

## INTRAPERSONALNA I ANTROPOLOŠKA UTJECAJNA DIMENZIJA KOMUNICIRANJA NA DINAMIČKO I STRESNO PONAŠANJE PROFESIONALNIH SPORTAŠA

*Marijan Spehnjak<sup>1</sup>, Mario Plenković<sup>2</sup>*

*Zagrebačka nadbiskupija, Zagreb, Hrvatska<sup>1</sup>; Sveučilište u Mariboru; Fakultet za turizam Brežice i Fakultet za elektrotehniku, računarstvo i informatiku, Maribor, Slovenija<sup>2</sup>*

### *Sažetak*

U radu se analizira čovjek kao komunikativno i kompleksno biće u svojoj ontološkoj cjelovitosti. Čovjek je cjelina tjelesne, psihičke i duhovne strukture koje se međusobno isprepliću, te je nužno da su sve te strukture u međusobnom skladu. Za normalno funkcioniranje potrebna je sinergija na svim razinama ljudskog djelovanja. Čovjek se može kroz sport i njegovu komunikativnu, društvenu i antropološku kategoriju cjelovito ostvarivati i razvijati. Sposobnošću pozitivne intrapersonalne komunikacije omogućuje se i otvara pristup samome sebi i svome središtu. Kroz empirijski se dio rada uočavaju faktori koji utječu na stres kod profesionalnih sportaša. Dobiveni rezultati pokazatelj su onih čimbenika stresa koje su ispitani sportaši prepoznali kao stresnima te smatraju da nepovoljno utječu na njih i njihov rad. Profesionalni sportaši nisu jednako stresnim doživjeli sve navedene čimbenike stresa, čimbenici poput egzistencijalne sigurnosti i psiho-fizički zahtjevi veći su motivatori stresa u odnosu na komunikacijske čimbenike što ukazuje na utjecaj kvalitetne komunikacije u posebnim životnim situacijama.

### *Ključne riječi*

Komunikologija, antropologija, intrapersonalna komunikacija, dinamička komunikacija, sport, stresno ponašanje

### **Uvod**

Predmet ovog rada usmjeren je na čimbenike stresa koji su prepoznati kao glavni uzroci koji djeluju i utječu na rad profesionalnih sportaša. Cilj istraživanja bio je ispitati kako profesionalni sportaši promatraju i doživljavaju svoj posao, smatraju li ga stresnim. Orijentacijskim istraživanjem detektirani su oni stresori koji najnegativnije utječu na njihovo sportsko djelovanje. Konstruiranim su upitnikom percipirani stresori vezani uz faktor samog posla, ulogu organizacije i radnu klimu, te razvoj karijere i međuljudske odnose. Iako se u radu stavlja naglasak na osobne i društvene čimbenike koji utječu na sportaše, također se želi uvidjeti kako intrapersonalna komunikacija čovjeka i njegove sposobnosti za komunikaciju sa samim sobom posljedično očituje i na razini interpersonalne komunikacije. Naime, pomoću komunikacije ljudski odnosi egzistiraju i razvijaju se. Komunikaciju čine svi simboli stvaralačkog ljudskog duha sa sredstvima njihovog prenošenja. Komunikacija putem igre i sporta čini život bogatijim,

kreativnim i zanimljivijim. Sport je neraskidivo vezan za ljudsko djelovanje i upravo zato ulazi u humano i etičko područje, dakle društveno važno i relevantno područje. Sport danas postaje nadnacionalni fenomen te zbog toga zaslužuje analizu s različitih aspekata. Zahvaljujući napretku tehnologije i razvoju masovnih medija sportski sadržaji se šire i zahvaćaju svojim interesom velike populacije ljudi. Digitalizacija društvenih odnosa, informatizacija sustava, telekomunikacije, radio, televizija, internet snažno utječu na dominantne vrijednosti u društvu, a sport se putem njih uspio nametnuti kao bitan aspekt životnih vrijednosti. Kada se govori o bitnim aspektima životnih vrijednosti, jednadžba za uspješnost i zadovoljan život zahtjeva cjelovitost. Poznato geslo *u zdravom tijelu, zdrav duh* u današnjem vremenu zahtjeva novo preispitivanje shvaćanja tijela i duha. Suvremeni profesionalni sportaš danas je suočen s nizom iznimno stresnih situacija koje mogu negativno utjecati na cjelokupnu kvalitetu života.

## **Pristup problemu: Pozitivna intrapersonalna komunikacija kao uvjet svladavanja stresa**

Suvremeni sport posljednjih desetljeća bilježi snažan razvoj i medijsku sveprisutnost, profesionalizacija odnosa postaje visoko profitabilna poslovna aktivnost. U današnjem suvremenom društvu sport predstavlja društveno-kulturni fenomen koji je predmet interesa mnogih znanstvenika različitih područja. Sport je postao „jedna od osobito značajnih matrica mentaliteta i ponašanja našeg vremena“ /1/. U sustavu vrhunskog sporta stalno je prisutno praćenje rezultata, odnosno usporedba postignutih rezultata između sportskih klubova ili pojedinaca u određenom rangu natjecanja. Uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportaše. Ozbiljan sportski trening traži ulaganje, napor, zahtjeve, mukotrpano odricanje, poštivanje pravila i ogromnu količinu rada u svrhu postizanja vrhunskog rezultata što može narušiti zdravstvenu kvalitetu života sportaša. Takvi uvjeti neminovno pojedinca dovode do stresa. U današnjem suvremenom svijetu stres je prepoznat kao važan čimbenik koji utječe na zdravlje čovjeka. U literaturi možemo pronaći velik broj različitih definicija stresa koje ovise o teorijskom pristupu. Stres je predmet interesa i istraživanja različitih znanstvenih disciplina od bioloških, psiholoških, do socioloških znanosti /2/. Polazeći od cjelovitosti osobe, njegove psiho-fizičke i duhovne dimenzije nameće se pitanje kako ostati stabilan, čvrst i postojan te se nositi s visoko postavljenim zahtjevima s jedne strane, a s druge brojnih interesa koji dolaze od pretjerane komercijalizacije sporta i sportaša u službi isključive koristi i zarade. Pritom je snaga unutarnje dimenzije presudna. Čovjek pokušava nutarnjim (intrapersonalnim) komuniciranjem uspostaviti psihičku ravnotežu i postići kognitivnu i afektivnu stabilnost /3/. Svijest o snazi pozitivne unutarnje intrapersonalne komunikacije uvjet je stabilnosti i čvrstoće u stresnim situacijama. Pritom su komunikacija, povjerenje u drugoga, vjera u sebe osobito važni u kriznim situacijama /4/.

## **Teoretske postavke i definiranje problema**

Čovjek je cjelina tjelesne, psihičke i duhovne strukture koje se međusobno isprepliću, te je nužno da su sve te strukture u međusobnom skladu. Kao kompleksno biće čovjek je ontološki nedjeljiv.

Možemo ga promatrati s različitih područja, no ne smijemo ga dijeliti, naime „čovjek je cjelina. U njemu razlikujemo, ali ne dijelimo, somatsko, psihičko i pneumatsko područje. Na somatskom području razvijena je medicina, a u prošlom stoljeću i psihološka i psihijatrijska znanost. Manjka istraživanje anatomije čovjekove duhovne duše“ /5/. Iako je međuovisnost duhovnog i tjelesnog poznata u svim kulturama i najstarijim civilizacijama, doktor Ivančić ukazuje na nedostatak istraživanja čovjekove duhovne dimenzije, no međutim u posljednje se vrijeme taj međuodnos više proučava i polako vraća svoje izgubljeno značenje. Ruski filozof Berdjajev smatra da duhovnost nije suprotnost tijelu i materijalnome, nego njegovo preobražanje, postignuće najviše kvalitete cjelovitog čovjeka, ostvarenje osobnosti i pobjeda duha nad kaotičnim duševnim i tjelesnim elementima /6/. Pritom „duh nosi aksiologijsko obilježje, duh nije priroda, ma bila to i duševna priroda, on je istina, ljepota, dobrotu, smisao, sloboda“ /7/. Prema Šorđanu, važan je proces, ne samo biti osoba, nego stalno biti u procesu pozitivnog mijenjanja, postajati osoba. Pritom istinsko značenje autentičnosti osobe dolazi do izražaja kada izvanjsko izražava ono unutarnje /8/. Razvoj je odlučujuće pitanje svakog čovjeka. Čovjek je društveno, komunikativno, spoznajno i umno biće. Spoznajni proces u čovjeku ostvaruje se kroz: misao, riječ i djelo /9/. Misao postoji u čovjeku i prije nego što je riječ bila izgovorena, s obzirom da „riječ mora biti materijalizirana, tj. dostupna osjetilima, mora se zaodjenuiti u simbol kako bi mogla preuzeti komunikativnu funkciju“ /10/. U simbolički jezik sporta uključena je cijela osoba, njime ostvaruje i razvija svoje potencijale i talente. Skrivene ideje i nevidljive vizije počinju se ostvarivati time što čovjek najprije u sebi ima misao, zatim je izrekne riječima, a onda je duh ostvaruje /11/. Tako je svaki vrhunski sportaš ili trener svjestan kako se vrhunska ideja nalazi prvotno u njemu samome. Ona je ključna za dobro provedenu akciju. Od ideje do provedene prakse, različite kombinacije, položaj na terenu, kreativna promišljanja nastaju najprije u umu, u nutri čovjeka, a tada se te ideje konkretno materijalno ostvaruju u praksi. Spoznaja je vrhunska duhovna sposobnost koju treba na pozitivan način posredovati, razvijati i nadograđivati. Kako je komuniciranje dvosmjerni proces, u kojem se razmjenjuju različite poruke i informacije, tako mora biti zamisao ili ideja ispravnim načinom poslana, razumljiva

va te na ispravan način dekodirana i prihvaćena. Naime, komunikacija je proces u kojem se informacija iz statusa per se pojavljuje u tkz. upotrebnoj vrijednosti, kad postaje vrijednost i za druge ljude /12/. Komunikacija je jedini put koji vodi zajedništvu. Unutarnja samokomunikacija, razgovor sa samim sobom ili razmišljanje uvijek se događa uz pomoć riječi /13/. Samokomunikacijom, odnosno intrapersonalnom komunikacijom omogućuje se i otvara pristup samome sebi i svome središtu putem samorefleksije, promišljanja, molitve, vjere i pozitivnog stava. Sposobnošću intrapersonalne komunikacije čovjek se može svojom slobodnom voljom opredjeljivati i odlučivati za dobro.

Mnogi autori intrapersonalnu komunikaciju ne smatraju komunikacijom jer u njoj nema socijalnog djelovanja /14/. To je, primjerice, razgovor sa samim sobom, razmatranje, meditacija i sl. Međutim, neki autori, poput Reimanna /15/, na tu problematiku gledaju drugačije i tvrde da je čovjek sposoban i za komunikaciju sa samim sobom kao oblik razmišljanja ili razgovor sa samim sobom. Prema Vregu, osobno intrapersonalno komuniciranje događa se u čovjekovoj nutрини kao procesi u mozgu /16/. Interni dijalog kao unutarnji govor obično označava tišinu, mentalni govor, uzbuđenje kada pomislimo na nešto, plan ili rješavanje problema u našim mislima, prisjećanje pročitanih knjiga ili razgovora koje smo čuli. Unutarnji govor nije ništa drugo nego govor samom sebi ili skrivena verbalizacija što je instrument prema logičkom procesuiranju senzornih podataka /17/. Stručnjak za komunikacije Shedletsky koristi komunikacijsku teoriju te intrapersonalnu komunikaciju ili razgovor sa samim sobom ispituje kroz osam osnovnih komponenti komunikacijskog procesa (izvor, prijemnik, poruka, kanal, povratne informacije, okoliš, kontekst i smetnje) ali sve smještene u istoj individui /18/. Putem intrapersonalne komunikacije možemo komunicirati sa samim sobom, planirati rješavanje problema, unutarnje rješavati sukob, prosuditi i procijeniti situaciju o sebi i drugima. Ova je komunikacija osobito važna u današnje vrijeme obilježeno ubrzanim tempom života, nametnutim obvezama i pritiscima koji često dovode do prisutnosti stresa. Kada govorimo o stresu vezan uz profesionalni sport možemo govoriti o odgovoru na zahtjeve i preopterećenja postavljena sportašu bez obzira radi li se o fizičkim ili psihološkim zahtjevima, no uglavnom se radi o kombinaciji i zahtjevima na svim razinama.

Naziv stres ima porijeklo iz srednjovjekovnog engleskog jezika, pa bi tako označavao nevolju, napor ili ograničenje. Kao pojam korišten je u dalekom 14. stoljeću u značenju patnje, tjeskobe, muke, trpljenja ili tuge /19/. Prema Juras i sur. stres na radnom mjestu postao je jedan od vodećih problema u radnoj zajednici, te je bitno ukazati na mogućnosti njegovog prepoznavanja, rješavanja i prevencije. Jedan je od najvećih globalnih javno zdravstvenih problema. Na drugom je mjestu ljestvice zdravstvenih tegoba zaposlenih u Europskoj uniji, te prema istraživanju Europske agencije za sigurnost na radu i zaštitu zdravlja prisutan je kod svakog trećeg radnika Europske unije, 28% ili 41,2 milijuna radnika /20/. Kada govorimo o izvorima stresa ili stresorima zapravo se radi o uzrocima stresa. U najopćenitijem smislu odnose se na bilo koje fizikalne i socijalne uvjete okoline ili unutrašnje zahtjeve koje pojedinac opaža kao stvarno ili potencijalno opasne i štetne. Broj mogućih izvora stresa zapravo je beskonačan pa tako postoji i velik broj različitih kriterija kvalifikacije stresora. Lipnjak navodi kako stres na radnom mjestu uzrokuju sljedeći stresori: zahtjevi radnog mjesta, radna uloga i odgovornost, nedostatak kontrole nad poslom, nedostatak podrške iz okoline, loši međuljudski odnosi, te promjene na poslu /21/. Pritom su najopasniji stresori koji dugo traju. Što je stresna situacija dugotrajnija, to je veća vjerojatnost da će se kao posljedica pojaviti zdravstveni problemi. Različite sportske situacije često mogu biti vrlo strsne, te je nužno „konstantno mijenjanje kognitivnih i/ili ponašajnih napora kako bi se svladali vanjski i/ili unutarnji zahtjevi koje osoba procjenjuje prevelikima u odnosu na svoje sposobnosti“ /22/. Intrapersonalna komunikacija kao refleksija o sebi samome temelj je rasuđivanja u nastalim okolnostima te se ne smije podcjenjivati. Iako se radi o misaonim procesima koji su prikriveni, implicitni i ne mogu se neposredno opažati, oni bitno utječu na svjesno rješavanje problema, osmišljavanje djelovanja, rada, života, pozitivnih promjena. Iako se izvanjski ne čini da utječe na socijalnu aktivnost, ona predstavlja njeno središte iz kojeg se crpe temeljni principi daljnjeg ostvarivanja komunikacije. Uzroci mnogih konfliktnih komunikacijskih situacija su upravo na intrapersonalnom području. Središte intrapersonalnog aspekta je područje duhovne dimenzije čovjeka. To središte može biti nedovoljno razvijeno, tada možemo govoriti o nedostatku cjelo-

vitosti koja se manifestira kroz negativan govor, manjak interakcije s drugima i slično.

### **Istraživački problem, predmet, cilj rada i hipoteze**

Predmet rada usmjeren je na čimbenike stresa koji su prepoznati kao glavni uzroci koji djeluju i utječu na rad profesionalnih sportaša. Glavni cilj istraživanja je utvrditi u kojoj mjeri na skali od 1-5 svaki pojedini čimbenik ispitanici doživljavaju kao motivator stresa. Cilj je bio doznati kako ispitanici promatraju i doživljavaju svoj posao, smatraju li ga stresnim, te se željelo utvrditi koje čimbenike stresa smatraju da utječu na njih i njihov rad. Konstruiran je upitnik kojim se željelo otkriti stresore vezane uz izvanjske okolnosti i međuljudske odnose ispitanika. U analizi dobivenih rezultata, tvrdnje, odnosno čimbenici stresa podijeljeni su u kategorije stresora radi lakše interpretacije i analize. Cuculić prema Murphy /23/ navodi neke kategorije stresora i primjere stresa na poslu. Razlikuje kategorije stresora: faktor samog posla (preopterećenje u smislu opsega, tempo, promjene, radno vrijeme), uloga organizacije (nejasnoća uloga, očekivanja, opseg odgovornosti), razvoj karijere (sigurnost radnog mjesta, strah od gubitka radnog mjesta), međuljudski odnosi (odnosi s kolegama, pretpostavljenima, podređenima) struktura organiziranja (radna klima, atmosfera, način komunikacije, samostalno odlučivanje). Konstruiran je upitnik u kojem je u obzir uzeta i sama specifičnost sporta i sportskog načina djelovanja. Ta specifičnost uključuje radnu i organizacijsku klimu, brigu za vlastitu egzistenciju, razvitak karijere, te kolegijalne i međuljudske odnose. Kako bi se ispitali postavljeni ciljevi, kroz praktični i teoretski dio istraživanja postavljene su ove hipoteze: Hipoteza (1) Svakodnevna izloženost psihofizičkim naporima i komercijalni zahtjevi profesionalnog sporta nose sa sobom neželjene stresne posljedice.

Hipoteza (2) Čovjek kao kompleksno psihofizičko i duhovno biće nužno se mora razvijati kroz sve dimenzije da bi se cjelovito ostvario, pri tom se smislenom, jasnom i pozitivnom intraperpersonalnom komunikacijom može uspješno nositi s različitim čimbenicima stresa.

### **Metoda rada i izvori prikupljanja podataka**

Temeljna istraživačka metoda jest metoda ankete, a kao osnovni istraživački instrument odabran je konstruirani upitnik. Tim se upitnikom željelo utvrditi čimbenike stresa vezane uz izvanjske okolnosti i međuljudske odnose. Upitnik je izrađen na temelju obavljenih intervjua s profesionalnim sportašima. Dolaskom u klub podijeljene su ankete, poštivalo se pravo ispitanika o informiranosti i pristanku na sudjelovanje te anonimnost. Upitnik sadrži ukupno 21 tvrdnju koje je trebalo procijeniti s obzirom na specifičnu situaciju rada profesionalnih sportaša. Zadatak ispitanika je da procijene na skali od 1 do 5 u kojoj mjeri je određena situacija prisutna u njihovu svakodnevnom radu, te koliko ih ta situacija uznemiruje. Ispitanici su svoj doživljaj određenog stresora ocijenili na Likertovoj ljestvici ocjenama od 1 (Nije uopće stresno), 2 (Rijetko je stresno), 3 (Ponekad je stresno), 4 (Stresno) 5 (Izrazito stresno). U obradi rezultata prikazane su prosječne ocjene ispitanika za svaki pojedini čimbenik kako bi se napravila hijerarhija čimbenika (od onog koji prema mišljenju ispitanika najviše utječe na stres, do onog koji najmanje utječe na stres). Osim hijerarhije čimbenika stresa, zanimalo nas je i postoji li povezanost između pojedinih čimbenika, odnosno, da li stav ispitanika o razini stresnosti jednog čimbenika, možemo povezati i s visokom razinom uzroka stresa i od strane nekog drugog čimbenika. Kako bi to ustanovili, proveli smo statistički test pearsonove korelacije.

### **Uzorak**

Ovo istraživanje rađeno je na uzorku ispitanika N=130, sudjelovali su ispitanici nogometnih, rukometnih, vaterpolo, teakwondo i odbojkaških klubova. U anketi su sudjelovali sportaši NK Dinamo, NK Lokomotiva, NK Zagreb, NK Hrvatski Dragovoljac, NK Vrapče, NK Sesvete, NK Split, VK Medveščak, VK Mladost, OK Mladost, TK Jastrež, RK Sesvete, RK Lokomotiva. Ukupno je u analizi sudjelovalo 130 sportaša u dobi od 18 do 25 godina.



## Rezultati i interpretacija istraživanja

Tablica 1. Kategorije stresora i hijerarhija čimbenika stresa

Tvrđnja	Prosjek	N	Std. Dev
<b>Faktor samog posla</b>			
Neadekvatna osobna primanja	3,09	130	1,45
Psihička iscrpljenost, osjećaj shrvanosti i nemoći	3,09	128	1,22
Strah zbog nesigurnosti hoću li dobiti mjesečnu plaću	3,05	129	1,53
Preopterećenost treningom i tjelesna iscrpljenost	2,96	129	1,19
Izolirani ili osamljeni rad	2,08	130	1,19
<b>Uloga organizacije</b>			
Nemoć da nešto promijenim	2,69	130	1,12
Strah zbog tereta osobne odgovornosti za krajnji sportski ishod (rezultat)	2,65	130	0,98
Stalni pritisak dobrog rezultata	2,61	129	1,00
Pritisak uspjeha od strane institucije	2,48	130	1,08
<b>Razvoj karijere</b>			
Izloženost neprimjerenom javnoj kritici	2,85	130	1,18
Strah zbog mogućnosti teže ozljede	2,68	129	1,26
Strah zbog nesigurnosti hoće li se sklopiti ili produljiti postojeći ugovor	2,52	130	1,30
<b>Međuljudski odnosi</b>			
Sukobi s trenerom i drugim sportskim suradnicima	2,74	129	1,25
Česta odvojenost od obitelji	2,63	129	1,25
Nemogućnost odvajanja profesionalnog i privatnog života	2,34	128	1,19
Sukobi s kolegama	2,33	130	1,22
Oskudna komunikacija s kolegama	2,24	130	1,15
Pritisak uspjeha od strane roditelja	1,85	130	1,00
<b>Struktura organiziranja, radna klima</b>			
Neusklađeni načini za postupanje s problemima	2,42	130	1,19
Pomanjkanje sudjelovanja u donošenju odluka	2,42	129	1,14
Neodgovarajuće, bezobzirno ili nepotrebno nadziranje	2,40	130	1,17

U Tablici 1 rezultati pokazuju da je kategorija stresora: faktor samog posla na vrhu prepoznatih čimbenika stresnih situacija za ispitane sportaše, iza nje s ponekad stresno slijedi kategorija: uloga organizacije. Rezultati percepcije ispitanika pokazuju da se radi o faktorima na koje je teško utjecati u danas profesionalno i komercijalno usmjerenom poslovanju. Razvoj karijere je kategorija na koju pojedinac svojim trudom i zalaganjem ima najviše utjecaja, međutim bez obzira na želje, nepredvidljivi čimbenici mogu sva požrtvovna nastojanja poništiti. Međuljudski odnosi su kategorija stresora koji se pokazao kao izuzetno pozitivno ocijenjen, rijetko stresno od strane ispitanika. Rezultati ove kategorije stresora uzročno i pozitivno utječu na kategoriju: struktura organiziranja i radna klima

ma što je vjerojatno rezultat dobre komunikacije, organizacije, suradnje i timskog rada, a na što upućuje prethodna kategorija stresora: međuljudski odnosi.

### Korelacija čimbenika stresa

Osim hijerarhije čimbenika stresa, zanimalo nas je i postoji li povezanost između pojedinih čimbenika, odnosno, da li stav ispitanika o razini stresnosti jednog čimbenika, možemo povezati i s visokom razinom uzroka stresa i od strane nekog drugog čimbenika. Kako bi to ustanovili, proveli smo statistički test pearsonove korelacije. Pearsonov koeficijent korelacije ( $r$ ) je parametrijski statistički pokazatelj međusobne linearne povezanost

varijabli. Kreće se od 0 - 1 i može biti pozitivan ili negativan. Ako je  $r=+1$  radi se o potpunoj linearnoj povezanosti varijabli. Rezultati se interpretiraju kao povezanost varijabli, a ne kao uzročno posljedični odnos. Pozitivna korelacija - povećanje vrijednosti jedne varijable znači povećanje vrijednost druge varijable (ukoliko je korelacija statistički značajna). Negativna korelacija - povećanje vrijednosti jedne varijable znači smanjenje vrijednost druge varijable (ukoliko je korelacija statis-

tički značajna). Prosječni rezultati prikazani ranije, ukazuju na to u kojoj mjeri svaki navedeni čimbenik (varijabla) stresa utječe zasebno prema mišljenju ispitanika, a korelacija pokazuje međusobnu povezanost tih navedenih čimbenika. Prikazani rezultati odnose se na one čimbenike gdje smo pronašli visoku pozitivnu korelaciju između čimbenika stresa.

Tablica 2. Pearsonova korelacija - primjer 1  
V1 Neadekvatna osobna primanja  
V2 Strah zbog nesigurnosti hoću li dobiti mjesečnu plaću

<b>Pearson Correlation (r) = 0,660</b>
<b>Sig. (1-tailed) = 0,000 (sig. je manja od 0,01 = značajna povezanost na 1%)</b>
N = 129 (broj ispitanika koji odgovaraju na oba pitanja)

Rezultati ukazuju na visoku pozitivnu povezanost ova dva čimbenika. Povećanje vrijednosti na skali od 1-5 za neadekvatna osobna primanja kao čimbenika stresa, ukazuju i na povećanje vrijednosti na skali od 1-5 za strah zbog nesigurnosti hoće li dobiti mjesečnu plaću. Rezultat je očekivan jer se oba čimbenika sadržajno djelomično preklapaju,

oba se odnose na osobna primanja. S jedne strane, tu je strah od neadekvatne novčane kompenzacije za obavljene posao, a s druge strane, tu je i strah od nesigurnosti hoće li im uopće biti plaćeno. Rezultati pokazuju da je neizvjesna ekonomska situacija na samom vrhu kao uzročnik stresa.

Tablica 3. Pearsonova korelacija - primjer 2  
V1 Sukobi s trenerom i drugim sportskim suradnicima  
V2 Sukobi s kolegama

<b>Pearson Correlation (r) = 0,721</b>
<b>Sig. (1-tailed) = 0,000 (sig. je manja od 0,01 = značajna povezanost na 1%)</b>
N = 129 (broj ispitanika koji odgovaraju na oba pitanja)

Rezultat pokazuje kako ispitanici povezuju sukob s kolegama kao motivator stresa, sa sukobom s trenerima kao motivatirom stresa. Dakle, bez obzira s kim su u sukobu, sportašima sukob izaziva

stres. Sukob s kolegama nije manji motivator stresa u odnosu na sukob sa nadređenima (trenerima).

Tablica 4. Pearsonova korelacija - primjer 3  
V1 Nemogućnost odvajanja profesionalnog i privatnog života  
V2 Sukobi s trenerom i drugim sportskim suradnicima

<b>Pearson Correlation (r) = 0,517</b>
<b>Sig. (1-tailed) = 0,000 (sig. je manja od 0,01 = značajna povezanost na 1%)</b>
N = 129 (broj ispitanika koji odgovaraju na oba pitanja)

Rezultati pokazuju kako su sukobi s trenerima i suradnicima u pozitivnoj korelaciji s nemogućnošću da se odvoji privatni od profesionalnog života. Iz ovih se rezultata ne može znati da li prob-

lemi u privatnom životu uzrokuju sukobe u profesionalnom životom ili obrnuto, ali svakako ukazuju na to da sukobi u profesionalnom životu imaju veze s privatnim životom i odvajanjem pri-

vatnog i profesionalnog, očito sportaši u tome vi-

de neki osobni problem.

Tablica 5. Pearsonova korelacija - primjer 4

V1 Nemogućnost odvajanja profesionalnog i privatnog života

V2 Strah zbog nesigurnosti hoće li se sklopiti ili produljiti postojeći ugovor

<b>Pearson Correlation (r) = 0,507</b>
<b>Sig. (1-tailed) = 0,000 (sig. je manja od 0,01 = značajna povezanost na 1%)</b>
N = 129 (broj ispitanika koji odgovaraju na oba pitanja)

Rezultati pokazuju kako je nemogućnost odvajanja profesionalnog od privatnog, povezana i sa strahom od perspektive u bavljenju profesionalnim sportom. Iz ovih rezultata se također ne može znati da li možda u obitelji postoji određeni priti-

sak nastavka karijere, ali svakako ukazuju na to da problemi odvajanja profesionalnog od privatnog stvaraju određeni stres vezan i uz kontinuitet i sigurnost bavljenja sportom profesionalno.

Tablica 6. Pearsonova korelacija - primjer 5

V1 Česta odvojenost od obitelji

V2 Strah zbog nesigurnosti hoće li se sklopiti ili produljiti postojeći ugovor

<b>Pearson Correlation (r) = 0,507</b>
<b>Sig. (1-tailed) = 0,000 (sig. je manja od 0,01 = značajna povezanost na 1%)</b>
N = 129 (broj ispitanika koji odgovaraju na oba pitanja)

Rezultati pokazuju kako je česta odvojenost od obitelji, povezana i sa strahom od perspektive u bavljenju profesionalnim sportom. Iz ovih rezultata se dodatno vidi kako problemi u obitelji u privatnoj sferi utječu na stres vezan uz kontinuitet i sigurnost bavljenja sportom profesionalno.

nakon prestanka sportske karijere, osim ako svojom zaradom nisu osigurali budućnost sebi i obitelji, no to uspijeva vrlo malom broju sportaša /24/. Uz egzistencijalni strah na samom vrhu stresfaktora sportaši kao ponekad stresno doživljavaju psihičku i fizičku iscrpljenost. S obzirom da često prolaze kroz mukotrpne i intenzivne treninge uz riskiranje ozljeda, često je tijelo instrumentalizirano i pretvoreno u proizvod. Ostati na tronu, biti najbolji te donositi profit sebi ili svome klubu to nikako ne podrazumijeva biti bolestan, ozlijeđen i nemoćan /25/. Bodin, Robêne i Hêas upozoravaju na novu vrstu pritisaka u zemljama Europe koji uzrokuju stres sve mlađim talentiranim sportašima kojima se nameću sve veći fizički i psihički pritisci /26/. U svijetu vrhunskog profesionalnog sporta, osobito nogometa situacija je mnogo teža, primjerice na to upozorava Frank Schneider, bivši predsjednik Njemačkog društva za psihijatriju, psihoterapiju i živčane bolesti izjavio je kako njegovi pacijenti, ne žele da javnost sazna kako im je potrebna pomoć profesionalaca. Među njima je i puno nogometaša. Nogometni profesionalci do sada nisu htjeli otvoreno govoriti o mentalnoj iscrpljenosti. Schneider govori o tome da ukoliko im je pomoć potrebna i dulji boravak u specijaliziranim ustanovama, to čine pod nekim drugim imenom, a izbjivanje u javnosti opravdava se fizičkim ozljedama, primjerice, ozljedom Ahilove tetive /27/. Valentin Markse, sportski psihijatar i

### Rasprava i interpretacija istraživačkih rezultata

Kategorija stresora: faktor samog posla, odnosno zahtjevanost samog radnog mjesta kategorija je na koju pojedinac ima najmanje utjecaja. Polazeći od prve hipoteze da svakodnevna izloženost psihofizičkim naporima i komercijalni zahtjevi profesionalnog sporta nose sa sobom neželjene stresne posljedice, potvrđuju rezultati rangova prosječnih odgovora koji se nalaze na samom vrhu kao ponekad stresni faktori. To su neadekvatna osobna primanja (3,09), psihička iscrpljenost, osjećaj shrvanosti i nemoći (3,09), strah zbog nesigurnosti hoće li dobiti mjesečnu plaću (3,05), te preopterećenost treningom i tjelesna iscrpljenost (2,96). Rezultati pokazuju zabrinutost za egzistenciju na koju pojedinac često nema utjecaja, pa do opsega odgovornosti, preopterećenja u smislu tjelesne i psihičke iscrpljenosti. U današnjoj ekonomski nesigurnoj situaciji, neadekvatna primanja i nesigurnost plaće po mišljenju ispitanika u samom su vrhu stres-faktora. Činjenica jest da „sportaši nemaju nikakvu sigurnost vezanu uz egzistenciju

psihoterapeut, ističe da se fizički i emocionalni teret za profesionalne sportaše povećava s komercijalizacijom sporta. Ističe da je zanemareno liječenje nogometaša s psiho-somatskog aspekta i interakcija psihe na fizičko zdravlje /28/. U profesionalnom svijetu sporta sve se glasnije progovara o mnogobrojnim uzrocima i posljedicama različitih psihičkih oboljenja te nužnosti pružanja stručne pomoći. Teško je utjecati i na kategoriju stresora: uloga organizacije, naime cijeli sustav sporta profitno je orijentiran te se od sportaša zahtjeva da zadovolje postavljene ciljeve. Pritisak uspjeha od strane institucije, strah zbog tereta osobne odgovornosti za krajnji rezultat (2,65), nemoć da se nešto promijeni (2,69) prepoznati su kao ponekad stresni. Kategorija stresora: razvoj karijere djelomično je pod kontrolom samog sportaša jer o njemu i njegovu radu ovisi izgradnja karijere. Međutim, velika konkurencija, kratka sportska karijera, nesigurnost zbog produljenja ugovora, strah zbog moguće ozljede otežavajuće su okolnosti i velik pritisak za mlade osobe. Trninić i sur. naglašavaju važnost samoregulacije ponašanja u odnosu na ciljeve koje pojedinac nastoji ostvariti i svoga trenutačnog položaja u odnosu na te ciljeve. Autori razlikuju optimiste koje karakterizira ustrajnost i očekivanje pozitivnih ishoda, te pesimiste koji očekuju negativne ishode te u većoj mjeri pokazuju pasivnost i odustajanje od postavljenih ciljeva /29/. Proces razvoja osobnosti ali i sposobnosti nošenja s različitim čimbenicima stresa nužno zahtijeva razvoj na svim razinama. Polazeći od druge hipoteze da je čovjek kompleksno psihofizičko i duhovno biće, nužno se mora razvijati kroz sve dimenzije, ne samo da bi se cjelovito ostvarilo, već da bi se smislenom, jasnom i pozitivnom intrapersonalnom komunikacijom mogao uspješno nositi s različitim čimbenicima stresa. Naime, pozitivna intrapersonalna komunikacija ili samokomunikacija izuzetno je snažno sredstvo, pozitivno oblikovana jača sportaševo samopouzdanje. Suprotno tome, negativna intrapersonalna komunikacija, negativan, ljut i kritičan samogovor šteti samopouzdanju, dovodi do tjeskobe i nepovjerenja. Rezultati nekih istraživanja potvrđuju da sustavan trening pozitivnog samogovora podiže samopouzdanje sportaša i povećava pozitivan ishod /30/. Pozitivna intrapersonalna komunikacija i svijest o važnosti pozitivnih misli mogu poslužiti kao dodatan motivator kada se sportaš susreće s preprekama koje su teške i za koje je potrebno vi-

še truda, muke i napora nego uobičajeno. Shedletsky /31/ je stavio intrapersonalnu komunikaciju u tradicionalni model komunikacije u kojem su svi elementi: pošiljalac - odašiljač - primalac smješteni u istoj individui. U sportu je bitna aktivnost intrapersonalne komunikacije jer potiče osobu na svjesno osmišljavanje djelovanja, rada, konkretnih akcija i u konačnici pozitivnih promjena i samoregulaciju emocija. To je osobito važno zato što su sportske situacije po svojim karakteristikama često vrlo stresne. Životi sportaša kao javnih osoba, često su izloženi pogledu javnosti putem različitih medija. U izgradnji karijere izloženost neprimjerenom javnoj kritici za mlade je osobe bitan čimbenik stresa (2,85). Naime, na medijskim se scenama prepunih senzacionalizma često stvari izvode iz konteksta i stvaraju skandali konfliktnim tekstovima i komentarima. Sve to djeluje kao „razočaranje i frustracija“ na mlade osobe koje još nisu dovoljno zrele da se mogu dovoljno uspješno nositi s negativnim situacijama. Suvremeni čovjek ulazi u raznovrsne i vrlo složene međuljudske odnose. Istražujući kategoriju stresora: međuljudski odnosi, čimbenik oskudna komunikacija s kolegama (2,24), sukobi s kolegama (2,33) pokazuju niži stupanj stresa, dok se kao viši pokazatelj stresa pokazuje čimbenik sukobi s trenerom i drugim sportskim suradnicima (2,74). S obzirom da su zadaci sportaša prirodno usmjereni ka uspješnoj karijeri, prisutna ljubomora i zavist prema uspjehu kolega kod ispitanih sportaša na zavidnom su nivou, rezultati su pokazatelj visokog stupnja kolegijalnosti i tinskog rada. Pritom je izvjesno da će komuniciranje biti onoliko dobro koliko je čovjek otvoren prema sebi i prema drugome. Tamo gdje egzistira istinsko komuniciranje, tamo se dijele i istinske vrednote koje obogaćuju osobu /32/. Istraživanje je pokazalo viši stres u sukobu s nadređenima može biti između ostaloga i plod sužene slobode u odlučivanju i kreiranju sportskih aktivnosti. Naime, u suvremenom sportu autonomija pojedinih igrača i cijelih momčadi je sužena, oni postaju izvršitelji menadžerskih i trenerskih zamisli. Sportske aktivnosti i način igre kreiraju stručnjaci, igračka se kreativnost tolerira u mjeri u kojoj se poklapa s programom trenera i sportskih suradnika /33/. Odvojenost od obitelji rijetko je ili ponekad stresno (2,63) nemogućnost odvajanja privatnog i profesionalnog života (2,34) čimbenik je s nižom razinom stresa. S obzirom na dob ispitanika, ovi podaci mogu biti pokazatelj



mladenačke snage, unutarnje jakosti ali i velike ljubavi i privrženosti sportu kojeg su izabrali. Ispitani čimbenik: pritisak uspjeha od odstrane roditelja (1,85) pokazuje se kao rijetko stresan, što može biti pokazatelj dobi, odnosno zrele mladosti ali i pozitivne obiteljske komunikacije. Rezultati istraživanja pokazuju da unutar kategorije stresora: struktura organiziranja i radna klima, ispitani čimbenici su rijetko ili ponekad stresni. Pomanjkanje sudjelovanja u donošenju odluka (2,42), neusklađeni načini za postupanje s problemima (2,42), neodgovarajuće, bezobzirno ili nepotrebno nadziranje (2,40). Ovi rezultati pokazuju da postoji još mnogo prostora za kvalitetniju suradnju na svim razinama. S obzirom da sport postaje biznis u cilju ostvarivanja profita, a klubovi poduzeća, nužna je osmišljena struktura i djelovanje koje uključuje poslovnu komunikaciju, s ciljem „optimizacije ljudskog komuniciranja u procesima rada, a radi poboljšanja međuljudskih odnosa, s jedne strane, kao i povećavanja dobiti/profita, s druge strane“ /34/.

### Zaključak

Provedenim se orijentacijskim istraživanjem ispitalo mišljenje sportaša i njihov doživljavaju različite faktora koji stresno djeluju na njihov život i profesionalno sportsko ostvarivanje. Iako istraživanje nije mjerilo razinu stresa, već percepciju sportaša, u kojoj mjeri oni smatraju određene čimbenike bitnim faktorima koji nepovoljno utječu na njihov rad, rezultati su pokazali da je kategorija stresora: faktor samog posla u samom vrhu prepoznatih stresora. Iako su dobiveni rezultati u kategoriji ponekad stresni, prepoznaje se kako sport nije pošteđen stresnih čimbenika. Naime, sve je manje improvizacija u vrhunskom sportu i odlične rezultate postižu oni koji rade kontinuirano i planski uz mnoge žrtve i odricanja, no međutim ni tada nikome nije zagarantiran bezuvjetni uspjeh. Egzistencijalni strah (3,09), psihička iscrpljenost (3,09) na samom su vrhu stres faktora. Slijedi preopterećenost treninzima i tjelesna iscrpljenost (2,96). S obzirom da sportske aktivnosti iziskuju iznimna tjelesna naprezanja, stres kojeg izaziva sama natjecateljska situacija, uvjeti stalne nesigurnosti i napetosti, prepoznati su kao čimbenici koji najviše utječu na ispitane sportaše. Kategorija stresora: uloga organizacije i radna klima doživljava se također kao ponekad stresno. To je kate-

gorija stresora na koju je veoma teško utjecati, naime u sustavu vrhunskog sporta sve se podlaže ekonomskoj računici u kojoj se pojedinac mora naučiti nositi s profitno orijentiranim sustavom u kojem nije rijetkost da poneki sportaši postanu žrtve kalkulacije, ponude i prodaje. Rezultati su pokazali da je ispitana kategorija stresora: razvoj karijere također ponekad stresna. S obzirom da se uspjeh sportaša promatra s aspekta natjecanja, rezultata, pobjede i poraza, neminovno dolazi do procjenjivanja nastalih situacija koje mogu biti veoma stresne. Naime, vrhunski rezultati danas pretpostavljaju potpunu predanost sportu, a to svakodnevno doživljavaju ispitani sportaši pa rezultati pokazuju da postoji strah od mogućnosti nastanka teže ozljede ili strah zbog nesigurnosti hoće li se produljiti ugovor. Razvoj karijere je povezan s razvojem na svim područjima osobnosti. Za potpuno ostvarenje sportske osobnosti, sportaš se mora cjelovito razvijati kroz psihofizički i duhovni aspekt. Za normalno funkcioniranje potrebna je sinergija na svim razinama ljudskog djelovanja. Intrapersonalna komunikacija je moć duhovne dimenzije čovjeka. U kategoriji stresora: međuljudski odnosi, rezultati su pokazali da ispitani sportaši smatraju ove faktore rijetko stresnima. Najbliža okolina, podrška, međuljudska komunikacija i okruženje ispitanih sportaša ocijenjeno je kao rijetko stresno što je veoma dobar rezultat i pokazatelj suradničkog i timskog rada. Provedeno orijentacijsko istraživanje pokazuje da sportaši unatoč zahtjevanosti koju donosi profesionalizam i s njime povezani različiti čimbenici stresa, još uvijek na postojeće probleme i stresne situacije odgovaraju pozitivnom komunikacijom i dobrim međuljudskim odnosima. Rezultati istraživanja ujedno pokazuju i smjernice za buduća istraživanja, posebice istraživanja utjecaja intrapersonalne komunikacije u posebnim životnim situacijama.

### Bilješke

- /1/ Talijanska biskupska konferencija, *Šport i kršćanski život. Pastoralno pismo Crkvene komisije za pastoral slobodnog vremena, turizma i športa* (dalje TBK)
- /2/ Aldwin, C.M. (1994). *Stress, Coping and Development*. New York: The Guilford Press.
- /3/ Vreg, France (1998) *Humana komunikologija. Etoški vidici komuniciranja, ponašanja, djelovanja i opstanka živih bića*, Hrvatsko komunikološko društvo i Nonacom, Zagreb, str.33

- /4/ Plenković, Juraj; Kučič, Vlasta; Mustić, Daria; Plenković, Mario (2014) Utjecaj vjerskih sloboda na komunikaciju i povjerenje među narodima, 37-44. U: Plenković, M. *Medijska komunikacija*, Zagreb.
- /5/ Ivančić, Tomislav (2011) *Dijagnoza duše i hagijoterapija*, VIII. izdanje, Teovizija, Zagreb, str. 57
- /6/ Berdjajev, Nikolaj (1985) *Duh i realnost*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, str. 42
- /7/ Ibid
- /8/ Šorđan, Zdravko (2012) Funkcija religijskog komuniciranja u procesu razvoja ličnosti, *Society and technology 2012-Dr. Juraj Plenković*, 430-436.
- /9/ Ivančić, Tomislav (2011) *Dijagnoza duše i hagijoterapija*, VIII. izdanje, Teovizija, Zagreb
- /10/ Šorđan, Zdravko (2009) Riječ i misao-verbalna komunikacija u duhovnom spo/razumjevanju, *Informatologija*, 42 (2) 106-109.
- /11/ Ivančić, Tomislav (2011) *Dijagnoza duše i hagijoterapija*, VIII. izdanje, Teovizija, Zagreb
- /12/ Plenković, Mario (1993) *Komunikologija masovnih medija*, Barbat, Zagreb.
- /13/ Šorđan, Zdravko (2009) Riječ i misao-verbalna komunikacija u duhovnom spo/razumjevanju, *Informatologija*, 42 (2) 106-109.
- /14/ Kunczik, Michael; Zipfel, Astrid (2006) *Uvod u znanost o medijima i komunikologiju*, Friedrich Ebert, Zagreb.
- /15/ Reimann, Horst (1968) *Kommunikations-Systeme. Umriss einer Soziologie der Vermittlungs- und Mittelungsprozesse*, Tübingen.
- /16/ Vreg, France (1998) *Humana komunikologija. Etološki vidici komuniciranja, ponašanja, djelovanja i opstanka živih bića*, Hrvatsko komunikološko društvo i Nonacom, Zagreb, str.33
- /17/ Meichenbaum, D. (1977) *Cognitive-behavior modification*, New York: Plenum Press.
- /18/ Shedletsky, L.J. (1989). *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*. Annandale VA: Speck Communication Association.
- /19/ Lumsten, D.P. (1981) *Is the concept of „stress“ of any use, anymore?*, in Working papers, D. Randall, Editor, Torino.
- /20/ Juras, K. Knežević, B. Golubić, R. Milošević, M., Mujstabegović, J. (2009) Stres na radu: mjere prepoznavanja, rješenja i prevencija, u: *Sigurnost* 51 (2) 121-126.
- /21/ Lipnjak, Gorana (2011) Istraživanje uzroka stresa zaposlenih, u: *Sigurnost* 53 (3) 219-226.
- /22/ Trninić S., Kardum I., Mlačić B., (2010) Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama, *Društvena istraživanja*, god.19, br. 3 (107) 463-485.
- /23/ Cuculić, Ana (2006) Stres i burn-out sindrom kod djelatnika penalnih institucija, *Kriminologija i socijalna integracija*, Vol.14 No.2, 61-78.
- /24/ Perman, Biserka (2011) Je li sustav sporta pravedan?, *JAHN – European Journal of Bioethics*, Vol. 2, No 3, 172-184.
- /25/ Brkljačić, Morana (2007) Etika i sport, *Medicina* (43) 230-233.
- /26/ Bodin, D., Robène, L., Hêas, S. (2007): *Sport i nasilje u Europi*, Agencija za odgoj i obrazovanje, Knjiga trgovina, Zagreb.
- /27/ <http://www.dw.de/samo-vrh-ledenog-brijegapsihi%C4%8Dka-obiljenja-u-profesionalnom-sportu/a-15424406> ; <http://www.dw.de/depresija-je-sve-ve%C4%87i-problem-u-bundesligi/a-15369940> (pristupano 30. 07. 2014.)
- /28/ <http://www.dw.de/depresija-je-sve-ve%C4%87i-problem-u-bundesligi/a-15369940> (pristupano 30. 07. 2014.)
- /29/ Trninić S., Kardum I., Mlačić B., (2010) Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama, *Društvena istraživanja*, god.19, br. 3 (107) 463-485.
- /30/ Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S. i Theodorakis, Y. (2009) Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186–192.
- /31/ Shedletsky, L.J. (1989). *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*. Annandale VA: Speck Communication Association.
- /32/ Šorđan, Zdravko (2012) Funkcija religijskog komuniciranja u procesu razvoja ličnosti, *Society and technology 2012-Dr. Juraj Plenković*, 430-436.
- /33/ Vrcan, Srđan (2003) *Nogomet – Politika – Nasilje. Ogledi iz sociologije nogometa*, Naklada Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo, Zagreb.
- /34/ Plenković, Mario (1992) *Poslovno komuniciranje i masovni mediji*, Alinea, Zagreb.

## INTRAPERSONAL AND ANTHROPOLOGICAL INFLUENCE DIMENSION OF COMMUNICATION ON THE DYNAMIC AND STRESS BEHAVIOUR OF PROFESSIONAL ATHLETES

*Marijan Spehnjak<sup>1</sup>, Mario Plenković<sup>2</sup>*

*Archdiocese of Zagreb, Zagreb, Croatia<sup>1</sup>; University of Maribor, Faculty of Tourism Brežice and Faculty of Electrical Engineering and Computer Science, Maribor, Slovenia<sup>2</sup>*

### *Abstract*

In this paper a man has been analyzed in his ontological unity based on the scientific literature. A man is a unity of his whole body, mental and spiritual structures that are mutually intertwined, and it is imperative that all of these structures are in harmony with each other. For normal functioning a synergy is required at all levels of human activity. A man can be completely accomplished and developed through sports and his communicative, social and anthropological category. The ability of positive intrapersonal communication opens up an access to the self and to the center of one's being through prayer, reflection, religion, religiosity and positive attitude. In the empirical part of the paper factors that affect the stress in professional athletes have been observed. An orientation study has been conducted in order to show how athletes through everyday life situations experience the issue of stress. Studies have shown the presence of pragmatic mentality and a small amount of stress which indicates the impact of quality intrapersonal communication in special situations.

### *Key words*

ontological integrity, intrapersonal communication, sports, stress, religiosity