfekcionizam povezan je s povećanim rizikom od emocionalnog izgaranja, tjeskobe i depresije, dok je otpornost ključna za održavanje mentalne dobrobiti unatoč pritiscima. Razumijevanje kako se te dvije osobine međusobno odnose kod sportaša može pridonijeti razvoju psiholoških intervencija i programa podrške koji će sportašima pomoći da se bolje nose s izazovima i očuvaju mentalno zdravlje.

Nadalje, bolje razumijevanje povezanosti između perfekcionizma i otpornosti može pružiti korisne uvide za trenere, sportske psihologe i druge stručnjake koji rade sa sportašima u Hrvatskoj.

Pozitivan perfekcionizam, kada je usmjeren na postizanje visokih standarda uz zdravu samoregulaciju, može biti snažan pokretač uspjeha. No, ako sportaši ne razviju dovoljno otpornosti, mogu postati podložni stresu i opterećenju zbog straha od neuspjeha. Ovi nalazi mogu pomoći u oblikovanju strategija za poboljšanje mentalne snage, motivacije i izvedbe sportaša.

Unatoč vrijednim saznanjima dobivenim ovim istraživanjem, potrebno je istaknuti nekoliko važnih ograničenja. Uzorak korišten u istraživanju bio je prigodan, a ne reprezentativan, što smanjuje mogućnost generalizacije rezultata na širu populaciju sportaša. Takav uzorak može biti podložan pristranosti, jer sudionici nisu odabrani nasumično, već na temelju dostupnosti, što ograničava vanjsku valjanost istraživanja.

Dalje, istraživanje se temeljilo na mjerama samoprocjene, dok se uz to mogao provesti i intervju sa sportašima kako bi se dobio objektivniji i detaljniji prikaz odnosa perfekcionizma i otpornosti. Intervju bi u ovom slučaju omogućio kvalitativnu dubinu kojim bi se nadopunili kvalitativni rezultati i omogućilo bolje razumijevanje odnosa. Posebna napomena je vezana uz klasifikaciju sportaša prema kategoriji profesionalca ili amatera, koja se također temeljila na samoprocjeni. Nije bio ponuđen nikakav dodatni opis klasifikacije sportaša, već su sudionici sami procijenili kojoj kategoriji pripadaju. Uz to se nije ispitalo jesu li se amateri ikada sportom bavili profesionalno. Ovakva metoda klasifikacije mogla je dovesti do neprecizne slike o stvarnoj razini profesionalnosti sportaša u uzorku, što otežava usporedbu rezultata s drugim istraživanjima. Nadalje se ističe da su amateri starije dobi od profesionalaca te da je to moglo utjecati na rezultate. Konačno, iako su korištene skale valjane i pouzdane u općem psihološkom kontekstu, moguće je da nisu u potpunosti prilagođene specifičnim aspektima sportskog okruženja. Perfekcionizam i otpornost mogu se manifestirati drugačije kod sportaša, a skale koje nisu dizajnirane za sportski kontekst možda nisu adekvatno obuhvatile ključne dimenzije ovih konstrukata u ovom istraživanju.

Prema navedenim nalazima i ograničenjima, predlaže se nekoliko načina kako bi se poboljšala metodologija i valjanost rezultata. Buduća istraživanja trebala bi težiti korištenju većih i reprezentativnijih uzoraka sportaša kako bi se osigurala veća vanjska valjanost. Uključivanjem šireg spektra sportova i profesionalnih razina (npr. amateri, poluprofesionalci, profesionalci, olimpijci), moguće je dobiti precizniju sliku o povezanosti perfekcionizma i otpornosti na



različitim razinama sportskih natjecanja. Uz to bi se mogla uzeti u obzir duljina bavljenja sportom te ispitati postoje li amateri koji su se nekada bavili sportom profesionalno. Dalje, ispitivanje profesionalnih i amaterskih sportaša unutar iste dobne skupine moglo bi pomoći u eliminiranju efekta dobi. Na primjer, odvojene analize za mlađe i starije sudionike omogućile bi bolju kontrolu nad utjecajem životne dobi na otpornost. Također se može provesti longitudinalno istraživanje u kojem bi se dobio uvid u to kako kako starenje i iskustvo utječu na otpornost te kako se perfekcionizam mijenja s razvojem sportske karijere.

Dalje, umjesto oslanjanja na samoprocjenu profesionalnog ili amaterskog statusa, buduća istraživanja mogla bi koristiti objektivne kriterije za klasifikaciju sportaša, poput broja godina profesionalnog iskustva, natjecateljske razine (regionalna, nacionalna, međunarodna) ili financijske kompenzacije. Ovo bi pomoglo u preciznijem razlikovanju profesionalaca i amatera te omogućilo točnije usporedbe između ovih skupina. Također, istraživači bi trebali koristiti ili razviti specifične skale koje su prilagođene sportskom okruženju koje bi mogle pružiti preciznije i relevantnije podatke. Posljednje, dodavanje kvalitativnih metoda, poput intervjua ili fokusnih grupa, omogućilo bi bolje razumijevanje subjektivnih iskustava sportaša. Kvalitativni podaci mogu pružiti uvid u specifične kontekstualne faktore koji nisu uvijek zahvaćeni standardiziranim upitnicima te upotpuniti kvantitativne nalaze.

### **Zaključak**

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos perfekcionizma i otpornosti kod sportaša. Prema dosadašnjoj literaturi su se postavile tri hipoteze. Prvom se hipotezom očekivala pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i otpornosti, no nije dobivena statistički značajna pozitivna povezanost navedenih varijabli te to nije u skladu s istraživanjima. Ovi rezultati ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjima koja će razmotriti specifične uvjete pod kojima pozitivni perfekcionizam može poticati otpornost. Drugom se hipotezom očekivala negativna povezanost negativnog perfekcionizma i otpornosti te je dobivena statistički značajna negativna povezanost navedenih varijabli te su ti nalazi u skladu s istraživanjima. Ovim se nalazom naglašava moguća rizična povezanost negativnog perfekcionizma s psihološkom otpornosti sportaša te se ističe potreba za fokusom na prevenciju negativnih perfekcionističkih sklonosti u sportu. Posljednje, očekivala se snažnija povezanost perfekcionizma i otpornosti kod sportaša profesionalaca nego kod amatera. No, prema rezultatima istraživanja, kategorija sportaša nije se pokazala značajnim

moderatorom odnosa između perfekcionizma i otpornosti te je time treća hipoteza odbačena. No, postojeće kategorije profesionalnog i amaterskog statusa možda nisu bile dovoljno precizne za razlikovanje ovih skupina u kontekstu psiholoških karakteristika.

Ovo istraživanje naglašava važnost daljnjeg ispitivanja perfekcionizma i otpornosti u sportskom kontekstu, s posebnim fokusom na razumijevanje kako pozitivni perfekcionizam može pridonijeti otpornosti te na pronalaženje učinkovitih intervencija za ublažavanje negativnih učinaka negativnog perfekcionizma. Dobiveni rezultati također ukazuju na potrebu za preciznijim definiranjem sportskih kategorija i primjenom specifičnih mjera prilagođenih sportskom okruženju, kako bi se bolje shvatio ovaj odnos koji je bitan za psihološku dobrobit i izvedbu sportaša.

## Literatura

- Abd-el-Kader, B., Fatiha, B., i Khalida, B. (2017). WHY MENTAL PREPARATION IS SO IMPORTANT ON DIRECTING OF ATHLETIC PERFORMANCE?. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Adling, R. B. (2017). Importance of sports psychology in physical education and sports. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(5), 215-218.n
- Arbinaga, F. (2023). Resilient behaviors in music students: Relationship with perfectionism and self-efficacy. *Behavioral Sciences*, 13(9), 722. DOI: 10.3390/bs13090722
- Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., i Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and criminal Psychology*, 24, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>
- Baron, R. M., i Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bafirman, B., Hidayat, R. A., Sabillah, M. I., Rahman, D., Zarya, F., Ockta, Y., i Festiawan, R. (2024). The role of sport psychology in improving the performance of badminton athletes: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 1126-1137. DOI: [10.47197/retos.v61.109088](https://doi.org/10.47197/retos.v61.109088)
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., i Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November , pp. 34–52.
- Carr, S., Phill, M. i Wyon, M. (2003). The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety, and perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 7(4), 105-114. DOI: 10.1177/1089313X0300700401

- Çerkez, Y. (2017). Psychological resilience in adolescents: The effect of perfectionism. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 96-103. DOI: 10.1080/09751122.2017.1393953
- Chacon Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garces, T., i Zurita Ortega, F. (2016). Research of resilience depending on the type of sport: football, handball and ski.
- Choo, O. Z., i Prihadi, K. (2019). Academic Resilience as Mediator of Multidimensional Perfectionism and Academic Performance among Gen-Z Undergraduate Students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(4), 637-646. DOI: 10.11591/ijere.v8i4.20340
- Codnhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., i Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356. DOI: [10.1590/1517-869220182405170328](https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328)
- de Melo, G. F., i Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40. DOI: 10.6018/cpd.391581
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... i Bertollo, M. (2022). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 79-91. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.601743
- Egan, Sarah J., Jan P. Piek, Murray J. Dyck, i Clare S. Rees. 2007. "The Role of Dichotomous Thinking and Rigidity in Perfectionism." *Behaviour Research and Therapy* 45 (8): 1813–22. DOI: 10.1016/j.brat.2007.02.002
- Enns, M. W., i Cox, B. J. (2002). The Nature and Assessment of perfectionism: A Critical Analysis, İçinde Gordon L. Flett ve Paul L. Hewitt (Editörler) *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington, DC: American Psikoloji Derneği. <https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Erceg Jugović, I., i Lauri Korajlija, A. (2012). Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. *Psihologijske teme*, 21(2), 299-316
- Field, A.P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (4th Edition)*. London: Sage publications

- Fletcher, D., i Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fletcher, D., i Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1), 14-18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2014). A proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. *Psychology in the Schools*, 51(9), 899-912. <https://doi.org/10.1002/pits.21792>
- Frost, R. O. , Marten, P. , Lahart, C. , i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Galli, N., i Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- González-Hernández, J., Gómez-López, M., Pérez-Turpin, J. A., Muñoz-Villena, A. J., i Andreu-Cabrera, E. (2019). Perfectly active teenagers. When does physical exercise help psychological well-being in adolescents?. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4525. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224525>
- González-Hernández, J., Bianco, A., Marques da Silva, C., i Gómez-López, M. (2022). Perfectionism, resilience and different ways of experiencing sport during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5994. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105994>
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., i Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 263. DOI: 10.1037/a0030288
- Gould, D., Dieffenbach, K., i Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.

- Green, C. D. (2006). Coleman Roberts Griffith: "Adopted" Father of Sport Psychology.
- Grugan, M. C., Jowett, G. E., Mallinson-Howard, S. H., i Hall, H. K. (2020). The relationships between perfectionism, angry reactions, and antisocial behavior in team sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 543. <https://doi.org/10.1037/spy0000198>
- Guillén, F., Hernández-Mendo, A., i Reigal-Garrido, R. E. (2014, Svibanj 14–17). \*General self-efficacy, adaptive perfectionism and resilience in referees\* [Konferencijska prezentacija]. XIV Meeting for the Spanish Federation of Sport Psychology, Cáceres, Spain. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02658>
- Haase, A. M., Prapavessis, H., i Owens, R. G. (1999). Perfectionism and eating attitudes in competitive rowers: Moderating effects of body mass, weight classification and gender. *Psychology and Health*, 14(4), 643-657. <https://doi.org/10.1080/08870449908410755>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2.izdanje)*. New York, NY: Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., i Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett, i P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., i Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., i Jowett, G. E. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*, 121-157. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch7>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103. DOI: 10.1016/s0010-440x(65)80016-5
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Hosseini, S. A., i Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>

- Khawaja, N. G., i Armstrong, K. A. (2005). Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample. *Australian Journal of Psychology*, 57(2), 129-138. <https://doi.org/10.1080/10519990500048611>
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kruger, K., Jellie, J., Jarkowski, O., Keglevich, S., i On, Z. X. (2023). Maladaptive and Adaptive Perfectionism Impact Psychological Wellbeing Through Mediator Self-Efficacy Versus Resilience. *International Journal of Psychological Studies*, 15(3), 1-46. DOI: 10.5539/ijps.v9n4p65
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., i Dimmock, J. A. (2012). Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation processes in relation to exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 224-235. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.003>
- Manasa, P., i Varma, P. (2021). Relationship between Perfectionism, Optimism and Resilience among Sports Athletes. *HOPE, EFFICACY, RESILIENCE, OPTIMISM towards HOLISTIC LIVING*, 161.
- Martin, J. L., i Ashby, J. S. (2004). Appraising perfection: The relationship of multidimensional perfectionism and intellectual development in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 18(4), 61-74. [https://doi.org/10.1300/J035v18n04\\_06](https://doi.org/10.1300/J035v18n04_06)
- Meichenbaum, D. (2017). Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In *The evolution of cognitive behavior therapy* (pp. 101-124). Routledge.
- Mikelić, G. (2016). *Mentalna čvrstoća, otpornost na stres i zadovoljstvo životom kod učenika i učenica sportskih i nesportskih razreda* (Doctoral dissertation, University of Zadar. Department of Psychology).
- Milojević, M., Stojiljković, S., Todorović, J. i Kašić, K. (2009). Ciljevi postignuća i perfekcionizam gimnazijalaca. *Psihologija*, 42(4), 517-534 DOI:10.2298/PSI0904517M
- Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past. (No Title)*.
- Mišigoj-Duraković, M. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje*.
- Mladenović, M. (2019). *Sportska psihologija: Od nauke do prakse* [Uvodni referat, Visoka Sportska i Zdravstvena škola, Beograd, Srbija].

- Morgan, P. B., Fletcher, D., i Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'brien, C., Lui, T., i Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.030>
- Nicholls, A. R., Morley, D., i Perry, J. L. (2016). The model of motivational dynamics in sport: Resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping, and resilience. *Frontiers in psychology*, 6, 2010. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.02010
- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., i Beckmann, J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 7(4), 313-326. DOI: 10.1123/jcsp.7.4.313
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., i Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of sports sciences*, 23(9), 977-989. DOI: 10.1080/02640410500127975
- Parmar, D. S., Kumari, G., i Rathore, S. (2017). Importance of sports psychologist for team performance in sports. *Anxiety*, 98, 6-89.
- Patsiaouras, A. (2021). Team category and gender differences of resilience among high-level volleyball players. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(1), 1-9. DOI: [10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i110436](https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i110436)
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., i Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Raeis Saadi, R. H., Delavar, A., Zarei, E., i Dortaj, F. (2019). The relationship between perfectionism and resilience by the mediation of students' academic adjustment. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(3), 148-141. DOI: [10.32598/ajnpp.6.3.202.1](https://doi.org/10.32598/ajnpp.6.3.202.1)
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., i Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2), 70-79. DOI: [10.14349/sumapsi.2020.v27.n2.1](https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n2.1)



- Rice, K. G., i Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of counseling & development*, 80(2), 188-196. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00182.x>
- Rice, K. G., Lopez, F. G., i Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.4.580>
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., i Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128. DOI: 10.1016/s0005-7967(98)00203-4
- Sarkar, M., i Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. DOI: 10.1080/02640414.2014.901551
- Singh, R. (2018). The Role of sports psychology to enhance sport performance.
- Slišković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M., i Tucak Junaković, I. (2018). Zbirka psihologijskih skala i upitnika. *Sveučilište U Zadru, Svezak 9*.
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., i O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(1), 105-110. DOI: 10.1123/jsep.2015-0175
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... i Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, 6(5), e19007. DOI: 10.1371/journal.pone.0019007
- Sheppard, L., i Hicks, R. E. (2017). Maladaptive perfectionism and psychological distress: The mediating role of resilience and trait emotional intelligence. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 65-75. DOI: 10.5539/ijps.v9n4p65
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., i Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 373. DOI: 10.1037/0022-0167.50.3.373
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. i Bernard, J. (2008). The

- brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200. DOI: 10.1080/10705500802222972
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 294-306. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0015>
- Stoeber, J., i Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987. DOI: 10.1080/00207590701403850
- Stoeber, J., i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319. DOI: 10.1207/s15327957pspr1004\_2
- Stoeber, J., Otto, K., i Stoll, O. (2006). Multidimensional inventory of perfectionism in sport (MIPS): English version.
- Stoeber, J., Uphill, M. A., i Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 211-245. DOI: 10.1123/jsep.31.2.211
- Stoeber, J., i Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535. DOI: [10.1016/j.paid.2008.12.006](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006)
- Tan, J. S. T. (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, 10(1), 2168424. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2168424>
- Tutte, V., i Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 73-78.
- Wagnild, G. M., i Young, H. M. (1988). *Resilience Scale (RS)*[Database record]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t07521-000>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., i Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 10. DOI: 10.3389/fnbeh.2013.00010

Yang, J., Lim, T., Kwon, O., i Han, H. (2019). Structural relationship among resilience, psychological skills and performance of taekwondo sparring athletes. *Archives of Budo*, 15, 45-56. doi: 10.3390/ijerph18158196