

УПОРЕЂИВАЊЕ СТАЊА АНКСИОЗНОСТИ И ПРЕВЛАДАВАЊА СТРЕСА СПРИНТЕРА И ТРКАЧА НА СРЕДЊЕ И ДУГЕ ДИСТАНЦЕ

Ана В. Весковић¹, Марија В.Чолић¹, Ненад Јанковић¹, Марија Регодић²

¹Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, Србија

²Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, студент ОАС, Србија

Сажетак

Анксиозност изазвана такмичарским стресорима и превладавање такмичарског стреса представљају значајне факторе који су у основи успешног извођења спортиста. Први циљ овог истраживања био је да се утврди интензитет и могуће разлике у стању анксиозности (телесне и когнитивне), самопоуздања, у учесталости примене стратегија и димензија превладавања стреса између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце. Други циљ био је да се утврди које димензије суочавања тркачи најчешће користе. Трећи циљ био је да се испита да ли постоји повезаност између димензија анксиозности и димензија превладавања. Узорак је чинило 52 тркача, 44.2% спринтера и 55.8% тркача на средње и дуге дистанце, ($M_{\text{год}} = 24.25$; $M_{\text{сп.стаж}} = 9.78$) који су попунили SCAI-2 и CICS упитник. Спринтери, у поређењу са тркачима на средње и дуге дистанце, имају више скорове на телесној и когнитивној анксиозности, а ниже на самопоуздању. У целини, тркачи најчешће примењују превладавање усмерено на задатак. Нема значајних разлика у димензијама и стратегијама превладавања између ове две категорије тркача, осим на менталној дистракцији, при чему тркачи на средње и дуге дистанце чешће примењују ову стратегију. Превладавање усмерено на задатак је позитивно повезано са самопоуздањем, а негативно са когнитивном анксиозношћу. Превладавање усмерено на ослобађање од тензије је позитивно повезано са телесном и когнитивном анксиозношћу, а негативно са самопоуздањем. Формулисане су препоруке за праксу, као и могући правци будућих истраживања.

Кључне речи: СТАЊЕ АНКСИОЗНОСТИ / СТРАТЕГИЈА ПРЕВЛАДАВАЊА / ДИМЕНЗИЈЕ ПРЕВЛАДАВАЊА / СПРИНТЕРИ / ТРКАЧИ НА СРЕДЊЕ И ДУГЕ СТАЗЕ

Кореспонденција са аутором: Ана Весковић,Е – mail:ana.veskovic@fsfv.bg.ac.rs

УВОД

Спортска такмичења су постала веома захтевна и потенцијално стресна за већину спортиста, што је нарочито изражено у врхунском и професионалном спорту. Атлетским такмичењима је иманентан највиши ниво интензитета извођења. Такмичарски стрес се дефинише као „...текућа размена између особе и захтева средине која је директно повезана са такмичарским извођењем“ (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006, p. 7). Пре и током такмичења, када се извођење научених, већ познатих моторних вештина процењује, спортисти су изложени различитим стресорима, који су често интензивни (Kimball & Freysinger, 2003). Тада могу да доживе различита осећања која могу негативно да утичу на такмичарска постигнућа. Велики број истраживања посвећен је испитивању повезаности између такмичарских стресора и сазнајних процеса, осећања као и механизма превладавања стреса (Abedalhafiz, Althayneh, & Al-Haliq, 2010).

Анксиозност повезана са такмичењем, назива се такмичарска анксиозност (Martens, Vealey, & Burton, 1990; Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006). Будући да такмичарски стресори представљају факторе који могу да изазову анксиозност (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017), не изненађује чињеница да су у области спорта, претходне четири декаде, истраживачи били посебно заинтересовани за проучавање њених различитих теоријских и практичних аспеката (Jones & Hanton, 1996); на пример, за ефекте диспозиције за анксиозно реаговање, тј. „црте анксиозности“ и ситуационе анксиозности, тј. „стања анксиозности“, као и фактора који претходе и који производе из анксиозности у различитим спортским контекстима. Мултидимензионална теорија анксиозности Мартенса и сарадника (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990) је широко примењиван теоријски оквир за проучавање анксиозности у спорту. Према овом моделу, такмичарска анксиозност је конструкт који се састоји из више компоненти. Овај модел разликује когнитивну анксиозност (брига и негативне мисли) и телесну анксиозност (повећана срчана фреквенца, знојење, напетост у мишићима, осећање „лептирића“ у стомаку). Трећа компонента овог модела је самопоуздање (позитивна очекивања успеха), које не представља манифестацију анксиозности, али недостатак самопоуздања може бити показатељ постојања когнитивне анксиозности код спортиста.

Према овој теорији, наведене компоненте делују на успех у такмичарском извођењу на различите начине: когнитивна анксиозност и успешност у извођењу су у негативном линеарном односу; телесна анксиозност и такмичарско извођење су у курвilinearном односу или односу *обрнутог слова У* (порастан телесне анксиозности до извесног степена има позитивне ефекте на извођење, док ниски и високи нивои негативно делују на извођење); самопоуздање је у линеарном, позитивном односу са извођењем. Сумарно, повезаност између анксиозности и извођења је сложена, а бројни емпиријски докази нису сагласни. Са једне стране, постоји обиље емпиријских доказа да висока анксиозност може негативно да делује на такмичарско извођење (Kleine, 1990; Woodman & Hardy, 2003) али, са друге стране, знатан број истраживачких налаза показује да анксиозност може да унапреди такмичарско извођење (Hanin, 2007). Не треба занемарити ни чењеницу да постоје велике индивидуалне разлике између спортиста у оптималном степену анксиозности (анксиозност која подстицајно делује на извођење). Ако је интензитет анксиозности у оквиру њиховог оптималног опсега, они је могу опажати као подстицајну (Swain & Jones, 1996). Поред тога, резултати истраживања (Hanin, 2010) указују на то да многи спортисти остварују добро извођење када доживе различит степен анксиозности (у интервалу од ниске до високе). Аутори две мета-аналитичке студије (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Woodman & Hardy, 2003) известили су да је повезаност анксиозност - извођење слаба, и да зависи од бројних модерирајућих фактора

(као што су пол, такмичарски ниво, тип спорта, група испитиваних спортиста, време задавања, итд.), и да је мера самопоуздања бољи предиктор извођења од мера анксиозности.

Студија Крафта и сарадника (Craft et al., 2003) указује да је анксиозност важнији предиктор извођења у индивидуалним спортовима у односу на тимске, и у спортовима који подразумевају „отворене“ наспрам „затворених“ вештина. Односно, ови налази нам говоре да су одређене структурне одлике игре потенцијални модератори усмерене интерпретације анксиозности (да ли је она опажена као позитивна или негативна) (Mellalieu et al., 2004) и последично, односа анксиозности и перформанса.

Проучавања разлика у стању анксиозности између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце су малобројна. Резултати неколико студија нису сагласни. У једној од три доступне студије показано је да спринтери и скакачи, као и тркачи на средње дистанце искусе виши ниво анксиозности него тркачи на дуге дистанце (Kar, 2013). Супротно томе, две студије указују да нема значајних разлика између спринтера и тркача на дуге дистанце ни у стању телесне нити когнитивне анксиозности (Khodayari, Saiiari, & Dehghani, 2011; Singh & Deol, 2018).

Превладавање такмичарског стреса и анксиозности представља кључни фактор саморегулације понашања спортиста (Hanin, 2000), успешног такмичарског наступа (Anshel, Sutarso, & Juvenville, 2009; Nicholls & Polman, 2007) и такође уживања у спорту (Nicholls & Polman, 2007). Многи истраживачи су у различитим спортовима испитивали које типове превладавања спортисти примењују како би управљали стресним захтевима такмичења, као и факторе који претходе и који произилазе из примењеног типа превладавања (Gaudreau & Blondin, 2002). Емпиријска истраживања превладавања стреса у оквиру психологије спорта углавном су заснована на Лазарусовом и Фолкмановом трансакционом моделу стреса, и на касније концептуализованом Лазарусовом когнитивно-мотивационо-релационом оквиру (Crocker et al., 2015; Nicholls & Polman, 2007). Према Лазарусу и Фолкману (Lazarus & Folkman, 1984, p.141) превладавање се дефинише као „...стално променљиви когнитивни и бихејвиорални напори да се изађе на крај са унутрашњим и спољашњим захтевима који се процењују као оптерећујући или толико тешки да превазилазе ресурсе којима особа располаже“. У оквиру овог приступа, разликују се два типа когнитивне процене (Lazarus, 2000). Прво, особа процењује значај догађаја за лично добро стање (примарна процена). Ако ситуацију или неки догађај особа процени као стресан, тада процењује могућности превладавања – шта може да учини да би се суочила и преузела контролу над стресом (секундарна процена). Превладавање може бити концептуализовано као диспозиција која је у основи уобичајеног начина превладавања такмичарског стреса или као ситуациони одговор на специфичан стресор (Hurst et al., 2011). Систематским увидом у литературу у психологији спорта, уочено је да спортисти примењују мноштво различитих стратегија превладавања, те да бирају одређену стратегију у зависности од когнитивне процене претеће ситуације (Kim & Duda, 2003).

У литератури се могу пронаћи различите хијерахијске класификације стратегија превладавања на микро и на макро нивоу. Ове класификације су засноване на груписању сличних когнитивних активности и понашања у категорије, које даље могу бити груписане у шире димензије другог реда (Crocker et al., 2015; Hurst et al., 2011). Један од примера класификације у шире димензије другог реда је класификација на стратегије усмерене на проблем, стратегије усмерене на емоције и стратегије усмерене на избегавање (Nicholls & Polman, 2007); други пример је класификација на стратегије приступања и стратегије избегавања (Roth & Cohen, 1986); према трећој класификацији, која је једна од најчешћих у психологији спорта, стратегије се групишу у следеће три шире димензије: превладавање усмерено на задатак, превладавање усмерено на

преусмеравање пажње, превладавање усмерено на ослобађање од тензије (Gaudreau & Blondin, 2004). Још увек није постигнута сагласност између аутора који се баве истраживањем превладавања по питању корисности класификовања стратегија у шире димензије. Према неким ауторима (Comras, et al., 2001), такве класификације могу да замагле сложеност и различитост стратегија суочавања, док према другим ауторима (Nicholls & Polman, 2007), такве класификације су корисне зато што пружају боље разумевање суочавања у такмичарским ситуацијама.

Разматрање питања које стратегије превладавања тркачи најчешће примењују, као и упоређивање стратегија превладавања тркача који трче различите дистанце, није било у фокусу претходних истраживања. Поред тога, поређење постојећих резултата је сложено због примене различитих класификација стратегија и различитих инструмената за њихову процену у различитим истраживањима. Истраживање изведено на узорку тркача који трче крос, показало је да они најчешће користе стратегије суочавања усмерене на проблем (Nicholls et al., 2009). Такође, у једној студији показано је да тркачи на дуге дистанце имају развијеније вештине превладавања у поређењу са спринтерима (Gedefaw & Suleiman, 2016).

У литератури (Dias, Cruz, & Fonseca, 2012) се наводи да се у неколико истраживања показало да стратегије превладавања могу да делују на неке психолошке карактеристике, као што су емоције и самопоуздање. Поред тога, стање анксиозности је у директној вези са превладавањем, што је уједно у психологији спорта најчешће испитивано (Jones, 2003). Штавише, постојећи истраживачки налази сугеришу на то да спортисти са различитим степеном анксиозности, поготово са различитим степеном когнитивне анксиозности, различито превладавају стрес. Што више анксиозности спортисти доживе, то ће у већем степену примењивати стратегије избегавања и превладавање усмерено на емоције, а у мањем превладавање усмерено на проблем (Dias, et al., 2012).

Физички, и са њима повезани психолошки захтеви тркачких дисциплина варирају са различитим дистанцама (Dasil, 2006). Спринтерске дисциплине, спринт (100m и 200m) и продужени спринт (400m) захтевају екстремни ниво концентрације и веома висок ниво побуђености за брз старт (Juhas, Matić, & Janковић, 2015) и за постизање максималне брзине у кратком периоду, као и способност истрајавања и превазилажења максималног физичког умора. За тркаче на дуге дистанце, поред физичке форме, тактика постаје значајан фактор. Тркачи на дуге дистанце често постижу победу у последњим метрима. Стога, управљање физичким ограничењима, одговарајућа селекција инфомација, одржавање фокуса током читаве трке, као и поузданост у могућност победе над противником на крају трке, представљају значајне факторе успешног извођења.

Основни циљ овог истраживања био је да се утврди интензитет изражености стања анксиозности, као и да се испита да ли постоје разлике у интензитету телесне анксиозности, когнитивне анксиозности и самопоуздања и у стратегијама и/или димензијама превладавања стреса између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце. Други циљ истраживања био је да се утврди које стратегије превладавања тркачи најчешће примењују. Додатно, трећи циљ истраживања био је да се испита да ли постоји повезаност између три компоненте анксиозности и три димензије превладавања стреса код тркача.

МЕТОД РАДА

Узорак испитаника

Испитаници у овом истраживању били су 52 тркача, од којих се 44.2% такмичи у спринтерским дисциплинама ($n = 23$), а 55.8% се такмичи у трчању на средње и дуге дистанце ($n = 29$). У узорку су заступљени тркачи оба пола, при чему је проценат мушкараца (61.5%) већи него проценат жена (38.5%). Тркачи су узраста 15-45 година ($M = 24.25SD = 7.49$) са спортским стажом 1-35 година ($M = 9.78SD = 6.35$).

Инструменти

Инвентар стања такмичарске анксиозности (The Competitive State Anxiety Inventory-2—CSAI-2), који су конструисали Мартенс и сарадници (Martens et al., 1990) примењен је за испитивање интензитета стања когнитивне анксиозности (нпр. „Забринут/а сам да ли ћу данас изгубити или наступити лоше“), соматске анксиозности (нпр. „Осећам напетост у стомаку“) и самопоуздања (нпр. „Уверан/а сам да могу да одговорим на овај изазов“). Скала садржи 27 ставки (по девет ставки за сваку супскалу) са придруженом четворостепеном скалом Ликертовог типа (од 1 – „нимало“ до 4 – „много“). Могући распон скорова за сваку супскалу био је од 9 – низак скор, до 36 – висок скор.

Инвентар превладавања у такмичарском спорту (The Coping Inventory for Competitive Sports – CICS), који су конструисали Гудро и Блондан (Gaudreau & Blondin, 2002) је примењен за испитивање стратегија превладавања – когнитивне и понашајне стратегије које спортисти користе пре и за време такмичења како би се носили са стресном ситуацијом. CICS је скала самопроцене са 39 ставки, са придруженом петостепеном скалом Ликертовог типа (од 1 – „уште не“ до 5 – „веома јако“). Ставке се групишу у десет стратегија превладавања (ментална имагинација, улагање напора, контрола мисли, релаксација, логичка анализа, тражење подршке, дистанцирање, одвраћање пажње, ослобађање од непријатних емоција). Ове стратегије се групишу у три димензије другог реда: превладавање усмерено на задатак (стратегије које се користе за управљање спољашњим и унутрашњим захтевима такмичарске ситуације), стратегије усмерене на одвраћање пажње (стратегије намењене тренутном преусмеравању пажње на ствари које нису повезане са спортом) и стратегије усмерне на ослобађање од тензије (стратегије намењене дистанцирању од покушаја да се постигну циљеви).

Додатно, испитаници су известили о социо-демографским информацијама и информацијама везаним за спорт (дисциплина, спортски стаж).

Процедура мерења

Узорак тркача био је погодан и састојао се од активних такмичара. Испитаници су упитнике попуњавали у форми папир-оловка у контролисаним условима. Након одговарања на социо-демографска и спортска питања, прво су попунили CSAI-2, а затим CICS. Имајући у виду да је фокус рада на утврђивању могућих разлика у испитиваним карактеристикама између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце, испитаницима је дата инструкција да се присете и усредсреде на осећања и мисли које су имали пред најважнија такмичења током сезоне. Описана процедура примене CSAI-2 инструмента већ је примењена у досадашњим истраживањима (Jones & Uphill, 2004). Попуњавање упитника трајало је у просеку 10 минута. Учешће у истраживању је било добровољно. Испитаници су били информисани о сврси истраживања и начину чувања података и дали своју сагласност.

Статистичка обрада и анализа

Прво је примењена дескриптивна анализа (M , SD). За тестирање разлика између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце на соматској, когнитивној анксиозности и самопоуздању, као и на стратегијама и димензијама превладавања, примењене су мултиваријантне анализе варијансе (MANOVA), праћене униваријантним анализама варијансе (ANOVA) и каноничким дискриминационим анализама. За тестирање разлика у учесталости коришћења три димензије превладавања, у првом кораку је примењена анализа варијансе за поновљена мерења, праћена са три т-теста за зависне узорке. Пирсонов коефицијент корелације примењен је за тестирање интензитета и смера повезаности између димензија анксиозности и димензија превладавања стреса.

РЕЗУЛТАТИ

За тестирање разлика у телесној анксиозности, когнитивној анксиозности и самопоуздању између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце примењена је мултиваријантна анализа варијансе (MANOVA). Резултати показују да постоје значајни ефекти дисциплине на композит субскала анксиозности, $F_{(3, 48)} = 3.55$, $p < .05$; $Wilk's \Lambda = 0.82$, $partial \eta^2 = .18$. Једносмерне униваријантне анализе варијансе показале су значајне ефекте на све три варијабле (Табела 1): спринтери у поређењу са тркачима на средње и дуге дистанце имају виши степен телесне и когнитивне анксиозности, а нижи степен самопоуздања. Додатно, каноничка дискриминациона анализа указује да разликовању група највише доприноси скор на когнитивној анксиозности ($r_{ca} = .946$), затим соматској ($r_{sa} = .746$), а потом скор на скали самопоуздања ($r_{sc} = -.661$), и да је на основу скорова на анксиозности 71.2% испитаника могуће исправно класификовати као спринтере или тркаче на средње и дуге дистанце.

Табела 1 Телесна анксиозност, когнитивна анксиозност и самопоуздање – дескриптивне мере и разлике између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце

	Цео узорак	Спринтери	Средње/дуге дистанце	F	p	η^2
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	$M \pm SD$			
Телесна анксиозност	17.53 ± 5.12	19.42 ± 4.73	16.03 ± 4.99	6.18	.016	.110
Когнитивна анксиозност	17.85 ± 6.58	20.83 ± 6.71	15.48 ± 5.52	9.93	.003	.166
Самопоуздање	27.28 ± 5.02	25.62 ± 5.18	28.60 ± 5.20	4.85	.032	.088

Дескриптивна статистика за стратегије и димензије превладавања приказана је у Табели 2. Мултиваријантна анализа варијансе (MANOVA) примењена је за испитивање разлика у учесталости примене различитих димензија превладавања међу спринтерима и тркачима на средње и дуге дистанце. Разлика није статистички значајна $F_{(3, 50)} = 1.24$, $p < .05$; $Wilk's \Lambda = 0.928$, што указује да међу спринтерима и тркачима на средње и дуге дистанце не постоји разлика на линеарном композиту димензија превладавања; додатно, униваријантне анализе варијансе указују да се ове две групе не разликују ни на једној од наведених димензија узетим засебно (превладавање усмерено на задатак $F_{(1, 50)} = .359$, $p > .05$; превладавање усмерено на премештање пажње $F_{(1, 50)} = 2.534$, $p > .05$; превладавање усмерено на ослобађање од тензије $F_{(1, 50)} = .206$, $p > .05$).

Како би се испитало да ли постоји ефекат тркачке дисциплине на разлике у учесталости коришћења појединачних стратегија превладавања које се групишу у димензије, примењене су три одвојене мултиваријантне анализе варијансе. За стратегије превладавања усмерене на задатак (ментална имагинација, улагање напора, контрола мисли, тражење подршке, релаксација, логичка анализа), постоје значајни ефекти дисциплине, $F_{(6, 45)} = 3.03$, $p < .05$; Wilk's $\Lambda = 0.71$, $\eta^2 = .29$. Униваријатне анализе варијансе указују да се гледано одвојено по стратегијама групе не разликују значајно ни на једној стратегији, што указује да спринтере и тркаче на средње и дуге дистанце разликује комбинација употребе стратегија усмерених на задатак. Даље анализе, уз помоћ дискриминационе анализе, указују да разликовању група највише доприноси стратегија релаксације ($r = .438$), а затим тражење подршке ($r = .373$) и ментална имагинација ($r = -.266$), а да на основу употребе стратегија превладавања усмерених на задатак, можемо исправно класификовати 71.2% тркача као спринтере или средње/дуге дистанце. За стратегије превладавања усмерене на преусмеравање пажње, разлика између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце, није статистички значајна $F_{(2, 49)} = 2.30$, $p > .05$; Wilk's $\Lambda = 0.91$, док униваријатне анализе указују да постоје ефекти на стратегији менталне дистракције, $F_{(1, 50)} = 4.57$, $p < .05$, $\eta^2 = .08$, али не и стратегији дистанцирања, $F_{(1, 50)} = .10$, $p > .05$. За стратегије превладавања усмерене на ослобађање од тензије разлика између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце такође није статистички значајна $F_{(2, 49)} = 1.49$, $p > .05$; Wilk's $\Lambda = 0.94$. Такође, униваријатне анализе указују да не постоје ефекти на стратегијама ослобађање од непријатних осећања, $F_{(1, 50)} = .33$, $p > .05$, и резигнација, $F_{(1, 50)} = 2.05$, $p > .05$, гледаних засебно.

Табела 2 Декриптивна статистика - димензије и стратегије превладавања

	Цео узорак	Спринтери	Средње/дуге дистанце
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	$M \pm SD$
Превладавање усмерено на задатак	3.83 ± .45	3.79 ± 0.41	3.87 ± .48
Ментална имагинација	3.99 ± .66	4.11 ± .61	3.89 ± .69
Улагање напора	4.54 ± .48	4.56 ± .52	4.53 ± .45
Контрола мисли	3.75 ± .69	3.76 ± .74	3.73 ± .66
Тражење подршке	3.38 ± .59	3.23 ± .57	3.50 ± .59
Релаксација	3.71 ± .71	3.50 ± .66	3.88 ± .71
Логичка анализа	3.63 ± .76	3.59 ± .75	3.67 ± .78
Превладавање усмерено на премештање пажње	2.66 ± .67	2.49 ± .60	2.79 ± .71
Дистанцирање	2.87 ± .75	2.84 ± .69	2.90 ± .81
Ментална дистракција	2.44 ± .90	2.15 ± .90	2.67 ± .85
Превладавање усмерено на ослобађање од тензије	2.21 ± .58	2.26 ± .69	2.18 ± .48
Ослобађање од непријатних осећања	2.63 ± .78	2.57 ± .78	2.69 ± .78
Ослобађање / резигнација	1.78 ± .69	1.95 ± .79	1.67 ± .58

Даље, анализирано је да ли постоји разлика у учесталости употребе стратегија превладавања груписаних у димензије, без обзира на дисциплину, уз помоћ анализе варијансе за поновљена мерења. Резултати указују да се димензије превладавања усмереног на задатак, на преусмеравање пажње и ослобађање од тензије разликују међу тркачима, $F_{(2, 102)} = 121.14, p < .05, \eta^2 = .70$. Након тога, примењена су три т-теста за зависне узоре, у циљу даљег упоређивања. Први т-тест је показао значајне разлике између превладавања усмереног на задатак, $M=3.83, SD= .66$, и превладавања усмереног на преусмеравање пажње, $M=2.66, SD= .67; t(51)=10.71, p < .01$. Други т-тест је показао значајне разлике између превладавања усмереног на задатак, $M=3.83, SD= .66$, и превладавања усмереног на ослобађање од тензије, $M=2.21, SD= .69; t(51)=14.64, p < .01$. Трећи т-тест је показао значајне разлике између превладавања усмереног на преусмеравање пажње, $M=2.66, SD= .67$, и превладавања усмереног на ослобађање од тензије, $M=2.21, SD= .69; t(51)=4.46, p < .01$. Збирно гледано, тркачи чешће употребљавају стратегије усмерене на задатак, затим на преусмеравање пажње, а најмање често стратегије усмерене на ослобађање од тензије.

Корелације између мера анксиозности и димензија превладавања приказане су у Табели 3. Међусобне корелације супскала анксиозности су умерене до високе, при чему су интензитет когнитивне и соматске анксиозности у позитивном односу, а у негативном са самопоуздањем. С друге стране, међу димензијама превладавања постоји ниска позитивна веза превладавања усмереног на премештање пажње и превладавања усмереног на ослобађање од тензије, док преостале корелације нису статистички значајне.

Што се тиче повезаности између анксиозности и димензија превладавања, димензија усмерености на задатак је у позитивној корелацији умереног интензитета са самопоуздањем, а у негативној или ниској са когнитивном анксиозношћу. Димензија усмерености на ослобађање од тензије је у ниској, позитивној корелацији са телесном анксиозношћу, умереној позитивној са когнитивном анксиозношћу и у умереној негативној са самопоуздањем. Другим речима, анксиознији тркачи са мање самопоуздања (без обзира на дисциплину) чешће користе превладавање усмерено на ослобађање од тензије, док самопозданији и мање когнитивно анксиозни користе чешће превладавање усмерено на задатак. Превладавање усмерено на премештање пажње није повезано са мерама анксиозности на овом узорку тркача.

Табела 3 Корелације између мера анксиозности и димензија превладавања

	SA	CA	SC	TASK	DISTR	DISEN
Телесна анксиозност	1					
Когнитивна анксиозност	.63**	1				
Самопоуздање	-.74**	-.76**	1			
Превладавање усмерено на задатак	-0.25	-.33*	.43**	1		
Превладавање усмерено на премештање пажње	-0.02	0.16	-0.07	0.04	1	
Превладавање усмерено на ослобађање од тензије	.29*	.45**	-.47**	-0.24	.35*	1

Напомена: SA – телесна анксиозност; CA – когнитивна анксиозност; SC - самопоуздање; TASK – превладавање усмерено на задатак; DISTR – превладавање усмерено на премештање пажње; DISEN – превладавање усмерено на ослобађање од тензије; * $p < .05$; ** $p < .01$.

ДИСКУСИЈА

Добро је познато да је такмичарско извођење под утицајем бројних фактора који су у сложеним односима међузависности. Будући да такмичарска ситуација може да буде стресна, те да може да изазове анксиозност код спортиста, превладавање такмичарског стреса и анксиозности су значајни фактори успешног такмичарског извођења, као и менталног здравља спортиста.

Први циљ овог истраживања био је да се утврди интензитет и могуће разлике у стању телесне анксиозности, когнитивне анксиозности и самопоуздања, као и учесталости примене стратегија и димензија превладавања између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце. У нашем истраживању, спринтери су известили о већем степену телесне и когнитивне анксиозности и нижем степену самопоуздања него тркачи на средње и на дуге дистанце, при чему је за разликовање група најважнија израженост когнитивне анксиозности, односно присуство забринутости и негативних мисли у вези са наступом. Добијени резултати су у складу са неким претходним резултатима на узорцима тркача (Kar, 2013) али не са свим (Khodayari, et al., 2011, Singh & Deol, 2018). Једно од могућих објашњења за виши степен анксиозности спринтера може се довести у везу са Џоунсовом тврдњом (Jones, 2003) да висок степен побуђености иде „руку под руку“ са неким осећањима, а најчешће са анксиозношћу. Имајући у виду да спринтери треба да достигну и да одрже изразито висок ниво побуђености током трке, ови резултати нису неочекивани. Ситуациони захтеви спринтерских и дисциплина средњих и дугих дистанци се разликују (Dossil, 2006). Наиме, трчање на дуге дистанце укључује сложенију тактику, као што је ефикасно управљање физичким ресурсима током дужег периода, као и увереност у могућност победе над противником на крају трке. Наведена својства се могу посматрати као вишеструке могућности за достизање успеха. Последично, услед опажања више могућности за успех, односно већег степена контроле над исходом трке, за очекивати је да тркачи на дуге дистанце опажају виши ниво самопоуздања, односно мањи ниво анксиозности у односу на спринтере. То се може повезати са интензитетима извођења јер су спринтери готово увек на максималним нивоима интензитета, где се често појављује и страх од могућег повређивања.

Наредни сет резултата односио се на питање утврђивања могућих разлика у превладању између спортиста ове две групе. Имајући у виду да није постигнута сагласност око тога да ли је кориснија анализа појединачних стратегија превладавања или димензија вишег реда (Compas et al., 2001), тркаче из ове две групе дисциплина смо упоредили и на микро и макро нивоу. Резултати овог истраживања указују на то да спринтери и тркачи на средње и дуге дистанце једнако учестало примењују три димензије превладавања вишег реда – превладавање усмерено на задатак, превладавање усмерено на одвраћање пажње и превладавање усмерено на ослобађање од тензије. Практично, то значи да ове две групе тркача, упркос различитим захтевима њихових такмичарских дисциплина, примењују сличан начин суочавања са стресом. Анализа разлика између две групе тркача у оквиру сваке од димензија превладавања засебно, указује да разлике постоје једино када посматрамо разлике у оквиру стратегија усмерених на задатак, при чему тркаче на средње и дуге дистанце карактерише комбинација чешћег коришћења стратегија релаксације, тражења подршке и ређег коришћења менталне имагинације. Када стратегије преусмеравања пажње и ослобађања од тензије посматрамо као критеријумске варијабле, не постоји разлика између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце, при чему је једина значајна униваријатна разлика добијена на стратегији ментална дистракција, коју тркачи на средње и на дуге дистанце чешће примењују. Другим речима, тркачи на дуге дистанце, са дужим трајањем трке, имају више времена за размишљање и више могућности да преусмере свој фокус како на релевантне тачке фокуса тако и на ирелевантне тачке фокуса. Са тим у вези, у мањем степену посвећују пуну пажњу задатку који изводе и ментално се „одвајају“ од задатка. Представљени резултати у извесном степену нису у сагласности са доказима доступним у литератури из психологије спорта (Kim & Duda, 2003) да спортисти бирају одређену стратегију превладавања у зависности од когнитивне процене различитих стресора. Додатно, треба поменути да је за очекивати било, да спринтери и тркачи на дуге

дистанце користе различите стратегије суочавања, услед разлике у интензитету такмичарске анксиозности коју доживе. Ова претпоставка заснована је на резултатима Дијаса и сарадника (2012) да спортисти са вишим нивоима анксиозности, посебно са вишим нивоима когнитивне анксиозности, чешће примењују превладавање усмерено на емоције, а ређе превладавање усмерено на задатак, што је потврђено и у овој студији. И поред разлика у интензитету анксиозности, учесталост примене одређених стратегија превладавања спринтера и тркача на средње и на дуге дистанце је слична.

Други циљ истраживања био је да се утврди које димензије превладавања стреса тркачи најчешће користе. Резултати су показали да је најчешће превладавање усмерено на задатак (стратегије намењене управљању такмичарским стресом), затим, превладавање усмерено на одвраћање пажње (стратегије намењене фокусирању пажње на факторе који нису у вези са такмичењем), а у најмањем степену превладавање усмерено на ослобађање од тензије (стратегије намењене да дистанцирају тркаче од стреса). Добијени резултат да тркачи најчешће примењују превладавање усмерено на задатак, представља индиректну подршку налазу истраживања на узорку крос-кантри (планинских) тркача, у којем је коришћена другачија класификација стратегија превладавања (Nicholls, et al., 2009).

Трећи циљ овог истраживања био је да се провери да ли постоји статистички значајна повезаност између димензија анксиозности и димензија превладавања стреса. Корелациона анализа је показала да постоји повезаност између анксиозности и димензија превладавања у интервалу од слабе до умерене. Конкретно, тркачи са вишим степеном самопоуздања и нижим степеном когнитивне анксиозности склони су да користе превладавање усмерено на проблем, док су тркачи са вишим степеном телесне и когнитивне анксиозности склони да учесталије примењују превладавање усмерено на ослобађање од тензије. Резултати корелационе анализе имају подршку са горе поменутом тврдњом Дијаса (Dias, 2012), да што више анксиозности доживе, примењиваће више стратегија усмерених на емоције, а мање на решавање проблема.

ЗАКЉУЧАК

Ово истраживање је једно од ретких које упоређује степен предтакмичарске анксиозности и учесталости примене димензија превладавања на ситуационом нивоу, између спринтера и тркача на средње и дуге дистанце. Налази овог истраживања истичу разлике у интензитету предтакмичарске анксиозности и у самопоуздању и указују да се обе проучаване категорије тркача са такмичарским стресорима суочавају слично. Ови налази се могу искористити за формулисање препорука за практичан рад у психологији спорта. Прво, може се препоручити узимање у обзир чињенице да је оптимални ниво анксиозности за спринтере и тркаче на средње и дуге дистанце различит; друго, и можда и значајније, посебну пажњу би требало посветити унапређивању самопоуздања спринтера; треће, усмеравање напора ка охрабривању тркача чија је телесна и когнитивна анксиозност виша, да чешће примењују превладавање стреса усмерено на задатак.

Налази ових истраживања имају и нека ограничења. Прво ограничење је методолошко и односи се на релативно мали узорак испитанка који није одговарајући за примену софистициранијих техника статистичке обраде података. У будућим истраживањима би требало проверити да ли је однос димензија анксиозности и стратегија и димензија превладавања исти на обе групе тркача, односно, да ли можда анксиозни спринтери користе другачије стратегије превладавања у односу на анксиозне дугопругаше. Остала потенцијална ограничења се могу

посматрати као могући правци за проширивање добијених резултата и извођење будућих истраживања. Са практичне стране, било би корисно упоредити спринтере и тркаче на средње и дуге дистанце према осталим аспектима такмичарске анксиозности и превладавања, као што су интерпретација деловања анксиозности (негативна насупрот позитивној) и поређење опажене ефикасности примењених стратегија превладавања.

ЛИТЕРАТУРА

1. Abedalhafiz, A., Althayneh, Z., & Al-Haliq, M.A. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1911-1917.
2. Anshel, M.H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 159-177.
3. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, H.A., & Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
4. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
5. Crocker, P.R.E., Tamminen, K.A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: a review*, (pp. 28-67). New York: Routledge.
6. Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A. M. (2012) The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.
7. Dosit, J. (2006). The Psychology of Athletics. In J. Dosit (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*, (pp. 265-284). Wiltshire: John Wiley & Sons.
8. Gaudreau, P., & Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
9. Gedefaw, H., & Suleiman, S. (2016). Athletic coping skills variations among sprinters, middle and long distance runners in female athletes. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 1(2), 47-50.
10. Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S.D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Science Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
11. Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L. & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sport Medicine*, 8, 205-212.
12. Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865-1877.
13. Hanin, Y.L. (2000). Successful and poor performance and emotions. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Hanin, Y.L. (2007). Emotions in sport. Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Ed.), *Handbook of sport psychology* (pp. 31-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Hanin, Y.L. (2010). "Coping with anxiety in sport," in *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, ed. A. R. Nicholls (Hauppauge, NY: Nova Science Publishers inc), 159-175.
16. Hurst, J.R., Thompson, A., Visek, A.J., Fisher, B., & Gaudreau, P. (2011). Towards a dispositional version of the coping inventory for competitive sport. *International Journal of Sport Psychology*, 42(2), 167-185.
17. Jones, M.V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.
18. Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144-157.
19. Jones, M.V., & Uphill, M. (2004). Responses to the Competitive State Anxiety Inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 201-212.
20. Juhas, I., Matić, M., & Janković, N. (2015). Comparative analysis of reaction time of elite sprinters at the world championships in 2013 and 2015. *Godišnjak Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja*, 21, 43-52.
21. Kar, S. (2013). Measurement of Competition Level Anxiety of College Level Athletes by Using SCAT. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2(3), 367-375.

22. Kim, M., & Duda, J.L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17(4), 406–425.
23. Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 115-141.
24. Khodayari, B., Saiiari, A. Dehghani, Y. (2011). Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety in Sprint and Endurance Runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2280 – 2284
25. Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety, Stress, and Coping*, 2, 113–131. doi:10.1080/08917779008249330
26. Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
27. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
28. Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S., Vealey, & Burton (Ed.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
29. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1–45). Hauppauge, NY: Nova Science.
30. Nicholls, A. R., Levy, A., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285-293. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>
31. Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11–31.
32. Roth, S., & Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
33. Singh, A., & Deol, N.S. (2018). An analysis of anxiety and worry management, concentration ability and relaxation ability among national level sprinters and long distance runners. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 598-600.
34. Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 1-18.
35. Woodman, T., & Hardy L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.