

Uloga osobina ličnosti i načina razmišljanja o stresu u predviđanju kognitivnih procjena stresnih situacija sportaša natjecatelja

Čopec, Dajana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:125254>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-19**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**ULOGA OSOBINA LIČNOSTI I NAČINA RAZMIŠLJANJA O STRESU U
PREDVIĐANJU KOGNITIVNIH PROCJENA STRESNIH SITUACIJA SPORTAŠA
NATJECATELJA**

Diplomski rad

Dajana Čopec

Mentor: Dr. sc. Vesna Buško

Zagreb, 2020.

SADRŽAJ

UVOD	1
CILJ, ISTRAŽIVAČKI PROBLEM I HIPOTEZE	7
METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	7
<i>Sudionici</i>	<i>7</i>
<i>Mjerni instrumenti</i>	<i>8</i>
<i>Postupak</i>	<i>11</i>
REZULTATI	12
RASPRAVA	19
<i>Metodološki nedostaci</i>	<i>24</i>
<i>Teorijske i praktične implikacije</i>	<i>26</i>
ZAKLJUČAK	27
LITERATURA	28
PRILOZI	33
<i>Prilog A</i>	<i>33</i>
<i>Prilog B</i>	<i>35</i>
<i>Prilog C</i>	<i>36</i>

Uloga osobina ličnosti i načina razmišljanja o stresu u predviđanju kognitivnih procjena stresnih situacija sportaša natjecatelja
The Role of the Big Five Personality Dimensions and Stress Mindset in Cognitive Stress Appraisal among Competing Athletes

Dajana Čopeć

SAŽETAK

Istraživanja pokazuju da je ličnost snažan antecedent kognitivnih procjena stresa. U recentnijim se radovima predlaže ispitivanje načina razmišljanja o stresu kao novog koncepta koji bi mogao doprinijeti objašnjenju individualnih razlika u doživljajima stresa. Cilj je ovog istraživanja bio doprinijeti razumijevanju relativne važnosti dimenzija ličnosti po modelu Velikih Pet (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, emocionalna stabilnost i intelekt) (Peabody i Goldberg, 1989) i načina razmišljanja o stresu u objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora među sportašima natjecateljima. Uzorak istraživanja čine studenti Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji se aktivno bave natjecateljskim sportom ($N=117$). U istraživanju su prikupljeni relevantni opći podaci o sportašu te su korištene: Skala procjene načina razmišljanja o stresu (SMM), Skale kognitivnih procjena stresa ispunjene u odnosu na jednu od sedam ponuđenih kategorija natjecateljskih stresora iz Skale izvora stresa te IPIP-50 za procjenu ličnosti. Provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati potvrđuju samostalan doprinos dimenzija ličnosti kao skupine prediktora u objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kod sportaša natjecatelja. Uz to, rezultati ukazuju na aditivan doprinos načina razmišljanja o stresu u objašnjenju razlika u kognitivnim procjenama. Uzimajući sve u obzir, ovo istraživanje pokazuje specifičnost načina razmišljanja o stresu kao konstrukta jer, uz ličnost kao standardni antecedent, samostalno doprinosi objašnjenju kognitivnih procjena stresa sportaša natjecatelja.

Ključne riječi: stres, kognitivna procjena, dimenzije ličnosti, način razmišljanja o stresu

ABSTRACT

According to research, personality is a significant predictor of cognitive stress appraisal. Emerging research highlight the stress mindset as a new concept that could add to the understanding of individual differences in stress experiences. This study aimed to enhance the understanding of the role that both, Big Five personality dimensions as a group of predictors (extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional stability, and intellect) (Peabody and Goldberg, 1989), and stress mindset have in cognitive stress appraisal among the competing athletes. The study was conducted on the sample of collegiate athletes who actively compete in sport and who attend the Faculty of Kinesiology at the University of Zagreb ($N=117$). Questionnaire of general information about athlete, Stress Mindset Measure (SMM), Scale for assessing cognitive appraisal of one self-selected competition stressor out of seven offered in Sources of Stress scale, and IPIP-50 were used in the study. In order to assess the problem, hierarchical multiple regression was conducted. The results revealed that Big Five personality dimensions are a significant set of predictors of cognitive appraisal. In addition, they showed that stress mindset is an independent predictor of cognitive appraisal. Taking everything into consideration, this research extends the current body of literature by showing the non-redundancy of stress mindset as a construct that adds to the understanding of individual differences of cognitive stress appraisal among athletes above and beyond personality.

Key words: stress, cognitive appraisal, personality dimensions, stress mindset

UVOD

Iako se uz stres često vežu negativne konotacije, priroda stresa nije nužno negativna ili destruktivna. Naime, doživljaj stresa može uistinu imati negativne, ali i pozitivne psihološke i fiziološke posljedice u raznim aspektima ljudskog života (Folkman i Moskowitz, 2000), pa tako i u sportu. Sport je često opisivao kao kompleksno, izazovno i uspjehu orijentirano okruženje (McCarthy i Giges, 2017). Štoviše, čini se kako je stres, posebno onaj vezan uz natjecanja, neizbježan te će ga u svojoj sportskoj karijeri doživjeti gotovo svaki sportaš (Scanlan, Stein i Ravizza, 1991). No, posljedice su raznolike. Prema istraživanju koje su proveli Fletcher, Hanton i Wagstaff (2011), prisutnost stresora, odnosno zahtjeva iz okoline, može pojačati motivaciju i odlučnost sportaša. S druge strane, istraživanja pokazuju da stres može dovesti do loše izvedbe sportaša (Gould, Guinan, Greenleaf, Mudberry i Peterson, 1999), do sindroma pretreniranosti (Meehan, Bull, Wood i James, 2004) te sindroma sagorijevanja (Gustafsson, Kenttä i Hassmen, 2011). Slijedom navedenog, ne iznenađuje kako upravljanje stresom predstavlja važnu odrednicu uspjeha sportaša (Hoar, Kowalski, Gaudreau i Crocker, 2006; Thomas, Mellalieu i Hanton, 2008) i kako su, stoga, brojna istraživanja u području psihologije sporta usmjerena na razumijevanje razloga zbog kojih dolazi do individualnih razlika među sportašima u doživljaju stresa.

Široko prihvaćena i sveobuhvatna teorija stresa kojom će se voditi ovaj rad, a koja omogućuje uvid i u prethodno navedenu problematiku je Transakcijska teorija stresa (Lazarus i Folkman, 1987). Stres je, prema navedenoj teoriji, definiran kao proces koji uključuje transakciju osobe i zahtjeva iz okoline koje osoba procjenjuje intenzivnima te procjenu njenih resursa za suočavanje s tim zahtjevima (Lazarus i Folkman, 1984; 1987). Drugim riječima, teorija naglašava kako stres proizlazi iz međusobnog odnosa osobe i okoline. Autori navode dva ključna procesa koja se vežu uz doživljaj stresa i koja određuju njegove posljedice, a to su kognitivne procjene i suočavanje. Intenzitet u kojem pojedinac doživljava stres ovisi o njegovim kognitivnim procjenama stresne situacije, na koje će biti usmjeren i ovaj rad. Preciznije, kognitivne se procjene odnose na procese kojima pojedinac procjenjuje značenje koje za njegovu dobrobit imaju zahtjevi iz okoline s kojima se susreće. Razlikuju se dvije vrste procjena – primarna i sekundarna (Folkman, 1984). Primarna se procjena odnosi na prosudbu zahtjevnosti situacije, odnosno na prosudbu o njenom značenju i važnosti za pojedinčevu dobrobit. Situacija tako može biti procijenjena irelevantnom (nije značajna za dobrobit), benignom-pozitivnom (pozitivno utječe na dobrobit) ili stresnom. Središnji interes teorije su

situacije koje osoba procjenjuje stresnima. Utjecaj stresne situacije može biti vezan uz dobitak, gubitak, prijetnju ili izazov za pojedinčevu dobrobit. Dobitak se odnosi na situaciju koja je već donijela korist pojedincu, gubitak na onu u kojoj se određena šteta već dogodila, prijetnja na situaciju koja ima potencijal da u budućnosti rezultira štetom ili gubitkom, a izazovna je situacija ona koja predstavlja priliku za rast ili dobitak u budućnosti. Sekundarnom procjenom pojedinac razlučuje što može učiniti u određenoj stresnoj situaciji. Drugim riječima, sekundarna se procjena odnosi na evaluaciju pojedinčevih socijalnih (npr. socijalna podrška), psiholoških (npr. vještine rješavanja problema) i materijalnih/opipljivih (npr. novac) resursa za nošenje sa situacijom koja je procijenjena stresnom, to jest koja predstavlja potencijal za dobitak, gubitak, prijetnju ili izazov. Uz to, sekundarna procjena uključuje i procjenu kontrole koju pojedinac ima nad situacijom. Kontrola podrazumijeva mogućnost utjecanja na pojavu i posljedice određene situacije. Stupanj procijenjene kontrole ovisi o pojedinčevoj prosudbi zahtjevnosti situacije, resursima za suočavanje i mogućnosti da u određenoj situaciji primjeni strategije suočavanja (Folkman, 1984).

Važno je napomenuti da su kognitivne procjene stresa subjektivne. Naime, svaku osobu obilježava specifično biološko naslijeđe i psihosocijalne karakteristike. Nadalje, ljudi u specifičnim situacijama raspolazu jedinstvenim osobnim, socijalnim i materijalnim resursima za suočavanje, a te iste resurse u određenom trenutku troše i brojni drugi zahtjevi koji su jedinstveni svakoj pojedinoj osobi (Folkman, 2010). Zbog navedenog će se kognitivne procjene objektivno jednake situacije gotovo uvijek razlikovati od osobe do osobe (Lazarus, 2006). Štoviše, Lazarus i Folkman (1984; 1987) navode i razne osobne (npr. samopouzdanje, vrijednosti osobe i osobine ličnosti) i situacijske karakteristike (npr. novost i predvidljivost situacije) koje predstavljaju antecedente središnjih mehanizama teorije - kognitivnih procjena i suočavanja - te koje preko njih posredno djeluju na sam doživljaj stresa. U kontekstu osobnih karakteristika, razna su se istraživanja usmjerila na ispitivanje individualnih razlika u reakcijama na objektivno jednake stresne situacije. U takvim je istraživanjima uloga ličnosti često područje interesa, a rezultati ukazuju na njenu neupitnu povezanost s identificiranjem situacija kao stresnih, kognitivnim procjenama stresora i suočavanjem sa stresom (Vollrath, 2001). U sveobuhvatnoj analizi objavljenih radova vezanih uz odnos ličnosti i stresa, Vollrath (2001) izvještava o istraživanjima koja su se usmjerila na ispitivanje povezanosti stresa i ličnosti tipa A, anksioznosti kao crte ličnosti, otpornosti, optimizma i osobina ličnosti po petfaktorskom modelu – ekstraverzije, neuroticizma, ugodnosti, savjesnosti i otvorenosti.

Istraživanja se često vode prethodno navedenim petfaktorskim modelom ličnosti (Costa i McCrae, 1985), sveobuhvatnim modelom koji uključuje pet širokih dimenzija ličnosti, od kojih svaka obuhvaća nekoliko užih osobina ili faceta ličnosti. Ekstravertirane su osobe tople, sklone druželjubivosti, asertivnosti, aktivnosti, traženju uzbuđenja i iskazivanju ugodnih emocija. Neuroticizam opisuje osobe sklone anksioznosti, srditoj hostilnosti, depresivnosti, osjećaju nelagode, impulzivnosti i vulnerabilnosti (McCrae i John, 1992). Neuroticizam je izravna suprotnost emocionalnoj stabilnosti koja se navodi u modelu Velikih pet (Peabody i Goldberg, 1989). Ugodnost se odnosi na sklonost iskazivanju povjerenja, iskrenost, blagost, altruizam, pomirljivost i skromnost. Savjesne su osobe samodisciplinirane, odgovorne, organizirane, kompetentne, sklone promišljanju i težnji k postignuću. I konačno, otvorenost se odnosi na sklonost osobe da bude maštovita, pronicljiva, znatiželjna, originalna, umjetnički orijentirana sa širokim spektrom interesa (McCrae i John, 1992). U modelu Velikih pet, dimenzija intelekt predstavlja inačicu dimenzije otvorenosti k iskustvima (Peabody i Goldberg, 1989).

Dokazi povezanosti s doživljajem stresa najsnažniji su za dimenziju neuroticizma. Pokazano je da je neuroticizam povezan s većim intenzitetom doživljaja stresa, nižom percepcijom kontrole nad stresnim situacijama te da osobe s visokim rezultatima na mjerama neuroticizma stresne situacije češće smatraju prijetećima (Semmer, 2006; Shewchuk, Elliot, MacNair-Semands i Harkins, 1999; Tong i sur., 2006). Nadalje, neuroticizam je povezan i sa smanjenom efikasnošću upravljanja stresnim situacijama (Gunthert, Cohen i Armeli, 1999). S druge strane, osobe s visokim rezultatima na mjerama savjesnosti, ugodnosti i dijelom ekstraverziji stresne situacije češće procjenjuju izazovnima, te smatraju da imaju kontrolu i resurse za nošenje s njima (Penley i Tomaka, 2002; Semmer, 2006). Rezultati za dimenziju ekstraverzije nisu u potpunosti konzistentni., no, većina sugerira da su visoko ekstravertirane osobe psihološki otpornije na stres te pokazuju više ugodnih emocija prilikom doživljavanja stresnih situacija (Penley i Tomaka, 2002). Nadalje, otvorenost je, također, povezana s nižim procjenama intenziteta stresa i manjim porastom negativnog afekta pri suočavanju sa stresnom situacijom (Penley i Tomaka, 2002; Schneider, Rench, Lyons, i Riffle, 2012). Kao i za ekstraverziju, rezultati za otvorenost nisu u potpunosti konzistentni.

U području sporta su istraživanja povezanosti ličnosti i stresa, ili konkretnije kognitivnih procjena stresa, nešto rjeđa. Ipak, prema jednom sveobuhvatnom istraživanju na uzorku sportaša koje su proveli Kaiseler, Polman i Nicholls (2012), sportaši s visokim rezultatima na mjerama neuroticizma su stresore koje su sami odabrali procjenjivali intenzivnijima te su

smatrali da nad njima imaju manje kontrole za razliku od sportaša s visokim rezultatima na mjerama ugodnosti, koji su stresore procjenjivali manje intenzivnima, i onih s visokim rezultatima na mjerama savjesnosti, koji su procjenjivali veći stupanj kontrole nad stresnom situacijom.

U novijim se istraživanjima spominje način razmišljanja o stresu (eng. *stress mindset*) kao novi konstrukt koji bi mogao dodatno doprinijeti razumijevanju stresa. Naime, način razmišljanja (eng. *mindset*) se definira kao mentalni okvir koji podrazumijeva selektivnu organizaciju i kodiranje informacija iz okoline, usmjeravajući pojedinca prema jedinstvenom načinu razumijevanja iskustava i reagiranja na njih (Dweck, 2008). U kontekstu inteligencije, osobe koje o njoj razmišljaju kao o promjenjivoj (eng. *growth mindset*) će češće pronalaziti i koristiti prilike za učenje, za razliku od osoba koje o inteligenciji razmišljaju kao o fiksnoj karakteristici (eng. *fixed mindset*). Vodeći se ovim i sličnim istraživanjima koja su ispitivala utjecaj načina razmišljanja u različitim domenama, Crum, Salovey i Achor (2013) su pretpostavili da bi specifičan način razmišljanja mogao utjecati na doživljaje stresa. Crum i suradnici (2013) su definirali način razmišljanja o stresu kao stupanj u kojem pojedinac drži da stres općenito gledano ima pozitivne ili negativne posljedice vezane uz razne ishode kao što su izvedba, produktivnost, zdravlje, dobrobit, učenje i osobni rast, bez obzira na to o kojem se stresoru radi. Način razmišljanja o stresu se odnosi na implicitno vjerovanje o učincima stresa. Autori razlikuju dvije vrste načina razmišljanja o stresu – pozitivan i negativan. Ako osoba vjeruje da je općenita priroda stresa pozitivna, da stres unaprjeđuje produktivnost, osobni rast, zdravlje i učenje, ona se sukladno tome i usmjerava na pronalaženje pozitivnih strana stresnih situacija koje su u skladu s tim uvjerenjima i koje će ih potvrditi. S druge strane, ako osoba vjeruje u negativnu stranu generalnog utjecaja stresa, ona se usmjerava na negativne aspekte stresnih situacija koji dodatno pojačavaju ta uvjerenja i koji potiču ponašanja kojima se stresne situacije pokušavaju izbjeći (Crum i sur., 2013). Dakle, uvođenjem načina razmišljanja o stresu kao novog koncepta, Crum i suradnici (2013) predlažu da su naši doživljaji raznih stresnih situacija povezani s našim razmišljanjima o tome jesu li stresna iskustva općenito ugrožavajuća ili predstavljaju priliku za napredak i koja, posljedično, usmjeravaju naša ponašanja u stresnim situacijama.

Važno je naglasiti razliku između konstrukata načina razmišljanja o stresu i kognitivnih procjena stresa. Kognitivne se procjene odnose na specifičnu stresnu situaciju, odnosno na njen specifičan zahtjev tj. stresor, koji se procjenjuje ili ne procjenjuje stresnim. S druge strane, način razmišljanja o stresu odnosi se na evaluaciju općenite prirode stresa kao pozitivne ili negativne.

Dakle, ovdje se na stres gleda generalno, nevezano uz specifičnu situaciju. Tako na primjer, osoba može na temelju primarne i sekundarne procjene procijeniti određenu situaciju stresnom, odnosno, uzmimo za primjer, prijetećom. Ipak, ta osoba istovremeno može smatrati kako je stres općenito pozitivan (pozitivan način razmišljanja o stresu) te će ona, stoga, vjerovati da će i doživljaj te prijeteće situacije u konačnici imati pozitivne i povoljne ishode. Suprotno, osoba može, također, procijeniti situaciju prijetećom, no ako se uz tu osobu istovremeno veže negativan način razmišljanja o stresu, ona će sada očekivati negativne i nepovoljne ishode te prijeteće situacije (Crum i sur., 2013). Nadalje, način razmišljanja o stresu se razlikuje od kognitivne procjene i po vremenskoj dimenziji. Dok je kognitivna procjena neposredna evaluacija, kako značajnosti određene situacije za dobrobit pojedinca, tako i pojedinčevih resursa, način razmišljanja o stresu odnosi se na procjenu dugoročnih i generalnih posljedica stresa općenito (Crum, Akinola, Martin i Fath, 2017). Dakle, Crum i suradnici (2013) navode da je način razmišljanja o stresu metakognitivno uvjerenje o općenitoj prirodi stresa koje postoji neovisno o situaciji, odnosno njenim specifičnim zahtjevima i pojedinčevim resursima.

Istraživanje koje su proveli Crum i suradnici (2017) pokazalo je da je pozitivan način razmišljanja o stresu, za razliku od negativnog, povezan s povećanim pozitivnim afektom i boljom kognitivnom fleksibilnosti pri suočavanju sa stresom situacijom. Nadalje, prema istraživanju Crum i suradnika (2013), pozitivan je način razmišljanja o stresu povezan s nižim razinama kortizola (tzv. „*hormon stresa*“) prilikom doživljaja stresa. Vezano uz kognitivne procjene, Kilby i Sherman (2013) su proveli istraživanje u kojem su pronašli da su sudionici s pozitivnim načinom razmišljanja o stresu češće procjenjivali stresor kao izazov u usporedbi s onima koji na negativan način razmišljaju o stresu. Ipak, nije bilo dokaza da osobe s pozitivnim načinom razmišljanja o stresu, u usporedbi s onima s negativnim, rjeđe procjenjuju stresor prijetnjom. Iako su pronašli značajnu negativnu povezanost pozitivnog načina razmišljanja o stresu i kognitivne procjene prijetnje, ta je povezanost izgubljena nakon uključivanja kontrolnih varijabli – samoefikasnosti i anksioznosti kao crte ličnosti. Autori navedeno pripisuju činjenici da je stresor (matematički zadatak) potencijalno previše blag da bi izazvao kognitivnu procjenu prijetnje.

Provedeno je nekoliko istraživanja novijeg datuma usmjerenih na proučavanje povezanosti načina razmišljanja o stresu i raznih ishoda stresnih situacija. Prema Keech, Haager, O'Callaghan i Hamilton (2018), pozitivan način razmišljanja o stresu je, indirektno preko proaktivnih strategija suočavanja, povezan s manjom procjenom intenziteta stresa i višom psihološkom dobrobiti studenata. Isti je rezultat potvrđen i na uzorku policijskih službenika

(Keech, Cole, Hagger i Hamilton, 2020). Način razmišljanja o stresu je doveden u vezu s depresivnim i anksioznim simptomima. Prema Huebschmann i Sheets (2020), pozitivan način razmišljanja o stresu ublažava razvoj simptoma depresije i anksioznosti studenata suočenih s visokim razinama stresa. Prema daljnjem empirijskom istraživanju, Kim, Shin, Tsukayama i Park (2020) pokazali su da su nastavnici, koje karakterizira pozitivan način razmišljanja o stresu, izvještavali o nižoj razini doživljenog stresa na poslu te je kod njih zabilježena manja vjerojatnost da će napustiti posao za razliku od onih s negativnim načinom razmišljanja o stresu. Nadalje, u istraživanju Jiang, Zhang, Ming, Huang i Lin (2019) pozitivan je način razmišljanja o stresu negativno korelirao s razinom depresije i pozitivno sa zadovoljstvom životom adolescenata migranata. Čini se kako bi pozitivan način razmišljanja o stresu mogao imati zaštitnu ulogu.

Uzimajući u obzir predstavljena istraživanja, pozitivan način razmišljanja o stresu može imati ublažavajući učinak, odnosno povoljno djelovati na psihološku dobrobit osoba suočenih sa stresom te ublažavati negative posljedice stresnih iskustava. Ipak, potrebna su daljnja istraživanja načina razmišljanja o stresu koja će ga jasno diferencirati od raznih konstrukata koji su povezani s doživljajem stresa. Iako je područje stresa temeljito istraživano, još uvijek postoji dosta nepoznanica u ovoj domeni, što se odnosi i na pitanja uloge stresnih iskustava u natjecateljskom sportu. Način razmišljanja o stresu predložen je kao novi koncept koji bi mogao dodatno doprinijeti razumijevanju stresa, pored konstrukata čija je uloga potvrđena u raznim istraživanjima.

U kontekstu kognitivnih procjena stresa, brojna su se istraživanja usmjerila na ispitivanje uloge ličnosti. Ovo će istraživanje pokušati odgovoriti na pitanje može li, uz osobine ličnosti, način razmišljanja o stresu pridonijeti objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama stresa. Istraživanje će biti provedeno na uzorku sportaša. Kao što je na samom početku uvoda spomenuto, sport je izazovno okruženje u kojem su sportaši redovito izloženi raznim organizacijskim (npr. vodstvo, kvaliteta okruženja u kojem treniraju), natjecateljskim (npr. pripreme, suparništvo) i osobnim (npr. balansiranje sporta i privatnog života) izvorima stresa (Wagstaff, Kenttä i Thelwell, 2019). Stoga se sportsko okruženje čini posebno zanimljivim za provjere hipoteza iz opće teorije stresa i uloge ovog novog koncepta u tumačenju stresnih iskustava.

CILJ, ISTRAŽIVAČKI PROBLEM I HIPOTEZE

Cilj ovog istraživanja je ispitati ulogu relativno stabilnih dimenzija ličnosti i načina razmišljanja o stresu u objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kod sportaša natjecatelja.

U svrhu ostvarenja navedenog cilja, definirani su sljedeći problem i hipoteze:

- (1) Ispitati relativan doprinos dimenzija ličnosti ekstraverzije, emocionalne stabilnosti, ugodnosti, savjesnosti i intelekta po modelu Velikih pet i načina razmišljanja o stresu u objašnjenju individualnih razlika u primarnim kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kao gubitka, prijetnje i izazova kod sportaša natjecatelja.

Hipoteza 1: Dimenzije ličnosti po modelu Velikih pet (ekstraverzija, emocionalna stabilnost, ugodnost, savjesnost i intelekt) će kao skupina prediktora statistički značajno doprinijeti objašnjenju individualnih razlika u primarnim kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kao gubitka, prijetnje i izazova među sportašima natjecateljima.

Hipoteza 2: Način razmišljanja o stresu će imati aditivan, samostalan doprinos u objašnjenju individualnih razlika u primarnim kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kao gubitka, prijetnje i izazova među sportašima natjecateljima.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Sudionici

U ovom je istraživanju sudjelovao 131 sudionik. Sudionici su bili studenti Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji su se u trenutku provođenja istraživanja aktivno bavili sportom na natjecateljskoj razini. Iz obrade podataka su isključeni rezultati onih sudionika koji se u svom sportu ne natječu, već se njime bave rekreativno, jer se istraživanje temelji na procjenama stresora koji su zastupljeni u natjecateljskom sportu. Nakon njihova isključivanja, uzorak se sastojao od 117 sudionika.

U tablici 1 nalazi se detaljan prikaz strukture uzorka. Od navedenih 117 sudionika njih 81 (69.2%) su bili muškarci, dok je žena bilo 36 (30.8%). Prosječna dob uzorka bila je $M = 22.9$ ($SD = 2.4$, uz totalni raspon od 19 do 32 godine). U uzorku su sveukupno zabilježena 23 različita sporta. 36 (30.8%) sportaša iz uzorka se bavi individualnim, a 81 (69.2%) timskim sportom. U vidu razine bavljenja sportom, 48 (41%) se sportaša u uzorku sportom bavi na amaterskoj, 56 (47.9%) na polu-profesionalnoj i 13 (11.1%) na profesionalnoj razini. U pogledu iskustva, odnosno godina bavljenja sportom, najveći se udio sudionika sportom bavi između 11 i 16 godina ($N=46$; 39.3%). Sudionici su se razlikovali i s obzirom na količinu treninga u vremenskom periodu od jednog tjedna. Najviše je sudionika iz uzorka treniralo svaki dan u tjednu ($N=47$; 40.2%). Potom, vezano uz razinu natjecanja, 47 (40.2%) sudionika se u svom sportu natječe na županijskoj razini, 52 (44.4%) ih se natječe na nacionalnoj, a 18 (15.4%) na međunarodnoj razini. Sudionici se razlikuju i u pogledu učestalosti natjecanja u posljednjih šest mjeseci. Više od polovine sudionika je izjavilo da se u zadanom vremenskom periodu natjecalo jednom tjedno ($N=65$; 55.6%). Među sudionicima su se našli i oni koji se u posljednjih šest mjeseci nisu natjecali. Međutim, njihovi rezultati nisu isključeni iz analize jer se natjecateljski stresori korišteni u istraživanju ne odnose na sama natjecanja, već općenito na natjecateljski sport, tako da su svejedno mogli biti dio iskustva sportaša u uzorku.

Mjerni instrumenti

Upitnik općih podataka o sportašu je konstruiran za potreba ovog istraživanja kako bi se ispitale neke relevantne demografske karakteristike uzorka i segmenti sportskog iskustva. Upitnik se sastojao od pitanja o spolu i dobi sudionika, vrsti sporta kojim se sudionici bave kao i broju godina bavljenja sportom. Nadalje, sadržavao je pitanje vezano uz razinu bavljenja sportom, količinu treninga u posljednjih šest mjeseci, razinu na kojoj se sudionici natječu u sportu te pitanje o čestini sudjelovanja u raznim oblicima natjecanja (npr. utakmice, mečevi) u posljednjih šest mjeseci. Sudionicima su kao odgovor na prethodno navedena pitanja vezana uz razinu bavljenja sportom, treninge i natjecanja bile ponuđene kategorije, no imali su mogućnost da i sami upišu odgovor ukoliko se ni jedna od kategorija nije odnosila na njih.

Tablica 1
Tablični prikaz obilježja uzorka istraživanja (N=117)

	N	%
Spol		
Muškarci	81	69.2
Žene	36	30.8
Vrsta sporta		
Nogomet	35	29.9
Rukomet	16	13.7
Košarka	12	10.3
Plivanje	7	6
Odbojka	6	5.1
Triatlon	5	4.3
Vaterpolo	4	3.4
Veslanje	4	3.4
Atletika	3	2.6
Klizanje	2	1.7
Hokej na travi	2	1.7
Gimnastika	2	1.7
Klizanje	2	1.7
Taekwondo	2	1.7
Ostali sportovi	15	12.8
Razina bavljenja sportom		
Amaterski	48	41
Polu-profesionalno	56	47.9
Profesionalno	13	11.1
Iskustvo		
0-5 godina	9	7.7
6-10 godina	42	35.9
11-15 godina	46	39.3
16 i više godina	20	17.1
Količina treninga u jednom tjednu		
Nekoliko puta dnevno	14	12
Svaki dan	47	40.2
4-6 puta	6	5.1
2-3 puta	46	39.3
Jednom	6	5.1
Razina natjecanja		
Županijska razina	47	40.2
Nacionalna razina	52	44.4
Međunarodna razina	18	15.4
Učestalost natjecanja u posljednjih šest mjeseci		
Nisu se natjecali	16	13.7
Jednom	1	0.9
Jednom mjesečno	26	22.2
Jednom u dva tjedna	8	8.6
Jednom tjedno	65	55.6
Dva puta tjedno	1	0.9

Upitnik za procjenu načina razmišljanja o stresu (Stress Mindset Measure, SMM; Crum i sur., 2013) mjeri općeniti način razmišljanja o stresu. Upitnik je zaštićen autorskim pravima, ali ga istraživači, praktičari i studenti mogu slobodno koristiti u istraživačke svrhe bez odobrenja ukoliko referenciraju autore. Upitnik je preveden na hrvatski jezik metodom dvosmjernog prijevoda i prilagođen za potrebe ovog istraživanja. Sastoji se od osam čestica za koje sudionici procjenjuju stupanj slaganja na ljestvici od 0 („Nimalo se ne slažem“) do 4 („U potpunosti se slažem“). Čestice su formulirane u pozitivnom (koji upućuje na pozitivan način razmišljanja o stresu) i negativnom smjeru (koji upućuje na negativan način razmišljanja o stresu). Primjer pozitivno okrenute čestice je „Stresna iskustva unaprjeđuju moj osobni rast“, dok je primjer negativno okrenute čestice „Doživljaj stresa mi troši energiju i narušava vitalnost“. Čestice formirane u negativnom smjeru se obrnuto boduju. Ukupan se rezultat formira zbrojem bodova na česticama, tako da maksimalan broj bodova za cijelu skalu iznosi 32, a minimalan 0. Veći rezultat na upitniku upućuje na pozitivan, a niži na negativan način razmišljanja o stresu. U istraživanju Crum i suradnika (2013) Cronbach alpha koeficijent upitnika je iznosio $\alpha = .87$. U ovom je istraživanju Cronbach alpha koeficijent iznosio $\alpha = .91$.

Skala izvora stresa se sastojala od naziva i opisa sedam kategorija stresora od kojih su sudionici trebali odabrati jednu koja im je u posljednjih šest mjeseci zadavala najviše problema. Izvori stresa koji su ponuđeni sudionicima su u skladu s obuhvatnom analizom objavljenih radova koju su proveli Wagstaff i suradnici (2019). Ponuđeni izvori stresa bili su (1) ozljede, (2) suparništvo, (3) loša izvedba, (4) pripreme za natjecanje, (5) pritisak za dokazivanjem, (6) previsoka očekivanja od izvedbe i (7) osobna želja za dokazivanjem. Sudionicima je bio ponuđen naziv kategorije stresora i njeno kratko objašnjenje. Navedeni stresori spadaju u skupinu stresora koji se vežu uz natjecateljski sport. Wagstaff i suradnici (2019) su pokazali da se stresori koje sportaši nabrajaju mogu grupirati u prethodno navedene kategorije. Iz tog je razloga u ovom istraživanju korištena ta predložena podjela. Imajući na umu odabranu kategoriju izvora stresa, sudionici su pristupili daljnjem dijelu upitnika.

Primarna kognitivna procjena stresa je odmjerena GPI (*Gubitak, prijetnja, izazov*) skalom koju su konstruirali Buško i Kulenović (Buško, 2000). Skala putem emocija mjeri primarne kognitivne procjene stresa kao gubitka, prijetnje i izazova. Sudionicima je bila ponuđena lista od 18 čestica, odnosno emocija, a njihov je zadatak bio da za svaku emociju na skali od 0 („Uopće ne“) do 3 („Snažno“) procjene intenzitet njenog doživljaja u odnosu na odabranu kategoriju izvora stresa doživljenu u posljednjih šest mjeseci. Svaka od subskala – gubitak, prijetnja i izazov – sadrži šest emocija. Primjeri emocija za subskalu gubitka su

razočaranje i povrijeđenost, za subskalu prijetnje strah i zabrinutost, a za subskalu izazova nestrpljivost i samopouzdanje. Ukupan je rezultat za svaku subskalu izražen kao suma rezultata na svakoj čestici, tako da minimalan mogući rezultat iznosi 0, a maksimalan 18. Cronbach alpha koeficijent je na uzorku ovog istraživanja iznosio: $\alpha = .78$ za kognitivnu procjenu gubitka, $\alpha = .75$ za kognitivnu procjenu prijetnje i $\alpha = .81$ za kognitivnu procjenu izazova.

Upitnik IPIP-50 (International Personality Item Pool; Goldberg, 1999) je korišten za mjerenje ličnosti sudionika. Upitnik je na hrvatski jezik preveo Mlačić (2007) i taj je prijevod korišten u ovom istraživanju. Upitnik se sastoji od 50 čestica koje mjere dimenzije ličnosti po modelu Velikih pet – ekstraverzija, emocionalna stabilnost, ugodnost, savjesnost i intelekt. Svaka od dimenzija je obuhvaćena s deset čestica. Podjednak broj čestica na svakoj dimenziji je formuliran pozitivno, odnosno negativno. Zadatak je sudionika da za svaku česticu procijene koliko ih vjerno opisuje, a svoje odgovore daju na Likertovoj skali od 1 („Potpuno netočno“) do 5 („Potpuno točno“). Primjeri čestica su „Unosim živost u neku zabavu“, „Lako podliježem stresu“ i „Ne zanimaju me tuđi problemi“. Negativno okrenute čestice se obrnuto boduju. Ukupan je rezultat na svakoj subskali koja predstavlja pojedinu dimenziju ličnosti izražen kao suma rezultata na 10 pripadnih čestica, tako da za svaku skalu posebno minimalan mogući rezultat iznosi 10, a maksimalan 50. Pri validaciji na hrvatskom uzorku Cronbach alpha koeficijent je iznosio $\alpha = .87$ za ekstraverziju, $\alpha = .79$ za ugodnost, $\alpha = .81$ za savjesnost, $\alpha = .88$ za emocionalnu stabilnost i $\alpha = .79$ za intelekt (Mlačić i Goldberg, 2007). Cronbach alpha koeficijent je na uzorku ovog istraživanja iznosio: $\alpha = .85$ za ekstraverziju, $\alpha = .83$ za ugodnost, $\alpha = .81$ za savjesnost, $\alpha = .87$ za emocionalnu stabilnost i $\alpha = .65$ za intelekt.

Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom lipnja 2020. godine. U vremenu prikupljanja podataka vladala je pandemija koronavirusa zbog koje su od otprilike tri mjeseca prije trenutka provođenja istraživanja obustavljeni treninzi i sportska natjecanja. Za prikupljanje podataka je korištena online platforma Google Forms. Upitnik je najprije primijenjen u predtestiranju dva sudionika individualno kako bi se provjerila njegova razumljivost i utvrdio vremenski okvir potreban za ispunjavanje. Njihovi rezultati nisu bili uzeti u obzir pri obradi podataka. Nakon testiranja, link za online upitnik poslan je predstavniku studenata Kineziološkog fakulteta u Zagrebu koji ga je objavio u Facebook grupama studenata navedenog fakulteta. Nakon šest dana je poslan podsjetnik na istraživanje i ponovni poziv na sudjelovanje. Link za upitnik je

također poslan i asistentici na Zavodu za kineziološku antropologiju i metodologiju Kineziološkog fakultetu u Zagrebu, koja ga je sa studentima podijelila preko sustava za e-učenje Merlin.

Na samom se početku online upitnika nalazio poziv za sudjelovanje u istraživanju koji je sadržavao informacije o svrsi istraživanja i postupku njegova provođenja, kao i ostale važne informacije poput načina osiguravanja anonimnosti, mogućnosti prestanka sudjelovanja u bilo kojem trenutku i očekivanoj razini stresa prilikom ispunjavanja upitnika. Prvi dio upitnika je sadržavao čestice namijenjene dobivanju općih informacija o sudionicima. Sudionici su nakon toga ispunili upitnik za mjerenje načina razmišljanja o stresu. Potom im je bila prezentirana lista sa sedam kategorija stresora u natjecateljskom sportu i njihovim objašnjenjima. Sudionici su odabrali jednu kategoriju s kojom su se susreli u posljednjih šest mjeseci te su na temelju nje, i imajući na umu naveden vremenski period, u slijedećem dijelu upitnika odgovarali na čestice koje su se odnosile na kognitivne procjene odabrane kategorije izvora stresa. Naposljetku, sudionici su dali svoje procjene na IPIP-50 skali. Sudionicima je za rješavanje upitnika bilo potrebno 10 do 15 minuta. Dobiveni su podaci bili automatski pohranjeni na Google Docs stranici iz koje su, nakon završetka prikupljanja podataka, eksportirani u Excell tablicu te prebačeni u IBM SPSS program u svrhu statističke obrade podataka. S obzirom na online provedbu istraživanja, ispunjen je upitnik značio pristanak sudionika na istraživanje, što je sudionicima u uputi bilo i rečeno.

REZULTATI

Statistička obrada podataka provedena je u programu IBM SPSS verzija 26. U tablici 2 nalaze se deskriptivni podaci korištenih mjera kognitivnih procjena, osobina ličnosti i načina razmišljanja o stresu. Ukupni su rezultati na skalama izraženi kao suma bodova na česticama skale. Aritmetičke sredine mjera kognitivnih procjena upućuju na relativno nizak intenzitet doživljaja emocija koje pripadaju kategorijama kognitivne procjene stresa kao gubitka ($M = 4.16$), kao prijetnje ($M = 6.09$) i kao izazova ($M = 6.32$), s obzirom na teoretski moguć raspon rezultata od 0 do 18. U pogledu dimenzija ličnosti, aritmetičke su sredine blago iznad prosječnih vrijednosti. Nešto je niži rezultat na dimenziji ekstraverzije, a viši na dimenziji ugodnosti. Aritmetička sredina rezultata na upitniku načina razmišljanja o stresu je, također, oko srednje vrijednosti skale, tako da na razini uzorka nije primijećeno nagnjanje prema pozitivnom, odnosno negativnom načinu razmišljanja o stresu.

Tablica 2
Prikaz deskriptivne statistike za varijable korištene u istraživanju (N=117)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	min	max	K-S	Skew	Kurt
Kognitivna procjena gubitka	4.16	3.63	0	15	.14**	.82	-.00
Kognitivna procjena prijetnje	6.09	3.22	0	16	.12**	.45	.19
Kognitivna procjena izazova	6.32	4.19	0	16	.09*	.32	-.78
Ekstraverzija	35.36	7.48	13	50	.05	-.23	-.07
Ugodnost	40.30	6.37	23	50	.10**	-.36	-.54
Savjesnost	37.98	6.96	21	50	.07	-.38	-.32
Emocionalna stabilnost	36.30	7.70	18	50	.07	-.08	-.73
Intelekt	38.22	4.93	27	48	.07	-.14	-.51
Način razmišljanja o stresu	15.31	8.49	0	32	.10**	.35	-1.06

Legenda: *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; min – minimalna vrijednost; max – maksimalna vrijednost; K-S – Kolmogorov Smirnovljeva z-vrijednost; Skew – skewness (asimetričnost distribucije); Kurt – kurtosis (spljoštenost distribucije); * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Provjereni su normaliteti distribucija korištenih skala. Rezultati Kolmogorov-Smirnov testa pokazuju da subskale ekstraverzija, savjesnost, emocionalna stabilnost i intelekt ne odstupaju značajno od normalne distribucije uz razinu rizika od 1%. Zato što je Kolmogorov-Smirnov test za ostale skale pokazao značajno odstupanje od normaliteta, provedene su dodatne provjere vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti distribucija te su analizirani njihovi grafički prikazi (Prilog A). Kako se pokazalo da su vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti vrlo niske (za asimetričnost u intervalu od -1.00 do 1.00, a za spljoštenost u intervalu od -1.96 do 1.96) te da distribucije grafički nalikuju na normalne, zaključeno je da je opravdano provesti planirane parametrijske analize.

Sudionici su se prilikom davanja kognitivnih procjena oslanjali na jednu od ponuđenih sedam kategorija stresora. Tablica s frekvencijama izbora pojedinih kategorija nalazi se u Prilogu B. S obzirom na takav način davanja odgovora najprije su ispitane razlike u rezultatima na svim varijablama između skupina sudionika s obzirom na odabrane deklarirane kategorije stresora. Provedene su jednosmjerne analize varijance za nezavisne uzorke kojima se testiralo postoje li razlike u procjenama na svim skalama koje su korištene u istraživanju s obzirom na kategorije stresora. Rezultati analiza varijanci su tablično prikazani u Prilogu C.

U okviru kognitivnih procjena stresa, provedene su analize varijance pokazale kako ne postoji statistički značajna razlika između sedam kategorija stresora u pogledu kognitivne

procjene prijetnje ($F(6,110) = 1.05, p > .01$) i gubitka ($F(6,110) = 2.09, p > .01$). Ipak, pronađena je statistički značajna razlika među kategorijama stresora u pogledu kognitivne procjene izazova ($F(6,110) = 3.14, p < .01$). Post hoc Scheffe analiza je pokazala da se jedina statistički značajna razlika uz razinu rizika od 5% u vidu kognitivne procjene izazova nalazi između kategorija osobna želja za dokazivanjem ($M=9.35$) i previsoka očekivanja od izvedbe ($M=4$). U okviru dimenzija ličnosti, jednostavna je analiza varijance pokazala da nema statistički značajne razlike među kategorijama stresora u pogledu ekstraverzije ($F(6,110) = 0.75, p > .05$), ugodnosti ($F(6,110) = 1.44, p > .05$) i savjesnosti ($F(6,110) = 1.58, p > .05$). Pronađena je statistički značajna razlika među kategorijama stresora u pogledu emocionalne stabilnosti ($F(6,110) = 2.45, p < .05$) i intelekta ($F(6,110) = 2.21, p < .05$). Ipak, daljnja post hoc Scheffe analiza nije pokazala postojanje statistički značajnih razlika među pojedinim kategorijama stresora. U konačnici, pronađena je statistički značajna razlika među kategorijama stresora ($F(6,110) = 2.26, p < .05$) s obzirom na način razmišljanja o stresu. Ipak, ni u ovom slučaju na temelju Scheffe analize nisu utvrđene statistički značajne razlike među pojedinim kategorijama. Uzimajući navedene analize u obzir, zaključili smo kako rezultati ne upućuju na stupanj heterogenosti uzorka s obzirom na kategorije stresora koji bi narušio daljnje analize. Naime, procjene na skalama u istraživanju se nisu razlikovale s obzirom na kategorije stresora. Iako je potreban oprez pri interpretaciji navedenih rezultata zbog relativno malog uzorka u kombinaciji s velikim brojem kategorija, može se zaključiti da su pronađene razlike među grupama relativno male, što sugerira da su rezultati za sve kategorije stresora komparabilni bez obzira na vrijednosti na skalama korištenima u istraživanju. Dakle, iako su se sudionici pri ispunjavanju upitnika oslanjali na različite kategorije stresora, njihove rezultate možemo međusobno uspoređivati jer se statistički značajno ne razlikuju s obzirom na to o kojoj je kategoriji riječ. Slijedom navedenog zaključujemo da je daljnje analize opravdano provesti na ukupnom uzorku sudionika.

U tablici 3 nalaze se vrijednosti bivarijatnih korelacija Pearsonovog tipa za sve varijable korištene u analizi podataka. Primjećuje se da spol statistički značajno korelira samo s ugodnosti ($r = -.42, p < .01$) i savjesnosti ($r = -.34, p < .01$). Razina bavljenja sportom statistički značajno korelira samo sa savjesnosti ($r = -.22, p < .05$), no radi se o slaboj korelaciji. Dimenzije ličnosti bi trebale biti relativno neovisne. Rezultati u ovom istraživanju pokazuju da postoji statistički značajna korelacija ekstraverzije i emocionalne stabilnosti ($r = .48, p < .01$), savjesnosti i ugodnosti ($r = .28, p < .01$) te intelekta i savjesnosti ($r = .34, p < .01$), a te su korelacije slabe do srednje jake. U kontekstu korelacija dimenzija ličnosti i ostalih varijabli,

Tablica 3

Prikaz koeficijenata korelacije varijabli spol, razina baljenja sportom, kognitivnih procjena stres (gubitak, prijetnja, izazov), dimenzija ličnosti i načina razmišljanja o stresu ($N=117$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Spol	1										
2. Razina bavljenja sportom	.05	1									
3. Kognitivna procjena gubitka	.09	.00	1								
4. Kognitivna procjena prijetnje	-.11	.12	.58**	1							
5. Kognitivna procjena izazova	.06	.11	-.19*	-.23*	1						
6. Ekstraverzija	.04	-.05	-.11	-.32**	.23*	1					
7. Ugodnost	-.42**	.04	-.14	.15	.07	.04	1				
8. Savjesnost	-.34**	-.22*	-.03	-.09	.10	-.02	.28**	1			
9. Emocionalna stabilnost	-.04	.08	-.51**	-.42**	.23*	.48**	.04	.16	1		
10. Intelekt	-.15	-.15	.05	-.09	.09	.12	.09	.34**	-.01	1	
11. Način razmišljanja o stresu	-.11	.08	-.45**	-.37**	.55**	.36**	.14	-.00	.48**	-.14	1

Legenda: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

primijećene su slabe do srednje jake statistički značajne korelacije između ekstraverzije i kognitivne procjene prijetnje ($r = -.32, p < .01$) i izazova ($r = .23, p < .01$), potom emocionalne stabilnosti i kognitivne procjene gubitka ($r = -.51, p < .01$), prijetnje ($r = -.42, p < .01$) i izazova ($r = .23, p < .01$). Smjerovi navedenih korelacija su očekivani. Naposljetku, način razmišljanja o stresu statistički značajno korelira s kognitivnom procjenom gubitka ($r = -.45, p < .01$), prijetnje ($r = -.37, p < .01$) i izazova ($r = .55, p < .01$), ekstraverzijom ($r = .36, p < .01$) i emocionalnom stabilnosti ($r = .48, p < .01$). Iako svi prediktori ne koreliraju međusobno, bitno je napomenuti kako zamijećene korelacije ne prelaze $r = .70$ što upućuje na odsutnost kolinearnosti među prediktorima. Očekivali bismo da će svi prediktori korelirati s kriterijem, no to je ostvareno samo za emocionalnu stabilnost, način razmišljanja o stresu i dijelom za ekstraverziju.

Kako bi se odgovorilo na problem istraživanja, odnosno ispitao doprinos dimenzija ličnosti i načina razmišljanja o stresu u objašnjavanju triju kriterija (kognitivne procjene izazova, prijetnje i gubitka), provedene su tri hijerarhijske regresijske analize. Hijerarhijska regresijska analiza omogućuje usporedbu snage doprinosa skupina prediktora u predviđanju kriterija. Prije provođenja izvršene su preliminarne analize kako bi se provjerilo zadovoljavaju li podaci uvjete za hijerarhijsku regresijsku analizu. O normalitetu varijabli je prethodno bilo govora, a rezultati su prikazani u tablici 2. Na temelju analiza smo zaključili da je uvjet o normalitetu distribucija rezultata na skalama zadovoljen. U prethodnom je odlomku spomenuto da izostanak korelacija među prediktorima većih od $r = .70$ upućuje na to da među njima nema kolinearnosti. U svrhu provjere multikolinearnosti provjerene su vrijednosti tolerancije i faktora inflacije varijance za sve varijable. S obzirom na to da su sve vrijednosti tolerancije veće od 0.1 i da su vrijednosti faktora inflacije varijance manje od 10, zaključujemo da multikolinearnost ne predstavlja problem za daljnju analizu (Field, 2009). Potom, u rezultatima nema stršćih vrijednosti (maksimalne vrijednosti indikatora *Cook's Distance* ne prelaze 1), a pregledom grafičkih prikaza bivarijatnih distribucija zaključujemo da postoji linearan odnos prediktora i kriterija.

Hijerarhijske regresijske analize provedene su u tri koraka. Pri definiranju redoslijeda uvođenja skupina prediktora vodili smo se teorijskim pretpostavkama o odnosu skupina prediktora i kriterija. U prvom su koraku uvrštene varijable spol i razina bavljenja sportom (amaterski, polu-profesionalno ili profesionalno) jer su istraživanja pokazala da one mogu utjecati na doživljaj natjecateljskih stresora (Mellalieu, Hanton i Fletcher, 2006). U drugom su koraku uvrštene dimenzije ličnosti – ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, emocionalna

stabilnost i intelekt, a u trećem način razmišljanja o stresu. Rezultati analiza nalaze se u tablici 4.

U prvoj je hijerarhijskoj regresijskoj analizi kao kriterij uzeta kognitivna procjena izazova. U prvom koraku nije pronađen statistički značajan doprinos prediktora, spola i razine bavljenja sportom, u objašnjenju kriterija. U drugom je koraku uvođenjem dimenzija ličnosti kao skupine prediktora objašnjeno statistički značajnih 9% varijance kriterija ($p < .05$). Pojedine dimenzije ličnosti samostalno nisu statistički značajno doprinijele predviđanju kriterija u ovom koraku. Uvođenjem načina razmišljanja o stresu u trećem koraku objašnjeno je dodatnih statistički značajnih 28% varijance kriterija ($p < .01$). Dakle, način razmišljanja o stresu objašnjava dodatan, značajan dio varijance kriterija koji je razmjerno velik. U trećem se koraku pokazalo da su intelekt ($\beta=.17, p < .05$) i spol ($\beta=.19, p < .05$), uz način razmišljanja o stresu ($\beta=.63, p < .01$), statistički značajni samostalni prediktori kriterija. Dakle, muškarci, sportaši/ce s višim rezultatom na dimenziji intelekta i oni koji pozitivnije razmišljaju o stresu češće na stresor gledaju kao na izazov. S obzirom na to da je u Tablici 3 vidljivo da spol i intelekt ne koreliraju s kriterijem postoji mogućnost da je došlo do supresor efekta. Cijelim se modelom statistički značajno objasnilo ukupno 37% varijance kriterija ($F(8,108)=8.53, p < .01$).

U drugoj je hijerarhijskoj regresijskoj analizi kao kriterij uvrštena kognitivna procjena prijetnje. U prvom koraku spol i razina bavljenja sportom nisu objasnile statistički značajan dio varijance kriterija. U drugom su koraku dimenzije ličnosti objasnile statistički značajnih 23% varijance kriterija ($p < .01$). Emocionalna se stabilnost ($\beta= -.38, p < .01$) u drugom koraku u kombinaciji s ostalim prediktorima pokazala statistički značajnim samostalnim prediktorom. Prema tome, sportaši/ce s višim rezultatom na dimenziji emocionalne stabilnosti u manjoj mjeri na stresor gledaju kao na prijetnju. U trećem je koraku uvođenjem načina razmišljanja o stresu objašnjeno dodatnih statistički značajnih 6% varijance kriterija ($p < .01$). U trećem se koraku, uz način razmišljanja o stresu ($\beta= -.29, p < .01$), emocionalna stabilnost ($\beta= -.27, p < .01$), kao i u prethodnom koraku, pokazala statistički značajnim samostalnim prediktorom. Dakle, prema rezultatima trećeg koraka hijerarhijske regresijske analize sportaši/ce s višim rezultatom na dimenziji emocionalne stabilnosti i s pozitivnijim načinom razmišljanja o stresu u manjoj mjeri na stresor gledaju kao na prijetnju. Ovom je hijerarhijskom regresijskom analizom objašnjeno ukupno statistički značajnih 29% varijance u kriteriju ($F(8, 108) = 6.08, p < .01$).

U trećoj hijerarhijskoj regresijskoj analizi kao kriterij je uvrštena kognitivna procjena gubitka. U prvom koraku spol i razina bavljenja sportom ponovno nisu objasnili statistički

Tablica 4

Prikaz rezultata triju hijerarhijskih regresijskih analiza za tri kriterija (kognitivna procjena izazova, prijetnje i gubitka) ($N=117$)

Prediktori	Kriterij: Kognitivna procjena izazova		
	1. korak	2. korak	3. korak
	β	β	β
Spol	.06	.13	.19*
Razina bavljenja sportom	.11	.14	.12
Ekstraverzija		.17	.04
Otvorenost		.07	-.00
Savjesnost		.12	.16
Emocionalna stabilnost		.12	-.12
Intelekt		.07	.17*
Način razmišljanja o stresu			.63**
R^2	.02	.11	.39
ΔR^2	.02	.09*	.28**

Prediktori	Kriterij: Kognitivna procjena prijetnje		
	1. korak	2. korak	3. korak
	β	β	β
Spol	-.11	-.09	-.13
Razina bavljenja sportom	.13	.12	.13
Ekstraverzija		-.11	-.05
Otvorenost		.14	.17
Savjesnost		-.05	-.07
Emocionalna stabilnost		-.38**	-.27**
Intelekt		-.08	-.12
Način razmišljanja o stresu			-.29**
R^2	.03	.21	.31
ΔR^2	.03	.23**	.06**

Prediktori	Kriterij: Kognitivna procjena gubitka		
	1. korak	2. korak	3. korak
	β	β	β
Spol	.09	.05	.02
Razina bavljenja sportom	-.00	.09	.10
Ekstraverzija		.21*	.27**
Otvorenost		-.15	-.12
Savjesnost		.16	.14
Emocionalna stabilnost		-.64**	-.53**
Intelekt		.00	-.05
Način razmišljanja o stresu			-.28**
R^2	.01	.33	.38
ΔR^2	.01	.32**	.06**

Legenda: β – standardizirani koeficijent multiple regresije; R^2 – koeficijent multiple determinacije; ΔR^2 – promjena u postotku objašnjene varijance, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

značajan dio varijance kriterija. U drugom koraku uvođenjem dimenzija ličnosti, objašnjeno je statistički značajnih 32% varijance u kriteriju ($p < .01$), a značajnim samostalnim prediktorima su se pokazale emocionalna stabilnost ($\beta = -.64, p < .01$) i ekstraverzija ($\beta = .21, p < .05$). Dakle, sportaši/ce s nižim rezultatom na dimenziji emocionalne stabilnosti, kao i oni s višim rezultatom na dimenziji ekstraverzije češće na stresor gledaju kao na gubitak. Nakon uvođenja načina razmišljanja o stresu u trećem koraku, objašnjeno je dodatnih statistički značajnih 6% varijance kriterija ($p < .01$). Samostalnim su se prediktorima, uz način razmišljanja o stresu ($\beta = -.28, p < .01$), i u trećem koraku pokazale ekstraverzija ($\beta = .27, p < .01$) i emocionalna stabilnost ($\beta = -.53, p < .01$). Rezultati pokazuju da sportaši/ce s nižim rezultatom na dimenziji emocionalne stabilnosti, oni s višim rezultatom na dimenziji ekstraverzije kao i oni koji na negativniji način razmišljaju o stresu češće na stresor gledaju kao na gubitak. Na temelju cijelog modela objašnjeno je ukupno statistički značajnih 38% varijance kriterija ($F(8, 108) = 8.41, p < .01$).

RASPRAVA

Ovim su se istraživanjem nastojale produbiti spoznaje o kognitivnim procjenama stresora u natjecateljskom sportu. Istraživanje je ispitalo relativan doprinos ličnosti kao standardnog antecedenta u objašnjenju individualnih razlika kognitivnih procjena natjecateljskih stresora. Uz to, kako recentnija istraživanja predlažu način razmišljanja o stresu kao konstrukt koji bi uz standardne antecedente mogao doprinijeti dubljem razumijevanju individualnih razlika u doživljajima stresa, ovo je istraživanje nastojalo ispitati ima li način razmišljanja o stresu samostalan doprinos u objašnjenju individualnih razlika kognitivnih procjena natjecateljskih stresora među sportašima povrh osobina ličnosti. Navedeno je provjereno u području natjecateljskog sporta zbog činjenice da natjecateljski sport predstavlja stresno okruženje (Wagstaff i sur, 2019). Rezultati istraživanja su potvrdili postavljene hipoteze.

Osvrnimo se za početak na ličnost. Analizom rezultata pokazano je da dimenzije ličnosti po modelu Velikih pet kao skupina prediktora imaju samostalan prediktivan doprinos u objašnjenju individualnih razlika među sportašima u kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kao gubitka, prijetnje i izazova, čime je potvrđena prva postavljena hipoteza. Valja istaknuti da je u ovom istraživanju ličnost imala najmanji samostalni doprinos u predikciji kognitivne procjene izazova. S druge strane, njena se prediktivna snaga pokazala jačom kada su kao kriteriji bile korištene kognitivne procjene stresora kao gubitka i kao prijetnje. Potvrđeni

odnos ličnosti i kognitivnih procjena stresa je bio i teorijski očekivan. Brojna su se istraživanja u psihologiji posvetila proučavanju odnosa ličnosti i raznih aspekata doživljaja stresa. I dok rezultati raznih istraživanja vezanih uz povezanosti pojedinih dimenzija ličnosti i različitih aspekata stresnih iskustava (intenziteta, procjene kontrole i sl.) variraju i nisu u potpunosti konzistentni, generalni doprinos ličnosti u razumijevanju stresa ipak ostaje neupitan i potvrđen u istraživanjima na raznim populacijama (Vollrath, 2001). U kontekstu sporta, istraživanje Kaiseler i suradnika (2012) izvještava o povezanosti ličnosti sportaša s primarnom i sekundarnom kognitivnom procjenom stresa, odnosno s procjenom stupnja intenziteta doživljenog stresora i percepcije kontrole nad stresom, što je u skladu i s našim rezultatima.

I druga je hipoteza, koja se odnosila na samostalni doprinos načina razmišljanja o stresu u objašnjavanju individualnih razlika u kognitivnim procjenama stresa, potvrđena. Prema rezultatima vidimo da način na koji sportaš razmišlja o stresu daje samostalan, aditivni doprinos objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama stresa. Način razmišljanja o stresu je povezan s kognitivnim procjenama stresa kao gubitka, prijetnje i izazova. Samostalni se doprinos načina razmišljanja o stresu pokazao najsnažnijim kada je u hijerarhijsku regresijsku analizu kao kriterij bila uvrštena kognitivna procjena stresa izazovnim. Prema rezultatima, kada su suočeni s natjecateljskim stresorom, sportaši s pozitivnijim načinom razmišljanja o stresu snažnije doživljavaju ugodne emocije poput samopouzdanja, znatiželje i ponosa, koje su indikativne za procjenu stresa kao izazova. Nadalje, kada su suočeni s natjecateljskim stresorom, sportaši s pozitivnijim načinom razmišljanja o stresu manje intenzivno doživljavaju emocije vezane uz procjenu gubitka kao što su razočaranje, povrijeđenost i ljutnja te one vezane uz procjenu prijetnje poput straha, nervoze i nesigurnosti. Dakle, u kontekstu ovog istraživanja, što više sportaši vjeruju da stresna iskustva unaprjeđuju njihovu produktivnost, osobni rast i razvoj to će više procjenjivati natjecateljski stresor izazovnim što bi u konačnici moglo dovesti i do njihove bolje izvedbe. Naime, pokazano je da su neugodne emocije kao što su ljutnja i zbunjenost povezane s narušenom izvedbom, dok su ugodne emocije poput sreće i smirenosti koje su karakteristične za kognitivnu procjenu stresa izazovnim povezane s optimalnom izvedbom sportaša (Lane, Devonport, Soos, Karsai, Leibinger i Hamar, 2010) i zadovoljstvom samom izvedbom (Nicholls, Polman i Levy, 2011).

Prethodno predstavljen rezultat istraživanja vezan uz samostalan doprinos načina razmišljanja o stresu u objašnjavanju individualnih razlika kognitivnih procjena stresa nadovezuje se na onaj koji su dobili Kilby i Sherman (2016), ali ga i produbljuje. Naime, rezultati njihova istraživanja sugeriraju da osobe koje na pozitivan način razmišljaju o stresu u

većem stupnju izvještavaju o kognitivnoj procjeni stresora kao izazova od onih s negativnim načinom razmišljanja o stresu. No, ono što njihovo istraživanje nije kontroliralo su široke dimenzije ličnosti kao snažni antecedenti kognitivnih procjena stresa. Naše je istraživanje pokazalo da način razmišljanja o stresu samostalno doprinosi predikciji kognitivnih procjena natjecateljskih stresora. Naime, bilo bi opravdano pretpostaviti da postoje preklapanja načina razmišljanja o stresu i nekih dimenzija ličnosti, poglavito neuroticima. Kod osoba koje na mjerama neuroticizma postižu visok rezultat primijećene su više razine negativnog afekta u stresnim situacijama (Gunthert, Cohen i Armeli, 1999) te je za njih općenito karakteristično gledanje na svijet iz negativne perspektive i fokusiranje na znakove prijetnje iz okoline (Suls i Martin, 2005; prema Kilby, Sherman i Wuthrich, 2018). Isto tako, negativno se razmišljanje o stresu odnosi na uvjerenja da stres ostavlja negativne posljedice po zdravlje, produktivnost, učenje i osobni razvoj (Crum i sur., 2013). Ovdje postoji mogućnost preklapanja dvaju konstrukata. Ipak, ovim smo istraživanjem u kontekstu kognitivnih procjena stresa pokazali specifičnost načina razmišljanja o stresu u odnosu na pet dimenzija ličnosti po modelu Velikih pet. Navedeno upućuje na to da način razmišljanja o stresu nije manifestacija neuroticizma ili preostalih ispitanih dimenzija ličnosti, već s kognitivnim procjenama stresa dijeli specifičan dio varijance koji ne dijeli ekstraverzijom, ugodnosti, savjesnosti, emocionalnom stabilnosti i intelektom. Odnos načina razmišljanja o stresu i ostalih dimenzija poput otpornosti i optimizma koje su povezane s iskustvima stresa ostaje neistražen.

Nakon razmatranja rezultata u vidu dimenzija ličnosti kao skupine prediktora i samostalnog doprinosa načina razmišljanja o stresu, hijerarhijska regresijska analiza nam pruža uvid i u samostalan doprinos pojedinih prediktora unutar doprinosa pojedinih koraka analize. Kada je u analizi kao kriterij bila razmatrana kognitivna procjena stresa kao izazova pokazalo se da su se u trećem koraku analize, uz način razmišljanja o stresu, spol i intelekt pokazali statistički značajnim samostalnim prediktorima kriterija. Postoji veća vjerojatnost da će sportaši, u odnosu na sportašice natjecateljski stresor procijeniti izazovnim. Ovaj je smjer povezanosti u skladu s prethodnim istraživanjima. Pokazano je da žene percipiraju stresore ozbiljnijima u odnosu na muškarce (Tamres, Janicki i Helgeson, 2002). Stoga bismo i očekivali da će muškarci snažnije doživljavati emocije koje se vežu uz kognitivnu procjenu izazova, a da će žene snažnije od muškaraca doživljavati emocije koje se vežu uz kognitivnu procjenu prijetnje ili gubitka. Ipak, u analizama preostalih dvaju kriterija spol se nije pokazao kao samostalni značajan prediktor. Mogući razlog leži u činjenici da su u pogledu kognitivnih procjena gubitka i prijetnje sudionici općenito izvještavali o niskom intenzitetu doživljaja

pripadajućih emocija te su rezultati manje varirali u odnosu na one primijećene kod kognitivne procjene izazova.

Nadalje, kao što je rečeno, intelekt se u regresijskoj analizi u kojoj je kao kriterij korištena kognitivna procjena izazova u posljednjem koraku u kojem je uvršten način razmišljanja o stresu pokazao kao značajan samostalni prediktor. Viši je rezultat na subskali intelekta povezan s većom vjerojatnošću procjene stresora izazovnim. S obzirom na nekonzistentnost rezultata istraživanja glede samostalne uloge intelekta u objašnjenju raznih aspekata stresa (neka istraživanja pronalaze povezanost (Penley i Tomaka, 2002), a neka ne (Tong i sur., 2006), podatak da se od svih dimenzija ličnosti samo intelekt pokazao statistički značajnim prediktorom je pomalo iznenađujuća. Budući da su rezultati istraživanja vezani uz odnos emocionalne stabilnosti, ugodnosti, savjesnosti i kognitivnih procjena stresa snažniji i konzistentniji, očekivali bismo njihov samostalan prediktivni doprinos (Vollrath, 2001). Moguće je ipak da bi samostalan prediktivni doprinos navedenih dimenzija bio zamijećen na većem uzorku.

Ipak, možemo pronaći razlog pojave povezanosti intelekta i kognitivne procjene izazova. Kako intelekt, kao inačica otvorenosti k iskustvima prema petfaktorskom modelu, uključuje znatiželju, širok raspon interesa, radoznalost i preferenciju novih iskustava (McCrae i John, 1992), moguće je da su sportaši koji su ostvarili visok rezultat na dimenziji intelekt i u kontekstu svog sporta otvoreni za nove oblike treninga, promjene aspekata svoje igre i slično. Zbog toga će stresore na koje nailaze češće procjenjivati izazovnim jer će u svom treniranju biti otvoreni za promjene koje će im pomoći da ih savladaju, u odnosu na sportaše koji postižu nizak rezultat na dimenziji intelekta. Isto tako, intelekt ili otvorenost k iskustvima je u istraživanju na sportašima koje su proveli Allen, Greenless i Jones (2011) bio povezan sa strategijama suočavanja usmjerenima na izbjegavanje. Moguće je da sportaši koji postižu niži rezultat na dimenziji intelekt u manjoj mjeri gledaju na stresore kao na izazov te zbog toga izbjegavaju suočavanje sa stresorima, što bi išlo u prilog našim rezultatima. Ipak, korelacija intelekta i kognitivne procjene stresa izazovnim, iako statistički značajna, u ovom je istraživanju relativno niska.

Kada smo u hijerarhijsku regresijsku analizu u kojoj je kao kriterij postavljena kognitivna procjena stresora kao prijetnje uvrstili sve prediktore, pokazalo sa da, ponovno uz način razmišljanja o stresu, jedino emocionalna stabilnost predstavlja značajan samostalni prediktor. Sudionici s manjim rezultatom na mjeri emocionalne stabilnosti i negativnijim načinom razmišljanja o stresu u većoj mjeri procjenjuju natjecateljski stresor kao prijetnju. Isti

su samostalni doprinosi pronađeni i kada je kao kriterij regresijske analize uvrštena kognitivna procjena stresa kao gubitka. Ipak, u tom se slučaju pored njih i ekstraverzija pokazala kao značajan samostalan prediktor. Dakle, sportaši s negativnijim načinom razmišljanja o stresu, nižim ostvarenim rezultatima na dimenziji emocionalne stabilnosti i višim na dimenziji ekstraverzije će u većoj mjeri procjenjivati natjecateljski stresor kao gubitak.

Važno je naglasiti da su negativne povezanosti emocionalne stabilnosti i kognitivne procjene prijetnje i gubitka teorijski očekivane. Kako je rečeno, za osobe koje su manje emocionalno stabilne karakteristična je pojava negativnog afekta u stresnim situacijama (Gunthert i sur., 1999). U svojoj su sveobuhvatnoj analizi objavljenih radova Kilby i suradnici (2018) pronašli da je neuroticizam, kao izravna suprotnost emocionalnoj stabilnosti, u brojnim istraživanjima povezan s učestalijim gledanjem na stres kao na prijetnju nego kao na izazov. I u kontekstu sporta, na velikom su uzorku sportaša koji se bave raznim sportovima Kaiseler i suradnici (2012) pronašli pozitivnu povezanost razine neuroticizma kod sportaša i primarne kognitivne procjene, odnosno procjene intenziteta samoizabranog stresora te negativnu povezanost neuroticizma i sekundarne procjene stresora, to jest procjene kontrole nad stresorom. Štoviše, pokazalo se da je neuroticizam povezan i s većom vjerojatnošću sagorijevanja u sportu (Barrett, Eason, Lazar i Mazerolle, 2016). Na temelju ovog možemo reći da je negativna povezanost emocionalne stabilnosti i kognitivne procjene stresa kao gubitka i prijetnje u skladu s dosadašnjim saznanjima.

Ono što je iznenađujuće jest pozitivna povezanost ekstraverzije i kognitivne procjene stresora gubitkom. Ekstravertirane osobe su pozitivne, asertivne i pune energije (McCrae i John, 1992). U istraživanju u kojem su proučavali vezu Velikih pet dimenzija ličnosti i kako doživljaja, tako i suočavanja s stresom, Penley i Tomaka (2002) pronašli su pozitivnu povezanost ekstraverzije i ugodnih emocija poput sreće i ponosa koje se vežu uz procjenu stresa izazovnim i negativnu povezanost sa strahom i intenzitetom doživljenog stresa. Istina je da saznanja vezana uz ekstraverziju nisu u potpunosti konzistentna. Tako su, na primjer, u svom istraživanju Schneider i suradnici (2012) pokazali da ekstraverzija nije značajan samostalni prediktor kognitivne procjene stresa. Ipak, ekstraverzija je u istom istraživanju doprinijela predviđanju viših razina pozitivnog i nižih razina negativnog efekta. U skladu s navedenim bismo očekivali negativnu povezanost razine ekstraverzije i procjene gubitka. Očekivali bismo da će ekstravertirane osobe sklone iskazivanju ugodnih emocija (McCrae i John, 1992) u manjoj mjeri procjenjivati stresor gubitkom upravo zato što se uz takve procjene veže doživljaj neugodnih emocija.

Uzimajući sve u obzir, ovo je istraživanje pokazalo značajan samostalni doprinos, kako ličnosti kao skupine prediktora, tako i načina razmišljanja o stresu u objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama stresa kao gubitka, prijetnje i izazova među sportašima natjecateljima. Dakle, navedene su varijable korisne u produbljivanju razumijevanja individualnih razlika u iskustvima sa stresom sportaša natjecatelja. Rezultati pokazuju da su osobine ličnosti važnije u objašnjenju kognitivnih procjena stresa kao gubitka i prijetnje, dok se način razmišljanja o stresu pokazao važnijim u objašnjenju kognitivne procjene stresa izazovom. Iako je ovo istraživanje pokazalo da način razmišljanja o stresu ima samostalan aditivan doprinos u objašnjavanju razlika u kognitivnim procjenama, na temelju rezultata ne možemo znati u kojoj je mjeri uloga načina razmišljanja o stresu jedinstvena u odnosu na druga obilježja ličnosti. Na primjer, odnos nekih užitih dimenzija ličnosti koje su povezane sa stresom poput optimizma još ostaje neistražen. Isto tako, bilo bi korisno razmotriti odnos načina razmišljanja o stresu i drugih kategorija stresora u sportu. Bilo bi zanimljivo provjeriti bi li se dobili slični rezultati kada bi u istraživanju bili korišteni organizacijski ili osobni stresori kako bi se vidjelo je li, u kontekstu sporta, način razmišljanja o stresu uistinu neovisan o specifičnoj situaciji.

Metodološki nedostaci

Uz ovo se istraživanje vežu određeni metodološki nedostaci koje je potrebno uzeti u obzir. Prije svega, jedan od nedostataka veže se uz način na koji su u istraživanju prikupljeni podaci. Naime, za prikupljanje podataka korišten je online upitnik. Iako se uz online upitnike vežu određene prednosti kao što su ušteda vremena zbog lakoće distribucije i automatskog pohranjivanja podataka spremnih za analize te minimalni troškovi vezani uz distribuciju materijala (Llieva, Baron, i Healey, 2002; Wright, 2005), online upitnike prate i nedostaci koje treba uzeti u obzir prilikom interpretacije rezultata istraživanja. Neki od nedostataka koje valja naglasiti u okviru ovog istraživanja su nemogućnost kontroliranja usredotočenosti sudionika na ispunjavanje upitnika te uvjeta u kojima ga sudionici ispunjavaju. Naime, moguće je da je na sudionike djelovao niz različitih faktora koji narušavaju kvalitetu prikupljenih podataka. Potom, zbog anonimnosti pri ispunjavanju, sudionici su potencijalno manje odgovorno pristupili ispunjavanju upitnika. Moguće je i ponovno ispunjavanje upitnika od strane istih sudionika koje nije bilo moguće kontrolirati, a nedostatak online istraživanja je i potencijalno

nizak stupanj odaziva (Maliković, 2015). Posljednje navedeno se nadovezuje na idući nedostatak ovog istraživanja, a to je relativno malen uzorak.

Veći bi uzorak istraživanja omogućio prikupljanje pouzdanijih podataka, veću vjerodostojnost rezultata, a pružao bi i veću sigurnost u njihovoj interpretaciji. Stoga bi bilo poželjno replicirati ovo istraživanje na većem uzorku. Isto tako, veći bi uzorak omogućio precizniju procjenu heterogenosti uzorka, to jest procjenu razlikovanja rezultata na skalama koje su korištene u istraživanju ovisno o kategoriji stresora. Naime, odgovori sudionika u istraživanju su bili vezani uz kategoriju stresora koju su izabrali. Kako bi analize istraživanja bile opravdane, ispitane su razlike u procjenama na skalama s obzirom na kategorije stresora. U istraživanju smo ocijenili da su rezultati na korištenim skalama komparabilni i neovisni o kategorijama stresora. Ipak, ograničena veličina uzorka i čak sedam kategorija stresora u koje je raspoređen ovaj relativno malen uzorak istraživanja onemogućuju nam da s velikom sigurnošću tvrdimo kako se činjenica da su se sudionici prilikom rješavanja upitnika referirali na različite stresore nije odrazila na rezultate.

Valja se osvrnuti i na mogućnost generalizacije rezultata. Naime, ona je u ovom istraživanju ograničena zbog korištenja prigodnog, odnosno lako dostupnog uzorka. Isto tako, generalizacija je ograničena zbog značajne neuravnoteženosti sudionika po spolu (oko 70% uzorka čine muškarci). Kako bi se omogućila što šira generalizacija rezultata bilo bi korisno ovo istraživanje replicirati i na sportašima koji ujedno nisu studenti.

Nadalje, nedostatak je istraživanja i činjenica da je ono po svojoj prirodi retrospektivno. Sudionici istraživanja su se trebali dosjetiti svojih iskustava sa stresorom koji im je zadavao najviše problema u periodu od proteklih šest mjeseci. Ovaj je vremenski okvir moguć izvor nesustavnosti. Naime, u istraživanju smo se oslanjali na mogućnost sudionika da se točno sjete i lociraju u vremenu svoje osjećaje i doživljaj stresora. No, moguće je da su se, na primjer, neki sudionici oslanjali na stresor koji ih je mučio prije par mjeseci te se nisu jednako precizno sjećali svog doživljaja stresa kao sudionici čiji su problemi sa stresom ipak bliži trenutku sudjelovanja u istraživanju. Ipak, odlučili smo zadati dulji vremenski period s obzirom na osobitosti razdoblja u kojem je istraživanje provedeno. Naime, provedeno je za vrijeme pandemije koronavirusa zbog koje su od otprilike tri mjeseca prije trenutka provođenja istraživanja obustavljeni treninzi i sportska natjecanja. No, kao što je rečeno, natjecateljski stresori korišteni u istraživanju se ne vežu uz specifično natjecanje već su prisutni u natjecateljskom sportu općenito, tako da su i u odsustvu natjecanja i treninga sportaše mogli mučiti razni natjecateljski stresori.

Teorijske i praktične implikacije

Istraživanja uloge stresa u iskustvima sportaša su važna kako iz teorijske, tako i iz praktične perspektive. Naime, važno je što cjelovitije razumijevanje stresa u sportu kako bi se mogle razvijati intervencije usmjerene na iskustva sportaša sa stresom. Takve bi intervencije mogle biti korisne s obzirom na istraživačke nalaze da način na koji sportaši doživljavaju stres i nose se s istim utječe na njihovu izvedbu i rezultate (Freeman i Rees, 2009; Thompson, Toner, Perry, Burke i Nicholls, 2020).

Ovo se istraživanje bavilo pitanjem uloge koncepta načina razmišljanja o stresu povezujući ga s kognitivnim procjenama stresa uz kontrolu dimenzija ličnosti za koje se, na temelju ekstenzivnih istraživanja, može tvrditi da imaju važnu ulogu u načinu na koji osobe pristupaju stresnim situacijama. Rijetka su se istraživanja bavila načinom razmišljanja o stresu pritom stavljajući naglasak i na osobine ličnosti po modelu Velikih pet kao važne odrednice individualnih razlika u raznim domenama. Ovo istraživanje pokazuje da način razmišljanja o stresu nije derivat Velikih pet dimenzija ličnosti, već ima i samostalan doprinos u objašnjavanju, u ovom slučaju, načina na koji sportaši procjenjuju natjecateljske stresore s kojima se susreću. Rezultati su pokazali kako način razmišljanja o stresu objašnjava značajan samostalni dio individualnih razlika u kognitivnim procjenama stresa kod sportaša, što upućuje na specifičnost ovog konstrukta u odnosu na ličnost te na njegovu potencijalnu korisnost u daljnjim istraživanjima. Valja naglasiti da je u razmatranju rezultata ovog istraživanja važno imati na umu metodološke nedostatke istraživanja koji su prethodno komentirani.

Iz praktične perspektive, rezultati ovog istraživanja mogu biti korisni psiholozima koji rade sa sportašima. Naime, čini se kako se način razmišljanja o stresu može mijenjati. Preliminarni dokazi za navedeno dolaze iz eksperimentalnog istraživanja Crum i suradnika (2013) u kojem su sudionici koji su kroz vremenski period od jednog tjedna gledali tri videozapisa koji naglašavaju pozitivne strane stresa u kontekstu zdravlja, izvedbe i učenja i oni koji su gledali videozapise čiji je sadržaj bio vezan uz negativne strane stresa pokazali promjene u načinu razmišljanja o stresu. Oni kojima su bile prikazane pozitivne strane stresa pokazali su pozitivniji način razmišljanja o stresu i obrnuto, oni koji su bili izloženi negativnim stranama pokazali su negativniji način razmišljanja o stresu od početnog. Kod sudionika u kontrolnoj grupi koji nisu bili izloženi manipulaciji nije došlo do promjene načina razmišljanja o stresu. Sportski bi psiholozi, stoga, mogli uključiti saznanja o načinu razmišljanja o stresu u intervencije namijenjene upravljanju stresom.

ZAKLJUČAK

Ovim se istraživanjem nastojalo ispitati snagu doprinosa dimenzija ličnosti po modelu Velikih Pet kao grupe prediktora i načina razmišljanja o stresu u predikciji individualnih razlika u kognitivnim procjenama natjecateljskih stresora kao gubitka, prijetnje i izazova kod sportaša natjecatelja. Istraživanjem su potvrđene postavljene hipoteze. Rezultati su potvrdili statistički značajan samostalni doprinos ličnosti u objašnjenju individualnih razlika u kognitivnim procjenama stresa kao gubitka, prijetnje i izazova. Isto tako, pokazalo se i da način razmišljanja o stresu objašnjava značajan dio varijance prethodno navedenih kriterija. Sportaši s pozitivnijim stavom o stresu će natjecateljske stresore u većoj mjeri procjenjivati izazovnima, a u manjoj prijetecima ili ih doživjeti kao gubitak. Utvrđeno je da spol i intelekt imaju značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance kognitivne procjene izazova, emocionalna stabilnost ima značajan samostalni doprinos u objašnjenju kognitivne procjene prijetnje, a emocionalna stabilnost i ekstraverzija imaju značajan samostalni doprinos u objašnjenju kognitivne procjene gubitka.

LITERATURA

- Allen, M. S., Greenlees, I. i Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sport Sciences*, 29(8), 841-850.
- Buško, V. (2000). Procesi suočavanja i kontinuirana izloženost stresorima. Disertacija. Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Barrett, J., Eason, C. M., Lazar, R. i Mazerolle, S., M. (2016). Personality Traits and Burnout Among Athletic Trainers Employed in the Collegiate Setting. *J Athl Train*, 51(6), 454-459.
- Costa, P. T., Jr., i McCrae, R. R. (1985). The NEO Personality Inventory manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Crum, A. J., Akinola, A.J., Martin, A. i Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and psychological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, doi: 10.1080/10615806.2016.1275585.
- Crum, A. J., Salovey, P., i Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindset in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.
- Dweck, C. (2009). Mindsets: developing talent through a growth mindset. *Olymp Coach*, 21(1), 4-7.
- Dweck, C. S. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 391–394.
- Field, A. (2009). Regression. U A. Field (Ur.) *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (3rd ed.)* (str. 197-263). London: SAGE.
- Fletcher, D., Hanton, S. i Wagstaff, C. R. D. (2011). Performers' responses to stressors encountered in sport organisations. *Journal of Sport Sciences*, 30(4), 349-358.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Sport Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. (2010). Stress, Health, and Coping: Synthesis, Commentary, and Future Directions. U S. Folkman (Ur.) *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*.

Oxford University Press. Preuzeto 18.06.2020. s
<https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195375343.001.0001/oxfordhb-9780195375343-e-022>.

- Folkman, S., i Moskowitz, J. T. (2000). Stress, Positive Emotion, and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118.
- Freeman, P. i Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 429-441.
- Goldberg, L. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. U I. Mervielde, I. J. Deary, F. De Fruyt, i F. Ostendorf (Ur.), *Personality Psychology in Europe* (str. 7-28). The Netherlands: Tilburg University Press.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Mudbery, R. i Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gunthert, K.C., Cohen, L.H., i Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087-1100.
- Gustafsson, H., Kenttä, G. i Hassmen, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Hoar, S. D., Kowalski, K.C., Gaudreau, P. i Crocker, P. R. E. (2006). A Review of Coping in Sport. U S. Hanton i S. D. Mellalieu (Ur.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (str. 47-90). New York: Nova Science Publishers.
- Huebschmann, N. A. i Sheets, E. S. (2020). The right mindset: stress mindset moderates the association between perceived stress and depressive symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, doi: 10.1080/10615806.2020.1736900.
- Jiang, Y., Zhang, J., Ming, H., Huang, S. i Lin, D. (2019). Stressful life events and well-being among rural-to-urban migrant adolescents: The moderating role of the stress mindset and differences between genders. *Journal of Adolescence*, 74, 24-32.

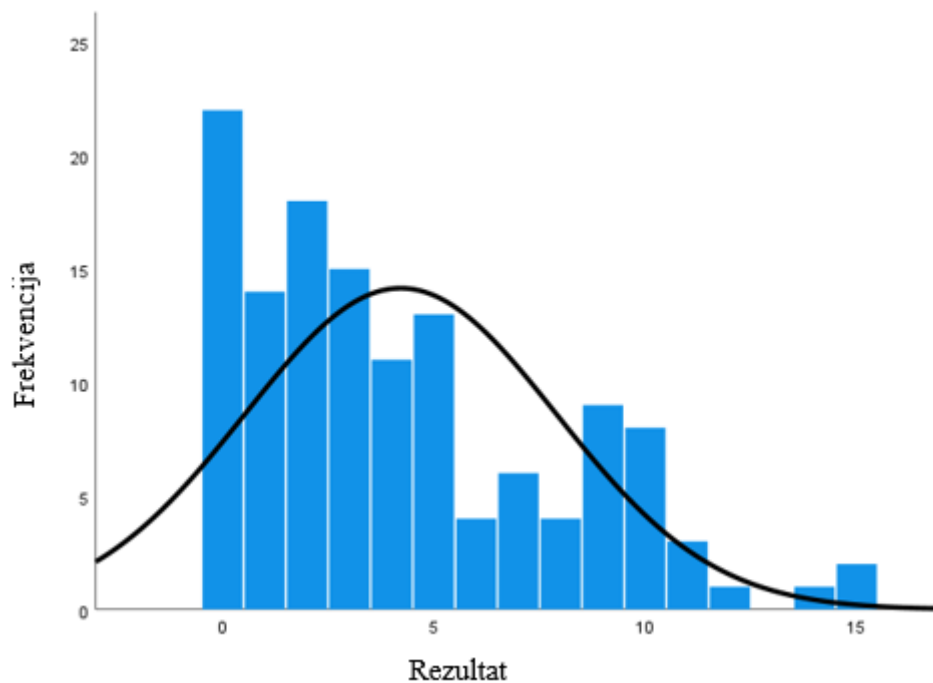
- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., i Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62-72.
- Keech, J. J., Cole, K. L., Hagger, M. S., i Hamilton, K. (2020). The association between stress mindset and physical and psychological wellbeing: testing a stress beliefs model in police officers. *Psychology and Health*, doi: 10.1080/08870446.2020.1743841
- Keech, J. J., Hagger, M. S., O'Callaghan, F. V., i Hamilton K. (2018). The Influence of University Students' Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046-1059.
- Kilby, C. J., i Sherman, K. A. (2016). Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: preliminary findings. *SpringerPlus*, doi: 10.1186/s40064-016-1937-7.
- Kilby, C. J., Sherman, K. A. i Wuthrich, V. (2018). Towards understanding interindividual differences in stressor appraisals: A systematic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 92-100.
- Kim, J., Shin, Y., Tsukayama E., i Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*. 78, 13-22.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., i Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sport Science and Medicine*, 9, 388-392.
- Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion: a new synthesis*. Springer Publishing Company, New York.
- Lazarus, R. S., i Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lazarus, R. S., i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Levy, A., Nicholls, A., i Polman, R. (2012). Cognitive Appraisals in Sport: The Direct and Moderating Role of Mental Toughness. *International Journal of Applied Psychology*, 2(4), 71-76.

- Llieva, J., Baron, S., i Healey, N. M. (2002). Online surveys in marketing research: Pros and cons. *International Journal of Market Research*, 44 (3), 361–367.
- Malković, M. (2015). Internetska istraživanja: Sveučilišni priručnik. Preuzeto 01.07.2020. s <http://www.ffri.uniri.hr/files/izdavacka/M%20Malikovic%20%20Internetska%20istrazivanja.pdf>.
- McCarthy, P., i Giges, B. (2017). Helping coaches meet their psychological needs. U R. Thelwell, C. Harwood i I. Greenlees (Ur.) *The Psychology of Sports Coaching: Research and Practice* (str. 101-113). Oxfordshire, [England]; New York, New York: Routledge.
- McCrae, R. R., i John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. Special Issue: the five-factor model: issues and applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- Meehan, H. L., Bull, S. J., Wood, D. M. i James, D. V. (2004). The overtraining syndrome: A multicontextual assessment. *The Sport Psychologist*, 18(2), 154-171.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., i Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. U S. Hanton i S. D. Mellalieu (Ur.), *Literature reviews in sport psychology* (str. 1–45). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Mlačić B., i Goldberg LR. (2007). An analysis of a cross-cultural personality inventory: The IPIP Big-Five factor markers. *Journal of Personality Assessment*, 88, 168-77.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., i Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 263-270.
- Peabody, D., i Goldberg, L. R. (1989). Some Determinants of Factor Structures From Personality-Trait Descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 552-567.
- Penley, J. A., i Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 1215–1228.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., i Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.

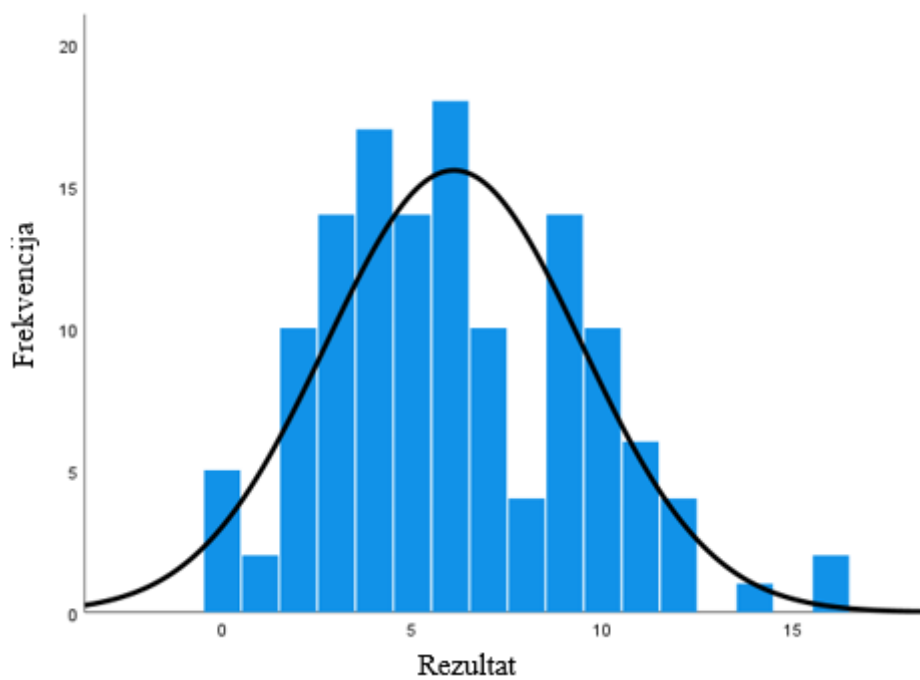
- Schneider, T. R., Rench, T. A., Lyons, J. B., i Riffle, R. R. (2012). The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses. *Stress and Health*, 28(2), 102–110.
- Semmer, S. K. (2006). Personality, stress, and coping. U M. E. Vollrath (Ur.), *Handbook of personality and health* (pp. 73-113). Chichester: Wiley.
- Shewchuk, R. M., Elliott, T. R., MacNair-Semands, R. R., i Harkins, S. (1999). Trait Influences on Stress Appraisal and Coping: An Evaluation of Alternative Frameworks. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(4), 685–704.
- Tamres, L. K., Janicki, D., i Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.
- Thomas, O., Mellalieu, S. D. i Hanton, S. (2008). Stress management in applied sport psychology. U S. D. Mellalieu i H. Sheldon (Ur.), *Advances in applied sport psychology: A review* (str.124-161). London; New York: Routledge.
- Thompson, M. A., Toner, J., Perry, J. L., Burke, R. i Nicholls, A. R. (2020). Stress appraisals influence athletic performance and psychophysiological response during 16.1 km cycling time trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101682
- Tong, E. M. W., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Why, Y. P., Diong, S. M., Ang, J., i Khader, M. (2006). The role of the Big Five in appraisals. *Personality and Individual Differences*, 41, 513–523.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 335-347.
- Wagstaff, C. R. D., Kentä, G., i Thelwell, R. (2019). The Use of acceptance and commitment therapy for stress management interventions in football. U E. Konter, J. Beckmann, i T. M. Loughhead (Ur.) *Football Psychology: From Theory to Practice* (str. 198-211). London, UK: Routledge.
- Wright, K. B. (2005). Researching Internet-Based Populations: Advantages and Disadvantages of Online Survey Research, Online Questionnaire Authoring Software Packages, and Web Survey Services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x.

PRILOZI

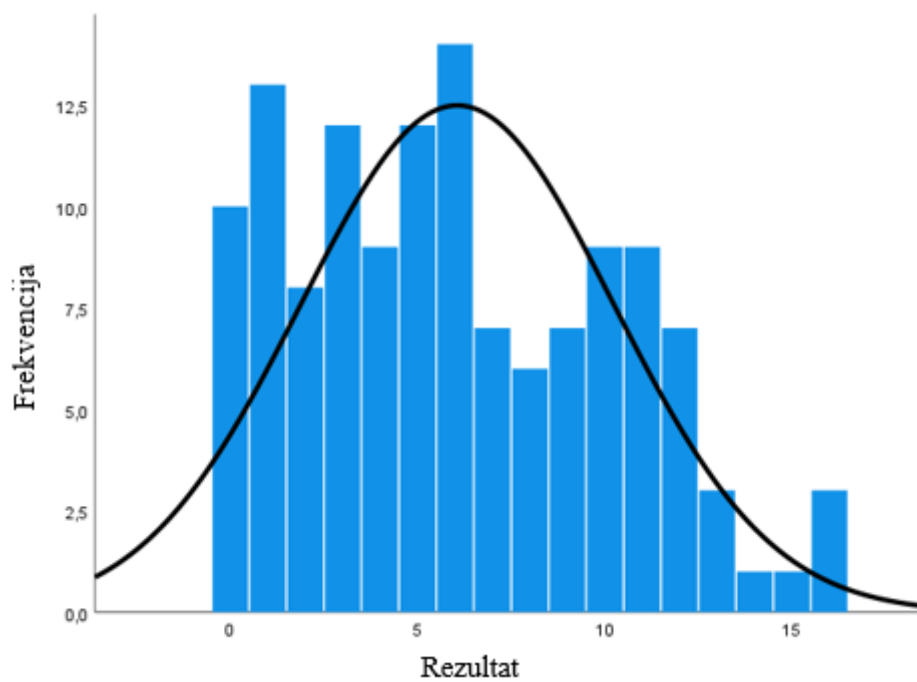
Prilog A



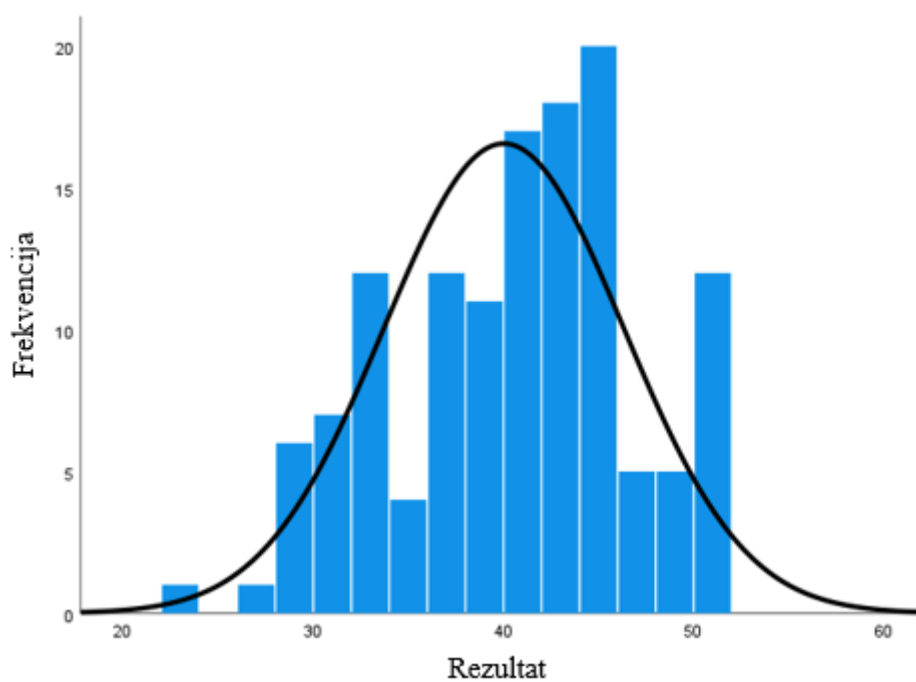
Slika 1. Grafički prikaz distribucije rezultata na subskali Kognitivne procjene stresa kao gubitka (GPI skala)



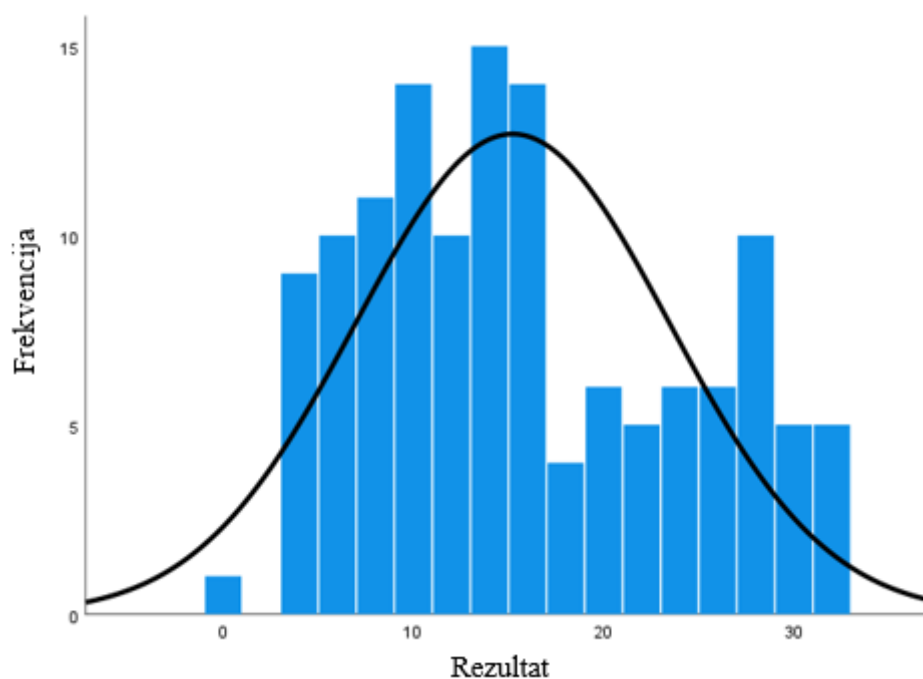
Slika 2. Grafički prikaz distribucije rezultata na subskali Kognitivne procjene stresa kao prijetnje (GPI skala)



Slika 3. Grafički prikaz distribucije rezultata na subskali Kognitivne procjene stresa kao izazova (GPI skala)



Slika 4. Grafički prikaz distribucije rezultata na subskali Ugodnost (Upitnik IPIP-50)



Slika 5. Grafički prikaz distribucije rezultata na Upitniku za procjenu načina razmišljanja o stresu (SMM)

Prilog B

Tablica 1

Prikaz broja sudionika koji je odabrao pojedinu kategoriju ponuđenih natjecateljskih izvora stresora u sportu (N=117)

Kategorije stresora	N	%
Ozljede	25	21
Suparništvo	8	7
Loša izvedba	23	20
Pripreme za natjecanje	11	9
Pritisak za dokazivanjem	16	14
Previsoka očekivanja od izvedbe	11	9
Osobna želja za dokazivanjem	23	20

Prilog C

Tablica 1

Prikaz rezultata jednosmjernih analiza varijanci za nezavisne uzorke provedenih u svrhu istraživanja razlika u procjenama na mjerama korištenim u istraživanju u odnosu na sedam kategorija stresora (N=117)

Zavisna varijabla: Kognitivna procjena prijetnje					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	64.73	10.79	1.05	.40
Unutar grupa	110	1135.24	10.32		
Totalno	116	1199.97			
Zavisna varijabla: Kognitivna procjena gubitka					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	156.65	26.11	2.09	.06
Unutar grupa	110	1369.27	12.45		
Totalno	116	1525.92			
Zavisna varijabla: Kognitivna procjena izazova					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	298.93	49.82	3.14	.00**
Unutar grupa	110	1746.73	15.88		
Totalno	116	2045.66			
Zavisna varijabla: Ekstraverzija					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	256.64	42.77	.75	.61
Unutar grupa	110	6238.29	56.71		
Totalno	116	6494.92			
Zavisna varijabla: Ugodnost					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	342.64	57.11	1.44	.21
Unutar grupa	110	4369.89	39.73		
Totalno	116	4712.53			
Zavisna varijabla: Savjesnost					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	445.93	74.32	1.58	.16
Unutar grupa	110	5188.03	47.164		
Totalno	116	5633.97			
Zavisna varijabla: Emocionalna stabilnost					

Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	811.67	135.28	2.45	.03*
Unutar grupa	110	6066.86	55.15		
Totalno	116	6878.53			
Zavisna varijabla: Intelekt					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	302.98	50.50	2.21	0.04*
Unutar grupa	110	2517.25	22.88		
Totalno	116	2820.22			
Zavisna varijabla: Način razmišljanja o stresu					
Izvor varijabiliteta	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Između grupa	6	916.82	152.80	2.26	.04*
Unutar grupa	110	7452.11	67.75		
Totalno	116	8368.92			

Legenda: *df* – stupnjevi slobode; *SS* – sume kvadrata; *MS* - prosječni kvadrat; *F* – F-omjer; *p* – vjerojatnost; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$