

# Mjerne karakteristike i procjena psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u košarci

---

Živković, Karlo

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:907527>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-06**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**  
**Sveučilišni diplomski studij kineziologije**

**MJERNE KARAKTERISTIKE I PROCJENA PSIHOLOŠKIH  
ZNAČAJKI PERFEKCIONIZMA I OPTIMIZMA U KOŠARCI**

**Karlo Živković**

**(diplomski rad)**

**Split, 2023.**

**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**  
**Sveučilišni diplomski studij kineziologije**

**MJERNE KARAKTERISTIKE I PROCJENA PSIHOLOŠKIH  
ZNAČAJKI PERFEKCIONIZMA I OPTIMIZMA U KOŠARCI**

**Student:**

**Karlo Živković**

**Mentor:**

**Izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić**

**Split, 2023.**

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. DOSADAŠNJE SPOZNAJE.....	11
3. CILJ RADA.....	15
4. HIPOTEZE.....	16
5. METODE RADA.....	17
5.1. Uzorak ispitanika.....	17
5.2. Uzorak varijabli.....	17
5.3. Opis eksperimentalnog postupka .....	17
5.4. Metode obrade podataka .....	18
6. REZULTATI I DISKUSIJA .....	19
7. ZAKLJUČAK .....	26
8. LITERATURA .....	28

## Mjerne karakteristike i procjena psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u košarci

### Sažetak:

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi mjerne karakteristike upitnika za procjenu psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u košarci. Na uzorku ispitanika od 53 košarkaša, seniorske dobne kategorije, s područja cijele RH, koji se natječu u najvišim rangovima Hrvatske košarkaške lige, primjenjena su dva upitnika: Revidirani upitnik životne orijentacije (*eng.* Life Orientation Test – Revised, LOT-R) autora Scheier, Carver i Bridges (1994) za procjenu stupanja njihovog optimizma te Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma (*eng.* Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2, *Sport-MPS 2*) autora Dunn i sur. (2006) koji utvrđuje stupanj povezanosti košarkaša s perfekcionističkim tendencijama a sastoji se od 6 podljestvica s 42 čestice: *osobna očekivanja, zabrinutost zbog grješaka, roditeljska očekivanja, percipirani pritisak trenera, percipirani pritisak trenera, te organizacija.*

Utvrđena je dobra pouzdanost i osjetljivost primjenjenih upitnika koji u budućnosti mogu poslužiti kao novi mjerni instrument za utvrđivanje psiholoških obilježja optimizma i perfekcionizma u košarci.

**Ključne riječi:** *košarkaši, LOT-R, Sport-MPS2, validacija.*

***Measurement characteristics and assessment of psychological characteristics of  
perfectionism and optimism in basketball***

**Abstract**

The aim of this research was to determine the measurement characteristics of a questionnaire for assessing the psychological characteristics of perfectionism and optimism in basketball. Two questionnaires were applied to a sample of 53 basketball players, senior age category, from all over the Republic of Croatia, who compete in the highest ranks of the Croatian Basketball League: Revised life orientation test (LOT-R) by Scheier, Carver and Bridges (1994) to assess their level of optimism and the Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Sport-MPS 2) by Dunn et al. (2006) which determines the degree of association of basketball players with perfectionist tendencies and consists of 6 subscales with 42 items: *personal expectations, concern about mistakes, parental expectations, perceived pressure from the coach, perceived pressure from the coach, and organization.*

Good reliability and sensitivity of the applied questionnaires were established, which in the future can serve as a new measuring instrument for determining the psychological characteristics of optimism and perfectionism in basketball.

**Keywords:** *basketball players, LOT-R, Sport-MPS2, validation.*

# 1. UVOD

## 1.1. Košarka

Košarka je sport u kojem su dva tima sastavljena od pet igrača koji pokušavaju ostvariti što više poena (bodova) ubacivanjem lopte kroz obruč koša pod organiziranim pravilima. Kada se to dogodi govori se o košu. Do bodova se dolazi ubacivanjem lopte kroz obruč koša pod uvjetom da je lopta kroz obruč prošla odozgo. Momčad koja na kraju utakmice ostvari više bodova pobjednik je. Koš zabijen unutar luka vrijedi 2 boda, iza luka vrijedi 3 (trica), a slobodno bacanje vrijedi 1 bod. Loptom se upravlja njezinim odbacivanjem od podloge (dribling) ili međusobnim dodavanjem između suigrača. Tjelesni kontakt koji ometa igrača u igri nije dozvoljen (prekršaj). Postoje strogo određena pravila i načini na koje se lopta smije voditi. Tijekom vremena košarka je razvila uobičajene tehnike pucanja, dodavanja i driblinga, kao i pozicije igrača: napadački i obrambeni mehanizam. Dok se uobičajena natjecateljska košarka odvija pod strogim i točno određenim pravilima, razne vrste košarke učinile su košarku bližu igračima i s manjim brojem pravila. Košarka je jedan od najgledanijih sportova na svijetu. Dok je natjecateljska košarka isključivo dvoranski sport koji se odvija na terenu za košarku, manje regulirane vrste košarke mogu se igrati i kao vanjski sport na podlogama različitim od parketa, koji je standard za natjecateljsku košarku.

Košarku je izumio James Naismith 1. prosinca 1891. ili približno tog datuma u školi za obuku Međunarodnog kršćanskog udruženja mladih (YMCA), Springfield, Massachusetts, gdje je Naismith bio profesor tjelesnog odgoja. Košarka je jedini veliki sport koji potječe isključivo iz SAD-a (iako je Naismith rođen u Kanadi). Za tu prvu košarkašku utakmicu 1891. Naismith je kao golove koristio dva breskvina koša, po čemu je sport dobio ime. Učenici su bili oduševljeni. Nakon mnogo trčanja i pucanja, William R. Chase pogodio je koš sa središta terena, jedini bod u tom povijesnom natjecanju. Pročula se vijest o novoizmišljenoj igri, a brojne su udruge pisale Naismith-u za listu pravila, koja su objavljena u izdanju Trianglea od 15. siječnja 1892., kampusnog časopisa YMCA Training School. U ranim godinama broj igrača u momčadi varirao je ovisno o broju učenika u razredu i veličini igrališta. 1894. timovi su počeli igrati s pet na strani kada je prostor za igru bio manji od 1800 četvornih stopa (167,2 četvornih metara); broj se popeo na sedam kada je dvorana imala 1800-3600 četvornih stopa (334,5 četvornih metara) i na devet kada je prostor za igru premašio to. Godine 1895. broj je povremeno postavljen na pet uz obostrani pristanak; dvije godine kasnije pravila su navela pet

igrača i taj broj ostao je do danas. Budući da su Naismith i petorica njegovih originalnih igrača bili Kanađani, nije iznenađujuće da je Kanada bila prva zemlja izvan Sjedinjenih Država koja je igrala igru. Košarka je uvedena u Francuskoj 1893., u Engleskoj 1894., u Australiji, Kini i Indiji neposredno nakon te u Japanu 1900. Prve dvije godine korištena je nogometna lopta. Godine 1894. prva je košarkaška lopta stavljena na tržište. Bila je uvezana, izmjerena blizu 32 inča (81 cm), ili oko 4 inča (10 cm) veća od nogometne lopte, u opsegu, i težila je manje od 567 grama. Do 1948.-49., kada je veličina postavljena na 30 inča (76 cm).

Košarkašku igru dijelimo na dvije faze: napad i obranu. U igri sudjeluje 7 igrača u svakoj ekipi. Tijekom igre igrač na svakoj poziciji ima određene tehničke i taktičke zahtjeve koji su posljedica pojedinih faza igre. Razlikujemo nekoliko igračkih pozicija. To su:

- Centar (5)
- Krilni centar (4)
- Krilo (3)
- Shooting bek (2)
- Bek (1)

Centar (5)—također poznat kao petica, pivot ili veliki čovjek—obično igra u blizini osnovne linije ili blizu koša ("nizak post"). Oni su obično najviši igrači na parketu. Centri obično zabijaju "nisko" ili "u boji" (blizu koša, u ključu), ali bilo je mnogo centara koji su također dobri šuteri na perimetru. Obično su vješti u povlačenju skokova, osporavajućim udarcima i postavljanju ekrana na igrače.

(3) Krila imaju razne prednosti, kao što su brzina i snaga. Zajednička nit među krilima je sposobnost postizanja slobodnih bacanja i postizanjem prekršaja agresivnim pokušajima (posting-up) igranja, polaganja ili zakucavanja. Kao takvo, precizno šutiranje slobodnih bacanja također je uobičajena vještina za krilne igrače, od kojih mnogi bilježe velik dio svojih poena s linije prekršaja. Osim što mogu ići na koš, oni su i dobri šuteri iz daljine.

(1) Bek također poznat kao razigravač ili jedinica, obično je najniži igrač momčadi i najbolji rukovatelj loptom i dodavač. Obično su vrlo brzi i dobri u probijanju i kratkom dometu. Stoga često predvode svoju momčad u asistencijama i sposobni su kreirati udarce na koš za sebe i svoje suigrače. Brzi su i sposobni šutirati izvan reketa, ali većina poena je unutar linije za 3 poena ili polaganjem lopte na koš, uvelike ovisno o razini vještine igrača.



Razigravači se smatraju "vođama" na terenu ili "trenerom na parketu". Trebali bi proučiti igru kako bi mogli prepoznati slabosti obrane, a prednosti vlastitog napada.

## 1.2. Psihološka obilježja

Sportska psihologija je interdisciplinarno područje koje kombinira psihologiju, znanost o sportu i tjelesni odgoj kako bi razumjelo kako psihološki čimbenici utječu na sportsku izvedbu, vježbu i tjelesnu aktivnost. Usredotočuje se na istraživanje mentalnih i emocionalnih aspekata sporta i tjelovježbe te na to kako oni utječu na tjelesne sposobnosti, motivaciju i opću dobrobit pojedinca. Posljednjih godina područje sportske psihologije dobiva sve veću pažnju i popularnost, jer sve više sportaša i trenera prepoznaje važnost psihološke pripreme u sportu.

Sportska psihologija obuhvaća širok raspon tema, uključujući motivaciju, samopouzdanje, anksioznost, koncentraciju, postavljanje ciljeva i vizualizaciju. Također istražuje psihološke aspekte sportskih ozljeda i rehabilitacije, timsku dinamiku i vodstvo. Područje sportske psihologije nije relevantno samo za sportaše i trenere, već i za pojedince koji žele poboljšati svoje tjelesno i mentalno zdravlje vježbanjem i tjelesnom aktivnošću.

Kako se polje sportske psihologije nastavlja razvijati, istraživači istražuju nove i inovativne načine za razumijevanje složenih interakcija između psihologije i sporta. Upotrebom naprednih tehnologija, poput neuroimaginga i virtualne stvarnosti, istraživači mogu bolje razumjeti kako mozak obrađuje i reagira na podražaje povezane sa sportom. Nastavljajući razvijati i unapređivati polje sportske psihologije, možemo bolje razumjeti kako optimizirati sportsku izvedbu, spriječiti ozljede i promicati fizičko i mentalno blagostanje.

### 1.2.1. Optimizam

Optimizam je psihološki konstrukt koji se odnosi na sklonost pojedinca da očekuje pozitivne ishode ili iskustva. U sportu i sportskoj psihologiji, optimizam je povezan s nizom korisnih ishoda, uključujući poboljšanu sportsku izvedbu, veću psihološku dobrobit i brži oporavak od ozljeda.

Nekoliko je studija otkrilo pozitivan odnos između optimizma i atletske izvedbe. Na primjer, studija koju su proveli Rochniak i sur. (2020) otkrili su da su optimistični sportaši izvijestili o višoj razini samoučinkovitosti, što je pak povezano s boljim rezultatima. Slično

tome, studija Seligmana i Schulmana (2015) otkrila je da su sportaši koji su poučavani tehnikama optimizma pokazali značajna poboljšanja u svojoj atletske izvedbi.

Optimizam je također povezan s boljim psihološkim blagostanjem kod sportaša. Na primjer, studija koju su proveli Chang i sur. (2017) otkrili su da je optimizam povezan s nižim razinama depresije i anksioznosti kod sportaša na fakultetu. Slično, studija Gustafssona i sur. (2019) otkrili su da su optimistični sportaši prijavili višu razinu zadovoljstva životom i nižu razinu stresa.

Konačno, optimizam je povezan s bržim oporavkom od ozljeda kod sportaša. Na primjer, studija koju su proveli Petrie i Aidman (2017) otkrila je da su se sportaši koji su bili optimističniji u pogledu oporavka od ozljede brže oporavljali od onih koji su bili manje optimistični. Slično, studija Schwarzera i sur. (2016) otkrili su da je optimizam povezan s boljim ishodima rehabilitacije nakon operacije.

### 1.2.2. Perfekcionizam

Perfekcionizam je psihološki konstrukt koji se odnosi na sklonost pojedinca da se drži pretjerano visokih standarda i da bude pretjerano kritičan prema vlastitom učinku. U sportu i sportskoj psihologiji, perfekcionizam je povezan i s pozitivnim i s negativnim ishodima, uključujući poboljšanu sportsku izvedbu i povećan rizik od pretreniranja.

Utvrđeno je da perfekcionizam ima i pozitivne i negativne učinke na sportsku izvedbu. Na primjer, studija koju su proveli Hill i sur. (2018) otkrili su da je vjerojatnije da će se sportaši s visokom razinom perfekcionizma sami uključiti u teški trening, što je pak povezano s boljim rezultatima. Međutim, studija Hilla i sur. (2018) također su otkrili da sportaši s visokom razinom perfekcionizma imaju veću vjerojatnost da će doživjeti pretreniranost, što u konačnici može dovesti do smanjene atletske izvedbe.

Perfekcionizam je također povezan s psihološkim blagostanjem kod sportaša. Na primjer, studija koju su proveli Stoeber i Janssen (2018) otkrila je da su sportaši s visokom razinom samoorijentiranog perfekcionizma (tj. želje da budu savršeni za sebe) prijavili višu razinu zadovoljstva životom i pozitivnih učinaka. Međutim, studija Hilla i sur. (2019) otkrili su da su sportaši s visokom razinom društveno propisanog perfekcionizma (tj. uvjerenja da drugi očekuju da netko bude savršen) prijavili više razine anksioznosti i niže razine samopoštovanja.

Kao što je ranije spomenuto, perfekcionizam je povezan sa pretreniranošću. Studija koju su proveli Madigan i sur. (2018) otkrili su da sportaši s visokom razinom perfekcionizma imaju veću vjerojatnost da će doživjeti pretreniranost, čak i nakon kontrole drugih čimbenika kao što su volumen treninga i društvena podrška.

## 2. DOSADAŠNJE SPOZNAJE

Prema **Flettu i sur. (2005)**, perfekcionizam je višedimenzionalni osobnosni konstrukt koji je povezan s različitim oblicima prilagodbe. Dolazi do paradoksa perfekcionizma. Naglašava se da, iako određeni sportovi zahtijevaju da sportaši postignu savršene rezultate, sklonost da budu obilježeni perfekcionističkim osobinskim crtama i kognitivno preokupirani postizanjem savršenstva često narušava izvedbu i potiče osjećaj nezadovoljstva s izvedbom.

**Rokka i sur. (2009)** istraživali su psihološke značajke, ali ne optimizam i perfekcionizam već intenzitete i smjerove natjecateljske anksioznosti kod mladih rukometaša i rukometašica prije natjecanja. Analizirali su potencijalne razlike između muških i ženskih igrača, uzimajući u obzir i njihovo sportsko iskustvo. Uzorak njihovog istraživanja sastojao se od 115 rukometaša koji su bili članovi četiri muške i četiri ženske rukometne ekipe, koje su sudjelovale na finalu grčkog juniorskog rukometnog prvenstva održanom u Ateni 2008.

Rezultati studije ukazali su na to da su mlađi muški rukometaši imali niže razine kognitivne anksioznosti u usporedbi s ženama. Nadalje, mlađi muški rukometaši iskazali su veće samopouzdanje, što je pozitivno utjecalo na njihovu izvedbu. S druge strane, rukometašice su izrazile niže razine samopouzdanja, no to nije imalo utjecaja na njihovu izvedbu. Kada se analiziralo sportsko iskustvo, rezultati su pokazali da su igrači s 4-6 godina iskustva imali više samopouzdanja od onih s manjim brojem godina iskustva.

Autori su zaključili da je važno ozbiljno razmotriti psihološku pripremu mladih rukometaša tijekom treninga kako bi se poboljšala njihova sportska izvedba.

**Hodge i Lonsdale (2011)** su otkrili značajnu pozitivnu vezu između optimizma i postavljanja ciljeva kod košarkaša. Optimistični igrači su više skloni postavljanju izazovnih i ambicioznih ciljeva u usporedbi s manje optimističnim igračima. Ovi pojedinci pokazuju veće vjerovanje u vlastitu sposobnost da prevladaju prepreke i postignu uspjeh, što se odražava u postavljanju zahtjevnijih ciljeva. Osim toga, istraživanje je istaknulo da su optimistični igrači također vjerojatniji da će postići svoje ciljeve u usporedbi s onima koji imaju niže razine optimizma. Pozitivna mentalna orijentacija i samopouzdanje potiču ih da uporno rade prema svojim ciljevima, pokazujući veću predanost, napor i ustrajnost.

Studija **Gustafsson i sur. (2012)** istraživala je povezanost između optimizma i performansi kod košarkaša. Njihovi rezultati ukazuju na važnost optimizma u postizanju boljih rezultata i većeg doprinosa timu. Optimistični igrači pokazali su veću točnost šuta, učinkovitije postizanje bodova i višu razinu angažmana tijekom treninga i utakmica. Ti

rezultati podupiru prethodna istraživanja koja sugeriraju da optimističan stav može poboljšati samopouzdanje, motivaciju i sposobnost sportaša da prevladaju izazove. Prepoznajući važnost optimizma u sportu, treneri i sportski psiholozi mogu primijeniti strategije kao što su pozitivni samorazgovor, vizualizacija i postavljanje ciljeva kako bi potaknuli optimizam i poboljšali performanse košarkaša.

Studija provedena od strane **Stoeber i sur. (2011)** istraživala je vezu između perfekcionizma i sindroma izgaranja kod košarkaša. Ključni rezultati sugeriraju da se perfekcionizam manifestira na različite načine u svoje dvije dimenzije: perfekcionističke brige i perfekcionistički nastojanja.

Studija je utvrdila da visoka razina perfekcionističkih briga, koje se karakteriziraju previsokim standardima, strahom od pogrešaka i brigom o procjenama drugih, povećava rizik od sindroma izgaranja kod košarkaša. Osobe koje su sklone ovim perfekcionističkim brigama često su kritične prema sebi i motivirane strahom od neuspjeha, što dovodi do emocionalnog iscrpljivanja, smanjene osjećaja postignuća i cinizma prema košarci.

Iznenadujuće, studija nije utvrdila značajnu vezu između perfekcionističkih nastojanja, koja odražavaju težnju ka osobnom napretku i visokim standardima, i sindroma izgaranja kod košarkaša. To sugerira da osobe koje teže osobnom unaprjeđenju i uspjehu ne moraju nužno doživjeti sindrom izgaranja, budući da njihov motiv može djelovati kao izvor motivacije i zadovoljstva.

Ovi rezultati ističu važnost razlikovanja između dvije dimenzije perfekcionizma pri promatranju njihovog utjecaja na sindrom izgaranja. Treneri i sportski psiholozi trebaju biti svjesni negativnih posljedica perfekcionističkih briga i primjenjivati strategije za sprečavanje sindroma izgaranja kod sportaša. To može uključivati promicanje zdravije perspektive prema pogreškama, razvoj samosučuti i poticanje adaptivnih strategija suočavanja kako bi se nosili s pritiscima i izazovima natjecateljske košarke.

Druga studija **Stoebera i sur. (2018)** otkrila je da je povezanost između perfekcionizma i kroničnog umora posredovana samokritičnim perfekcionizmom, odnosno sklonosti postavljanju nerealno visokih standarda i oštroj samokritici zbog njihovog nepostizanja. Ti rezultati ističu važnost prepoznavanja negativnih posljedica perfekcionističkih tendencija i razvoja strategija za sprječavanje izgaranja kod sportaša.

**Lundqvista i sur. (2018)** usredotočuju se na istraživanje veze između perfekcionizma, sagorijevanja i osnovnih psiholoških potreba kod mladih elitnih košarkaša. Cilj istraživanja bio je istražiti kako osnovne psihološke potrebe posreduju u vezi između perfekcionizma i

sagorijevanja kod ove specifične populacije. Studija je koristila uzorak mladih elitnih košarkaša i korišteni su upitnici za samoprocjenu kako bi se ocijenili perfekcionizam, sagorijevanje i osnovne psihološke potrebe. Rezultati otkrivaju da su veće razine perfekcionizma povezane s većim simptomima sagorijevanja kod ovih mladih sportaša. Konkretno, sportaši s većim stupnjem perfekcionistačkih sklonosti, kao što su postavljanje pretjerano visokih standarda i prevelika samokritičnost, izvješćuju o većim simptomima sagorijevanja.

Osim toga, studija je pokazala da zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba ima značajnu ulogu u posredovanju veze između perfekcionizma i sagorijevanja. Kada su osnovne psihološke potrebe sportaša za autonomijom, kompetencijom i povezanošću zadovoljene, negativan utjecaj perfekcionizma na simptome sagorijevanja je umanjen. Drugim riječima, sportaši koji osjećaju osjećaj izbora i kontrole nad svojim djelovanjem, smatraju se kompetentnima u svojim košarkaškim vještinama i osjećaju podršku i povezanost s drugima, manje su skloni sagorijevanju, čak i uz prisutnost perfekcionistačkih sklonosti.

U disertacijskom radu **Lizmorea (2018)**, postavili su 3 cilja: istražiti odnose između višedimenzionalnog perfekcionizma i kognitivnih reakcija sportaša na neuspjeh u natjecanju, (b) istražiti odnose između višedimenzionalnog perfekcionizma i sportskih rezultata sportaša te (c) utvrditi može li se razina perfekcionizma sportaša u sportu promijeniti putem izlaganja mentalnom treningu.

U prvom istraživanju, istraživana je povezanost različitih dimenzija perfekcionizma s tendencijama sportaša da reagiraju s samosažaljenjem, optimizmom, pesimizmom i razmišljanjem nakon loše osobne izvedbe u sportu. Rezultati su pokazali da su perfekcionistačke zabrinutosti negativno povezane sa samosažaljenjem i optimizmom, te pozitivno povezane s pesimizmom i razmišljanjem. Perfekcionistači su bili pozitivno povezani sa samosažaljenjem i optimizmom, te negativno povezani s pesimizmom.

Drugo istraživanje se bavilo povezanošću perfekcionistačkih težnji i zabrinutosti s izvedbom u natjecateljskom zadatku golf igre. Rezultati su pokazali da su perfekcionistačka nastojanja bila pozitivno povezana s izvanrednom izvedbom u zadatku, dok su perfekcionistačke zabrinutosti ukazivale na negativan utjecaj u izvedbi.

Treće istraživanje je ispitalo može li mentalni trening smanjiti perfekcionistačke zabrinutosti sportaša i potaknuti pozitivan pristup neuspjehu u natjecanju. Rezultati su ukazali na značajno smanjenje perfekcionistačkih zabrinutosti nakon provedenog programa, dok se perfekcionistačke težnje nisu značajno mijenjale.

Nedavna istraživanja utvrđivala su povezanost između perfekcionizma i kroničnog umora kod košarkaša. Studija **Hill i Curran (2019)** otkrila je da su sportaši koji su postigli visoke rezultate na perfekcionistačkim osobinama bili skloniji doživljavanju umora/izgaranja, što može dovesti do smanjene izvedbe i motivacije

**Vink i sur. (2020)** su napravili istraživanje na odbojkašima kako bi prikupili podatke o njihovim perfekcionistačkim težnjama i zabrinutostima tijekom dvije natjecateljske sezone. Kroz dnevnik treninga su procijenivali količinu i percipiranu kvalitetu njihove sportske prakse. Analizom su došli do zaključka da je na početku istraživanja bilo više perfekcionistačke težnje povezane s većom količinom i boljom kvalitetom sportske prakse. Tijekom vremena, promjene u perfekcionistačkim težnjama i aspektima sportske prakse također su međusobno povezane. Perfekcionistačke težnje i percipirana kvaliteta sportske prakse imaju uzajamni odnos, dok perfekcionistačke zabrinutosti nisu povezane s aspektima sportske prakse.

**Khanavdal i sur. (2023)** su pokušali odrediti razinu sportske izvedbe i optimizma među muškim i ženskim rukometašima u prvom i najvišem razredu liga u iračkom Kurdistanu. Uzorak uključuje 12 muških i ženskih rukometaša koji su slučajnim odabirom izabrani iz 10 prvoklasnih i odličnih sportskih klubova, od kojih je 7 klubova za muškarce i 3 kluba za žene, što čini otprilike 48% ukupne populacije istraživanja. Za prikupljanje podataka o optimizmu koristila se skala optimizma, a nakon analize, istraživači su došli do nekoliko zaključaka, od kojih je najvažniji da je i razina optimizma među rukometašima bila umjerena, kao i razina sportske izvedbe među istim članovima istraživačkog uzorka.

### **3. CILJ RADA**

Cilj rada je utvrditi mjerne karakteristike (pouzdanost i osjetljivost) i procjenu psiholoških značajki optimizma i perfekcionizma u košarci.



#### 4. HIPOTEZE

Temeljem cilja ovog istraživanja i dosadašnjih spoznaja, definirane su sljedeće hipoteze

- **H<sub>1</sub>**: - Upitnik za procjenu psihološke značajke optimizma u košarci ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike (pouzdanost i osjetljivost).
- **H<sub>2</sub>**: - Upitnik za procjenu psihološke značajke perfekcionizma u košarci ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike (pouzdanost i osjetljivost).

## **5. METODE RADA**

### **5.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak ispitanika uključuje 53 košarkaša, seniorske dobne kategorije, koji se natječu u najvišim rangovima Hrvatske košarkaške lige, prosječne kronoliške dobi  $22,53 \pm 5,84$  godina, prosječne tjelesne visine  $192,18 \pm 8,21$  cm te prosječne tjelesne mase  $89,13 \pm 13,22$ . Svi ispitanici imaju potvrdu o liječničkoj sposobnosti za nesmetano aktivno treniranje i natjecanje. S obzirom na igračke pozicije, ukupno je sudjelovalo 8 (15,09%) bekova, 20 (37,74%) bek šutera, 10 (18,87%) krilnih igrača, 8 (15,09%) krilnih centara te 7 (13,21%) centara.

### **5.2. Uzorak varijabli**

U ovom istraživanju korištena su dva upitnika:

Revidiranim upitnikom životne orijentacije (*eng.* Life Orientation Test – Revised, LOT-R) autora Scheier, Carver i Bridges (1994) koji se sastoji od 10 čestica, košarkaši procjenjuju stupanj svog slaganja s tvrdnjama na Likertovoj ljestvici s 5 stupnjeva procjene (od 1 – potpuno se ne slažem, do 5 – potpuno se slažem) za procjenjuje razina optimizma pojedinca.

Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma (*eng.* Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2, Sport-MPS 2) autora Dunn i sur. (2006) sastoji se od 6 podljestvica s 42 čestice: *SMPS-2 – osobna očekivanja* koja sadrži 7 tvrdnji, *SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka*, koja sadrži 8 tvrdnji, *SMPS-2 – roditeljska očekivanja*, koja sadrži 9 tvrdnji, *SMPS-2 – percipirani pritisak trenera*, koja sadrži 6 tvrdnji, *SMPS-2 – percipirani pritisak trenera*, koja sadrži 5 tvrdnji te *SMPS-2 – organizacija* koja sadrži 7 tvrdnji, a s kojima se na Likertovoj ljestvici od 5 stupnjeva procjene, iskazuje stupanj slaganja ispitanika s tvrdnjama povezanim s perfekcionističkim tendencijama.

### **5.3. Opis eksperimentalnog postupka**

Upitnici LOT-R i Sport-MPS 2 za košarkaše, postavljeni su na on-line platformu. Anketiranje je trajalo od 01.07.2023. do 22.08.2023. Ispitanici su bili pozvani ispuniti anketni upitnik u

on-line društvenim grupama svojih košarkaških klubova, od strane trenera. Poveznica na digitalni upitnik bila je distribuirana putem grupa podržanih mobilnim aplikacijama, a košarkaši su bili u mogućnost samo jednom ispuniti anketni upitnik.

Svi dionici u ovom istraživanju, na samom početku, dali su svoj osobni pisani pristanak za anonimno sudjelovanje u ovom istraživanju, na samom početku on line ispunjavanja te su upoznati s ciljem ovog istraživanja.

#### **5.4. Metode obrade podataka**

Mjerne karakteristike primjenjenih psiholoških upitnika koje procjenjuju pouzdanost izračunate su međučestičnom korelacijom i Crombach alfa koeficijentom. Za procjenu osjetljivosti izračunata je minimalna i maksimalna vrijednost te skewness i kurtosis. Za utvrđivanje deskriptivnih parametara korištenih varijable, izračunata su također: aritmetičke sredine, standardne devijacije, učestalost kao i relativna vrijednost (%) pojedinog odgovora te su određeni MaxD vrijednosti za utvrđivanje značajnog odstupanja od normalne distribucije varijabli Kormogorov-Smirnovljevim testom.

Podaci su se obradili u programskom paketu Statistica verzija 13.

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

U Tablici 1. prikazani su deskriptivni pokazatelji i mjerne karakteristike pouzdanosti i osjetljivosti revidiranog upitnika životne orijentacije (*eng.* Life Orientation Test – Revised, LOT-R) autora Scheier, Carver i Bridges (1994) za košarkaše koja sadrži 10 čestica. MaxD vrijednosti za utvrđivanje značajnog odstupanja od normalne distribucije varijabli Kormogorov-Smirnovljevim testom za uzorak ispitanika N=53, iznosi KS=0,18.

**Tablica 1.** Deskriptivni pokazatelji, pouzdanost i osjetljivost validirane LOT-R ljestvice\_ *optimizam* ukupnog uzorka košarkaša (N=53)

LOT-R_ <i>optimizam</i>	AS	Min	Max	SD	Skw	Kurt	KS	IIC
U neizvjesnim vremenima obično očekujem ono najbolje.	3,64	1,00	5,00	1,16	-0,55	-0,38	0,19	0,52
Lako se opustim.	3,09	1,00	5,00	1,06	0,11	-0,43	0,21	0,52
Ako mi nešto može krenuti naopako, onda i krene. (inverz)	3,02	1,00	5,00	0,97	-0,04	-0,24	0,21	0,27
Kada je moja budućnost u pitanju, uvijek sam optimističan.	3,52	1,00	5,00	1,08	-0,20	-0,83	0,19	0,68
Uživam u društvu svojih prijatelja.	4,23	1,00	5,00	1,19	-1,53	1,40	0,35	0,63
Važno mi je da stalno nešto radim.	3,49	1,00	5,00	1,15	-0,52	-0,29	0,20	0,34
Rijetko kad očekujem da će stvari odvijati povoljno za mene. (inverz)	3,02	1,00	5,00	1,03	0,07	-0,04	0,24	0,16
Ne uznemirujem se tako lako.	2,83	1,00	5,00	1,09	0,07	-0,66	0,17	0,43
Rijetko kad računam da će mi se dogoditi neke dobre stvari. (inverz)	3,45	1,00	5,00	0,95	-0,49	0,28	0,23	0,17
Sve u svemu, očekujem da će mi se dogoditi više dobrih nego loših stvari.	3,92	1,00	5,00	1,02	-0,64	-0,15	0,21	0,79
Crombah Alfa LOT-R_ <i>optimizam</i>								0,782

**Legenda:** AS - aritmetička sredina, Min - minimalni rezultat, Max - maksimalni rezultat, SD - standardna devijacija, Skew - koeficijent asimetrije distribucije, Kurt - koeficijent zakrivljenosti distribucije, KS - Kolmogorov-Smirnov test, IIC - međučestična korelacija, CA - koeficijent Crombah Alfa

Analizom Tablice 1. vidljivo je da validirana LOT-R ljestvica ima dobru pouzdanost te da koeficijent Cronbah Alpha ukazuje na visoku prihvatljivost s vrijednošću CA=0,782. Ujedno je međučestična korelacija izražena u rasponu od visokih 0,79 do najnižih vrijednosti od 0,16. Minimalne i maksimalne vrijednosti kao i blaga negativna asimetrija i pozitivna zaobljenost distribucije rezultata ukazuje na dobru i prihvatljivu osjetljivost dok nam MaxD vrijednosti ukazuju da samo čestica *Ne uznemirujem se tako lako*, značajno ne odstupa od normalne distribucije, odnosno rezultati devet od korištenih deset čestica upitnika nema normalnu distribuciju. Košarkaši koji su sudjelovali u ovom istraživanju iskazuju da najviše uživaju u

društvu svojih suigrača i prijatelja (AS= 4,23) te da su iznadprosječno optimistični jer *očekuju da će im se dogoditi više dobrih nego loših stvari* (AS=3,92). Najniža prosječna vrijednost AS=2,83 ispitanici su se izjasnili za varijablu *Ne uznemirujem se tako lako*.

U Tablicama 2. – 7. prikazani su deskriptivni parametri i mjerne karakteristike pouzdanosti i osjetljivosti revidiranog upitnika Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma Sport-MPS 2 autora Dunn i sur. (2006) koji se sastoji od 6 podljestvica s 42 čestice za košarkaše.

U Tablici 2. nalaze se rezultati metrijskih karakteristika i deskriptivnih pokazatelja validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – osobna očekivanja*, koja sadrži 7 tvrdnji, na ukupnom uzorku.

**Tablica 2.** Deskriptivni pokazatelji, pouzdanost i osjetljivost validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – osobna očekivanja* ukupnog uzorka košarkaša (N=53)

<i>SMPS-2 – osobna očekivanja</i>	AS	Min	Max	SD	Skw	Kurt	KS	IIC
Ako sebi ne postavim najviše kriterije u košarci, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna igrač.	3,53	1,00	5,00	1,31	-0,60	-0,65	0,21	0,56
U košarci mrzim biti lošiji od najboljih	3,49	1,00	5,00	1,20	-0,63	-0,33	0,23	0,47
Važno mi je da budem potpuno dobar u svemu što radim u košarci	3,92	1,00	5,00	1,09	-0,87	0,24	0,22	0,73
Na treningu očekujem veću kvalitetu igre nego većina drugih igrača	3,32	1,00	5,00	0,96	-0,01	-0,40	0,22	0,52
U košarci drugi igrači uglavnom imaju niže kriterije nego ja	2,74	1,00	5,00	0,92	-0,05	-0,23	0,24	0,27
Imam vrlo visoke ciljeve u košarci.	3,57	1,00	5,00	1,15	-0,32	-0,78	0,18	0,68
Postavljam sebi više sportske ciljeve od većine drugih košarkaša.	3,32	1,00	5,00	1,03	-0,15	-0,44	0,19	0,54
Cronbah Alpha								0,803

*SMPS-2 – osobna očekivanja*

**Legenda:** AS - aritmetička sredina, Min - minimalni rezultat, Max - maksimalni rezultat, SD - standardna devijacija, Skew - koeficijent asimetrije distribucije, Kurt - koeficijent zakrivljenosti distribucije, KS - Kolmogorov-Smirnov test, IIC - međučestična korelacija, CA - koeficijent Cronbah Alfa

Analizom Tablice 2. vidljivo je da ljestvica upitnika *SMPS-2 – osobna očekivanja* ima dobru pouzdanost s vrijednošću koeficijenta CA=0,803 te međučestičnom korelacijom u rasponu od 0,27 do 0,73. Blaga negativna asimetrija te blaga zaobljenost distribucije rezultata ukazuje na dobru osjetljivost ali KS test ukazuje ponovo na značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije. Vrijednosti MaxD se nalaze u rasponu od 0,18 do 0,24. Najniža prosječna vrijednost od 2,74 ima tvrdnja *U košarci drugi igrači uglavnom imaju niže kriterije nego ja*, dok košarkaši iskazuju najviša osobna očekivanja kroz tvrdnje *Važno mi je da budem potpuno dobar u svemu što radim u košarci* (AS=3,92) te *Imam vrlo visoke ciljeve u košarci*.(AS=3,57).

U Tablici 3. nalaze se rezultati metrijskih karakteristika i deskriptivnih pokazatelja validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka*, koja sadrži 8 tvrdnji, na ukupnom uzorku ispitanika.

**Tablica 3.** Deskriptivni pokazatelji, pouzdanost i osjetljivost validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka* ukupnog uzorka košarkaša (N=53)

<i>SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka</i>	AS	Min	Max	SD	Skw	Kurt	KS	IIC
Čak i ako samo malo pogriješim u igri, za mene je to jednako loše kao potpuni promašaj.	2,94	1,00	5,00	1,26	-0,13	-0,88	0,20	0,47
Ako pogriješim u utakmici, osjećam se kao neuspješna osoba.	2,58	1,00	5,00	1,23	0,21	-1,02	0,17	0,67
Što manje grješaka napravim u utakmici, drugi ljudi će me više voljeti.	3,06	1,00	5,00	1,31	0,05	-1,04	0,16	0,66
Ako pogriješim u igri, trebao bih se uzrujati.	2,13	1,00	5,00	1,19	1,08	0,47	0,26	0,54
Ako u nekoj utakmici protivnik ili suigrač igra bolje od mene, osjećam se djelomično neuspješan.	2,94	1,00	5,00	1,15	-0,04	-0,88	0,18	0,49
Ako stalno ne igram dobro, ljudi me neće poštovati kao sportaša.	2,71	1,00	5,00	1,13	0,17	-0,68	0,18	0,51
Ako budem griješio u utakmici, ljudi će o meni vjerojatno misliti loše.	2,45	1,00	5,00	1,28	0,57	-0,85	0,26	0,62
Ako igram dobro i onda napravim samo jednu očitu pogriješku u cijeloj utakmici, osjećam se razočaran svojom igrom.	2,26	1,00	5,00	1,18	0,56	-0,67	0,20	0,66
Cronbah Alpha								0,843
<i>SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka</i>								

**Legenda:** **AS** - aritmetička sredina, **Min** - minimalni rezultat, **Max** - maksimalni rezultat, **SD** - standardna devijacija, **Skew** - koeficijent asimetrije distribucije, **Kurt** - koeficijent zakrivljenosti distribucije, **KS** - Kolmogorov-Smirnov test, **IIC** - međučestična korelacija, **CA** - koeficijent Cronbah Alfa

Analizom Tablice 3. vidljivo je da ljestvica upitnika *SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka* ima dobru pouzdanost s vrijednošću koeficijenta CA=0,843 te visokom međučestičnom korelacijom u rasponu od 0,47 do 0,67. Ponovo se javlja asimetrija i zaobljenost distribucije rezultata u prihvatljivom rasponu od 1,08 do -1,04, koja ukazuje na dobru osjetljivost. KS test potvrđuje polovično značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije, 4 korištene varijable nemaju odstupanja dok četiri ostale varijable ukazuju na značajno odstupanje od normalne distribucije. Vrijednosti MaxD se nalaze u rasponu od 0,16 do 0,26. Tvrdnje ljestvice upitnika *SMPS-2 – zabrinutost zbog grješaka* imaju niske prosječne vrijednosti od 2,26 za tvrdnju *Ako igram dobro i onda napravim samo jednu očitu pogriješku u cijeloj utakmici, osjećam se razočaran svojom igrom*, do najviše prosječne vrijednosti 3,06 za tvrdnju *Što manje grješaka napravim u utakmici, drugi ljudi će me više voljeti*.

U Tablici 4. nalaze se rezultati metrijskih karakteristika i deskriptivnih pokazatelja validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – roditeljska očekivanja*, koja sadrži 9 tvrdnji, na ukupnom uzorku ispitanika.

**Tablica 4.** Deskriptivni pokazatelji, pođdanost i osjetljivost validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – roditeljska očekivanja* ukupnog uzorka kořarkaša (N=53)

<i>SMPS-2 – roditeljska očekivanja</i>	AS	Min	Max	SD	Skw	Kurt	KS	IIC
Roditelji su mi postavili vrlo visoka očekivanja u kořarci.	2,11	1,00	5,00	1,12	0,54	-0,78	0,25	0,63
Osjećam da u igri ne mogu dovoljno dobro ispuniti očekivanja svojih roditelja.	1,96	1,00	4,00	1,19	0,78	-1,01	0,32	0,78
Samo je izvrsna igra dovoljno dobra za moju obitelj.	1,90	1,00	5,00	1,22	1,06	-0,11	0,35	0,70
Misleći na moju budućnost u kořarci, roditelji uvijek imaju veća očekivanja od mene.	1,72	1,00	5,00	1,15	1,45	0,78	0,38	0,76
Mislim da me roditelji kritiziraju za svaku igru koja je lořija od savršene.	1,64	1,00	4,00	0,88	1,31	0,98	0,33	0,82
U igri nikada ne mogu ostvariti očekivanja svojih roditelja.	1,85	1,00	5,00	1,25	1,16	-0,01	0,37	0,86
Moji roditelji očekuju samo izvrsnost od mene u kořarci.	1,72	1,00	4,00	1,01	1,19	0,18	0,35	0,81
Moji roditelji nikad ne pokušavaju razumjeti grješke koje napravim u igri.	1,79	1,00	5,00	1,10	1,25	0,52	0,33	0,67
Roditelji žele da budem bolji od svih drugih kořarkaša.	2,08	1,00	5,00	1,15	0,64	-0,75	0,27	0,49
Cronbah Alpha <i>SMPS-2 – roditeljska očekivanja</i>								0,921

**Legenda:** **AS** - aritmetička sredina, **Min** - minimalni rezultat, **Max** - maksimalni rezultat, **SD** - standardna devijacija, **Skew** - koeficijent asimetrije distribucije, **Kurt** - koeficijent zakrivljenosti distribucije, **KS** - Kolmogorov-Smirnov test, **IIC** - međučestična korelacija, **CA** - koeficijent Cronbah Alfa

Analizom Tablice 4. vidljivo je da ljestvica upitnika *SMPS-2 – roditeljska očekivanja* ima najbolje mjerne karakteristike od svih ljestvica upitnika *SMPS-2*, što se može potvrditi odličnom pouzdanošću koeficijenta Cronbah Alpha, CA=0,921 te visokom međučestičnom korelacijom u rasponu od 0,49 do 0,86. Ponovo se javlja asimetrija, u ovom slučaju pozitivna, i blaga negativna i pozitivna zaobljenost distribucije rezultata u prihvatljivom rasponu od 1,45 do -1,01, koja ukazuje na dobru osjetljivost. Sve tvrdnje ljestvice upitnika *SMPS-2 – roditeljska očekivanja*, imaju značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije, Vrijednosti MaxD se nalaze u rasponu od 0,27 do 0,38. Također sve tvrdnje ljestvice upitnika *SMPS-2 – roditeljska očekivanja* imaju najniže ispodprosječne vrijednost od 1,72 za tvrdnju *Misleći na moju budućnost u kořarci, roditelji uvijek imaju veća očekivanja od mene.* kao i za česticu *Moji roditelji očekuju samo izvrsnost od mene u kořarci.* Najveća prosječna

aritmetička sredina vidljiva je za tvrdnju *Roditelji su mi postavili vrlo visoka očekivanja u košarci*,  $AS=2,11$ .

U Tablici 5. nalaze se rezultati metrijskih karakteristika i deskriptivnih pokazatelja validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – percipirani pritisak trenera*, koja sadrži 6 tvrdnji, na ukupnom uzorku ispitanika.

**Tablica 5.** Deskriptivni pokazatelji, pouzdanost i osjetljivost validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – percipirani pritisak trenera* ukupnog uzorka košarkaša (N=53)

<i>SMPS-2 – percipirani pritisak trenera</i>	<b>AS</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>SD</b>	<b>Skw</b>	<b>Kurt</b>	<b>KS</b>	<b>IIC</b>
Osjećam da me trener kritizira za svaku moju igru koja nije savršena.	2,70	1,00	5,00	1,19	0,05	-0,89	0,19	0,61
Samo je izvrsna igra dovoljno dobra za mog trenera.	2,89	1,00	5,00	1,12	0,40	-0,53	0,20	0,47
Osjećam kako nikada ne mogu dostići očekivanja mog trenera.	2,58	1,00	5,00	1,10	0,18	-0,68	0,18	0,55
Za svaku utakmicu mi trener postavlja vrlo visoka očekivanja.	2,58	1,00	4,00	0,99	-0,06	-0,99	0,19	0,38
Na treningu i u igri, trener od mene očekuje izvrsnost u svakom trenutku.	3,13	1,00	5,00	1,09	0,01	-0,69	0,17	0,21
Moj trener nikad ne pokušava razumjeti pogriješke koje ponekad učinim.	2,25	1,00	5,00	1,14	0,62	-0,43	0,21	0,41
Cronbah Alpha <i>SMPS-2 – percipirani pritisak trenera</i>								0,712

**Legenda:** **AS** - aritmetička sredina, **Min** - minimalni rezultat, **Max** - maksimalni rezultat, **SD** - standardna devijacija, **Skew** - koeficijent asimetrije distribucije, **Kurt** - koeficijent zakrivljenosti distribucije, **KS** - Kolmogorov-Smirnov test, **IIC** - međučestična korelacija, **CA** - koeficijent Cronbah Alfa

Analizom Tablice 5. vidljivo je da ljestvica upitnika *SMPS-2 – percipirani pritisak trenera* ima prihvatljivu pouzdanost s vrijednošću koeficijenta  $CA=0,712$  te međučestičnu korelaciju u rasponu od 0,21 do 0,61. Ponovo se javlja blaga pozitivna asimetrija i negativna zaobljenost distribucije rezultata u prihvatljivom rasponu od 0,62 do -0,99, koja ukazuje na dobru osjetljivost. KS test ukazuje polovično značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije. Vrijednosti MaxD se nalaze u rasponu od 0,17 do 0,21. Tvrdnje ljestvice upitnika *SMPS-2 – percipirani pritisak trenera* imaju prosječna vrijednost od 2,25 za tvrdnju *Moj trener nikad ne pokušava razumjeti pogriješke koje ponekad učinim* do najviše prosječne vrijednosri 3,13 za tvrdnju *Na treningu i u igri, trener od mene očekuje izvrsnost u svakom trenutku*



U Tablici 6. nalaze se rezultati metrijskih karakteristika i deskriptivnih pokazatelja validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – dvojbe o kvaliteti treniranja*, koja sadrži 5 tvrdnji, na ukupnom uzorku ispitanika.

**Tablica 6.** Deskriptivni pokazatelji, pouzdanost i osjetljivost validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – dvojbe o kvaliteti treniranja* ukupnog uzorka košarkaša (N=53)

<i>SMPS-2 – dvojbe o kvaliteti treniranja</i>	<b>AS</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>SD</b>	<b>Skw</b>	<b>Kurt</b>	<b>KS</b>	<b>IIC</b>
Obično nisam siguran je li moj trening dobra priprema za utakmicu.	2,26	1,00	5,00	1,08	0,88	0,54	0,26	0,62
Mislim da moji treninzi nisu dovoljno kvalitetni.	2,25	1,00	5,00	1,19	0,59	-0,65	0,20	0,51
Ulazeći u igru, obično mislim da nisam dovoljno trenirao.	2,23	1,00	5,00	1,28	0,93	-0,12	0,25	0,69
Prije same utakmice rijetko kad sam zadovoljan svojim treninzima.	2,26	1,00	5,00	1,09	0,36	-0,80	0,20	0,75
Pred utakmicu, često osjećam kako me treninzi nisu u potpunosti pripremili.	2,30	1,00	5,00	1,05	0,81	0,64	0,24	0,78
Cronbah Alpha <i>SMPS-2 – dvojbe o kvaliteti treniranja</i>								0,852

**Legenda:** **AS** - aritmetička sredina, **Min** - minimalni rezultat, **Max** - maksimalni rezultat, **SD** - standardna devijacija, **Skew** - koeficijent asimetrije distribucije, **Kurt** - koeficijent zakrivljenosti distribucije, **KS** - Kolmogorov-Smirnov test, **IIC** - međučestična korelacija, **CA** - koeficijent Cronbah Alfa

Analizom Tablice 6. vidljivo je da ljestvica upitnika *SMPS-2 – dvojbe o kvaliteti treniranja* ima dobru pouzdanost s vrijednošću koeficijenta CA=0,852 te visokom međučestičnom korelacijom u rasponu od 0,51 do 0,78. Blaga pozitivna asimetrija te blaga negativna zaobljenost distribucije rezultata ukazuje na dobru osjetljivost ali KS test ukazuje ponovo na značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije. Vrijednosti MaxD se nalaze u rasponu od 0,20 do 0,25. Najniža prosječna vrijednost od AS=2,23 ima tvrdnja *Ulazeći u igru, obično mislim da nisam dovoljno trenirao* dok košarkaši iskazuju najviše dvojbi o kvaliteti treniranja također s ispodprosječnom vrijednošću AS=2,30 kroz tvrdnju *Pred utakmicu, često osjećam kako me treninzi nisu u potpunosti pripremili*.

U Tablici 7. nalaze se rezultati metrijskih karakteristika i deskriptivnih pokazatelja validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – organizacija*, koja sadrži 7 tvrdnji, na ukupnom uzorku ispitanika.

**Tablica 7.** Deskriptivni pokazatelji, pozzdanost i osjetljivost validirane ljestvice upitnika *SMPS-2 – organizacija* ukupnog uzorka košarkaša (N=53)

<i>SMPS-2 – organizacija</i>	AS	Min	Max	SD	Skw	Kurt	KS	IIC
Obično mislim kako nisam imao dovoljan broj treninga u pripremi za utakmicu.	2,49	1,00	5,00	1,28	0,36	-1,12	0,22	0,47
Na dan utakmice, imam neka uobičajena ponašanja (rutinu) koja stalno pokušavam izvoditi.	3,21	1,00	5,00	1,34	-0,30	-1,03	0,20	0,45
Imam i slijedim svoju rutinu (neka uobicajena ponašanja) prije utakmice.	3,23	1,00	5,00	1,32	-0,34	-1,09	0,24	0,60
Kako bih se pripremio za utakmicu, napravim svoj plan i provodim ga.	2,87	1,00	5,00	1,09	0,27	-0,37	0,21	0,49
Kako bi postigao dobro psihološko stanje, prije utakmice se uvijek ponašam na isti nacin.	3,06	1,00	5,00	1,10	0,07	-0,51	0,20	0,58
Razvijam plan o tome kako bi želio igrati tijekom utakmice.	3,15	1,00	5,00	1,16	-0,31	-0,82	0,23	0,35
Pravim svoje planove u kojima navodim kako bi želio igrati.	2,85	1,00	5,00	1,10	0,13	-0,51	0,18	0,52
Cronbah Alpha								0,690
<i>SMPS-2 – organizacija</i>								

**Legenda:** **AS** - aritmetička sredina, **Min** - minimalni rezultat, **Max** - maksimalni rezultat, **SD** - standardna devijacija, **Skew** - koeficijent asimetrije distribucije, **Kurt** - koeficijent zakrivljenosti distribucije, **KS** - Kolmogorov-Smirnov test, **IIC** - međučestična korelacija, **CA** - koeficijent Cronbah Alfa

Analizom Tablice 7. vidljivo je da ljestvica upitnika *SMPS-2 – organizacija* ima uvjetno prihvatljive mjerne karakteristike, najniže od svih ljestvica upitnika *SMPS-2*, što se može potvrditi koeficijentom Cronbah Alpha, CA=0,690 ali vidljive su i visoke vrijednosti međučestične korelacije u rasponu od 0,35 do 0,58. Ponovo se javljaju asimetrije te negativna zaobljenost distribucije rezultata u rasponu od 0,36 do -1,12, koja ukazuje na dobru osjetljivost. Samo jedna varijabla nema značajno odstupanje od normalne distribucije, a svi ostali rezultati tvrdnji ljestvice upitnika *SMPS-2 – organizacija* značajno odstupaju od normalne distribucije, vrijednosti MaxD se nalaze u rasponu od 0,18 do 0,24. Ujedno tvrdnje ljestvice upitnika *SMPS-2 – organizacija* imaju prosječne vrijednosti od AS=2,49 za tvrdnju *Obično mislim kako nisam imao dovoljan broj treninga u pripremi za utakmicu*, do najviše prosječne vrijednosti AS=3,23 za česticu *Imam i slijedim svoju rutinu (neka uobicajena ponašanja) prije utakmice*

Sukladno cilju ovoga istraživanja, ova studija je validirala postojeće upitnika za optimizam i perfekcionizam, utvrdila dobre mjerne karakteristike te nije istraživala možebitne razlike po igračkim pozicijama ili spolu, odnosno moguće relacije s matjecateljskom uspješnošću, stoga rasprava ne sadržava usporedbe s drugim dosadašnjim spoznajama koje su obrađeni na samom početku ove studije.

## 7. ZAKLJUČAK

Područje sportske psihologije dobiva sve veću pažnju i popularnost, jer sve više sportaša i trenera prepoznaje važnost psihološke pripreme u sportu.

Cilj ovoga rada je utvrditi mjerne karakteristike i procjenu psiholoških značajki optimizma i perfekcionizma u košarci.

Na uzorku ispitanika od 53 košarkaša, seniorske dobne kategorije, s područja cijele RH, koji se natječu u najvišim rangovima Hrvatske košarkaške lige, primjenjena su dva upitnika: Revidirani upitnik životne orijentacije (*eng.* Life Orientation Test – Revised, LOT-R) autora Scheier, Carver i Bridges (1994) koji se sastoji od 10 čestica, za procjenu stupanja njihovog optimizma te Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma (*eng.* Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2, *Sport-MPS 2*) autora Dunn i sur. (2006) koji utvrđuje stupanj povezanosti košarkaša s perfekcionističkim tendencijama a sastoji se od 6 podljestvica: *osobna očekivanja* koja sadrži 7 tvrdnji, *zabrinutost zbog grješaka*, koja sadrži 8 tvrdnji, *roditeljska očekivanja*, koja sadrži 9 tvrdnji, *percipirani pritisak trenera*, koja sadrži 6 tvrdnji, *percipirani pritisak trenera*, koja sadrži 5 tvrdnji te *organizacija* koja sadrži 7 tvrdnji.

Prva hipoteza u ovom istraživanju koja glasi:

- **H<sub>1</sub>:** - Upitnik za procjenu psihološke značajke optimizma u košarci ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike (pouzdanost i osjetljivost),

u potpunost se prihvaća jer dobiveni rezultati ove studije ukazuju na dobru pouzdanost i osjetljivost na uzorku košarkaša te je prihvatljiv za daljnju primjenu u ovoj sportskoj igri.

Druga hipoteza u ovom istraživanju koja glasi:

- **H<sub>2</sub>:** - Upitnik za procjenu psihološke značajke perfekcionizma u košarci ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike (pouzdanost i osjetljivost),

u potpunost se prihvaća jer dobiveni rezultati ove studije ukazuju na dobru pouzdanost i osjetljivost svih podljestvica upitnika *Sport-MPS 2* na uzorku košarkaša te je prihvatljiv za daljnju primjenu u ovoj sportskoj igri.

Ograničenje ovog rada predstavlja mali uzorak ispitanika te bi smjernice za buduća istraživanja trebali težiti ka povećanju broja košarkaša, ali i košarkašica, utvrđivanju ostalih mjernih karakteristika, usporedbi prema kronološkoj ili trenažnoj dobi, prema spolu, prema

igračkim ulogama kao i različitih rangova natjecanja i uspješnosti ali težiti i uzorku nacionalnih muških i ženskih selekcija.

Dobiveni rezultati ukazuju da primjenjeni upitnici mogu poslužiti kao novi mjerni instrument za utvrđivanje psiholoških obilježja optimizma i perfekcionizma u košarci.

## 8. LITERATURA

1. Chang, Y. K., Chen, Y. J., Tu, K. C., & Chen, H. Y. (2017). Relationship between perfectionism, optimism, and depressive symptoms in athletes: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 108*, 110-115.
2. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin, 145*(4), 410.
3. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science, 14*(1), 14-18.
4. Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(2), 183-199.
5. Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2019). Exploring the relationships among optimism, stress, coping, and life satisfaction in Swedish high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(4), 335-347.
6. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., Kozub, S. A., & Spence, J. C. (2018). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 20-26.
7. Hill, A. P., Stoeber, J., Appleton, P. R., & Jowett, G. E. (2019). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 41*(6), 317-324.
8. Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology, 33*(4), 527-547.
9. Khanavdal, S. A., & Hamy, A. Q. M. (2023). Predicting skill performance in handball through optimism. *Journal of Physical Education, 35*(1).
10. Lizmore, M. R. (2018). Perfectionism and Reactions to Failure in Sport. Doctoral thesis. Alberta: Faculty of Physical Education and Recreation University of Alberta.
11. Lundkvist, E., Gustafsson, H., Davis, P. A., Holmström, S., Lemyre, N., & Ivarsson, A. (2018). The temporal relations across burnout dimensions in athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 28*(3), 1215-1226.

12. Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2018). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *40*(5), 256-264.
13. Petrie, T. A., & Aidman, E. (2017). The relationship between athletes' use of imagery and their recovery from injury: A longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *39*(6), 443-451.
14. Rochniak, A., Kostikova, I., Fomenko, K., Khomulenko, T., Arabadzhy, T., Viediernikova, T., ... & Kuznetsov, O. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport*, *20*(3), 1606-1612.
15. Rokka, S., Mavridis, G., Bebetos, E., & Mavridis, K. (2009). Competitive state anxiety among junior handball players. *The Sport Journal*, *12*(3).
16. Schwarzer, R., Luszczynska, A., Boehmer, S., Taubert, S., & Knoll, N. (2016). Changes in optimism, social support, and coping strategies during acute and chronic phases of cancer: A prospective study. *Psychology & Health*, *31*(9), 1042-1065.
17. Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping*, *24*(5), 477-497.
18. Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2018). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Personality and Individual Differences*, *123*, 41-46.
19. Vink, K., & Raudsepp, L. (2020). Longitudinal associations between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and sport-specific practice in adolescent volleyball players. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(3), 609-625.