



RAZLIKE U STRATEGIJAMA SUOČAVANJA SA STRESOM MUŠKIH I ŽENSKIH SPORTSKIH TRENERA

DIFFERENCES IN COPING STRATEGIES BETWEEN MALE AND FEMALE SPORTS COACHES

Juraj Perak, Renata Barić

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

SAŽETAK

Stres je učestala pojava u suvremenom životu pa možemo reći da je postao način života, naročito kada je riječ o urbanim sredinama. U današnje vrijeme posao je jedan od najčešćih izvora stresa. Sport kao profesija, odnosno ljudi koji rade u sportu također nisu pošteđeni stresa i njegovih posljedica. Vrhunski rezultati donose sponzorske ugovore, posljedično i velike novčane iznose, ali i stres kojem su izloženi igrači kao glavni akteri te treneri kao „ljudi iz sjene“. Individualne strategije suočavanja sa stresom ovise o mnogim faktorima, a spol je jedan od značajnih. Cilj ovog rada bio je utvrditi razlike u strategijama suočavanja sa stresom između muških i ženskih sportskih trenera te razlike u strategijama suočavanja s obzirom na dob.

U istraživanju je sudjelovalo 85 sportskih trenera, 46 muškog, a 39 ženskog spola. Treneri dolaze iz različitih vrsta sporta i treniraju sportaše svih uzrasta koji se natječu na različitim razinama natjecanja, od županijskih do svjetskih. Uzorak varijabli sastoji se od 8 strategija suočavanja sa stresom procijenjenih hrvatskom verzijom Upitnika suočavanja sa stresom (1).

Rezultati ANOVA-e pokazali su da i muški i ženski sportski treneri podjednako često koriste različite strategije suočavanja u stresnoj situaciji, s izuzetkom strategije samookrivljanja koju značajno češće koriste žene. Ispitane su i razlike u strategijama suočavanja sa stresom u odnosu na dob te je utvrđeno da mlađi treneri i trenerice značajno češće pod stresom koriste strategije udaljavanja od problema i građenja 'kula u zraku', od starijih trenera sa više radnog i životnog iskustva.

Ključne riječi: stres, strategije suočavanja, spol, treneri

SUMMARY

Stress is very common in modern life in a way that it became almost a lifestyle, especially in urban areas. Nowadays, job has become one of the most frequent source of stress. People who work in sports are also under a lot of stress and its consequences. Best results attract sponsorships and consequently great money deals, but also a stress as well. Individual coping strategies with stress depend on many factors and gender is one of the most significant. The aim of this research was to determine differences in coping strategies between male and female sports coaches and between coaches of different age.

The study was conducted on 85 sports coaches, 46 male and 39 female. Coaches derive from different types of sports, coaching athletes of different age and different competitive level, from regional to international. The sample of variables consists of 8 coping strategies, measured by Croatian version of Ways of Coping Checklist (1).

Results of ANOVA showed that male and female coaches use different coping strategies equally frequent, besides self-blaming strategy that is used more frequently by female coaches. With regard to the age differences the results showed that younger coaches more frequently use distraction and building 'castles in the air' as a strategy for coping with stress and problems that produced it.

Key words: stress, coping strategy, gender, coaches

UVOD

Sastavni dio trenerskog posla je suočavanje s različitim izazovima kao što su omogućiti sportašu tehničko-taktički napredak i dostizanje vrhunca sportske forme u pravom trenutku, razvijanje odnosa među sportašima, vođenje tima, suočavanje s očekivanjima drugih i sl. (2). Brojni profesionalni izazovi sa sobom nose i određenu količinu stresa. Stresori, koji izazivaju stresnu reakciju kod pojedinca, rijetko se javljaju zasebno, kao pojedinačni zahtjevi, već se uglavnom javljaju u kombinaciji dvaju ili više njih te ih kao takve treneri najčešće doživljavaju. Na primjer, ozljeda sportaša može biti snažan izvor stresa, osobito ako se radi o pojedincu u ekipnim sportovima, čiji izostanak značajno umanjuje vjerojatnost postizanja željenog rezultata. To predstavlja stres i treneru i ostalima iz ekipe, osim samom ozlijeđenom sportašu čiji mukotrpan rad i odricanja "padaju u vodu", osobito neposredno prije natjecanja.

Treneri su neovisno o sportašima s kojima rade izloženi stresu zbog specifičnosti i zahtjeva trenerskog posla. Pojedinici koji se nađu u takvom, stresnom "stanju", nerijetko su skloni sukobima s ljudima koji ih okružuju, prvenstveno na poslu (ostali zaposlenici kluba i sportaši), a zatim i s onima s kojima provode vrijeme nakon radnog vremena (partner, članovi obitelji, prijatelji, poznanici), što im dodatno pojačava stres. Često treneri spominju kako su zbog izloženosti stresu što je rezultiralo padom raspoloženja i motivacije te u konačnici padom kvalitete rada, preispitali vlastite motive za nastavak rada trenerskog posla. Kao dio odgovora na stres treneri ističu različite negativne posljedice, npr. opadanje kvalitete rada, nemogućnost "dobivanja" najboljeg od svojih sportaša i općenito narušavanje kvalitete komunikacije sa sportašima (3).

Da bi doživljaj stresa bio što manji, ako već ne može u potpunosti biti uklonjen, potrebno je na adekvatan način suočiti se sa izvorom stresa. Općenito, suočavanje sa stresom definira se kao trajno promjenljivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaska na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima, koji su procijenjeni kao opterećujući ili kao toliko teški da nadilaze resurse (snage) kojima osoba raspolaze (4). Dva su temeljna načina suočavanja sa stresom za koje se upotrebljavaju različiti nazivi. Prvi je instrumentalno, konfrontacijsko suočavanje ili suočavanje usmjeravanjem pozornosti prema stresnom podražaju, tj. prema problemu, a drugi način je palijativno suočavanje, odnosno suočavanje usmjereno na emocije (5,6).

U procesu suočavanja sa stresom kao i u načinima odupiranja stresu i reagiranja na stress postoje određene spolne razlike. Muškarci i fizički i mentalno različito reagiraju na stres u odnosu na žene. Žene kao emotivna bića češće traže emocionalnu podršku, izražavaju emocije, okreću se protiv sebe, samookrivljuju i nerijetko se koriste izbjegavanjem, dok se muškarci više koriste suočavanjem usmjerenim na problem (5).

Provedena su brojna istraživanja sa ciljem utvrđivanja razlika strategija suočavanja s obzirom na spol. Jedno od takvih istraživanja provedeno je na 160 studenata (58 studentica, 102 studenta), a čiji rezultati idu u prilog rezultatima ovog istraživanja. Cilj istraživanja

bio je utvrditi postoji li razlika u strategijama suočavanja između muških i ženskih studenata (18–20 godina), te na koji način strategije utječu na njihovo samopouzdanje i postignuće. Utvrđena je značajna razlika u strategijama suočavanja pri čemu su studenti iskazali veću sposobnost susprezanja emocija u novonastaloj situaciji, odnosno sposobnost da emocije "stave po strani". Studenti znatno rjeđe pribjegavaju korištenju strategija suočavanja usmjerenih na emocije, za razliku od studentica, koje se njome koriste u znatno većoj mjeri. Također, utvrđeno je da se osobe većeg samopouzdanja lakše suočavaju s uzrokom nastalog problema (7). Navedene razlike nalaze se neovisno o dobi. Matud (8) na uzorku 2816 muškaraca i žena različite dobi utvrđuje da žene češće životne okolnosti doživljavaju stresnima, te da su sklonije strategijama suočavanja koje podrazumijevaju izbjegavanje i preokupiranost stresom izazvanim emocijama, dok su muškarci više emocionalno inhibirani, te navode da imaju značajno manje psiholoških i tjelesnih simptoma stresa od žena, tj. lakše podnose stresne situacije. Istraživanja razlika u suočavanju sa stresom s obzirom na dob navode različite nalaze. Mrozeck i Almeida (9) navode da se radi o složenom fenomenu koji ovisi o interakciji ličnosti, dobi, promjena izazvanih starenjem i sl., te sukladno rezultatima istraživanja provedenog na uzorku 1012 odraslih osoba u dobi od 25–74 godine, navode pojačanu reaktivnost na stres i nešto slabije suočavanje kod starijih osoba. Charles, Reynolds i Gatz (10) navode da starije osobe rjeđe izvješćuju o negativnim afektivnim stanjima za razliku od osoba mlađe i srednje životne dobi. Diener, Colvin, Pavot i Allman (11) objašnjavaju to smanjenom sklonošću reagiranja na različite 'okidače' (stresore), zbog opetovane izloženosti njihovom djelovanju. S druge strane, Trouillet, Gana, Lourel i Fort (12) na temelju svog istraživanja tvrde da dob nije značajan prediktor niti jedne od dominantnih strategija suočavanja, već da je aktivno i problemu usmjereno suočavanje povezano sa razinom percipirane samoučinkovitosti i zadovoljstvom socijalnom podrškom, dok je pasivno, emocijama usmjereno suočavanje moguće predvidjeti na temelju intenziteta percipiranog stresa i razine socijalne podrške.

Na tragu dosadašnjih spoznaja, u okviru ovog rada ispitat će se razlike u strategijama suočavanja sa stresom između muških i ženskih sportskih trenera te razlike u strategijama suočavanja s obzirom na dob trenera, neovisno o sportu u kojem djeluju i razini natjecanja. Pretpostavlja se da će postojati statistički značajne razlike u strategijama suočavanja s obzirom na spol, tj. da će žene više koristiti emocijama usmjerene i pasivne, a muškarci više aktivne strategije suočavanja. S obzirom na različite nalaze dosadašnjih istraživanja o povezanosti strategija suočavanja i dobi, opredijelili smo se za jedan pravac, sukladno čemu očekujemo značajne razlike u učestalosti korištenja aktivnih strategija suočavanja kod starijih trenera, čemu u prilog ide veće životno i radno iskustvo.

METODE

Sudionici i postupak. Prigodni uzorak formiran je od ukupno 85 trenera, od čega je 46 muškaraca, a 39 žena. Treneri su različite dobi, trenerskog staža (od 0.5 do skoro

30 godina) i stručne spremlje (SSS, VŠS, VSS), uključeni u različite sportove (individualne i ekipne) te treniraju sportaše različitih razina natjecanja (međunarodna, županijska, državna, regionalna i natjecanja nižeg ranga) i različitih dobnih kategorija (mlađi, srednji, stariji). S obzirom na dob treneri su podijeljeni na mlađe ($N=53$, $M_{dob}=26.17$ god., $SD_{dob}=2.04$) i starije ($N=31$, $M_{dob}=37.71$ god., $SD_{dob}=5.84$).

U istraživanje su bili uključeni samo oni treneri koji treniraju sportaše/ekipe natjecatelje. Treneri rekreativnog i/ili školskog sporta nisu uključeni u ovaj rad. Jedini kriterij za odabir trenera koji je anketiran bio je natjecateljski rang. Osoba je morala biti uključena u rad (kao glavni, pomoćni ili kondicijski trener) sa sportašima i/ili ekipama koje sudjeluju u nekom službenom natjecanju neovisno o razini natjecanja ili uzrastu. Nakon kontakta s rukovodstvom kluba i pojedinim trenerom, upitnik čije je ispunjavanje trajalo oko 15 min. prosljeđen je trenerima. Većina podataka prikupljena je direktnim kontaktom, sudionici su upitnik ispunjavali prije ili nakon treninga, a ispitivanje je bilo dobrovoljno, a anonimnost je zajamčena svakom sudioniku.

Instrumenti. Za procjenu dominantnih strategija

suočavanja primijenjena je hrvatske verzije "Upitnika suočavanja sa stresom" (1) koja sadrži 68 čestica, odnosno tvrdnji za procjenu dominantnog načina reagiranja u stresnoj situaciji koje su sudionici ocjenjivali na skali od 1 do 4 (1 – nikad, 2 – ponekad, 3 – često, 4 – uvijek). Navedene čestice pokrivaju osam dimenzija, tj. načina suočavanja sa stresom (aktivno suočavanje, koncentracija na problem, socijalna podrška, ponovna procjena situacije, "kule u zraku", samokontrola, udaljavanje i samookrivljavanje).

Osim deskriptivne statistike, za utvrđivanje razlika između skupina korištena je ANOVA. Podaci prikupljeni upitnikom o strategijama suočavanja kondenzirani su na svaku od 8 dimenzija temeljem prosječne vrijednosti.

REZULTATI

Nakon izračunavanja osnovnih deskriptivnih parametara, razlike u strategijama suočavanja između osoba muškog i ženskog spola testirane su analizom varijance. Druga analiza provedena je s ciljem testiranja razlika u korištenju strategija suočavanja s obzirom na dob.

Tablica 1. Deskriptivna statistika učestalosti korištenja strategije suočavanja sa stresom muških i ženskih trenera ($N=85$)

Table 1. Descriptive statistics of coping strategies frequency in male and female coaches ($N=85$)

	M	SD	Min	Max
1. Aktivno suočavanje	2.89	0.427	1.71	4
2. Samokontrola	2.28	0.459	1	3.5
3. Koncentracija na problem	2.63	0.506	1.2	4
4. Socijalna podrška	2.53	0.462	1.2	3.6
5. Ponovna procjena situacije	2.74	0.426	1.6	3.8
6. Kule u zraku	2.25	0.505	1	4
7. Udaljavanje	2.31	0.505	1.25	4
8. Samookrivljavanje	2.31	0.482	1	3.5

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *Min* – minimalan rezultat, *Max* – maksimalan rezultat
Legend: *M* – arithmetic mean, *SD* – standard deviation, *Min* – minimum, *Max* – maximum

Iz rezultata dobivenih deskriptivnom analizom podataka prikupljenih na cijelom uzorku (Tablica 1) može se zaključiti da se vrijednosti aritmetičkih sredina u svim strategijama suočavanja sa stresom međusobno malo razlikuju (s minimalnom vrijednošću od 2.25 za strategiju sanjarenja i građenja "kula u zraku", te maksimalnom vrijednošću od 2.89 za korištenje strategije aktivnog suočavanja), tj. da većinu strategija većina sportskih

trenera koristi ponekad.

Uz strategiju aktivnog suočavanja, strategije s višim prosječnim vrijednostima su strategija ponovne procjene situacije (2.74) i strategija koncentracije na problem (2.63), dok su strategije sanjarenja i građenja "kula u zraku" (2.25), samokontrole (2.28) i udaljavanja od problema (2.31) nižih prosječnih vrijednosti, tj. njihovom korištenju su treneri ovog uzorka manje skloni.

Tablica 2. Deskriptivna statistika korištenja strategije suočavanja u odnosu na spol ($N_m = 46$, $N_ž = 39$)

Table 2. Descriptive statistics for using coping strategies with regard to gender ($N_m = 46$, $N_f = 39$)

		M	SD	Min	Max
Aktivno suočavanje	Muško	2.89	.423	1.71	3.71
	Žensko	2.88	.434	1.86	4.00
	Ukupno	2.89	.426	1.71	4.00
Samokontrola	Muško	2.24	.451	1.00	3.25
	Žensko	2.32	.469	1.25	3.50
	Ukupno	2.28	.458	1.00	3.50

		M	SD	Min	Max
Koncentracija na Problem	Muško	2.61	.483	1.20	3.60
	Žensko	2.65	.536	1.60	4.00
	Ukupno	2.63	.505	1.20	4.00
Socijalna podrška	Muško	2.46	.486	1.20	3.40
	Žensko	2.61	.422	2.00	3.60
	Ukupno	2.53	.461	1.20	3.60
Ponovna procjena Situacije	Muško	2.69	.423	1.60	3.80
	Žensko	2.81	.426	2.00	3.80
	Ukupno	2.74	.426	1.60	3.80
Kule u zraku	Muško	2.18	.493	1.00	3.20
	Žensko	2.34	.508	1.60	4.00
	Ukupno	2.25	.504	1.00	4.00
Udaljavanje	Muško	2.30	.513	1.25	3.50
	Žensko	2.31	.502	1.50	4.00
	Ukupno	2.31	.505	1.25	4.00
Samookrivljavanje	Muško	2.21	.454	1.00	3.50
	Žensko	2.44	.489	1.50	3.50
	Ukupno	2.31	.481	1.00	3.50

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija, Min – minimalan rezultat, Max – maksimalan rezultat
 Legend: M – arithmetic mean, SD – standard deviation, Min – minimum, Max – maximum

Rezultati iz Tablice 2 pokazuju slične prosječne vrijednosti procjena učestalosti korištenja različitih strategija suočavanja kod trenera muško i ženskog spola. Nešto veća razlika jedino je zabilježena u strategiji samookrivljavanja gdje je prosječna vrijednost procjena sklonosti ovoj strategiji suočavanja kod žena veća u

odnosu na prosječnu vrijednost kod muškaraca (Mm=2.21, Mž=2.44). U prosjeku muškarci najčešće koriste strategiju aktivnog suočavanja (2.891), a najmanje samookrivljavanje (2.206). Značajnost razlika spomenutih vrijednosti procjena testirana je ANOVA-om.

Tablica 3. Razlike u korištenju strategija suočavanja trenera različitog spola (Nm – 46, Nž – 39)

Table 3. Differences in coping strategies between coaches with regard to gender (Nm – 46, Nf – 39)

		Zbroj kvadrata	df	F	Varijanca	p
Aktivno suočavanje	Između grupa	.003	1	.003	.017	.896
	Unutar grupa	15.254	83	.184		
	Ukupno	15.257	84			
Samokontrola	Između grupa	.122	1	.122	.576	.450
	Unutar grupa	17.555	83	.212		
	Ukupno	17.676	84			
Koncentracija na Problem	Između grupa	.031	1	.031	.119	.731
	Unutar grupa	21.450	83	.258		
	Ukupno	21.480	84			
Socijalna podrška	Između grupa	.471	1	.471	2.243	.138
	Unutar grupa	17.425	83	.210		
	Ukupno	17.896	84			
Ponovna procjena Situacije	Između grupa	.273	1	.273	1.516	.222
	Unutar grupa	14.975	83	.180		
	Ukupno	15.249	84			
Kule u zraku	Između grupa	.577	1	.577	2.300	.133
	Unutar grupa	20.814	83	.251		
	Ukupno	21.391	84			
Udaljavanje	Između grupa	.002	1	.002	.008	.930
	Unutar grupa	21.454	83	.258		
	Ukupno	21.456	84			
Samookrivljavanje	Između grupa	1.110	1	1.110	5.015	.028*
	Unutar grupa	18.378	83	.221		
	Ukupno	19.488	84			

Legenda: df – broj stupnjeva slobode, F – vrijednost, p – statistička značajnost, *p<0.05

Legend: df – degrees of freedom, F – value, p – statistical significance, *p<0.05

Dobiveni rezultati (Tablica 3) pokazuju da u većini varijabli nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na spol, tj. da muški i ženski treneri koriste slične strategije suočavanja sa stresom. Jedina značajna razlika dobivena je za pribjegavanje samookrivljanju u stresnoj situaciji ($p < 0.05$) čemu su sklonije žene (Tablica 2 i 3). Sukladno rezultatima može se reći da su inicijalne pretpostavke samo djelomično potvrđene, budući da se pokazalo da muškarci i žene podjednako često koriste slične strategije suočavanja sa stresom izazvanim

trenerskim poslom, uz izuzetak strategije samookrivljanja koja spada u pasivne strategije, a to je inicijalno bilo i očekivano.

U tablici 4 prikazani su rezultati testiranja značajnosti razlika u pribjegavanju strategija suočavanja s obzirom na dob trenera.

Iz vrijednosti prikazanih u Tablici 4 može se zamijetiti veće odstupanje prosječnih vrijednosti mlađih u odnosu na starije i iskusnije trenere i to na razini dvije strategije suočavanja sa stresom, a to su sanjarenje i

Tablica 4. Prosječne vrijednosti procjena učestalosti korištenja strategija suočavanja sa stresom izazvanim trenerskim poslom s obzirom na dob

Table 4. Mean frequency of using coping strategies with stress induced by coaching job with regard to the age

		M	SD	Min	Max
Aktivno suočavanje	Mladi	2.85	.394	1.86	3.71
	Stari	2.94	.480	1.71	4.00
	Ukupno	2.88	.427	1.71	4.00
Samokontrola	Mladi	2.25	.458	1.25	3.25
	Stari	2.32	.470	1.00	3.50
	Ukupno	2.28	.461	1.00	3.50
Koncentracija na Problem	Mladi	2.66	.502	1.60	4.00
	Stari	2.59	.523	1.20	3.80
	Ukupno	2.63	.508	1.20	4.00
Socijalna podrška	Mladi	2.51	.510	1.20	3.60
	Stari	2.57	.376	1.80	3.20
	Ukupno	2.53	.464	1.20	3.60
Ponovna procjena Situacije	Mladi	2.78	.402	2.00	3.80
	Stari	2.67	.466	1.60	3.80
	Ukupno	2.74	.427	1.60	3.80
Kule u zraku	Mladi	2.34	.508	1.40	4.00
	Stari	2.11	.481	1.00	3.00
	Ukupno	2.25	.507	1.00	4.00
Udaljavanje	Mladi	2.39	.484	1.50	3.50
	Stari	2.16	.518	1.25	4.00
	Ukupno	2.30	.506	1.25	4.00
Samookrivljanje	Mladi	2.32	.491	1.50	3.50
	Stari	2.32	.457	1.00	3.00
	Ukupno	2.32	.476	1.00	3.50

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija, Min – minimalan rezultat, Max – maksimalan rezultat
Legend: M – arithmetic mean, SD – standard deviation, Min – minimum, Max – maximum

građenje "kula u zraku" ($M_m=2.34$, $M_s=2.11$) te udaljavanje od problema ($M_m=2.39$, $M_s=2.16$). U obje strategije veće prosječne vrijednosti imaju mlađi treneri što je i logično s obzirom na manjak njihova iskustva. Najviša (2.94) procjena učestalosti korištenja dobivena je

za strategiju aktivnog suočavanja, a najniža (2.11) za strategiju sanjarenja i građenja "kula u zraku". Značajnost razlika suočavanja sa stresom mlađih i starijih sportskih trenera testirana je ANOVA-om (Tablica 5).

Tablica 5. Razlike u korištenju strategija suočavanja trenera različite dobi (mlađi – 53, stariji – 31)
 Table 5. Differences in coping strategies between coaches with regard to age (younger – 53, older – 31)

		Zbroj kvadrata	df	Varijanca	F	p
Aktivno suočavanje	Između grupa	.189	1	.189	1.034	.312
	Unutar grupa	15.001	82	.183		
	Ukupno	15.190	83			
Samokontrola	Između grupa	.90	1	.090	.420	.519
	Unutar grupa	17.586	82	.214		
	Ukupno	17.676	83			
Koncentracija na Problem	Između grupa	.094	1	.094	.362	.549
	Unutar grupa	21.385	82	.261		
	Ukupno	21.480	83			
Socijalna podrška	Između grupa	.066	1	.066	.306	.582
	Unutar grupa	17.813	82	.217		
	Ukupno	17.880	83			
Ponovna procjena Situacije	Između grupa	.237	1	.237	1.302	.257
	Unutar grupa	14.945	82	.182		
	Ukupno	15.182	83			
Kule u zraku	Između grupa	1.001	1	1.001	4.028	.048*
	Unutar grupa	20.369	82	.248		
	Ukupno	21.370	83			
Udaljavanje	Između grupa	.995	1	.995	4.025	.048*
	Unutar grupa	20.264	82	.247		
	Ukupno	21.259	83			
Samookrivljavanje	Između grupa	.000	1	.000	.000	.987
	Unutar grupa	18.821	82	.230		
	Ukupno	18.821	83			

Legenda: df – broj stupnjeva slobode, F – vrijednost, p – statistička značajnost, * $p < 0.05$

Legend: df – degrees of freedom, F – value, p – statistical significance, * $p < 0.05$

Rezultati ANOVA-e pokazali su da postoje statistički značajne razlike u korištenju strategija suočavanja "kule u zraku" i "udaljavanje" s obzirom na dob, dok u ostalim strategijama nema statistički značajne razlike. Drugim riječima, na temelju rezultata dobivenih na ovom uzorku može se zaključiti da u većini slučajeva ispitani treneri koriste slične strategije suočavanja, samo što mlađi značajno češće koriste strategije maštanja, sanjarenja i građenja "kula u zraku" od starijih, te se također češće kognitivno udaljavaju od problema za razliku od starijih kolega. Dobiveni rezultati djelomično potvrđuju postavljene inicijalne hipoteze.

RASPRAVA

Suvremeni sport značajno se odmiče od igre, a primiče buisnesu u kojem je rezultat glavno i jedino mjerilo, gotovo na svim razinama. Što su sportaši i ekipe kvalitetniji i uspješniji, to je imperativ pobjede veći. Pod pretpostavkom da su sportaši najviše izloženi pritisku, treneri su ti koji su odmah iza njih. Stoga je nužno za trenere da razviju sposobnosti i strategije koje će im omogućiti da se hrabrije i uspješnije suočavaju sa stresnim situacijama te ukoliko stres ne mogu u potpunosti ukloniti da ga svedu na prihvatljivu razinu pri kojoj će moći neometano obavljati svoj posao. Jedna od najvećih prepreka u obavljanju trenerskog posla jest upravo razina stresa koja proizlazi iz različitih izvora i s kojom se susreću svi treneri neovisno o tome s kim rade, a sindrom sagorijevanja (burnout) izazvan profesionalnom ulogom

jest jedan od češćih problema s kojim se susreću osobe koje rade u ovoj profesiji.

Cilj ovog rada bio je ispitati postoje li razlike u strategijama suočavanja sa stresom između trenera muškog i ženskog spola te trenera različite dobi. U prilog pretpostavci o spolnim razlikama u strategijama suočavanja, koja je djelomično potvrđena rezultatima ovog istraživanja, ide i činjenica da su žene sklonije traženju pomoći od drugih i naglašenije izražavaju svoje emocije, dok su muškarci samostalniji i nerijetko potiskuju emocije što pak može biti dodatan izvor stresa. Također, postoje spolne razlike u nekim osobinama ličnosti koje moderiraju doživljaj stresa, kao što je neuroticizam koji se smatra njegovim pozitivnim prediktorom, a koji je izraženiji kod žena (13). Nadalje, sukladno rezultatima dosadašnjih istraživanja, moguće je pretpostaviti da dob utječe na sposobnost suočavanja sa stresom, no različiti autori ne slažu se na koji način. Može se pretpostaviti da će zrelije osobe, s više godina starosti, radnog staža i iskustva na drugačiji i djelotvorniji način percipirati neku stresnu situaciju, doživjeti manji intenzitet stresa, te se s njime učinkovitije suočiti od osobe mlađe dobi. U profesionalnom pogledu, stariji pojedinac u većoj je mjeri bio izložen djelovanju različitih stresora vezanih uz profesionalnu ulogu, više se puta našao u problematičnim i izazovnim situacijama na koje je morao reagirati, te je s jedne strane razvio sniženu osjetljivost na profesionalne stresore, a s druge strane imao priliku na temelju ranije doživljenog, selektirati uspješnije strategije suočavanja i pristupe rješavanja problema od nekog koji

je nekom izvoru profesionalnog stresa povezanog s radnom, u ovom slučaju trenerskom ulogom, izložen po prvi puta. Rezultati ovog istraživanja uglavnom potvrđuju inicijalne pretpostavke i sukladni su nalazima prethodnih istraživanja. Iako se pokazalo da muški i ženski sportski treneri koriste slične, uglavnom aktivne strategije suočavanja sa stresom izazvanim njihovom poslom, žene češće koriste strategiju samookrivljanja. Nedostatak većeg razlikovanja u načinima suočavanja sa profesionalnim stresom može se objasniti činjenicom da je svijet sporta 'muški svijet', pa je moguće pretpostaviti da su žene koje se bave trenerskim poslom adaptirale na njegove zahtjeve preuzevši neke oblike ponašanja i doživljavanja sličnije muškoj rodnoj ulozi, čime su se neke očekivane razlike na neki način 'izgubile'. Izuzetak je veća sklonost samookrivljanju kod žena trenera, što je vjerojatno povezano sa višom emocionalnošću kod žena, ali i sa kulturalnim čimbenicima vezanim uz socijalnu ulogu i obilježja tradicionalnog, patrijarhalnog odgoja koji još uvijek prevladava na našim prostorima, prema kojem žene tradicionalno izvor nekog problema, često traže u sebi i osjećaju krivnju, osobito ako je isti povezan s muškim okruženjem, kakvo je, dominantno, sport. Drugim riječima, u slučajevima neostvarenog očekivanja, negativnog ishoda ili sukoba žene su sklonije kritizirati sebe i umanjivati svoj rad, smatraju kako se nisu dovoljno trudile ili uložile dovoljno napora kako bi ostvarile zadane ciljeve, odnosno da nisu dovoljno dobro procijenile novonastalu situaciju. Izostanak većih razlika u strategijama suočavanja može biti posljedica nedostatne veličine uzorka sudionika, stoga se budućim istraživačima na ovu temu predlaže se veći uzorak i homogeniziranije skupine.

Analiza razlika u strategijama suočavanja s obzirom na dob pokazuje nešto veće razlike. Mlađi i stariji treneri se međusobno značajno razlikuju u korištenju dvaju strategije suočavanja: "kule u zraku" i udaljevanje. Dobiveni rezultati pokazuju da mlađi treneri nesvjesno zamišljaju potencijalna rješenja u vezi kojih ništa ne poduzimaju ili sanjare o tome da se problem nije niti dogodio, dok se stariji treneri više angažiraju oko rješavanja problema aktivnim načinima, kako bi se čim prije riješili ili smanjili stres na podnošljivu razinu. To je vjerojatno posljedica njihova manjka iskustva i znanja o tome s kakvim se stresorima mogu susretati, te kako se sa njima nositi. Za razliku od njih, stariji treneri imaju više iskustva te da su se tokom dugogodišnjeg rada naučili suočavati sa različitim problemima i profesionalnim

stresom na djelotvorniji način, dok su mlađi treneri zbog manjka iskustva ili osjećaja nedoraslosti nerijetko skloni negirati da problemi postoje ili jednostavno na pojavu problema ne poduzimati ništa nadajući se da će se problem sam od sebe riješiti.

Područje stresa, osobito u natjecateljskom sportu, pokriva različite probleme s kojima se susreću i treneri i sportaši na sportskim terenima, kao što su trema, suočavanje s natjecateljskim pritiskom, podbacivanje na natjecanjima, strah od vanjske evaluacije, čak i odnos trenera i sportaša ili trenera i/ili sportaša sa roditeljima. U suvremenom sportu koji je izrazito stresan sportski psiholog je neizostavni dio stručnog tima. Spoznaje i vještine stečene u okviru psihološke pripreme mogu pomoći sportašima, timovima i njihovim trenerima da zajedno lakše savladaju natjecateljski stres, a sve u cilju optimalne realizacije zadanih ciljeva. Pri tom, sportski psiholog kao stručnjak ima zadaću pomoći treneru ne samo savjetima korisnima za vođenje sportaša/ekipe, već na temelju suradnje trenera i psihologa i trener može lakše savladavati stresore s kojima se susreće u svom trenerskom poslu, smanjiti njihovo djelovanje na svakodnevnoj bazi te na taj način prevenirati razvoj sindroma sagorijevanja, koji je čest kod sportskih trenera, osobito u području vrhunskog sporta.

ZAKLJUČAK

Prvi cilj ovog rada bio je ispitati postoje li razlike u strategijama suočavanja sa stresom između sportskih trenera ženskog i muškog spola te utvrditi kojim se tipičnim strategijama oni koriste u situacijama izloženosti djelovanju stresora vezanim uz njihovu profesionalnu ulogu. Drugi cilj bio je ispitati postoje li razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na dob. Dobiveni rezultati pokazali su da se muški i ženski sportski treneri na sličan način suočavaju sa stresom, uz izuzetak strategije samookrivljanja kojoj u stresnoj situaciji češće pribjegavaju žene. Nadalje, mlađi treneri znatno češće koriste strategiju maštanja i građenja 'kula u zraku' i udaljevanja od problema u stresnoj situaciji, od starijih trenera koji su u većoj mjeri usmjereni na problem. Ovaj rad bi mogao poslužiti budućim istraživačima kao polazna točka, smjernica za kvalitetnija i potpunija istraživanja, a trenerima kao poticaj za uključivanje sportskog psihologa u stručni tim, koji bi bio zadužen za područje psihološke pripreme ne samo sportaša, već i trenera.

Literatura

1. Crocker, P. R. E. Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International journal of sports psychology*, 1992; 23:161-75.
2. McNamara, J. (2014). Bouncing back from stress: Resilient coaching /on line/. S mreže skinuto 13. veljače 2014. s adrese: http://www.ausport.gov.au/sportscoachmag/coaching_processes/bouncing_back_from_stress_resilient_coaching
3. Olusoga, P. i sur. Stress and coping: a study of world class coaches. *Journal of applied sport psychology*, 2010; 22(3):274-93.
4. Lazarus, R. S. i Folkman, S. Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2004.
5. Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2006.
6. Havelka, M. Zdravstvena psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap, 1998.
7. Lawrence, J., Ashford, K. i Dent, P. Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. *SAGE Publications*, 2006; 3:273-81.
8. Matud, P.M. Gender differences in stress and coping style. *Personality and individual differences*, 2004; 37(7):1401-15.
9. Mrozeck, K.D. i Almeida, D.M. The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality*, 2004; 72(2):355-78.
10. Charles, S. T., Reynolds, C. A. i Gatz, M. Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 201; 80:136-51.
11. Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G. i Allman, A. The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991; 61:492-503.
12. Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M. i Fort, I. Predictive value of age for coping: the role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging Ment Health*. 2009; 13(3):357-66.
13. Liu, Q., Zhou, R., Oei, T.P., Wang, Q., Zhao, Y. i Liu, Y. Variation in the stress response between high- and low-neuroticism female undergraduates across the menstrual cycle. *Stress*, 2013; 16(5):503-9.