



Hrvat. Športskomed. Vjesn. 2014; 29: 19-26

IMPULZIVNOST/AVANTURIZAM I SUOČAVANJE SA STRESOM U RUKOMETU

IMPULSIVENESS/VENTURESOMENESS AND COPING STRESS STRATEGIES IN HANDBALL

Nataša Šimić, Matija Mesić

Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati relacije između osobina impulzivnosti i avanturizma, te načina na koji se rukometaši i rukometašice suočavaju sa stresnim situacijama. Ispitivanje je provedeno na uzorku od 73 rukometaša i 77 rukometašica, u dobi od 14 do 35 godina ($M=17.68$, $sd=3.87$; $min.=14$, $max.=35$). U ispitivanju je korišten upitnik o sociodemografskim karakteristikama, Eysenckov Upitnik impulzivnosti (EPQ – IVE) i Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama autora Endlera i Parkera (CISS). Dobiveni rezultati su pokazali statistički značajne razlike u osobinama ličnosti s obzirom na spol, pri čemu su rukometašice postizale značajno više rezultate na skali impulzivnosti. Također je dobivena značajna razlika u načinima suočavanja sa stresom. Rukometašice više od rukometaša odabiru stil usmjeren na emocije, izbjegavanje i socijalnu diverziju. Testiranjem značajnosti razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na dužinu staža u klubu za koji rukometaši/-ce igraju, nisu nađene razlike u osobinama ličnosti. Međutim, dobivena je značajna razlika u načinu suočavanja, pri čemu rukometaši/-ce s duljim rukometnim stažom češće odabiru izbjegavanje, socijalnu diverziju i stil usmjerenost na problem kao stil suočavanja sa stresnom situacijom.

Ključne riječi: impulzivnost, avanturizam, suočavanje sa stresom, rukomet

SUMMARY

The aim of this study was to examine the relationship between personality traits impulsiveness, venturesomeness and coping stress strategies in male and female handball players. Examination was conducted on a sample of 73 male and 77 female handball players, 14-35 years old ($M = 17.68$, $SD = 3.87$, $min. = 14$, $max. = 35$). Sociodemographic questionnaire, Eysenck's Impulsiveness Questionnaire (EPQ - IVE) and Coping Inventory for Stressful Situations by Endler and Parker (CISS) were applied. Results showed statistically significant differences in personality traits with respect to gender. Female handball players attained significantly higher scores on scales of impulsivity. Statistical analysis also showed significant differences in coping stress strategies. Female more than male handball players chose styles focused on emotions, avoidance and social diversion. However, there is no differences between personality traits and sports experience. But there are statistically significant differences between experience and coping styles. Players with more handball experience chose avoidance, social diversion and problem oriented coping styles.

Keywords: impulsiveness, venturesomeness, coping, handball

UVOD

Ličnost se definira kao skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu (18). Osobine ličnosti mogu biti ključne za učinkovitu adaptaciju na uvjete koje postavlja sport i sportski trening. Struktura ličnosti je također odgovorna za modalitete ponašanja tijekom procesa natjecanja. Dobra struktura i razina konativnih dimenzija može ubrzati i mikro-socijalnu adaptaciju pojedinca te poboljšati njegov status i položaj u sportskoj grupi (21). Jedan od najpoznatijih modela ličnosti, autora Eysencka osniva se na visoko heritabilnim crtama koje imaju psihofiziološko utemeljenje, a uključuju dimenzije ekstraverzije-introverzije, neuroticizma-emocionalne stabilnosti i psihoticizma. Rezultati istraživanja provedenih posljednjih 15-ak godina pokazuju visoke pozitivne povezanosti između sportske aktivnosti i ekstraverzije, te negativne relacije s neuroticizmom i psihoticizmom (8). Vrhunski sportaši u usporedbi s manje uspješnima i nesportašima su manje anksiozni, samopouzdaniji su, ekstravertiraniji, te posjeduju veću emocionalnu stabilnost (11). Rezultati nekih istraživanja (31) potvrđuju veću ekstravertiranost sudionika u sportu u usporedbi s nesportašima. Instruktori i amateri u ekstremnim sportovima također postižu više rezultate na dimenziji ekstraverzije i niže na dimenziji neuroticizma od nesudionika u takvim sportovima (31). Veća je vjerojatnost da će osobe s niskim rezultatom na dimenziji neuroticizma, a visokim rezultatima na dimenzijama ekstraverzije, ugodnosti i savjesnosti pohađati centar za rekreaciju (31). Nađene su i značajne pozitivne korelacije između uspjeha u natjecanju profesionalnih hrvača i ekstraverzije, kao i značajne razlike u ekstraverziji između uspješnih i manje uspješnih sportašica (27). Profesionalni maratonci također postižu više rezultate na dimenziji ekstraverzije od osoba koje se rekreativno bave trčanjem, dok rekreativci postižu više rezultate od kontrolne skupine nesportaša. Na osnovi dosadašnjih istraživanja postoje indikacije o nižoj toleranciji ekstraverata na repetitivne stimulanse kroz duži vremenski period, što bi moglo ukazivati da ekstraverte više privlače sportske discipline za koje je karakteristična intenzivna stimulacija i različiti elementi kontaktne igre (košarka, rukomet, nogomet). Za razliku od ekstraverata, introverte bi mogli privlačiti repetitivni stimulansi i sportske discipline kod kojih je naglasak na koncentraciji poput streljaštva, biciklizma i plivanja. Kada je riječ o iskustvu, igrače prve lige također karakterizira ekstraverzija i emocionalna stabilnost (1), dok ispitivanja rukometaša u natjecateljskim uvjetima, nisu pokazala značajne razlike u Eysenckovim dimenzijama ličnosti (26). Mnoštvo je istraživanja koja su se bavila ispitivanjem crta ličnosti u području sporta. No, u većini slučajeva su ta istraživanja usmjerena na Eysenckove osnovne dimenzije ličnosti, dok su pojedine dimenzije (npr. impulzivnost, avanturizam) neopravdano zapostavljene. Istraživanja izvještavaju o značajnim povezanostima impulzivnosti i avanturizma koje su pozitivnog smjera (10). Glavna razlika između ovih crta

ličnosti dolazi do izražaja kada je riječ o posljedicama vlastitih reakcija, odluka i ponašanja. Dok će impulzivniji češće reagirati „na prvu“, avanturisti će, prije donošenja odluke, razmisliti o mogućim pozitivnim i negativnim posljedicama (10). Iako su i jedna i druga osobina poželjne u sportu, prednost bi se ipak mogla dati impulzivnosti, naročito u brzim sportovima (na primjer u rukometnoj igri) u kojima su brze izmjene napada i obrane. Razmišljanja o mogućim posljedicama vlastitih odluka u ovakvim situacijama utječu na duže vrijeme reagiranja. U ovom kontekstu mogla bi biti važna i uloga sportaša na terenu i u momčadi. Rijetka su ispitivanja koja su se usmjerila detaljnije na ispitivanje ovih dimenzija ličnosti, kao i ispitivanja njihovih relacija s nekim drugim konstruktima (primjerice načinima suočavanja sa stresom). Lazarus i Folkman (19) suočavanje definiraju kao trajno promjenljivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima, koji su procijenjeni kao opterećujući ili kao toliko teški da nadilaze resurse kojima osoba raspolaže. U sportu su identificirani brojni stresori. Neki autori (22) kao izvore stresa u sportaša navode odsustvo kontrole (npr. autoritativni treneri koji rijetko konzultiraju sportaše), pritisak okoline (mediji i/ili navijači koji očekuju konstantno vrhunske rezultate) i ozljede, te nedostatak vremena, konfliktne situacije, utjecaj politike i strah od neuspjeha. Izvori stresa bi se mogli kategorizirati u dvije skupine, od kojih jednu čine varijable ličnosti, a drugu situacijski izvori stresa (2). Kada je riječ o strategijama suočavanja sa stresom, Kariv i Heiman (16) navode rezultate različitih istraživanja na općoj populaciji koji pokazuju da žene značajno više koriste izbjegavanje i/ili na emocije usmjereno suočavanje, dok muškarci preferiraju usmjerenost na problem. Neka pak istraživanja izvještavaju o spolnim razlikama u korištenju izbjegavanja u smjeru češćeg korištenja te strategije kod muškaraca, dok usmjerenosti na problem i emocije podjednako koriste oba spola (16). Kada je riječ o sportašima, sudionici individualnih sportova češće koriste emocionalnu ekspresiju, dok oni u momčadskim sportovima koriste humor i uvrede (7). Glavni identificirani načini suočavanja u sportu su reinterpretacija situacije (npr. prisjećanje prošlih uspjeha, pozitivan samogovor), korištenje socijalnih resursa (podrška obitelji, ohrabrenje od suigrača), ponašanja usmjerena na izvođenje (dobro zagrijavanje, korištenje komentiranja na terenu), te blokiranje (negativnih komentara od strane trenera, irelevantnih podražaja) (7). Elitni plivači koriste kognitivne vještine i strategije koje im omogućuju da simptome anksioznosti pred natjecanje prepoznaju i koriste kao poticaje (4). U tu svrhu korisne su rutine, kao što su predočavanje, postavljanje ciljeva, te racionalizacija misli i osjećaja, koje omogućavaju da se simptomi anksioznosti interpretiraju kao olakšavajući. Crocker i suradnici su identificirali specifične strategije suočavanja za pojedine kategorije izvora stresa, autori navode da klizači na ledu u suočavanju s visokim očekivanjima i pritiskom vezanim za samu izvedbu koriste pozitivno fokusiranje, ustrajno treniranje, mudro i racionalno razmišljanje, te samogovor (6). U odnosu sa značajnim drugim osobama također koriste pozitivno fokusiranje i socijalnu podršku; kada su okolinske

varijable izvori stresa preferiraju se strategije organizacije vremena, izbjegavanje i izolacija; sa psihološkim pak zahtjevima se nose pozitivnim fokusiranjem, mentalnom pripremom prije natjecanja i različitim tehnikama kojima se utječe na razinu anksioznosti; kada je riječ o fiziološkim zahtjevima kao izvorima stresa, dominantne strategije su racionalno razmišljanje, samogovor, mentalna priprema prije natjecanja i utjecaj na razinu vlastite anksioznosti (6). Generalno, planiranje, prilagodba zahtjevima posla i traženje savjeta, tj. instrumentalna socijalna podrška su na problem usmjereni načini suočavanja čija je funkcija mijenjanje ili rješavanje stresne situacije, dok su emocionalna podrška i ekspresija, humor i pozitivna reinterpretacija načini suočavanja usmjereni na emocije i njihova je funkcija umanjiti zabrinutost i promijeniti subjektivni doživljaj samog stresnog događaja (25). U sportskim situacijama se pokazalo da uspješniji sportaši više koriste na problem usmjereno suočavanje, dok na emocije usmjereno suočavanje percipiraju manje uspješnim. Manje pak uspješni sportaši više koriste strategiju izbjegavanja pri suočavanju sa stresnim situacijama (24). Iako literatura iz različitih područja psihologije, kao i iz psihologije sporta, generalno pokazuje da muškarci više nego žene koriste na problem usmjereno suočavanje s različitim stresnim situacijama, neka istraživanja ipak daju drugačije rezultate. Tako na primjer, Cruz, Dias i Fonseca (7) su dobili da sportašice više koriste aktivno suočavanje i instrumentalnu podršku nego sportaši. Autori navode da žene u različitim sportovima koriste više na problem usmjereno suočavanje, u većoj mjeri traže socijalnu podršku zbog emocionalnih razloga i ulažu više truda kako bi se suočile s izvorima frustracije i stresa. Čini se da u sportskom kontekstu sportašice u usporedbi sa sportašima više profitiraju koristeći oba pristupa, i na emocije i na problem usmjereno suočavanje. Kada je riječ o dobi, Lazarus i Folkman (19) navode kako nema promjena u stilu suočavanja s obzirom na dob, tj. nema podataka koji bi upućivali na promjene u stilovima suočavanja u funkciji dobi, dok neka istraživanja pokazuju drugačije. Tako na primjer, Kariv i Heiman (16) izvještavaju o značajnim razlikama s obzirom na dob, pri čemu su stariji češće koristili na problem usmjereno suočavanje, dok su mlađi ispitanici koristili izbjegavanje i na emocije usmjereno suočavanje. Kada je riječ o relacijama između osobina ličnosti i strategija suočavanja, u dosadašnjim istraživanjima su ispitivane Eysenckove osnovne dimenzije ličnosti, kao i neke druge pojedinačne dimenzije poput optimizma, čvrstoće ličnosti, lokusa kontrole i sl. U procesu stresa i suočavanja najčešće je ispitivana uloga neuroticizma (12). Ova dimenzija ličnosti negativno je povezana s korištenjem na problem usmjerenog i izravnog suočavanja, a pozitivno s korištenjem izbjegavanja i tzv. nezrelim načinima suočavanja, koji uključuju maštanje o bijegu, hostile reakcije, samookrivljanje, uzimanje sredstava za smirenje, povlačenje, pasivnost i neodlučnost. Dok je neuroticizam pozitivno povezan sa suočavanjima usmjerenim na emocije i traženjem socijalne podrške (12), ekstraverzija je pozitivno povezana sa stilovima suočavanja usmjerenim na problem i na emocije, traženjem socijalne podrške, korištenjem pozitivne

reinterpretacije i humora (12). Psihoticizam pak pokazuje značajnu povezanost s povećanim korištenjem suočavanja usmjerenog na emocije i suočavanja izbjegavanjem. Ekstraverzija i neuroticizam dobro predviđaju korištenje problemu i emocijama usmjerenog suočavanja, dok neuroticizam i psihoticizam predviđaju korištenje suočavanja izbjegavanjem (17). Osobe s visokim rezultatima na psihoticizmu se manje koriste religijom kao načinom suočavanja sa stresom, a češće alkoholom i usmjeravanjem na nove situacije (17). U dosadašnjim istraživanjima nedostaju podaci o povezanosti između osobina ličnosti kao što su impulzivnost i avanturizam sa stilovima suočavanja u stresnim situacijama. Stoga je cilj ovog ispitivanja bio ispitati relacije između osobina impulzivnosti i avanturizma, te načina na koji se rukometaši i rukometašice suočavaju sa stresnim situacijama.

SUDIONICI ISTRAŽIVANJA I METODE

Uzorak ispitanika je činilo 150 rukometaša/-ica dobi od 14 do 35 godina ($M=17.68$, $sd=3.87$; $min.=14$, $max.=35$), 73 rukometaša i 77 rukometašica. U ispitivanju su sudjelovali muški rukometni klubovi: „Arbanasi“, „Zadar“, „Požega“, „Nexe 2“, „Brod“ i „LiPa“, te ženski rukometni klubovi: „Garčin“, „Darugar“, „Zadar“, „Kutjevački podrum“, „Slavonka“, „Brod Gymnasium“, „Orahovica“ i „Lipik“. Svi su ispitanici trenirali rukomet od 1 do 22 godine ($M=6.69$, $sd=3.57$) i igrali u klubovima koji se natječu na razini 2. i 3. hrvatske rukometne lige. Samo se jedan od klubova u vrijeme ispitivanja natjecao na razini 1. lige, dok jedan klub nije bio na službenom popisu HRS-a (Hrvatski rukometni savez) za natjecateljsku sezonu 2011./2012. U vrijeme provedbe ispitivanja ukupno 80 igrača je bilo u klubu najviše pet godina, dok je 68 igrača igralo za klub više od 5 godina. Ispitivanje je provedeno u skladu s Kodeksom etike psihološke djelatnosti Hrvatske psihološke komore. Prije provedbe istraživanja, trenerima i vodstvu kluba je upućena pismena zamolba uz obrazloženje svrhe istraživanja. Potom su treneri obavijestili roditelje i zatražili njihov pristanak za sudjelovanje u istraživanju. U provedbi istraživanja, kao i analizama i objavi dobivenih rezultata u potpunosti je poštivan Kodeks etike psihološke djelatnosti i Zakon o psihološkoj djelatnosti.

Instrumenti

U svrhu ovog istraživanja konstruiran je upitnik koji je sadržavao pitanja o sociodemografskim karakteristikama i sportskoj angažiranosti igrača. Sociodemografski dio odnosio se na opće podatke o ispitanicima (spol i dob). Upitnik o sportskoj angažiranosti ispitanika sadržavao je pitanja koja su se odnosila na poziciju u momčadi i rukometni staž za trenutni klub.

Za ispitivanje osobina ličnosti, korišten je Eysenckov Upitnik impulzivnosti (EPQ – IVE). Upitnik se sastoji od 54 čestice i mjeri tri dimenzije ličnosti: Impulzivnost, Avanturizam i Empatiju. Dimenziju Impulzivnost čini 19 čestica (npr. „*Da li obično učinite ili kažete nešto bez mnogo razmišljanja?*“), Avanturizam 16

čestica (npr. „*Da li biste uživali u skokovima s padobranom?*“) i Empatiju 19 čestica, (npr. „*Je li Vam žao vrlo sramežljivih ljudi?*“) (10). U svrhu ovog istraživanja korišteni su dobiveni rezultati na dimenzijama Impulzivnosti i Avanturizma. Eysenck i Sybil (10) navode rezultate pouzdanosti upitnika, posebno za muške i ženske ispitanike. Pouzdanosti skala za muški uzorak su zadovoljavajuće i iznose: Impulzivnost $\alpha=.84$, Avanturizam $\alpha=.85$. Pouzdanosti skala za ženski uzorak su također zadovoljavajuće i iznose za Impulzivnost $\alpha=.83$, Avanturizam $\alpha=.84$. Budući da su psihometrijske karakteristike ovog upitnika provjeravane u mnogobrojnim istraživanjima, uključujući i hrvatska istraživanja (10), u ovom se radu nije provjeravala faktorska struktura EPQ – IVE upitnika. Pouzdanost skala u provedenom istraživanju iznose, za muški uzorak Impulzivnost $\alpha=.82$, Avanturizam $\alpha=.84$, dok su pouzdanosti za ženski uzorak Impulzivnost $\alpha=.84$, Avanturizam $\alpha=.80$.

Za ispitivanje načina suočavanja sa stresom korišten je Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama autora Endlera i Parkera (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (28). Upitnik sadrži 48 tvrdnji koje su grupirane u tri skale (po 16 tvrdnji): Suočavanje usmjereno na emocije (npr. „*Naljutim se.*“), Suočavanje usmjereno na problem (npr. „*Analiziram problem prije nego reagiram.*“) i Izbjegavanje (npr. „*Idem prošetati.*“). Skala Izbjegavanja sastoji se od subskale Distrakcije (npr. „*Gledam TV.*“) i Socijalne diverzije (npr. „*Provodim vrijeme s osobom koju cijenim.*“). Ispitanici su na skalama od pet stupnjeva procjenjivali koliko koriste određene tipove aktivnosti pri susretu s teškom, stresnom ili uznemirujućom situacijom u sportu. Za hrvatski uzorak Sorić (28) navodi rezultate unutarnje pouzdanosti tipa Cronbach alpha za sve skale CISS upitnika: Suočavanje usmjereno na emocije $C\alpha=.82$, Suočavanje usmjereno na problem $C\alpha=.80$, Izbjegavanje $C\alpha=.80$, Distrakcija $C\alpha=.73$ i Socijalna diverzija $C\alpha=.76$. Nakon faktorske

analize skale Usmjerenosti na problem dvije čestice su pokazale faktorsko zasićenje niže od .30 (čestice „*Radim na objašnjenju situacije*“ i „*Mijenjam redoslijed onog što mi je najbitnije*“), te su isključene iz daljnjih analiza. Karakteristični korijen skale Usmjerenost na problem je 3.326 i faktor objašnjava 23.755 % zajedničke varijance, dok Cronbach alpha iznosi .795, a prosječna korelacija među tvrdnjama .223. Iz originalne skale Usmjerenosti na emocije su također izbačene dvije čestice s faktorskim zasićenjem nižim od .30 (čestice „*Poželim da mogu promijeniti ono što se dogodilo ili kako sam se osjećao*“ i „*Iskalim se na drugim ljudima*“). Karakteristični korijen skale Usmjerenost na emocije iznosi 3.458 i faktor objašnjava 24.7 % zajedničke varijance, a Cronbach alpha je .805. Prosječna korelacija među tvrdnjama je značajna i iznosi .232. Iz subskale Izbjegavanje su također izbačene dvije čestice čije faktorsko zasićenje je niže od .30 (čestice „*Pokušavam to prespavati*“ i „*Isključujem se i izbjegavam situaciju*“). Cronbach alpha skale Izbjegavanje je .820, a prosječna korelacija među tvrdnjama .250. Eigen vrijednost iznosi 3.756, a faktor objašnjava 26.829 % zajedničke varijance. Prije početka ispitivanja zatraženo je odobrenje za provedbu istraživanja od odgovornih osoba u rukometnim klubovima u kojima je ispitivanje provedeno. Popunjavanje upitnika trajalo je 30-ak minuta. Ispitanicima je naglašeno da mogu dobiti povratne informacije o završnim rezultatima provedenog istraživanja ukoliko žele.

REZULTATI

U obradi rezultata korišten je računalni program Statistica 7. Za testiranje razlika u ispitivanim varijablama između rukometaša i rukometašica korišten je t-test za nezavisne uzorke. Analizom je dobivena statistički značajna razlika u osobinama ličnosti s obzirom na spol. Rukometašice su postizale značajno više rezultate na skalama impulzivnosti (Tablica 1). Također je dobivena

Tablica 1. Razlike u osobinama ličnosti između rukometaša i rukometašica
Table 1. Personality traits differences between male and female handball players

Osobine ličnosti	df	t-test	p	Spol			
				Muški		Ženski	
				M	sd	M	sd
Impulzivnost	146	2.058	.041	10.09	3.57	11.32	3.66
Avanturizam	146	-.921	.358	9.45	2.77	8.98	3.3

značajna razlika u načinima suočavanja sa stresom. Pri suočavanju sa stresnim situacijama, rukometašice više od rukometaša odabiru stil usmjeren na emocije, izbjegavanje i socijalnu diverziju (Tablica 2).

Ovo ispitivanje također je uključivalo testiranje značajnosti razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na dužinu staža u klubu za koji rukometaši/-ce igraju. Ispitanici su podijeljeni u dvije skupine s obzirom na vremenski period u kojem treniraju za klub. Prvu skupinu

su činili igrači koji su za klub trenirali najviše pet godina (N=80), dok su drugu skupinu činili igrači koji u klubu treniraju više od pet godina (N=68). Analizom nije dobivena značajna razlika u osobinama ličnosti između sportaša s različitim dužinom staža u klubu (Tablica 3). Međutim, dobivena je statistički značajna razlika u suočavanju, pri čemu rukometaši/-ce koji za klub igraju duže od 5 godina češće odabiru stil suočavanja usmjeren na problem, izbjegavanje i socijalnu diverziju (Tablica 4).

Tablica 2. Razlike u stilovima suočavanja sa stresnim situacijama između rukometaša i rukometašica
Table 2. Differences in coping style with stressful situations between male and female handball players

Načini suočavanja sa stresnim situacijama	df	t-test	p	Spol			
				Muški		Ženski	
				M	Sd	M	Sd
Problem	148	1.832	.068	54.01	7.93	56.28	7.24
Emocije	148	2.965	.003	42.83	7.74	47.23	10.18
Izbjegavanje	147	2.817	.005	49.48	9.56	54.25	11.0
Distrakcija	147	1.711	.089	22.18	5.95	23.92	6.43
Soc.diverzija	147	3.645	.000	17.16	3.77	19.55	4.2

Tablica 3. Razlike u osobinama ličnosti s obzirom na dužinu staža u klubu za koji rukometaši/-ce igraju
Table 3. Personality traits differences according to length of playing time for the club

Osobine ličnosti	df	t-test	p	Rukometni staž za trenutni klub			
				5 god.		5< god.	
				M	Sd	M	Sd
Impulzivnost	144	-.755	.451	10.56	3.73	11.02	3.58
Avanturizam	144	-.4	.689	9.13	2.91	9.34	3.24

Tablica 4. Razlike u načinima suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na duljinu staža u klubu za koji rukometaši/-ce igraju
Table 4. Differences in coping style with stressful situations according to length of playing time for the club

Načini suočavanja sa stresnim situacijama	df	t-test	p	Rukometni staž za trenutni klub			
				5 god.		5< god.	
				M	Sd	M	Sd
Problem	146	-2.825	.005	53.61	7.82	57.07	6.92
Emocije	146	.311	.755	45.21	9.04	44.73	9.55
Izbjegavanje	145	-2.056	.041	50.31	10.76	53.88	10.12
Distrakcija	145	-1.041	.299	22.58	6.24	23.67	6.33
Soc.diverzija	145	-2.144	.033	17.75	4.39	19.2	3.73

Korelacijske analize su pokazale značajnu povezanost, na razini značajnosti od 5%, između impulzivnosti i avanturizma, koja iznosi $r=.25$. Korelacije između različitih načina suočavanja sa stresom su statistički značajne i pozitivnog smjera, te iznose od .21 do .88.

Rukometni staž je također značajno povezan sa stilom suočavanja usmjerenim na problem ($r=.24$), izbjegavanjem ($r=.17$) i socijalnom diverzijom ($r=.19$). Značajne i pozitivnog smjera su također korelacije spola sa socijalnom diverzijom ($r=.26$), izbjegavanjem ($r=.21$), emocijama usmjerenim stilom suočavanja ($r=.23$), te sa

crtom ličnosti impulzivnost ($r=.17$). Kako bi se ispitao prediktivan doprinos ispitivanih varijabli u objašnjenju varijance načina suočavanja sa stresom, korištena je standardna višestruka regresijska analiza. Prediktorski skup varijabli uključivao je demografske varijable (spol, staž u klubu) i osobine ličnosti. Niti jedna se varijabla nije pokazala značajnim prediktorom kriterijima usmjerenosti na problem, emocije i distrakcije. Kao značajan prediktor Izbjegavanja izdvojila se jedino varijabla Spol ($\beta=.218$, $t=2.504$, $p=.013$), koja je i značajan prediktor kriterija Socijalne diverzije ($\beta=.192$, $t=2.196$, $p=.029$).

RASPRAVA

Rezultati provedenog istraživanja su pokazali veću impulzivnost rukometašica. Međutim, ranija istraživanja izvještavaju o većoj impulzivnosti muškaraca (5, 32). Ovisno o situaciji, naročito u sportskim situacijama, impulzivnost može imati pozitivan kao i negativan utjecaj na ishod situacije. No, kao osobina ličnosti koju karakterizira sklonost brzom djelovanju na osnovi prve pobude ili poticaja, bez razmišljanja o mogućim posljedicama takvog djelovanja (23), na uzorku rukometaša bi se mogla interpretirati pozitivno. Kako bi se stvorila prednost naspram protivničkog tima, u sportskim situacijama je poželjno reagirati brzo i bez mnogo razmišljanja o mogućim posljedicama. Na osnovi dobivenog rezultata u ovom istraživanju moglo bi se kazati da su rukometašice nešto uspješnije od rukometaša na tom području reagiranja. Međutim, negativan utjecaj ove osobine bi mogao biti na dogovornom planu i taktičkom aspektu igre, pri čemu bi impulzivnost mogla djelovati na tendenciju češćeg riskiranja i odstupanja u dogovorenim taktičkim potezima. Polazeći od navedenih postavki, buduća istraživanja bi se trebala usmjeriti na ispitivanje uloge impulzivnosti u odnosu igrača s trenerom, kao i pridržavanju dogovorenog plana s timom i taktičkog plana na terenu.

Kada je riječ o avanturizmu u ovom ispitivanju nisu nađene značajne razlike između rukometaša i rukometašica. Neka ranija istraživanja izvještavaju o većoj sklonosti muškaraca avanturizmu (5, 9, 33). Općenito muškarci više teže traženju uzbuđenja (30). Kada je riječ o osobinama ličnosti u sportu, rezultati dosadašnjih istraživanja nisu u potpunosti jednoznačni. Osobine ličnosti nikako nisu isključiv kriterij kako za sport općenito, tako i za pojedinu sportsku disciplinu. Dobiveni rezultati ove studije su također pokazali pozitivnu i značajnu povezanost između impulzivnosti i avanturizma, što se moglo i očekivati uzimajući u obzir neke slične karakteristike koje povezuju ove dvije osobine ličnosti. Razlike u ovim crtama odnose se na razinu promišljanja o posljedicama ponašanja što je karakteristika koja se veže za avanturizam, a nedostaje impulzivnosti. Nadalje, dobiveni rezultati su pokazali da u usporedbi s rukometašima, rukometašice značajno više koriste na emocije usmjereno suočavanje, izbjegavanje i socijalnu diverziju kao stil suočavanja sa stresom. Više korištenje stila usmjerenog na emocije, instrumentalne podrške, te izbjegavanja kao načina na koji se sportašice suočavaju sa stresnim situacijama, u usporedbi sa sportašima, u skladu je s rezultatima većine dosadašnjih

istraživanja (7, 13, 14, 15).

Iako su u mnogim istraživanjima dokazane razlike u načinima suočavanja s obzirom na spol (16), među dobivenim rezultatima različitih studija još uvijek postoji određeni stupanj neslaganja. Tako neki autori ne izvještavaju o razlikama u stilovima suočavanja s obzirom na spol (19, 29). Svakako treba istaknuti kako niti jedan način suočavanja sa stresom nije loš ukoliko pomaže rješavanju emocionalne napetosti. Naime, ukoliko se na problem može utjecati, poželjno ga je i pokušati riješiti. No, ukoliko nije moguće rješavanje problema, umjesto bezuspješnih pokušaja, efikasnije je usmjeriti se na kontrolu emocionalnih doživljaja. Izbjegavanje također može biti pozitivan način suočavanja sa stresnom situacijom, ukoliko u datom trenutku, zbog emocionalnih reakcija ili prilika, nije moguće primjereno pristupiti problemu. Također, socijalna diverzija u smislu traženja savjeta može imati pozitivan učinak. Značajne korelacije između različitih stilova suočavanja u ovom istraživanju ukazuju da rukometaši i rukometašice podjednako koriste različite načine suočavanja. Porastom korištenja jedne strategije povećava se i korištenje drugih tehnika suočavanja. Ovaj nalaz ukazuje da se rukometaši i rukometašice u suočavanju sa različitim problemnim situacijama podjednako služe različitim strategijama.

U ovom istraživanju nisu nađene značajne razlike u osobinama ličnosti uzimajući u obzir dužinu staža u klubu za koji rukometaši/-ce igraju. Dodatne analize također nisu pokazale značajne razlike uzimajući u obzir dob igrača. Kada je riječ o ispitivanim stilovima suočavanja u ovom ispitivanju su dobivene razlike s obzirom na dužinu rukometnog staža u trenutnom klubu. Stariji rukometaši i rukometašice značajno više koriste izbjegavanje, socijalnu diverziju i usmjerenost na problem za razliku od onih koji imaju kraći staž u klubu. Rukometni staž je također u pozitivnim i značajnim korelacijama sa stilom suočavanja usmjerenim na problem ($r=.24$), izbjegavanjem ($r=.17$) i socijalnom diverzijom ($r=.19$). Ispitivanja također pokazuju da stariji češće koriste na problem usmjereno suočavanje, dok mlađi ispitanici češće koriste izbjegavanje i na emocije usmjereno suočavanje (16). Treba svakako reći da, prema vodećim istraživačima u području istraživanja suočavanja sa stresom (19), nema dovoljno podataka koji bi upućivali na neke opće promjene načina suočavanja kod ljudi. Izgleda da su u ovom uzorku stariji rukometaši i rukometašice spremniji usmjeriti se direktno na problem stresne situacije ili ga izbjegavati.

Istraživanje je uključivalo i ispitivanje prediktivnog doprinosa demografskih varijabli i osobina ličnosti objašnjenju varijance ispitivanih načina suočavanja. Jedino se spol pokazao značajnim i pozitivnim prediktorom izbjegavanja i socijalne diverzije. Ove strategije su također značajno i pozitivno povezane sa spolom, što ukazuje na češće korištenje izbjegavanja i distrakcije kao načina suočavanja sa stresom kod ženskog spola. U ispitivanjima sportaša određene sportske discipline, najčešći su uzorak profesionalni sportaši. Sama činjenica da su plaćeni i da njihova egzistencija ovisi o kvaliteti igre mijenja pristup natjecanju i doživljaju igre, u usporedbi s drugim sportašima koji

također treniraju i natječu se, a pri tome imaju osiguranu egzistenciju iz nekih drugih izvora. Čest uzorak u ispitivanjima slične tematike čine i rekreativci, dok se uzorak ovog ispitivanja može pozicionirati između ove dvije skupine sportaša, profesionalaca i rekreativaca, i kao takav pruža uvid u osobine ličnosti, ali i selekcijske postupke prema sportašima koji se natječu na najvišim razinama natjecanja. Stoga je ovakva i slična ispitivanja poželjno provoditi na sportskoj populaciji rukometaša 2. i 3. lige. Generalno, podaci o karakteristikama i osobinama ličnosti sportaša mogli bi pomoći u kreiranju individualnog pristupa svakom sportašu pojedinačno, kao i pristupa usmjerenog prema timu, kako bi u konačnici treninzi bili kvalitetniji i uspješniji.

U budućim istraživanjima valjalo bi se usmjeriti i na spolne uloge (maskulnost i femininost), koje su se pokazale relevantnima u istraživanjima stresnih situacija vezanih za sportsku izvedbu (20, 34). U ovom je ispitivanju primijenjen najčešće korišten upitnik za ispitivanje načina suočavanja sa stresom koji prepoznaje pet kategorija suočavanja. Međutim, u budućim bi ispitivanjima bilo poželjno koristiti mjerne instrumente prilagođene za sport i ispitivanje sportske populacije, kojima se može identificirati više kategorija suočavanja.

U ispitivanjima strategija suočavanja sa stresom dobiju se informacije o načinima i čestini korištenja pojedinih strategija. Međutim, u praktičnom radu igrače bi trebalo upoznati i sa onim tehnikama i strategijama koje manje ili uopće ne koriste u suočavanju sa stresnim situacijama. Poželjne su i dodatne edukacije o tehnikama koje se primjenjuju, kako bi se što uspješnije koristile u kompetitivnim situacijama ali i u privatnom životu. Na ovaj način bi se sportska izvedba mogla podići na višu i kvalitetniju razinu.

ZAKLJUČAK

Dobiveni rezultati su pokazali veću impulzivnost rukometašica. Kada je riječ o avanturizmu nisu nađene značajne razlike između rukometaša i rukometašica. Također rukometašice značajno više koriste na emocije usmjereno suočavanje, izbjegavanje i socijalnu diverziju kao stil suočavanja sa stresom. Sportaši s dužim rukometnim stažom značajno više koriste izbjegavanje, socijalnu diverziju i usmjerenost na problem za razliku od onih koji imaju kraći staž u klubu. Stariji rukometaši i rukometašice spremniji su usmjeriti se direktno na problem stresne situacije ili ga izbjegavati.

Literatura

1. Al-Mograbi AH, Suleiman MFA. A Study of Some Personality Traits of Handball Players in Jordan. *Educational Sciences* 2005; 32, 325-37.
2. Bajraktarević J. Tajne uspjeha u sportu: psihologija sporta - teorija i empirija. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, 2004.
3. Brdar I, Bakarčić S. Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju? *Psihologijske teme* 2006; 15: 129-50.
4. Butt J. Exploring multidimensional anxiety throughout competition. Oxford: Faculty of Miami University. 2005. Dissertation for the Degree: Doctor of Philosophy.
5. Caci H, Nadalet L, Baylé FJ i sur. Cross-cultural study of the impulsiveness-venturesomeness-empathy questionnaire (IVE-7). *Compr Psychiatry* 2003; 44: 381-7.
6. Crocker PRE, Kowalski KC, Graham TR. Measurement of coping strategies in sport. U: Duda JL, ur. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, Morgantown, WV: Fitness Information Tecnology, 1998; 149-61.
7. Cruz FJ, Dias C, Fonseca AM. Coping Strategies, Multidimensional Competitive Anxiety And Cognitive Threat Appraisal: Differences Across Sex, Age And Type Of Sport, 2010. *CIPsi - Livros e Capítulos de Livros*, Lisboa.
8. Etemadi Niaa M, Ali Besharata M. Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Soc Behav Sci* 2010; 5: 808-12.
9. Eysenck SBG, Eysenck HJ. Impulsiveness and venturesomeness: Their position in a dimensional system of personality description. *Psychol Rep* 1978; 43: 1247-55.
10. Eysenck HJ, Sybil BGE. Priručnik za Eysenckove Skale ličnosti (EPS – odrasli). Jastrebarsko: Naklada Slap, 1994.
11. Havelka N, Lazarević Lj. Sport i ličnost. Beograd: Sportska knjiga, 1981.
12. Hudek-Knežević J, Kardum I. Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2006.
13. Johnson U. Coping strategies among long-term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports. *Scand J Med Sci Sports* 1997; 7: 367-72.
14. Kalebić Maglica B. Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme* 2006; 15: 7-24.
15. Kalebić Maglica B. Povezanost Eysenckovih dimenzija ličnosti, kognitivnih procjena i strategija suočavanja sa stresom s raspoloženjem adolescenata. *Društvena istraživanja* 2007; 16: 90-1.
16. Kariv D, Heiman T. Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: the Case of College Students, 2005. College of Management, Academic Studies, 2003..
17. Krapčić N, Kardum I. Stilovi suočavanja sa stresom kod adolescenata: konstrukcija i validacija upitnika. *Društvena istraživanja* 2003; 12: 825-46.
18. Larsen RJ, Buss DM. Psihologija ličnosti: područja znanja o ljudskoj prirodi. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2008.
19. Lazarus RS, Folkman S. Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2004.
20. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1990.
21. Milanović D. Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2009.
22. Mulić H. Kako postati (i ostati) uspješan trener?: psihološki priručnik za trenere. Pula: Inart, 2003.
23. Petz, B. Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2005.
24. Radochoński M, Cynarski WJ, Perenc L, Siorek-Maślanka L. Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *J Hum Kinet* 2011; 27: 181-90.
25. Reed S, Giacobbi PR. The Stress and Coping Responses of Certified Graduate Athletic Training Students. *J Athl Train* 2004; 39: 193-200.
26. Rogulj N, Nazor M, Srhoj V, Božin, D. Differences between competitively efficient and less efficient junior handball players according to their personality traits. *Kinesiology* 2006; 38: 158-63.
27. Smith D, Bar-Eli M. *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2007.
28. Sorić I. Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera (CISS). U: Lacković-Grgin K, Proroković A, Čubela V, Penezić Z, ur. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru, 2002.
29. Šimunović V. Suočavanje adolescenata i odraslih sa svakodnevnim stresnim situacijama. *Društvena istraživanja*, 1998; 7: 317-38.
30. Šojat A. Traženje uzbuđenja i rodna uloga. Zagreb: Filozofski fakultet. 2007. Diplomski rad.
31. Trninić S, Kardum I, Mlačić B. Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama. *Društvena istraživanja* 2010; 3: 463-85.
32. TL, Miller LS. Gender and impulsivity differences in licit substance use. *J Subst Abuse* 1997; 9: 269-75.
33. Weijers HG, Wiesbeck GA, Wodarz N i sur. Gender and personality in alcoholism. *Arch Womens Ment Health* 2003; 6: 245-52.
34. Wittig AF. Sport competition anxiety and sex role. *Sex Roles* 1984; 10 (5-6): 469-73.