

Razlike između sportaša natjecatelja i nesportaša u razinama anksioznosti prema budućnosti i nekim crtama ličnosti

Basić, Magdalena

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **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:131:847236>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

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

**RAZLIKE IZMEĐU SPORTAŠA NATJECATELJA I NESPORTAŠA U
RAZINAMA ANKSIOZNOSTI PREMA BUDUĆNOSTI I NEKIM CRTAMA
LIČNOSTI**

Diplomski rad

Magdalena Basić

Mentor: Prof. dr. sc. Dragutin Ivanec

Zagreb, 2021.

SADRŽAJ:

Uvod	1
Anksioznost i vremenska orijentacija	1
Perspektiva budućeg vremena.....	3
Anksioznost prema budućnosti	4
Teorijski okviri anksioznosti prema budućnosti	7
Dobne i rodne razlike.....	8
Anksioznost prema budućnosti i konstrukt brige.....	10
Anksioznost prema budućnosti i ličnost	10
Cilj istraživanja, problemi i hipoteze	13
Metodologija	14
Sudionici	14
Mjerni instrumenti	15
Postupak.....	17
Rezultati	18
Anksioznost prema budućnosti i sportski angažman	19
Povezanost anksioznosti prema budućnosti i osobina ličnosti	21
Emocionalna stabilnost i veza sportske aktivnosti s anksioznosti prema budućnosti ..	21
Anksioznost prema budućnosti i razina natjecanja	23
Tjelesna aktivnost i anksioznost prema budućnosti.....	23
Rasprava	25
Anksioznost prema budućnosti i sociodemografske karakteristike	25
Anksioznost prema budućnosti i sportska aktivnost.....	25
Uloga emocionalne stabilnosti	27
Primjena istraživanja i terapijske mogućnosti	28
Ograničenja i implikacije provedenog istraživanja.....	29
Zaključak	30
Literatura	31
Prilog A – Uputa sudionicima	34
Prilog B – Upitnik <i>Skala Mračne Budućnosti</i>	35
Prilog C – Odnosi anksioznosti prema budućnosti, osobina ličnosti, vježbanja i dobi ..	36
Prilog D – Prikaz anksioznosti prema budućnosti kod individualnih i ekipnih sportaša	38

Razlike između sportaša natjecatelja i nesportaša u anksioznosti prema budućnosti i nekim crtama ličnosti

Differences between athlete competitors and non-athletes in future anxiety and some personality traits

Magdalena Basić

Sažetak

Pozitivni aspekti buduće vremenske perspektive uključuju nadu i planiranje, a negativni su anksioznost i briga. Visoka anksioznost prema budućnosti rezultira mračnim pogledom na budućnost i nepodužimanjem preventivnih akcija. Cilj ovog online istraživanja bio je ispitati razlike između sportaša i nesportaša u razini anksioznosti prema budućnosti te ispitati efekt osobina ličnosti na tu vezu. Istraživanje je provedeno u lipnju i srpnju 2020. na 288 ispitanika: 68 sportaša natjecatelja i 220 nesportaša, od kojih je 100 bivših natjecatelja. Za procjenu osobina ličnosti korištena je skala IPIP 50, a za procjenu razine anksioznosti prema budućnosti *Skala Mračne Budućnosti*; skraćena verzija upitnika *Future Anxiety Scale*. Rezultati su pokazali da sportaši natjecatelji imaju niže rezultate anksioznosti prema budućnosti od nesportaša te da je emocionalna stabilnost medijator u odnosu sportske aktivnosti i razine anksioznosti prema budućnosti. Sportaši i nesportaši razlikovali su se u razinama emocionalne stabilnosti - sportaši su postizali više razine. Rezultati pokazuju i negativnu povezanost razine anksioznosti prema budućnosti s razinom natjecanja te pozitivnu povezanost anksioznosti prema budućnosti s porastom dobi. Nisu dobivene rodne razlike u razini anksioznosti prema budućnosti, niti razlike s obzirom na učestalost tjelesne aktivnosti.

Ključne riječi: *vremenska orijentacija, anksioznost prema budućnosti, sport, tjelovježba, ličnost*

Abstract

Positive aspects of future time orientation include hope and planning, and a negative view is filled with anxiety and worry. High future anxiety results in bleak future scenarios and failure to take preventive action. The aim of this online research was to examine the future anxiety level differences between athletes and non-athletes, as well as to examine the effect of personality traits on that relationship. The study was conducted in June and July of 2020, on 288 participants: 68 competitive athletes and 220 non-athletes, of whom 100 were former athlete competitors. The IPIP 50 scale was used to measure personality traits, and the *Dark Future Scale* was used to measure future anxiety levels. The results showed that active athlete competitors had lower future anxiety scores than non-athletes and that emotional stability moderated the relationship of sport activity and future anxiety. A difference was shown in emotional stability between athletes and non-athletes, where higher levels were found in the group of athletes. The results show a negative relationship between the level of future anxiety and the level of sport competition, as well as a positive association with age increase. No gender differences in the level of future anxiety were obtained, nor were there differences in levels of future anxiety with respect to the frequency of physical activity.

Key words: *time orientation, future anxiety, sport, exercise, personality*

Uvod

U životu se ljudi suočavaju s brojnim nesigurnostima. Radno mjesto, međuljudske veze, stambeno pitanje, pitanja o društvu u kojem živimo ili svrsi života samo su neka od pitanja koje čovjek nastoji dokučiti za vrijeme svog bivanja. Teme iz prošlosti, sadašnjosti, a uvelike i budućnosti ljude svakodnevno brinu te tako zauzimaju velik dio kognitivnog prostora. Clark i Beck (2011; prema Kaya i Avci, 2016) definiraju anksioznost kao složeni skup emocionalnih, kognitivnih i bihevioralnih odgovora, koji se javljaju uslijed nekontroliranih i nepredvidljivih događaja te se percipiraju kao prijetnja na osobnoj razini. Davison i Neale (1999) opisuju anksioznost kao jednu od najčešćih psihičkih smetnji u psihopatologiji, ali i kod ostatka populacije. Socijalne, demografske i ekonomske okolnosti u prvoj polovici 2020. godine, okarakterizirane COVID-19 pandemijom, dubokom ekonomskom krizom, potresima u Zagrebu i okolici, kao i predizbornim razdobljem, potvrđeno su utjecale na doživljaj opće neizvjesnosti, a tako i razine anksioznosti u općoj populaciji (Jokić-Begić i sur., 2020). Ipak, postavlja se pitanje koliko je velik utjecaj neizvjesnosti u životu na specifične skupine, poput sportaša natjecatelja i osoba koje su tjelesno aktivne. Ovu je razliku opravdano očekivati, budući da istraživanja pokazuju da sportaši i osobe koje su tjelesno aktivne razvijaju drugačije osobine ličnosti, koje ih potom čine otpornijima na neugodne događaje u okolini (Egan i Stelmack, 2003; Kirkcaldy, 1982a; McKelvie, Lemieux, i Stout, 2003; Newcombe i Boyle, 1995; prema Allen i Jones, 2013).

Anksioznost i vremenska orijentacija

Dominantna vremenska orijentacija važan je faktor u tome kako osoba pristupa odlukama u svom životu. Nuttin (1980; prema Urien, 2007) navodi da svaka osoba ima dominantnu, odnosno preferiranu orijentaciju prema jednom od tri vremenska smjera: prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti. Osoba koja je orijentirana na prošlost često misli o prošlosti i čini se kao da je želi ponovno proživjeti. Osoba orijentirana na sadašnjost nije opterećena ni prošlim ni budućim situacijama, već živi tako da iskoristi dan za danom (Jones i Brown, 2005), dok osoba kojoj je dominantna vremenska orijentacija

budućnost ima tendenciju razmatranja potencijalnih posljedica, pri donošenju odluka u sadašnjosti (Strathman i sur., 1994).

Sword i suradnici (2014) navode pet jednostavnih postavki koje su proizašle iz *Teorije šest vremenskih zona unutar kliničkog područja* Boyda i Zimbarda (2008; prema Sword i sur., 2014). Prva postavka: vrijeme je naš najcjenjeniji resurs. Druga je da je vremenska perspektiva naučena te da ima skriven utjecaj na većinu odluka i djelovanja osobe. Kao treća postavka navedena je pristranost prema nekim vremenskim orijentacijama, što dovodi do prekomjerne, odnosno nedovoljne upotrebe drugih vremenskih perspektiva pri donošenju odluka i djelovanju. Četvrta postavka je jednostavna i logična: prekomjerno korištenje bilo koje vremenske perspektive može postati problematično, pogotovo onda kada je temporalna perspektiva negativna i kada osoba *zapne* u jednoj ili dvije iste vremenske orijentacije. Kao peta postavka navodi se preporuka: najbolje je razviti uravnoteženu i fleksibilnu vremensku perspektivu, koja je prilagodljiva promjenama u okolini na zdrav i dinamičan način. Drugim riječima, bitno je razviti i koristiti raznovrsne vremenske perspektive kako bismo se lakše prilagodili na svakodnevne promjene i izazove u okolini te korisno trošili naš najcjenjeniji resurs: vlastito vrijeme.

Kada je riječ o vremenskoj orijentaciji prema budućnosti i anksioznosti, Zaleski (1996) navodi da sve vrste anksioznosti imaju dimenziju budućnosti. Razlog tome su velike tenzije koje proizlaze iz okolnosti koje sadašnjost pruža, a koje se tiču budućnosti. Razmišljanjem o budućnosti postajemo svjesni višestrukih zahtjeva za prilagodbom i promjenom, koje izazivaju tjeskobu - u sadašnjosti. Muschala, Linden i Olbrich (2010; prema Hammad, 2016) navode da je anksioznost emocionalno stanje, a intenzitet tog stanja povezan je s razmišljanjem u budućnosti. Kategoriziraju je u kroničnu anksioznost te anksioznost kao stanje.

Czapinski i Peters (1991; prema Hammad, 2016) objašnjavaju kako izvori anksioznosti mogu proizlaziti iz dva faktora. Prvi je generalni manjak sigurnosti i znanja o događajima koji će se dogoditi u budućnosti. Kao drugi faktor navode prethodna iskustva, bilo vlastita ili tuđa, koji imaju ulogu u stvaranju subjektivnih predviđanja budućih događanja. Zaleski (2005) slično dijeli izvore nesigurnosti iz kojih

proizlaze očekivanja negativne budućnosti, a potom i anksioznosti. Prvi je ponovno opća nesigurnost, vezana uz budućnost, pogotovo daleku budućnost. Drugi je negativan učinak prošlosti, ali i današnjih događaja i iskustava koje uzrokuju očekivanje sličnih događaja u budućnosti. Općenito govoreći, ljudi očekuju ishode sukladne prethodnim iskustvima: pozitivna iskustva stvaranju pozitivna očekivanja i obratno. Czapinski i Peters (1991; prema Zaleski, 2005) ipak navode iznimku - slučajevi kada ljudi pokazuju efekt kontrasta (na primjer čekanje *svjetla na kraju tunela* ili *iza kiše dolazi sunce*).

Zaleski u svom radu iz 1993. ističe kako perspektiva prema budućnosti može biti pozitivna ili/i negativna. Ova dva pogleda nisu međusobno isključiva, štoviše, pozitivan i negativan pogled na budućnost postoje istovremeno; problem nastaje kada negativnost prevlada (Zaleski, 1993). Osobe koje su više usmjerene na nesigurnosti u budućnosti nego na uzbuđenje prema novostima, pokazuju to većom općom uznemirenošću ali i odlukama koje donose u životu.

Perspektiva budućeg vremena

Usmjerenost perspektive života na budućnost, umjesto na prošlost ili sadašnjost, otvara prostor za mnoge kognitivne procese, koji mogu biti usmjereni na pozitivne, ili pak negativne potencijalne buduće događaje. Često se pozitivan i negativan pogled na budućnost i isprepliću, što rezultira raznolikim emocionalnim iskustvima (Zaleski, 1996). Sva ova kognitivna i emocionalna iskustva osobe formiraju njezina očekivanja o tome što će se dogoditi u daljoj budućnosti. Kognitivna komponenta *perspektive budućeg vremena*, eng. *Future Time Perspective* (u daljnjem tekstu FTP) sastoji se od ciljeva (Nuttin, 1980; prema Urien, 2007). FTP je relativno pozitivan pogled na budućnost: to je adaptivan pogled koji uključuje svjesnost mogućih posljedica ponašanja.

Literatura razlikuje *ograničenu (limited FTP)* i *produženu (extended FTP)* perspektivu budućeg vremena. Lens (1993; prema Urien, 2007) objašnjava kako osoba koja smješta svoje ciljeve u blisku budućnost ima ograničenu FTP, dok netko tko planira daleko u budućnost ima produženu FTP. Neka istraživanja čak pokazuju da

vremenska perspektiva usmjerena na budućnost može biti podijeljena na vrijeme prije i nakon vlastite smrti (Boyd i Zimbardo, 1997; prema Urien, 2007).

Prema Urien (2007), afektivna komponenta FTP sastoji se od emocionalne reakcije koju pojedinac ima kad razmišlja o budućnosti. Afektivna komponenta FTP ima svoju pozitivnu i negativnu stranu, koje se međusobno izmjenjuju. Pozitivna afektivna sastavnica FTP manifestira se kao nada i optimizam. Zaleski (1993) navodi da gledanje u budućnost općenito potiče i održava konstruktivnu akciju, ako se shvaća kao prostor za stvaranje planova i postizanje ciljeva. Negativna sastavnica FTP manifestira se u anksioznosti prema budućnosti.

Anksioznost prema budućnosti

Anksioznost prema budućnosti (eng. *Future Anxiety*, u daljnjem tekstu AB) koncept je kojeg je 1996. godine razvio i opisao Zaleski, opisujući je kao dinamičnu, ali relativno stabilnu osobinu. Može se reći da osoba doživljava povišenu razinu anksioznost prema budućnosti onda kada AB, u dinamičnom procesu izmjene pozitivnih i negativnih pogleda na budućnost, dominira nad nadom ili nad neutralnim stavovima (Zaleski, 2005). U tom slučaju možemo reći da je AB karakteristična za opće emocionalno stanje osobe, iako je ono dinamično. Zaleski (1996, str. 165) definira anksioznost prema budućnosti kao “stanje tjeskobe, nesigurnosti, straha, zabrinutosti i brige o nepovoljnim promjenama u dalekoj osobnoj budućnosti”. Zaleski navodi i da u ekstremnim slučajevima osoba s visokom razinom AB može imati izrazito snažna uvjerenja da će taj nepovoljni događaj biti nešto vrlo veliko, čak u katastrofalnim razmjerima. Osobe koje imaju visoke razine AB boje se događaja koji su individualni i koji su usko vezani uz specifičnosti za njihov život, poput gubitka voljene osobe ili zadobivanja neke teške bolesti. Osjećaj bespomoćnosti, odnosno nemogućnosti utjecaja na ono što će se dogoditi u budućnosti, jedna je od karakteristika negativnog stava prema budućnosti, stoga su zabrinutost i negativnost povezane s pojavom AB (Zaleski, 1996). Kognitivna osnovica AB slična je FTP po tome što je ključna stavka sposobnost percepcije i razmišljanja o budućnosti. Razlika je u kvaliteti spoznaja uključenih u AB i FTP: AB se uvelike temelji na otkrivanju prijetećih znakova i budućih opasnosti, popraćenih

strahom od budućih averzivnih događaja (Zaleski, 1996). Takav anticipirajući strah izaziva emocionalnu reakciju tjeskobe, koja može rezultirati produženim stanjem pojačane pobuđenosti u pogledu na budućnost. U nekim slučajevima pak, AB može dovesti to kognitivne i emocionalne sljepoće (Zaleski, 2005), koja se pojavljuje kao mehanizam za suočavanje. U ovim slučajevima ljudi s izraženom AB postanu *slijepi* na potencijalne opasnosti, odnosno banaliziraju opasnost. Smanjuju realnu razinu ozbiljnosti situacije, kako bi zavarali i smirili sami sebe, no ovo je neučinkovit pokušaj smanjenja anksioznosti, više nalik na želju. Na primjer, moguće je da osoba koja ima visoku razinu AB govori kako nadolazeći uragan neće biti tako strašan kako se govori, unatoč vrlo jasnim upozorenjima meteorologa. U literaturi možemo naći i radove koji pokazuju da je anksioznost prediktor aleksitimije (Maruszewski i Scigala, 1998; prema Zaleski, 2005). Ovakva istraživanja pružaju podršku pretpostavci da ovakvo *zatvaranje očiju* pred realnim opasnostima služi kao način suočavanja s anksioznim događajima: osoba se nastoji zaštititi od neugodne afektivnosti i anksioznosti. Ovo također sugerira da pojedinac s visokom razinom AB na taj način nastoji izbjeći potencijalnu traumu.

Anksioznost prema budućnosti jedna je od vrsta anksioznosti koja je spontano proizašla iz Tofferovog pojma *Future Shock* (1970; prema Hammad, 2016). Eysenck nekoliko desetljeća kasnije (1992; prema Price, 2019) tvrdi da postoje četiri glavne odrednice anksioznosti koje su vezane za buduće događaje; način na koji osoba gleda na nesigurnu budućnost kod nje može pobuditi adaptivni afektivni ili anksiozni odgovor. Prva odrednica anksioznosti prema Eysencku je subjektivna vjerojatnost nekog užasavajućeg događaja: pretpostavlja se da će osoba s visokom anksioznosti smatrati da je pojava užasavajućeg događaja vjerojatnija nego osoba s niskom razinom anksioznosti. Druga determinanta je očekivanje kako brzo će se taj događaj zbiti: osobe s visokom anksioznosti smatraju da će se užasavajući događaj dogoditi ranije nego osobe s niskom razinom. Treća determinanta je percepcija štetnosti: pojedinci s visokom razinom anksioznosti smatrat će potencijalne posljedice tog događaja katastrofalnijima od onih s niskom. Eysenckova posljednja, četvrta odrednica tiče se mehanizama za suočavanje s potencijalnim posljedicama tog događaja: osobe s visokom razinom anksioznosti razvijat će manje mehanizama za obranu od potencijalnih budućih

opasnosti nego netko s niskom razinom. Kada je riječ o populaciji aktivnih sportaša, često čujemo kako oni i nakon nekog lošeg rezultata ne posustaju od daljnjeg natjecanja. Upravo suprotno, treniraju još više i jače nego prije, kako bi uspjeli doseći svoje prethodno zadane bliske i daleke ciljeve. Takvo ponašanje stoga ukazuje na moguće niže razine anksioznosti prema budućnosti kod sportaša natjecatelja nego kod populacije nesportaša.

Zaleski (1996) navodi kako AB, kao jedna od specifičnih oblika anksioznosti, ima pet karakteristika. Visoke razine AB na bihevioralnom aspektu mogu dovesti do:

1. Pasivnog čekanja da se događaji u životu jednostavno dogode (razmišljanje poput: "Čekam da vidim što će se dogoditi.");
2. Općeg izbjegavanja dvojbenih situacija i rizika;
3. Pridržavanja poznatog u životu, odnosno održavanja rutina i poznatih metoda za rješavanje situacija;
4. Korištenja različitih regresijskih obrambenih mehanizama (poput optuživanja, racionalizacije ili represije), umjesto suočavanja s negativnim situacijama;
5. Korištenja društvenih veza kao pomoć i izvora sigurnosti u životu.

2005. godine Zaleski dodaje i šestu karakteristiku - poduzimanje preventivnih radnji kako bi se održao status quo, umjesto prihvaćanja bilo kakvog rizika koji bi potencijalno donio korist, ali i štetu u budućnosti.

Zaleski (1996) napominje kako anksioznost prema budućnosti vodi prema izbjegavanju stvaranja planova, kako bi se kasnije izbjeglo razočaranje. Upravo zbog toga što osobe s visokom razinom AB smatraju da pozitivan ishod budućnost ne ovisi o njihovoj aktivnosti, oni aktivnosti jednostavno ni ne poduzimaju. Njihova logika je: zašto bi itko trošio vrijeme na ono što ne može promijeniti? Osobe koje se bore s visokom razinom anksioznosti prema budućnosti također tretiraju buduće događaje s manje humora, imaju više negativnih psiholoških simptoma te se ne osjećaju učinkovitima u predviđanju rješavanja teških budućih situacija u vlastitom životu.

Anksioznost prema budućnosti ima i negativan učinak na produktivnost pojedinca, što može uzrokovati velike razine nesigurnosti ili depresije pri razmišljanju o budućnosti (Zaleski, 1996). U slučajevima kada osoba ima produženu perspektivu

budućeg vremena i visoku AB, bit će motivirana za osmišljavanje i razvoj budućih projekata, no visoka razina anksioznosti prema budućnosti imat će paralizirajući utjecaj na izvršenje tih planova (Zaleski, 2005). Zaleski (1996) navodi i da je AB slična Atkinsonovom strahu od neuspjeha (1964; prema Zaleski 1996), koje također određuje takvo paralizirajuće ponašanje; dakle oba koncepta karakterizira strah da osoba neće uspjeti dosegnuti cilj. Kognitivni procesi imaju veći utjecaj na stvaranje i održavanje AB nego emocije (Zaleski, 1996), stoga je moguće je da je upravo AB u kombinaciji sa strahom od neuspjeha uzrok toga da sportaši pokažu lošu izvedbu za vrijeme natjecanja, dok na treninzima postižu sjajne rezultate.

Teorijski okviri anksioznosti prema budućnosti

Nekoliko teorijskih okvira može poslužiti kao model za razumijevanje AB. Beckova kognitivna trijada govori kako je depresija rezultat sklopa negativnih misli o sebi, svijetu i budućnosti (Beck, Kovacs, & Weissman, 1975, prema Price, 2019). Budući da je anksioznost prema budućnosti povezana s negativnim automatskim mislima o sebi i budućnosti, moguće je objasniti pojavu AB unutar tog teorijskog okvira. Pojedinci koji imaju visoke razine AB i anksioznosti kao crte imaju više negativnih uvjerenja, stoga te osobe imaju negativniji pogled na budućnost. Zaleski (1996) navodi da ove osobe ne mogu nabrojati mnogo razloga zašto se prijeteci događaj ne bi mogao dogoditi.

Model obrade socijalnih informacija Cricka i Dodgea (1994; Dodge & Crick, 1990; Dodge & Coie, 1987; prema Price, 2019) također bi mogao objasniti razlike u pogledu na budućnost, odnosno objasniti zašto neki ljudi imaju prijetecu percepciju budućnosti, dok drugi imaju optimističan pogled. Osobe s visokom AB mogu zamisliti manje optimističnih alternativa za buduće događaje koji izazivaju tjeskobu od osoba s niskom AB (MacLeod, Williams, i Bekerian, 1991; prema Price, 2019). Takvo razmišljanje navodi pojedinca s visokom AB da taj potencijalni događaj shvati kao prijetnju, i to kao vjerojatniju ili neizbježniju nego netko s niskom AB. Onda kada osoba svoju sliku o svijetu kao nepredvidljivom i nesigurnom mjestu temelji na društvenim porukama, bilo od drugih osoba, medija ili iz osobnih iskustava, vjerojatno će se više brinuti i stoga očekivati da će se budućnost sastojati od štetnih događaja.

Czapinski i Peters, 1991 (prema Price, 2009) navode da se smatra da je ovakva vrsta pristranosti česta kod osoba s visokom razinom anksioznosti.

Glavna ideja bihevioralne ekonomije je da se svako ponašanje temelji na mogućnosti da će neko ponašanje u budućnosti biti nagrađeno. Čak i ponašanja koja su nesvjesna, usmjerena su prema koristi u budućnosti (Finke, 2005; prema Price, 2009), stoga AB možemo promatrati i iz perspektive ove znanstvene discipline.

Bandurina teorija samoefikasnosti pruža kognitivni okvir za razumijevanje AB. Prema Banduri (1991) anksioznost kao stanje proizlazi iz zabrinutosti zbog očekivanja mogućih štetnih događaja: osobe koje vjeruju da imaju kontrolu nad prijetećim događajima uopće se ne upuštaju u razmišljanja o tim događajima. Shapiro i Cobb (1991; prema Zaleski 2005) istraživali su povezanost fiziološke reakcije (kontrole otkucaja srca) i anksioznosti te su zaključili da je vjerovanje u sposobnost vlastite kontrole averzivne situacije povezano s razinom anksioznosti. MacLeod, Williams i Bekerian (2001; prema Zaleski, 2005) dodatno navode da manjak samoefikasnosti i povjerenja u vlastite sposobnosti nošenja s budućim događajima mogu biti izvor brige, te su povezani s anksioznosti prema budućnosti.

Anksioznost prema budućnosti - dobne i rodne razlike

Znanstveni radovi koji se bave istraživanjem dobi i AB ne daju jednoznačne rezultate. Sosulowska (1985; prema Zaleski, 2005) je istraživala razine anksioznosti usmjerene na budućnost bazirajući se na učestalosti i sadržaju strahova kod odraslih osoba i djece. Rezultati njezinih istraživanja pokazuju da se strah u vezi budućnosti pojavljuje između jedanaeste i četrnaeste godine, a najviše razine anksioznosti postizale su mlade osobe u dobi od dvadeset do dvadeset i devet godina. Kao razlozi za vrhunac anksioznog pogleda na budućnost kod mladih odraslih navode se potpuni razvoj kognitivnih funkcija koje omogućavaju gledanje dalje u budućnost, kao i naglo povećanje realnosti i svijesti o "odraslom životu" i svim odgovornostima koje donosi odraslost (Zaleski, 2005). Iako se činilo da je opća razina AB najviša kod mladih do tridesete godine, Zaleski (2005) navodi da postoje naznake da, umjesto rasipanja, AB mijenja oblik -

nalazi Susulowske (1985; prema Zaleski, 2005) pokazuju da brige osoba starijih od trideset godina zapravo mijenjaju fokus od sebe na brige o vlastitoj djeci.

Hammad (2016) navodi da se AB pojavljuje u dvadesetim godinama života, onda kada osoba počinje imati posao i obitelj. Navodi nalaz da studenti završnih godina studija imaju puno više razine anksioznosti od ostalih studenata. Hammad u istom radu navodi i istraživanja Sheehana iz 1986. te Price iz 2009, koja govore u prilog tome da AB u većini slučajeva prevladava u drugom desetljeću i ranom trećem desetljeću života, odnosno da je relativno rijetka prije dobi od petnaest te nakon trideset i pet godina života.

Istraživanje Oorta i suradnika iz 2009. pokazuje kako opća razina anksioznih simptoma u populaciji su niža u vrijeme rane adolescencije, a zatim postupno raste od srednje do kasne adolescencije. Ovi nalazi potvrđuju razvojni tijek anksioznih simptoma u vrijeme adolescencije, što logično daje naslutiti da je razvoj AB moguć po sličnom uzorku. U studiji Oorta i suradnika (2009) sudjelovalo je 2220 dječaka i djevojčica podijeljenih u tri dobne skupine.

Rad Oorta i sur. (2009) pokazao je i rodne razlike - djevojčice su pokazivale značajno više anksioznih simptoma nego dječaci. Taj je nalaz sukladan istraživanjima koja govore da žene generalno postižu više rezultate na razinama anksioznosti, no s malom veličinom efekta od $d = 0.28$ (Larsen i Buss, 2005). Al Matarneh i Altrawneh (2014) također navode da je istraživanje Assab'awi iz 2007. pokazalo značajne rodne razlike između muškaraca i žena, u smjeru veće AB kod žena. Suprotno tome, istraživanje Karmiana (2008; prema Matarneh i Altrawneh, 2014), provedeno na populaciji iračkih zaposlenika u Australiji, nije pokazalo ni rodne ni dobne razlike u razinama AB. Ove razlike nisu pronađene ni kod istraživanja Jibreel al Matarneha i Altrawneha iz 2014 te Hasaneen iz 2000. (prema Al Matarneh, Altrawneh, 2014).

Al-Mashieghi (2009; prema Alqaisy i Thawabieh, 2016) navodi da anksioznost prema budućnosti utječe na život mladih mijenjajući njihove uloge u društvu i sprječavajući ih da imaju realističan pogled na život. Sve to zatim utječe na formulacije jasnih ciljeva, pa tako i izradu planova, što potom rezultira stresnim životom s niskim prihodima, nezaposlenošću i neprestanim životnim promjenama.

Anksioznost prema budućnosti i konstrukt brige

Glavna emocionalna komponenta anksioznosti prema budućnosti je zabrinutost (Zaleski, 2005). U literaturi možemo pronaći određena preklapanja koncepata brige i AB. Zaleski (1996) ističe da se anksioznost prema budućnosti razlikuje od anksioznosti kao crte ličnosti, no zabrinutost je definirajuća značajka i AB (Zaleski, 1996) i generalizirane anksioznosti (Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002; prema Price, 2009). Kod AB zabrinutost je centralno definirajuće obilježje, ali nije isti konstrukt (Zaleski, 1996). Borkovec i sur. (2004; prema Price, 2009) navode da se zabrinutost smatra načinom rješavanja problema, odnosno kognitivnim mehanizmom izbjegavanja koji mu pomaže da se nosi s uznemirujućim situacijama i mislima, vezanih uz bilo koju temporalnu orijentaciju. Istraživanje Price (2009) pokazalo je da postoji umjerena pozitivna korelacija između brige i anksioznosti prema budućnosti ($r = 0.42$), što sugerira da su to dva zasebna, no povezana koncepta: oni dijele dio varijance, no imaju i svoje specifičnosti.

Anksioznost prema budućnosti i ličnost

U literaturi možemo pronaći mnogobrojne poveznice između osobina ličnosti i anksioznosti, kao što su neuroticizam i sklonost anksioznosti, depresiji i iritaciji (John i sur., 2008; prema Bojanić, 2019). Emocionalno stabilne osobe nisu uznemirene, osim u slučajevima kada situacija predstavlja vrlo veliki osobni stresor (Bojanić i sur., 2019). Takve osobe doživljavaju neurotske simptome jedino u situaciji dugotrajnog i snažnog stresa (Larsen i Buss, 2009; prema Bojanić i sur., 2019). Karmian (2008; prema Matarneh i Altrawneh, 2014) navodi da ne postoji povezanost anksioznosti prema budućnosti i osnovnih crta ličnosti, ali da postoji povezanost AB i psihopatije. Istraživanje Alqaisy i Thawabieh (2016) na 304 studenata i studentica Tafila Tehničkog Sveučilišta i Al-Hussien Bin Talal Sveučilišta pokazalo je da sudionici prosječno imaju srednju razinu anksioznosti prema budućnosti, koja je bila negativno povezana s ekstraverzijom ($r = -.22$), ugodnosti ($r = -.28$) i savjesnosti ($r = -.23$) te pozitivno povezana s neuroticizmom ($r = .56$). Jaber je 2012. (prema Alqaisy i Thawabieh, 2016) istraživao veze između osobina ličnosti i AB kod 800 studenata sveučilišta Al-Azhar i

Al-Aqsa te dobio pozitivnu korelaciju između neuroticizma i AB. Jednak smjer povezanosti neuroticizma i AB dobio je i Karmian (2008; prema Alqaisy i Thawabieh, 2016) na uzorku 198 iračkih zaposlenika u Australiji.

Larsen i Buss (2005) opisuju osobe s izraženim neuroticizmom kao sugestibilnima i kao osobama kojima nedostaje upornosti onda kad su suočene s preprekama. Upravo zato populacija aktivnih sportaša, osoba koje ne posustaju lako, dolazi u fokus ovog istraživanja kao zanimljiva istraživačka skupina. Prema Zaleski (1996b; prema Zdybek i Haimann, 2017) percepcija budućih događaja, kao nešto što se jednostavno mora dogoditi, stvara brige i bojazan. Takav pogled na budućnost pogoduje stvaranju veoma snažnih subjektivnih očekivanja i subjektivnih kriterija o kvaliteti vlastitih odluka, pa se osobe s takvom percepcijom se ni ne upuštaju u aktivnosti koje bi mogle ponuditi objektivne, odnosno suprotne dokaze. Sportaši natjecatelji su skupina koja vrlo često i redovito dobiva povratnu informaciju i objektivnu sliku o svojim postupcima u terminima uspješnosti na treningu ili natjecanju. Primjeri toga mogu biti broj zabijenih koševa, golova ili osvojenih poena, kao i direktna i neposredna povratna informacija od suigrača i trenera. Upravo bi zato bilo teoretski opravdano pretpostaviti da će skupina sportaša natjecatelja biti manje podložna anksioznoj i bespomoćnoj percepciji dalje budućnosti, odnosno da će imati niže razine anksioznosti prema budućnosti u odnosu na osobe koje nisu aktivni sportaši natjecatelji.

Postoje mnoga istraživanja koja ukazuju na povezanost ličnosti i tjelesne aktivnosti ili natjecateljskog sporta (Geron, Furst i Rotstein, 1986; Cooper, 1969; Kane, 1976). Allen i Jones (2013) u svom preglednom radu navode da postoji povezanost između ličnosti osobe i redovite tjelesne vježbe (Rhodes i Pfaeffli, 2012; Rhodes i Smith, 2006; prema Allen i Jones, 2013). Navode i istraživanja koja pokazuju razlike između sportaša i nesportaša, odnosno osoba koje sudjeluju ili ne sudjeluju u organiziranom sportu. Konkretno, sportaši konzistentno postižu značajno više rezultate na dimenziji ekstraverzije (Colley, Roberts, i Chipps, 1985; Egloff & Jan Gruhn, 1996; Paunonen, 2003; prema Allen i Jones, 2013). Uz razlike u ekstraverziji, neki su autori pronašli i razlike u razinama emocionalne stabilnosti te otvorenosti prema iskustvima. Sportaši imaju više razine emocionalne stabilnosti od nesportaša (Egan i Stelmack, 2003;

Kirkcaldy, 1982a; McKelvie, Lemieux, i Stout, 2003; Newcombe i Boyle, 1995; prema Allen i Jones, 2013) te su otvoreniji prema iskustvima od ostatka populacije (Hughes, Case, Stuempfle i Evans, 2003; Kajtna, Tušak, Barić, i Burnik, 2004; prema Allen i Jones, 2013). Rhodes i Smith u metaanalizi iz 2006 (prema Allen i Jones, 2013) navode da tjelesna aktivnost ima umjerenu pozitivnu povezanost s ekstraverzijom ($r = 0.23$), umjerenu pozitivnu korelaciju sa savjesnosti ($r = 0.20$) i slabu negativnu povezanost s neuroticizmom ($r = 0.11$). Može se primijetiti da rezultati istraživanja pokazuju slične rezultate povezanosti između ličnosti i aktivnog organiziranog natjecateljskog sporta te redovitog vježbanja, što nas navodi na zaključak da osobine ličnosti koje su primijećene kod redovitih vježbača zapravo samo reflektiraju osobine ličnosti aktivnih sportaša. Ipak, ovaj se zaključak ne bi trebao donijeti bez provjere, budući da ne uzima u obzir različitost motivacije za bavljenje organiziranim sportom i motivacije za redovitim tjelesnim vježbanjem. Drugim riječima, moguće je da motivi koji pokreću ljude na redovitu tjelovježbu, kao što je zdravlje ili druženje s prijateljima, nisu jednaki razlozima zašto se ljudi bave aktivnim sportom, kao što je želja za natjecanjem (Allen i Jones, 2013). Allen i Jones (2013) čak navode da bismo mogli očekivati da će otvorenost prema iskustvima bolje predviđati sudjelovanja u organiziranom sportu, a da će savjesnost bolje predviđati aktivnosti redovite tjelovježbe. Kao razloge za ove pretpostavke navode da je otvorenost povezana s traženjem novih i uzbudljivih iskustava, dok savjesnost odražava sklonosti prema pažljivom i kompulzivnom ponašanju (Carter i sur., 2015). Zaključno navode da se ove pretpostavke tek trebaju ispitati kako bi se provjerila uloga osobina ličnosti u razlikovanju natjecateljskih sportaša, redovitih vježbača i tjelesno neaktivnih osoba. Zanimljiv je i nalaz istraživanja Woormana i suradnika iz 2009 (prema Allen i Jones, 2013) prema kojem ličnost može utjecati na to kako sportaši reagiraju na pozitivne i negativne emocije.

Ovo istraživanje je provedeno u izvanrednim okolnostima u lipnju i srpnju 2020. uzrokovanim pandemijom koronavirusa i serijom lokalnih potresa na području Zagreba, a bavi se dosad neistraženim pitanjem povezanosti sportske aktivnosti s razinom anksioznosti prema budućnosti, i to po prvi puta na hrvatskom uzorku. Podaci su

prikupljeni za vrijeme olakšavanja restriktivnih mjera povezanih s pandemijom te za vrijeme naknadnog pogoršanja situacije i uvođenja novih, ali manje restriktivnih mjera nego u ožujku i travnju 2020. Sve vrste sportskih aktivnosti (treninzi i natjecanja) smjele su se održavati u vrijeme prikupljanja podataka, uz primjenu epidemioloških mjera (većinom bez gledatelja).

Cilj istraživanja, problemi i hipoteze

Cilj istraživanja bio je ispitati postoje li razlike u razinama anksioznosti prema budućnosti između sportaša aktivnih u natjecateljskom sportu i nesportaša te ispitati medijaciju osobine ličnosti emocionalna stabilnost na vezu sportskog angažmana s razinom anksioznosti prema budućnosti. U skladu s ciljem istraživanja i oblikovani su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

Problem 1: Ispitati razlikuju li se sportaši natjecatelji i nesportaši u razinama anksioznosti prema budućnosti te postoji li razlika između muškaraca i žena u anksioznosti prema budućnosti.

Hipoteza 1: Očekuje se značajna razlika između sportaša natjecatelja i nesportaša u rezultatu na Skali Mračne Budućnosti (eng. *Dark Future Scale*, Zaleski, Sobol-K, Przepiorka i Meisner, 2017, u daljnjem tekstu SMB). Očekuje se da će sportaši postizati značajno niže rezultate na SMB od nesportaša, odnosno da će imati nižu anksioznost prema budućnosti od nesportaša i bivših sportaša.

Problem 2: Ispitati postoji li povezanost anksioznosti prema budućnosti razine emocionalne stabilnosti.

Hipoteza 2: Očekuje se da će osobe s višom razinom anksioznosti prema budućnosti imati niže razine emocionalne stabilnosti.

Problem 3: Ispitati posreduje li emocionalna stabilnost vezi sportskog angažmana i razine anksioznosti prema budućnosti.

Hipoteza 3: Očekuje se posredovanje emocionalne stabilnosti vezi sportskog angažmana (aktivni sportaši, bivši sportaši i nesportaši) i razine anksioznosti prema budućnosti.

Problem 4: Ispitati postoji li kod aktivnih i bivših sportaša povezanost sudjelovanja u različitim razinama sportskog natjecanja s razinom anksioznosti prema budućnosti.

Hipoteza 4.: Očekuje se da će osobe koje se trenutno natječu ili su se nekoć natjecale na višim razinama sportskog natjecanja (Europsko prvenstvo, Svjetsko prvenstvo ili Olimpijske igre) imati nižu razinu anksioznosti prema budućnosti od osoba koje su se natjecale isključivo na nižim razinama natjecanja (školsko prvenstvo ili gradsko prvenstvo).

Problem 5: Ispitati postoji li povezanost učestalosti tjelesne aktivnosti s razinom anksioznosti prema budućnosti.

Hipoteza 5: Očekuje se značajna negativna povezanost frekvencije tjelesne aktivnosti i anksioznosti prema budućnosti, to jest da će osobe koje vježbaju više puta tjedno imati manju anksioznost prema budućnosti od osoba koje manje vježbaju.

Metodologija

Sudionici

Istraživanje je provedeno na 293 sudionika, a rezultati pet sudionika isključeni su iz analize zbog postizanja ekstremnih vrijednosti na subskalama upitnika ličnosti, što je utvrđeno Mahalanobis koeficijentom udaljenosti. Dakle, u analizu podataka uključeno je 288 sudionika, od toga 41% muškaraca. Otprilike polovica sudionika imala je visoku razinu obrazovanja (52.1%), 20.5% sudionika ima završen preddiplomski studij, 17.7% ima srednju školu kao najviši stupanj obrazovanja, a 9.7% sudionika ima razinu obrazovanja višu od diplomskog, odnosno magistarskog studija. 63.9% sudionika živi u Zagrebu, dok je ostalih 36.1% sudionika jednako raspoređeno po mjestima manjim od 500 000 stanovnika. Dobni raspon kretao se od 18 do 81 godine, a

distribucija dobi pokazala se pozitivno asimetričnom, s dominantnom dobi od 26 te centralnom vrijednošću od 29 godina. Broj muškaraca i žena u grupama varijable sportski angažman (nesportaš – bivši sportaš – aktivni sportaš) bitno se razlikovao. Žene su činile većinu (84.7%) skupine nesportaša i manjinu (27.94%) skupine aktivnih sportaša. Uzorak bivših sportaša i sportašica je podjednak (50% muškaraca i žena).

U prosjeku sudionici treniraju 3.54 puta tjedno, odnosno tjedno provedu 3.07 sati vježbajući. Izjavili su da su epidemiološke mjere umjereno smetale u njihovom rasporedu tjelesne aktivnosti. Zanimljivo je da je za vrijeme restrikcija čak 21% sudionika povećalo učestalost tjelesne aktivnosti u odnosu na vrijeme prije restrikcija. Od 288 sudionika, 68 (23.61%) su aktivni sportaši natjecatelji, od kojih se 35 natječe individualno, a 33 ekipno ili u paru. Ukupno 220 sudionika (76.39%) ne bavi se natjecateljskim sportom, a od 100 (34.72%) sudionika nesportaša koji su izjavili da su se prije bavili natjecateljskim sportom, 38 osoba se natjecala većinom individualno, a 62 osobe su se natjecale većinom ekipno ili u paru. Od 288 sudionika, 120 osoba (41.67%) izjavilo je da se nikada nisu bavili natjecateljskim sportom. Razina natjecanja bivših i aktivnih sportaša podijeljena je u 6 razina: školsko natjecanje; gradsko natjecanje; regionalno natjecanje; državno natjecanje; međunarodno natjecanje; te Europsko prvenstvo, Svjetsko prvenstvo ili Olimpijske igre kao jedna kategorija koja označava elitni sport. Distribucija razine natjecanja aktivnih sportaša negativno je asimetrična, dakle ispitani sportaši natjecatelji natječu se pretežito u elitnom sportu: prosječna razina natjecanja aktivnih sportaša je međunarodno natjecanje (33.8%), a 30.9% se natječe na najvišim razinama natjecanja - Europsko, Svjetsko prvenstvo ili Olimpijske igre. Kod bivših sportaša distribucija razine natjecanja je normalna, a srednja razina natjecanja je regionalno natjecanje.

Mjerni instrumenti

Demografske karakteristike sudionika ispitane su pitanjima o dobi, spolu, veličini mjesta stanovanja na šest razina i razini obrazovanja na pet razina. Razina tjelesne aktivnosti ispitana je pitanjima o frekvenciji treninga i ukupnom broju sati, oboje na tjednoj razini i izuzev za vrijeme restrikcija vezanih uz COVID-19. Sudionicima je na

svakom od ova dva pitanja bilo ponuđeno šest stupnjeva aktivnosti na tjednoj razini. Kod ispitivanja frekvencije prva je kategorija bila “Nisam tjelesno aktivan/aktivna” a posljednja “5x tjedno ili više” Kod mjerenja broja sati tjelovježbe kategorije su bile navedene sljedećim redom: “Manje od jednog sata tjedno”, “1-2 sata tjedno”, “3-4 sata tjedno”, “5-6 sati tjedno”, “7-9 sati tjedno” te “10 sati ili više”. Posebna dva pitanja postavljena su uz razinu tjelesne aktivnosti za vrijeme pandemijskih restrikcija: koliko su restrikcije ometale uobičajeni raspored vježbanja te koliko su sudionici uspješno održavali svoj ritam tjelesne aktivnosti. Nakon toga je sudionicima postavljeno pitanje *Bavite li se natjecateljskim sportom?*, a za one koji su izjavili da se ne bave sportom, postavljeno je dodatno pitanje *Jeste li se nekada prije bavili natjecateljskim sportom?* kako bismo mogli provjeriti je li izvor potencijalne razlike u tjelesnoj aktivnosti ili u utjecaju natjecateljske situacije na razvoj osobina pojedinca.

Razina anksioznosti prema budućnosti ispitana je upitnikom *Skala Mračne Budućnosti* a za ispitivanje ličnosti korišten je upitnik IPIP 50. Skala Mračne Budućnosti (Zaleski i sur., 2017) je samoopisni upitnik za mjerenje AB, a razvijen je na temelju skale *Future Anxiety Scale* (u daljnjem tekstu FAS), koju je još 1996. razvio Zaleski i objavio u istom radu u kojem je predstavio koncept *Future Anxiety*. FAS se sastoji od 29 čestica, od kojih 25 ispituju anksioznost prema budućnosti, a ostalih četiri su kontrolne čestice. SMB je 2017. godine osmišljena kao kratka verzija FAS. Na temelju analize pouzdanosti i faktorske analize FAS je reducirana na ukupno 5 čestica, a SMB je validirana na uzorku od 2285 studenata iz Poljske u dvije studije. Validacijske studije na uzorku Poljaka (Zaleski i sur., 2017) pokazale su alpha koeficijent pouzdanosti od 0.90. Test-retest pouzdanost u razmaku od jednog mjeseca iznosila je adekvatnih $r = 0.618$ ($p < 0.01$). SMB je validirana i u usporedbi s *Future Negative scale*, *Future Time Perspective scale*, *Zimbardo Time Perspective Inventory* te *Carpe Diem scale*. SMB je za potrebe ovog istraživanja prevedena na hrvatski jezik s dopuštenjem korespondirajuće autorice skale. Skala SMB sastoji se od pet čestica koje su formulirane u obliku izjava. Uz svaku tvrdnju ponuđena je skala Likertovog tipa na sedam stupnjeva 0 - 6 (0 = Potpuno neistinito, 6 = Potpuno istinito). Ukupan raspon bodova kreće se od 0 do 30, a čini ga zbroj procjena na svih 5 čestica. Što je rezultat

viši, osoba ima veću razinu anksioznosti prema budućnosti. Primjer čestice: *Bojim se da će se problemi koji me sada muče nastaviti još dugo vremena*. U ispitivanju pouzdanosti upitnika u ovom istraživanju korištena je Cronbach alpha analiza za pet čestica skale, na hrvatskom uzorku od $N = 288$ iznosi $\alpha = .87$ ($M = 13.02$; $SD = 7.04$).

Hrvatska verzija upitnika IPIP 50 (*International Personality Item Pool*, Mlačić i Goldberg, 2007), ljestvice sa 50 čestica, korištena je za ispitivanje osobina ličnosti sudionika. Ova se ljestvica temelji na modelu ličnosti *Big Five*, odnosno ispituje razvijenost pet temeljnih osobina ličnosti: Ekstraverzija, Ugodnost, Savjesnost, Emocionalna stabilnost i Intelpekt. Upitnik IPIP 50 skraćena je verzija upitnika IPIP 100. Svaka od navedenih dimenzija ličnosti ispituje se s 10 čestica pozitivnog i negativnog smjera. Tvrdnje od kojih se čestice sastoje jednoznačne su i kratke rečenice, pisane u prvom licu jednine. Ispod svake tvrdnje nalazi se ljestvica Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 - posve netočno do 5 - posve točno), a zadatak sudionika je zaokružiti broj koji najbolje opisuje u kojoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na njih. Ukupni rezultat sudionika na svakoj od dimenzija ličnosti dobiva se zbrojem rezultata na česticama te dimenzije. Dosadašnja istraživanja na hrvatskim uzorcima (Mlačić i Goldberg, 2007; Mlačić, Milas i Kratochvil, 2007) pokazala su zadovoljavajuće metrijske karakteristike za korištenje upitnika u istraživačke svrhe za sve dimenzije ličnosti. Koeficijent pouzdanosti α za sve dimenzije ličnosti varirao je od .71 do .88.

Postupak

Online istraživanje provedeno je anketom izrađenoj na domeni docs.google.com, odnosno pomoću Google Obrasca. Na prvoj stranici nalazila se uputa za sudionike (vidi Prilog A). Na sljedećoj stranici prikupljali su se podaci o demografskim podacima sudionika. Na trećoj stranici nalazila su se pitanja vezana uz frekvenciju tjelesne aktivnosti u normalnim okolnostima te pitanja vezana uz vježbanje za vrijeme restrikcija vezanih uz pandemiju. Frekvencija vježbanja mjerila se pitanjima o frekvenciji treninga i ukupnom broju sati, oboje na tjednoj bazi i na šest razina. Pitanja vezana uz vježbanje za vrijeme restrikcija za vrijeme pandemije bila su: *Koliko su restrikcije vezane uz COVID-19 pandemiju ometale Vaš tjedni raspored tjelesne*

aktivnosti? te *Koliko ste uspješno održavali svoj dosadašnji uobičajeni ritam tjelesne aktivnosti uz restrikcije vezane uz COVID-19 pandemiju?*, a oba pitanja nudila su odgovore Likertovog tipa, na pet razina, od povećanja razine vježbanja za vrijeme restrikcija do potpune nemogućnosti vježbanja za vrijeme restrikcija. Na trećoj stranici još se nalazilo i pitanje *Bavite li se natjecateljskim sportom? (osim za vrijeme COVID-19 pandemije) uz objašnjenje Jeste li dio nekog sportskog kluba ili momčadi, u sklopu kojeg se natječete na bilo kojem nivou (npr. lige ili turniri)?*. Odgovor *Da* vodio je sudionika na petu stranicu, na kojoj su se nalazila pitanja vezana uz razinu natjecanja i vrstu sporta. Odgovor *Ne* na pitanje s treće stranice vodio je na četvrtu stranicu, koja je imala jedno pitanje: *Jeste li se nekada prije bavili natjecateljskim sportom?* Odgovor *Da* na to pitanje također vodi na petu stranicu, dok odgovor *Ne* vodi na šestu stranicu upitnika, gdje se nalazi Skala Mračne Budućnosti za ispitivanje AB. Sedma stranica sadržavala je upitnik ličnosti IPIP 50, kojim se ispituju dimenzije ličnosti na temelju Big Five modela - ekstraverzija, savjesnost, emocionalna stabilnost, ugodnost i intelekt.

Na posljednjoj stranici pisala je poruka zahvale i kontakt za pitanja, a ujedno je služila i kao povratna informacija da je anketa ispunjena do kraja. Anketa je podijeljena na stranicama društvenih mreža Facebook, WhatsApp i Instagram, koje su često korištene, kao i u različitim on-line grupama društvenih mreža. Dodatno je putem elektroničke pošte prosljeđena raznim sportskim klubovima i savezima. U kontaktiranju sudionika koristila se i tzv. *metoda snježne grude* prema kojoj se svaki kontaktirani sudionik zamolio za prosljeđivanje ankete svojim poznanicima. Prikupljanje podataka provodilo se u trajanju od 10 dana tijekom lipnja i srpnja.

Rezultati

Statistička analiza rezultata provedena je u programu SPSS verzija 20. Prije obrade rezultata korišten je Kolmogorov-Smirnov test za provjeru normalnosti distribucija rezultata na SMB i subskala IPIP 50, vidi *Tablicu 1*. K-S test pokazao je normalnost distribucija Skale Mračne Budućnosti za tri skupine: *aktivni sportaši, bivši sportaši i nesportaši*, kao i za podskupine individualni natjecatelji i ekipni natjecatelji (ili u paru) za aktivne i bivše sportaše. K-S test pokazao je da u skupini nesportaša distribucije svih

osobina ličnosti nisu normalne, osim za osobinu emocionalna stabilnost. Distribucija emocionalne stabilnosti u skupini bivših, kao i aktivnih sportaša natjecatelja pak jedina nije normalna, dok su sve ostale distribucije osobina ličnosti normalne.

Tablica 1

Prikaz deskriptivne statistike i rezultata Kolmogorov-Smirnov testa provjere normalnosti distribucija za varijable korištene u istraživanju ($N_{uk}=288$; $n_{Nesportaši}=120$; $n_{Bivši\ sportaši}=100$; $n_{Aktivni\ sportaši}=68$)

	Sportski angažman	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>zakrivljenost</i>	<i>spljoštenost</i>	<i>K-S</i>
<i>Ekstraverzija</i>	Nesportaši	33.2	7.03	18	47	-0.86	-0.73	.09**
	Bivši sportaši	34.78	6.56	19	49	0.09	-0.46	.06
	Aktivni sportaši	36.59	6.47	24	50	0.17	-0.73	.08
<i>Ugodnost</i>	Nesportaši	41.15	4.97	26	50	-0.3	-0.32	.08*
	Bivši sportaši	40.25	5.06	27	50	-0.12	-0.3	.07
	Aktivni sportaši	38.68	5.43	26	50	0.03	-0.23	.07
<i>Savjesnost</i>	Nesportaši	38.7	6.11	24	50	-0.41	-0.46	.08*
	Bivši sportaši	38.2	5.9	22	50	-0.22	-0.31	.07
	Aktivni sportaši	38.97	5.25	28	50	-0.15	-0.41	.09
<i>Emocionalna stabilnost</i>	Nesportaši	31.88	8.18	13	50	0.05	-0.4	.05
	Bivši sportaši	32.94	6.64	15	48	-0.25	0.18	.10*
	Aktivni sportaši	36.43	7.1	18	48	-0.64	-0.08	.14**
<i>Intelekt/mašta</i>	Nesportaši	36.49	5.61	26	50	0.1	-0.83	.09*
	Bivši sportaši	37.05	5.86	23	50	0.11	-0.43	.07
	Aktivni sportaši	36.82	5.61	25	48	-0.04	-0.56	.07
<i>SMB - TOTAL</i>	Nesportaši	15.04	7.44	0	30	-0.12	-0.53	.06
	Bivši sportaši	12.87	6.54	0	27	-0.13	-0.63	.07
	Aktivni sportaši	9.69	5.65	1	30	0.83	1.1	.09

Legenda: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *K-S* – Kolmogorov-Smirnov test; *SMB* - Skala Mračne Budućnosti; N_{uk} – ukupan broj sudionika; n - broj sudionika u subzorku

Anksioznost prema budućnosti i sportski angažman

Za odgovor na prvi problem istraživanja proveli smo jednosmjernu analizu varijance kako bismo ispitali razliku u rezultatima na Skali Mračne Budućnosti između skupina nesportaša, bivših i aktivnih sportaša natjecatelja. ANOVA je pokazala da postoji statistički značajna razlika u rezultatima na skali SMB između sportaša, bivših sportaša i nesportaša, $F(2,285) = 13.68$; $p < .01$, $\eta_p^2 = 0.088$. Post-hoc Scheffe test pokazao je značajnu razliku skupine aktivnih sportaša ($M = 9.69$, $SD = 5.66$) u odnosu na bivše sportaše ($M = 12.87$, $SD = 6.54$), kao i nesportaše ($M = 15.04$, $SD = 7.45$). Između bivših sportaša i nesportaša ne postoji statistički značajna razlika, međutim na *Slici 1* (vidi Prilog C) vidljiv je trend pada rezultata na SMB kod skupine bivših sportaša. Aktivni sportaši natjecatelji postižu značajno niže rezultate na Skali Mračne Budućnosti od sportaša i nesportaša, dok nesportaši i bivši sportaši postižu jednake rezultate na skali SMB. Iako razlika između nesportaša i bivših sportaša nije statistički značajna ($p=0.06$), vidljiv je jasan trend porasta rezultata na SMB od aktivnih sportaša, preko bivših do nesportaša, koji pokazuju najviše rezultate na SMB. U grafičkom prikazu (*Slika 1*) jasno vidimo da aktivni sportaši natjecatelji postižu najniže rezultate na SMB, bivši sportaši postižu više rezultate, a trend pokazuje najviše rezultate nesportaša na skali SMB (vidi Prilog C).

Istraživanje nije pokazalo rodne razlike između muškaraca i žena razinama anksioznosti prema budućnosti ($\chi^2(1,288) = 2.93$; $p > .05$). Razlike također nisu pronađene ni u jednoj od grupa sportskog angažmana. Žene i muškarci postizali su jednake rezultate na skali SMB, odnosno utvrđeno je da imaju jednake razine AB. Od osobina ličnosti pronađena je razlika u smjeru veće razine ugodnosti ($\chi^2(1,288) = 37.05$; $p < .01$) te intelekta/mašte ($\chi^2(1,288) = 4.79$; $p < .05$) kod žena, kao i više razine emocionalne stabilnosti kod muškaraca ($\chi^2(1,288) = 21.9$; $p < .01$). U grupama sportskog angažmana prethodno navedena razlika u razinama emocionalne stabilnosti utvrđena je jedino u grupi aktivnih sportaša, gdje muškarci postižu više razine ($\chi^2(1,68) = 16.7$; $p < .01$). Kod nesportaša i bivših sportaša nije nađena razlika u izraženosti emocionalne stabilnosti. Utvrđena je i razlika u dobnoj strukturi kategorija sportskog angažmana ($\chi^2(2,228) = 22.81$; $p < .01$). Nesportaši ($C_{dob} = 37$) su značajno

stariji od bivših sportaša ($C_{dob} = 28.5$) i aktivnih sportaša ($C_{dob} = 26$), dok se bivši sportaši ne razlikuju u dobi od aktivnih sportaša. Rezultat na Skali Mračne Budućnosti također je značajno, pozitivno povezan s dobi sudionika ($r_s(286) = .24; p < .01$). Razine anksioznosti prema budućnosti pokazale su se sve veće s porastom dobi sudionika (vidi *Tablicu 2 – Prilog C*).

Povezanost anksioznosti prema budućnosti s osobinama ličnosti

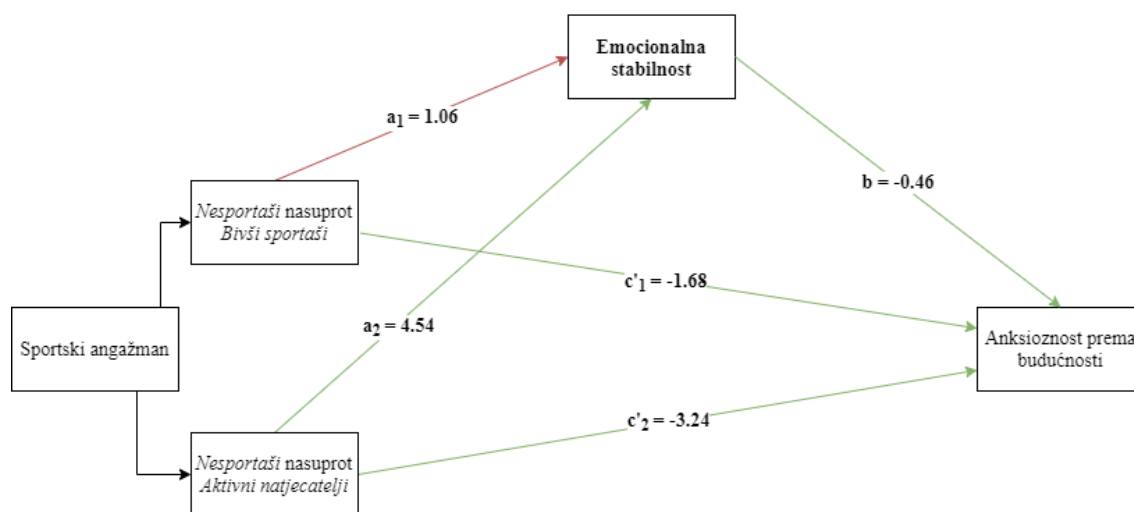
Spearmanov test korelacije pokazao je značajnu, negativnu povezanost rezultata na skali emocionalne stabilnosti i SMB ($r_s(286) = -.51; p < .01$). Sudionici koji imaju niže razine emocionalne stabilnosti postižu više vrijednosti na Skali Mračne Budućnosti.

Od ostalih osobina ličnosti, rezultat na SMB bio je statistički značajno povezan i s osobinama ličnosti ekstraverzijom ($r_s(286) = -.24; p < .01$) te intelektom/maštom ($r_s(286) = -.12; p < .05$). *Tablica 2* (vidi Prilog C) prikazuje razine povezanosti anksioznosti prema budućnosti sa svim osobinama ličnosti.

Posredovanje emocionalne stabilnosti u povezanosti sportskog angažmana i anksioznosti prema budućnosti

Za provjeru treće hipoteze korišten je statistički paket PROCESS, verzija 3.5 za SPSS (Hayes, 2017). Iako distribucije bruto rezultata za neke varijable nisu normalno distribuirane, distribucija reziduala je pokazala normalitet. Podaci su, stoga, obrađeni PROCESS alatom za logističku regresijsku analizu medijacije preko više *puteva* (eng. *paths*), u slučajevima kada je prediktor ordinalna varijabla, a medijator intervalna (Hayes i Preacher, 2014). Logika postupka je da se regresijskom analizom izračunavaju *relativan indirektan efekt* (putevi *a* i *b*) i *relativan direktan efekt* (Hayes i Preacher, 2014) svih *dummy* varijabli ordinalnog prediktora (putevi *c'*), kao i medijatora (put *b*) s kriterijem. Putevi *a* označavaju vezu varijabli prediktora s medijatorom. Osim puteva *a*, *b* i *c'* (vidi *Slika 2*), automatski se izračunava i *ukupan efekt* (put *c*), čija je opća jednadžba $c_i = c'_i + a_i b_i$. Svi su odnosi s nestandardiziranim, B koeficijentima dobivenim u analizama navedeni u grafičkom prikazu na *Slici 2*. Osim nestandardiziranih

koeficijenta, izračunati su i t-testovi za svaki put. Zelena boja strelice na grafičkom prikazu označava značajnost t-testa, dok crvena boja govori da t-test odnosa tih varijabli nije bio značajan.



Slika 2. Grafički prikaz odnosa varijabla razina sportskog angažmana s anksioznošću prema budućnosti te medijacijskog učinka emocionalne stabilnosti na taj odnos, s nestandardiziranim, B koeficijentima puteva medijacijske analize.

Varijabla Sportski angažman automatski je binarno kodirana u dvije *dummy* varijable. Prva (D1) se sastojala od binarno kodiranog para nesportaši-bivši sportaši, dok je druga varijabla (D2) predstavljala odnos nesportaši-aktivni natjecatelji. Nakon binarnog kodiranja sportskog angažmana kao prediktora, analizirana je medijacija emocionalne stabilnosti s navedenim *dummy* varijablama kao prediktorima i razinom anksioznosti prema budućnosti kao kriterijem.

Prvo je testirana medijacija razine emocionalne stabilnosti za varijablu D1 – nesportaši u usporedbi s bivšim sportašima. Medijacijska analiza pokazala je da, iako postoji statistički značajan relativan direktan efekt sportskog angažmana na rezultate SMB [put c'_1 : $t(284) = -2.13$; $p < 0.05$], ne postoji statistički značajan relativan indirektan efekt [put a_1 : $t(285) = 4.03$; $p > 0.05$]; za put b : $t(284) = -10$; $p < 0.01$]. Drugim riječima, medijacijski efekt emocionalne stabilnosti u učinku razine sportskog angažmana na rezultate na SMB za D1 (odnos bivši sportaši- nesportaši) nije statistički značajan. *Indirektno* = -0.07; *SE* = 0.07; 95% *CI*(-0.2, 0.06); *Sobel* = 1.04; $p > 0.05$.

Dakle, postoji izravna povezanost sportskog angažmana ove skupine s razinom anksioznosti prema budućnosti, ali ne i posredstvom emocionalne stabilnosti.

Isti je proces pokazao i rezultate za D2 (nesportaši-aktivni natjecatelji). Medijacijska analiza pokazala je statistički značajan relativan direktan efekt [za put c_2 : $t(284) = -3.58$; $p < 0.01$] i relativan indirektan efekt [za put a_2 : $t(285) = 4.03$; $p < 0.01$] u regresijskoj analizi sportskog angažmana kao prediktora (nesportaši-aktivni natjecatelji) na rezultat na SMB. *Indirektno* = -0.3; *SE* = 0.08; 95% *CI*(-0.45, -0.15); *Sobel* = 3.73; $p < 0.01$. Kod aktivnih sportaša, u usporedbi s nesportašima, povezanost sportskog angažmana s razinom anksioznosti prema budućnosti posredovana je stupnjem emocionalne stabilnosti, ali ima i izravnu povezanost.

Anksioznost prema budućnosti i razina natjecanja

Utvrđena je statistički značajna negativna povezanost razine sportskog natjecanja sportaša (školsko natjecanje; regionalno; državno; međunarodno; Europsko; Svjetsko prvenstvo ili Olimpijske igre) i rezultata na SMB kod rezultata skupina aktivni i bivši sportaši natjecatelji ($r_s(166) = -.18$; $p < .05$). Niže razine anksioznosti prema budućnosti nalaze se kod osoba koje su sudjelovale u višim razinama sportskog natjecanja. Utvrđena je i povezanost razine natjecanja s razinom emocionalne stabilnosti ($r_s(166) = .2$; $p < .01$). Osobe na višim razinama natjecanja imaju više razine emocionalne stabilnosti.

Tjelesna aktivnost i anksioznost prema budućnosti

Povezanost tjelesne aktivnosti i razine anksioznosti prema budućnosti ispitana je Kruskal–Wallisovim testom, koji nije pokazao statistički značajnu razliku između kategorija varijabli broja sati tjelesne aktivnosti ($\chi^2(5,288) = 5.51$; $p > .05$) i broja treninga ($\chi^2(5,288) = 8.2$; $p > .05$) u rezultatima na Skali Mračne Budućnosti. Dakle, pokazao je da ne postoji razlika u razini anksioznosti prema budućnosti kod osoba koje provode različitu količinu vremena trenirajući, odnosno osoba koje češće ili rjeđe treniraju (vidi *Tablicu 2 – Prilog C*).

Od ostalih povezanosti, Kruskal-Wallis testom utvrđena je statistički značajna razlika u razinama savjesnosti ($\chi^2(5,288) = 14.65; p < 0.05$) s obzirom na frekvenciju vježbanja. Rezultati pokazuju da osobe koje pripadaju kategorijama koje više puta tjedno vježbaju imaju više rezultate na crti savjesnosti. Ovaj pozitivan odnos savjesnosti i frekvencije tjelovježbe pokazan je i pozitivnim Spearmanovim koeficijentom korelacije $r_s(286) = .22$ ($p < .01$). Ako iz analize izuzmemo aktivne sportaše natjecatelje, možemo primijetiti trend blagog porasta ove povezanosti ($\chi^2(5, 220) = 16.43; p < .01; r_s(218) = .26; p < .01$). Frekvencija vježbanja statistički je značajno pozitivno povezana još s dimenzijama ličnosti emocionalna stabilnost ($r_s(286) = .15; p < .01$) te intelekt ($r_s(286) = .11; p < .05$).

Za razliku od frekvencije vježbanja, razine sportskog angažmana nisu se pokazale značajno povezane s razinama savjesnosti, no dobivena je značajna pozitivna povezanost sportskog angažmana s razinama ekstraverzije ($r_s(286) = .17; p < .01$), prethodno spomenute emocionalne stabilnosti ($r_s(286) = .22; p < .01$) te negativna povezanost s razinama ugodnosti ($r_s(286) = -.17; p < .01$). Osobe koje imaju više sportskog, natjecateljskog iskustva imaju izraženije osobine emocionalne stabilnosti i ekstraverzije te manje izraženu osobinu ugodnosti.

Utvrđeno je i da ne postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali Mračne Budućnosti, odnosno anksioznosti prema budućnosti, između grupa aktivnih i bivših sportaša koji se natječu individualno te onih koji se natječu ekipno/u paru, $t(166) = 0.35; p > .05$, vidi Prilog D. Jedina razlika u crtama ličnosti između skupina individualnih i ekipnih aktivnih i bivših sportaša nađena je kod razine ugodnosti ($\chi^2(1,168) = 8.97; p < .01$) u smjeru izraženije ugodnosti kod individualnih sportaša. Razlike kod grupa aktivni i bivši sportaši - individualno i ekipno natjecanje za osobine ličnosti mjerene su Kruskal-Wallisovim testom, jer je analiza distribucije Kolmogorov-Smirnov testom ukazala na abnormalnost distribucije.

Rezultati pokazuju i da su ženama restrikcije vezane uz COVID-19 pandemiju više ometale tjedni raspored tjelovježbe od muškaraca ($\chi^2(1,288) = 12.93; p < .01$). Unatoč tome, žene su uspješnije od muškaraca održavale ritam tjelovježbe za vrijeme restrikcija ($\chi^2(1,288) = 5.91; p < .05$).

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razliku između sportaša i nesportaša u razini anksioznosti prema budućnosti i emocionalne stabilnosti. Rezultati dobiveni u analizi potvrđuju postavljene hipoteze. Postoji razlika između sportaša, bivših sportaša i nesportaša u razinama anksioznosti prema budućnosti te je dobivena značajna povezanost emocionalne stabilnosti s razinama AB, koja opada s porastom sportske aktivnosti.

Anksioznost prema budućnosti i sociodemografske karakteristike

Istraživanje nije pokazalo rodne razlike u razinama AB, što je sukladno s literaturom. Analiza povezanosti dobi i anksioznosti prema budućnosti pokazala je zanimljiv podatak, koji nije u potpunosti u skladu s literaturom: dobivena je umjerena povezanost porasta AB s porastom dobi. Zaleski (1996) navodi da je definirajući element AB očekivanje pojedinca da će se zbiti neki strašan događaj koji je izvan kontrole osobe. U slučaju ovog istraživanja mogli bismo pretpostaviti da su nekontrolirani događaji koji su se dogodili u 2020. godini imali veći utjecali na starije stanovništvo, što je rezultiralo većom razinom AB kod starije populacije.

Anksioznost prema budućnosti i sportska aktivnost

Istraživanje je potvrdilo prvu hipotezu: postoji značajna razlika između sportaša natjecatelja i nesportaša (uključujući i bivše sportaše) u razini AB. Sportaši imaju značajno niže razine anksioznost prema budućnosti od nesportaša. Statistički značajnom pokazala se i razlika između aktivnih i bivših sportaša. Bivši sportaši imaju više razine AB od aktivnih sportaša natjecatelja, no niže od nesportaša. Ovi nalazi potvrđuju hipotezu koja je proizašla iz teorijskih pretpostavki, budući da dosada nije istraživana veza natjecateljskog sporta na razinu AB. Cox (2005) navodi da sportaši koji se natječu na vrhunskoj razini pokazuju niske razine anksioznosti i neuroticizma te povišenu razinu ekstravertiranosti. Zanimljiv rezultat dobiven je u analizi frekvencije vježbanja i broja sati vježbanja – ove varijable nisu povezane s razinom AB, dakle *Hipoteza 5*, pretpostavka da će tjelovježba biti pozitivno povezana s anksioznosti prema

budućnosti, nije potvrđena. Ovi rezultati navode na zaključak da upravo iskustva natjecateljskih situacija igraju bitnu ulogu u smanjenju razine AB, a ne tjelesna aktivnost. Dodatno, ovi rezultati mogu ukazivati i na to da osobe koje nemaju razvijenu anksioznost prema budućnosti radije sudjeluju u natjecateljskom sportu od onih koji imaju visoke razine anksioznosti. Pokazano je i da se dimenzije ličnosti povezane s redovitim vježbanjem ne mogu direktno preslikati na ličnost aktivnih natjecatelja. Ovi rezultati potvrđuju pretpostavke Rhodes i Smith (2006; prema Allen i Jones, 2013), odnosno mogućnost postojanja razlika u ličnosti između natjecatelja i vježbača. Najizgledniji razlog za pronađene razlike u ličnosti vježbača i natjecatelja je motivacija, no potvrdu ove pretpostavke ostavit ćemo za neko drugo istraživanje.

Četvrta hipoteza također je potvrđena: postoji značajna povezanost razine natjecanja i razine anksioznost prema budućnosti: s porastom razine natjecanja uočeno je smanjenje razina AB. Ova negativna povezanost također ide u prilog pretpostavci da je iskustvo natjecateljske situacije važan faktor koji djeluje na smanjenje AB. Ipak, ova povezanost također ukazuje na mogućnost da niža razina anksioznosti prema budućnosti omogućava dolazak sportaša na više razine natjecanja. Hofstede (1997; prema Zaleski, 2005) opisuje koncept prihvaćanja rizika nasuprot izbjegavanju rizika (eng. *risk acceptance vs. risk avoidance*), dimenziju koja je donekle suprotna konceptu anksioznosti prema budućnosti. Osobe koje ne prihvaćaju visok rizik ili ne pristaju na čest rizik ponašaju se opreznije tako što izbjegavaju potencijalne neuspjehe i posljedice tih neuspjeha. U sportskom životu svaki odlazak na natjecanje predstavlja suočavanje s rizikom i potencijalnim neuspjehom. Dapače, što je viša razina natjecanja, to je moguć veći uspjeh ali i veći neuspjeh. Gledano iz perspektive bihevioralne ekonomije, treniranje, pogotovo za prelazak iz osrednje razine natjecanja u elitni sport, čini se kao gotovo suluda ideja. U sportu nema nikakve garancije da će povećanje razine i intenziteta treninga rezultirati uspjehom, a sportaš riskira žrtvovanje cijelog stila života, od mnogo uloženog vremena, fizičkog i kognitivnog *znoja* do promjene režima prehrane, a često i promjene mjesta stanovanja. S druge strane, sve te promjene osoba radi kako bi upravo tu veličinu rizika što više umanjila - sportaši se fokusiraju na ono što mogu promijeniti, odnosno vlastitu izvedbu, umjesto na uspjeh suparnika.

Analiza vrste sporta (individualno ili ekipno/u paru) nije pokazala razlike ni među razinama AB, kao ni na većini dimenzija ličnosti. Dobivena je razlika jedino u razinama ugodnosti: sportaši u individualnim sportovima imaju više razine ugodnosti od sportaša ekipnih sportova. Ipak, kod aktivnih sportaša vidljiv je trend pada razine AB kod igrača koji se pretežito natječu ekipno ili u paru (*Slika 3*, vidi Prilog D). Ovaj trend je u skladu s nalazima istraživanja razine anksioznosti prema budućnosti i stila vođenja vojničkih zapovjednika i nadređenih civila Zaleskog i Jansena (2000), koje navodi da su vojni i civilni nadređeni, koji su postizali visoke rezultate na skali AB u vojnom okruženju koristili grube i agresivne strategije, kao što su prijetnje i kazne, dok su zapovjednici koji su postizali niske rezultate koristili surađivačke strategije na svojim podređenima. Sukladno rezultatima navedenog istraživanja, možemo pretpostaviti da su sportaši u ekipnim sportovima vjerojatnije razvili kooperativnije tehnike komuniciranja i strategije djelovanja od sportaša u individualnim sportovima.

Uloga emocionalne stabilnosti

Rezultati su potvrdili drugu hipotezu prema kojoj se očekivala povezanost emocionalne stabilnosti i anksioznosti prema budućnosti. Dodatno je utvrđena i pozitivna korelacija emocionalne stabilnosti s razinom sportskog angažmana: s porastom natjecateljskog, sportskog iskustva raste i razina emocionalne stabilnosti. U skupini aktivnih sportaša natjecatelja dobili smo najviše razine emocionalne stabilnosti i najniže razine AB. U skupini bivših sportaša, dakle sudionika s manjim sportskim natjecateljskim iskustvom, vidljiv je porast razine AB, kao i pad razine emocionalne stabilnosti. Kod skupine nesportaša vidljive su najviše razine AB te najniže razine emocionalne stabilnosti. Ovaj se odnos najbolje vidi u grafičkom prikazu *Slike 1* (vidi Prilog C). Teorijski je otprije poznata povezanost sportske aktivnosti i emocionalne stabilnosti. Budući da aktivni sportaši natjecatelji kreću sa sportom već kao djeca, možemo pretpostaviti da formacija ličnosti preko sportske aktivnosti kreće ranije od nastanka AB. Zbog ovog vremenskog slijeda daje se naslutiti da sportska aktivnost djeluje na formaciju ličnosti, u ovom slučaju emocionalne stabilnosti, koja zatim posreduje u smanjenju razina AB. Ovaj medijacijski učinak emocionalne stabilnosti na odnos sportskog angažmana

(natjecateljskog iskustva) i anksioznosti prema budućnosti utvrđen je jedino kad je riječ o aktivnim sportašima natjecateljima, u usporedbi s nesportašima. Dobiveni rezultati navode na pretpostavku da emocionalna stabilnost, oformljena čestom izloženosti sportskom, natjecateljskom okruženju, sprječava razvoj anksioznosti prema budućnosti kod aktivnih sportaša. Ona djeluje na smanjenje AB zajedno s ostalim faktorima povezanim s profesionalnim sportskim životom. Ova bi se pretpostavka trebala provjeriti longitudinalnim nacrtom istraživanja. Temeljem navedenih rezultata stoga možemo pretpostaviti da emocionalna stabilnost djeluje kao zaštitni faktor od razvoja anksioznosti prema budućnosti, međutim njega osobe s manje sportskog iskustva jednostavno imaju manje, stoga su više podložne razvoju AB.

Hassan (2005; prema Al Matarneh, Altrawneh, 2014) navodi da društveno okruženje može utjecati na izgradnju anksioznosti prema budućnosti. Osim navedenih faktora, moguće je i da su preporučene mjere socijalne izolacije utjecale na povišenje opće razine AB u društvu, neovisno o sportskoj aktivnosti. Istraživanje Jokić-Begić i suradnica (2020) pokazalo je da su potres i život u izolaciji zbog pandemije bili glavni stresori koji su uzrokovali psihičke poteškoće u svibnju 2020. Otprilike trećina stanovništva doživjela je pogoršanje psihičkog stanja u odnosu na prije pandemije. Prema Zaleskom (2005), osjećaj samoće jedan je od faktora koji izazivaju tjeskobu, opću neugodu i nesigurnost. Budući da su okolnosti socijalne izolacije za vrijeme pandemije također utjecale na razinu opće nesigurnosti, logično je pretpostaviti da su osobe s visokom razinom anksioznosti prema budućnosti imale još više anksioznih smetnji nego ostatak populacije.

Primjena istraživanja i terapijske mogućnosti

Moguće je pružiti nekoliko terapijskih okvira koji obuhvaćaju anksioznost prema budućnosti. Terapijske tehnike usredotočene na kognitivno restrukturiranje najuspješnije su za rješavanje problema s anksioznosti, uslijed čega slijede promjene u emocijama i ponašanju klijenta (Sanders i Wills, 2003; prema Kaya i Avci, 2016). Bandura (2001; prema Kaya i Avci, 2016) navodi da onda kada osoba nauči razmišljati realistično, uslijedit će promjene u raspoloženju, kao i ponašanju. Ellisova racionalno-emocionalna bihevioralna terapija jedna je od mogućih opcija, budući da je

njezin cilj ukloniti iracionalna vjerovanja putem preispitivanja takvih pretpostavki (Davison i Neale, 1999). Kod anksioznosti prema budućnosti, iracionalne pretpostavke orijentirane su na nerealne zahtjeve i misli o budućnosti, što demotivira pojedinca za bilo kakvu akciju i uzrokuje stanje anksioznosti prema budućnosti. I u sportskom okruženju često se koriste upravo kognitivno bihevioralne intervencije, kao što su npr. predočavanje ili samogovor – on ne samo da podiže razinu pobuđenosti već i kontrolira misli (Cox, 2005). Beckova kognitivno-bihevioralna terapija nastoji ukloniti poremećaje koji su nastali zbog negativnih uvjerenja o sebi, svijetu i budućnosti (Davison i Neale, 1999). Negativne kognitivne sheme održavaju se zbog različitih pristranosti, poput selektivne apstrakcije ili svojevoljnog zaključivanja. Osobe s visokom razinom anksioznosti prema budućnosti mogu imati uvjerenje “ne mogu učiniti ništa da spriječim buduće negativne događaje”. Sportsko, natjecateljsko iskustvo može imati ulogu u razbijanju ovakvih kognitivnih shema, budući da mnogi programi sportskih treninga uključuju pripremu za stresne i frustrirajuće situacije.

Osim kognitivno-bihevioralnih modela, Zimbardo navodi da je i Terapija Vremenske Perspektive (eng. *Time Perspective Therapy*, Zimbardo, Sword i sur., 2012, Zimbardo, 2013) pokazana djelotvornom u tretmanu anksioznosti, i to u kroskulturalnim istraživanjima. Ovaj tip terapije mogao bi biti koristan u kontekstu sportske psihologije, pogotovo kod sportaša koji se oporavljaju od ozljede, fizički kao i psihički.

Ograničenja i implikacije provedenog istraživanja

Jedan dio ograničenja ovog istraživanja je način prikupljanja podataka. Internetska anketa, odnosno on-line istraživanje, bilo je u ovom istraživanju nužno, budući da je istraživanje provedeno za vrijeme COVID-19 pandemije. Iako se on-line anketa pokazala kao vrlo praktično rješenje, zbog takvog tipa istraživanja bilo je poteškoća u prikupljanju podataka aktivnih sportaša. U normalnoj situaciji bilo bi puno bolje rješenje doći i zamoliti sportaše za testiranje prije ili poslije njihovog treninga. Kao alternativa, anketa je poslana na elektroničke adrese klubova različitih sportova, a objavljena je i na mrežnoj stranici Hrvatskog stolnoteniskog saveza. Iz tog razloga

uzorak se sastojao od čak 32 osobe koje se bave stolnim tenisom, bilo profesionalno, rekreativno ili kao bivši sportaši.

Korištene su isključivo mjere samoizvještaja, što znači da postoji mogućnost da su rezultati iskrivljeni na više načina, bilo kakvom pristranošću, socijalno poželjnim odgovaranjem, preuveličavanju ili pukim samozavaravanjem. Kod samoizvještavanja o tjelesnoj aktivnosti pogotovo su rezultati na pitanje broja sati vježbanja u tjednu podložni iskrivljavanjima (to jest, vlastitim zavaravanjima).

Istraživanje je provedeno na relativno malom uzorku aktivnih i bivših sportaša natjecatelja, što je u nekim varijablama uzrokovalo abnormalnost distribucija; zbog toga korištenje parametrijskih analiza nije uvijek bilo moguće.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u razini anksioznosti prema budućnosti između sportaša natjecatelja i nesportaša te medijacijsku ulogu emocionalne stabilnosti u toj vezi. Utvrđena je značajna razlika između sportaša i nesportaša (uključujući bivše sportaše) u razinama anksioznosti prema budućnosti, kao i u razinama emocionalne stabilnosti. Utvrđeno je da sportaši imaju više razine emocionalne stabilnosti i niže razine anksioznosti prema budućnosti. Istraživanje je također pokazalo da kod aktivnih sportaša natjecatelja, u usporedbi s nesportašima, sportski angažman je izravno povezan s razinama anksioznosti prema budućnosti, te da je ta veza posredovana osobinom ličnosti emocionalna stabilnost. U usporedbi bivših sportaša s nesportašima, sportski angažman je izravno povezan s razinom anksioznosti prema budućnosti, no emocionalna stabilnost ne posreduje toj vezi. Istraživanje je pokazalo i da je razina sportskog natjecanja negativno povezana s razinom anksioznosti prema budućnosti, dok tjelesna aktivnost i frekvencija vježbanja nisu povezane s razinama AB. Zaključno, čini se da nas sportska, natjecateljska aktivnost priprema na neočekivane situacije, podučava kako se s njima bolje nositi i, stoga, štiti od razvoja AB. Strategije naučene za vrijeme natjecanja prelijevaju se u druge sfere života, a kao produkt toga nastaje objektivan, realan i zdrav pogled na budućnost.

Literatura

- Al Matarneh, J. A. i Altrawneh, A. (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities. *International Journal of Academic Research Part B: 6(5)*, 180-188. doi: 10.7813/2075-4124.2014/6-5/B.27.
- Al Qaisy, L. M. i Thawabieh, A. M. (2016). Personal Traits and their Relationship with Future Anxiety and Achievement. *Journal on Educational Psychology, 10(3)*, 11-19.
- Allen, M. S., Greenlees, I. i Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6(1)*, 184-208. doi: 10.1080/1750984X.2013.769614.
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy conception of anxiety. U R. Schwarzer & R. Wicklund (Ur.), *Anxiety and self-focused attention* (str. 89–110). Harwood Academic Press.
- Bojanić, Ž., Nedeljković, J., Šakan D, Mitić, P.M., Milovanović, I, i Drid. P. (2019). Personality Traits and Self-Esteem in Combat and Team Sports. *Frontiers in Psychology, 10*, 2280. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02280.
- Carter, N. T., Guan, L., Maples, J. L., Williamson, R. L. i Miller, J. D. (2015). The Downsides of Extreme Conscientiousness for Psychological Well-being: The Role of Obsessive Compulsive Tendencies. *Journal of Personality, 84(4)*, 510–522. doi: 10.1111/jopy.12177.
- Cooper, L. (1969). Athletics, activity and personality: A review of the literature. *Research Quarterly, 40*, 17-22. doi: 10.1080/10671188.1969.10616637.
- Cox, R. H. (2005). Psihologija sporta: Koncepti i primjene. Naklada Slap.
- Davison, G. C. i Neale, J. M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Naklada Slap.
- Geron, D., Furst, P. i Rotstein, P. (1986). Personality of athletes participating in various sports. *International Journal of Sport Psychology, 17*, 120-135.
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice 7(15)*, 54-65.
- Hayes, A. F. i Preacher, K. J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology 67*, 451–470. doi:10.1111/bmsp.12028.

- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press.
- Jokić-Begić, N., Hromatko, I., Jurin, T., Kamenov, Ž., Keresteš, G., Kuterovac Jagodić, G., Lauri Korajlija, A., Maslić Seršić, D., Mehulić, J., Mikac, U., Tadinac, M., Tomas, J., Sangster Jokić, C. (2020). *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Preliminarni rezultati istraživačkog projekta. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
Elektroničko izdanje brošure: <https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo-Preliminarni-rezultati-brosura.pdf>
- Jones, J. M. i Brown, W. T. (2005). Any Time Is Trinidad Time! Cultural Variations in the Value and Function of Time. U A. Strathman & J. Joireman (Ur.), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Application* (str. 305-323). Erlbaum Associates.
- Kane, J. E. (1976). Personality and Performance in Sport. U Williams, J. G. W. i Sperryn, P. N. (Ur.), *Sports medicine*. The Williams and Wilkins Company.
- Kaya, S. i Avci, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298. doi: 10.14689/ejer.2016.66.16.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2005). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Mlačić B. i Goldberg L. R. (2007). An analysis of a cross-cultural personality inventory: The IPIP Big-Five factor markers. *Journal of Personality Assessment*, 88,168-77. doi: 10.1080/00223890701267993.
- Mlačić, B., Milas, G. i Kratochvil, A. (2007). Adolescent personality and self-esteem – an analysis of self-reports and parental-ratings. *Društvena istraživanja*. 16, 87-88.
- Oort, F., Lord, K., Verhulst, F., Ormel, J. i Huizink, A. (2009). The developmental course of anxiety symptoms during adolescence: the TRAILS study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(10), 1209–1217. doi: 10.1111/j.1469-7610.2009.02092.x.
- Price, Bethany J (2009). *Differentiating Future Time Perspective and Future Anxiety as distinct predictors of intimate partner violence*. Neobjavljena dizertacija u sklopu doktorskog studija. Illinois: Northern Illinois University de Kalb, Department of psychology.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant

- outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 742-752. doi: 10.1037/0022-3514.66.4.742.
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R. i Zimbardo P. G. (2014). Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 19(3). doi: 10.1080/15325024.2013.763632.
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R. i Zimbardo P. G. (2012). *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. Jossey-Bass.
- Urien, B. (2007). Selfless Time. *Time & Society*, 16(2-3), 367-386. doi:: 10.1177/0961463X07080273.
- Zaleski, Z. (1993). Attitudes face a l'avenir: espoir et anxiété. *Revue Québécoise de Psychologie*, 14, 85-111.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research. *Personal Individual Difference* 21(2), 165-74. doi: 10.1016/0191-8869(96)00070-0
- Zaleski, Z. i Janson, M. (2000). Effect of future anxiety and locus control on power strategies used by military and civilian supervisors. *Studia Psychologica*, 42 (1-2), 87-95.
- Zaleski, Z. (2005). Future orientation and anxiety. U A. Strathman & J. Joireman (Ur.), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Application* (str. 125-142). Erlbaum Associates.
- Zaleski, Z, Sobol-K, M., Przepiorka, A i Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future scale. *Time and Society*, 0(0) 1-17. doi: 10.1177/0961463X16678257.
- Zdybek, P.M. i Haimann, M. (2017). Future anxiety as a predictor of the fear of childbirth. *Family Forum 2017*. doi: 10.25167/FF/2017/127-143.
- Zimbardo, P. G. (2013): Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 19(3), 197-201. doi: 10.1080/15325024.2013.763632.

Prilog A

Uputa sudionicima

Poštovani,

cilj ovog istraživanja je ispitati razliku između sportaša i nesportaša u odnosu na anksioznost prema budućnosti i neke crte ličnosti. Istraživanje se provodi se u svrhu izrade diplomskog rada, pod mentorstvom dr. sc. Blaža Rebernjaka, na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Vaše sudjelovanje u istraživanju u potpunosti je anonimno, a Vaši podaci bit će korišteni isključivo u svrhu izrade diplomskog rada. Analiza i prikaz podataka bit će provedeni i objavljeni isključivo na grupnoj razini, što znači da se odgovori ni na koji način neće moći povezati s Vama osobno. Prije odgovaranja bit će Vam također prezentirana kratka uputa kako bismo Vam olakšali ispunjavanje.

Ispunjavanje upitnika je dobrovoljno i od njega možete odustati u bilo kojem trenutku, a samo ispunjavanje traje otprilike 7 minuta.

Ako imate bilo kakvih upita ili komentara vezanih uz samo istraživanje, uz upitnik ili biste voljeli saznati više o rezultatima, bez ustručavanja se javite na email: mbasic8@ffzg.hr.

Pritiskom na "dalje", dajete svoj pristanak za sudjelovanje u ovom istraživanju.

Unaprijed Vam hvala na vremenu odvojenom za ispunjavanje ovog upitnika!

Prilog B

Skala Mračne Budućnosti - SMB

Tvrđnje u nastavku odnose se na Vaš stav prema budućnosti. Pažljivo ih pročitajte. Ako navedena izjava točno opisuje Vaš stav, navedite broj "6" na priloženoj skali. Ako izjava nije istinit opis Vašeg stava, navedite "0". Svaka izjava može odražavati Vaš stav u različitoj mjeri. Navedite broj koji najpreciznije definira Vaše stajalište. Nema „ispravnih“ ili „pogrešnih“ odgovora. Svi su odgovori vrijedni, pod uvjetom da su iskreni.

Istraživanje je u potpunosti anonimno i strogo za potrebe akademskog istraživanja.

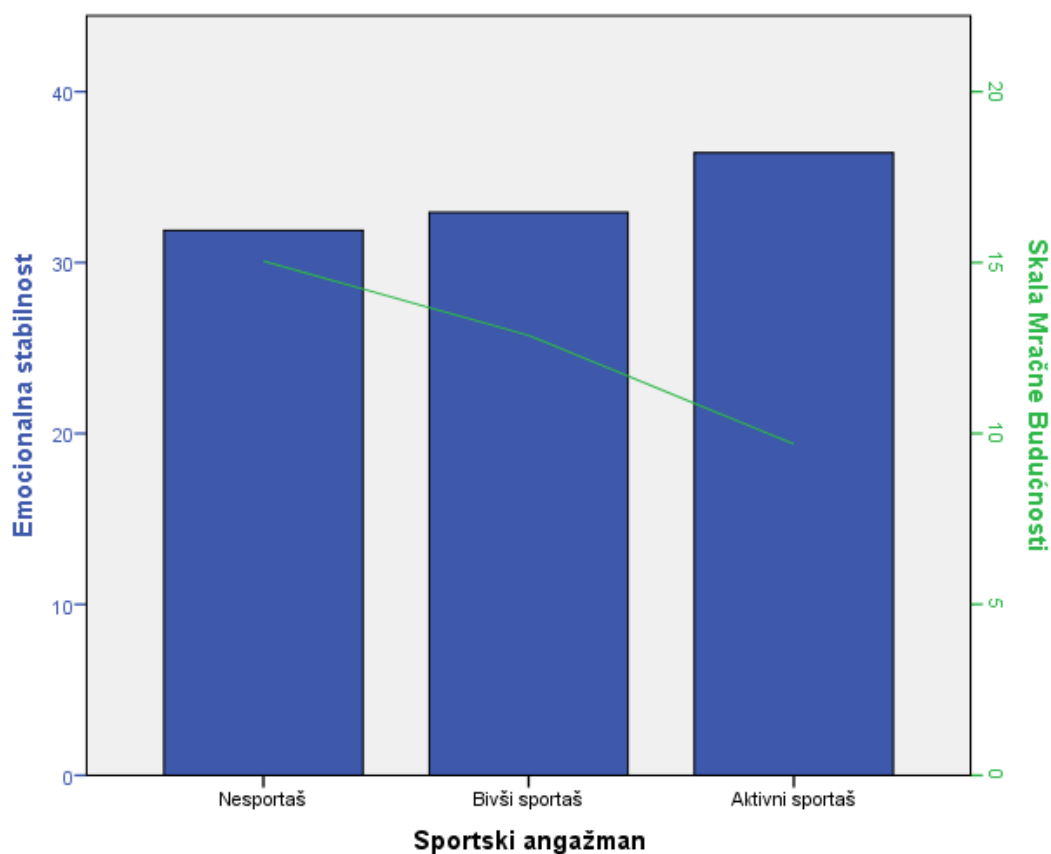
0 - Potpuno neistinito; 1 - Neistinito; 2 - Donekle neistinito; 3 - Teško mi je procijeniti;
4 - Donekle istinito; 5 - Istinito; 6 - Potpuno istinito

1. Bojim se da će se problemi koji me sada muče nastaviti još dugo vremena.
Potpuno neistinito 0 1 2 3 4 5 6 Potpuno istinito
2. Užasne me pomisao da bih se ponekad mogao/la suočiti sa životnim krizama ili poteškoćama
Potpuno neistinito 0 1 2 3 4 5 6 Potpuno istinito
3. Bojim se da će se u budućnosti moj život promijeniti na gore.
Potpuno neistinito 0 1 2 3 4 5 6 Potpuno istinito
4. Bojim se da će promjene u ekonomskoj i političkoj situaciji prijetiti mojoj budućnosti.
Potpuno neistinito 0 1 2 3 4 5 6 Potpuno istinito
5. Uznemirava me pomisao da u budućnosti neću moći ostvariti svoje ciljeve.
Potpuno neistinito 0 1 2 3 4 5 6 Potpuno istinito

Prilog C

Odnosi anksioznosti prema budućnosti, osobina ličnosti i dobi.

Grafički prikaz rezultata na Skali Mračne Budućnosti i skali emocionalne stabilnosti za skupine nesportaša, bivših sportaša i aktivnih sportaša natjecatelja. Visinom plavih stupaca prikazane prosječne su razine emocionalne stabilnosti, a zelenom linijom označene su prosječne razine anksioznosti prema budućnosti za sve tri skupine.



Slika 11. Grafički prikaz rezultata na Skali Mračne Budućnosti i skali emocionalne stabilnosti za skupine nesportaša, bivših sportaša i aktivnih sportaša natjecatelja.

Tablica 2

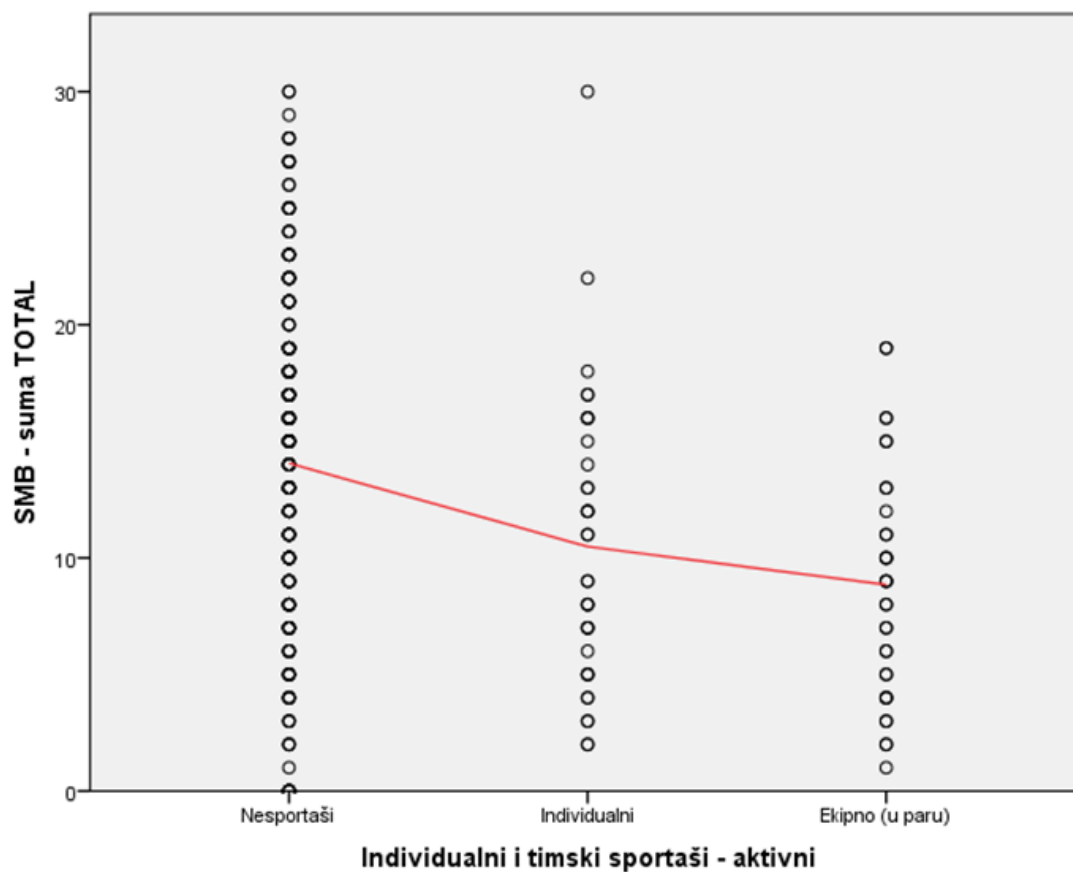
Korelacijska matrica (Spearmanov r) povezanosti dobi, razina anksioznosti prema budućnosti, osobina ličnosti i frekvencije tjelovježbe ($N = 288$).

	Dob sudionika	Anksioznost prema budućnosti	Ekstraverzija	Ugodnost	Savjesnost	Emocionalna stabilnost	Intelekt/mašta	Frekvencija tjelovježbe (tjedno)
Dob sudionika	1.000	.237**	-.135*	-.078	.034	.043	-.255**	-.205**
Anksioznost prema budućnosti		1.000	-.248**	.073	-.001	-.514**	-.120*	-.104
Ekstraverzija			1.000	.205**	.219**	.212**	.419**	.081
Ugodnost				1.000	.300**	.160**	.231**	-.061
Savjesnost					1.000	.089	.149*	.220**
Emocionalna stabilnost						1.000	.031	.159**
Intelekt/mašta							1.000	.119*
Frekvencija tjelovježbe								1.000

Legenda: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; N – broj sudionika

Prilog D

Grafički prikaz trenda ukupnih rezultata na Skali Mračne Budućnosti za skupine nesportaša, aktivnih individualnih sportaša i aktivnih ekipnih sportaša. Crvena linija označava prosječne vrijednosti za svaku skupinu.



Slika 32. Grafički prikaz trenda rezultata na Skali Mračne Budućnosti za skupine nesportaša, aktivnih individualnih sportaša i aktivnih ekipnih sportaša.