



UNIVERZITET U NIŠU
FILOZOFSKI FAKULTET



Petar M. Mitić

**SOCIJALNOPSIHOLOŠKI FAKTORI I
STRATEGIJE PREVLADAVANJA STRESA
KOD SPORTISTA**

Doktorska disertacija

Niš, 2015.



UNIVERSITY OF NIŠ
FACULTY OF PHILOSOPHY



Petar M. Mitić

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS AND
STRESS COPING STRATEGIES IN
ATHLETES**

Doctoral dissertation

Niš, 2015.

Mentor:

dr Aleksandra Kostić, redovni profesor
Filozofski fakultet, Univerzitet u Nišu

Članovi komisije

1. dr Vladimir Takšić, redovni profesor
Filozofski fakultet, Univerzitet u Rijeci

2. dr Marina Hadži-Pešić, redovni profesor
Filozofski fakultet, Univerzitet u Nišu

3. dr Aleksandar Milojević, redovni profesor
Učiteljski fakultet u Prizrenu, Univerzitet u Prištini – Kosovska Mitovica

Niš, 11.04.2016.

SOCIJALNOPSIHOLOŠKI FAKTORI I STRATEGIJE PREVLADAVANJA STRESA KOD SPORTISTA

Rezime

Cilj ovog istraživanja bio je da se ispita i utvrdi u kojoj meri sportisti koriste različite strategije prevladavanja stresa, da li postoje različitosti u zastupljenosti strategija prevladavanja stresnih situacija između uspešnijih sportista, manje uspešnih sportista i nesportista, kao i to da li je i u kojoj meri učestalost korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa povezana sa emocionalnom inteligencijom, samoeфикасношću, dominantnom vremenskom perspektivom, motivom postignuća i osobinama ličnosti. Osim toga, jedan od ciljeva istraživanja je bio ispitivanje da li uspešnost u sportu, (ne)bavljenje sportom, vrsta sporta kojom se osoba bavi i pol sportiste imaju moderatorsku ulogu u odnosu na povezanost emocionalne inteligencije, samoeфикасноsti, vremenske perspektive, motiva postignuća i osobina ličnosti sa jedne, i korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa, sa druge strane.

Na osnovu ovih ciljeva definisana je jedne opšta i sedam posebnih hipoteza. Hipoteze su proveravane na različitim poduzorcima ispitanika. Ukupan broj ispitanika koji su učestvovali u istraživanju iznosi 509 (340 sportista od kojih 171 pripada poduzorku uspešnijih, 169 manje uspešnim sportistima i 169 nesportista)

Varijable istraživanja su operacionalizovane adekvatnim instrumentima. Statističke tehnike za obradu podataka korišćene u istraživanju su Pirsonov koeficijent korelacije, t – test za nezavisne uzorke, linearna i hijerarhijska regresiona analiza (moderirajuća multipla regresija).

Najvažniji zaključci koji proističu iz rezultata istraživanja su sledeći:

Uspešniji sportisti statistički značajno češće koriste usmerenost na rešavanje problema, kao način prevladavanja stresa u poređenju sa manje uspešnim sportistima, a isti odnos je i između sportista i nesportista. Sportisti koji se bave kolektivnim sportovima koriste više izbegavajuće strategije, kao i žene u odnosu na muškarce. Emocionalna inteligencija, motiv

postignuća, samoefikasnost, osobine ličnosti savesnost i otvorenost. statistički značajno i pozitivno koreliraju sa strategijama prevladavanja usmerenim na problem.

U vezi sa moderatorskim efektima uspešnosti u sportu, vrste sporta, (ne)bavljenja sportom i pola na povezanost određenih strategija prevladavanja stresa i socijalnopsiholoških faktora mmože se zaključiti sledeće: A) uspešnost moderira povezanost između usmerenosti na emocije i samoefikasnosti, povezanost između strategije prevladavanja usmerene na izbegavanje i upravljanje i regulaciju emocija i povezanost između strategije prevladavanja distrakcije i upravljanje emocijama. B) Bavljenje sportom moderira povezanost između izbegavanja i ekstraverzija. C) Vrsta sporta moderira povezanost između strategije prevladavanja usmerenosti na problem i ekstraverzije, emocionalnosti i socijalne diverzije, te ekstraverzije i socijalne diverzije. D) Pol je moderator povezanosti između savesnosti i usmerenosti na problem i povezanosti između samoefikasnosti i usmerenosti na problem.

Ključne reči : stres, prevladavanje, sportisti, socijalno psihološki faktori

Naučna oblast: Psihologija, S 260

UDK: 159.944.4:796

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS AND STRESS COPING STRATEGIES IN ATHLETES

Summary

The objective of this research was to examine and determine the degree of the specific stress coping strategies used by athletes; to determine if there are any differences in the prevalence of the specific strategies used for coping with stressful situations between more successful athletes, less successful athletes and non-athletes; and to determine whether at all, and to what extent, the prevalence of using different stress coping strategies is related to the notions of emotional competence, self-efficacy, dominant time perspective, achievement motivation and personality traits. Furthermore, one of the research objectives was to examine whether success in sports, not going in for sports, the type of sport one goes in for and the gender of the athlete play any moderator role in the correlation between emotional intelligence, self-efficacy, dominant time perspective, achievement motivation and personality traits, on one hand, and using different stress coping strategies, on the other hand.

One general and seven specific hypotheses were defined based on these objectives. The hypotheses were verified on different examinee subsamples. The overall number of the examinees who took part in this research was 509 (340 athletes, 171 of whom belong to the subsample of more successful athletes, 169 to less successful athletes and 169 to the subsample of non-athletes).

The research variables were adequately operationalised. The statistical techniques used for analysing the data were: the Pearson correlation coefficient, the t-test for independent samples, linear and hierarchical regression analysis (moderated multiple regression analysis).

The most significant results obtained by this research are as follows:

More successful athletes reveal statistical significance in the usage of problem-focused coping strategies in relation to less successful athletes; and an identical relation is revealed between athletes and non-athletes. Athletes in team sports are more prone to use avoidant coping strategies, just as women do in relation to men. Emotional intelligence, achievement

motivation, self-efficacy, personality traits, conscientiousness and openness, are in a statistically significant and positive correlation to problem-focused strategies.

Regarding the moderator effects that success in sport, type of sport, (not)going in for sports and gender have on the correlation between specific stress coping strategies and socio-psychological factors, the following conclusions may be reached: A) Success moderates the correlation between the emotion-focused strategy and self-efficacy, the correlation between the avoidant coping strategy and governing emotions, and the correlation between distraction as a coping strategy and governing emotions. B) Going in for sports moderates the correlation between avoidance and extraversion. C) The type of sport moderates the correlation between the problem-focused strategy and extraversion, between emotionality and social diversion, extraversion and social diversion. D) Gender moderates the correlation between conscientiousness and the problem-focused strategy, and the correlation between self-efficacy and the problem-focused strategy.

Key words: stress, coping, athletes, socio-psychological factors

Research area: Psychology, S 260

UDK: 159.944.4:796

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKA RAZMATRANJA	4
2.1. Stres.....	4
2.2. Stres u sportu.....	6
2.3. Socijalnopsihološki faktori	9
2.4. Strategije prevladavanja stresa.....	11
2.4.1. Strategije prevladavanja stresa u sportu.....	12
2.5. Emocionalna inteligencija.....	14
2.5.1. Emocionalna inteligencija i sport	15
2.5.2. Emocionalna inteligencija i strategije prevladavanja stresa	17
2.6. Vremenska pespektiva	18
2.6.1. Vrste vremenske perspektive	18
2.6.2. Vremenska perspektiva i prevladavanje stresa	21
2.7. Samoefikasnost	21
2.7.1. Samoefikasnost i sport	23
2.7.2. Samoefikasnost i strategije prevladavanja stresa.....	23
2.8.1. Motiv postignuća i sport	25
2.9. Osobine ličnosti	26
2.9.1. Ličnost i sport	28
2.9.2. Ličnost i prevladavanje stresa.....	29
3. METODOLOŠKI PRISTUP PROBLEMU ISTRAŽIVANJA	31
3.1. Predmet istraživanja.....	31
3.2. Problem istraživanja.....	31
3.3. Ciljevi istraživanja	32
3.3.1. Opšti cilj istraživanja	32
3.3.2. Specifični ciljevi	32
3.4. Varijable istraživanja	33
3.5. Uzorak ispitanika	33
3.6. Hipoteze	35
3.6.1. Opšta hipoteza.....	35
3.6.2. Posebne hipoteze.....	36
3.7. Statističke tehnike za obradu podataka	37
3.8. Naučni doprinos istraživanja.....	38

3.8.1. Teorijski doprinos istraživanja.....	38
3.8.2. Praktični doprinos	38
3.9. Instrumenti	39
3.9.1. Suočavanje sa stresnim situacijama	39
3.9.2. Emocionalna inteligencija.....	39
3.9.3. Vremenska perspektiva.....	40
3.9.4. Samoefikasnost	40
3.9.5. Motiv postignuća	40
3.9.6. Osobine ličnosti	41
4. REZULTATI.....	42
4.1. Rezultati za opštu hipotezu	42
4.1.1. Prevladavanje stresa kod uspešnijih i manje uspešnih sportista	42
4.1.2. Strategije prevladavanja stresa i socijalnopsihološki faktori kod uspešnijih i manje uspešnih sportista	43
4.1.3. Strategije prevladavanja stresa i socijalnopsihološki faktori kod sportista i nesportista	50
4.1.4. Prevladavanje stresa s obzirom na pol i vrstu sporta	56
4.2. Rezultati za hipotezu H1	58
4.3. Rezultati za hipotezu H2	59
4.4. Rezultati za hipotezu H3	60
4.5. Rezultati za hipotezu H4	64
4.5.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i uspešnost u sportu	68
4.5.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i uspešnost u sportu	71
4.5.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i uspešnost u sportu.....	74
4.5.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i uspešnost u sportu	77
4.5.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i uspešnost u sportu	79
4.6. Rezultati za hipotezu H5	82
4.6.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i bavljenje sportom	85
4.6.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i bavljenje sportom.....	88
4.6.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i bavljenje sportom	90
4.6.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i bavljenje sportom.....	95
4.6.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i bavljenje sportom.....	98
4.7. Rezultati za hipotezu H6	102
4.7.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i vrsta sporta	104
4.7.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i vrsta sporta	107
4.7.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i vrsta sporta.....	109
4.7.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i vrsta sporta	110

4.7.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i vrsta sporta	111
4.8. Rezultati za hipotezu H7	115
4.8.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i pol	116
4.8.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i pol.....	120
4.8.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i pol	122
4.8.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i pol	123
4.8.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i pol	124
5. DISKUSIJA	127
6. ZAKLJUČAK	145
LITERATURA.....	149

1. UVOD

Psihologija sporta se kao primenjena psihološka disciplina može definisati na više načina. Određenje koje daje Lazarević kaže da „psihologija sporta treba da proučava psihološke aspekte svih oblika i sadržaja fizičke kulture i ponašanje svih učesnika u njima sa ciljem da opiše, objasni, predvidi i kontroliše ta ponašanja, kako bi bila usmerena u pravcu postizanja lične i sportske kompetentnosti“ (Lazarević, 2001. str. 28). Druga određenja su kraća i manje određena te se psihologija sporta tretira kao nauka u kojoj se psihološki principi primenjuju na oblast fizičkog vežbanja ili sporta (Cox, 2005). Kako god da se ona definiše većina autora ističe dva osnovna pravca (ili dve velike grupe problema) u okviru psihologije sporta. Prvi se odnosi na razumevanje i objašnjenje kako određeni psihološki faktori utiču na fizičku aktivnost, tačnije kako su oni povezani sa uspešnošću pojedinca, dok drugi pravac razvoja podrazumeva objašnjenje funkcije, uloge i efekte bavljenja sportom na ponašanje i razvoj određenih osobina ličnosti ili cele ličnosti (Tubić, 2014, Lazarević, 2001).

Istraživanje koje je sprovedeno i koje će biti prezentovano u ovom radu pokušava da rasvetli i da mali doprinos u okviru obe grupe problema psihologije sporta. Predmet i problem istraživanja vezani su za strategije prevladavanja stresnih situacija i njihovu povezanost sa određenim psihološkim faktorima: emocionalnom inteligencijom, motivom postignuća, vremenskim perspektivama, samoeфикасношću i osobinama ličnosti. Ove relacije jesu najviše

sagledavane na sportskom uzorku i njegovim poduzorcima po raznim obeležjima, ali se i porede i sa relacijama dobijenim na uzorku nesportista.

Najvažnije obeležje sportista koje je uzeto kao kriterijum podele celokupnog uzorka sportista jeste njihova uspešnost. Na osnovu ovog kriterijuma je izvršena podela na poduzorke uspešnijih i manje uspešnih sportista. Na pitanje šta je to uspešnost u sportu i koji sve faktori imaju ulogu u postizanju takvog uspeha teško je odgovoriti. Brojni istraživači pokušavaju da daju odgovor na ovo pitanje, te tako Jovanović-Golubović i Jovanović (2003) za košarku pretpostavljaju sledeću jednačinu specifikacije uspeha:

$$UK = a_1A + a_2M + a_3F + a_4SM + a_5S + a_6Kg + a_7Cn + a_8R + a_9T + a_{10}O + NF + E$$

UK - predstavlja uspeh igranja košarke

a_1 do a_{10} - koeficijenti relativnog učešća svake dimenzije u varijabli (ponderi)

A - antropometrijske karakteristike

M - motoričke sposobnosti

SM - situaciono motoričke sposobnosti

S - sociološke karakteristike

R - faktor rezonovanja u taktici igre

Kg - kognitivne sposobnosti

Cn - konativne karakteristike

T - faktori treniranja u košarci

O - objektivni faktori (spoljšnji uticaji na delovanje igrača i ekipe u određenom trenutku – rivali, sudije, ishrana, nevreme...)

NF - nepoznati faktori

E - komponenta greške

Ovakva jednačina specifikacije može se primeniti i za ostale sportove. U okviru ove jednačine možemo videti najmanje dva čisto psihološka faktora (kognitivne sposobnosti i konativne karakteristike). Koliki su koeficijenti njihovog učešća verovatno varira u zavisnosti od vrste sporta, nivoa takmičenja, pola, uzrasta (razvojne faze bavljenja sportom), da li se radi o trenaznim ili takmičarskim aktivnostima, što su sve faktori koje, uz mnoge druge,

psihologija sporta kao naučna disciplina mora da uzme u obzir (Tubić, 2014). Kada se govori o značaju ovih faktora treba napomenuti da njihovu važnost uviđaju ne samo sportski psiholozi nego i drugi sportski delatnici, pa mnogi vrhunski treneri rangiraju psihologiju sporta kao najvažniju od svih disciplina iz sportskih nauka (Gowan, 1979 i Bakker, Whiting & Van der Burg, 1990, prema Jones, 1995).

Postavka ovog istraživanja se temelji na važnosti uspešnog prevladavanja stresnih situacija u sportu. Pojedini autori (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006) su pregledom literature izdvojili najviše rangirane stresore u sportu: fizička pripremljenost sportiste; nivo protivnika; pritisci i očekivanja u vezi sa izvođenjem; timska atmosfera; problemi u odnosima sa značajnim drugim ljudima; priroda manifestacije i pitanja u vezi sa samoprezentovanjem i procenom od strane okruženja. Ovi potencijalni izvori stresa ilustruju da je okruženje koje je karakteristično za takmičarski sport veoma zahtevno. Većina ovih stresora jesu oni kod kojih su socijalnopsihološki faktori dominantni. Postojanje velikog broja stresora, njihov intenzitet i učestalost u takmičarskom sportu povlači za sobom i pretpostavke da je uspešno prevladavanje stresnih situacija izuzetno bitan faktor sportske uspešnosti i da uspešniji sportisti na adekvatniji način prevladavaju stresne situacije u odnosu na manje uspešne sportiste. Značaj ovog istraživanja se ogleda u utvrđivanju da li postoje neke psihičke karakteristike sportista koje bi rasvetlile pretpostavljene razlike u primenama različitih strategija prevladavanja stresa s obzirom na uspešnost sportista i druge karakteristike poput pola i vrste sporta..

2. TEORIJSKA RAZMATRANJA

2.1. Stres

Veoma je teško definisati pojam stresa. Kosović navodi (prema Petrović, 2012) da je Seli rekao da reč stres ne treba prevoditi, jer se njegova suština intuitivno shvata. Ipak, Kaličanin (2001, str. 20) ističe da se stres može definisati kao „celovit psihosociobiološki odgovor organizma na delovanje bilo kojih stresora iz spoljašnje i unutrašnje sredine, koji ozbiljno ugrožavaju i remete njegovu homeostazu, izazivajući tako opštu adaptivnu reakciju. Interakcija komponenti opšte adaptivne reakcije ostvaruje se dvosmernim vezama i procesima između psihe, nervnog, endokrinog i imunog sistema“. Ovakvo shvatanje stresa podrazumeva jedan interdisciplinarni i holistički pristup stresu. Istorijski gledano, Hans Selye (Selye, 1936, prema Kaličanin, 2001) godine je uveo pojam stresa i definisao ga kao opštu reakciju (skup nespecifičnih reakcija organizma) na izmenjene uslove sredine. Takvu reakciju, čiji je cilj prilagođavanje, nazvao je opštim adaptacionim sindromom (Kaličanin, 2001). Činioci koji dovode do stresa nazivaju se stresorima. Opšti adaptacioni sindrom ima tri sukcesivna stadijuma (Selye 1936, prema Kaličanin, 2001):

1. Stadijum alarma nastaje od trenutka delovanja stresora koji prete da naruše homeostazu.

2. Stadijum otpora je faza tokom koje organizam pokušava da se adaptira na nove uslove koristeći odbrambene mehanizme kojima raspolaže.
3. Stadijum iscrpljenja koji predstavlja slom odbrambenih snaga koji može da dovede do ozbiljnih psihičkih i fizičkih posledica.

Lazarus i Folkmanova (Lazarus & Folkman, 1984) u proces stresa uključuju još dva važna elementa: kognitivnu procenu stresora i emocionalnu komponentu, čime su istakli da je stres personalizovan proces. Ovo je transakcionistički model stresa čije su najvažnije komponente (Zotović, 2002):

1. određeni događaj ili situacija u spoljašnjoj sredini;
2. karakteristična subjektivna procena događaja;
3. izmene u psihološkom funkcionisanju;
4. fiziološke promene i
5. doživljaj celokupnog procesa.

Prema Petrovićevoj (2012) stres se koristi u više značenja:

1. Stres kao reakcija organizma na ugrožavajuće dejstvo spoljašnjih ili unutrašnjih stresora. Ovakvo shvatanje odgovara pomenutom Selijevom modelu stresa i za njega je karakteristično da je reakcija istovetna bez obzira na prirodu i poreklo stresora.
2. Stres je stimulacija, tj. za njegovo razumevanje su ključne promene u spoljašnjoj sredini. Svaka takva promena se može izdržati do određene granice, a onda nastupa slom.
3. Stres je posebna vrsta odnosa čoveka i sredine. Stres se, prema ovom shvatanju, posmatra kao „posebna vrsta iskustva koja proizilazi iz transakcije (odnosa) između osobe i njene okoline“ (Petrović, 2012, str. 159). Predstavnik ovakvog shvatanja su Lazarus i Folkmanova (Lazarus & Folkman, 1984).

Posledice stresa, najšire gledano, mogu biti poremećaji metalnog ili fizičkog zdravlja (Zotović, 2002).

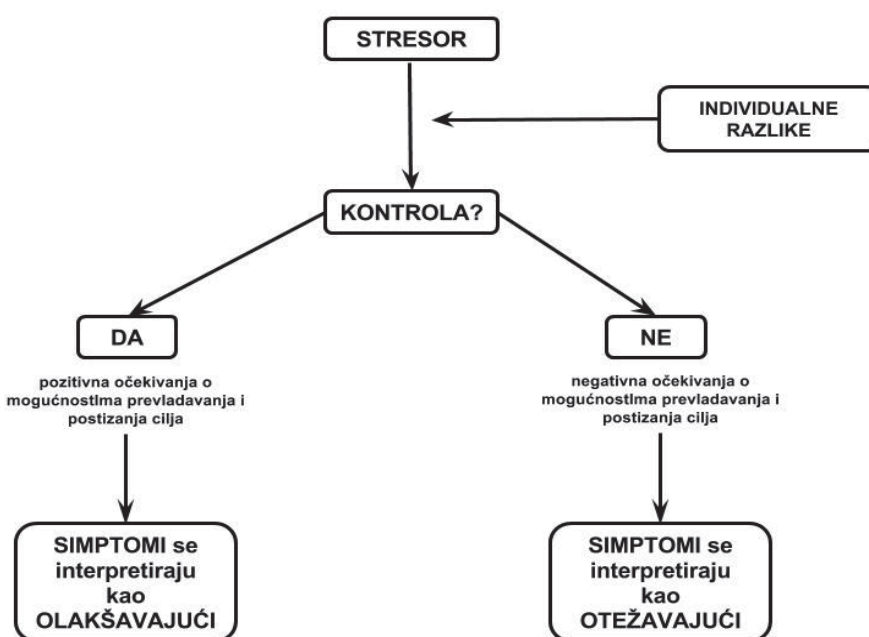
2.2. Stres u sportu

Posledice stresa u sportskom kontekstu (pored zajedničkih za sve druge uslove) imaju i svoje specifičnosti jer mogu lako uticati na sportsko izvođenje. Nemogućnost adekvatnog regulisanja stresa u sportu je snažno povezana sa povećanom anksioznošću i pojavom sindroma sagorevanja, povećanom agresivnošću i nasilničkim ponašanjem, smanjenjem samopoštovanja i uživanja u sportu i problemima prilikom izvođenja motoričkih zadataka (Burton & Raedeke, 2008). Ukoliko se ne prevlada na adekvatan način, pojačan stres će dovesti do „gušenja“ pod pritiskom i do izvođenja koje je znatno ispod mogućnosti sportiste, dok je adekvatno regulisanje nivoa stresa važan uslov za pojavu „flow-a“ u izvođenju (Burton & Raedeke, 2008). Pojedini autori (Gill, 1994) tvrde da je interesovanje za stres u okviru psihologije sporta, i kao teorijske i kao praktične discipline, bilo prisutno od samog njenog nastanka. Međutim, pristupi proučavanju odnosa stresa i sportskog konteksta su se menjali tokom razvoja ove discipline. Najpre su autori bili zainteresovani za odnos anksioznosti (nivoa aktivacije, pobuđenosti) i motornog izvođenja. U opticaju su bile dve teorije: „drive“ teorija, po kojoj povećano uzbuđenje povećava i uspešnost izvođenja (Spence, 1971) i teorija obrnutog latiničnog slova U (Martens & Landers, 1970), po kojoj je učinak najbolji na optimalnom nivou uzbuđenja, dok smanjivanjem ili povećavanjem pobuđenosti, učinak postaje sve gori. Nakon toga sledi faza gde sportski psiholozi počinju da se bave specifičnom takmičarskom anksioznošću i stresom, gde više ne primenjuju merne instrumente iz drugih grana psihologije, već izrađuju svoje (Martens, 1976). Kasnije se pojavljuje i teorija katastrofe (Fazey & Hardy, 1988, Hardy, 1990) koja tvrdi da kako uzbuđenje raste, povećava se i uspešnost izvođenja do određene tačke (kao u teoriji obrnutog U), ali da kako uzbuđenje prelazi optimalni nivo, nema postepenog smanjenja uspešnosti, već ona opada naglo (sportista odmah prelazi ivicu katastrofe) i nije jednostavno vratiti optimalni nivo (sportista se mora vratiti na mnogo niže nivoe uzbuđenja kako bi se vratio na pravi put, a zatim postepeno podizati uzbuđenje). Nakon ovih teorija najprimenjivaniji model stresa koji se koristi u psihologiji stresa jeste Lazarusov model (Gill, 1994).

Iako se u ranijoj literaturi uglavnom isticalo negativno dejstvo stresora, naročito ukoliko su oni dosta intenzivni ili su bar tako doživljeni, na učinak pojedinca u gotovo svim aktivnostima (pa i sportskim), postavilo se pitanje da li je to u potpunosti tačno (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). Sagledavanje mogućeg pozitivnog uticaja stresa bez obzira na intenzitet stresora povuklo je za sobom razmatranje dva problema: da li je veza između intenziteta

stresora i mogućeg prevladavanja direktna i, ukoliko nije, koji su psihološki faktori koji utiču na posrednost ove veze.

Džouns (Jones, 1995) prihvata da anksioznost, kao dominantno emotivno stanje kod ljudi usled stresa, može imati i olakšavajuće, povoljno (facilitatorsko) dejstvo kao i otežavajuće (nepovoljno). On tvrdi da nisu intenzitet doživljaja stresora i anksioznih simptoma dominantni faktori koji će dovesti do pozitivne/negativne reakcije već njihova direktivnost. Kao dominantan faktor u direkciji takmičarske anksioznosti (da li će se ona sagledati kao povoljna ili ne) kod sportista on navodi doživljaj kontrole sopstvenih veština i zahteva sredine. Na osnovu svojih i nalaza drugih autora on daje i grafički prikaz pretpostavljenog modela (Slika 1). Model koji predstavlja Džouns (Jones, 1995) je u osnovi transakcioni i on tvrdi da će pomenuti doživljaj kontrole odrediti da li će sportista imati pozitivna očekivanja o mogućnosti (adekvatnog) prevladavanja i postizanja cilja ili ne. Međutim, da li će se taj pozitivni doživljaj kontrole javiti zavisi od, kako se jasno vidi na Slici 1, individualnih razlika u, pre svega psihološkim, karakteristikama.



*Slika 1. Model olakšavajuće ili otežavajuće interpretacije takmičarske anksioznosti
(Jones, 1995)*

U vezi sa ovim modelom treba napomenuti i neke od individualnih razlika koje omogućavaju adekvatnu interpretaciju stresora u smislu percepcije mogućnosti njihove kontrole. Vrhunski i

nevrhunski sportisti se ne razlikuju po intenzitetu doživljaja predtakmičarske anksioznosti, ali vrhunski sportisti imaju mnogo pozitivniju interpretaciju istih (Hanton and Connaughton, 2002, prema Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). Neurotični više interpretiraju takmičarsku anksioznost kao otežavajući, a ekstraverti kao podstičući faktor (Cerin, 2004, prema Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). Vezu između načina viđenja takmičarske anksioznosti kao pozitivnog ili negativnog stimulusa sa jedne i prevladavanja stresa sa druge strane autori (Eubank and Collins, 2000, Ntoumanis and Biddle, 2000, prema Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006) vide u smislu da je interpretacija takmičarske anksioznosti kao pozitivnog faktora povezana sa povećanim ulaganjem napora, prevladavanjima usmerenim na problem, te da je negativna interpretacija takmičarske anksioznosti povezana sa izbegavajućim kopingom i nemogućnošću da se regulišu emocije.

Izvori akutnog stresa u sportskom kontekstu su: pravljenje fizičke ili mentalne pogreške, anticipiranje kritike ili opomene trenera, posmatranje kako protivnik vara, doživljavanje bola ili povrede, loša odluka zvaničnika, opažanje da protivnik nastupa dobro, loše izvođenje zbog lošeg vremena ili loših uslova za igranje i ometanje publike (Anshel & Kaissidis, 1997). Izvori stresa kod profesionalnih sportista (fudbalera) u Australiji (Noblet & Gifford, 2002) mogu se podeliti u šest kategorija:

1. Negativni aspekti organizacionog sistema i organizacione kulture (nedostatak adekvatnog feedback-a, autoritarno rukovođenje, ignorisanje loše igre, neučestvovanje u donošenju odluka, pritisak da se konformira sa imidžom kluba, stalne promene okruženja).
2. Zabrinutost zbog očekivanog nivoa izvođenja i ispunjavanja standarda (stalni pritisak da izvođenje bude izvanredno, previsoki standardi izvođenja, stalna zabrinutost i preispitivanje „da li si dovoljno dobar“, nekonzistentnost u primenjivanju očekivanih normi uspešnosti, loša trenutna forma).
3. Razvoj karijere (nesigurnost posla, neizvesnost šta raditi po završetku karijere, plata nesrazmerna onome što se žrtvuje).
4. Negativni aspekti međuljudskih odnosa (uvredljive kritike trenera, nepristupačnost trenera, odbacivanje od saigrača i nedostatak međusobnog poverenja, zastrašivanje od strane starijih igrača, igranje pod stalnim okom publike, vređanje od strane navijača).

5. Zahtevna priroda samog posla (dugačka trenažna sezona, obavezni disciplinovani život, monotoni treninzi, vremenska nefleksibilnost radnih obaveza, stalne obaveze van terena, povređivanje i osećaj napuštenosti kada dođe do povrede).
6. Problemi u vezi sa usklađivanjem posla i neprofesionalnih obaveza (problemi sa smeštajem, nedostatak prisustva porodice i prijatelja, samostalni život, teškoće u balansiranju između trenažnih obaveza i privatnih poslova i odnosa sa drugim ljudima).

U literaturi namenjenoj trenerima (Burton & Raedeke, 2008), predočavaju se simptomi stresa kod sportista na koje bi trener trebalo da obrati pažnju. Ti simptomi mogu biti fiziološki (pojačano lupanje srca, povišen krvni pritisak, preobimno znojenje, ubrzano disanje, bledilo, snažna napetost mišića bez opuštanja, hiperventilacija, povišen šećer u krvi, suva usta, često uriniranje, „kneda u grlu”, povećan adrenalin), psihološki (zabrinutost, osećanje preopterećenosti, loše donošenje odluka, konfuznost, podložnost ometanju, nemogućnost koncentracije, osećaj gubljenja kontrole, suženje pažnje i nemogućnost njenog usmeravanja, negativnost, sumnja u sebe, snebivanje, neodlučnost) i bihevioralni (ubrzano ili piskav govor, grickanje noktiju, grčevi u mišićima, namrštenost, zevanje, ubrzano treptanje, slab kontakt očima, „taping“ koji podrazumeva učestalo udaranje nogama i rukama o podlogu).

2.3. Socijalnopsihološki faktori

Budući da se stres može definisati kao „celovit psihosociobiološki odgovor organizma na delovanje bilo kojih stresora iz spoljašnje i unutrašnje sredine“ (Kaličanin, 2001, str. 20) da se zaključiti da i psihološki i socijalni faktori uslovljavaju šta će biti percepirani stresori i kakav će biti odgovor osobe na te iste stresore. Usled toga se postavlja pitanje da li su, kako i u kojoj meri socijalnopsihološki faktori (koji objedinjuju ove dve, radi lakšeg proučavanja podeljene, grupe faktora) povezani sa prevladavanjem stresnih situacija. Transakcionistički model stresa (Zotović, 2002), između ostalog, u definiciju pojma stresa uvodi i bitne komponente: određeni događaj ili situaciju u *spoljašnjoj* sredini, karakterističnu subjektivnu *procenu* događaja i *doživljaj* celokupnog procesa. Iz navedenih komponenti se jasno vidi da su spoljašnja (socijalna) događanja i njihova percepcija izuzetno značajni za razumevanje delovanja stresora.

Socijalnopsihološkim faktorima se dominantno bavi socijalna psihologija kao psihološka disciplina. Sama definicija predmeta socijalne psihologije u sebi sadrži i odrednicu da ona proučava uticaj socijalnih situacija na ponašanje ljudi i njihove psihičke osobine i funkcije te ličnost u celini, prvenstveno kroz proces socijalizacije (Rot, 2010). Razmatrajući odnos između socijalne i opšte psihologije, Rot (Rot, 2010) ističe da se socijalna psihologija bavi psihološkim fenomenima za koje su socijalni faktori izuzetno važni (odlučujući). Socijalnopsihološki faktori za koje se u ovom istraživanju pretpostavlja da su povezani sa strategijama prevladavanja stresa su: emocionalna inteligencija, samoeфикаsnost, dominantna vremenska perspektiva i motiv postignuća. Svi navedeni faktori su samoevaluativni konstrukti koji zavise od (samo)opažanja, koje se često zasniva i na podacima koji se dobijaju od drugih ljudi u okruženju. Diskutujući o odnosu samopercepcije i socijalne percepcije, Havelka s pravom postavlja pitanje „da li osoba o sebi zna samo ono što vidi u svom ponašanju i u okolnostima pod kojima se to ponašanje javlja i odvija, ili zna samo ono čemu je naučena, ono što su joj o njoj rekli drugi ljudi, ili, pak, na osnovu tih i drugih podataka ona samostalno zaključuje o svojim aktuelnim stanjima i trajnim osobinama“ (Havelka, 2008. str. 174). Ne prejudicirajući razrešenje ove dileme (trileme) može se zaključiti da je za većinu samoevaluativnih konstrukata socijalna percepcija izuzetno važan proces.

Zbog čega su faktori predviđeni ovim istraživanjem svrstani u grupu socijalnopsiholoških faktora, osim što su samoevaluativni konstrukti? Teorijski koreni emocionalne inteligencije se mogu naći u Torndajkovim razmatranjima *socijalne* inteligencije (Thorndike, 1920). Pored toga, sama emocionalna inteligencija definisana je, između ostalog, i kao sposobnost praćenja svojih i *tudih* emocija (Salovey & Mayer, 1990). Samoeфикаsnost je u vezi sa Bandurinom *socijalno-kognitivnom* teorijom, a verovanja u vezi sa samoeфикасноšću se konstruišu iz izvora informacija koji su prevashodno vezani za socijalni kontekst: „moć iskustva“, učenje po modelu, socijalni pritisak i fizička i emocionalna stanja (Smederevac i Mitrović, 2009). Zimbardo i Bojd iznose da je vremenska perspektiva često nesvestan lični *stav* koji svako od nas ima prema vremenu (Zimbardo & Boyd, 1999), dok Kostić i Nedeljković (2013) ističu da se odnos prema vremenu uči i da je rezultat *uticaja kulture* u kojoj osoba živi, pre svega religije, ekonomskog statusa, obrazovanja, porodice i vršnjaka. Motiv za postignućem je *socijalni*, stečeni motiv, a njegova važna odrednica jesu drugi ljudi, što se može videti i iz poslednjeg dela definicije ovog motiva „kao tendencije da se ulaže napor i postigne i ostvari nešto što se smatra vrednim i čime će se osoba istaći pred drugima“ (McClelland, 1953, prema Rotu, 2010, str. 289). Koncept ličnosti se, zbog snažne biološke zasnovanosti, ne može

u potpunosti i bez ostatka svrstati u fenomene koje u potpunosti određuju socijalni faktori, ali gotovo da nema definicije ličnosti koja u sebi ne sadrži odrednicu da se ličnost prvenstveno manifestuje u socijalnom okruženju, niti teorije ličnosti koja potpuno negira uticaj socijalnih faktora.

2.4. Strategije prevladavanja stresa

Lazarus i Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) definišu prevladavanje kao sve ono što osoba čini, bilo na kognitivnom ili bihevioralnom planu, sa ciljem da reši problem i/ili smanji intenzitet psihofiziološke reakcije u okviru stres procesa.

Zotović (2004) smatra da prevladavanje stresa može služiti rešavanju problema i emocionalnoj regulaciji. Naime, kada se govori o prevladavanju stresa, uvek treba imati u vidu da prevladavanje ne mora biti završen niti uspešan akt, ali mora biti napor koji ne mora biti vidljiv u ponašanju jer je učinjen na kognitivnom planu, tako da kognitivna procena situacije (kao stresne) postaje neophodan preduslov za iniciranje prevladavanja. Autorka (Zotović, 2004) daje i pregled različitih kategorija (stilova) prevladavanja koje su načinjene prema različitim kriterijumima: prema *fokusu pažnje* (Krohn 1993, prema Zotović, 2004) postoje stilovi usmeravanja pažnje ka problemu ili od problema, prema mogućoj *funkciji* prevladavajućeg ponašanja postoji prevladavanje usmereno na problem i prevladavanje usmereno na emocije (Lazarus & Folkman, 1984) i asimilativno i akomodativno (Brandtstadter, 1992, prema Zotović, 2004), prema *metodu* prevladavanja postoji kognitivno na problem usmereno, bihevioralno na problem usmereno, kognitivno izbegavajuće i bihevioralno izbegavajuće (Moos, 1976, prema Zotović, 2004). Po trodimenzionalnom modelu postoji prevladavanje putem rešavanja problema, traženje socijalne podrške i izbegavanje (Amirkhan, 1990, prema Zotović, 2004). Zanimljiv je i model Švarcera i Tauberta (Schwarzer & Taubert, 2002), koji razlikuju četiri stila prevladavanja: reaktivno prevladavanje (odnosi se na štetu ili gubitak koji su se dogodili u prošlosti), anticipatorno prevladavanje (postojanje pretnje u bliskoj budućnosti), preventivno prevladavanje (odnosi se na nesigurnu pretnju čije je pojavljivanje moguće u daljoj budućnosti) i proaktivno suočavanje (odnosi se na buduće izazove koji mogu imati razvojni potencijal). Kada su u pitanju pojedinačne strategije prevladavanja stresa, a ne stilovi, odnosno kategorije prevladavanja, broj je gotovo neograničen. Pojedini autori testovno operacionalizuju 15 različitih strategija prevladavanja (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Polazeći od transakcionističkog pristupa Endler i Parker (Endler & Parker, 1990) tvrde da postoje tri dimenzije (stila) prevladavanja: prevladavanje usmereno na problem (zadatak), prevladavanje usmereno na emocije i prevladavanje usmereno na izbegavanje. Kada osobe koriste strategije suočavanja koje su usmerene na problem, najčešće ostvaruju dobru adaptaciju, a kada se koriste strategije usmerene na emocije i izbegavanje, adaptacija je, obično, slabija. Kod prevladavanja usmerenog na zadatak važni su kognitivni faktori, dok su emocije strogo kontrolisane. Cilj ove strategije jeste da se reši problem kroz kognitivno restrukturiranje i promenu situacije. Za razliku od strategija prevladavanja usmerenih na zadatak, koje se koriste kada se situacija ocenjuje kao promenljiva, strategije prevladavanja usmerene na emocije, koriste se kada se procenjuje da se situacija ne može promeniti i njihov cilj je smanjenje stresa kroz emocije, bez pokušaja promene situacije. Ovo je potvrđeno i u sportskom kontekstu. Ispitujući efekat kognitivne procene situaciono-specifičnih stresnih situacija i strategija prevladavanja kod košarkaša, istraživači (Anshel & Kaissidis, 1997) su utvrdili da se u situacijama za koje se procenjuje da se mogu kontrolisati, češće primenjuju aktivni (na problem fokusirani) oblici prevladavanja stresa. Niska percipirana kontrola je povezana sa prevladavanjima usmerenim na emocije. Strategije prevladavanja usmerene na izbegavanje, po Parkeru i Endleru (Parker & Endler, 1992), mogu se podeliti na dve potkategorije: izbegavanje usmereno na ljude (socijalna diverzija) i usmeravanje na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom ili događajem (distrakcija). Autori (Endler & Parker, 1990) ne prihvataju da se traženje socijalne podrške razmatra kao zasebna strategija prevladavanja, već kao mogući resurs za postojeće strategije. Naime, od ljudi se mogu tražiti dodatne informacije o stresorima i stresnoj situaciji, što je deo strategije usmerene na zadatak, ili se može tražiti emotivna podrška, što je deo strategije usmerene na emocije, ili se kroz socijalnu podršku i druženje izbegava problem, što je, zapravo, socijalna diverzija (Endler & Parker, 1990).

2.4.1. Strategije prevladavanja stresa u sportu

Stilovi prevladavanja stresa kod sportista takođe odražavaju relativno stabilnu i konzistentnu tendenciju da se koriste određene strategije prevladavanja (izbor strategija odlikava dominantni stil prevladavanja stresa kod sportiste), posebno u funkciji vrste stresora (Anshel, Sutarso & Jubenville, 2009). Rezultati pojedinih istraživanja (Gould, Finch & Jackson, 1993) govore u prilog tezi da je svaki stresor u vezi sa jednim setom strategija prevladavanja. Na primer, prilikom prevladavanja stresa izazvanog strahom od neuspeha (koji predstavlja čest i

značajan stresor u sportskom kontekstu), mladi sportisti (14–17 godina) koriste sve strategije, ali najčešće izbegavajuće (Lavalley, Sagar & Spray, 2009). Međutim, Nikols (Nicholls, 2007) proučava strategije prevladavanja stresa kod sportista i zaključuje da su iste strategije prevladavanja sportisti često ocenjivali i kao efikasne i kao neefikasne, čak i kada su upotrebljene kao odgovor na isti stresor. Na osnovu ovakvih nalaza on sugeriše praktičarima koji rade sa sportistima da svoje klijente obuče različitim strategijama prevladavanja. Kada je reč o akutnom stresu u sportu, najčešće se koriste izbegavajuće strategije, dok se kod trajnijih stresora (strah od povrede ili da se ne učini greška), koriste strategije prevladavanja orijentisane na zadatak (Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield., 2006).

Strategije prevladavanja stresnih situacija razlikuju se s obzirom na uzrast, pol i uspešnost sportista. Stariji adolescenti primenjuju veći broj i repertoar strategija prevladavanja stresa od mlađih adolescenata, koristeći strategije koje su više usmerene na zadatak i emocije, a manje strategije koje podrazumevaju izbegavanje (Reeves, Nicholls & McKenna, 2009). Pojedina istraživanja govore da elitni atletičari imaju razvijenije psihološke veštine prevladavanja stresa u sportu nego atletičarke, a posebno su uspešniji u savladavanju problema (Bačanac, Kitanović, Nikolić & Ćirković, 2012), dok druga istraživanja tvrde da žene sportisti u većoj meri koriste bihejvioralno-pristupajuće i kognitivno-izbegavajuće strategije u odnosu na muškarce sportiste (Anshel, Sutarso & Jubenville, 2009). U pogledu razlike između uspešnih i manje uspešnih sportista u vezi sa strategijama prevladavanja stresa utvrđeno je da uspešniji sportisti oba pola, manje koriste izbegavajuće strategije prevladavanja u odnosu na manje uspešne kolege i kolegenice (Anshel & Kaissidis, 1997). Pojedina istraživanja uzimaju u obzir i rasnu pripadnost sportista i nalaze da beli sportisti koriste u većoj meri bihejvioralno-pristupajuće strategije u odnosu na crne sportiste (Anshel, Sutarso & Jubenville, 2009).

Kod američkih sportista je utvrđeno da je upotreba na problem fokusiranih strategija prevladavanja pozitivno povezana sa osećanjem uživanja u sportu, dok je želja da se nastavi sa učešćem u sportskim aktivnostima, negativno povezana sa upotrebom izbegavajućih strategija prevladavanja (Kim & Duda, 2003). Sportisti koji koriste suočavanje orijentisano na problem imaju pozitivan afekat, dok oni koji koriste suočavanje usmereno na emocije, često imaju izražen negativni afekat (Ntoumanis & Biddle, 1998).

2.5. Emocionalna inteligencija

Pojam emocionalne inteligencije je duži vremenski period dobijao svoju konačnu definiciju. Popularnost u laičkim i stručnim krugovima ovaj pojam stiže 1995. godine objavljivanjem knjige Dejvida Golemana (Goleman, 1995). Definicija emocionalne inteligencije se menjala tokom vremena. Najpre su je Salovej i Majer, koji su napravili prvi hijerarhijski model emocionalne inteligencije (Salovey & Mayer, 1990), definisali kao sposobnost praćenja svojih i tuđih emocija i primena informacija dobijenih takvim praćenjima u razmišljanju i ponašanju. Takva sposobnost je, prema toj definiciji, uključivala: procenu i izražavanje sopstvenih i tuđih emocija, regulaciju tih emocija i njihovu upotrebu u adaptaciji. Isti autori (Mayer & Salovey, 1997) dopunjuju definiciju i navode četiri sposobnosti koje čine emocionalnu inteligenciju:

1. sposobnost brzog zapažanja, procene i izražavanja emocija,
2. sposobnost uviđanja i generisanja osećanja koja olakšavaju mišljenje,
3. sposobnost razumevanja emocija i znanja o emocijama,
4. sposobnost regulisanja emocija radi poboljšanja emocionalnog i intelektualnog razvoja.

Najveća nedoumica u vezi sa emocionalnom inteligencijom jeste da li je ona sposobnost ili crta ličnosti. Ova nedoumica proizilazi, pre svega, iz operacionalizacije predmeta merenja. Autori koji se zalažu za posmatranje emocionalne inteligencije kao crte, operacionalizuju je kroz upitnike samoprocene (poput većine testova ličnosti) i nazivaju je još crtom emocionalne samoefikasnosti (Petrides, 2011). Modeli i iz njih proizašli upitnici zasnovani na ovakvom poimanju prirode emocionalne inteligencije kao percepcije sopstvenih emocionalnih sposobnosti su brojni (TMMS – Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995; EQ-i – Bar-On, 1997; SEIS – Schutte et al., 1998; TEIQue – Petrides & Furnham, 2001; ECI – Boyatzis, Goleman & Hay, 1999). Za sve njih je uglavnom karakteristična trofaktorska ili četvorofaktorska struktura i niska korelacija sa skorovima na opštoj (akademskoj) inteligenciji (Perez, Petrides & Furnham, 2005). Na primedbu da ovakav pristup ne sagledava i ne meri emocionalnu inteligenciju kao sposobnost, te da je subjektivan i pogodan za davanje socijalno poželjnih odgovora, pojedini autori (Takšić & Mohoric 2009) pozivaju se na tvrdjenje Bandure (Bandura, 1977) da se ljudi obično ponašaju u skladu sa svojim razmišljanjima i osećanjima.

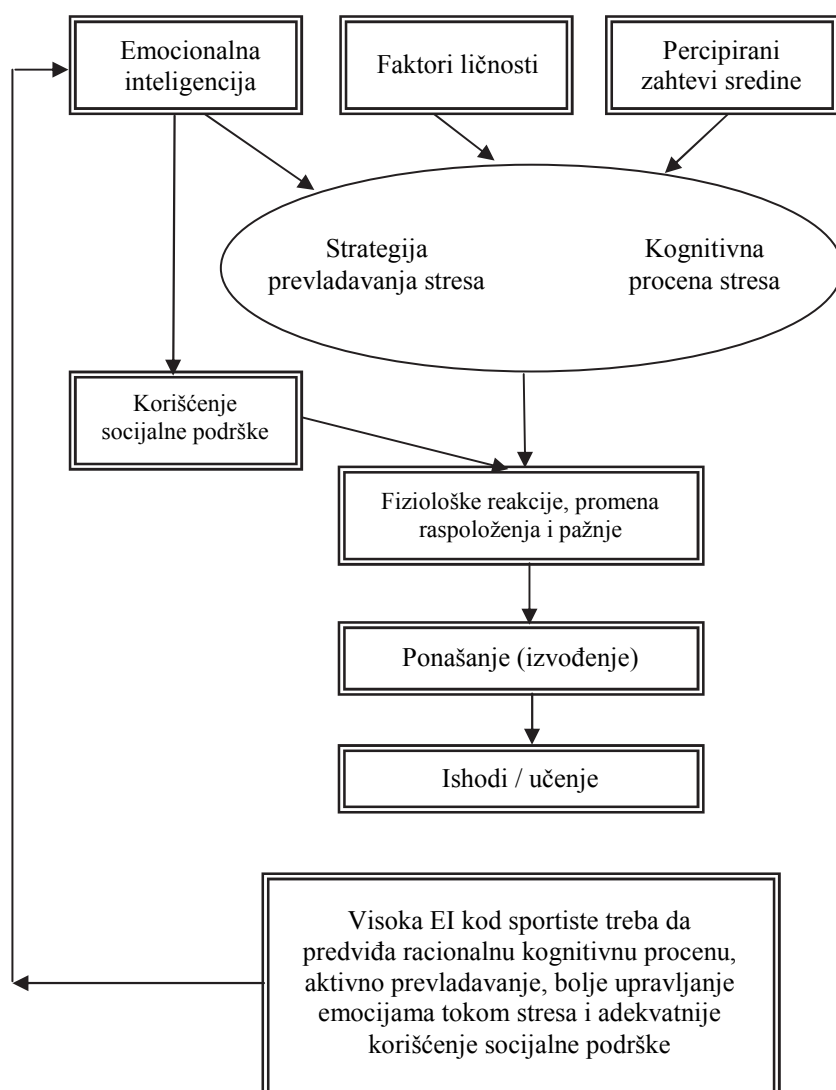
Sa druge strane, autori koji se zalažu za posmatranje i merenje emocionalne inteligencije kao sposobnosti pokušavaju da je mere na način kako se to čini u klasičnim testovima za utvrđivanje visine IQ-a, to jest testovima postignuća, gde postoje tačni i netačni odgovori (Petrides, 2011). Ovakav pristup emocionalnoj inteligenciji kao kognitivno-emocionalnoj sposobnosti doveo je i do razvijanja testova emocionalne inteligencije kao sposobnosti od kojih su najpoznatiji: MEIS (Mayer, Caruso & Salovey, 1999) i MSCEIT (Mayer, Salovey & Caruso, 2002). Oni imaju četvorofaktorsku strukturu, srednju ili jaku povezanost sa opštim faktorom inteligencije, nisku korelaciju sa dimenzijama ličnosti (Petrides, 2011), uz očekivano slabu diskriminativnost usled konsenzualnog ocenjivanja (većina određuje šta je tačan odgovor na testu) (Altaras-Dimitrijević & Jolić Marjanović, 2010). Postoji i pokušaj da se pomire ova dva načina sagledavanja i merenja emocionalne inteligencije kroz takozvane mešovite modele, ali oni nisu dali očekivane, pozitivne rezultate (Perez, Petrides & Furnham, 2005).

Takšić (1998, 2002) pretpostavlja trofaktorsku strukturu emocionalne inteligencije (ili emocionalne kompetencije, kako je on još naziva) koju čine faktori: Sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija i Sposobnost upravljanja emocijama. Konstruisao je i tri upitnika u kojima ispitanici procenjuju prisustvo ovih faktora kod sebe samih: UEK-136, UEK-45 i UEK-15, od kojih se najbolje pokazao i najviše se koristi UEK-45 (Takšić, 2002).

2.5.1. Emocionalna inteligencija i sport

Sportsko okruženje je opterećeno emocijama i prepoznavanje i upravljanje emocijama izuzetno važno za uspešno izvođenje u sportu. Sportisti koji imaju izraženiju emocionalnu inteligenciju češće koriste psihološke veštine i tehnike i na treningu i na takmičenju (Lane, Thelwell, Lowther & Devonport, 2009). Kod trkača na izuzetno duge staze (282 km) česte su promene raspoloženja tokom trke i pokazano je da oni trkači koji imaju izraženiju emocionalnu inteligenciju značajno češće doživljavaju prijatne emocije u odnosu na neprijatne, te autori (Lane & Wilson, 2011) pretpostavljaju da je izražena emocionalna inteligencija glavni razlog što neki sportisti bolje podnose često naporno vežbanje od drugih. Pojedina istraživanja (Laborde, Brüll, Weber & Anders, 2011) ukazuju da sportisti sa izraženijom emocionalnom inteligencijom doživljavaju manji porast stresa (meren porastom

srčane frekvencije) u istim situacijama, u odnosu na one sa manje izraženom crtom emocionalne inteligencije.



*Slika 2. Moguća uloga emocionalne inteligencije na sportsko izvođenje
(Meyer & Zizzi, 2006)*

Radeći istraživanje na šest kriket timova elitnog ranga u Južnoafričkoj Republici, tokom dve sezone, Krombi i saradnici (Crombie, Lombard, & Noakes, 2009) pronašli su vezu između proseka emocionalne inteligencije svih igrača u timu i njihovog uspeha u takmičenju i zaključili da je visok skor emocionalne inteligencije značajna komparativna prednost u sportu. Perlini i Harvelson (2006) su utvrđivali vezu između emocionalne inteligencije, sa jedne strane, i broja postignutih golova i broja odigranih utakmica u Nacionalnoj hokejaškoj

ligi (NHL – jedno od najelitnijih ligaških takmičenja u svetu sporta uopšte) i pokazali postojanje pozitivne veze ovih parametara. Mitić i saradnici (Mitić, Mitrović, Bratić & Nurkić, 2011), upoređujući džudiste sa kontrolnim uzorkom rekreativaca, nalaze statistički značajnu razliku između njih u pogledu izraženosti skorova na skali *Ukupne emocionalne kompetencije* i subskali *Upravljanje emocijama*. Studenti Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, koji se bave ili preferiraju borilačke sportove i gimnastiku, imaju izraženiju ukupnu emocionalnu inteligenciju i bolje upravljaju emocijama (Todorović, Marković, Mitić, Mitrović, 2013). Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija izraženija je kod učenika sportske gimnazije u odnosu na učenike „normalnih“ gimnazija (Takšić, 2005). O značaju emocionalne inteligencije za sportsku uspešnost, govore i pregledna istraživanja (Stanimirović & Hanrahan, 2010). Jedno od viđenja moguće uloge emocionalne inteligencije na sportsko izvođenje prikazan je i grafički na Slici 2 (Meyer & Zizzi, 2006).

2.5.2. Emocionalna inteligencija i strategije prevladavanja stresa

Rezultati pojedinih istraživanja (Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002) govore u prilog tezi da se pojedinci koji su emotivno inteligentniji efikasnije nose sa stresom. To se tumači kao rezultat posedovanja emocionalnih veština i znanja i efikasnije emocionalne regulacije, pa osobe sa visokom emocionalnom inteligencijom imaju tendenciju da koriste adekvatne strategije prevladavanja stresa. Istražujući povezanost emocionalne inteligencije i psihofizioloških reakcija na stres u laboratorijskim uslovima, Salovey i saradnici su zaključili da je izraženija emocionalna inteligencija povezana sa češćim korišćenjima adaptivnih reakcija na stresore, to jest sa aktivnim suočavanjem (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995; Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002). Autori objašnjavaju ovu povezanost time da pojedinci, koji jasno doživljavaju i identifikuju svoja osećanja i veruju da mogu popraviti negativna raspoloženja, mogu da usmere pažnju i resurse ka savladavanju i minimiziranju uticaja stresnih događaja, odnosno da upravljaju emocijama u cilju promene stresne situacije. Diskutujući o strategijama prevladavanja usmerenim na emocije, oni ističu da emocije ne treba izbegavati, već ih treba iskoristiti za aktivno prevladavanje stresa. U okviru organizacione psihologije Džordan i saradnici (Jordan, Ashkanasy & Hartel, 2002), našli su da emocionalno inteligentniji ljudi koriste adekvatnije koping strategije kada se suočavaju sa stresorima koji su vezani za posao. Kod budućih medicinskih radnika je utvrđena pozitivna povezanost između emocionalne inteligencije i strategije prevladavanja

stresa, koje su usmerene na problem (Por, Barriball, Fitzpatrick & Roberts, 2011). Rezultati pojedinih studija (Gohm, Corser & Dalsky, 2005; Matthews, Zeidner, & Roberts, 2004) ukazuju da odnos između emocionalne inteligencije i smanjenja stresa kroz korišćenje adaptivnih strategija nije univerzalan, odnosno da emocionalna inteligencija može pomoći u smanjenju stresa, ali ne za sve ljude (postojanje moderator varijabli, poput osobina ličnosti).

Emocionalna inteligencija se može razviti putem odgovarajućih treninga (Bagshaw, 2000; Slaski & Cartwright, 2005; Cherniss & Adler, 2000).

2.6. Vremenska perspektiva

Vremensku perspektivu su u istoriji psihologije pokušali da definišu još Viljem Džejms, Levin, Pol Fres i mnogi drugi (Zimbardo & Boyd, 1999). De Volder (De Volder, 1980, prema Kostić & Nedeljković, 2013) smatra da je vremenska perspektiva dominantna okrenutost čovekovih misli ka njegovoj prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti i da ona ima dinamički uticaj na njegovo iskustvo, motivaciju, mišljenje i druge oblike ponašanja. Zimbardo i Bojd iznose da je vremenska perspektiva često nesvestan lični stav koji svako od nas ima prema vremenu (Zimbardo & Boyd, 1999).

2.6.1. Vrste vremenske perspektive

Zimbardo i Bojd (Zimbardo & Boyd, 1999; Kostić & Nedeljković, 2013) tvrde da u okviru orijentacija prema prošlosti, sadašnjosti i budućnosti postoje po dve moguće i operacionalno definisane orijentacije. Tako dolaze do postojanja šest glavnih vremenskih perspektiva – *negativna prošlost, pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost, fatalistička sadašnjost, budućnost i transcendentalna budućnost*.

Orijentacija prema prošlosti

Generalno, ljudi koji su naglašeno okrenuti prošlosti distancirani su od neposredne stvarnosti i često se drže ciljeva koje su postavili u prošlosti. „Mitomani“ su skloni ritualima, često imaju konzervativne stavove, nisu skloni riziku, ne vole nove socijalne kontakte, nova saznanja, nova iskustva, putovanja. Tradicionalisti su, najprijatnije im je u porodičnom okruženju i okruženju bliskih prijatelja. Stereotipno ocenjuju ljude i događaje, pa često imaju predrasude. Imaju osećaj povezanosti sa korenima, više cene saradnju od takmičenja i nisu

skloni ostvarivanju lične koristi. Osobe koje imaju *pozitivnu orijentaciju prema prošlosti* karakteriše sentimentalni stav prema prošlosti, te one pozitivno interpretiraju (rekonstruišu) događaje iz prošlog perioda života, čak i kada oni nisu zaista bili pozitivni, a takvo njihovo sagledavanje im, u psihološkom smislu, znači mnogo. Pozitivna interpretacija događaja iz prošlosti bez obzira na njihovu objektivnu negativnost, pomaže ovim osobama da se bolje adaptiraju, budu optimističnije i lakše se nose sa stresom i njegovim posledicama. Osobe koje imaju *negativnu orijentaciju prema prošlosti* okrenute su negativno obojenim sećanjima na prošle događaje (neuspehe, traume i frustracije). Iako u sadašnjosti osoba može biti zadovoljna i srećna, ona stalno iznosi negativna iskustva iz prošlosti, pa je ljudi iz njenog okruženja doživljavaju kao depresivnu, nesrećnu, stidljivu, nekontrolisanu i anksioznu (Kostić & Nedeljković, 2013).

Okrenutost sadašnjosti

Osobe koje su dominantno okrenute sadašnjosti usmerene su na stimulse koji su fizički izraženi ili imaju druge senzorne kvalitete, pa skreću pažnju na sebe, ali mogu biti i aktuelni društveni pritisci, uticaji i zbivanja (Kostić & Nedeljković, 2013). Njima nije preterano važno ni ono što se desilo, ni ono što bi se moglo desiti, već ono što se sada dešava. Imaju problema da odlože zadovoljenje potreba, te su fokusirane na trenutno, neposredno zadovoljenje, čak i kada ono zahteva izbegavanje korišćenja postojećih znanja i iskustava. Ne postavljaju jasne ciljeve za budućnost i, ako ih postave, ne čine mnogo na planu njihove realizacije (Kostić & Nedeljković, 2013). Osobe koje imaju dominantan *hedonistički odnos prema sadašnjosti* karakterišu impulsivnost, kreativnost, radoznalost, ponekad neodgovornost prema obavezama, društvenost, sklonost ka rizičnom ponašanju u različitim oblastima (otuda i podložnost svim bolestima zavisnosti) i velika popustljivost prema sebi. Mogu biti posvećeni prijatelji, ali i emocionalno nestabilni, te skloni agresivnom i antisocijalnom ponašanju. Ne cene vreme, ne vole da rade i imaju puno obaveza i skoncentrisani su na uživanje u sadašnjosti. Njih ne motivišu dugoročni ciljevi u čije ostvarenje treba mnogo i planski ulagati, već kratkoročni ciljevi koji donose trenutno zadovoljstvo (Zimbardo & Boyd, 1999; Kostić & Nedeljković, 2013). Za razliku od njih, osobe kod kojih je dominantan *fatalistički odnos prema sadašnjosti*, obično ne tragaju za zadovoljstvima. Sklapanje prijateljstava im ne ide od ruke, a oni koji ih poznaju, opisuju ih kao nesrećne, nesavesne i apatične. Orijeantisani su ka sadašnjosti jer veruju da nemaju nikakvu kontrolu nad onim što će se desiti, da će biti „kako je suđeno“, zbog čega lako ulaze u rizične situacije. Imaju izražen stav generalne

bespomoćnosti, fatalistički odnos prema budućnosti (koji može proizilaziti iz njihove religioznosti) i smanjenu ličnu efikasnost. Shvatanje kontrole im je izrazito spoljašnje, a pasivno prepuštanje budućim događajima može doprineti javljanju depresivnih i anksioznih simptoma. Planiranje, koje treba da prati ulaganje napora i rada, čini im se nesuvislim. U pogledu uverenja da će im se desiti srećna okolnost ili da im se ništa lepo neće desiti, mogu se razlikovati pozitivni i negativni „fatalisti” (Zimbardo & Boyd, 1999; Kostić & Nedeljković, 2013).

Orijentacija ka budućnosti

Osobe kod kojih je dominantna orijentacija ka budućnosti su obično realne, planiraju i postavljaju ciljeve i ulažu napor u njihovu realizaciju, te mogu odložiti trenutna zadovoljstva u cilju postizanja većih zadovoljstava u budućnosti. Imaju dobru kontrolu nad svojim životom, imaju jasne prioritete, brinu o svom zdravlju, cene svoje vreme (imaju mali broj bliskih prijatelja) i fokusirani su na ostvarivanje ciljeva koje su zacrtali (Kostić & Nedeljković, 2013). Pojedinci kod kojih je izražena *pozitivna orijentacija prema budućnosti* veruju u uzročno-posledične odnose i smatraju da se dobrim planiranjem i radom mogu postići mnogo veća zadovoljstva od onih koja su „moguća” u sadašnjosti, te ih zato uspešno odlažu. U vezi sa ostvarivanjem postavljenih ciljeva važno je naglasiti da kod njih vrlo retko dolazi do distrakcije. Ne vole da ulaze u situacije za koje procene da ne mogu da ih kontrolišu, odnosno za koje ne mogu adekvatno da percipiraju posledice (Kostić & Nedeljković, 2013). Veoma su odgovorni, izbegavaju fizičke rizike i preventivno deluju kada je njihovo zdravlje u pitanju. Imaju izraženo apstraktno mišljenje i uspešno rešavaju probleme. Negativne posledice ovakve orijentacije se ogledaju u mogućim sukobima sa saradnicima koji nemaju istu vremensku orijentaciju, ne umeju da uživaju u sadašnjem trenutku, a može se pojaviti i anksioznost, strah od neuspeha, radoholičarstvo i manično ponašanje (Zimbardo & Boyd, 1999; Kostić & Nedeljković, 2013). Kod osoba kod kojih je dominantna vremenska perspektiva *transcedentalna budućnost* karakteristično je verovanje u zagrobni život ili nastavak života posle smrti u nekom drugom pojavnim obliku. Ove osobe dobro kontrolišu svoje impulse, neagresivne su, a svoje ponašanje procenjuju u skladu sa posledicama koje mogu imati u okviru njihovih transcedentalnih teorija i ubeđenja (Zimbardo & Boyd, 1999; Kostić & Nedeljković, 2013).

Pozitivna orijentacija prema budućnosti je kod adolescenata pozitivno povezana sa fizičkom aktivnošću (Henson, Carey, Carey & Maisto, 2006; Luszczynska, Cao, Mallach, Pietron,

Mazurkiewicz & Schwarzer, 2010). Pojedini autori (Zentsova & Leonov, 2013), utvrdili su da je kod profesionalnih sportista dominantna vremenska orijentacija pozitivna prošlost, te preporučuju trenerima i sportskim psiholozima da pokušaju da ovakvo stanje promene i utiču da kod sportista razviju orijentaciju ka budućnosti. To bi doprinelo da se sportisti ne zadovoljavaju već postignutim uspesima, što bi moglo poslužiti trenerima za adekvatnije postavljanje ciljeva.

2.6.2. Vremenska perspektiva i prevladavanje stresa

Istražujući povezanost dominantnog prisustva različitih vremenskih perspektiva i izabranih mehanizama prevladavanja stresa, Kostićeva i Nedeljkovićeva (2013) pokazuju da vremenska perspektiva *negativna prošlost* značajno, pozitivno i nisko korelira sa bihejvioralnom neangažovanošću, okretanjem religiji i negiranjem, *hedonistička sadašnjost* ima isti odnos sa humorom, upotrebom supstanci, fokusiranjem na emocije, negiranjem i mentalnom neangažovanošću, a *pozitivna prošlost* sa pozitivnom reinterpetacijom, mentalnom neangažovanošću i planiranjem. Vremenska perspektiva okrenutost ka *budućnosti* pokazuje značajnu, srednju i pozitivnu korelaciju sa socijalnom podrškom, a značajnu, nisku i pozitivnu sa planiranjem, upotrebom emocionalne podrške, aktivnim kopingom, ograničenjima, religioznošću i supresijom.

2.7. Samoefikasnost

Samoefikasnost predstavlja samoevaluativni konstrukt i jedan je od osnovnih pojmova socijalno-kognitivne teorije Alberta Bandure. Bandura (Bandura, 1999, prema Smederevac i Mitrović, 2009) određuje samoefikasnost kao procenu pojedinca o sopstvenim sposobnostima organizovanja i izvršavanja određenih akcija potrebnih za ostvarivanje željenih ishoda. Samoefikasnost odslikava koliko je osoba uverena da poseduje lične kapacitete koji joj dopuštaju da potpuno kontroliše ishode postavljenih ciljeva, uprkos ometajućim događajima, teškoćama i preprekama (Bandura, 1986). Ukoliko osoba ima izraženu visoku procenu sopstvene samoefikasnosti biće podstaknuta da deluje u skladu sa svojim ciljevima. Pojedinci sa izraženim verovanjem u sopstvenu samoefikasnost će verovatno sebi postavljati visoke ciljeve, efikasno kontrolisati svoj rad i zalaganje, biće istrajni u pokušajima da ostvare zadovoljavajući uspeh, odnosno dostignu postavljeni cilj (Genc, Pekić i Matanović, 2013). Takve osobe nisu sklone brzom obeshrabrenju i lakom padu samopouzdanja. Češće su

intrinzički motivisane, teški zadaci su za njih izazov, a ne pretnja. Svoj krajnji učinak u teškim situacijama evaluiraju u odnosu na očekivanja koja su imale pre ulaska u tu situaciju (Colodro, Godoy-Izquierdo & Godoy, 2010, prema Genc, Pekić i Matanović, 2013). Prethodna uspešna iskustva i pohvale drugih osoba na račun sposobnosti i efikasnosti mogu delovati potkrepljujuće na opažanje sopstvene samoeфикаsnosti. Samoeфикаsnost je, po Banduri, uglavnom situaciono specifična (Bandura, 1995), ali istraživanja pokazuju postojanje opšte samoeфикаsnosti (Lindley & Borgen, 2002, prema Genc, Pekić i Matanov, 2013).

Prema pojedinim autorima (Culos-Reed, Brawley & Gyurcsik, 2001, prema Barić, 2012) postoje četiri glavne odrednice koje deluju na percepciju i očekivanje sopstvene ефикаsnosti: iskustvo realno doživljenog uspeha i uspešnog iskazivanja veština, indirektno iskustvo, verbalno uveravanje (persuazija) i kognitivni stil i afektivno stanje. „Iskustvo uspeha i vještina najutjecajnija je odrednica vjerovanja o vlastitoj ефикаsnosti, a ona se razvija posredstvom postignuća. Takva su iskustva vrlo utjecajna jer pružaju izravne dokaze o kompetentnosti, tj. sposobnosti uspešnog savladavanja zahtjeva situacije. Indirektno iskustvo dobiva se na temelju modeliranja, jednog oblika socijalnog učenja kojim učimo od drugih, na temelju njihova iskustva i posljedica njihova ponašanja. Koliko će ovo posredno iskustvo utjecati na nečije očekivanje vlastite ефикаsnosti ovisi o tome koliko se osoba doživljava sličnom modelu kojeg promatra. Verbalno uvjeravanje odnosi se na uvjeravanje pojedinca da zaista posjeduje potrebne sposobnosti za uspjeh u određenom području. Psihološki (kognitivni) status i emocionalno stanje proizvode tjelesne promjene koje osobi služe kao dodatna informacija za procjenu vlastite kompetentnosti u određenoj situaciji“. (Barić, 2012. str. 50).

Bandura (Bandura, 1999, prema Smederevac i Mitrović, 2009) da su u okviru opšte percepcije samoeфикаsnosti uključene percepcije aktivnosti koje su neophodne, koliko se napora mora uložiti u situaciju, koliko dugo može izdržati u suočavanju sa teškoćama, šta je potrebno uraditi te anticipacija eventualnih emocionalnih reakcija. Smederevac i Mitrović (2009) navode da na procenu samoeфикаsnosti utiču misli, emocije i aktivnosti u smislu da osoba ima poverenja u sebe, oseća dominantno radost, a ne anksioznost i depresiju, te da je karakteriše veće zalaganje nasuprot inhibiciji. Iste autorke sumiraju glavne izvore samoeфикаsnosti: 1) „moć iskustva“ kao najuticajniji izvor naglašavajući da ukoliko osoba ima samo lake uspehe ili neuspehe neće steći otpornu samoeфикаsnost za koju je potrebno

posedovati iskustvo u vidu prevazilaženja problema kroz uloženi napor. 2) učenje po modelu jeste drugi izvor samoeфикаsnosti 3) treći izvor samoeфикаsnosti jeste „socijalni pritisak“ tj. uveravanje od strane drugih da osoba može uspeti u određenoj aktivnosti 4) tumačenje fizičkih i emocionalnih stanja (anksioznost, tenzija, depresija, umor) mogu doprineti izraženosti samoeфикаsnosti kod ljudi.

2.7.1. Samoeфикаsnost i sport

Istraživanja rađena na sportskoj populaciji u najširem smislu pokazuju pozitivnu povezanost između percipirane samoeфикаsnosti i izvođenja u mnogim sportovima (kroz uloženi napor i istrajnost u sportskim aktivnostima kao moderator varijable) (Mueller, 1992; Weigand & Stockham, 2000). Pored toga što deluje motivaciono, visoka procena sopstvene ефикаsnosti pomaže pri umanjenju straha od povreda i na taj način utiče na uspeh pri sticanju novih motoričkih veština (Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002). Osobe koje imaju višu samoprocenu sopstvenih sposobnosti (samoeфикаsnost), postižu bolje rezultate u savladavanju kompleksnijih elemenata skijaške tehnike (Cigrovski, Matković & Ivanec, 2008). Pojedini autori posmatraju samoeфикаsnost kao važan atribut za razumevanje varijacija u sportskoj takmičarskoj anksioznosti (Wittig, Duncan & Schurr, 1987). Visok nivo percipirane samoeфикаsnosti smanjuje izgledе da sportista primenjuje samohendikepiranje, tj. da unapred traži razloge lošeg izvođenja, te se trenerima preporučuje da rade na poboljšanju samoeфикаsnosti (Kuczka & Treasure, 2005).

2.7.2. Samoeфикаsnost i strategije prevladavanja stresa

Stres može biti kognitivno procenjen i kao izazov, i kao pretnja, i kao šteta. Na osnovu eksperimenta u kome su subjekti bili suočeni sa teškim zadacima i vremenskim pritiskom, a u kome su dobijali fiktivne povratne informacije, autori su (Jerusalem & Schwarzer, 1992) zaključili da samoeфикаsnost olakšava suočavanje sa stresom, ali i deluje na kognitivnu procenu stresne situacije. Istraživanja ukazuju da postoji veza između percipirane samoeфикаsnosti i izbora strategija suočavanja sa stresnim situacijama. Pokazano je da je niska samoeфикаsnost pozitivno povezana sa strategijama izbegavanja, a da osobe sa visokom samoeфикасношću češće koriste koping mehanizme usmerene na problem (Maddux, 2005, i Trouillet, Gana, Lourel & Fort, 2009, prema Genc, Pekić i Matanović, 2013). Pojedini istraživači (Haney & Long, 1995) tvrde da percepcija o mogućnosti kontrole situacije,

zajedno sa izraženošću samoeфикаsnosti sportiste, može da bude glavni prediktor izbora strategija prevladavanja.

Pojedini autori (Chwalisz, Altmaier & Russell, 1992) su ispitivali odnos između uzročnih atribucija i samoeфикаsnosti sa jedne strane i sposobnosti da izabere pravi način da se izbori sa sresom i predvidi ishod stresnog događaja kroz testiranje dva modela povezanosti. Prvi model, u kome samoeфикаsnost posreduje u odnosu atribucija i strategija suočavanja, pokazao se boljim u odnosu na drugi model, koji je podrazumevao da obe varijable istovremeno utiču na strategije prevladavanja stresa. Takođe, isti istraživači su došli i do saznanja da je niža samoeфикаsnost povezana sa prevladavanjima fokusiranim na emocije. Generalna samoeфикаsnost je važan faktor koji može moderirati uticaj i inpretertaciju odnosa između osobina ličnosti i opženog stresa (Ebstrup, Eplov, Pisinger, & Jorgensen, 2011)

Proučavajući povezanost samoeфикаsnosti sa mehanizmima prevladavanja stresa kod studenata Avramović i Petrović (2012) nalaze da je prevladavanje usmereno na emocije u negativnoj korelaciji sa samoeфикаsnošću, a sa mehanizmima prevladavanja usmereni na zadatak u pozitivnoj korelaciji i dodaju da je samoeфикаsnost dobar prediktor izbora mehanizama prevladavanja u preispitnim i ispitnim situacijama, te da razlike između polova u vezi sa ovom povezanošću skoro da ne postoje .

2.8. Motiv postignuća

Motiv postignuća je intrinzični socijalni motiv. MekKlilend je definisao motiv postignuća kao „tendenciju da se ulaže napor da se postigne i ostvari nešto što se smatra vrednim i čime će se osoba istaći pred drugima“ (McClelland, 1953, prema Rot, 2010, str. 289). Prema Etkinsonu (Atkinson, 1964) motivacija za postignućem je sastavljena iz dve komponente:

1. motiva da se uspe i subjektivne verovatnoće postizanja uspeha,
2. motiva da se izbegne neuspeh i subjektivne verovatnoće doživljavanja neuspeha.

Etkinson (prema Rot, 2010) smatra da se snaga motivacije za određenu aktivnost može sagledati kao proizvod tri faktora: snage motiva za postignućem, ocene i očekivanja da će aktivnost dovesti do cilja i vrednosti (privlačnosti) cilja, uz napomenu da će, ukoliko je bilo koji od ova tri faktora jednak nuli, aktivnost izostati.

Činjenice koje su utvrđene u vezi sa motivacijom za postignućem, a koje bi mogle biti relevantne i za izbor određene strategije prevladavanja stresa, svakako su one koje se odnose na to da osobe koje imaju razvijenu motivaciju za postignućem pokazuju naviku da planiraju na duži rok i da jasnije formulišu svoje ciljeve (Rot, 2010).

2.8.1. Motiv postignuća i sport

U literaturi se prethodno navedeno shvatanje naziva i MeksKliland-Etkinsonov model motivacije za postignućem na osnovu kojeg je data svojevrsna jednačina po kojoj je: motivacija za postignućem = unutrašnja motivacija – kognitivna anksioznost (Cox, 2005). Pozivajući se na nalaze Fodera, koji nije utvrdio vezu između izraženosti motivacije za postignućem i sportske uspešnosti gimnastičara, Koks tvrdi da „stvarna vrednost merenja motivacije za postignućem jeste u predviđanju dugoročnih oblika motivacije, a ne u predviđanju uspeha na određenom takmičenju“ (Cox, 2005, str. 212).

Savremeniji pristupi motivaciji za postignućem okrenuti su ciljevima i razlozima zašto pojedinci žele da ih ostvare. Razlikuju se dihotomni, trihotomni i 2x2 pristup (Stoeber, Stoll, Pescheck & Otto, 2008). Kod dihotomnog pristupa (Seifriz, Duda & Chi, 1992) razlikuju se orijentacija na zadatak i usavršavanje sportskih veština (task orientation) i orijentacija na izvođenje i rezultat (ego orientation). Pojedinci orijentisani na zadatak i usavršavanje, fokusirani su na učenje novih veština ili poboljšavanje starih, a osobe orijentisane na izvođenje i rezultat, vide situacije postignuća kao mogućnost da dokažu svoje sposobnosti u odnosu na druge, da pokažu pred njima šta su naučili i da ih eventualno nadmaše. Kod trihotomnog pristupa (Elliot & Harackiewicz, 1996) orijentacija na izvođenje i rezultat se deli na izbegavajuću i pristupajuću, gde osobe koje imaju izbegavajući podtip ove orijentacije žele da izbegnu ostavljanje lošeg utiska, tj. ne žele da budu gori od drugih. U okviru 2x2 modela (Elliot & McGregor, 2001) i orijentacija na zadatak se deli na izbegavajuću i pristupajuću, gde pojedinci sa izbegavajućom orijentacijom na zadatak imaju strah da neće uspeti u ostvarivanju predviđenog zadatka.

Novija istraživanja motivacije za postignućem u našoj zemlji (Franceško, Mihić & Bala, 2002) govore o postojanju četiri faktora prvog reda: Istrajnost u ostvarivanju ciljeva, Takmičenje sa drugima, Ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i Orijetacija ka

planiranju. Međutim, navedeni faktori nisu nezavisni i značajno koreliraju sa ukupnim skorom.

Havelka i Lazarević (1981) smatraju da, pored opšteg motiva postignuća, postoji i specifični motiv sportskog postignuća. Oni su konstruisali i skalu za merenje opšteg motiva postignuća (MOP) i motiva sportskog postignuća (MSP). Zadajući oba instrumenta trima populacijama (vrhunskim sportistima, standardnim sportistima i onima koji nisu sportisti) dobili su visoku korelaciju između skorova na ovim skalama koji se tiču opšteg i sportskog postignuća na sva tri poduzorka (kod vrhunskih sportista - 0,56, kod standardnih - 0,53 i kod onih koji nisu sportisti - 0,45). Interesantno je da se poduzorci nisu statistički značajno razlikovali kada su u pitanju skorovi na skali motiva opšteg postignuća. Međutim, oba uzorka sportista su se statistički značajno razlikovala od uzorka ispitanika koji se ne bave sportom, kada je u pitanju motiv sportskog postignuća, dok se poduzorci sportista nisu međusobno statistički značajno razlikovali po ovom obeležju.

Pojedina istraživanja govore u prilog tezi da je motivacija za postignućem nezavisna dimenzija koja je značajna u oslikavanju ličnosti sportista, a izraženija je kod vrhunskih sportista i kod sportista koji se bave acikličnim sportovima (Tišma, 2007, 2009). Na kadetskom nivou, fudbaleri imaju izraženiju motivaciju za postignućem od košarkaša (Mladenović, 2011). Kod studentkinja Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja utvrđena je veća izraženost opšteg motiva postignuća u odnosu na studente istog fakulteta (Lazarević & Trebješanin, 2007). Pojednim istraživanjima (na uzorku lekara hitne pomoći i prosvetnih radnika) (Anđelković, 2012), utvrđeno je da sindrom izgaranja značajno negativno korelira sa istrajnošću u ostvarivanju cilja kao jedne komponente motiva postignuća. Kod fudbalera je utvrđeno da postoji statistički značajna povezanost između motiva sportskog postignuća i anksioznosti, dok takva veza nije pronađena kod tenisera (Lepir, 2002). Motiv postignuća se može uspešno razviti kod sportista, naročito kod mladih (Tubić, 2014).

2.9. Osobine ličnosti

HEXACO model bazične strukture ličnosti (Lee & Ashton, 2008) nastao je proverom modela „Velikih pet“, kada se ispostavilo u daljim leksičkim studijama da je potrebno ispitati šestofaktorsku strukturu, strukturu latentnih dimenzija koje stoje iza deskriptora ličnosti u različitim jezicima (Međedović, 2011). Šesti faktor ličnosti je potvrđen u većini operacionalizacija ovog modela i nazvan „poštenje/skromnost“. Na pozitivnom polu ove

dimenzije nalaze se osobine čestitosti, iskrenosti, osećaja za fer-plej, lojalnosti i skromnosti, dok se na suprotnom polu dimenzije nalaze: prevrtljivost, licemerje, uobraženost, lukavost i pohlepa (Ashton et al., 2004, prema Međedović, 2011). HEXACO struktura ličnosti je određena od strane Lija i Eštona (Lee & Ashton, 2004, 2008) i sadrži sledeće dimenzije:

1. *Poštenje* ima subordinirajuće aspekte: iskrenost, pravičnost, izbegavanje pohlepe i skromnost. Visoke skorove imaju osobe koje izbegavaju da manipulišu drugima zarad lične dobiti, ne osećaju iskušenje da prekrše pravila i nezainteresovani su za materijalno blagostanje i ne osećaju da imaju posebno pravo na viši socijalni status, dok će osobama sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali biti svojsveno laskanje drugima radi dobijanja onog što žele, sklone su da se prekrše pravila zarad lične koristi, motivisani su da stiču imovinsku koristi i imaju jak osećaj sopstvenog značaja.
2. *Emocionalnost* ima subordinirajuće aspekte: strašljivost, anksioznost, zavisnost i sentimentalnost. Veoma visoke skorove na ovoj skali postižu osobe koje osećaju strah od fizičkih opasnosti, osećaju anksioznost kao odgovor na životne stresove, osećaju potrebu za emocionalnom podrškom od strane drugih, imaju osećaj empatije i sentimentalnu povezanost sa drugima. dok se postizanjem veoma niskih skorova na karakterišu osobe koje nisu uplašene od mogućnosti fizičkih povreda, ne brinu čak ni u stresnim situacijama, nemaju potrebu da podele svoje brige sa drugima, i osećaju se emotivno odvojenim od drugih.
3. *Ekstraverzija* ima subordinirajuće aspekte: socijalno samopouzdanje, socijalnu smelost, druželjubivost i aktivitet. Osobe sa veoma visokim rezultatima na ovoj skali imaju pozitivno mišljenje o sebi, samopouzdate su kada vode ili se obraćaju grupi ljudi, uživaju u društvenim okupljanjima i interakciji i imaju pozitivna osećanja entuzijazma i energije. Nasuprot tome, osobe sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali sebe smatraju nepopularnim, osećaju se neprijatno kada su u centru pažnje, ravnodušni su prema društvenim aktivnostima.
4. *Saradljivost* ima subordinirajuće aspekte: praštanje, krotkost, fleksibilnost i strpljivost. Osobe sa veoma visokim rezultatima na ovoj skali karakteriše to da će oprostiti nepravde koje su pretrpeli, blago sude drugima, spremne su na kompromis i saradnju i mogu lako kontrolisati svoju narav. Nasuprot tome, osobe sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali su zlopamtila, prilično su kritične u vezi sa tuđim manama, tvrdoglave su u odbrani svoje tačke gledišta i lako se naljute kada se neko loše odnosi

prema njima. Osobe sa veoma visokim rezultatima na skali savesnosti organizuju svoje vreme i svoje fizičko okruženje, rade disciplinovano na ostvarenju svojih ciljeva, teže tačnosti i savršenstvu u svojim zadacima, i pažljive su prilikom donošenja odluka. Nasuprot tome, osobe sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali imaju tendenciju da budu nezainteresovane za zahteve sredine ili rasporeda, izbegavaju teške zadatke ili izazovne ciljeve, zadovoljne su radom koji sadrži neke greške, i donose odluke o impulsivno.

5. *Savesnost* ima subordinirajuće aspekte: organizovanost, marljivost, perfekcionizam i obazrivost. Osobe sa veoma visokim rezultatima na skali savesnosti organizuju svoje vreme i svoje fizičko okruženje, rade disciplinovano na ostvarenju svojih ciljeva, teže tačnosti i savršenstvu u svojim zadacima, i pažljive su prilikom donošenja odluka. Nasuprot tome, osobe sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali imaju tendenciju da budu nezainteresovane za zahteve sredine ili rasporeda, izbegavaju teške zadatke ili izazovne ciljeve, zadovoljne su radom koji sadrži neke greške, i donose odluke o impulsivno.
6. *Otvorenost* ima subordinirajuće aspekte: estetske vrednosti, radoznalost, kreativnost i nekonvencionalnost. Osobe sa veoma visokim rezultatima na ovoj skali uživaju u lepoti umetnosti i prirode, radoznale su u vezi sa različitim sadržajima, koriste svoju maštu slobodno u svakodnevnom životu vole ljude sa neobičnim idejama.. Nasuprot tome, osobe sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali osećaju malo intelektualnu radoznalost, izbegavaju kreativne stvari.

2.9.1. Ličnost i sport

Koks (Cox, 2005) navodi da su se istraživanja odnosa osobina i tipova ličnosti i participacije u sportu odvijala u nekoliko pravaca. Jedan od tih pravaca je proučavanje razlike u osobinama i strukturi ličnosti između sportista i „nesportista“, odnosno da li više bavljenje sportom utiče na razvoj ličnosti ili ličnost određuje da li i kojim sportom će se čovek baviti (Morgan, 1974; Havelka & Lazarević, 1981; Ingledew, Markland & Sheppard, 2004; Eagleton, McKelie & De Man, 2007) (iz tog razloga je u istraživanju i predviđen poduzorak ispitanika koji se ne bave sportom). Drugi pravac podrazumeva proučavanje zavisnosti sportske uspešnosti od osobina i strukture ličnosti (Williams & Parkin, 1980; Havelka &

Lazarević, 1981; Williams, 1985; Mlačić, Trninić & Kardum, 2010; Sindik, 2011) (zbog toga su u disertaciji i razgraničeni poduzorci manje i više uspešnih sportista).

2.9.2. Ličnost i prevladavanje stresa

Za predloženo istraživanje je važan odnos između strategija prevladavanja stresa i osobina ličnosti kod sportista. O ovoj temi su izvršena brojna istraživanja, te su ovde prikazani samo najznačajiji rezultati. Rezimirajući rezultate dobijene u Baltimorskoj longitudinalnoj studiji MekKrea i njegovih saradnika o povezanosti osobina iz petofaktorskog modela na prevladavanje stresa, Zotović (2004, str. 20) zaključuje: „Rezultati pokazuju da osobe sa visokim neuroticizmom reaguju nepovoljno na stres, kriveći sebe i napadajući druge. One se prepuštaju maštanju, postaju pasivne i povučene. Ekstraverti razgovaraju sa drugima, šale se, traže društvo. Ljudi otvoreni za iskustvo sagledavaju problem iz različitih uglova, traže nove informacije i isprobavaju nova rešenja. Individue sa visokim skorovima na skali prijetnosti prihvataju stresne situacije stoički, dok pojedinci sa niskim skorovima izražavaju svoj bes direktno. Konačno, savesnost je u pozitivnoj korelaciji sa istrajnošću i ličnom razvojem, a u negativnoj sa različitim odgovorima koji su pasivni i neefikasni“. Endler i Parker (1990) nalaze da postoji visoka korelacija između neuroticizma merenog Ajzenkovim EPQ-om sa strategijama prevladavanja koje su usmerene na emocije. Osobe sa visoko izraženom ekstraverzijom imaju tendenciju da pojedine stresore doživljavaju kao izazove (Gallagher, 1990), Svičević (2003) tvrdi da se ekstraverti bolje prilagođavaju na stres jer su generalno pogodniji za prilagođavanje. Brebner (2001) pronalazi pozitivnu vezu između prevladavanja usmerenih na zadatak (problem) i savesnosti i tvrdi da je. prevladavanje usmereno na emocije pozitivno povezano sa neuroticizmom, a negativno sa savesnošću.

Možda najznačajnije rezultate o povezanosti petofaktorskog modela sa strategijama prevladavanja daje meta-analiza 165 istraživanja sa ukupno 33094 ispitanika (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Rezultati ove studije ukazuju da je ličnost slabo povezana sa široko definisanim stilovima suočavanja, ali svih pet osobina su prediktori za konkretne strategije prevladavanja. Tako je izražena ekstraverzija prediktor za strategije usmerene na rešavanje problema i kognitivno restrukturiranje, ali i za traženje socijalne podrške i distrakciju, dok je negativno povezana sa fokusiranjem na negativne emocije. Neuroticizam je prediktor za izbegavanje, usmerenost na negativne emocije i distrakciju, a negativno je povezan sa rešavanjem problema, kognitivnim restrukturiranjem i prihvatanjem. Saradljivost je prediktor

za kognitivno restrukturiranje i rešavanje problema, a kontraindikator za fokusiranost na negativne emocije i zloupotrebu supstanci. Otvorenost za iskustva je prediktor za strategije prevladavanja usmerene na rešavanje problema, a kontraindikator je za religijsko prevladavanje. Savesnost je prediktor za strategije rešavanja problema i emocionalnu regulaciju, dok je negativno povezana sa poricanjem, zloupotrebom supstanci i usmerenošću na negativne emocije. Autori (Connor-Smith & Flachsbart, 2007) su u pravu kada kažu da treba videti kako ove dimenzije utiču na prevladavanje kada su u međusobnoj interakciji. U sportskom kontekstu je pokazano da su i situacioni faktori i karakteristike ličnosti važne za procenu stresa u sportskom kontekstu, što je jako važno za transakcionistički pristup prevladavanju stresa (Anshel & Kassidis, 1997). Autori (Vollrath & Torgersen, 2000) su ispitivali kako je kombinacija neuroticizma, ekstaverzije i savesnosti povezana sa prevladavanjem stresa i ističu da nije samo jedna osobina ličnosti sama po sebi povezana sa stresom, već njihova međusobna interakcija presudna. Različite osobine ličnosti utiču na različit izbor strategija prevladavanja kod sportista (Gaudreau & Blondin, 2004; Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2008; Kaiseler, Polman & Nicholls, 2012).

3. METODOLOŠKI PRISTUP PROBLEMU ISTRAŽIVANJA

3.1. Predmet istraživanja

Predmet ovog istraživanja jesu različite strategije prevladavanja stresnih situacija kod sportista različitog nivoa uspešnosti, pola i vrste sporta i socijalnopsihološki faktori koji su povezani sa njihovim izborom.

3.2. Problem istraživanja

Prisustvo stresa visokog intenziteta koji izazivaju najrazličitiji stresori je česta pojava kod sportista i može imati značajan uticaj na uspešnost motornog izvođenja, naročito u takmičarskim uslovima koji su sastavni deo participacije u sportu. Polazeći od te činjenice, može se pretpostaviti da uspešni sportisti uspešno koriste adekvatne (na problem usmerene) strategije prevladavanja stresnih situacija. Osnovni problem ovog istraživanja je identifikovanje onih socijalnopsiholoških faktora koji su povezani sa korišćenjem adekvatnih strategija prevladavanja stresa kod uspešnih sportista. Na osnovu uspešnog sistematskog

ispitivanja socijalnopsiholoških faktora, otvara se mogućnost da se kod manje uspešnih i mladih sportista deluje na usvajanje adekvatnih strategija prevladavanja stresa ne samo direktno već i posredno, kroz osnaživanje ustanovljenih socijalnopsiholoških faktora povezanih sa prevladavanjem stresa.

3.3. Ciljevi istraživanja

3.3.1. Opšti cilj istraživanja

Opšti cilj ovog istraživanja je bio da se ispita u kojoj meri sportisti koriste različite strategije za prevladavanje stresa, a zatim proveriti da li postoje različitosti u zastupljenosti strategija prevladavanja stresnih situacija između uspešnih sportista, manje uspešnih sportista i nesportista, kao i da li je i u kojoj meri učestalost korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa povezana sa emocionalnom inteligencijom i njenim subskalama, samoeфикасношću, dominantnom vremenskom perspektivom, motivom postignuća i osobinama ličnosti (poštenje, emocionalnost, ekstraverzija, saradljivost, savesnost i otvorenost za iskustva).

3.3.2. Specifični ciljevi

1. Ispitati da li se uspešni sportisti, manje uspešni sportisti, oni koji se bave kolektivnim ili individualnim sportom, kao i osobe koje se ne bave sportom, razlikuju u pogledu učestalosti korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa (usmerenih na emocije, usmerenih na problem i usmerenih na izbegavanje).
2. Ispitati da li postoji povezanost emocionalne inteligencije, samoeфикасноsti, vremenske perspektive, motiva postignuća i osobina ličnosti sa jedne, i korišćenja adaptivnih (na problem usmerenih) strategija prevladavanja stresa, sa druge strane, na poduzorcima definisanim prema stepenu sportske uspešnosti i (ne)bavljenja sportom.
3. Ispitati da li uspešnost u sportu, (ne)bavljenje sportom, vrsta sporta kojom se osoba bavi i pol sportiste, imaju moderatorsku ulogu u odnosu na povezanost emocionalne inteligencije, samoeфикасноsti, vremenske perspektive, motiva postignuća i osobina ličnosti sa jedne, i korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa, sa druge strane.

3.4. Varijable istraživanja

- *Strategije prevladavanja stresnih situacija (Na problem (zadatak) usmereno suočavanje, Na emocije usmereno suočavanje, Na izbegavanje usmereno suočavanje – Distrakcija i Socijalna diverzija)* operacionalizovane preko skora na skalama instrumenta CISS Endlera i Parkera. (The Coping Inventory for Stressful Situations, Endler & Parker, 1990)
- *Emocionalna kompetencija* sa svojim podfaktorima (*Sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija i Sposobnost upravljanja i regulacije emocijama*) operacionalizovana preko skorova na UEK-45 upitniku (Takšić, 2000).
- *Vremenska perspektiva (Pozitivna orijentacija prema prošlosti, Negativna orijentacija prema prošlosti, Hedonistički odnos prema sadašnjosti, Fatalistički odnos prema sadašnjosti, Pozitivna orijentacija prema budućnosti)* operacionalizovana skorom na Upitniku o vremenskoj perspektivi (ZTPI, Kostić & Nedeljković, 2013).
- *Samoeфикаsnost*, operacionalizovana skorom na Skali generalizovane samoeфикаsnosti (GSE, Schwarzer & Jerusalem, 1995)).
- *Motiv postignuća* i njegove komponente (*Istrajnost u ostvarivanju ciljeva, Takmičenje sa drugima, Ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i Oriјentacija ka planiranju*) operacionalizovan preko skora na skali MOP2002 (Frančesko, Mihić i Bala 2002).
- *Osobine ličnosti: Poštenje, Emocionalnost, Ekstraverzija, Saradljivost, Savesnost i Otvorenost za iskustva*, operacionalizovane preko skorova na HEXACO skalama.
- *Uspešnost sportiste* (dva moguća nivoa): *uspešniji* i *manje uspešni*, operacionalizovani kroz rang takmičenja za kolektivne sportove, odnosno (ne)osvajanje medalje na seniorskim državnim prvenstvima za individualne sportove.
- *Bavljenje sportom* sa nivoima „bavi se“ i „ne bavi se sportom“ (*sportista/nesportista*).
- *Pol* (prirodna dihotomija).
- *Vrsta sporta* (*kolektivni ili individualni*).

3.5. Uzorak ispitanika

Ukupan broj ispitanika koji su učestvovali u istraživanju iznosi 509. Tih 509 ispitanika je bilo podeljeno u različite poduzorke u skladu sa ciljevima i hipotezama istraživanja:

1. Poduzorak svih sportista je činilo 340 sportista, a poduzorak nesportista činilo je 169 osoba koji se ne bave sportom.
2. U pogledu vrste sporta kojima se ispitanici bave, poduzorke su sačinjavali sportisti koji se takmiče u kolektivnim sportovima (261), a u individualnim, 79.
3. U pogledu uspešnosti, poduzorak uspešnijih činio je 171 sportista (109 muškaraca i 62 žene), a poduzorak manje uspešnih činilo je 169 ispitanika (108 muškraca i 61 žena).
4. U pogledu pola na celom uzorku u istraživanju je učestvovalo 325 muškaraca (217 sportista i 108 nesportista) i 184 žena (123 sportistkinja i 61 ženska osoba koja se ne bavi sportom)

Muški kolektivni sportovi koji su uzeti u obzir su: fudbal, košarka, rukomet, odbojka i vaterpolo, a od individualnih - borilački sportovi (džudo), plivanje i atletika. Kod žena su individualni sportovi bili isti, a od kolektivnih su u obzir uzeti neki od onih u kojima postoji više rangova takmičenja u seniorskoj konkurenciji: fudbal, rukomet, odbojka.

Muški sportski kolektivi koji pripadaju kategoriji uspešnijih sportista, a koji su učestvovali u istraživanju su: Košarkaška reprezentacija Srbije, Odbojkaška reprezentacija Srbije, Vaterpolo klub „Radnički“ – Kragujevac, Rukometni klub „Crvena Zvezda“ i Fudbalski klub „Jagodina“. Ovi sportski kolektivi imaju i iskustvo na međunarodnoj sceni. Muški sportski kolektivi koji pripadaju kategoriji manje uspešnih sportista, a koji su učestvovali u istraživanju su: Košarkaški klub „Konstantin“ i članovi Univerzitetske košarkaške reprezentacije koji igraju u prvoj košarkaškoj ligi Srbije (drugi rang takmičenja), Odbojkaški klub „Niš“, Vaterpolo klub „Nais“, Rukometni klub „Jastrebac“ i Fudbalski klub „Radnik“.

Ženski sportski kolektivi koji pripadaju kategoriji uspešnijih sportista, a koji su učestvovali u istraživanju su: Odbojkaška reprezentacija Srbije, Fudbalska reprezentacija Srbije i Rukometni klub „Naisa“. Ženski sportski kolektivi koji pripadaju kategoriji manje uspešnih sportista, a koji su učestvovali u istraživanju su: Ženski odbojkaški klub „Student“, ŽFK „Knjaževac Nives“, ŽFK „Lemind Lavice“, ŽRK „Knjaževac“ i ŽORK „Crveni Krst“ - Niš

Uzimajući u obzir sastave, rezultate i rang (nivo) takmičenja ovih sportskih kolektiva u trenutku kada je ispitivanje sprovedeno (april 2014 – april 2015. godine), može se reći da između poduzoraka uspešnijih i manje uspešnih sportista zaista postoji razlika u pogledu

sportske uspešnosti, što znači da je većina sportista iz uspešnijeg uzorka zaista, u sportskom smislu, uspešnija od sportista u poduzorku manje uspešnih sportista.

Sportisti koji se bave individualnim sportom sportisti (i muškarci i žene) grupisali su se u poduzorke uspešnijih i manje uspešnih sportista po kriterijumu osvajanja ili neosvajanja medalje na državnom prvenstvu za seniore, a ne po pripadnosti određenom klubu. Ipak, treba istaći da je najveći broj sportista koji se bave individualnim sportom došao iz sledećih klubova: Džudo klub „Kinezis“, Džudo klub „Crvena Zvezda“, Atletski klub „Partizan“, Atletski klub „Niški maraton“, Plivački klub „Niš 2005“, kao i iz pojedinih reprezentativnih selekcija.

Poduzorak nesportista su sačinjavali su ispitanici koji se bave fizičkom aktivnošću (vežbanjem) manje od tri puta nedeljno. Sastav ovog poduzorka je bio raznovrstan i činili su ga maturanti gimnazije „Bora Stanković“ i Ekonomske škole u Nišu, studenti Visoke škole strukovnih studija u Nišu, studenti Univerziteta u Nišu, kao i zaposleni i nezaposleni pojedinci različitih obrazovnih profila adekvatnih godina života.

3.6. Hipoteze

3.6.1. Opšta hipoteza

Postoji statistički značajna razlika u korišćenju adaptivnih (na problem usmerenih) strategija prevladavanja stresa kod uspešnijih sportista u odnosu na manje uspešne sportiste. Postoji statistički značajna povezanost emocionalne inteligencije i njenih subfaktora, samoeфикаsnosti, dominantne vremenske perspektive (*Negativna prošlost, Pozitivna prošlost, Hedonistička sadašnjost, Fatalistička sadašnjost, Pozitivna budućnost*), motiva postignuća i osobina ličnosti (*Poštenje, Emocionalnost, Ekstraverzija, Saradljivost, Savesnost i Otvorenost za iskustva*) sa jedne, i korišćenja određenih strategija prevladavanja stresnih situacija sa druge strane kod uspešnijih sportista i manje uspešnih sportiste, kao i kod sportista uopšte i nesportista. Postoji statistički značajna razlika u korišćenju različitih strategija prevladavanja stresa kod muškaraca i žena, kao i kod sportista koji se bave kolektivnim i individualnim sportom.

3.6.2. Posebne hipoteze

- H1: Postoji statistički značajna razlika u korišćenju adaptivnih strategija prevladavanja stresa kod upešnijih sportista u odnosu na manje uspešne sportiste.
- H2: Postoji statistički značajna razlika u korišćenju adaptivnih strategija prevladavanja stresa kod sportista u odnosu na nesportiste.
- H3: Korišćenje adaptivnih strategija prevladavanja stresa je u pozitivnoj korelaciji sa izraženošću emocionalne inteligencije, sa vremenskom perspektivom, procenom samoeфикаsnosti, izraženošću motiva postignuća i osobinama ličnosti na celom uzorku.
- H4: Uspešnost u sportu moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoeфикаsnosti, izraženosti motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.
- H5: Bavljenje sportom moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoeфикаsnosti, izraženosti motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.
- H6: Vrsta sporta (kolektivni ili individualni) moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoeфикаsnosti, motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.
- H7: Pol sportiste moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoeфикаsnosti, izraženosti motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.

3.7. Statističke tehnike za obradu podataka

U istraživanju su korišćeni različiti statistički postupci za obradu podataka u skladu sa postavljenim ciljevima i hipotezama. Prvo je testirana značajnost povezanosti između strategija prevladavanja stresa sa jedne strane i emocionalne kompetencije, samoeфикаsnosti, dimenzija vremenske perspektive, dimenzija motivacije za postignućem i dimenzija ličnosti sa druge strane. Zbog lakšeg praćenja, rezultati testiranja povezanosti, prikazani su i prokomentarisani u nekoliko tabela sa posebnim odnosima strategija prevladavanja i ostalih varijabli istraživanja. U tu svrhu primenjen je Pirsonov koeficijent korelacije. Takođe, postojalo je nastojanje da se utvrdi razlika u kvalitetu i kvantitetu povezanosti kod uspešnih i manje uspešnih sportista, sportista i nesportista i ispitanika različitog pola, tako da su korelativne tehnike primenjene na ovim poduzorcima. Komentarisane su samo korelacije veće od 0,20. Jako niske korelacije nisu uzimane u razmatranje, bez obzira na njihovu statističku značajnost.

Razlike između poduzoraka u odnosu na varijable istraživanja, utvrđivane su primenom t – testa za nezavisne uzorke.

Jedan od glavnih ciljeva istraživanja bio je da se utvrdi moderirajući efekat uspešnosti u sportu, bavljenja sportom, vrste sporta i pola u odnosu strategija prevladavanja stresa i emocionalne kompetencije, samoeфикаsnosti, vremenske orijentacije, motiva postignuća i osobina ličnosti po Heksako modelu. Da bi se odgovorilo na ovaj zadatak, prvo se linearnom regresionom analizom utvrdila prognostička moć prediktora (emocionalna kompetencija, samoeфикаsnost, vremenska orijentacija, motiv postignuća i dimenzije ličnosti) u objašnjavanju varijanse kriterijuma - svih strategija prevladavanja stresa posebno (usmerenost na problem, usmerenost na emocije, izbegavanje, distrakcija i socijalna diverzija). Za dalju analizu, za testiranje moderirajućeg efekta, uzeti su u obzir samo prediktori koji su samostalno statistički značajno objašnjavali varijabilitet u datom kriterijumu.

Za testiranje moderirajućih efekata primenjena je hijerarhijska regresiona analiza kojom je proveravano da li uspešnost u sportu, bavljenje sportom, vrsta sporta i pol utiču na odnos različitih strategija prevladavanja stresa i različitih osobina ličnosti. Varijable uspešnost u sportu, bavljenje sportom, vrste sporta i pol su binarne, dok su kriterijumske i prediktorske varijable intervalne. Utvrđivanje moderatorskog efekta uspešnosti, bavljenja sportom, vrste

sporta i pola u ovom istraživanju znači da uspešnost u sportu, bavljenje sportom, vrsta sporta i pol menjaju smer i intenzitet odnosa strategija prevladavanja stresa i osobina ličnosti.

Postojanje moderirajućeg efekta podrazumeva utvrđivanje interakcijskog efekta moderatora i prediktora na kriterijumsku varijablu. Za testiranje moderatora potrebno je da se konstruiše posebna interakcijska varijabla koja predstavlja proizvod koji se dobija množenjem prediktorske i moderatorske varijable. Moderirajuća multipla regresija koja predstavlja vrstu hijerarhijske regresione analize, sprovodi se tako što se u svaki naredni korak uvode nove varijable u regresionu jednačinu. Posle svake nove uvedene varijable, određuje se procenat objašnjene varijanse. Značajnost doprinosa nove ubačene varijable odražava se na promenu u procentu objašnjene varijanse kriterijumske varijable i izražava se delta R^2 (ΔR^2). Značajnost promene se testira F testom). U poslednji korak moderirajuće regresione analize uvodi se varijabla koja je rezultat množenja prediktora i pretpostavljenog moderatora. Ako je došlo do značajne promene u procentu objašnjene varijanse, može da se zaključi da ispitivana varijabla ima moderirajući efekat na odnos prediktora i kriterijuma. Da bi se protumačio moderatorski efekat potrebno je grafički predstaviti rezultat. Statistički značajna interakcija vidljiva je kada linije nisu paralelne.

3.8. Naučni doprinos istraživanja

3.8.1. Teorijski doprinos istraživanja

Teorijski doprinos istraživanja se ogleda u rasvetljavanju odnosa između emocionalne inteligencije, samoefikasnosti, vremenske perspektive, motiva postignuća i osobina ličnosti sa jedne, i strategija prevladavanja stresnih situacija sa druge strane, odnosno utvrđivanje da li postoje psihičke karakteristike sportista koje bi rasvetlile razlike u primenama različitih strategija prevladavanja stresa s obzirom na uspešnost sportista, njihov pol i vrstu sporta kojom se bave..

3.8.2. Praktični doprinos

Praktični doprinos bi je ogledao u eventualnoj primeni dobijenih rezultata za adekvatniju selekciju sportista pogodnih za izvođenje u izuzetno stresnim situacijama, te mogućnost da se, kroz unapređivanje određenih osobina za koje postoje adekvatni načini poboljšanja, a koje

su se pokazale značajnim prediktorima primene adaptivnih strategija, unaprede kapaciteti sportista za adekvatno prevladavanje stresnih situacija.

3.9. Instrumenti

3.9.1. Suočavanje sa stresnim situacijama

Upitnik koji se koristito je *CISS* (Endler & Parker, 1990), tačnije njegova adaptacija koju potpisuju Sorić i Proroković (Sorić & Proroković, 2002). Sastoji se od 48 stavki na koje ispitanici odgovaraju na petostepenoj skali Likertovog tipa. Postoje tri subskale: *Suočavanje usmereno na problem*, *Suočavanje usmereno na emocije*, i *Izbegavanje* koje ima dve svoje subskale (*Distrakcija* i *Socijalna diverzija*). Pouzdanost instrumenta u ovom istraživanju je proveravana izračunavanjem Kronbahovog alfa koeficijenta koji iznosi po subskalama: *Suočavanje usmereno na problem* (16 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.783) *Suočavanje usmereno na emocije* (16 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.856) i *Izbegavanje* (16 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.854), *Distrakcija* (8 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.774) i *Socijalna diverzija* (5 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.750). Za ceo upitnik koji sadrži 48 stavki koeficijenti pouzdanost iznosi 0.848.

3.9.2. Emocionalna inteligencija

Upitnik emocionalne kompetencije (UEK-45) (Takšić, 2000) predstavlja skraćenu verziju upitnika UEK-136 i sastoji se od 45 tvrdnji na koje ispitanik odgovara zaokruživanjem jednog od ponuđenih brojeva na petostepenoj skali Likertovog tipa. Odgovori predstavljaju ispitanikovu procenu razvijenosti sopstvenih sposobnosti vezanih za emocionalnu kompetenciju. Osim ukupnog skora, dobijaju se i skorovi na subskalama *Sposobnost uočavanja i razumevanja emocija*, *Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija* i *Sposobnost upravljanja i regulacije emocijama*. Pouzdanost celog instrumenta koji sadrži 45 stavki dobijena u ovom istraživanju izračunavanjem Kronbahovog alfa koeficijenta iznosi 0.909. Skala *Sposobnost uočavanja i razumevanja emocija* se sastoji od 15 ajtema, a koeficijent pouzdanosti iznosi 0.873, *Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija* od 14 stavki i ima koeficijent pouzdanosti 0.846, a skala za procenu *Sposobnosti upravljanja i regulacije emocijama* ima 16 stavki i koeficijent pouzdanosti 0.747.

3.9.3. Vremenska perspektiva

Originalni *Upitnik o vremenskoj perspektivi* (Zimbardo *Time Perspective Inventory*; Zimbardo & Boyd, 1999) sadrži 56 stavki koje mere ispitanikove preferencije verovanja i vrednosti koje se odnose na vremensku perspektivu. Odgovori se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa. Sadrži pet dimenzija: *Negativna prošlost* koja podrazumeva generalno negativan, averzivan pogled na prošlost; *Hedonistička sadašnjost* koja odslikava traganje za zadovoljstvima, stimulacijama i prijetnostima, što ponekad podrazumeva izlaganje riziku; *Budućnost* koja se odnosi na planiranje ciljeva i postignuća; *Pozitivna prošlost* koja izražava optimistički i pozitivan stav prema prošlosti i *Fatalistička sadašnjost* koja govori o stavu beznađa prema životu. U istraživanju je korišćena srpska adaptacija ovog instrumenta (ZTPI, Kostić & Nedeljković, 2013) koja sadrži 52 stavke. Dimenzije su iste kao i u originalnom upitniku, a broj stavki i koeficijent pouzdanosti dobijen u ovom istraživanju za svaku od njih su date u zagradi: *negativna prošlost* (8 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.842), *hedonistička sadašnjost* (16 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.788), *budućnost* (11 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.712), *pozitivna prošlost* (13 stavki, koeficijent pouzdanosti 0.793) i *fatalistička sadašnjost* (4 stavke, koeficijent pouzdanosti 0.711). Pouzdanost celog upitnika koji sadrži 56 stavki iznosi 0.868.

3.9.4. Samoeфикаsnost

Instrument za procenu samoeфикаsnosti je *Skala generalizovane samoeфикаsnosti* (GSE, Schwarzer & Jerusalem, 1995) koja se sastoji od 10 ajtema, a ispitanik daje odgovore o tome koliko se navedene tvrdnje odnose na njega na petostepenoj skali Likertovog tipa (od uopšte se ne odnosi na mene do u potpunosti se odnosi na mene). Instrument je i ranije pokazivao dobru pouzdanost na različitim uzorcima (Schwarzer, Basler, Kwiatek, Schroder & Zhang, 1997; Ivanov, 2002). U ovom istraživanju *Skala generalizovane samoeфикаsnosti* ima koeficijent pouzdanosti od 0.827.

3.9.5. Motiv postignuća

Instrument za utvrđivanje motiva postignuća je *MOP2002* (Franceško, Mihić & Bala, 2002) koji se sastoji od 55 ajtema koji su formulisani kao tvrdnje, a ispitanici procenjuju stepen slaganja na petostepenoj skali Likertovog tipa (od „potpuno tačno“ do „potpuno netačno“).

Ova skala obuhvata sledeća četiri faktora prvog reda: Istrajnost u ostvarivanju ciljeva (15 stavki), Takmičenje sa drugima (19 stavki), Ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva (13 stavki) i Orijentacija ka planiranju (8 stavki). Navedeni faktori nisu nezavisni i značajno koreliraju sa ukupnim skorom. Njihovi koeficijenti pouzdanost u ovom istraživanju su 0.610, 0.868, 0.873 i 0.474, respektivno Utvrđena pouzdanost celog instrumenta iznosi 0.905.

3.9.6. Osobine ličnosti

Instrument za utvrđivanje osobina ličnosti je *HEXACO-PI-R* (Lee & Ashton, 2004) koji ukupno ima 100 ajtema. Dimenzije koje su u njemu reprezentovane su: *Poštenje*, *Emocionalnost*, *Ekstraverzija*, *Saradljivost*, *Savesnost* i *Otvorenost*. U ovom istraživanju dobijene su sledeće vrednosti koeficijenata pouzdanosti za svaki od ovih domena: 0.621, 0.525, 0.440, 0.551, 0.546 i 0.395, respektivno Pouzdanost celog instrumenta iznosi 0.866.

Osim ovih instrumenata u istraživanju je korišćen i kraći prigodni upitnik radi dobijanja informacija o polu, vrsti sporta, godinama starosti, sportskoj uspešnosti i učestalosti bavljenjem sportom.

4. REZULTATI

Rezultati istraživanja biće prikazani po hipotezama. Jednom prikazane tabele u okviru jedne od hipoteza neće biti ponavljane iako su potrebne za analizu rezultata dobijenih u okviru drugih hipoteza, već će se samo u tekstu pozivati na njih. Radi bolje preglednosti, rezultati za opštu hipotezu su prikazani iz četiri dela usled njihove obimnosti.

4.1. Rezultati za opštu hipotezu

4.1.1. Prevladavanje stresa kod uspešnijih i manje uspešnih sportista

Postoji statistički značajna razlika u korišćenju adaptivnih (na problem usmerenih) strategija prevladavanja stresa kod uspešnijih sportista u odnosu na manje uspešne sportiste.

Tabela 1: Razlike između uspešnijih i manje uspešnih sportista u pogledu korišćenja strategija prevladavanja stresa

Strategije prevladavanja	Uspešnost	N	As	Sd	S.G. as	t	Sig
na problem	uspešniji sportisti	170	63.04	6.171	0.473	7.149	0.000
	manje uspešni sportisti	167	58.02	6.720	0.520		

Strategije prevladavanja	Uspešnost	N	As	Sd	S.G. as	t	Sig
na emocije	uspešnji sportisti	165	41.72	8.975	0.699	3.671	0.000
	manje uspešni sportisti	165	45.46	9.550	0.743		
izbegavanje	uspešnji sportisti	168	50.64	10.004	0.772	4.184	0.000
	manje uspešni sportisti	161	55.35	10.447	0.823		
distrakcija	uspešnji sportisti	170	20.20	5.941	0.456	4.737	0.000
	manje uspešni sportisti	165	23.43	6.533	0.509		
socijalna diverzija	uspešnji sportisti	168	19.94	3.387	0.261	2.033	0.043
	manje uspešni sportisti	167	20.69	3.404	0.263		

Hipoteza je u ovom delu potvrđena. *Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem* je statistički značajno izraženija kod uspešnijih sportista nego kod manje uspešnih sportista. Ostale strategije prevladavanja stresa su statistički značajno izraženije kod manje uspešnih sportista u poređenju sa uspešnijim sportistima (Tabela 1).

4.1.2. Strategije prevladavanja stresa i socijalnopsihološki faktori kod uspešnijih i manje uspešnih sportista

Postoji statistički značajna povezanost *emocionalne inteligencije* i njenih subfaktora, *samoefikasnosti*, dominantne vremenske perspektive (*negativna prošlost, pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost, fatalistička sadašnjost, pozitivna budućnost*), *motiva postignuća* i osobina ličnosti (*poštenje, emocionalnost, ekstraverzija, saradljivost, savesnost i otvorenost za iskustva*) sa jedne, i korišćenja određenih strategija prevladavanja stresnih situacija sa druge strane kod uspešnijih sportista i manje uspešnih sportista.

Tabela 2: Povezanost strategija prevladavanja stresa i samoeфикаsnosti kod uspešnijih i manje uspešnih sportista

		uspešnji sportisti	manje uspešni sportisti
strategije prevladavanja		samoeфикаsnost	
na problem	R	.443	.431
	Sig	.000	.000
na emocije	R	-.248	.050
	Sig	.001	.521
izbegavanje	R	.015	.083
	Sig	.847	.295
distrakcija	R	-.100	.089
	Sig	.195	.254
socijalna diverzija	R	.146	.103
	Sig	.060	.186

U utvrđivanju povezanosti između *strategija prevladavanja* i *samoeфикаsnosti* dobijene su dve statistički značajne korelacije kod uspešnijih sportista (Tabela 2). Korelacija između *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problema* je srednje jaka i pozitivna. Oba konstrukta variraju u istom smeru. Druga statistički značajna povezanost je dobijena između *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*. Po kvalitetu veze, ova korelacija je negativna što kazuje da dimenzije variraju u suprotnim smerovima, dok je po intezitetu niska.

Na uzorku manje uspešnih sportista utvrđena je značajna, pozitivna korelacija između *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* koja je srednje jaka.

U cilju preglednijeg i ekonomičnijeg predstavljanja rezultata, biće predstavljene samo korelacije značajne i veće od 0.2.

Na poduzorku uspešnijih sportista, *strategija prevladavanja usmerena na problem* statistički značajno i pozitivno korelira sa dve dimenzije vremenske perspektive – sa *hedonističkom sadašnjosti* (nisko) i sa dimenzijom *pozitivne budućnosti* (srednje jako) (Tabela 3). Uspešniji sportisti koji imaju izraženu usmerenost ka budućnosti, prevladavaju stres tako što se fokusiraju na rešavanje problema koji se pojavio. Naravno, u tome im pomaže i umereno uživanje u životu. Takođe, na uzorku uspešnijih sportista, *strategija prevladavanja usmerena na emocije* korelira pozitivno, značajno i jako sa *obe orijentacije ka prošlosti*; takođe, dobijena je pozitivna, značajna i niska korelacija sa *fatalističkom sadašnjosti*. Uspešniji sportisti koji “ne žive u sadašnjosti”, probleme nastale stresom rešavaju usmeravanjem na emocije. Kod uspešnijih sportista, *strategije prevladavanja stresa– izbegavanje, distrakcija i socijalna diverzija* koreliraju statistički značajno, nisko i pozitivno sa *obe dimenzije orijentacije ka sadašnjosti (hedonistička i fatalistička) i pozitivnom prošlošću*.

Tabela 3: Povezanost strategija prevladavanja stresa i vremenskih perspektiva kod uspešnih i manje uspešnih sportista

strategije prevladavanja		uspešniji sportisti					manje uspešni sportisti				
		NP	HS	PP	B	FS	NP	HS	PP	B	FS
na problem	R	-.141	.215	.120	.473	.030	.017	.201	.074	.323	-.015
	Sig	.066	.005	.118	.000	.695	.826	.009	.345	.000	.845
na emocije	R	.527	.184	.508	-.031	.327	.434	.313	.402	.228	.406
	Sig	.000	.018	.000	.696	.000	.000	.000	.000	.003	.000
izbegavanje	R	.086	.321	.356	.074	.248	.255	.285	.392	.138	.418
	Sig	.268	.000	.000	.341	.001	.001	.000	.000	.081	.000
distrakcija	R	.170	.207	.299	.019	.247	.350	.219	.405	.106	.450
	Sig	.027	.007	.000	.808	.001	.000	.005	.000	.174	.000
socijalna diverzija	R	-.016	.332	.320	.117	.207	.066	.294	.316	.145	.251
	Sig	.841	.000	.000	.133	.007	.394	.000	.000	.061	.001

Legenda: NP – negativna prošlost, HS – hedonistička sadašnjost, PP – pozitivna prošlost, B – budućnost, FS – fatalistička sadašnjost.

Kod manje uspešnih sportista, povezanost *strategija prevladavanja usmerena na rešavanje problema* statistički značajno i pozitivno korelira sa iste dve dimenzije vremenske perspektive kao i kod uspešnijih sportista - *hedonističkom sadašnjosti* (niska korelacija), dok je sa dimenzijom *budućnosti* korelacija niža nego što je kod uspešnih sportista (Tabela 3). *Usmerenost na emocije* značajno, pozitivno, nisko do srednje jako korelira sa svim dimenzijama vremenske perspektive. Kod manje uspešnih sportista, *strategije prevladavanja stresa izbegavanje* i *distrakcija* su povezane značajno i pozitivno sa svim dimenzijama osim sa dimenzijom *budućnosti*. *Socijalna diverzija* je u pozitivnoj i značajnoj korelaciji sa dimenzijama *sadašnjosti* (*hedonistička* i *fatalistička*) i *pozitivne prošlosti*, što se podudara sa uzorkom uspešnijih sportista.

Tabela 4: Povezanost strategija prevladavanja stresa i motiva postignuća kod uspešnijih i manje uspešnih sportista

strategije prevladavanja		uspešniji sportisti					manje uspešni sportisti				
		istrajavanje	Takmičenje	planiranje	cilj	MOP	istrajavanje	takmičenje	planiranje	cilj	MOP
na problem	R	.473	.203	.233	.373	.427	.315	.227	.259	.293	.331
	Sig	.000	.010	.003	.000	.000	.000	.004	.001	.000	.000
na emocije	R	.071	.090	.248	.012	.119	.198	.286	.265	.206	.310
	Sig	.371	.263	.002	.884	.145	.011	.000	.001	.008	.000
izbegavanje	R	.159	.156	.169	.165	.216	.298	.292	.362	.112	.329
	Sig	.041	.048	.031	.034	.007	.000	.000	.000	.158	.000
distrakcija	R	.085	.173	.173	.060	.177	.274	.261	.354	.048	.287
	Sig	.274	.028	.026	.437	.028	.000	.001	.000	.538	.000
socijalna diverzija	R	.191	.110	.084	.263	.199	.219	.267	.203	.210	.293
	Sig	.014	.165	.288	.001	.013	.005	.001	.009	.007	.000

Legenda: istrajavanje - istrajnost u ostvarivanju ciljeva, takmičenje-takmičenje sa drugima, planiranje - orijentacija ka planiranju, cilj - ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i MOP – ukupni skor

Na uzorku uspješnijih i manje uspješnih sportista, sve dimenzije motiva postignuća i *ukupni skor* MOP-a su statistički značajno i pozitivno povezane sa *strategijom prevladavanja usmerenom na problem* (Tabela 4). Najjača povezanost je sa *istrajnošću u ostvarivanju ciljeva*, zatim sa *ukupnim skorom na motivu postignuća* i na kraju sa *takmičenjem sa drugima* i *orijentacijom ka planiranju*.

Kod uspješnijih sportista, dobijene su niske, pozitivne i značajne korelacije između *usmerenosti na emocije* i *orijentacije ka planiranju*; *izbegavanja* i *ukupnog skora motiva postignuća*; *socijalne diverzije* i *ostvarivanjem ciljeva kao izvoru zadovoljstva*. Kod manje uspješnih sportista, rezultati su upadljivo različiti. Strategija *prevladavanja stresa usmerena na emocije* korelira sa svim dimenzijama motiva postignuća, osim sa *istrajavanjem u ostvarivanju ciljeva*. Strategije *prevladavanja stresa usmerene na izbegavanje* i *distrakciju* koreliraju značajno i pozitivno sa svim dimenzijama motiva postignuća, osim sa *ostvarivanjem ciljeva kao izvoru zadovoljstva*. Strategija *prevladavanja stresa – socijalna diverzija* je pozitivno i značajno povezana sa svim dimenzijama motiva postignuća.

Tabela 5: Povezanost strategija prevladavanja stresa i dimenzija ličnosti kod uspješnih i manje uspješnih sportista

strategije prevladavanja		uspješni sportisti						manje uspješni sportisti					
		P	Em	Ek	Sar	Sav	O	P	Em	Ek	Sar	Sav	O
na problem	r	.007	.008	.164	-.047	.401	.341	-.101	.076	.031	-.094	.187	.077
	sig	.927	.921	.001	.559	.000	.000	.207	.352	.706	.244	.019	.339
na emocije	r	-.089	.387	-.431	-.012	-.162	-.081	-.138	.445	-.150	-.130	-.170	-.113
	sig	.273	.000	.000	.881	.046	.304	.085	.000	.066	.108	.035	.161
izbegavanje	r	.016	.187	.115	.073	.058	.086	-.105	.356	-.050	.044	-.244	-.051
	sig	.846	.019	.150	.367	.474	.271	.198	.000	.545	.591	.003	.536
distrakcija	r	-.080	.169	-.016	.045	-.023	.037	-.146	.306	-.169	-.015	-.327	-.093
	sig	.318	.033	.844	.579	.775	.634	.068	.000	.037	.851	.000	.253
socijalna diverzija	r	.111	.196	.220	.064	.155	.099	-.004	.331	.186	.104	-.071	.008
	sig	.164	.013	.005	.426	.055	.205	.958	.000	.021	.195	.375	.919

Legenda: P – poštenje, Em – emocionalnost, Ek – ekstraverzija, Sar – saradljivost, Sav – savesnost, O – otvorenost za iskustva

Na uzorku uspešnijih sportista dobijene su dve statistički značajne, pozitivne korelacije: između *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i osobina ličnosti – *savesnost* (srednje jaka) i *otvorenost* (srednje jaka). Na uzorku manje uspešnih sportista su sve korelacije niske (Tabela 5).

Kod uspešnijih sportista dobijena je srednje jaka, pozitivna korelacija između *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* i dimenzije ličnosti *emocionalnost*. Takođe, ova strategija prevladavanja je u negativnoj, srednje jakoj povezanosti sa dimenzijom *ekstraverzija*. Kod manje uspešnih sportista, *strategija prevladavanja usmerena na emocije* je u pozitivnoj, srednje jakoj korelaciji sa dimenzijom *emocionalnosti*.

Na uzorku manje uspešnih sportista, postoje statistički značajne korelacije između strategija prevladavanja stresa *usmerenih na izbegavanje* i *distrakciju* sa dimenzijama *emocionalnost* (pozitivne) i *savesnost* (negativne).

Socijalna diverzija je u značajnoj i pozitivnoj povezanosti sa *ekstraverzijom* na uzorku uspešnijih sportista, dok je na uzorku manje uspešnih sportista dobijena značajna i pozitivna povezanost sa dimenzijom *emocionalnost*.

Tabela 6: Povezanost strategija prevladavanja stresa i emocionalne kompetencije kod uspešnih i manje uspešnih sportista

strategije prevladavanja		uspešnji sportisti				manje uspešni sportisti			
		razumevanje	Izražavanje	upravljanje	emocionalna kompetencija	razumevanje	izražavanje	upravljanje	emocionalna kompetencija
na problem	r	.442	.342	.496	.519	.218	.307	.402	.363
	sig	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.000
na emocije	r	-.138	-.051	-.070	-.103	.138	.173	.104	.170
	sig	.078	.523	.377	.198	.079	.028	.186	.034
izbegavanje	r	.127	.264	.227	.241	.205	.356	.386	.387
	sig	.103	.001	.004	.002	.009	.000	.000	.000

		uspešnji sportisti				manje uspešni sportisti			
strategije prevladavanja		razumevanje	Izražavanje	upravljanje	emocionalna kompetencija	razumevanje	izražavanje	upravljanje	emocionalna kompetencija
distrakcija	r	-.026	.111	.042	.041	.106	.293	.306	.277
	sig	.738	.155	.592	.600	.178	.000	.000	.000
socijalna diverzija	r	.299	.356	.391	.413	.275	.328	.377	.399
	sig	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

Legenda: razumevanje - sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, izražavanje - sposobnost izražavanja i imenovanje emocija, upravljanje - sposobnost upravljanja i regulacije emocija

U rezultatima uočavamo identičan smer i značajnost korelacija između *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i svih dimenzija i ukupnog skora *emocionalne kompetencije* kod uspešnijih i manje uspešnih sportista (Tabela 6). Upadljiva je razlika u jačini povezanosti sa dimenzijom *uočavanje i razumevanje emocija* koja je veća kod uspešnijih sportista, kao i *ukupne emocionalne kompetentnosti* koja je veća kod uspešnijih sportista.

Značajne korelacije su dobijene za *strategiju usmerenost na izbegavanje*. Kod manje uspešnih sportista, dobijena je povezanost sa svim dimenzijama i ukupnim skorom *emocionalne kompetencije*, dok kod uspešnijih sportista nije dobijena značajna povezanost sa dimenzijom *uočavanje i razumevanje emocija*.

Strategija prevladavanja *distrakcija* je značajno povezana sa dimenzijama *izražavanje i imenovanje emocija* i *upravljanje i regulacija emocijama* i sa ukupnim skorom *emocionalne kompetencije* samo na uzorku manje uspešnih sportista, dok kod uspešnijih sportista nema značajnih korelacija između *emocionalne kompetencije* i *distrakcije*.

Sa *socijalnom diverzijom* kod oba uzorka sportista, dobijene su značajne pozitivne korelacije sa svim dimenzijama i ukupnim skorom *emocionalne kompetencije*.

4.1.3. Strategije prevladavanja stresa i socijalnopsihološki faktori kod sportista i nesportista

Postoji statistički značajna povezanost *emocionalne inteligencije* i njenih subfaktora, *samoefikasnosti*, dominantne vremenske perspektive (*negativna prošlost, pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost, fatalistička sadašnjost, budućnost*), *motiva postignuća* i osobina ličnosti (*poštenje, emocionalnost, ekstraverzija, saradljivost, savesnost i otvorenost za iskustva*) sa jedne, i korišćenja određenih strategija prevladavanja stresnih situacija sa druge strane kod sportista uopšte i nesportista.

Tabela 7: Povezanost strategija prevladavanja stresa i samoefikasnosti kod sportista i nesportista

		sportisti	nesportisti
strategije prevladavanja		samoefikasnost	
na problem	r	.521	.528
	sig	.000	.000
na emocije	r	-.159	-.200
	sig	.004	.010
Izbegavanje	r	-.048	.039
	sig	.390	.617
Distrakcija	r	-.102	.021
	sig	.063	.789
socijalna diverzija	r	.066	.065
	sig	.229	.410

U utvrđivanju povezanosti između strategija prevladavanja i *samoefikasnosti* dobijene su dve statistički značajne korelacije kod nesportista (Tabela 7). Korelacija između *samoefikasnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerenih na problem* je srednje jaka i pozitivna. Oba konstrukta variraju u istom smeru. Druga statistički značajna povezanost je dobijena između

samoefikasnosti i strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije. Po kvalitetu veze, ova korelacija je negativna, što kazuje da dimenzije variraju u suprotnim smerovima, dok je po intezitetu niska.

Na ukupom uzorku sportista utvrđena je značajna, pozitivna korelacija između *samoefikasnosti i strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* koja je srednje jaka.

Tabela 8: Povezanost strategija prevladavanja stresa i dimenzija vremenske perspektive kod sportista i nesportista

		Sportisti					nesportisti				
strategije prevladavanja		NP	HS	PP	B	FS	NP	HS	PP	B	FS
na problem	r	-.142	.167	.053	.394	-.041	-.047	.165	.127	.313	.010
	sig	.009	.002	.334	.000	.457	.545	.032	.101	.000	.895
na emocije	r	.499	.252	.463	.086	.388	.291	.225	.317	.016	.268
	sig	.000	.000	.000	.120	.000	.000	.003	.000	.834	.000
izbegavanje	r	.227	.310	.383	.085	.353	-.016	.366	.274	.129	.340
	sig	.000	.000	.000	.125	.000	.839	.000	.000	.101	.000
distrakcija	r	.321	.220	.364	.042	.375	.081	.310	.253	.080	.371
	sig	.000	.000	.000	.441	.000	.296	.000	.001	.305	.000
socijalna diverzija	r	.058	.319	.326	.122	.241	-.122	.370	.221	.092	.216
	sig	.291	.000	.000	.026	.000	.118	.000	.004	.239	.005

Legenda: NP – negativna prošlost, HS – hedonistička sadašnjost, PP – pozitivna prošlost, B – budućnost, FS – fatalistička sadašnjost.

Kod obe grupe ispitanika, postoji značajna i pozitivna povezanost između *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem i orijentacije ka budućnosti* (Tabela 8)

Takođe, identičan je smer povezanosti kod sportista i nesportista, između *usmerenosti na emocije* i orijentacije ka dimenzijama *sadašnjosti* i dimenzijama *prošlosti*. Jedina razlika je u jačini korelacija - kod uzorka sportista je jača povezanost sa obe dimenzije *prošlosti*.

Strategija prevladavanja stresa usmerenost na izbegavanje i distrakcija su u značajnim korelacijama sa dimenzijama *prošlosti* i *sadašnjosti* kod uzorka sportista. Na uzorku nesportista, ove dve strategije su značajno povezane sa obe dimenzije *sadašnjosti* i *pozitivnom prošlosti*.

Kod obe grupe ispitanika, sportista i nesportista, dobijene su značajne korelacije između *socijalne diverzije* i dimenzija *sadašnjosti* i *pozitivne prošlosti*.

Tabela 9: Povezanost strategija prevladavanja stresa i motiva postignuća kod sportista i nesportista

		Sportisti					nesportisti				
strategije prevladavanja		istrajavanje	takmičenje	planiranje	cilj	MOP	istrajavanje	takmičenje	planiranje	cilj	MOP
na problem	r	.388	.197	.219	.371	.371	.479	.335	.180	.345	.428
	sig	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.019	.000	.000
na emocije	r	.125	.193	.260	.077	.211	.017	.097	.143	.046	.092
	sig	.025	.001	.000	.166	.000	.831	.217	.065	.558	.255
izbegavanje	r	.207	.217	.268	.085	.250	.214	.172	.292	.165	.240
	sig	.000	.000	.000	.127	.000	.007	.029	.000	.037	.003
distrakcija	r	.163	.214	.269	.003	.215	.191	.195	.275	.105	.223
	sig	.003	.000	.000	.962	.000	.015	.012	.000	.180	.005
socijalna diverzija	r	.194	.188	.149	.204	.238	.175	.108	.226	.194	.203
	sig	.000	.001	.007	.000	.000	.028	.169	.004	.013	.012

Legenda: istrajavanje - istrajnost u ostvarivanju ciljeva, takmičenje-takmičenje sa drugima, planiranje - orijentacija ka planiranju, cilj - ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i MOP – ukupni skor

Na uzorku sportista, dobijene su značajne korelacije između *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i dimenzija motiva postignuća – *istrajnost u ostvarivanju ciljeva, orijentacija ka planiranju, ostvarivanju cilja kao izvoru zadovoljstva i ukupnog skora* (Tabela 9). Na uzorku nesportista, značajne i srednje jake korelacije su dobijene sa dimenzijama *istrajnost u ostvarivanju ciljeva, ostvarivanju cilja kao izvoru zadovoljstva, takmičenju sa drugima, i ukupnog skora motiva postignuća*.

Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije je u značajnim, pozitivnim korelacijama sa *orijentacijom ka planiranju i ukupnim skorom* samo na uzorku sportista.

Strategija prevladavanja stresa usmerena na izbegavanje je kod sportista značajno i pozitivno povezana sa dimenzijama *istrajnost u ostvarivanju cileva, takmičenju sa drugima, orijentacijom ka planiranju i ukupnim skorom motiva postignuća*. Kod nesportista, značajna povezanost je utvrđena sa *istrajanošću u ostvarivanju ciljeva, orijentacijom ka planiranju i ukupnim skorom*.

Distrakcija je pozitivno i značajno povezana sa podfaktorom *takmičenje sa drugima, orijentacijom ka planiranju i ukupnim skorom motiva postignuća* kod sportista.

Kod nesportista značajna povezanost je ostvarena između *distrakcije i socijalne diverzije* sa jedne strane i *orijentacije ka planiranju i ukupnog skora motiva postignuća*.

Socijalna diverzija je na uzorku sportista u značajnoj i pozitivnoj povezanosti sa podfaktorom *ostvarivanjem cilja kao izvoru zadovoljstva i ukupnim skorom motiva postignuća*.

Tabela 10: Povezanost strategija prevladavanja stresa i dimenzija ličnosti kod sportista i nesportista

		Sportisti						nesportisti					
strategije prevladavanja		P	Em	Ek	Sar	Sav	O	P	Em	Ek	Sar	Sav	O
na problem	r	.038	.009	.168	-.050	.331	.221	.038	.197	.243	-.036	.160	.186
	sig	.502	.870	.003	.377	.000	.000	.631	.012	.002	.654	.042	.018
na emocije	r	-.147	.423	-.301	-.076	-.202	-.106	-.234	.308	-.223	-.083	-.196	-.066
	sig	.009	.000	.000	.184	.000	.059	.003	.000	.004	.301	.013	.413

izbegavanje	r	-.088	.280	.010	.049	-.131	.011	-.139	.344	.261	-.030	-.189	-.161
	sig	.121	.000	.859	.396	.022	.852	.082	.000	.001	.711	.017	.046
distrakcija	r	-.160	.252	-.116	.003	-.220	-.037	-.180	.264	.147	.048	-.205	-.204
	sig	.004	.000	.040	.953	.000	.512	.022	.001	.062	.550	.009	.010
socijalna diverzija	r	.028	.267	.191	.079	.024	.051	-.039	.378	.297	-.076	-.167	-.109
	sig	.623	.000	.001	.161	.673	.362	.629	.000	.000	.345	.035	.175

Legenda: P – poštenje, Em – emocionalnost, Ek – ekstraverzija, Sar – saradljivost, Sav – savesnost, O – otvorenost za iskustva

Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem je pozitivno i značajno povezana sa dimenzijama *savesnost* i *otvorenost za iskustva* na uzorku sportista, dok na uzorku nesportista značajno korelira sa dimenzijom *ekstaraverzije* (Tabela 10).

Strategija prevladavanja stresa usmerenat na emocije je i kod sportista i nesportista pozitivno povezana sa dimenzijom *emocionalnosti*, a negativno sa *ekstraverzijom*. Kod sportista je negativno povezana sa dimenzijom *savesnost*, a kod nesportista sa dimenzijom *poštenje*.

Strategija prevladavanja stresa usmerena na izbegavanje je kod sportista i nesportista pozitivno povezana sa dimenzijom *emocionalnost*, a kod nesportista i sa *ekstraverzijom*.

Distrakcija je pozitivno povezana sa dimenzijom *emocionalnost* i negativno sa dimenzijom *savesnost* kod sportista i nesportista. Kod nesportista, ova strategija je negativno povezana i sa dimenzijom *otvorenost za iskustva*.

Socijalna diverzija je kod sportista i nesportista pozitivno povezana sa dimenzijom *emocionalnosti*. Na uzorku nesportista pozitivno korelira i sa *ekstraverzijom*.

Tabela 11: Povezanost strategija prevladavanja stresa i emocionalne kompetencije kod sportista i nesportista

		Sportisti				nesportisti			
strategije prevladavanja		Razumevanje	izražavanje	upravljanje	emocionalna kompetencija	razumevanje	izražavanje	upravljanje	emocionalna kompetencija
na problem	r	.304	.311	.455	.429	.269	.247	.488	.406
	sig	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000
na emocije	r	.004	.060	-.006	.021	.024	-.038	-.034	.002
	sig	.943	.279	.913	.706	.756	.628	.671	.983
izbegavanje	r	.158	.292	.269	.288	.175	.228	.260	.270
	sig	.004	.000	.000	.000	.027	.003	.001	.001
distrakcija	r	.037	.187	.137	.136	.113	.155	.147	.183
	sig	.498	.001	.013	.015	.149	.045	.060	.020
socijalna diverzija	r	.285	.336	.368	.397	.238	.277	.318	.326
	sig	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000

Legenda: razumevanje - sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, izražavanje - sposobnost izražavanja i imenovanje emocija, upravljanje - sposobnost upravljanja i regulacije emocija

Odnos *strategija prevladavanja stresa* i *emocionalne kompetencije* je kod sportista i nesportista isti. *Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem* je pozitivno i značajno povezana sa svim dimenzijama i ukupnim skorom *emocionalne kompetencije* (Tabela 11).

Strategija prevladavanja stresa usmerena na izbegavanje je pozitivno, značajno i slabo povezana sa dimenzijama *izražavanje i imenovanje emocija, upravljanje i regulacija emocija* i ukupnim skorom *emocionalne kompetencije*.

Socijalna diverzija je značajno i pozitivno povezana sa svim dimenzijama i ukupnim skorom *emocionalne kompetencije*.

4.1.4. Prevladavanje stresa s obzirom na pol i vrstu sporta

Postoji statistički značajna razlika u korišćenju različitih strategija prevladavanja stresa kod muškaraca i žena, te kod kolektivnih i individualnih sportista.

Tabela 12: Razlike između muškaraca i žena u pogledu korišćenja strategija prevladavanja stresa na celom uzorku

strategija prevladavanja	Pol	N	as	sd	S.G. as	t	sig
na problem	Muškarci	322	58.94	7.306	0.407	0.723	0.470
	Žene	184	59.44	7.626	0.562		
na emocije	Muškarci	318	44.83	10.385	0.582	2.231	0.026
	Žene	179	46.94	9.740	0.728		
izbegavanje	Muškarci	315	51.23	10.694	0.603	4.436	0.000
	Žene	177	55.59	10.047	0.755		
distrakcija	Muškarci	320	21.12	6.468	0.362	3.461	0.001
	Žene	182	23.19	6.428	0.476		
socijalna diverzija	Muškarci	320	19.64	3.583	0.200	4.354	0.000
	Žene	180	21.04	3.166	0.236		

Dobijene su statistički značajne razlike između muškaraca i žena na dimenzijama prevladavanja stresa koje su *usmerene na emocije, izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju*. Ovi modaliteti prevladavanja stresa su viši kod žena (Tabela 12).

Tabela 13: Razlike između muškaraca i žena u pogledu korišćenja strategija prevladavanja stresa na uzorku sportista

strategija prevladavanja	Rang	N	as	sd	S.G. as	t	sig
na problem	Muški	214	60.50	6.830	.467	-0.182	0.865
	Ženski	123	60.64	7.083	.639		
na emocije	Muški	211	51.30	10.450	.719	-3.882	0.000
	Ženski	118	55.88	9.907	.912		
izbegavanje	Muški	211	42.49	9.280	.639	-2.848	0.005
	Ženski	119	45.54	9.447	.866		
distrakcija	Muški	213	20.97	6.289	.431	-3.118	0.002
	Ženski	122	23.22	6.469	.586		
socijalna diverzija	Muški	215	19.82	3.548	.242	-3.640	0.000
	Ženski	120	21.21	2.962	.270		

Kao i na ukupnom uzorku dobijene su statistički značajne razlike između muškaraca i žena na dimenzijama prevladavanja stresa koje su *usmerene na emocije, izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju*. Ovi modaliteti prevladavanja stresa su viši kod žena (Tabela 13).

Tabela 14: Razlike između kolektivnih i individualnih sportista u pogledu korišćenja strategija prevladavanja stresa

strategija prevladavanja	Sport	N	as	sd	S.G. as	t	sig
na problem	Kolektivni	259	60.54	7.026	0.437	0.074	.941
	Individualni	78	60.60	6.567	0.744		
na emocije	Kolektivni	252	43.48	9.780	0.616	0.372	.710

strategija prevladavanja	Sport	N	as	sd	S.G. as	t	sig
	Individualni	78	43.94	8.302	0.940		
izbegavanje	Kolektivni	252	54.09	10.070	0.634	3.656	.000
	Individualni	77	49.19	10.964	1.249		
distrakcija	Kolektivni	258	22.22	6.438	0.401	2.230	.026
	Individualni	77	20.36	6.266	0.714		
socijalna diverzija	Kolektivni	256	20.73	3.111	0.194	4.092	.000
	Individualni	79	18.97	3.974	0.447		

Dobijene su statistički značajne razlike kod kolektivnih i individualnih sportista na dimenzijama prevladavanja stresa koje su usmerene na *izbegavanje*, *distrakciju* i *socijalnu diverziju*. Ovi načini prevladavanja stresa su izraženiji kod kolektivnih sportista (Tabela 14).

Zaključak za opštu hipotezu

Opšta hipoteza je potvrđena u svi svojim delovima.

4.2. Rezultati za hipotezu H1

H1: Postoji statistički značajna razlika u korišćenju adaptivnih strategija prevladavanja stresa kod upešnijih sportista u odnosu na manje uspešne sportiste.

Hipoteza H1 je deo opšte hipoteze. Rezultati prikazani u Tabeli 1 pokazuju da je korišćenje *strategija prevladavanja stresa usmerena na problem* statistički značajno izraženije kod upešnijih sportista nego kod manje uspešnih sportista. Ostale strategije prevladavanja su statistički značajno izraženije kod manje uspešnih sportista u poređenju sa uspešnijim sportistima.

Zaključak za hipotezu H1

Hipoteza H1 je u potpunosti potvrđena.

4.3. Rezultati za hipotezu H2

H2: Postoji statistički značajna razlika u korišćenju adaptivnih strategija prevladavanja stresa kod sportista u odnosu na nesportiste

Tabela 15: Razlike između sportista i nesportista u pogledu korišćenja strategija prevladavanja stresa

strategija prevladavanja	Grupe	N	as	sd	S.G. as	t	sig
na problem	sportisti	337	60.55	6.913	0.377	6.344	0.000
	nesportisti	169	56.28	7.595	0.584		
na emocije	sportisti	330	43.59	9.441	0.520	6.393	0.000
	nesportisti	167	49.54	10.507	0.813		
izbegavanje	sportisti	329	52.95	10.477	0.578	0.427	0.670
	nesportisti	163	52.51	11.058	0.866		
distrakcija	sportisti	335	21.79	6.437	0.352	0.386	0.699
	nesportisti	167	22.03	6.711	0.519		
socijalna diverzija	sportisti	335	20.32	3.411	0.186	1.553	0.121
	nesportisti	165	19.80	3.661	0.285		

Sportisti statistički značajno izraženije koriste *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* (adaptivne strategije) kao način prevladavanja stresa od nesportista (Tabela 15). Nesportisti, pak, imaju statistički značajno izraženiju *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na emocije* u poređenju sa sportistima.

Zaključak za hipotezu H2

Hipoteza H2 je u potpunosti potvrđena.

4.4. Rezultati za hipotezu H3

H3: Korišćenje adaptivnih strategija prevladavanja stresa je u pozitivnoj korelaciji sa izraženošću emocionalne inteligencije, vremenskom perspektivom, procenom samoeфикаsnosti, izraženošću motiva postignuća i osobinama ličnosti na celom uzorku.

Tabela 16: Povezanost strategija prevladavanja stresa i samoeфикаsnosti na celom uzorku

strategije prevladavanja		samoeфикаsnost
na problem	R	.554
	Sig	.000
na emocije	R	-.227
	Sig	.000
izbegavanje	R	-.012
	Sig	.783
distrakcija	R	-.062
	Sig	.166
socijalna diverzija	R	.080
	Sig	.075

Na celokupnom uzorku istraživanja primena *strategija prevladavanja stresa usmerenih na rešavanje problema* je statistički značajno i pozitivno povezana sa *samoeфикасноšću* (Tabela 16). *Strategije suočavanja sa stresom koje su usmerene na emocije* su statistički značajno i negativno povezane sa *samoeфикасноšću*.

Tabela 17: Povezanost strategija prevladavanja stresa i vremenskih perspektiva na celom uzorku

strategije prevladavanja		NP	HS	PP	Budućnost	FS
na problem	R	-.164	.159	.020	.378	-.079
	sig	.000	.000	.658	.000	.076
na emocije	R	.462	.234	.442	.027	.381
	sig	.000	.000	.000	.551	.000
izbegavanje	R	.139	.329	.337	.102	.336
	sig	.002	.000	.000	.023	.000
distrakcija	R	.241	.251	.327	.054	.368
	sig	.000	.000	.000	.229	.000
socijalna diverzija	R	-.016	.336	.272	.117	.213
	sig	.722	.000	.000	.009	.000

Legenda: NP – negativna prošlost, HS – hedonistička sadašnjost, PP – pozitivna prošlost, FS – fatalistička sadašnjost.

Strategije suočavanja usmerene na problem su statistički značajno i pozitivno korelisane sa vremenskom perspektivom budućnost (Tabela 17). Strategije suočavanja usmerene na emocije su statistički značajno i pozitivno povezane sa svim vrstama vremenskih perspektiva osim sa budućnošću. Strategije suočavanja usmerene na izbegavanje i socijalnu diverziju su statistički značajno i pozitivno povezane sa svim vrstama vremenskih perspektiva osim sa negativnom prošlošću i budućnošću. Strategije suočavanja usmerene na distrakciju su statistički značajno i pozitivno povezane sa svim vrstama vremenskih perspektiva osim sa budućnošću.

Tabela 18: Povezanost strategija prevladavanja stresa i motiva postignuća na celom uzorku

strategije prevladavanja		istrajavanje	takmičenje	Planiranje	cilj	MOP
na problem	R	.445	.298	.195	.407	.430
	sig	.000	.000	.000	.000	.000
na emocije	R	.034	.088	.213	-.013	.093
	sig	.451	.055	.000	.780	.044
izbegavanje	R	.210	.197	.276	.113	.243
	sig	.000	.000	.000	.012	.000
distrakcija	R	.170	.197	.271	.032	.208
	sig	.000	.000	.000	.470	.000
socijalna diverzija	R	.196	.165	.175	.211	.231
	sig	.000	.000	.000	.000	.000

Legenda: istrajavanje - istrajnost u ostvarivanju ciljeva, takmičenje-takmičenje sa drugima, planiranje - orijentacija ka planiranju, cilj - ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i MOP – ukupni skor

Strategije suočavanja usmerene na problem su na celom uzorku statistički značajno i pozitivno povezane sa svim komponentama motiva postignuća i ukupnim skorom, osim sa orijentacijom ka planiranju (Tabela 18). Strategije suočavanja usmerene na emocije su statistički značajno i pozitivno povezane samo sa komponentom orijentacije ka planiranju. Socijalna diverzija je statistički značajno povezana sa ostvarivanjem ciljeva kao izvoru zadovoljstva i ukupnim skorom, distrakcija sa orijentacijom ka planiranju i ukupnim skorom, a izbegavanje sa istrajnošću u ostvarivanju ciljeva, orijentacijom ka planiranju i ukupnim skorom. Sve navedene korelacije su pozitivne.

Tabela 19: Povezanost strategija prevladavanja stresa i osobina ličnosti na celom uzorku

strategije prevladavanja		P	Em	Ek	Sar	Sav	O
na problem	r	.051	.031	.255	-.027	.308	.228
	sig	.265	.507	.000	.553	.000	.000

strategije prevladavanja		P	Em	Ek	Sar	Sav	O
na emocije	r	-.188	.402	-.325	-.091	-.242	-.117
	sig	.000	.000	.000	.050	.000	.011
izbegavanje	r	-.105	.295	.102	.022	-.144	-.043
	sig	.023	.000	.028	.635	.002	.358
distrakcija	r	-.168	.256	-.025	.017	-.214	-.092
	sig	.000	.000	.593	.713	.000	.044
socijalna diverzija	r	.008	.289	.240	.031	-.026	.006
	sig	.863	.000	.000	.507	.580	.905

Legenda: P – poštenje, Em – emocionalnost, Ek – ekstraverzija, Sar – saradljivost, Sav – savesnost, O – otvorenost za iskustva

Na celom uzorku istraživanja postoji statistički značajna pozitivna povezanost *strategija prevladavanja stresa usmerenih na problem* sa dimenzijama *ekstraverzije*, *savesnosti* i *otvorenosti za iskustva* (Tabela 19). *Usmerenost na emocije* kao strategija prevladavanja stresa je u pozitivnoj i statistički značajnoj korelaciji sa *emocionalnošću*, a u negativnoj statistički značajnoj korelaciji sa *ekstraverzijom* i *savesnošću*. *Izbegavanje* pozitivno i značajno korelira sa *emocionalnošću*, a *socijalna diverzija* sa *emocionalnošću* i *ekstraverzijom*. *Distrakcija* je u pozitivnoj korelaciji sa *emocionalnošću*, a u negativnoj sa *savesnošću*.

Tabela 20: Povezanost strategija prevladavanja stresa i emocionalne kompetencije na celom uzorku

strategije prevladavanja		razumevanje	izražavanje	Upravljanje	emocionalna kompetencija
na problem	r	.302	.305	.490	.440
	sig	.000	.000	.000	.000
na emocije	r	-.015	-.007	-.067	-.031

strategije prevladavanja		razumevanje	izražavanje	Upravljanje	emocionalna kompetencija
	sig	.746	.883	.141	.495
izbegavanje	r	.166	.269	.264	.280
	sig	.000	.000	.000	.000
distrakcija	r	.064	.172	.134	.147
	sig	.153	.000	.003	.001
socijalna diverzija	r	.271	.319	.356	.375
	sig	.000	.000	.000	.000

Legenda: razumevanje - sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, izražavanje - sposobnost izražavanja i imenovanje emocija, upravljanje - sposobnost upravljanja i regulacije emocija

Na celokupnom uzorku istraživanja se pokazalo da su *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i *socijalnu diverziju* u statistički značajnom i pozitivnom odnosu sa svim aspektima *emocionalne kompetencije* i *ukupnim skorom* (Tabela 20). *Strategije usmerene na emocije* i *distrakcija* nisu ni u kakvoj korelaciji sa *emocionalnom kompetencijom* i njenim aspektima, dok *izbegavanje* pozitivno i statistički značajno ne korelira samo sa aspektom *uočavanje i razumevanje emocija*.

Zaključak za hipotezu H3

Postoji statistički značajna povezanost na *problem usmerenih strategija* prevladavanja stresa sa svim aspektima *emocionalne kompetencije*, *motiva postignuća*, *samoefikasnošću*, *vremenskom orijentacijom na budućnost* te sa *ekstraverzijom*, *savesnošću* i *otvorenošću* kao osobinama ličnosti. Može se konstatovati da je hipoteza H3 potvrđena.

4.5. Rezultati za hipotezu H4

H4: Uspešnost u sportu moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoefikasnosti, izraženosti motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.

Rezultati ove hipoteze počinju prikazom provere doprinosa emocionalne inteligencije, vremenske orijentacije, procene samoeфикаsnosti, izraženosti motiva postignuća i osobina ličnosti u objašnjavanju varijanse aspekata strategija prevladavanja stresa: usmerenost na problem, usmerenost na emocije, izbegavanje, distrakcija i socijalna diverzija na uzorku sportista (Tabela 21.)

Tabela 21: Rezultati regresijske analize sa aspektima prevladavanja stresa kao kriterijumskim varijablama na uzorku sportista

	usmerenost na problem		usmerenost na emocije		izbegavanje		distrakcija		socijalna diverzija	
	β	T	B	T	B	t	β	t	β	t
NP			.287	3.473**						
HS										
PP										
B										
FS										
Istrajavanje										
Takmičenje										
Planiranje										
Cilj			.214	2.182*						
MOP										
Razumevanje							-.172	-2.412*		
Izražavanje										
Upravljanje	.272	3.273**			.284	3.231**	.247	2.765*	.254	2.850*
EK										
SF	.334	4.771**	-.147	-2.058*	-.223	-3.002**	-.205	-2.712*		
Poštenje										

	usmerenost na problem		usmerenost na emocije		izbegavanje		distrakcija		socijalna diverzija	
	β	T	B	T	B	t	β	t	β	t
Emocion.			.222	3.395**	.149	2.180*			.214	3.110**
Ekstraver.	-.160	-2.168*							.215	2.721*
Saradljiv.										
Savesnost	.220	2.454*								
Otvoren.										
Regresijski model	R = 0.635 R ² = 0.403 F = 7.415 p < 0.05		R = 0.619 R ² = 0.383 F = 6.805 p < 0.05		R = 0.580 R ² = 0.337 F = 5.533 p < 0.05		R = 0.556 R ² = 0.309 F = 4.925 p < 0.05		R = 0.563 R ² = 0.317 F = 5.089 p < 0.05	

Legenda: NP – negativna prošlost, HS – hedonistička sadašnjost, PP – pozitivna prošlost, B – budućnost, FS – fatalistička sadašnjost, istrajavanje - istrajnost u ostvarivanju ciljeva, takmičenje-takmičenje sa drugima, planiranje - orijentacija ka planiranju, cilj - ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i MOP – ukupni skor, razumevanje - sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, izražavanje - sposobnost izražavanja i imenovanje emocija, upravljanje - sposobnost upravljanja i regulacije emocija

U slučaju aspekta prevladavanja stresa *usmerenost na problem* kao značajni prediktori na uzorku sportista, izdvojili su se: dimenzija *upravljanje i regulacija emocija* iz domena emocionalne kompetencije; *samoefikasnost*, *ekstraverzija* i *savesnost* iz domena osobina ličnosti. Dobijenim modelom je moguće objasniti 40.3% individualnih razlika u aspektu *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Više vrednosti na *upravljanju i regulaciji emocija* (domen emocionalne inteligencije), *samoefikasnosti* i *savesnosti* i niži skorovi na *ekstraverziji* predviđaju značajno višu primenu *strategije prevladavanja usmerene na problem* (Tabela 21).

Pojedinačni statistički značajni prediktivni doprinosi modelu drugog aspekta *prevladavanja stresa usmerenog na emocije* čine *negativna prošlost* (viši skorovi), dimenzija motiva postignuća – *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva* (viši skorovi), *samoefikasnost* (niži

skorovi) i *emocionalnost* (viši skorovi). Modelom je moguće objasniti 38.3% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Prognostički model aspekta *prevladavanja stresa usmerenog na izbegavanje* čine značajni pojedinačni doprinosi prediktora: *upravljanje i regulacija emocija* (više vrednosti), *samoefikasnost* (niže vrednosti) i *emocionalnost* (više vrednosti). Model objašnjava 33.7% varijanse *strategije prevladavanja stresa usmerenost na izbegavanje*.

Aspekt *prevladavanja stresa distrakcijom* statistički značajno određuju prediktori iz domena emocionalne inteligencije: *razumevanje emocija* (niži skorovi) i *upravljanje i regulacija emocija* (viši skorovi) i *samoefikasnost* (niži skorovi). Ovaj prognostički model objašnjava 30.9% varijanse u *strategiji prevladavanja stresa distrakcijom*.

Kao statistički značajni prediktori *socijalne diverzije* potvrđene su: dimenzija *upravljanja i regulacije emocija*, dimenzije ličnosti *emocionalnost* i *ekstraverzija*. Skorovi za sva tri značajna prediktora i kriterijum variraju u istom smeru. Dobijeni model objašnjava 31.7% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Nakon dobijenih rezultata regresijske analize sa aspektima prevladavanja stresa kao kriterijumskim varijablama na uzorku sportista, pristupilo se testiranju moderatorskog uticaja *uspešnosti u sportu* na odnos varijabli ličnosti i strategija prevladavanja stresa na uzorku sportista.

U ovom delu analize uzeti su u obzir samo oni prediktori koji u hijerarhijskoj regresionoj analizi, u kombinaciji sa moderatorom, imaju značajan doprinos objašnjenju varijanse kriterijumske varijable. Prediktori koji nemaju značajan doprinos objašnjavanju individualnih razlika u kriterijumskoj varijabli pri hijerarhijskoj regresionoj analizi, u koju je u drugom koraku uveden moderator, nisu uzeti u testiranje moderatorskog uticaja.

Za potrebe testiranja moderatorskog uticaja izračunate su nove varijable koje predstavljaju proizvod (matematički) prediktorske varijable i moderatora. Ove nove varijable su uvrštavane poslednje u regresionu jednačinu kako bi se videlo da li se njihovim uvođenjem statistički značajno povećava procenat objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli. Povećavanjem procenta objašnjene varijanse bi se potvrdio moderatorski uticaj *uspešnosti u sportu*.

4.5.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i uspešnost u sportu

Za potrebe testiranja moderatorskog uticaja uspešnosti u sportu na kriterijumsku varijablu *strategija prevladavanja stresa usmerena na problem*, uvedene su nove varijable: *uspešnost* $\times$ *upravljanje*, *uspešnost* $\times$ *samoeфикаsnost*, *uspešnost* $\times$ *ekstraverzija* i *uspešnost* $\times$ *savesnost*.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Dimenzija *upravljanja i regulacije emocija* kao aspekta emocionalne inteligencije ima snažan, samostalan, statistički značajan prediktorski učinak na *usmerenost na problem* kao strategiju prevladavanja stresa, ($\beta = .455$) iz čega se može zaključiti da sportisti kod kojih je *upravljanje i regulacija emocija* izraženija teže prevazilaženju stresa usmeravajući se na problem (Tabela 22).

Tabela 22 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, usmerenosti na problem i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.455	9.230	.000	.207	.207	85.202	.000
2	Upravljanje	.419	9.063	.000	.312	.105	49.901	.000
	Uspešnost	-.326	-7.064	.000				
3	Upravljanje	.415	5.904	.000	.415	.000	.007	.934
	Uspešnost	-.326	-7.002	.000	-.326			
	Uspešnost $\times$ Upravljanje	-.006	-.082	.934	-.006			

U drugom koraku uvedena je *uspešnost* u regresionu jednačinu kako bi se videlo da li se menja procenat objašnjene varijanse. Na osnovu rezultata može se primetiti da je došlo do statistički značajnog povećanja objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .105$), tako da je *uspešnost* sama za sebe statistički značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i to tako da više skorove imaju uspešniji sportisti.

U trećem koraku, u jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost* × *upravljanje*. Uvođenje ove varijable nije dovelo do povećavanja objašnjene varijanse u *strategiji prevladavanja stresa usmerene na problem* ($\Delta R^2 = .000$), pa se može zaključiti da se *uspešnost* u tom odnosu ne ponaša kao moderator.

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Rezultati testiranja moderatorskog uticaja *samoefikasnosti* na *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na problem*, pokazuju da je *samoefikasnost* samostalan, snažan, statistički značajan prediktor ($\beta = .521$). Samoeфикаsnost je izraženija kod sportista koji više koriste strategiju prevladavanja stresa *usmerenu na problem* (Tabela 23).

Tabela 23: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoefikasnosti, usmerenosti na problem i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Samoeфикаsnost	.521	11.186	.000	.272	.272	125.119	.000
2	Samoeфикаsnost	.448	8.865	.000	.298	.026	12.235	.001
	Uspešnost	-.177	-3.498	.001				
3	Samoeфикаsnost	.433	6.429	.000	.298	.000	.104	.747
	Uspešnost	-.173	-3.342	.001				
	Uspešnost × Samoeфикаsnost	-.022	-.323	.747				

Uvođenjem *uspešnosti* u jednačinu, došlo je do povećanja objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .026$) što pokazuje da je *uspešnost* u ovom modelu samostalno značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*.

U sledećem koraku u jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost* × *samoefikasnost*. Uvođenje ove varijable nije povećalo procenat objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .000$), pa se zaključuje da *uspešnost* u interakciji sa samoefikasnošću nije značajan moderator *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*.

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Ekstraverzija je slab, ali statistički značajan samostalni prediktor aspekta *prevladavanja stresa usmerenosti na problem* ($\beta = .168$) (Tabela 24). Ekstravertniji sportisti su skloniji primeni *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*.

Uspešnost se, takođe, pokazala kao samostalni statistički značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*, jer je njeno uvođenje u model dovelo do statistički značajnog povećanja objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .112$). Uspešniji sportisti češće primenjuju *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na problem*.

Tabela 24: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, usmerenosti na problem i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Ekstraverzija	.168	3.011	.003	.028	.028	9.065	.003
2	Ekstraverzija	.137	2.597	.010	.140	.112	40.329	.000
	Uspešnost	-.336	-6.351	.000				
3	Ekstraverzija	.031	.409	.683	.150	.010	3.625	.058
	Uspešnost	-.317	-5.908	.000				
	Uspešnost $\times$ Ekstraverzija	-.148	-1.904	.058				

Uvođenjem varijable interakcije *uspešnost $\times$ ekstraverzija*, takođe, je povećan procenat objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli ($\Delta R^2 = .010$), ali taj doprinos nije statistički značajan, tako da se *uspešnost* ne može smatrati moderatorom u ovom odnosu.

Savesnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Savesnost je statistički značajan, umereni prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* ($\beta = .331$) (Tabela 25). *Savesnost* je viša kod sportista koji češće koriste *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na problem*.

Uspešnost je, uvođenjem u model, statistički značajno povećala procenat objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli ($\Delta R^2 = .089$). Uspešniji sportisti koriste *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na problem* kao najučestaliji način borbe sa stresom.

Tabela 25: Rezultati hijerarhijske regresione analize između *savesnosti* i *uspešnosti sportista*

Model	Prediktor	β	t	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Savesnost	.331	6.171	.000	.110	.110	38.084	.000
2	Savesnost	.276	5.320	.000	.199	.089	34.247	.000
	Uspešnost	-.304	-5.852	.000				
3	Savesnost	.194	2.581	.010	.205	.006	2.276	.132
	Uspešnost	-.293	-5.613	.000				
	Uspešnost $\times$ Savesnost	-.114	-1.509	.132				

U trećem koraku u model je uključena interakcija *uspešnost $\times$ savesnost*. S obzirom da se uvođenjem ove varijable količina objašnjene varijanse nije statistički značajno promenila ($\Delta R^2 = .006$), zaključuje se da uspešnost nema moderatorsku ulogu u ovom odnosu prediktora i kriterijuma.

4.5.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i uspešnost u sportu

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *uspešnosti* u sportu na kriterijumsku varijablu *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*, uvedene su nove varijable: *uspešnost $\times$ negativna prošlost*, *uspešnost $\times$ samoeфикаsnost* i *uspešnost $\times$ emocionalnost*. Dimenzija motiva postignuća – *ostvarivanje ciljeva kao izvora zadovoljstva*, nema samostalno statistički značajan doprinos u kriterijumskoj varijabli, pa nije dalje uzeta u obzir.

Negativna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Varijabla *negativna prošlost* je samostalno snažan, statistički značajan prediktor kriterijumske varijable ($\beta = .499$) (Tabela 26). *Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije* viša je kod sportista koji imaju veće skorove na *negativnoj prošlosti*.

Uvođenjem varijable *uspešnost* u model, nije povećan procenat objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .003$), tako da zaključujemo da *uspešnost* nije samostalno značajan prediktor ove strategije prevladavanja stresa.

Tabela 26: Rezultati hijerarhijske regresione analize između negativne prošlosti, usmerenosti na emocije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Negativna prošlost	.499	10.438	.000	.249	.249	108.947	.000
2	Negativna prošlost	.482	9.654	.000	.253	.003	1.387	.240
	Uspešnost	.059	1.178	.240				
3	Negativna prošlost	.410	6.525	.000	.261	.008	3.619	.058
	Uspešnost	.037	.715	.475				
	Uspešnost $\times$ Negativna prošlost	-.122	-1.902	.058				

U poslednjem koraku uvedena je varijabla koja predstavlja interakciju *uspešnost $\times$ negativna prošlost*. Uključivanjem u jednačinu, procenat objašnjene varijanse nije značajno povećan ($\Delta R^2 = .008$), pa se može zaključiti da se *uspešnost* ne može smatrati moderatorom u ovom modelu.

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

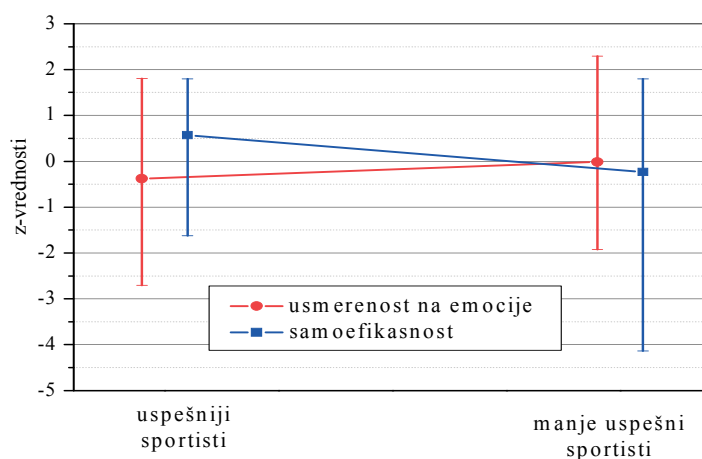
Samoeфикаsnost je statistički značajan, slab ($\beta = -.159$) samostalan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* (Tabela 27). Sportisti sa niskom *samoefikasnošću* imaju više skorove kada je u pitanju *strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije*.

Tabela 27: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoefikasnosti, usmerenosti na emocije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Samoefikasnost	-.159	-2.926	.004	.025	.025	8.561	.004
2	Samoefikasnost	-.092	-1.553	.121	.046	.021	7.222	.008
	Uspešnost	.160	2.687	.008				
3	Samoefikasnost	.052	.665	.506	.068	.022	7.678	.006
	Uspešnost	.126	2.094	.037				
	Uspešnost $\times$ Samoefikasnost	.219	2.771	.006				

U drugom koraku, u model je uvedena varijabla *uspešnost*. Njenim uvođenjem procenat objašnjene varijanse u kriterijumu je statistički značajno povećan ($\Delta R^2 = .021$), pa se može zaključiti da je uspešnost u ovom odnosu samostalno značajan prediktor kriterijumske varijable. Manje uspešni sportisti imaju više skorove na strategiji prevladavanja stresa usmerene na emocije.

U trećem koraku moderirajuće regresijske analize, u jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost $\times$ samoefikasnost*. S obzirom da je došlo do statistički značajnog povećanja objašnjene varijanse u kriterijumu ($\Delta R^2 = .022$), zaključuje se da uspešnost deluje kao moderator u tom odnosu. Moderatorski efekat je prikazan na Slici 3.



Slika 3. Uspešnost kao moderator odnosa samoefikasnosti i usmerenosti na emocije

Uspešnost moderira povezanost između *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* i *samoeфикаsnosti*. Dok kod uspešnijih sportista postoji tendencija da visoku *samoeфикаsnost* prati niska usmerenost na emocije, kod manje uspešnih sportista se te dve tendencije relativno izjednačavaju.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Emocionalnost je snažan ($\beta = .423$), statistički značajan prediktor aspekta prevazilaženja stresa *usmerenog na emocije* (Tabela 28). Sportisti koji imaju više skorove na dimenziji ličnosti *emocionalnost*, imaju više skorove i na *strategiji prevladavanja stresa usmerene na emocije*.

Tabela 28: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, umerenosti na emocije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	T	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Emocionalnost	.423	8.148	.000	.179	.179	66.390	.000
2	Emocionalnost	.408	7.954	.000	.205	.027	10.176	.002
	Uspešnost	.164	3.190	.002				
3	Emocionalnost	.479	6.354	.000	.210	.004	1.651	.200
	Uspešnost	.169	3.291	.001				
	Uspešnost $\times$ Emocionalnost	.097	1.285	.200				

Kada smo uvrstili *uspešnost* u jednačinu, procenat objašnjene varijanse je značajno povećan ($\Delta R^2 = .027$). *Uspešnost* je samostalno značajan prediktor tako da manje uspešni sportisti imaju više skorove kada je u pitanju *strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije*.

Uvođenjem interakcije *uspešnost* $\times$ *emocionalnost* nije došlo do značajnog povećanja objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .004$), pa se može zaključiti da se *uspešnost* ne može smatrati moderatorom u ovom modelu.

4.5.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i uspešnost u sportu

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *uspešnosti* u sportu na kriterijumsku varijablu strategije prevladavanja stresa izbegavanjem, uvedene su nove varijable: *uspešnost* $\times$

upravljanje emocijama i uspešnost × *emocionalnost*. *Samoefikasnost* nema samostalno statistički značajan doprinos u kriterijumskoj varijabli, pa nije uzeta u testiranje modela sa moderatorom.

Upravljanje emocijama kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

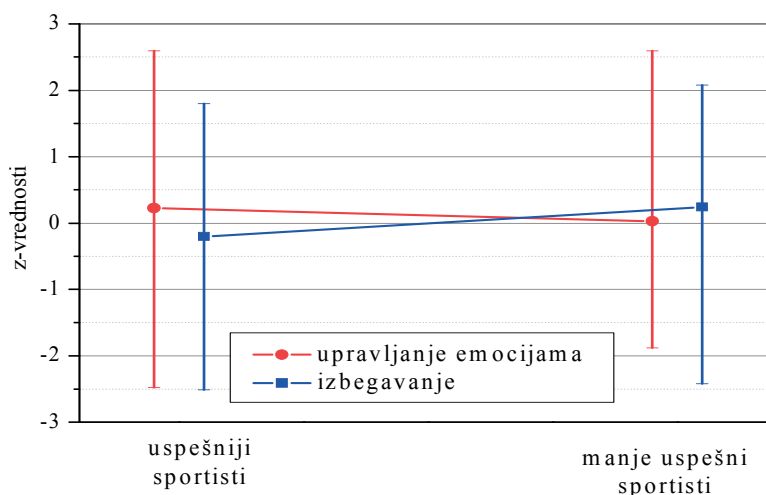
Dimenzija emocionalne kompetencije – *upravljanje emocijama* ima srednji ($\beta = .269$), statistički značajan samostalan doprinos kriterijumskoj varijabli strategije prevladavanja stresa izbegavanjem (Tabela 29). Sportisti sa višim skorovima na *upravljanju emocijama* imaju i više skorove za *strategiju prevladavanja stresa izbegavanjem*.

Tabela 29: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, izbegavanja i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.269	4.986	.000	.072	.072	24.865	.000
2	Upravljanje	.295	5.632	.000	.136	.064	23.769	.000
	Uspešnost	.255	4.875	.000				
3	Upravljanje	.412	5.203	.000	.147	.010	3.871	.050
	Uspešnost	.244	4.658	.000				
	Uspešnost × Upravljanje	.157	1.967	.050				

Uspešnost je, takođe, samostalno značajan prediktor i uvođenje u regresijsku jednačinu značajno je povećao procenat objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .064$). Manje uspešni sportisti imaju više skorove na *izbegavanju* kao strategiji prevladavanja stresa.

Uspešnost deluje kao moderator u ovom odnosu jer se uvođenjem interakcijske varijable *uspešnost* × *upravljanje emocijama* u jednačinu statistički značajno povećala količina objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .010$). Moderatorski efekat je prikazan na Slici 4.



Slika 4. Uspešnost kao moderator odnosa upravljanja emocijama i izbegavanja

Uspešnost u sportu značajno moderira povezanost između strategije prevladavanja *usmerene na izbegavanje i upravljanja i regulacije emocija* kao aspekta emocionalne inteligencije. Kod obe grupe sportista tendencija kretanja obe varijable je ista, ali je kod manje uspešnih sportista intezitet povezanosti viši nego kod uspešnijih sportista.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Dimenzija ličnosti *emocionalnost* ima srednje jak statistički značajan samostalni doprinos količini objašnjene varijanse ($\beta = .280$) na osnovu koga se može zaključiti da sportisti kod kojih je *emocionalnost* viša, imaju i više skorove na *strategiji prevladavanja stresa izbegavanjem* (Tabela 30).

Tabela 30: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, izbegavanja i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Emocionalnost	.280	5.053	.000	.078	.078	25.530	.000
2	Emocionalnost	.262	4.823	.000	.120	.042	14.421	.000
	Uspešnost	.206	3.797	.000				
3	Emocionalnost	.373	4.631	.000	.131	.010	3.468	.064
	Uspešnost	.215	3.955	.000				
	Uspešnost $\times$	.151	1.862	.064				

Model	Prediktor	β	t	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
	Emocionalnost							

U drugom koraku moderatorske multiple regresione analize, uvedena je *uspešnost* kao prediktor. *Uspešnost* je statistički značajan, srednje jak prediktor ($\beta = .262$) i njeno uvođenje je značajno povećalo količinu objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .042$). Manje uspešni sportisti imaju više skorove na *strategiji prevladavanja stresa izbegavanje*.

U trećem koraku, u regresijsku jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost* $\times$ *emocionalnost* čije uvođenje nije dovelo do statistički značajnog povećanja objašnjene varijanse u kriterijumu pa se može zaključiti da *uspešnost* u sportu nije značajan moderator u ovom odnosu.

4.5.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i uspešnost u sportu

Za potrebe testiranja moderatorskog uticaja *uspešnosti* u sportu na kriterijumsku varijablu *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*, uvedena je nova varijabla: *uspešnost* $\times$ *upravljanje*. Varijable *razumevanje emocija* i *samoefikasnost* nemaju samostalno statistički značajane doprinose kriterijumskoj varijabli, pa nisu uzete u testiranje modela sa moderatorom.

Upravljanje emocijama kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

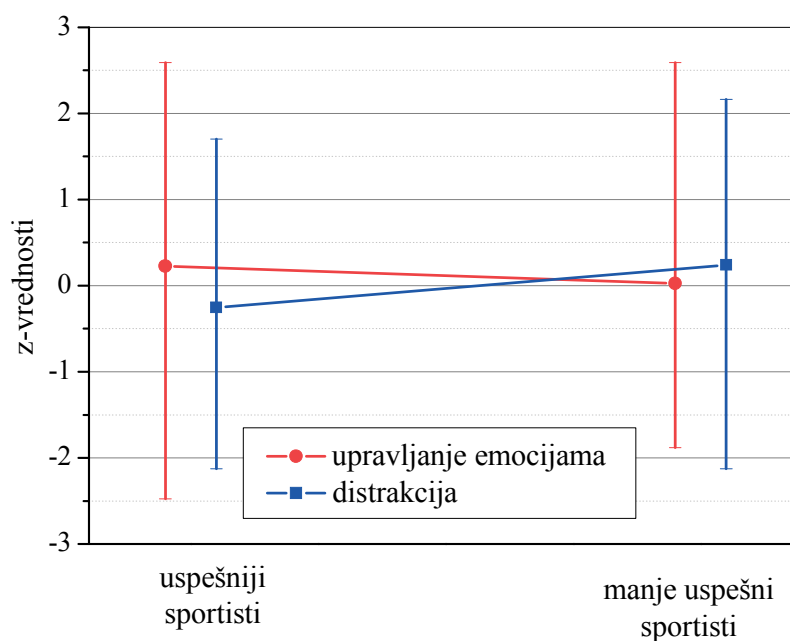
Dimenzija emocionalne kompetencije, *upravljanje emocijama*, ima nizak ($\beta = .137$), statistički značajan samostalan doprinos u objašnjavanju varijabiliteta u *strategiji prevladavanja stresa distrakcijom* kao aspektu prevladavanja (Tabela 31).

Tabela 31: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, distrakcije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Upravljanje	.137	2.496	.013	.019	.019	6.228	.013
2	Upravljanje	.165	3.093	.002	.088	.070	24.780	.000
	Uspešnost	.265	4.978	.000				
3	Upravljanje	.332	4.150	.000	.110	.021	7.731	.006
	Uspešnost	.248	4.678	.000				
	Uspešnost $\times$ Upravljanje	.224	2.781	.006				

Uspešnost u sportu se i u ovom odnosu pokazala kao samostalan statistički značajan prediktor niskog doprinosa ($\beta = .137$) čije je uvođenje značajno povećalo količinu objašnjene varijanse ($\Delta R^2 = .070$). Manje uspešni sportisti imaju više skorove kada je u pitanju *strategija prevladavanja stresa distrakcijom*.

Interkacijska varijabla *uspešnost $\times$ upravljanje emocijama* je statistički značajno povećala objašnjenu varijansu u kriterijumu ($\Delta R^2 = .021$) pa se zaključuje da je *uspešnost* u sportu moderator u ovoj jednačini. Moderatorski efekat je prikazan na Slici 5.



Slika 5. *Uspešnost kao moderator odnosa upravljanja emocijama i distrakcije*

Uspešnost u sportu moderira i povezanost između *strategije prevladavanja stresa distrakcijom* i *upravljanja i regulacije emocija*. Kod uspešnih sportista intezitet povezanosti ovih varijabli je veoma nizak (blizak nuli), dok je kod manje uspešnih sportista povezanost bitno viša, a varijable variraju u istom smeru.

4.5.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i uspešnost u sportu

Upravljanje emocijama kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 32: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, socijalne diverzije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	T	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Upravljanje	.368	7.142	.000	.136	.136	51.011	.000
2	Upravljanje	.383	7.482	.383	.158	.023	8.730	.003
	Uspešnost	.151	2.955	.151				
3	Upravljanje	.405	5.223	.405	.159	.000	.140	.709
	Uspešnost	.149	2.889	.149				
	Uspešnost $\times$ Upravljanje	.029	.374	.029				

U trećem koraku, u jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost $\times$ upravljanje emocijama*. Uvođenje ove varijable nije dovelo do povećavanja objašnjene varijanse u *strategiji prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* ($\Delta R^2 = .000$), pa se može zaključiti da se *uspešnost* u tom odnosu ne ponaša kao moderator (Tabela 32).

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 33: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, socijalne diverzije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Emocionalnost	.267	4.857	.000	.071	.071	23.593	.000
2	Emocionalnost	.260	4.723	.000	.080	.009	2.866	.091
	Uspešnost	.093	1.693	.091				
3	Emocionalnost	.344	4.250	.000	.086	.006	2.011	.157
	Uspešnost	.100	1.819	.070				
	Uspešnost × Emocionalnost	.115	1.418	.157				

U trećem koraku, u jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost* × *emocionalnost*. Uvođenje ove varijable nije dovelo do povećavanja objašnjene varijanse *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* ($\Delta R^2 = .086$), pa se može zaključiti da se *uspešnost* u tom odnosu ne ponaša kao moderator (Tabela 33).

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 34: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, socijalne diverzije i uspešnosti sportista

Model	Prediktor	β	t	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Ekstraverzija	.191	3.422	.001	.036	.036	11.707	.001
2	Ekstraverzija	.203	3.649	.000	.055	.019	6.108	.014
	Uspešnost	.137	2.471	.014				
3	Ekstraverzija	.190	2.360	.019	.055	.000	.046	.830
	Uspešnost	.139	2.466	.014				
	Uspešnost × Ekstraverzija	-.018	-.215	.830				

U trećem koraku, u jednačinu je uvedena interakcija *uspešnost* $\times$ *ekstraverzija*. Uvođenje ove varijable nije dovelo do povećavanja objašnjene varijanse *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* ($\Delta R^2 = .055$), pa se može zaključiti da se *uspešnost* u tom odnosu ne ponaša kao moderator (Tabela 34).

Zaključak za hipotezu H4

Hipoteza H4 je testirana na uzorku sportista. Pretpostavka je potvrđena u određenim domenima koji su prikazani u Tabeli 35.

Tabela 35: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoefikasnosti i upravljanja emocijama i uspešnosti sportista s obzirom na strategije prevladavanja

Model	Prediktor	usmerenost na emocije			izbegavanje			distrakcija		
		R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)
1	Samoefikasnost	.025	.025	8.561*	-	-	-	-	-	-
2	Samoefikasnost	.046	.021	7.222*	-	-	-	-	-	-
	Uspešnost									
3	Samoefikasnost	.068	.022	7.678*	-	-	-	-	-	-
	Uspešnost									
	Uspešnost $\times$ Samoefikasnost									
1	Upravljanje	-	-	-	.072	.072	24.865**	.019	.019	6.228*
2	Upravljanje	-	-	-	.136	.064	23.769**	.088	.070	24.780**
	Uspešnost	-	-	-						
3	Upravljanje	-	-	-	.147	.010	3.871*	.110	.021	7.731*
	Uspešnost	-	-	-						
	Uspešnost $\times$ Upravljanje	-	-	-						

Legenda: * = značajnost manja od 0.05; ** = značajnost manja od 0.01.

Uspešnost u sportu je statistički značajan moderator u odnosu *samoefikasnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* i u odnosima *upravljanja i regulacije emocija* kao aspekta emocionalne inteligencije i *strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i distrakcijom*. Hipoteza H4 je delimično potvrđena.

4.6. Rezultati za hipotezu H5

H5: Bavljenje sportom moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoefikasnosti, izraženosti motiva postignuća, kao i osobina ličnosti

Rezultati ove hipoteze počinju prikazom provere doprinosa emocionalne inteligencije, vremenske orijentacije, procene samoefikasnosti, izraženosti motiva postignuća i osobina ličnosti u objašnjavanju varijase aspekata prevladavanja stresa *usmerenost na problem, usmerenost na emocije, izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju* na uzorku u celini.

U slučaju *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* kao značajni prediktori na celom uzorku istraživanja, izdvojili su se: dimenzije motiva postignuća – *istrajnost u ostvarivanju ciljeva* i *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva*; dimenzija *upravljanje i regulacija emocija* iz domena emocionalne inteligencije; *samoefikasnost* i *emocionalnost*. Dobijenim modelom je moguće objasniti 43.1% individualnih razlika u aspektu *prevladavanja stresa usmerenog na problem*. Više skorove koji postoje kod *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* prate i više vrednosti *upravljanja i regulacije emocijama, samoefikasnosti, emocionalnosti* i *istrajnosti u ostvarivanju ciljeva*, i niži skorovi na *ostvarivanju ciljeva kao izvoru zadovoljstva*. Navedeni faktori jesu prediktori za *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na problem*.

Tabela 36: Rezultati regresijske analize sa aspektima prevladavanja stresa kao kriterijumskim varijablama na uzorku u celini

	usmerenost na problem		usmerenost na emocije		izbegavanje		Distrakcija		socijalna diverzija	
	β	t	B	T	B	t	β	T	β	t
NP									-.144	-2.203*
HS									.119	2.040*

	usmerenost na problem		usmerenost na emocije		izbegavanje		Distrakcija		socijalna diverzija	
	β	t	B	T	B	t	β	T	β	t
PP			.147	2.333*	.152	2.273*	.136	1.990*	.130	1.978*
B										
FS										
Istrajavanje	.144	2.298*								
Takmičenje										
Planiranje					.131	2.171*				
Cilj	-.166	-2.162*	.274	3.347**						
MOP										
Razumevanje							-.125	-2.131*		
Izražavanje										
Regulacija	.244	3.850**			.250	3.558**	.176	2.442*	.256	3.687**
EK										
SF	.402	7.295**	-.206	3.528**	-.196	3.201**	-.169	2.687**	-.152	-2.517*
Poštenje							-.125	-2.068*		
Emocion.	.097	1.978*	.235	4.553**	.174	3.202**	.125	2.243*	.226	4.219**
Ekstraver.			-.156	-2.568*	.143	2.248*			.223	3.560**
Saradljiv.										
Savesnost					-.217	2.887**	-.210	-2.701*	-.219	2.936**
Otvoren.										
regresijski model	R = 0.656 R ² = 0.431		R = 0.605 R ² = 0.366		R = 0.562 R ² = 0.315		R = 0.512 R ² = 0.262		R = 0.571 R ² = 0.326	

	usmerenost na problem		usmerenost na emocije		izbegavanje		Distrakcija		socijalna diverzija	
	β	t	B	T	B	t	β	T	β	t
	F = 13.385		F = 10.099		F = 7.999		F = 6.249		F = 8.467	
	p < 0.05		p < 0.05		p < 0.05		p < 0.05		p < 0.05	

Legenda: * = značajnost manja od 0.05; ** = značajnost manja od 0.01, NP – negativna prošlost, HS – hedonistička sadašnjost, PP – pozitivna prošlost, B – budućnost, FS – fatalistička sadašnjost, istrajavanje - istrajnost u ostvarivanju ciljeva, takmičenje-takmičenje sa drugima, planiranje - orijentacija ka planiranju, cilj - ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva i MOP – ukupni skor, razumevanje - sposobnost uočavanja i razumevanja emocija, izražavanje - sposobnost izražavanja i imenovanje emocija, upravljanje - sposobnost upravljanja i regulacije emocija

Pojedinačni statistički značajni prediktivni doprinosi modelu drugog aspekta prevladavanja stresa *usmerenog na emocije* čine *pozitivna prošlost* (viši skorovi), dimenzija motiva postignuća – *istrajnost u ostvarivanju ciljeva* (viši skorovi), *samoefikasnost* (niži skorovi), *emocionalnost* (viši skorovi) i *ekstraverzija* (niži skorovi) (Tabela 36). Modelom je moguće objasniti 36.6% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Prognostički model aspekta prevladavanja stresa *izbegavanjem* čine značajni pojedinačni doprinosi prediktora: *pozitivna prošlost*, *orijentacija ka planiranju*, *upravljanje i regulacija emocija* (više vrednosti), *samoefikasnost* (niže vrednosti), *emocionalnost* i *ekstraverzija* (više vrednosti) i niže vrednosti na *savesnosti*. Model objašnjava 31.5% varijanse u *izbegavanju*.

Aspekt *prevladavanja stresa distrakcijom* statistički značajno određuju viši skorovi *pozitivne prošlosti*; prediktori iz domena emocionalne inteligencije *uočavanje i razumevanje emocija* (niži skorovi) i *upravljanje i regulacija emocija* (viši skorovi); *samoefikasnost* (niži skorovi); dimenzije iz domena ličnosti – niži skorovi na *poštenju* i *savesnosti* i viši skorovi na *emocionalnosti*. Ovaj prognostički model objašnjava 26.2 % varijanse u *strategiji prevladavanja stresa distrakcijom*.

Kao statistički značajni prediktori *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* potvrđene su tri dimenzije vremenske perspektive: *negativna prošlost* (suprotno varira od kriterijuma), a *hedonistička sadašnjost* i *pozitivna prošlost* variraju u istom smeru kao i dimenzija *upravljanje i regulacija emocija* kao aspekt emocionalne inteligencije. Dimenzije ličnosti *emocionalnost* i *ekstraverzija* variraju u istom smeru kao i *socijalna diverzija*, dok

savesnost varira u suprotnom smeru u odnosu na kriterijumsku varijablu, kao *samoefikasnost*. Model objašnjava 32.6% varijanse.

4.6.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i bavljenje sportom

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja bavljenja sportom na kriterijumsku varijablu strategije prevladavanja stresa usmerene na problem, uvedene su nove varijable: *bavljenje sportom* $\times$ *istrajavanje*, *bavljenje sportom* $\times$ *cilj*, *bavljenje sportom* $\times$ *upravljanje emocijama*, *bavljenje sportom* $\times$ *samoefikasnost* i *bavljenje sportom* $\times$ *emocionalnost*. Iz analize moderatorskog uticaja izbačena je dimenzija *emocionalnost* jer kao samostalni prediktor nema statistički značajan doprinos objašnjavanju varijanse *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*.

Istrajnost u ostvarivanju ciljeva kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 37: Rezultati hijerarhijske regresione analize između istrajavanja, usmerenosti na problem i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	ΔR^2	F _(AR2)	p
1	Istrajavanje	.445	11.008	.000	.198	.198	121.172	.000
2	Istrajavanje	.415	10.385	.000	.236	.039	24.745	.000
	Bavljenje sportom	.199	4.974	.000				
3	Istrajavanje	.410	10.045	.000	.237	.000	.308	.579
	Bavljenje sportom	.197	4.917	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Istrajavanje	-.023	-.555	.579				

Bavljenje sportom ne moderira značajno ($p = 0,579$) odnos između dimenzije motiva postignuća *istrajnost u ostvarivanju ciljeva* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na*

problem, jer ne dovodi do statistički značajnog povećanja objašnjavanja individualnih razlika u uzorku sportista i nesportista.

Ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva kao prediktor
strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 38 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između cilja, usmerenosti na problem i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Cilj	.407	9.949	.000	.166	.166	98.985	.000
2	Cilj	.361	8.634	.000	.193	.027	16.719	.000
	Bavljenje sportom	.171	4.089	.000				
3	Cilj	.361	8.623	.000	.193	.000	.000	1.000
	Bavljenje sportom	.171	4.018	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Cilj	.000	.000	1.000				

Takođe, *bavljenje sportom* ne menja značajno odnos između aspekta motiva *istrajnost u ostvarivanju ciljeva* i usmerenosti na problem.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije
prevladavanja stresa usmerene na problem

Dimenzija emocionalne kometencije, *upravljanje i regulacija emocija* kao samostalni prediktor ima statistički značajan doprinos objašnjavanju varijanse *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Takođe, *bavljenje sportom* je samostalno značajan prediktor kriterijumske varijable, ali interakcija ova dva prediktora ne doprinosi povećanju varijanse u kriterijumu (Tabela 39).

Tabela 39 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, usmerenosti na problem i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.490	12.465	.000	.240	.240	155.380	.000
2	Upravljanje	.458	11.707	.000	.273	.033	22.360	.000
	Bavljenje sportom	.185	4.729	.000				
3	Upravljanje	.456	11.635	.000	.274	.001	.375	.541
	Bavljenje sportom	.182	4.626	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Upravljanje	-.024	-.612	.541				

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 40: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti usmerenosti na problem i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Samoeфикаsnost	.554	14.932	.000	.307	.307	222.968	.000
2	Samoeфикаsnost	.518	13.775	.000	.328	.021	15.629	.000
	Bavljenje sportom	.149	3.953	.000				
3	Samoeфикаsnost	.518	13.766	.000	.328	.001	.498	.481
	Bavljenje sportom	.144	3.778	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Samoeфикаsnost	-.026	-.706	.481				

Samoeфикаsnost je samostalno značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* kao i *bavljenje sportom* (Tabela 40). Uvođenjem interakcijske varijable u model nije došlo do povećanja količine objašnjene varijanse pa se može zaključiti da *bavljenje sportom* nije značajan moderator odnosa *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*.

4.6.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i bavljenje sportom

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja bavljenja sportom na kriterijumsku varijablu usmerenost na emocije, uvedene su nove varijable: *bavljenje sportom* × *pozitivna prošlost*, *bavljenje sportom* × *cilj*, *bavljenje sportom* × *samoefikasnost* i *bavljenje sportom* × *emocionalnost* i *bavljenje sportom* × *ekstraverzija*. Iz analize moderatorskog uticaja izbačena je dimenzija *cilj* jer kao samostalni prediktor nema statistički značajan doprinos objašnjavanju varijanse u *strategiji prevladavanja stresa usmerene na emocije*.

Pozitivna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 41 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između pozitivne prošlosti, usmerenosti na emocije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Pozitivna prošlost	.442	10.949	.000	.195	.195	119.884	.000
2	Pozitivna prošlost	.404	10.070	.000	.234	.039	24.900	.000
	Bavljenje sportom	-.200	-4.990	.000				
3	Pozitivna prošlost	.401	9.852	.000	.234	.000	.117	.733
	Bavljenje sportom	-.203	-4.970	.000				
	Bavljenje sportom × Pozitivna prošlost	.014	.342	.733				

U prvom i drugom koraku moderatorske hijerarhijske regresione analize potvrđeni su samostalni značajni doprinosi prediktora *pozitivna prošlost* i *bavljenje sportom* objašnjavanju varijanse u kriterijumu (Tabela 41). Uvođenje interakcijske varijable *bavljenje sportom* × *pozitivna prošlost* nije dovelo do povećanja količine objašnjene varijanse pa se zaključuje da *bavljenje sportom* nije moderator odnosa između *pozitivne prošlosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*.

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 42: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti, usmerenosti na emocije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Samoeфикаsnost	-.227	-5.192	.000	.052	.052	26.957	.000
2	Samoeфикаsnost	-.172	-3.922	.000	.104	.053	28.965	.000
	Bavljenje sportom	-.236	-5.382	.000				
3	Samoeфикаsnost	-.171	-3.911	.000	.105	.001	.397	.529
	Bavljenje sportom	-.231	-5.189	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Samoeфикаsnost	.027	.630	.529				

U testiranju moderatorskog uticaja *bavljenja sportom* na odnos *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*, potvrđeni su samostalni značajni uticaji *samoeфикаsnosti* i *bavljenja sportom* na aspekt prevladavanja stresa usmernog na emocije (Tabela 42). Interakcijski odnos *bavljenja sportom* i *samoeфикаsnosti* nije doveo do povećanja objašnjavanja varijanse u kriterijumu pa se bavljenje sportom ne može smatrati značajnim moderatorom.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 43: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, usmerenosti na emocije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Emocionalnost	.402	9.447	.000	.161	.161	89.245	.000
2	Emocionalnost	.371	8.898	.000	.210	.049	28.681	.000
	Bavljenje sportom	-.223	-5.355	.000				
3	Emocionalnost	.370	8.790	.000	.210	.000	.052	.820
	Bavljenje sportom	-.224	-5.339	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Emocionalnost	.010	.228	.820				

Bavljenje sportom nije značajan moderator odnosa između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*, jer uvođenje interakcijske varijable u model nije povećalo količinu objašnjene varijanse (Tabela 43).

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 44 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, usmerenosti na emocije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Ekstraverzija	-.325	-7.426	.000	.106	.106	55.153	.000
2	Ekstraverzija	-.273	-6.110	.000	.140	.034	18.482	.000
	Bavljenje sportom	-.192	-4.299	.000				
3	Ekstraverzija	-.274	-6.117	.000	.141	.001	.330	.566
	Bavljenje sportom	-.197	-4.330	.000				
	Bavljenje sportom $\times$ Ekstraverzija	-.025	-.575	.566				

Uvođenje interakcijske varijable *Bavljenje sportom $\times$ Ekstraverzija* u model nije povećalo količinu objašnjene varijanse u odnosu između *ekstraverzije* i *usmerenosti na emocije*, pa se zaključuje da bavljanje sportom nije značajan moderator tog odnosa.

4.6.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i bavljenje sportom

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *bavljenja sportom* na kriterijumsku varijablu *strategija prevladavanja stresa izbegavanjem*, uvedene su nove varijable: *bavljenje sportom $\times$ pozitivna prošlost*, *bavljenje sportom $\times$ planiranje*, *bavljenje sportom $\times$ upravljanje emocijama*, *bavljenje sportom $\times$ samoeфикаsnost* i *bavljenje sportom $\times$ emocionalnost* i *bavljenje sportom $\times$ ekstraverzija*. Iz analize moderatorskog uticaja izbačena je *samoeфикаsnost*, jer kao samostalni prediktor nema statistički značajan doprinos objašnjavanju varijanse u strategiji prevladavanja stresa izbegavanjem.

Pozitivna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Pozitivna prošlost i bavljenje sportom su samostalno značajni prediktori strategije prevladavanja stresa izbegavanjem. Međutim, uvođenje interakcijske varijable bavljenje sportom $\times$ pozitivna prošlost ne menja značajno količinu objašnjene varijanse pa se bavljenje sportom ne može smatrati moderatorom odnosa pozitivne prošlosti i strategije prevladavanja stresa izbegavanjem (Tabela 45).

Tabela 45: Rezultati hijerarhijske regresione analize između pozitivne prošlosti, izbegavanja i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Pozitivna prošlost	.337	7.935	.000	.114	.114	62.961	.000
2	Pozitivna prošlost	.355	8.206	.000	.121	.008	4.180	.041
	Bavljenje sportom	.088	2.044	.041				
3	Pozitivna prošlost	.352	8.019	.000	.122	.000	.128	.721
	Bavljenje sportom	.086	1.951	.052				
	Bavljenje sportom $\times$ Pozitivna prošlost	.016	.358	.721				

Orijentacija ka planiranju kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 46: Rezultati hijerarhijske regresione analize između planiranja, izbegavanja i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Planiranje	.276	6.317	.000	.076	.076	39.908	.000
2	Planiranje	.276	6.315	.000	.077	.000	.242	.623
	Bavljenje sportom	.022	.492	.623				
3	Planiranje	.276	6.300	.000	.077	.000	.126	.722
	Bavljenje sportom	.022	.493	.623				
	Bavljenje sportom $\times$ Planiranje	-.016	-.356	.722				

U odnosu *orijentacije ka planiranju* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*, *orijentacija ka planiranju* je samostalno značajan prediktor (Tabela 46). Varijabla *bavljenje sportom* nije značajan ni samostalni prediktor u tom odnosu ni kao deo interakcijske varijable *bavljenje sportom* $\times$ *planiranje*, pa se zaključuje da nije značajan moderator.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 47 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, izbegavanja i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.264	5.988	.000	.070	.070	35.855	.000
2	Upravljanje	.269	6.023	.000	.071	.001	.548	.460
	Bavljenje sportom	-.033	-.740	.460				
3	Upravljanje	.270	6.013	.000	.071	.000	.014	.908
	Bavljenje sportom	-.032	-.721	.471				
	Bavljenje sportom $\times$ Upravljanje	.005	.116	.908				

Ni u odnosu *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*, *bavljenje sportom* nije samostalno značajan prediktor po uvođenju u model (Tabela 47). Pošto ni interakcijska varijabla *bavljenje sportom* $\times$ *upravljanje emocijama* ne menja značano količinu objašnjene varijanse, *bavljenje sportom* nije moderatorska varijabla u odnosu *upravljanje i regulacija emocija* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Dimenzija ličnosti *emocionalnost* je samostalno značajan prediktor u prognozi promena u *strategiji prevladavanja stresa izbegavanjem* (Tabela 48). Međutim, uvođenje *bavljenja sportom* kao samostalne i interakcijske varijable ne dovodi do značajnog povećanja objašnjene varijanse, pa se ne može smatrati moderatorom odnosa između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*.

Tabela 48: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, izbegavanja i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Emocionalnost	.295	6.582	.000	.087	.087	43.327	.000
2	Emocionalnost	.302	6.683	.000	.090	.003	1.369	.243
	Bavljenje sportom	.053	1.170	.243				
3	Emocionalnost	.309	6.795	.000	.093	.003	1.678	.196
	Bavljenje sportom	.059	1.310	.191				
	Bavljenje sportom $\times$ Emocionalnost	-.059	-1.295	.196				

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

U prvom koraku, testiran je samostalni značajan doprinos dimenzije *ekstraverzije* u objašnjavanju varijanse u *strategiji prevladavanja stresa izbegavanjem* (Tabela 49). Potvrđeno je da je *ekstraverzija* značajan prediktor.

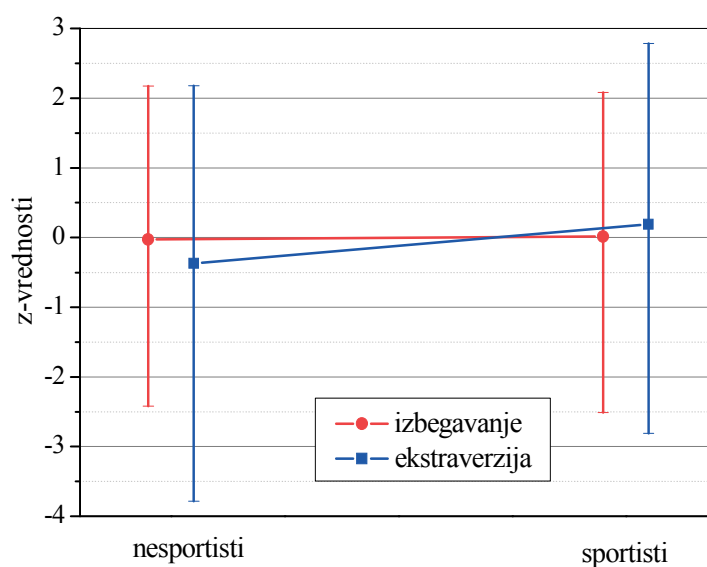
U drugom koraku, u model je uvedena varijabla *bavljenje sportom* i pokazalo se da ona nije samostalno značajan prediktor u predviđanju promena u *strategiji prevladavanja stresa izbegavanjem*.

U trećem koraku, u model je uvedena interakcijska varijabla *bavljenje sportom* $\times$ *ekstraverzija*. Uvođenje ove varijable dovelo je do značajnog povećanja količine objašnjene varijanse, pa se bavljenje sportom može smatrati značajnim moderatorom odnosa između ekstraverzije i aspekta *prevladavanja stresa izbegavanjem*. Moderatorski efekat je prikazan na Slici 6.

Tabela 49: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, izbegavanja i bavljenja sportom

Model	Prediktor	β	T	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Ekstraverzija	.102	2.208	.028	.010	.010	4.874	.028
2	Ekstraverzija	.099	2.079	.038	.011	.000	.052	.820

Model	Prediktor	β	T	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
	Bavljenje sportom	.011	.227	.820				
3	Ekstraverzija	.100	2.109	.035	.026	.015	7.175	.008
	Bavljenje sportom	-.012	-.241	.810				
	Bavljenje sportom $\times$ Ekstraverzija	-.125	-2.679	.008				



Slika 6. Bavljenje sportom kao moderator odnosa ekstraverzije i izbegavanja

Bavljenje sportom moderira povezanost između strategije prevladavanja stresa izbegavanjem i ekstraverzije. Kod nesportista sklonost ka strategiji prevladavanja stresa izbegavanjem prate viši skorovi na ekstraverziji, dok kod sportista takva tendencija ne postoji.

Savesnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 50: Rezultati hijerarhijske regresione analize između savesnosti, izbegavanja i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Savesnost	-.144	-3.131	.002	.021	.021	9.804	.002
2	Savesnost	-.153	-3.270	.001	.023	.002	1.075	.300
	Bavljenje sportom	.049	1.037	.300				

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
3	Savesnost	-.155	-3.295	.001	.024	.001	.647	.421
	Bavljenje sportom	.054	1.138	.256				
	Bavljenje sportom × Savesnost	.037	.805	.421				

Dimenzija ličnosti *savesnost* je samostalno značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa – izbegavanje* (Tabela 50). *Bavljenje sportom* nije značajan ni kao samostalni prediktor, a ni kao deo interakcijske varijable *bavljenje sportom × savesnost*. Zaključuje se da *bavljenje sportom* nije moderator odnosa *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*.

4.6.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i bavljenje sportom

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *bavljenja sportom* na kriterijumsku varijablu *strategija prevladavanja stresa distrakcijom*, uvedene su nove varijable: *bavljenje sportom × pozitivna prošlost*, *bavljenje sportom × razumevanje emocija*, *bavljenje sportom × upravljanje emocijama*, *bavljenje sportom × samoeфикаsnost*, *bavljenje sportom × poštenje*, *bavljenje sportom × emocionalnost* i *bavljenje sportom × savesnost*. Iz analize moderatorskog uticaja izbačene su dimenzija emocionalne kompetencije – *uočavanje i razumevanje emocija* i *samoeфикаsnost*, jer kao samostalni prediktori nemaju statistički značajan doprinos objašnjavanju varijanse u *strategiji prevladavanja stresa distrakcijom*.

Pozitivna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

Tabela 51: Rezultati hijerarhijske regresione analize između pozitivne prošlosti, distrakcije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	P
1	Pozitivna prošlost	.327	7.725	.000	.107	.107	59.670	.000
2	Pozitivna prošlost	.335	7.788	.000	.109	.002	1.128	.289
	Bavljenje sportom	.046	1.062	.289				
3	Pozitivna prošlost	.332	7.584	.000	.109	.000	.195	.659
	Bavljenje sportom	.042	.970	.332				
	Bavljenje sportom × Pozitivna prošlost	.019	.441	.659				

U prvom modelu potvrđeno je da je *pozitivna prošlost* značajan prediktor aspekta *prevladavanja stresa distrakcijom* (Tabela 51). U drugom modelu testirano je da li uvođenje *bavljenja sportom* dovodi po povećanja varijanse i dobijen je negativan odgovor. Takođe, ni interakcija *bavljenje sportom* $\times$ *pozitivna prošlost* ne dovodi značajno do povećanja objašnjene varijanse pa se može zaključiti da *bavljenje sportom* ne moderira značajno odnos između *pozitivne prošlosti* i *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*.

Upravljanje emocijama kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

Testiranje moderatorskog uticaja *bavljenja sportom* pokazuje da bavljenje sportom nije značajan moderator odnosa između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*, jer ne dovodi do povećanja količine objašnjene varijanse (Tabela 52).

Tabela 52: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, distrakcije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.134	2.989	.003	.018	.018	8.933	.003
2	Upravljanje	.143	3.140	.002	.020	.002	1.243	.266
	Bavljenje sportom	-.051	-1.115	.266				
3	Upravljanje	.143	3.126	.002	.020	.000	.005	.944
	Bavljenje sportom	-.051	-1.114	.266				
	Bavljenje sportom $\times$ Upravljanje	-.003	-.070	.944				

Poštenje kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

Tabela 53: Rezultati hijerarhijske regresione analize između poštenja, distrakcije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Poštenje	-.168	-3.720	.000	.028	.028	13.841	.000
2	Poštenje	-.168	-3.697	.000	.028	.000	.052	.820
	Bavljenje sportom	-.010	-.227	.820				

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
3	Poštenje	-.167	-3.685	.000	.028	.000	.040	.842
	Bavljenje sportom	-.010	-.220	.826				
	Bavljenje sportom × Poštenje	.009	.200	.842				

Rezultati prikazani u Tabeli 53 ukazuju da nije potvrđen moderatorski uticaj *bavljenja sportom* na odnos *poštenja* i *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

Tabela 54 :Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, distrakcije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Emocionalnost	.256	5.723	.000	.066	.066	32.758	.000
2	Emocionalnost	.257	5.687	.000	.066	.000	.024	.876
	Bavljenje sportom	.007	.156	.876				
3	Emocionalnost	.260	5.712	.000	.066	.001	.333	.564
	Bavljenje sportom	.010	.224	.823				
	Bavljenje sportom × Emocionalnost	-.026	-.577	.564				

Rezultati prikazani u Tabeli 54 pokazuju da moderatorski efekat varijable *bavljenje sportom* nije potvrđen u odnosu između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*.

Savesnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

Tabela 55: Rezultati hijerarhijske regresione analize između savesnosti, distrakcije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Savesnost	-.214	-4.757	.000	.046	.046	22.628	.000
2	Savesnost	-.219	-4.755	.000	.046	.000	.229	.632
	Bavljenje sportom	.022	.479	.632				
3	Savesnost	-.219	-4.750	.000	.046	.000	.009	.923
	Bavljenje sportom	.023	.487	.626				
	Bavljenje sportom × Savesnost	.004	.097	.923				

Uvođenje interakcijske varijable *bavljenje sportom* × *savesnost* i testiranje moderatorske uloge *bavljenja sportom* pokazalo je da ne postoji značajna moderatorska uloga *bavljenja sportom* na odnos između *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa distrakcijom* (Tabela 55).

4.6.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i bavljenje sportom

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *bavljenja sportom* na kriterijumsku varijablu *strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*, uvedene su nove varijable: *bavljenje sportom* × *negativna prošlost*, *bavljenje sportom* × *hedonistička sadašnjost*, *bavljenje sportom* × *pozitivna prošlost*, *bavljenje sportom* × *upravljanje emocijama*, *bavljenje sportom* × *samoefikasnost*, *bavljenje sportom* × *poštenje*, *bavljenje sportom* × *emocionalnost*, *bavljenje sportom* × *ekstraverzija* i *bavljenje sportom* × *savesnost*. Iz analize moderatorskog uticaja izbačene su dimenzije *negativna prošlost*, *samoefikasnost* i *savesnost*, jer kao samostalni prediktori nemaju statistički značajan doprinos objašnjavanju varijanse u *strategiji prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*.

Hedonistička sadašnjost kao prediktor strategije

prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 56: Rezultati hijerarhijske regresione analize između hedonističke sadašnjosti, socijalne diverzije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Hedonistička sadašnjost	.336	7.953	.000	.113	.113	63.256	.000
2	Hedonistička sadašnjost	.336	7.967	.000	.118	.005	2.709	.100
	Bavljenje sportom	.069	1.646	.100				
3	Hedonistička sadašnjost	.335	7.956	.000	.119	.001	.633	.427
	Bavljenje sportom	.069	1.646	.100				
	Bavljenje sportom × Hedonistička sadašnjost	-.034	-.796	.427				

Hedonistička sadašnjost je značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* i to tako da skorovi na obe varijable variraju u istom smeru (Tabela 56). Uvođenje varijable *bavljenje sportom* ne menja značajno količinu objašnjene varijanse u kriterijumu. Još manji je uticaj interakcijske varijable *bavljenje sportom* × *hedonistička sadašnjost*, pa se zaključuje da ne postoji moderatorska uloga *bavljenja sportom* na odnos *hedonističke sadašnjosti* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*.

Pozitivna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 57: Rezultati hijerarhijske regresione analize između pozitivne prošlosti, socijalne diverzije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Pozitivna prošlost	.272	6.316	.000	.074	.074	39.895	.000
2	Pozitivna prošlost	.296	6.796	.000	.089	.015	8.333	.004
	Bavljenje sportom	.126	2.887	.004				

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
3	Pozitivna prošlost	.293	6.614	.000	.090	.000	.144	.705
	Bavljenje sportom	.123	2.768	.006				
	Bavljenje sportom × Pozitivna prošlost	.017	.379	.705				

Pozitivna prošlost je samostalno značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* (Tabela 57). Uvođenje *bavljenja sportom* u drugom koraku, dovelo je do povećanja količine objašnjene varijanse na statistički značajnom nivou. U trećem koraku je uvedena interakcijska varijabla *bavljenje sportom × pozitivna prošlost*. Kao rezultat testiranja moderatorske uloge *bavljenja sportom* potvrđeno je da *bavljenje sportom* nije moderator odnosa *pozitivne prošlosti* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 58: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, socijalne diverzije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Upravljanje	.356	8.391	.000	.127	.127	70.404	.000
2	Upravljanje	.355	8.230	.000	.127	.000	.023	.881
	Bavljenje sportom	.006	.150	.881				
3	Upravljanje	.356	8.241	.000	.127	.001	.296	.587
	Bavljenje sportom	.009	.210	.834				
	Bavljenje sportom × Upravljanje	.023	.544	.587				

Rezultati prikatan u Tabeli 58 pokazuju da *bavljenje sportom* nema moderatorsku ulogu u odnosu *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 59: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, socijalne diverzije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Emocionalnost	.289	6.491	.000	.083	.083	42.136	.000
2	Emocionalnost	.303	6.795	.000	.095	.011	5.809	.016
	Bavljenje sportom	.108	2.410	.016				
3	Emocionalnost	.314	6.998	.000	.102	.007	3.591	.059
	Bavljenje sportom	.117	2.616	.009				
	Bavljenje sportom × Emocionalnost	-.085	-1.895	.059				

Emocionalnost je značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* (Tabela 59). Uvođenjem *bavljenja sportom*, povećana je količina objašnjene varijanse. Međutim, uvođenje interakcijske varijable *bavljenje sportom* × *emocionalnost* nije dovelo do povećanja procenta objašnjene varijanse u *strategiji prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*. Može se zaključiti da *bavljenje sportom* nije moderator odnosa *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*.

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Ekstraverzija je značajan samostalni prediktor *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*, ali *bavljenje sportom* nije ni samostalan značajan prediktor, a ni moderator odnosa *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* (Tabela 60).

Tabela 60: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, socijalne diverzije i bavljenja sportom

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Ekstraverzija	.240	5.363	.000	.058	.058	28.763	.000
2	Ekstraverzija	.235	5.063	.000	.058	.000	.204	.652
	Bavljenje sportom	.021	.452	.652				
3	Ekstraverzija	.235	5.082	.000	.062	.004	1.963	.162
	Bavljenje sportom	.009	.193	.847				
	Bavljenje sportom × Ekstraverzija	-.064	-1.401	.162				

Zaključak za hipotezu H5

Hipoteza je testirana na uzorku nesportista i sportista. Pretpostavka je potvrđena samo u odnosu na *izbegavanje* kao strategiju prevladavanja. U Tabeli 61 su prikazani rezultati koji potvrđuju da je *bavljenje sportom* statistički značajan moderator odnosa *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*. Hipoteza H5 je delimično potvrđena.

Tabela 61: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, izbegavanja i bavljenja sportom

		izbegavanje		
Model	Prediktor	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)
1	Ekstraverzija	.010	.010	4.874*
2	Ekstraverzija	.011	.000	.052
	Bavljenje sportom			
3	Ekstraverzija	.026	.015	7.175*
	Bavljenje sportom			
	Bavljenje sportom × Ekstraverzija			

Legenda: * = značajnost manja od 0,05; ** = značajnost manja od 0,01.

4.7. Rezultati za hipotezu H6

H6: Vrsta sporta (kolektivni ili individualni) moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoefikasnosti, motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.

Rezultati su u prvom koraku isti kao i za četvrtu hipotezu (Tabela 21), te se na ovom mestu ponavlja samo tekstualni deo. U slučaju aspekta prevladavanja stresa *usmerenog na problem* kao značajni prediktori na uzorku sportista, izdvojili su se: dimenzija *upravljanje i regulacija emocija* iz domena emocionalne kompetencije; *samoefikasnost*, *ekstraverzija* i *savesnost* iz domena osobina ličnosti. Dobijenim modelom je moguće objasniti 40.3% individualnih

razlika u aspektu *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Više vrednosti na *upravljanju i regulaciji emocija*, *samoefikasnosti* i *savesnosti* i niži skorovi na *ekstraverziji* predviđaju značajno višu primenu *strategije prevladavanja usmerenu na problem* (Tabela 21).

Pojedinačni statistički značajni prediktivni doprinosi modelu drugog aspekta *prevladavanja stresa usmerenog na emocije* čine *negativna prošlost* (viši skorovi), dimenzija motiva postignuća – *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva* (viši skorovi), *samoefikasnost* (niži skorovi) i *emocionalnost* (viši skorovi). Modelom je moguće objasniti 38.3% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Prognostički model aspekta *prevladavanja stresa usmerenog na izbegavanje* čine značajni pojedinačni doprinosi prediktora: *upravljanje i regulacija emocija* (više vrednosti), *samoefikasnost* (niže vrednosti) i *emocionalnost* (više vrednosti). Model objašnjava 33.7% varijanse *strategije prevladavanja stresa usmerene na izbegavanje*.

Aspekt *prevladavanja stresa distrakcijom* statistički značajno određuju prediktori iz domena emocionalne inteligencije: *razumevanje emocija* (niži skorovi) i *upravljanje i regulacija emocija* (viši skorovi) i *samoefikasnost* (niži skorovi). Ovaj prognostički model objašnjava 30.9% varijanse u *strategiji prevladavanja stresa distrakcijom*.

Kao statistički značajni prediktori *socijalne diverzije* potvrđene su: dimenzija *upravljanja i regulacije emocija*, dimenzije ličnosti *emocionalnost* i *ekstraverzija*. Skorovi za sva tri značajna prediktora i kriterijuma variraju u istom smeru. Dobijeni model objašnjava 31.7% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Nakon dobijenih rezultata regresijske analize sa aspektima *prevladavanja stresa* kao kriterijumskim varijablama na uzorku sportista, pristupilo se testiranju moderatorskog uticaja *vrste sporta* na odnos varijabli karakteristika ličnosti i strategija *prevladavanja stresa* na uzorku sportista.

U ovom delu analize uzeti su u obzir samo oni prediktori koji u hijerarhijskoj regresionoj analizi, u kombinaciji sa moderatorom, imaju značajan doprinos objašnjenju varijanse kriterijumske varijable. Prediktori koji nemaju značajan doprinos objašnjavanju individualnih razlika u kriterijumskoj varijabli pri hijerarhijskoj regresionoj analizi, u koju je u drugom koraku uveden moderator, nisu uzeti u testiranje moderatorskog uticaja.

Za potrebe testiranja moderatorskog uticaja izračunate su nove varijable koje predstavljaju proizvod (matematički) prediktorske varijable i moderatora. Ove nove varijable su uvrštavane poslednje u regresionu jednačinu kako bi se videlo da li se njihovim uvođenjem statistički značajno povećava procenat objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli. Povećavanjem procenta objašnjene varijanse bi se potvrdio moderatorski uticaj *vrste sporta*.

4.7.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i vrsta sporta

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *vrste sporta* u sportu na kriterijumsku varijablu *strategija prevladavanja stresa usmerena na problem*, uvedene su nove varijable: *vrsta sporta* $\times$ *upravljanje emocijama*, *vrsta sporta* $\times$ *samoefikasnost*, *vrsta sporta* $\times$ *ekstraverzija* i *vrsta sporta* $\times$ *savesnost*.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 62: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, usmerenosti na problem i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.455	9.230	.000	.207	.207	85.202	.000
2	Upravljanje	.455	9.217	.000	.207	.000	.005	.941
	Vrsta sporta	-.004	-.074	.941				
3	Upravljanje	.458	9.293	.000	.212	.005	2.063	.152
	Vrsta sporta	-.013	-.268	.789				
	Vrsta sporta $\times$ Upravljanje	.071	1.436	.152				

U odnosu *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*, *vrsta sporta* (kolektivni ili individualni) nije značajan moderator ovog odnosa (Tabela 62).

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 63: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti, usmerenosti na problem i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Samoeфикаsnost	.521	11.186	.000	.272	.272	125.119	.000
2	Samoeфикаsnost	.521	11.169	.000	.272	.000	.002	.964
	Vrsta sporta	-.002	-.045	.964				
3	Samoeфикаsnost	.522	11.211	.000	.278	.006	2.589	.109
	Vrsta sporta	.012	.248	.804				
	Vrsta sporta × Samoeфикаsnost	-.076	-1.609	.109				

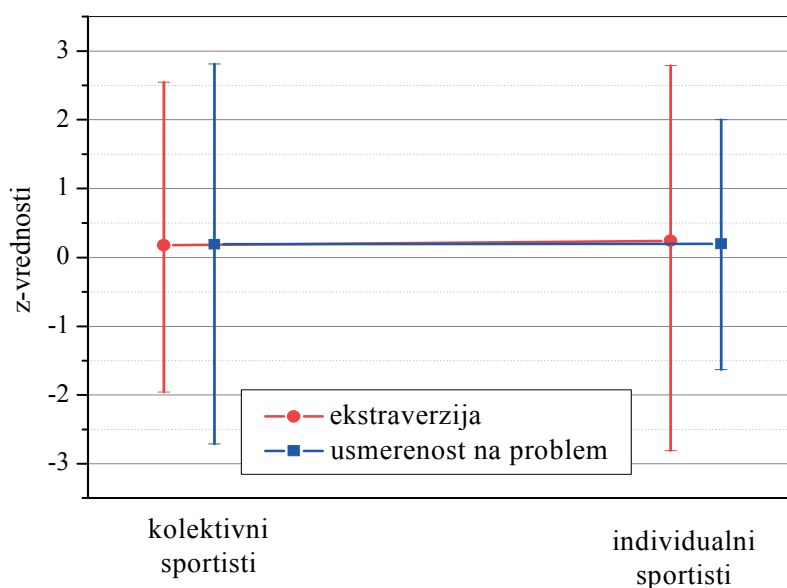
Rezultati prikazani u Tabeli 63 ukazuju da *vrsta sporta*, takođe, ne moderira značajno ni odnos između *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*.

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 64: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, usmerenosti na problem i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Ekstraverzija	.168	3.011	.003	.028	.028	9.065	.003
2	Ekstraverzija	.169	3.012	.003	.029	.000	.068	.795
	Vrsta sporta	-.015	-.260	.795				
3	Ekstraverzija	.156	2.788	.006	.043	.015	4.790	.029
	Vrsta sporta	-.041	-.713	.476				
	Vrsta sporta × Ekstraverzija	.125	2.189	.029				

Ekstraverzija je značajan samostalni prediktor u modelu koji prognozira promenu u strategiji prevladavanja stresa usmerenoj na problem (Tabela 64). Uvođenje *vrste sporta* u model kao samostalnog prediktora, ne menja značajno količinu objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli. Međutim, uvođenje interakcijske varijable *vrsta sporta* $\times$ *ekstraverzija*, dovodi do značajnog povećanja količine objašnjene varijanse, pa se može zaključiti da *vrsta sporta* značajno moderira odnos između *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* kod sportista. Moderatorski efekat je prikazan na Slici 7.



Slika 7. Vrsta sporta kao moderator odnosa ekstraverzije i usmerenosti na problem

Vrsta sporta moderira povezanost između *strategije prevladavanja usmerene na problem* i *ekstraverzije*. Kod individualnih sportista visokim skorovima na *ekstraverziji* odgovaraju visoki skorovi na *strategiji prevladavanja stresa usmerenoj na problem* ($r = 0.409$), dok je kod kolektivnih sportista ta povezanost bliska nuli ($r = 0.08$).

Savesnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 65: Rezultati hijerarhijske regresione analize između savesnosti, usmerenosti na problem i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Savesnost	.331	6.171	.000	.110	.110	38.084	.000
2	Savesnost	.334	6.186	.000	.111	.001	.276	.600
	Vrsta sporta	-.028	-.526	.600				

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
3	Savesnost	.349	6.397	.000	.119	.008	2.811	.095
	Vrsta sporta	-.056	-1.000	.318				
	Vrsta sporta × Savesnost	.095	1.677	.095				

Vrsta sporta ne moderira značajno odnos između *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* (Tabela 65).

4.7.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i vrsta sporta

Varijabla *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva* je izbačena iz analize, jer nema samostalno značajan doprinos objašnjavanju varijanse u strategiji prevladavanja stresa usmerenoj na emocije.

Negativna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 66: Rezultati hijerarhijske regresione analize između negativne prošlosti, usmerenosti na emocije i vrste sporta

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Negativna prošlost	.499	10.438	.000	.249	.249	108.947	.000
2	Negativna prošlost	.499	10.424	.000	.250	.000	.173	.677
	Vrsta sporta	.020	.416	.677				
3	Negativna prošlost	.498	10.357	.000	.250	.001	.291	.590
	Vrsta sporta	.016	.325	.746				
	Vrsta sporta × Negativna prošlost	-.026	-.540	.590				

Rezultati prikazani u Tabeli 66 pokazuju da *vrsta sporta* (kolektivni i individualni) ne moderira odnos između *negativne prošlosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*.

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 67: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti, usmerenosti na emocije i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Samoeфикаsnost	-.159	-2.926	.004	.025	.025	8.561	.004
2	Samoeфикаsnost	-.160	-2.924	.004	.026	.000	.151	.697
	Vrsta sporta	.021	.389	.697				
3	Samoeфикаsnost	-.159	-2.917	.004	.028	.003	.845	.359
	Vrsta sporta	.029	.533	.595				
	Vrsta sporta × Samoeфикаsnost	-.051	-.919	.359				

Takođe, interakcijska varijabla *vrsta sporta* × *samoeфикаsnost* ne dovodi značajno do povećanja objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli, pa se može zaključiti da vrsta sporta ne moderira odnos između *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* (Tabela 67).

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 68: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, usmerenosti na emocije i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Emocionlanost	.423	8.148	.000	.179	.179	66.390	.000
2	Emocionlanost	.432	8.303	.000	.186	.007	2.797	.095
	Vrsta sporta	.087	1.672	.095				
3	Emocionlanost	.432	8.291	.000	.186	.000	.089	.765
	Vrsta sporta	.091	1.695	.091				
	Vrsta sporta × Emocionlanost	.016	.299	.765				

Bavljenje kolektivnim ili individualnim sportom ne moderira odnos između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* (Tabela 68).

4.7.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i vrsta sporta

Samoeфикаsnost je izbačena iz analize jer nije samostalno značajan prediktor izbegavanja.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 69: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, usmerenost na emocije i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Upravljanje	.269	4.986	.000	.072	.072	24.865	.000
2	Upravljanje	.270	5.110	.000	.111	.039	14.024	.000
	Vrsta sporta	-.198	-3.745	.000				
3	Upravljanje	.268	5.064	.000	.113	.002	.702	.403
	Vrsta sporta	-.192	-3.596	.000				
	Vrsta sporta × Upravljanje	-.045	-.838	.403				

Odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*, ne moderira značajno *vrsta sporta* (Tabela 69).

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 70: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, izbegavanja i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Emocionalnost	.280	5.053	.000	.078	.078	25.530	.000
2	Emocionalnost	.265	4.813	.000	.099	.020	6.787	.010
	Vrsta sporta	-.144	-2.605	.010				

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
3	Emocionalnost	.265	4.807	.000	.100	.002	.516	.473
	Vrsta sporta	-.135	-2.386	.018				
	Vrsta sporta $\times$ Emocionalnost	.040	.718	.473				

Rezultatu prikazani u Tabeli 70 pokazuju da *vrsta sporta* ne moderira značajno odnos između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*.

4.7.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i vrsta sporta

U analizu nisu uključene varijable *uočavanje* i *razumevanje emocija* i *samoefikasnost* jer nisu samostalno značajni prediktori strategije prevladavanja stresa distrakcijom.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom

Tabela 71: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama i vrste sporta

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.137	2.496	.013	.019	.019	6.228	.013
2	Upravljanje	.137	2.516	.012	.033	.014	4.817	.029
	Vrsta sporta	-.120	-2.195	.029				
3	Upravljanje	.135	2.471	.014	.035	.002	.649	.421
	Vrsta sporta	-.114	-2.063	.040				
	Vrsta sporta $\times$ Upravljanje	-.044	-.806	.421				

Upravljanje i regulacija emocija je jedini samostalno značajan prediktor strategije prevladavanja stresa distrakcijom (Tabela 71). Uvođenjem u model *vrste sporta* kojom se sportisti bave, dolazi do statistički značajnog doprinosa u količini objašnjene varijanse.

Međutim, uvođenje interakcijske varijable *vrsta sporta* × *upravljanje emocijama* ne dovodi do značajne promene u objašnjavanju varijanse kriterijumske varijable, pa se zaključuje da *vrsta sporta* ne moderira odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*.

4.7.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i vrsta sporta

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 72: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, socijalne diverzije i vrste sporta

Model	Prediktor	β	T	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Upravljanje	.368	7.142	.000	.136	.136	51.011	.000
2	Upravljanje	.370	7.396	.000	.188	.052	20.878	.000
	Vrsta sporta	-.229	-4.569	.000				
3	Upravljanje	.369	7.351	.000	.189	.001	.376	.540
	Vrsta sporta	-.224	-4.433	.000				
	Vrsta sporta × Upravljanje	-.031	-.613	.540				

Vrsta sporta ne moderira odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* (Tabela 72).

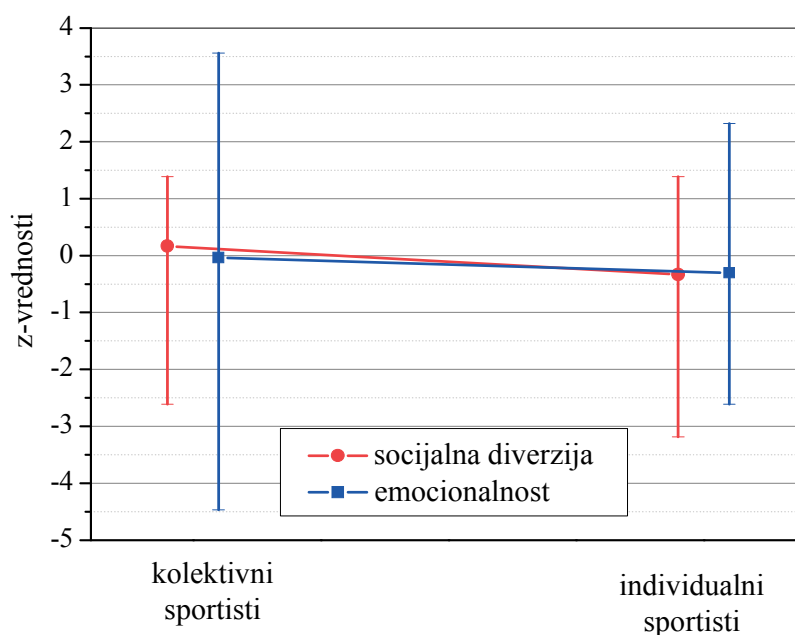
Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 73: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, socijalne diverzije i vrste sporta

Model	Prediktor	β	T	P	R ²	ΔR^2	F _(ΔR^2)	p
1	Emocionalnost	.267	4.857	.000	.071	.071	23.593	.000

Model	Prediktor	β	T	P	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
2	Emocionalnost	.249	4.561	.000	.100	.028	9.635	.002
	Vrsta sporta	-.169	-3.104	.002				
3	Emocionalnost	.249	4.588	.000	.115	.015	5.193	.023
	Vrsta sporta	-.140	-2.519	.012				
	Vrsta sporta $\times$ Emocionalnost	.126	2.279	.023				

Dimenzija ličnosti *emocionalnost* je samostalno značajan prediktor (Tabela 73). *Vrsta sporta*, takođe, je samostalno značajan prediktor. Uvođenje interakcijske varijable *vrsta sporta* $\times$ *emocionalnost* dovodi po statistički značajnog povećanja u količini objašnjene varijanse u *strategiji prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*, pa se može zaključiti i da značajno moderira odnos između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*. Grafički je ovaj odnos prikazan na Slici 8.



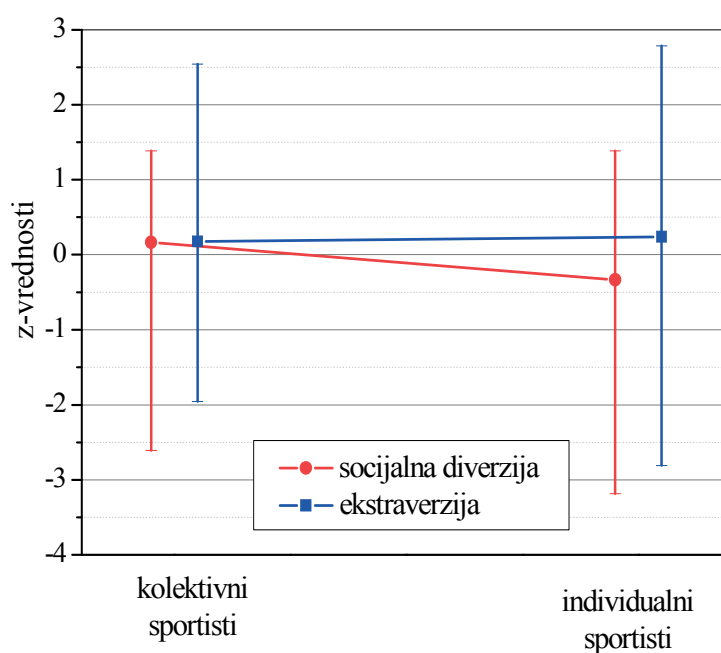
Slika 8. Vrsta sporta kao moderator odnosa emocionalnosti i socijalne diverzije

Vrsta sporta je moderator povezanosti *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*. Kod kolektivnih i individualnih sportista tendencija kretanja je ista, ali je intezitet povezanosti kod grupa različit.

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 74: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, socijalne diverzije i vrste sporta

Model	Prediktor	β	T	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Ekstraverzija	.191	3.422	.001	.036	.036	11.707	.001
2	Ekstraverzija	.199	3.676	.000	.097	.060	20.567	.000
	Vrsta sporta	-.245	-4.535	.000				
3	Ekstraverzija	.183	3.387	.001	.118	.021	7.350	.007
	Vrsta sporta	-.276	-5.047	.000				
	Vrsta sporta $\times$ Ekstraverzija	.149	2.711	.007				



Slika 9. Vrsta sporta kao moderator odnosa ekstraverzije i socijalne diverzije.

I dimenzija ličnosti *ekstraverzija* je samostalno značajan prediktor (Tabela 74). Uvođenje *vrste sporta* u regresionu jednačinu značajno povećava količinu objašnjene varijanse, tako da je i ova varijabla samostalno značajan prediktor kriterijumske. Interkacijska varijabla *vrsta sporta* $\times$ *ekstraverzija*, takođe, dovodi do statistički značajnog povećanja količine objašnjene varijanse u strategiji prevladavanja stresa socijalnom diverzijom, pa se može zaključiti da

vrsta sporta moderira odnos između *ekstraverzije* i *socijalne diverzije* kao strategije prevladavanja. Grafički prikaz se može videti na Slici 9.

Vrsta sporta je moderator povezanosti *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*. Smer povezanosti je isti, pozitivan. Kod kolektivnih sportista povezanost je niža ($r = 0,117$), dok je kod idividualnih inteztet povezanosti viši ($r = 0,395$)..

Zaključak za hipotezu H6

Hipoteza je testirana na uzorku sportista. Pretpostavka je potvrđena u određenim domenima koji su prikazani u Tabeli 75.

Tabela :75 Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije i emocionalnosti i vrste sporta s obzirom na strategije prevladavanja

		usmerenost na problem			socijalna diverzija		
Model	Prediktor	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)
1	Ekstraverzija	.028	.028	9.065**	.036	.036	11.707**
2	Ekstraverzija	.029	.000	.068	.097	.060	20.567**
	Vrsta sporta						
3	Ekstraverzija	.043	.015	4.790*	.118	.021	7.350**
	Vrsta sporta						
	Vrsta sporta × Ekstraverzija						
1	Emocionalnost	-	-	-	.071	.071	23.593**
2	Emocionalnost	-	-	-	.097	.060	20.567**
	Vrsta sporta	-	-	-			
3	Emocionalnost	-	-	-	.118	.021	7.350*
	Vrsta sporta	-	-	-			
	Vrsta sporta × Emocionalnost	-	-	-			

Legenda: * = značajnost manja od 0.05; ** = značajnost manja od 0.01.

Vrsta sporta značajno moderira odnose između *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*. Takođe, *vrsta sporta* značajno moderira odnos između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*. Hipoteza H6 je delimično potvrđena.

4.8. Rezultati za hipotezu H7

H7: Pol sportiste moderira odnos između korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa i izraženosti emocionalne inteligencije, vremenske perspektive, procene samoeфикаsnosti, izraženosti motiva postignuća, kao i osobina ličnosti.

Rezultati i ove hipoteze počinju prikazom provere doprinosa emocionalne inteligencije, vremenske orijentacije, procene samoeфикаsnosti, izraženosti motiva postignuća i osobina ličnosti u objašnjavanju varijanse aspekata strategija prevladavanja stresa: usmerenost na problem, usmerenost na emocije, izbegavanje, distrakcija i socijalna diverzija na uzorku sportista (Tabela 21). Na ovom mestu će se samo ponoviti tekstualni deo objašnjenja.

U slučaju aspekta prevladavanja stresa *usmerenog na problem* kao značajni prediktori na uzorku sportista, izdvojili su se: dimenzija *upravljanje i regulacija emocija* iz domena emocionalne kompetencije; *samoeфикаsnost*, *ekstraverzija* i *savesnost* iz domena osobina ličnosti. Dobijenim modelom je moguće objasniti 40.3% individualnih razlika u aspektu *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Više vrednosti na *upravljanju i regulaciji emocija*, *samoeфикаsnosti* i *savesnosti* i niži skorovi na *ekstraverziji* predviđaju značajno višu primenu *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* (Tabela 21).

Pojedinačni statistički značajni prediktivni doprinosi modelu drugog aspekta *prevladavanja stresa usmerenog na emocije* čine *negativna prošlost* (viši skorovi), dimenzija motiva postignuća – *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva* (viši skorovi), *samoeфикаsnost* (niži skorovi) i *emocionalnost* (viši skorovi). Modelom je moguće objasniti 38.3% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Prognostički model aspekta *prevladavanja stresa usmerenog na izbegavanje* čine značajni pojedinačni doprinosi prediktora: *upravljanje i regulacija emocija* (više vrednosti), *samoeфикаsnost* (niže vrednosti) i *emocionalnost* (više vrednosti). Model objašnjava 33.7% varijanse *strategije prevladavanja stresa usmerene na izbegavanje*.

Aspekt *prevladavanja stresa distrakcijom* statistički značajno određuju prediktori iz domena emocionalne inteligencije: *razumevanje emocija* (niži skorovi) i *upravljanje i regulacija emocija* (viši skorovi) i *samopoštovanje* (niži skorovi). Ovaj prognostički model objašnjava 30.9% varijanse u *strategiji prevladavanja stresa distrakcijom*.

Kao statistički značajni prediktori *socijalne diverzije* potvrđene su: dimenzija *upravljanja i regulacije emocija*, dimenzije ličnosti *emocionalnost* i *ekstraverzija*. Skorovi za sva tri značajna prediktora i kriterijuma variraju u istom smeru. Dobijeni model objašnjava 31.7% varijanse u kriterijumskoj varijabli.

Nakon dobijenih rezultata regresijske analize sa aspektima prevladavanja stresa kao kriterijumskim varijablama na uzorku sportista, pristupilo se testiranju moderatorskog uticaja *pola sportiste* na odnos navedenih varijabli ličnosti i strategija prevladavanja stresa na uzorku sportista.

U ovom delu analize uzeti su u obzir samo oni prediktori koji u hijerarhijskoj regresionoj analizi, u kombinaciji sa moderatorom, imaju značajan doprinos objašnjenju varijanse kriterijumske varijable. Prediktori koji nemaju značajan doprinos objašnjavanju individualnih razlika u kriterijumskoj varijabli pri hijerarhijskoj regresionoj analizi, u koju je u drugom koraku uveden moderator, nisu uzeti u testiranje moderatorskog uticaja.

Za potrebe testiranja moderatorskog uticaja izračunate su nove varijable koje predstavljaju proizvod (matematički) prediktorske varijable i moderatora. Ove nove varijable su uvrštavane poslednje u regresionu jednačinu kako bi se videlo da li se njihovim uvođenjem statistički značajno povećava procenat objašnjene varijanse u kriterijumskoj varijabli. Povećavanjem procenta objašnjene varijanse bi se potvrdio moderatorski uticaj *pola sportiste*.

4.8.1. Strategija prevladavanja stresa usmerena na problem i pol

Za potrebu testiranja moderatorskog uticaja *pola sportiste* na kriterijumsku varijablu *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*, uvedene su nove varijable: *pol* × *upravljanje emocijama*, *pol* × *samoefikasnost*, *pol* × *ekstraverzija* i *pol* × *savesnost*.

**Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije
prevladavanja stresa usmerene na problem**

Tabela 76: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, usmerenosti na problem i pola sportiste

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	P
1	Upravljanje	.455	9.230	.000	.207	.207	85.202	.000
2	Upravljanje	.458	9.236	.000	.208	.001	.365	.546
	Pol	-.030	-.604	.546				
3	Upravljanje	.462	9.281	.000	.210	.002	.876	.350
	Pol	-.039	-.773	.440				
	Pol × Upravljanje	.047	.936	.350				

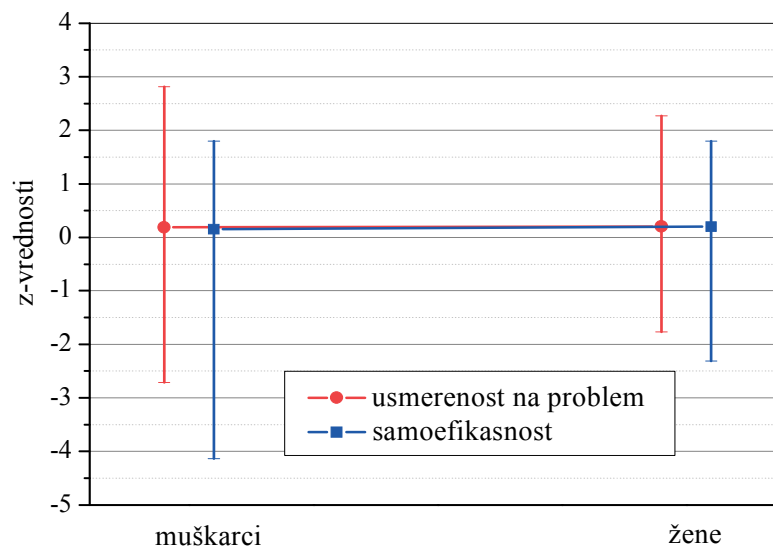
Pol ne moderira značajno odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* (Tabela 76).

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 77: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti, usmerenosti na problem i pola sportiste

Model	Prediktor	B	T	P	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	P
1	Samoeфикаsnost	.521	11.186	.000	.272	.272	125.119	.000
2	Samoeфикаsnost	.522	11.167	.000	.272	.000	.003	.957
	Pol	-.003	-.054	.957				
3	Samoeфикаsnost	.536	11.493	.000	.286	.014	6.749	.010
	Pol	-.026	-.554	.580				
	Pol × Samoeфикаsnost	.123	2.598	.010				

Interakcijska varijabla $pol \times samoeфикаsnost$ moderira statistički značajno odnos između samoeфикаsnosti i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* (Tabela 77). *Pol* nema samostalno statistički značajnu prognostičku moć u predviđanju promena kriterijumske varijable. Grafički prikaz je dat na Slici 10.



Slika 10. *Pol kao moderator odnosa samoeфикаsnosti i usmerenosti na problem*

Pol je moderator povezanosti između *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Kod sportista oba pola, povezanost ima isti predznak, ali je kod sportistkinja intezitet upadljivo viši ($r = 0.629$) za razliku od sportista ($r = 0.468$).

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 78: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, usmerenosti na problem i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Ekstraverzija	.168	3.011	.003	.028	.028	9.065	.003
2	Ekstraverzija	.177	3.125	.002	.031	.003	.897	.344
	Pol	-.054	-.947	.344				
3	Ekstraverzija	.183	3.231	.001	.039	.008	2.631	.106
	Pol	-.082	-1.384	.167				
	Pol × Ekstraverzija	.095	1.622	.106				

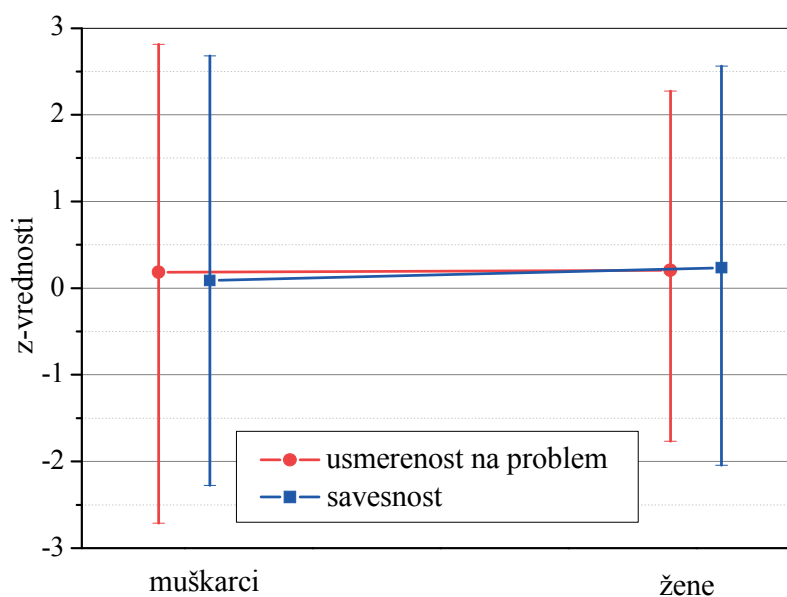
Rezultati prikazani u Tabeli 78 pokazuju da *pol* ne moderira značajno odnos između *ekstraverzije* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* na uzorku sportista.

Savesnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na problem

Tabela 79: Rezultati hijerarhijske regresione analize između savesnosti , usmerenosti na problem i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Savesnost	.331	6.171	.000	.110	.110	38.084	.000
2	Savesnost	.334	6.193	.000	.111	.001	.381	.538
	Pol	-.033	-.617	.538				
3	Savesnost	.346	6.412	.000	.123	.012	4.251	.040
	Pol	-.055	-1.010	.314				
	Pol × Savesnost	.113	2.062	.040				

Dimenzija ličnosti *savesnost* je samostalno značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i to tako da sportisti sa višim skorovima na *savesnosti* imaju više skorove i na *strategiji prevladavanja stresa usmerenoj na problem* (Tabela 79). Uvođenje pola u model pokazalo je da *pol* nije samostalno značajan prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Međutim, uvođenje interakcijske varijable *pol × savesnost* u regresionu jednačinu, dovodi do značajnog povećanja količine objašnjene varijanse u kriterijumu, pa se može zaključiti da *pol* moderira odnos između *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Grafički prikaz je predstavljen na Slici 11.



Slika 11. Pol moderira odnos između savesnosti i usmerenosti na problem

Pol je moderator povezanosti između *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem*. Kod muških sportista je veća razlika između *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* dok kod ženskih sportista takva tendencija ne postoji.

4.8.2. Strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije i pol

Dimenzija motiva postignuća – *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva*, nije uzeta u dalju analizu jer nema samostalno značajnu prognostičku moć kriterijumske varijable *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*.

Negativna prošlost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 80: Rezultati hijerarhijske regresione analize između negativne prošlosti, usmerenosti na emocije i pola sportiste

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Negativna prošlost	.499	10.438	.000	.249	.249	108.947	.000
2	Negativna prošlost	.505	10.756	.000	.279	.030	13.529	.000
	Pol	.173	3.678	.000				

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
3	Negativna prošlost	.506	10.778	.000	.283	.004	1.655	.199
	Pol	.183	3.849	.000				
	Pol × Negativna prošlost	.061	1.287	.199				

Pored *negativne prošlosti* i *pol* je statistički značajan samostalni prediktor *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* i to tako da je *strategija prevladavanja stresa usmerena na emocije* viša kod žena (Tabela 80). Međutim, *pol* ne moderira značajno odnos između *negativne prošlosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije*.

Samoeфикаsnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 81: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti, usmerenosti na emocije i pola sportiste

Model	Prediktor	B	T	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Samoeфикаsnost	-.159	-2.926	.004	.025	.025	8.561	.004
2	Samoeфикаsnost	-.163	-3.015	.003	.051	.025	8.642	.004
	Pol	.158	2.940	.004				
3	Samoeфикаsnost	-.169	-3.105	.002	.053	.002	.724	.396
	Pol	.167	3.043	.003				
	Pol × Samoeфикаsnost	-.047	-.851	.396				

Rezultati prikazani u Tabeli 81 ukazuju da *pol* ne moderira značajno odnos između *samoeфикаsnosti* i *prevladavanja usmerenog na emocije*.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije

Tabela 82: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, usmerenosti na emocije i pola sportiste

Model	Prediktor	β	t	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Emocionalnost	.423	8.148	.000	.179	.179	66.390	.000
2	Emocionalnost	.415	7.665	.000	.179	.001	.224	.636
	Pol	.026	.473	.636				
3	Emocionalnost	.416	7.658	.000	.180	.000	.105	.746
	Pol	.024	.444	.658				
	Pol $\times$ Emocionalnost	.017	.324	.746				

Pol se u odnosu *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije* ne pokazuje kao značajan moderator (Tabela 82).

4.8.3. Strategija prevladavanja stresa izbegavanjem i pol

U analizu moderatorskog efekta *pola* sa *strategijom prevladavanja stresa izbegavanjem*, nije uzeta *samoefikasnost* jer nema samostalno značajnu prognostičku moć kriterijumske varijable *prevladavanja izbegavanjem*.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 83: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, izbegavanja i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R^2	ΔR^2	$F_{(\Delta R^2)}$	p
1	Upravljanje	.269	4.986	.000	.072	.072	24.865	.000
2	Upravljanje	.252	4.754	.000	.108	.036	12.833	.000
	Pol	.190	3.582	.000				

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
3	Upravljanje	.254	4.762	.000	.108	.000	.145	.704
	Pol	.186	3.448	.001				
	Pol × Upravljanje	.021	.380	.704				

Rezultati prikazani u Tabeli 83 pokazuju da *pol* ne moderira značajno odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem*.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa izbegavanjem

Tabela 84: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, izbegavanja i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Emocionalnost	.280	5.053	.000	.078	.078	25.530	.000
2	Emocionalnost	.239	4.191	.000	.098	.020	6.602	.011
	Pol	.147	2.569	.011				
3	Emocionalnost	.238	4.170	.000	.099	.001	.167	.683
	Pol	.148	2.590	.010				
	Pol × Emocionalnost	-.023	-.409	.683				

Pol ne moderira značajno odnos između *emocionalnosti* i *strategije prevladavanja stresa izbegavanjem* (Tabela 84).

4.8.4. Strategija prevladavanja stresa distrakcijom i pol

Iz analize su izbačene varijable *uočavanje i razumevanje emocija* i *samoefikasnost* jer nemaju samostalno značajnu prognostičku moć kriterijumske varijable *strategije prevladavanja stresa distrakcijom*.

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategija prevladavanja stresa distrakcijom

Tabela 85: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama, distrakcije i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Upravljanje	.137	2.496	.013	.019	.019	6.228	.013
2	Upravljanje	.121	2.227	.027	.045	.026	8.934	.003
	Pol	.163	2.989	.003				
3	Upravljanje	.124	2.268	.024	.046	.001	.330	.566
	Pol	.157	2.817	.005				
	Pol × Upravljanje	.032	.574	.566				

Pol ne moderira značajno odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i strategije *prevladavanja stresa – distrakcije* na uzorku sportista (Tabela 85).

4.8.5. Strategija prevladavanja stresa socijalnom diverzijom i pol

Upravljanje i regulacija emocija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 86: Rezultati hijerarhijske regresione analize između upravljanja emocijama i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)	p
1	Upravljanje	.368	7.142	.000	.136	.136	51.011	.000
2	Upravljanje	.354	6.936	.000	.161	.025	9.681	.002
	Pol	.159	3.111	.002				
3	Upravljanje	.351	6.830	.000	.162	.001	.462	.497
	Pol	.166	3.181	.002				
	Pol × Upravljanje	-.035	-.680	.497				

Rezultati prikazani u Tabeli 86 pokazuju da *pol* sportista ne moderira značajno odnos između *upravljanja i regulacije emocija* i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom*.

Emocionalnost kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 87: Rezultati hijerarhijske regresione analize između emocionalnosti, socijalne diverzije i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Emocionalnost	.267	4.857	.000	.071	.071	23.593	.000
2	Emocionalnost	.233	4.094	.000	.085	.014	4.578	.033
	Pol	.122	2.140	.033				
3	Emocionalnost	.232	4.076	.000	.087	.002	.579	.447
	Pol	.125	2.189	.029				
	Pol × Emocionalnost	-.042	-.761	.447				

Takođe, *pol* ne moderira ni odnos između *emocionalnosti* i *socijalne diverzije* kao strategije prevladavanja stresa (Tabela 87).

Ekstraverzija kao prediktor strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom

Tabela 88: Rezultati hijerarhijske regresione analize između ekstraverzije, socijalne diverzije i pola sportiste

Model	Prediktor	B	t	p	R ²	Δ R ²	F _(ΔR2)	p
1	Ekstraverzija	.191	3.422	.001	.036	.036	11.707	.001
2	Ekstraverzija	.164	2.956	.003	.066	.030	9.762	.002
	Pol	.174	3.124	.002				
3	Ekstraverzija	.162	2.898	.004	.067	.001	.333	.565
	Pol	.183	3.157	.002				
	Pol × Ekstraverzija	-.033	-.577	.565				

Pol ne moderira statistički značajno odnos između *ekstraverzije* sportista i *strategije prevladavanja stresa socijalnom diverzijom* (Tabela 88).

Zaključak za hipotezu H7

Hipoteza H7 je testirana na uzorku sportista. Pretpostavka je potvrđena u određenim domenima koji su prikazani u Tabeli 89.

Tabela 89: Rezultati hijerarhijske regresione analize između samoeфикаsnosti i savesnosti emocijama ipola s obzirom na strategije prevladavanja

Model	Prediktor	usmerenost na problem		
		R ²	Δ R ²	F _(ΔR²)
1	Samoeфикаsnost	.272	.272	125.119**
2	Samoeфикаsnost	.272	.000	.003
	Pol			
3	Samoeфикаsnost	.286	.014	6.749**
	Pol			
	Pol × Samoeфикаsnost			
1	Savesnost	.110	.110	38.084**
2	Savesnost	.111	.001	.381
	Pol			
3	Savesnost	.123	.012	4.251*
	Pol			
	Pol × Savesnost			

Legenda: * = značajnost manja od 0.05; ** = značajnost manja od 0.01.

Pol sportista statistički značajano moderira odnose *samoeфикаsnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* i *savesnosti* i *strategije prevladavanja stresa usmerene na problem* (Tabela 89). Hipoteza H7 je delimično potvrđena.

5. DISKUSIJA

Cilj ovog istraživanja je bio da se ispita i proveri u kojoj meri sportisti koriste različite strategije prevladavanja stresa i da li postoje razlike u pogledu zastupljenosti tih strategija kod uspešnijih i manje uspešnih sportista, kao i nesportista. Osim toga, cilj je bio i da se utvrde odnosi između preferencija različitih strategija prevladavanja stresa i emocionalne inteligencije, samoeфикаsnosti, dominantnih vremenskih perspektiva, motiva postignuća i osobina ličnosti.

Dobijeni rezultati ovog istraživanja, pokazali su da je adaptivna, *na problem usmerena strategija prevladavanja stresa* izraženija kod *uspešnijih sportista* nego kod *manje uspešnih*, dok su ostale strategije prevladavanja izraženije kod manje uspešnih sportista.

Kako neadekvatna regulacija stresa u sportu može dovesti do različitih oblika neadaptivnog ponašanja, manjeg uživanja u sportu, pa čak i do problema pri obavljanju osnovnih motoričkih zadataka koji dalje mogu dovesti do smanjenja performansi sportiste (Burton & Raedeke, 2008), dobijeni rezultati su u skladu sa očekivanjima postavljenim u ovom istraživanju. Ovakvi rezultati su u saglasnosti i sa rezultatima pojedinih autora (Anshel & Kaissidis, 1997) koji govore o tome da uspešni sportisti manje koriste izbegavajuće strategije prevladavanja stresa od onih koji su manje uspešni. To se, uglavnom, pokazalo i u rezultatima koji će biti diskutovani u nastavku teksta.

Sportisti, statistički značajno, češće koriste *usmerenost na rešavanje problema* kao način prevladavanja stresa u poređenju sa *nesportistima*. *Nesportisti*, pak, imaju statistički značajno izraženiju *strategiju prevladavanja stresa usmerenu na emocije* u odnosu na sportiste. Ako uzmemo u obzir da se sami činioci stresa kod sportista i nesportista razlikuju, logično je očekivati da će se i njihov izbor strategija u prevladavanju stresa razlikovati. Iskustvo osoba koje se profesionalno bave sportom, uglavnom je ispunjeno brojnim stresnim događajima koji su povezani sa sportom. Učestalo korišćenje neadekvatnih strategija prevladavanja stresa kod sportista, bilo bi manje funkcionalno, ili čak nefunkcionalno, u poređenju sa korišćenjem tih strategija kod opšte populacije.

Dobijene su statistički značajne razlike između muškaraca i žena sportista i nesportista na dimenzijama prevladavanja stresa koje su usmerene *na emocije, izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju*. Ovakvi rezultati su u saglasnosti sa pretpostavkom ovog istraživanja i sa rezultatima istraživanja Anšela i saradnika (Anshel, Sutarso & Jubenville, 2009) u kome je dobijeno da žene sportisti češće koriste izbegavajuće strategije u odnosu na muškarce.

Dobijene su statistički značajne razlike između sportista koji se bave *kolektivnim* u odnosu na one koji se bave *individualnim sportom*, kada je reč o dimenzijama *prevladavanja stresa koje su usmerene na izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju*. Ovi načini prevladavanja stresa su viši kod sportista koji se bave kolektivnim sportom. Ova kategorija sportista je više upućena na grupno funkcionisanje nego na individualno, tako da je moguće da će oni u susretu sa stresnim događajima koristiti neku od strategija izbegavanja jer grupna dinamika i interpersonalni odnosi mogu predstavljati značajan resurs u prevladavanju stresa. Oni koji se bave kolektivnim sportom, mogu se u okviru grupe usmeriti na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom ili događajem koji su iskusili individualno. Istovremeno, oni mogu od grupe tražiti dodatne informacije o stresorima i stresnoj situaciji. Takođe, kroz druženje sa članovima tima i dobijenu socijalnu podršku, oni mogu pokušati da izbegnu suočavanje sa problemom (Parker & Endler, 1992).

Emocionalna inteligencija i prevladavanje stresa

Kada se pogledaju rezultati povezanosti između *emocionalne kompetencije* i njenih domena sa jedne, i *strategija prevladavanja stresa* sa druge strane, jasno su vidljiva tri odnosa. Na poduzorcima uspešnih i manje uspešnih sportista, kao i sportista i nesportista, svi domeni *emocionalne kompetencije* i ukupni skor, statistički značajno koreliraju sa *strategijama*

prevladavanja usmerenim na problem i korišćenjem *socijalne diverzije*. Na istim poduzorcima svi domeni *emocionalne kompetencije* i ukupni skor nisu statistički značajno povezani sa strategijama *prevladavanja usmerenim na emocije*. Kada je reč o povezanosti emocionalne inteligencije i adaptivnih (na zadatak/problem) usmerenih strategija, dobijeni rezultati su u skladu sa prethodnim istraživanjima (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995; Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002; Jordan, Ashkanasy & Hartel, 2002; Por, Barriball, Fitzpatrick & Roberts, 2011). Autori navedenih istraživanja smatrali su da je dobijena povezanost rezultat posedovanja emocionalnih veština i znanja i efikasnije emocionalne regulacije, pa osobe sa visokom emocionalnom inteligencijom imaju tendenciju da koriste adekvatne strategije *prevladavanja stresa*. Pojedinci, koji jasno doživljavaju i identifikuju svoja osećanja, koji mogu da usmere pažnju i resurse ka savladavanju i minimiziranju uticaja stresnih događaja, mogu da upravljaju svojim emocijama u cilju promene stresne situacije. Diskutujući o strategijama *prevladavanja* koje su *usmerene na emocije*, ovi autori ističu da emocije ne treba izbegavati, već ih treba iskoristiti za aktivno *prevladavanje stresa*. Na osnovu ovakvih diskusija, može se zaključiti da osobe sa izraženijom emocionalnom inteligencijom kontrolišu emocije ili ih, što je još bolje, adaptivno koriste prilikom suočavanja sa stresom.

Na sličan način je moguće objasniti i sledeću opštu povezanost emocionalne inteligencije i strategija *prevladavanja stresa*, koja se odnosi na nepostojanje statistički značajne povezanosti između *emocionalne kompetencije* i njenih domena sa *strategijama suočavanja usmerenim na emocije* (očekivalo se da ova veza bude i negativna). Strategije suočavanja sa stresom koje su usmerene na emocije imaju za cilj, između ostalog, regulaciju afekata (Zotović, 2004), što osobe sa izraženom emocionalnom inteligencijom već obavljaju uspešno, te nemaju potrebu za regulisanjem stresnih situacija kroz emocije, već kroz konkretnu akciju.

Treća opšta povezanost emocionalne inteligencije i strategija *prevladavanja stresa*, koja se odnosi na postojanje statistički značajnih korelacija između *emocionalne kompetencije* i njenih domena sa *socijalnom diverzijom*, kao strategijom suočavanja sa stresom, može se najbolje diskutovati s obzirom na suštinu socijalne diverzije. U osnovi *prevladavanja stresa* strategijom socijalne diverzije, leži traženje socijalne podrške koja nije definisana kao zaseban mehanizam jer može dovesti do traženja zabave i društva (onda spada u strategije izbegavanja), ili do traženja informacija o stresorima i stresnim situacijama (Parker & Endler, 1992). Razmatrajući mogući uticaj emocionalne inteligencije na uspešnost izvođenja u

sportu, pojedini autori (Meyer & Zizzi, 2006, prikazano na Slici 2) smatraju da bi emocionalna inteligencija mogla da deluje na racionalnu kognitivnu procenu, aktivno prevladavanje, bolje upravljanje emocijama tokom stresa, ali i adekvatnije korišćenje socijalne podrške. Rezultati dobijeni u ovom istraživanju idu u prilog takvom sagledavanju uticaja emocionalne inteligencije.

Strategija prevladavanja *distrakcija*, značajno je povezana sa dimenzijama *sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija* i *upravljanjem i regulacijom emocija* i sa ukupnim skorom *emocionalne kompetencije*, samo na uzorku manje uspešnih sportista, dok kod uspešnih sportista, sportista uopšte i nesportista, nema značajnih korelacija između emocionalne kompetencije i distrakcije. Dobijeni nalaz treba sagledati u svetlu postojanja potvrđene razlike u načinima prevladavanja stresa u okviru H1 hipoteze ovog istraživanja, ali i u okviru tvrdjenja pojedinih autora (Corser & Dalsky, 2005; Matthews, Zeidner & Roberts, 2004) da odnos između emocionalne inteligencije i smanjenja stresa kroz korišćenje adaptivnih strategija nije univerzalan, odnosno da emocionalna inteligencija može pomoći u smanjenju stresa, ali ne kod svih ljudi, usled postojanja različitih moderator varijabli, kao što su, na primer, osobine ličnosti.

Statistički značajne, iako niske korelacije, dobijene između *strategije izbegavanja* i pojedinih aspekata *emocionalne kompetencije*, mogu se objasniti činjenicom da su skorovi na skali socijalne diverzije kao podvrste izbegavajućih strategija, deo ukupnog skora koji je utvrđen kod dimenzije izbegavanja.

Rezultati istraživanja koji se tiču odnosa *strategija prevladavanja stresa* i *emocionalne inteligencije* mogu imati i praktični značaj, ako se uzmu u obzir tvrdnje pojedinih autora (Bagshaw, 2000; Slaski & Cartwright, 2005; Cherniss & Adler, 2000) da je emocionalnu inteligenciju moguće razviti putem odgovarajućih treninga.

Samoeфикаsnost i prevladavanje stresa

Kada govorimo o relaciji između *strategija prevladavanja stresa* i *samoeфикаsnosti*, dobijeni rezultati su pokazali da je prevladavanje stresa *usmereno na problem* statistički značajno (pozitivno) povezano sa *samoeфикасношћu*, dok je, nasuprot tome, *prevladavanje usmereno na emocije* negativno povezano sa *samoeфикасношћu*, na celom uzorku.

Ovakav trend je istovetan i na poduzorku uspešnijih, (ne i manje uspešnih) sportista, kao i na poduzorku nesportista, a ovaj nalaz je u skladu sa nalazima mnogih istraživanja u kojima je pokazano da je niska samoeфикаsnost pozitivno povezana sa strategijama koje su manje adaptivne, a da osobe sa visokom samoeфикасношћu koriste koping mehanizme usmerene na problem (Maddux, 2005 i Trouillet, Gana, Lourel & Fort, 2009, prema Genc, Pekić i Matanović, 2013; Avramović i Petrović, 2012). Uzimajući u obzir rezultate ranijih istraživanja koja su navedena, ali i rezultate dobijene u ovom istraživanju, može se reći da je samoeфикаsnost konstrukt koji je na opštoj populaciji bitan za formiranje adaptivnih strategija suočavanja sa stresom.

Strategije suočavanja sa stresom koje su usmerene na problem, prvenstveno se sastoje od definisanja problema i traženja različitih načina rešavanja problema. Zatim, dolazi do odluke o konkretnom rešenju koje će se sprovesti i preduzimanju konkretnih akcija za rešavanje problema. Ovi oblici prevladavanja stresa orijentisani su ka rešavanju problema koji je nastao u interakciji individue i njenog okruženja, pri čemu poverenje u sebe i svoje sposobnosti i kapacitete može imati značajan udeo (Wang & Caudino, 2011, Chu-Lien, Chao, 2011 prema Genc, Pekić i Matanović, 2013).

Kao što je poznato, strategijama prevladavanja stresa koje su *usmerene na problem*, suprotstavljene su strategije *usmerene na emocije* (Zotović, 2004). One, po svom sadržaju, obuhvataju i izbegavajuće strategije u onom smislu kako ih vide Parker i Endler (1992). Strategije suočavanja sa stresom koje su usmerene na emocije imaju za cilj regulaciju emotivnih reakcija, održavanje optimističnog stava uz odbijanje prihvatanja tzv. “najgorih” scenarija (Zotović, 2004). Osobe koje imaju izraženu samoeфикаsnost pokazuju upornost u prevladavanju prepreka i ishode tumače u skladu sa očekivanjima nastalim pre ulaska u stresnu situaciju (Colodoro, Godou, Izquierdo & Godou, 2010, prema Genc, Pekić, Matanović, 2013).

Rezultati dobijeni u ovom istraživanju idu u prilog tvrđenju da „osobe sa razvijenom samoeфикасношћu veći broj stresora tumače kao izazove, dok s druge strane, oni koji nemaju poverenja u sopstvene mogućnosti prevladavanja, češće imaju utisak da su nešto izgubili ili da se nalaze u opasnoj situaciji, percipiraju pretnju i tamo gde ona realno ne postoji, a kao reakciju na iskrivljeno posmatranje sveta najverovatnije će iskusiti povišeni nivo anksioznosti ili neka druga samoometajuća osećanja” (Genc, Pekić, Matanović, 2013, str. 159). Ipak, treba naglasiti da ta ocena sopstvene samoeфикаsnosti treba biti tačna ili malo povišena u odnosu na

realnost, jer precenjivanje svojih sposobnosti može dovesti do beskorisnih ili čak opasnih ponašanja u sportu (Mlačić, Trninić, & Kardum, 2010).

Vremenska perspektiva i prevladavanje stresa

Rezultati ovog istraživanja su pokazali da je tendencija izbora određenog tipa strategije za prevladavanje stresa povezana i sa ličnim stavom koji neko ima prema vremenu.

Kada govorimo o strategiji prevladavanja stresa koja osobu usmerava na *rešavanje problema*, ona je na celom uzorku ispitanika, pozitivno povezana sa orijentacijom ka *budućnosti*, a nije u korelaciji sa orijentacijama prema *sadašnjosti* ili *prošlosti*. Ovakav rezultat je dobijen i na poduzorcima *sportista* i *nesportista*. Kada su u pitanju i uspešniji i manje uspešni sportisti, primećena je nešto češća upotreba strategija prevladavanja usmerenih na rešavanje problema kod ispitanika koji imaju izraženiju orijentaciju ka *hedonističkoj sadašnjosti* i *budućnosti*, ali je korelacija sa *budućnošću* izraženija kod uspešnijih sportista.. Sportisti koji imaju izraženu usmerenost ka *budućnosti*, prevladavaju stres tako što se fokusiraju na rešavanje problema koji se pojavio, a orijentisanost na uživanje u sadašnjem životu je faktor koji im u tome pomaže.

Strategija prevladavanja stresa koja je usmerena na *emocije*, pozitivno je povezana sa *negativnim i pozitivnim odnosom prema prošlosti*, sa orijentacijom ka *hedonističkoj* i *fatalističkoj sadašnjosti* na celom uzorku. Usmerenost na *emocije* značajno, pozitivno, nisko ili srednje jako korelira sa svim dimenzijama vremenske perspektive kod sportista, osim *budućnosti*. Pronađen je identičan smer povezanosti kod sportista i nesportista, između usmerenosti na *emocije* i orijentacije ka dimenzijama *sadašnjosti* i dimenzijama *prošlosti*, dok je jedina razlika na uzorku sportista, jača povezanost sa obe dimenzije prošli.

Kako se prevladavanje stresa usmereno na *emocije* koristi u situacijama u kojima nije najčešće moguće promeniti okolnosti, dobijene su korelacije sa svim vremenskim perspektivama, osim sa *budućnošću*. Možemo reći da je strategija usmerena na *emocije* utvrđena kod ispitanika koji su bili različito vremenski orijentisani, bez obzira na njihovu angažovanost u sportu, ali zavisno od faktora same situacije.

Kod svih ispitanika, na svim poduzorcima, strategije prevladavanja – *izbegavanje*, *distrakcija* i *socijalna diverzija*, koreliraju statistički značajno, nisko i pozitivno sa obe dimenzije

orijentacije ka sadašnjosti (*hedonistička* i *fatalistička sadašnjost*), ali i sa *pozitivnom orijentacijom ka prošlosti*.

Sve navedene strategije prevladavanja stresa, mogu se svrstati u grupu «izbegavajućih strategija» i njihova povezanost sa vremenskom perspektivom *hedonističke sadašnjosti* koja podrazumeva orijentaciju ka traganju za zadovoljstvima i prijatnim sadržajima, logična je ako na stresnu situaciju gledamo kao na sadašnjost koja je lišena ovih karakteristika. Sa druge strane, fatalistička orijentacija ka sadašnjosti koju odlikuje karakterisanje događaja kao fatalnih, sudbonosnih, nepromenljivih, što doprinosi osećaju beznađa i bespomoćnosti, može dovesti do izbegavajućih stilova ponašanja, pa i istovetnih strategija prevladavanja stresa.

Motiv postignuća i prevladavanje stresa

Rezultati istraživanja pokazuju da su i na uzorku uspešnijih i na uzorku manje uspešnih sportista, sve dimenzije motiva postignuća kao i ukupni MOP skor, statistički značajno i pozitivno povezani sa strategijom prevladavanja koja je usmerena na *problem*. Ovakav nalaz se može tumačiti u svetlu osnovnog određenja motiva postignuća kao tendencije da se ulaže napor radi postizanja vrednih rezultata kojima se osoba može istaći pred drugima (McClelland, 1953, prema Rotu, 2010). Da bi se ta tendencija i ostvarila, sportisti moraju da se izbore sa preprekama ulažući napor. Ulaganje dodatnog napora da se ostvari cilj jeste jedna od osnovnih karakteristika strategije prevladavanja usmerene na *problem*. Sagledavajući intenzitete dobijenih povezanosti, može se konstatovati da je najjača povezanost strategija prevladavanja usmerenih na *problem* ustanovljena kod uspešnijih sportista sa njihovom *istrajnošću u ostvarivanju ciljeva*, a odmah zatim sa ukupnim skorom na *motivu postignuća* (jedine dve korelacije preko 0,4). Najjače povezanosti ovih varijabli (jedine dve korelacije preko 0,4) i kod nesportista, ukazuju na značaj razvijanja motiva postignuća i *istrajnosti u ostvarivanju ciljeva* kod ljudi generalno, a posebno kod sportista, što i predstavlja jedan od osnovnih zadataka psihološke pripreme sportista za dugotrajni proces vežbanja (Lazarević, 2001).

U vezi sa povezanošću motiva postignuća i korišćenja strategija usmerenih na *emocije* može se konstatovati da je na uzorku manje uspešnih sportista utvrđena statistički značajna pozitivna korelacija gotovo svih aspekata motiva postignuća sa korišćenjem strategija prevladavanja usmerenih na *emocije*, dok na uzorku nesportista nije pronađena ni jedna

statistički značajna korelacija. Na poduzorku uspešnijih sportista dobijena je jedino značajna korelacija između *orijentacije ka planiranju* i prevladavanja usmerenog na *emocije*.

Kada je reč o strategijama koje su usmerene na *izbegavanje*, *distrakciju* i *socijalnu diverziju*, može se videti da postoje dve niske, ali statistički značajne korelacije sa domenima i generalnim skorom motiva postignuća kod uspešnijih sportista. Kod manje uspešnih sportista, broj takvih korelacija je čak 13 (od mogućih 15).

Na kraju diskusije o odnosu motivacije postignuća i strategija prevladavanja stresa treba dodati i podatak koji potvrđuje pomalo nejasan odnos ovih varijabli, a odnosi se na činjenicu da rezultati regresijske analize, sa aspektima prevladavanja stresa kao kriterijumskim varijablama na uzorku sportista, govori samo o *ostvarivanju ciljeva kao izvoru zadovoljstva* kao prediktoru *strategija usmerenih na emocije*.

Ličnost i prevladavanje stresa

U sportskom kontekstu je pokazano da su i situacioni faktori i karakteristike ličnosti važni za procenu stresa (Anshel & Kassidis, 1997) i da različite osobine ličnosti utiču na različit izbor strategija za prevladavanje stresa kod sportista (Gaudreau & Blondin, 2004; Nicholls et al. 2008; Kaiseler, Polman & Nicholls, 2012). Stoga će se u tekstu koji sledi, fokus staviti na diskutovanje relacija između *pojedinih strategija prevladavanja* i *osobina ličnosti*. Svi opisi pojedinih osobina ličnosti u daljem tekstu jesu definisani od strane tvoraca HEXACO modela Lija i Eštona (Lee & Ashton, 2008).

Na uzorku *uspešnijih sportista* i sportista uopšte dobijene su dve statistički značajne, pozitivne korelacije između strategije prevladavanja stresa *usmerene na rešavanje problema* i osobina ličnosti – *savesnost* i *otvorenost*. Na uzorku *manje uspešnih*, nisu dobijene statistički značajne korelacije ni sa jednom dimenzijom ličnosti, dok na uzorku *nesportista*, preferencija ove strategije prevladavanja stresa, značajno korelira sa dimenzijom *ekstraverzija*.

Ovakvi nalazi su, uglavnom, u skladu sa našim očekivanjima, ali i sa rezultatima prethodnih istraživanja u kojima je dobijeno da je *savesnost* prediktor za strategije prevladavanja stresa *usmerene na problem* (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Rezultati ovog istraživanja su saglasni i sa istraživanjima MekKrea i Koste (McCrae & Costa, 1990, prema Zotović, 2004) u kojima je dobijeno da je *savesnost* u pozitivnoj korelaciji sa *spremnosću da se reše problemi*, pri čemu se pokazalo da ispitanici sa niskim skorovima na savesnosti nemaju volje

da se efikasno nose sa stresom, te da preferiraju *izvinjavanje* i *izbegavanje* naspram ozbiljnog rešavanja problema koji je pred njima.

U ovom istraživanju je dobijeno i da je strategija prevladavanja stresa *usmerena na rešavanje problema*, pozitivno povezana i sa *otvorenosću za iskustva* kod sportista. Kako osobe sa većom otvorenosću prema iskustvima pokazuju viši stepen radoznalosti, kreativnosti i nekonvencionalnosti (Lee & Ashton, 2008), izveštavajući o niskom stepenu aksioznosti, logično je da ispitanici sa visokom izraženošću ove crte, neće imati teškoće pri suočavanju sa problemom, odnosno, da će ređe koristiti strategije prevladavanja koje nisu dovoljno adaptivne.

Rezultati su pokazali da je *ekstraverzija* pozitivno povezana sa preferencijom strategije *usmerenost na rešavanje problema* na celom uzorku, što je u skladu sa tvrdnjom Svičevića (2003) da se ekstraverti generalno bolje adaptiraju na stres. Dobijeni rezultati su u skladu i sa tvrdnjom da će ekstraverti imati veću tendenciju da pojedine stresore doživljavaju kao izazove (Gallagher, 1990), kao i sa nalazima u kojima je dobijeno da je izražena ekstraverzija prediktor za strategije usmerene na rešavanje problema (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Nalaz da je ekstraverzija pozitivno povezana sa strategijom prevladavanja stresa *usmerenost na rešavanje problema*, samo na poduzorku nesportista, može se objasniti time da je sama aktivnost bavljenja sportom po svojoj prirodi performativna, te da su sportisti, kao grupa, nešto ujednačeniji po ispoljenosti ove dimenzije, pa je zbog pojave restrikcije ranga moglo doći do toga da se ove korelacije na njihovom poduzorku ne pokažu kao statistički značajne, što bi trebalo proveriti nekim budućim istraživanjima.

Prevladavanje *usmereno na emocije* je, na celom uzorku, negativno povezano sa *ekstraverzijom* i *savesnošću*, a pozitivno sa *emocionalnošću* sa kojom je pozitivno i najjače povezano. Ovakav nalaz je logičan ako se podsetimo da su subordinirajući aspekti emocionalnosti anksioznost, strašljivost, zavisnost, povišena emocionalnost (Lee & Ashton, 2008). Osobe sa izraženijom osobinom emocionalnosti upravo će težiti strategijama prevladavanja koje su usmerene na emocije jer one podrazumevaju regulisanje stresnih situacija kroz emocije, bez potrebe za konkretnom akcijom. Isti rezultat je dobijen i na poduzorcima uspešnijih, manje uspešnih sportista i nesportista. Dobijeni rezultati su pokazali da je prevladavanje *usmereno na emocije* i kod sportista i nesportista negativno povezano sa *ekstraverzijom*. Sa jedne strane, izražena ekstraverzija se može smatrati indikatorom

strategije *usmerene na rešavanje problema*, a sa druge strane, ona je i negativno povezana sa *fokusiranjem na emocije* (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Niskom ekstraverzijom se odlikuju osobe koje su povučene, zatvorene i neinicijativne. Baš ovaj nedostatak inicijative, potrebe za interakcijom i akcijom je ono što odlikuje i strategiju prevladavanja stresa koja je *usmerena na emocije*. Kod sportista je ovaj mehanizam odbrane negativno povezan sa dimenzijom *savesnost* koja se i u literaturi pominje kao negativno povezana sa odgovorima sportista koji su pasivni ili neefikasni (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Osobe sa veoma niskim rezultatima na savesnosti imaju tendenciju da budu nezainteresovane za zahteve koje okolina stavlja pred njih, ne poštuju rasporede, izbegavaju teške ili izazovne ciljeve, odnosno, skloni su da ne preduzimaju samoinicijativno korake u rešavanju problema (Lee & Ashton, 2008), što odlikuje i stil prevladavanja stresa koji je usmeren na emocije.

Kada su u pitanju strategije prevladavanja stresa usmerene na *izbegavanje* (sa svojim subdimenzijama distrakcije i socijalne diverzije), dobijeni rezultati su pokazali sledeće:

Distrakcija je negativno povezana sa *savesnošću*, a pozitivno sa *emocionalnošću* na celom uzorku. *Socijalna diverzija* je u značajnoj i pozitivnoj povezanosti sa *ekstraverzijom* na uzorku *uspešnih sportista*, dok je na uzorku *manje uspešnih sportista*, dobijena značajna i pozitivna povezanost sa dimenzijom *emocionalnost*. Iz navedenog se može zaključiti da je ovaj mehanizam prevladavanja stresa povezan sa različitim osobinama ličnosti na poduzorcima uspešnih i manje uspešnih sportista. Izražena *ekstraverzija* se na osnovu prethodnih nalaza ali delimično i nalaza ovog istraživanja, može sa jedne strane smatrati prediktorom za strategije *usmerene na rešavanje problema*, ali sa druge i za traženje *socijalne podrške*. Uspešni sportisti sa izraženijom ekstraverzijom će biti društveni i vrlo komunikativni. Osobe sa izraženom ekstraverzijom preferiraju velike skupove ljudi, pričljive su, samopouzdanе i aktivne, vole uzbuđenje i pune su energije (Lee & Ashton, 2008). Neke od ovih osobina, pogotovu one koje se odnose na energičnost, samopouzdanje i aktivnost, verovatno mogu biti korisne i mogu doprineti ostvarivanju uspešnih rezultata u sportu. Stoga je očekivana povezanost na uzorku *uspešnih sportista* koji su okrenuti drugim ljudima i zainteresovani za njih, ali ne kada su u pitanju *manje uspešni sportisti*. Kod manje uspešnih sportista ovaj mehanizam prevladavanja je povezan sa *emocionalnošću*. Osobe sa visokim rezultatima na ovoj skali, osećaju strah od fizičkih opasnosti, kao i anksioznost u susretu sa životnim stresovima (Lee & Ashton, 2008). Samim tim, takve osobe imaju potrebu za emocionalnom podrškom od strane drugih i potrebu za povezanošću sa drugima. Logično je

da će oni zbog svoje anksioznosti i straha od fizičkih opasnosti i povreda koje su u sportu vrlo prisutne, imati nešto slabije rezultate, a stres će prevladavati traženjem *socijalne podrške*. *Socijalna diverzija* je i kod sportista i nesportista, pozitivno povezana sa dimenzijom *emocionalnost*. Kako uzorak sportista čine i uspešni i manje uspešni sportisti, ovakva značajna povezanost je «isplivala» zbog statistički značajnih korelacija na poduzorku *manje uspešnih* sportista. Ovakav nalaz govori da je *emocionalnost* osobina koja je u globalu povezana sa *socijalnom diverzijom* kao mehanizmom prevladavanja koji je orijentisan na druge ljude iz razloga koji su već navedeni.

Distrakcija je pozitivno povezana sa dimenzijom *emocionalnost* i negativno sa dimenzijom *savesnost* kod sportista i nesportista. Osobe sa visokim rezultatima na skali savesnosti, organizovane su na svim poljima, disciplinovane su i vredne, poštuju tačnost i teže joj, dajući sve od sebe da reše problem koji je pred njima (Lee & Ashton, 2004, 2008). Ovakve osobine su u suprotnosti sa tendencijom da se u slučaju pojave stresnog događaja pažnja preusmeri na drugi zadatak koji nema veze sa tom situacijom, odnosno da se primeni *distrakcija* kao mehanizam prevladavanja stresa. Nasuprot tome, osobe sa niskim rezultatima na ovoj skali, imaju tendenciju da budu nezainteresovane za zahteve sredine. One ne poštuju rasporede bilo koje vrste, izbegavaju teške ili izazovne zadatke, zadovoljne su radom koji je završen pa makar sadržao i neke greške (Lee & Ashton, 2008). Istovremeno, one donose odluke impulsivno, uz malo razmišljanja, što može dovesti do distrakcije. I na uzorku *manje uspešnih sportista*, postoje iste statistički značajne korelacije između strategija prevladavanja stresa usmerenih na distrakciju, dok na poduzorku *uspešnih sportista* one nisu dobijene.

Kod nesportista, ova strategija je negativno povezana i sa dimenzijom *otvorenost*. Osobe koje postižu niske skorove na ovoj skali, nisu radoznale, izbegavaju situacije u kojima je potrebno kreativno pristupiti rešenju problema i ne osećaju privlačnost prema idejama ili načinima ponašanja koji izgledaju radikalno ili nekonvencionalano (Lee & Ashton, 2008). Za ovakve osobe se može reći da više vole poznato nego novo, pa će u stresnim situacijama one i preferirati *distrakciju* kao mehanizam prevladavanja, skrećući svoju pažnju na stvari i situacije u kojima se osećaju udobnije i prijatnije. To kod ispitivanih sportista nije utvrđeno, verovatno zbog toga što bavljenje sportom podrazumeva vežbanje da se obrati pažnja na neki aspekt situacije na koji se mora adekvatno reagovati. Na uzorku *nesportista*, *izbegavanje* pozitivno korelira i sa *ekstraverzijom*. Osobe sa veoma visokim rezultatima na skali ekstraverzije imaju pozitivno mišljenje o sebi, samopouzdanе su, uživaju u interakciji i imaju

pozitivna osećanja entuzijazma i energije, pa je stoga i manje verovatno da će se kod njih javiti negativna osećanja pri skretanju pažnje sa aktuelnog problema, kao i osećaj griže savesti, što će, opet, kod osoba koje se bave sportom, biti ređi slučaj.

Na celom uzorku ispitanika interesantan je podatak da su strategije usmerene na *emocije*, *izbegavanje* i *distrakciju*, u negativnoj vezi (statistički značajnoj, ali *manjoj od 0,2*) i sa osobinom *poštenje*. Kako osobe sa izraženijim poštenjem ne osećaju iskušenje da prekrše pravila, ne manipulišu drugima, iskrene su i imaju osećaj za fer-plej, one neće imati tendenciju da beže iz stresne situacije, već će verovatnije prevladavanje usmeriti na samu situaciju i dati sve od sebe da je reše.

Prediktivna vrednost istraživanih faktora na strategije prevladavanja stresa u sportu

Rezultati regresijske analize, sa aspektima prevladavanja stresa kao kriterijumskim varijablama na uzorku sportista, pokazuju da su više vrednosti na *upravljanju i regulaciji emocija*, *samoefikasnosti* i *savesnosti* i niži skorovi na *ekstraverziji*, osobine koje predviđaju značajno višu *usmerenost na rešavanje problema*. Prediktivni doprinos strategiji prevladavanja stresa *usmerenost na emocije* čine *negativna prošlost* (viši skorovi), dimenzija motiva postignuća – ostvarivanje *ciljeva kao izvor zadovoljstva* (viši skorovi), *samoefikasnost* (niži skorovi) i *emocionalnost* (viši skorovi). Prognostički model aspekta prevladavanja stresa *izbegavanje*, čine značajni pojedinačni doprinosi prediktora: *upravljanje i regulacija emocija* (više vrednosti), *samoefikasnost* (niže vrednosti) i *emocionalnost* (više vrednosti). Aspekt strategije prevladavanja stresa *distrakcija* statistički značajno određuju prediktori iz domena emocionalne inteligencije *razumevanje* (niži skorovi) i *upravljanje i regulacija emocija* (viši skorovi), kao i *samoefikasnost* (niži skorovi). Kao statistički značajni prediktori *socijalne diverzije* potvrđene su dimenzija *upravljanje i regulacija*, dimenzije ličnosti *emocionalnost* i *ekstraverzija*. Skorovi na sva tri značajna prediktora i kriterijuma variraju u istom smeru.

Navedeni rezultati istraživanja mogu imati praktičnu vrednost za osobe koje se bave psihološkom pripremom sportista (psiholozi u oblasti sporta i treneri), u smislu skretanja pažnje na psihološke aspekte koje treba razvijati kod, pre svega mladih sportista kako bi uspešno prevladali stresne situacije koje su toliko česte u sportu. Dok se za većinu faktora koji su navedeni kao prediktori strategija suočavanja usmerenih na problem već znalo da su važni za sportsko izvođenje (Lazarević, 2001), iznenađenje predstavlja niska ekstraverzija.

Osim toga, kuriozitet predstavlja rezultat da je visoka izraženost *upravljanja i regulacije emocija* povezana sa svim strategijama, osim sa strategijom *usmerenost na emocije*.

Moderatorski efekat uspešnosti, bavljenja sportom, vrste sporta i pola na povezanost strategija prevladavanja sa socijalnopsihološkim faktorima

Jedan od ciljeva ovog istraživanja je bio ispitati da li uspešnost u sportu ima moderatorski efekat na odnos između korišćenja različitih *strategija prevladavanja stresa* sa jedne, i *samoefikasnosti, vremenske orijentacije, motiva postignuća, osobina ličnosti i emocionalne inteligencije*, sa druge strane.

Uspešnost u sportu moderira odnos između *usmerenosti na emocije* i *samoefikasnosti*. Dok kod *uspešnijih sportista* postoji tendencija da visoku samoefikasnost prati niska usmerenost na emocije, kod *manje uspešnih sportista*, te dve tendencije se relativno izjednačavaju. Ovakva moderatorska uloga *uspešnosti* u odnosu na povezanost samoefikasnosti i strategija prevladavanja usmerenih na emocije je očekivana, ukoliko se uzmu u obzir rezultati dobijeni u ovom istraživanju, da je povezanost između samoefikasnosti i strategija usmerenih na problem, statistički značajna i negativna na uzorku uspešnijih sportista, dok povezanost ovih varijabli kod manje uspešnih sportista ne postoji. O odnosu samoefikasnosti i korišćenja strategija za prevladavanja stresa već je diskutovano. Ipak, potrebno je ponovo se pozvati na osnovne definicije pojmova. Strategije prevladavanja usmerene na *emocije* koriste se kada se procenjuje da se situacija ne može promeniti, tako da je njihov cilj smanjenje stresa kroz emocije, bez pokušaja izmene bilo kog elementa situacije (Endler & Parker, 1990). Samoefikasnost odslikava koliko je osoba uverena da poseduje lične kapacitete koji joj dopuštaju da potpuno kontroliše ishode postavljenih ciljeva, uprkos ometajućim događajima, teškoćama i preprekama (Bandura, 1986). Ukoliko osoba ima izraženu visoku procenu sopstvene samoefikasnosti, biće podstaknuta da deluje u skladu sa svojim ciljevima. Iz ovakvih određenja je jasno da bi, po logici stvari, u korelacionom odnosu između *visoke samoefikasnosti* i *prevladavanja usmerenog na emocije*, morao stajati negativni predznak. Takav slučaj imamo kada je reč o relacijama na poduzorku *uspešnijih sportista*. Ono što je ključno pitanje za razmatranje moderatorskog efekta kada je u pitanju odnos *uspešnosti u sportu* i *samoefikasnosti* jeste zašto povezanosti takvog kvaliteta nema kod *manje uspešnih sportista*.

Da bi uopšte pokušali da damo odgovor na ovo pitanje, mora se razmotriti suština moderatora, u ovom slučaju, *uspešnosti*. Sam kriterijum podele sportista u jednu od ove dve grupe uspešnosti je jasan i odnosi se na postizanje objektivno boljih sportskih rezultata kod uspešnijih u odnosu na manje uspešne sportiste. Ukoliko kriterijum (postizanje objektivno boljih sportskih rezultata) povežemo sa podatkom da je „moć iskustva“ najuticajniji izvor samoeфикаsnosti (Smederevac i Mitrović, 2009), postaje jasna samoeфикаsnost kod poduzorka *uspešnijih* sportista, koja je u negativnoj korelaciji sa *prevladavanjem usmerenim na emocije*. Sa druge strane, barem u segmentima vezanim za sportsko postignuće, kod *manje uspešnih* sportista, iskustva koja bi bila izvor samoeфикаsnosti, nisu u toj meri značajna i pozitivna kao kod uspešnijih sportista, što može dovesti do nižeg nivoa opažene samoeфикаsnosti. Pored toga, ukoliko pretpostavimo da je prisutna normalna i prirodna potreba manje uspešnih sportista da pređu u grupu uspešnijih (da nastupe na međunarodnoj sceni, u višem rangu takmičenja ili osvoje medalju), moramo uzeti u obzir da se kod manje uspešnih sportista objektivno mogu očekivati i neke prepreke u ostvarivanju boljih rezultata. To može biti bilo koji faktor iz jednačine specifikacije sportske uspešnosti (Jovanović-Golubović i Jovanović, 2003). Neki od njih su objektivno nepomenljivi (npr. antropometrijske karakteristike), a drugi se, usled dugotrajne nepromenjenosti, počinju percipirati kao trajno nepromenljivi. Ta opažena nepromenljivost je generalno povezana sa primenom strategije prevladavanja usmerene na emocije (Endler & Parker, 1990). Svojevrсни zaključak bi bio da je opažena samoeфикаsnost, koja bi po svojoj definiciji i suštini mogla da bude faktor koji je povezan sa neprimenjivanjem strategije prevladavanja usmerene na emocije, subjektivan i ličan (promenljiv) konstrukt, a sportska uspešnost objektivni.

Uspešnost u sportu značajno moderira odnos povezanosti između strategije prevladavanja *usmerene na izbegavanje i upravljanja i regulacije emocija*. Kod obe grupe sportista, tendencija kretanja obe varijable je ista, ali je kod manje uspešnih sportista intenzitet povezanosti viši nego kod uspešnijih sportista. Uspešnost u sportu moderira i povezanost između strategije prevladavanja *distrakcija i upravljanja i regulacije emocija*. Kod uspešnih sportista intenzitet povezanosti ovih varijabli je veoma nizak (blizak nuli), dok je kod manje uspešnih sportista povezanost bitno viša, gde varijable, takođe, variraju u istom smeru.

Sagledavanjem dobijenih rezultata u ovom istraživanju o odnosu *upravljanja emocijama* sa sve tri osnovne strategije prevladavanja. Najpre se može govoriti o pozitivnoj statistički značajnoj povezanosti sa strategijama usmerenim na *problem* (koeficijenti korelacija na

uzorku uspešnijih sportista 0,496 i na uzorku manje uspešnih 0,402) i strategijama usmerenim na *izbegavanje* (koeficijenti korelacije kod uspešnijih $r = 0,227$ i kod manje uspešnih sportista $r = 0,386$) kod oba poduzorka. Treba istaći i nepostojanje statistički značajnih veza sa strategijama prevladavanja usmerenih na *emocije* (odnos za koji možemo reći da je suštinski). Iz intenziteta navedenih korelacija, mogao se očekivati moderatorski efekat uspešnosti na relaciju između strategije prevladavanja usmerene na *izbegavanje* i *upravljanje emocijama*. Postojanje statistički pozitivne povezanosti *upravljanja emocijama* i *socijalne diverzije* kod oba poduzorka, a nepostojanje značajnih korelacija između *upravljanja emocijama* i *distrakcije* kod uspešnijih sportista, za razliku od manje uspešnih sportista ($r = 0,306$), stvaralo je očekivanje da će moderatorski efekat uspešnosti biti izražen pre svega u odnosima između distrakcije i upravljanja emocijama. Posledično se očekivalo i da će postojanje eventualnog moderatorskog efekta između *upravljanja emocijama* i strategija *izbegavanja* biti posledica činjenice da se skor na dimenziji *izbegavanje* dobija zbrajanjem skorova na njegovim subfaktorima *distrakciji* i *socijalnoj diverziji*. Zbog toga će se u ovom delu diskutovati moderatorski efekat *uspešnosti* na povezanost *upravljanja emocijama* i *distrakcije*. Distrakcija se, kao podfaktor strategije usmerene na *izbegavanje*, odnosi na usmeravanje na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom ili događajem (Endler & Parker, 1990), dok se upravljanje emocijama odnosi, najsažetije rečeno, na mogućnost regulacije emocija u cilju poboljšanja funkcionisanja osobe (Mayer & Salovey, 1997; Takšić, 1998, 2002). U okviru diskusije o moderatorskom dejstvu *uspešnosti* na povezanost *samoefikasnosti* i *strategije usmerene na emocije* pomenute su objektivne (ili tako percipirane) prepreke kod manje uspešnih sportista koje ih dovode do nemogućnosti ostvarivanja boljih rezultata. Te prepreke se mogu često interpretirati kao stresori u vezi sa kojima je nemoguće nešto učiniti na njihovoj promeni, a kod mnogih faktora vezanih za fizičku manifestaciju genetskih predispozicija zaista je vrlo teško ili nemoguće. U takvim situacijama se pribegava manje adaptivnim strategijama prevladavanja stresa (usmerene na emocije ili *izbegavanje*). S obzirom na rezultate istraživanja možemo pretpostaviti da je upravljanje emocijama faktor koji, pored ostalih, dovodi do toga da se manje uspešni sportisti okrenu *izbegavajućim* strategijama, odnosno *distrakciji* i *socijalnoj diverziji*, a ne strategijama prevladavanja usmerenim na emocije. Skretanje pažnje, čak i u kraćem vremenskom periodu, na stvari koje nisu povezane sa problemom (posebno ukoliko je taj stresor povezan sa sportskim izvođenjem), verovatno im ne može doneti uspeh, usled stalnih i objektivnih provera njihovih performansi na sportskim terenima, ali, kako sa pravom konstatuje Zotović (2004), prevladavanje ne mora da bude završen i uspešan akt.

Bavljenje sportom moderira povezanost između *izbegavanja* i *ekstraverzije*. Kod nesportista sklonost izbegavanju prate viši skorovi na ekstraverziji ($r = 0,261$) dok kod sportista takva tendencija ne postoji ($r = 0,010$). Ekstraverzija kao osobina ličnosti ima svoje podfaktore (socijalno samopouzdanje, socijalna smelost, druželjubivost i aktivitet), a osobe sa veoma visokim rezultatima na ovoj skali imaju pozitivno mišljenje o sebi, samopouzdate su kada se obraćaju grupi ljudi, uživaju u društvenim okupljanjima i interakcijama i imaju pozitivna osećanja entuzijazma i energije (Lee & Ashton, 2008). Nasuprot tome, osobe sa veoma niskim rezultatima na ovoj skali, sebe smatraju nepopularnim, osećaju se neprijatno kada su u centru pažnje, ravnodušni su prema društvenim aktivnostima. (Lee & Ashton, 2008) Strategije prevladavanja usmerene na izbegavanje, po Parkeru i Endleru (Parker & Endler, 1992), mogu se podeliti na dve potkategorije: *izbegavanje usmereno na ljude* (socijalna diverzija) i *usmeravanje na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom ili događajem* (distrakcija). Po istraživanjima (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), ekstraverzija je povezana sa prevladavanjima usmerenim na problem i kognitivno restrukturiranje, ali i sa traženjem podrške. Moderator varijabla u slučaju koji diskutujemo jeste bavljenje sportom i ona deli ukupan uzorak na sportiste i nesportiste. Sportisti su osobe koje redovno učestvuju u regularnim takmičenjima, treniraju više puta nedeljno (u nekim situacijama i više puta dnevno), provode mnogo vremena u aktivnostima koje su povezane sa sportom (vrlo su aktivni). Upućeni su nužno i često na intenzivne socijalne interakcije, što zbog publike, što zbog društva u klubu, stalnih putovanja i brojnih kontakata sa ljudima. Od njih se i očekuje da ih publika stimuliše, da pred njom nastupaju smelo. Sve navedene karakteristike imaju svoje dodirne tačke sa opisom osoba sa izraženijom ekstraverzijom, pa ne čudi mišljenje po kome ekstraverti radije ulaze u sport, pri čemu su i uspešniji u njemu (Tubić, 2014). Pretpostavka je da usklađenost njihove ekstraverzije i bitnih determinanti sportske aktivnosti dovodi do toga da ekstraverzija na sportskom uzorku ne korelira sa strategijama izbegavanja. Usled toga što opisana situacija odgovara njihovoj ekstraverziji oni navedene determinante ne percipiraju kao stresore koje, zbog objektivnih zahteva takmičenja i treniranja i realno, nije moguće promeniti. U prilog ovakvom tvrđenju može se navesti i dobijena statistički značajna negativna korelacija između *ekstraverzije* i *prevladavanja usmerenog na emocije*. Kod nesportista su uslovi života i rada često vrlo različiti od onih kod osoba koji se bave sportom, te je kod njih izražena *ekstraverzija* povezana sa strategijama *izbegavanja*. Da bi zadovoljili unutrašnje potrebe koje ekstraverzija sa sobom nosi, oni učestvuju u aktivnostima koje se mogu okarakterisati kao izbegavajuće. Ovome u prilog ide i statistički značajna pozitivna povezanost *ekstraverzije* sa *socijalnom diverzijom* na poduzorku nesportista ($r = 0,297$).

Vrsta sporta moderira povezanost između strategije prevladavanja usmerene na *problem* i *ekstraverzije*. Kod individualnih sportista visokim skorovima na ekstraverziji odgovaraju visoki skorovi na *usmerenosti na problem* ($r = 0,409$), dok je kod kolektivnih sportista ta povezanost bliska nuli ($r = 0,08$). Ovakav nalaz praktično znači da će sportisti koji se bave individualnim sportovima i imaju izraženu ekstraverziju, češće koristiti strategije usmerene na *problem*.

Vrsta sporta je moderator povezanosti *emocionalnosti* i *socijalne diverzije*. Kod sportista koji se bave kolektivnim i onih koji se bave individualnim sportom, tendencija je ista, ali je intenzitet povezanosti kod grupa različit. Kod sportista koji se bave individualnim sportom, povezanost je jača ($r = 0,399$) nego kod sportista koji se takmiče u kolektivnim sportovima ($r = 0,197$). Takođe, vrsta sporta je moderator povezanosti *ekstraverzije* i *socijalne diverzije*. Smer povezanosti je isti, pozitivan. Kod sportista koji se bave kolektivnim sportovima povezanost je niža ($r = 0,117$), dok je kod onih koji se bave individualnim intenzitet povezanosti viši ($r = 0,395$). Moderator vrsta sporta deli sportiste na one koji se bave kolektivnim ili individualnim sportovima. Karakteristike okolnosti u kojima se odvijaju trenažni procesi i takmičenja u okviru ovih grupa sportova se razlikuju. Kod kolektivnih sportova uspešnost zavisi ne samo od individualnih kvaliteta svakog sportiste, već i od timske interakcije. Usled ovakvog stanja, kod kolektivnih sportova se insistira na saradnji i kvalitetnoj interakciji između članova kolektiva, kako na treninzima i utakmicama, tako i van njih. Radi se na saradnji unutar tima, na takmičarskoj nastrojenosti prema drugim timovima. U kolektivnim sportovima igrači ne vide jedan drugog kao konkurenciju, izuzev ponekad, kada igrači konkurišu za istu poziciju. Čak i ako postoji takav odnos, on se mora kontrolisati zarad uspeha tima. Kod individualnih sportova uspešnost zavisi, u najvećoj meri, od izvođenja jednog sportiste. Sportisti koji se bave individualnim sportovima češće treniraju nezavisno jedan od drugog, po posebnim režimima individualno programiranog treninga. Nepostojanje povezanosti i saradnje između njih, kao bitne odrednice uspeha, čini da često jedan drugog opažaju kao konkurenciju.

Veoma visoke skorove na skali *emocionalnost* postižu osobe koje osećaju strah od fizičkih opasnosti, osećaju anksioznost kao odgovor na životne stresove, osećaju potrebu za emocionalnom podrškom od strane drugih, imaju osećaj empatije i sentimentalnu povezanost sa drugima, dok osobe sa veoma visokim rezultatima na skali ekstraverzije imaju pozitivno mišljenje o sebi, samopouzdanje su u komunikaciji sa drugima, uživaju u društvenim

okupljanjima i interakcijama i imaju pozitivna osećanja entuzijazma i energije (Lee & Ashton, 2008). Kada se pojedine karakteristike iz ovih opisa manifestovanja visokih skorova na skalama ekstraverzije i emocionalnosti (potreba za emocionalnom podrškom od strane drugih, sentimentalna povezanost sa drugima, uživanje u društvenim okupljanjima i interakciji) stave u kontekst već opisanih okolnosti vezanih za treniranje i takmičenje u oblasti individualnih i kolektivnih sportova, može se izvesti logička pretpostavka o razlozima veće povezanosti izražene *emocionalnosti* i *ekstraverzije* sa *socijalnom distrakcijom* kao strategijom prevladavanja stresa kod sportista koji se bave individualnim sportovima. Sportisti koji se bave individualnim sportovima nemaju sportsku grupu koja može biti značajan resurs za prevladavanje stresa, u onom smislu kakvu je imaju sportisti koji se bave kolektivnim sportovima.

Pol sportiste je moderator povezanosti između *samoefikasnosti* i *usmerenosti na problem*. Kod sportista oba pola, povezanost ima isti predznak, ali je kod sportistkinja intenzitet upadljivo viši ($r = 0,629$) nego kod sportista ($r = 0,468$). *Pol* je moderator povezanosti između *savesnosti* i *usmerenosti na problem*. Kod sportista oba pola, povezanost ima isti predznak, ali je kod sportistkinja intenzitet viši ($r = 0,448$) u poređenju sa sportistima ($r = 0,273$). Ovakvi rezultati govore da žene sportisti sa izraženijom samoefikasnošću i savesnošću češće koriste strategije prevladavanje koje su usmerene na problem.

6. ZAKLJUČAK

Predmet ovog istraživanja jesu izbori različitih strategija prevladavanja stresnih situacija kod sportista, različitog pola, nivoa uspešnosti, vrste sporta u kome se takmiče, kao i socijalnopsihološki faktori koji su povezani sa tim izborima.

Opšti cilj ovog istraživanja bio je da se ispita i utvrdi u kojoj meri sportisti koriste različite strategije prevladavanja stresa, da li postoje različitosti u zastupljenosti strategija prevladavanja stresnih situacija između uspešnijih sportista, manje uspešnih sportista i nesportista. Istovremeno, da li je i u kojoj meri učestalost korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa povezana sa emocionalnom inteligencijom i njenim dimenzijama, sa samoeфикасношću, dominantnom vremenskom perspektivom, motivom postignuća i osobinama ličnosti (poštenje, emocionalnost, ekstraverzija, saradljivost, savesnost i otvorenost za iskustva). Osim ovog, postojao je još jedan cilj istraživanja da se utvrdi da li uspešnost u sportu, (ne)bavljenje sportom, vrsta sporta kojom se osoba bavi i pol sportiste imaju moderatorsku ulogu u odnosu povezanosti emocionalne inteligencije, samoeфикасности, vremenske perspektive, motiva postignuća i osobina ličnosti sa jedne, i korišćenja različitih strategija prevladavanja stresa, sa druge strane.

Operacionalizacija ovih ciljeva sprovedena je kroz postavljanje jedne opšte i sedam posebnih hipoteza. Hipoteze su proveravane na različitim poduzorcima ispitanika. Ukupan broj

ispitanika koji su učestvovali u istraživanju iznosio je 509 subjekata. Poduzorak sportista činilo je 340 ispitanika od kojih je 171 pripadao poduzorku *uspešnijih* sportista, a njih 169 poduzorku *manje uspešnih* sportista. U poduzorak *nesportista* bilo je uključeno 169 subjekata (108 muškaraca i 61 žena), dok je u pogledu pola sportista bilo uključeno 217 muškaraca i 123 žene. Poduzorak ispitanika koji se bave kolektivnim sportovima sastojao se od 261 sportiste, a poduzorak ispitanika koji se bave individualnim sportom - 79. Sve postavljene hipoteze proizašle iz postavljenih ciljeva su prihvaćene.

Najvažniji zaključci koji proističu iz rezultata istraživanja su sledeći:

1. *Uspešniji sportisti* statistički značajno češće koriste *usmerenost na rešavanje problema*, kao način prevladavanja stresa u poređenju sa manje uspešnim sportistima, dok *manje uspešni* sportisti koriste statistički značajno češće sve druge, manje adaptivne, strategije prevladavanja.
2. *Sportisti* statistički značajno češće koriste *usmerenost na problem* kao način prevladavanja stresa u odnosu na nesportiste. *Nesportisti*, pak, imaju statistički značajno izraženiju upotrebu strategije prevladavanja *usmerenu na emocije* u poređenju sa sportistima.
3. Osobe *ženskog pola* više koriste manje adaptivne strategije prevladavanja stresa koje su *usmerene na emocije, izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju*.
4. Sportisti koji se bave *kolektivnim* u odnosu na one koji se bave *individualnim* sportovima više su skloni dimenzijama prevladavanja stresa koje su usmerene na *izbegavanje, distrakciju i socijalnu diverziju*.
5. Na poduzorcima *uspešnijih i manje uspešnih sportista*, kao i *sportista i nesportista*, pokazalo se da domeni *emocionalne kompetencije* i ukupni skor, statistički značajno koreliraju sa strategijama prevladavanja *usmerenim na problem* i korišćenje *socijalne diverzije*. Na istim poduzorcima nijedan od domena emocionalne kompetencije, niti ukupni skor nisu statistički značajno povezani sa strategijama prevladavanja usmerenim na emocije.

6. Kod svih ispitanika, na svim poduzorcima, strategije prevladavanja – *izbegavanje*, *distrakcija* i *socijalna diverzija*, koreliraju statistički značajno, nisko i pozitivno sa obe dimenzije orijentacije ka *sadašnjosti* (*hedonistička* i *fatalistička*) i ka *pozitivnoj prošlosti*. Pronađen je identičan smer povezanosti kod sportista i nesportista, između *usmerenosti na emocije* i orijentacije ka dimenzijama *sadašnjosti* i dimenzijama *prošlosti*, dok je jedina razlika u jačini korelacija kod uzorka *sportista* bila jača povezanost sa obe dimenzije *prošlosti*. Strategija prevladavanja stresa koja osobu usmerava ka *rešavanju problema* je na celom uzorku ispitanika i svim poduzorcima pozitivno povezana sa *orijentacijom ka budućnosti*.
7. Na uzorku *uspešnijih i manje uspešnih sportista* i na uzorku *nesportista*, dimenzije *motiva postignuća* *istrajnost u ostvarivanju ciljeva* i *ostvarivanje ciljeva kao izvor zadovoljstva* i ukupni motiv postignuća, statistički značajno i pozitivno jesu povezani sa strategijom prevladavanja koja je *usmerena na problem*.
8. Na uzorku *uspešnijih sportista* dobijene su dve statistički značajne, pozitivne korelacije između strategije prevladavanja stresa *usmerene na rešavanje problema* i osobina ličnosti – *savesnost* i *otvorenost za iskustva*. Na uzorku *manje uspešnih*, dobijene su samo neznačajne korelacije, dok na uzorku *nesportista*, preferencija ove strategije prevladavanja stresa značajno korelira sa dimenzijom *ekstraverzije*.
9. Prevladavanje stresa usmereno na *rešavanje problema* statistički je značajno (pozitivno) povezano sa *samoefikasnošću*, dok je, nasuprot tome, prevladavanje *usmereno na emocije* negativno povezano sa *samoefikasnošću* kod uspešnijih sportista.
10. U vezi sa moderatorskim efektima uspešnosti u sportu, vrste sporta, (ne)bavljenja sportom i pola na odnos povezanosti određenih strategija prevladavanja stresa i socijalnopsiholških faktora može se zaključiti sledeće: A) *uspešnost* moderira odnos između strategije *usmerenosti na emocije* i konstrukta *samoefikasnost*, povezanost između strategije prevladavanja usmerene na *izbegavanje* i *upravljanja i regulacije emocija* i povezanost između strategije prevladavanja *distrakcijom* i *upravljanja i regulacije emocija*. B) *Bavljenje sportom* moderira povezanost između strategije *izbegavanja* i *ekstraverzije*. C) *Vrsta sporta* moderira povezanost između strategije prevladavanja *usmerene na problem* i *ekstraverzije*, *emocionalnosti* i *socijalne diverzije*, te *ekstraverzije* i *socijalne diverzije*. D) *Pol* je moderator povezanosti između

savesnosti i usmerenosti na problem i povezanosti između samoefikasnosti i usmerenosti na problem.

Sprovedeno istraživanje ima svoja ograničenja. Najveće ograničenje jeste u korišćenju pojedinih instrumenata koji se koriste za opštu, a ne specifično sportsku situaciju. Ovde je, pre svega, reč o ispitivanju motivacije postignuća, samoefikasnosti i prevladavanja stresa za koje postoje specijalizovani instrumenti za sportiste. Razlog zbog kojih takvi instrumenti nisu korišćeni jeste želja (pretočena u ciljeve istraživanja) da se sportski uzorak uporedi sa opštim. Zadavanje instrumenata koji su namenjeni isključivo sportistima je besmisleno na opštoj populaciji, dok za instrumente koji su namenjeni svima, ta relacija ne važi. Kao i obično, nedostatak jednog istraživanja treba da posluži kao potka za neka nova i bolja buduća istraživanja.

LITERATURA

- [1] Altaras-Dimitrijević, A. & Jolić Marjanović, Z. (2010). Test emocionalne inteligencije Majera, Saloveja i Karuza: provera metrijskih karakteristika srpske verzije MSCIT-a. *Psihologija*, 43(4), pp. 411-426.
- [2] Anđelković, A. (2012). Sindrom izgaranja, lokus kontrole i motiv postignuća kod prosvetnih radnika i lekara hitne pomoći. *Master rad*, Filozofski fakultet u Nišu.
- [3] 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), 159-178.
- [4] Anshel, M.H., & Kaissidis, A.N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.
- [5] Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., de Vries, R.E., Di Blas, L., Boies, K., & De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, pp. 356–366.
- [6] Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. New York: D. Van Nostrand.
- [7] Avramović, M., Petrović, V. (2012) Samoefikasnost i odabir mehanizama prevladavanja stresa kod studenata u situaciji pripreme i polaganja ispita, **Engrami** 34 (1) str. 35-44.
- [8] Bačanac, L., Kitanović, V., Nikolić, M., & Ćirković, T. (2012). Neke karakteristike psihološkog profila elitnih atletičara Srbije. *Međunarodna naučna konferencija Efekti i primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i odraslih, Zbornik sažetaka* pp. 176.

- [9] Bagshaw, M. (2000). Emotional intelligence – training people to be affective so they can be effective. *Industrial and Commercial Training*, 32 (2), pp. 61 – 65.
- [10] Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, pp. 191-215.
- [11] Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), pp. 359-373.
- [12] Bandura A. (1995) Exercise of Personal and Collective efficacy in Changing Societies. In: Bandura A, editor. *Self-Efficacy in Changing Societies*. UK: Cambridge University Press;.
- [13] Barić, R. (2012). Motivation and Obstacles to Physical Activity. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(Supplement 3), pp. 47-57.
- [14] Bar-On, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- [15] Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Hay M. (1999). Emotional competence inventory. Boston: HayGroup.
- [16] Brebner, J. (2001). Personality and stress coping. *Personality and Individual Differences*, 31(3), 317-327.
- [17] Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), pp. 291-292.
- [18] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), pp. 267.
- [19] Cherniss, C. & Adler, M. (2000). *Promoting Emotional Intelligence in Organizations*. ASTD Press
- [20] Chwalisz, K., Altmaier, E. M., & Russell, D. W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of social and clinical psychology*, 11(4), pp. 377-400.
- [21] Cigrovski, V., Matković, B., & Ivanec, D. (2008). Uloga psiholoških čimbenika u procesu stjecanja skijaških znanja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 23(1), pp. 45-50.
- [22] Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 93(6), pp. 1080.
- [23] Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta: koncepti i primjene. Naklada Slap, Zagreb.
- [24] Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a National cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, pp. 209-224.
- [25] Culos-Reed SN, Brawley LR, Gyuresik NC. (2001). Using theories of motivated behaviour to understand physical activity: Perspectives on their influence. U: Singer R, Hausenblas H, Janelle C, urednici. *The international handbook of research on sport psychology*. 2nd ed. New York (NY): Wiley & Sons;.

- [26] Eagleton, J. R., McKelie, S. J. & De Man, A. (2007). Extraversion and neuroticism in team sport participants, individual sport participants, and nonparticipants. *Perceptual and Motor Skills*, 105, pp. 265-275.
- [27] Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4), 407-419.
- [28] Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, pp. 461-475.
- [29] Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, pp. 501-519.
- [30] Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), pp. 844-854.
- [31] Fazey, J., & Hardy, L. (1988). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology?*. British Association of Sports Sciences.
- [32] Franceško, M., Mihić, V., Bala, G. (2002). Struktura motiva postignuća merena skalom MOP 2002. U B. Čukić, i M. Franceško (ur.). *Ličnost u višekulturnom društvu: Organizacijska multikulturalnost i Evropski identitet*. Novi Sad, Filozofski fakultet, pp. 134-143.
- [33] Gallagher, D.J. (1990). Extraversion, neuroticism, and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11, pp. 1053-1057.
- [34] 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), pp. 1865-1877.
- [35] Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46(1), pp. 20-27.
- [36] Genc, A., Pekić, J., & Matanov, J. (2013). Mehanizmi suočavanja sa stresom, optimizam i generalna samoeфикаsnost kao prediktori psihofizičkog zdravlja. *Primenjena psihologija*, 6(2), 155-174.
- [37] Gohm, C.L., Corser, G.C. & Dalsky, D.J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39, pp. 1017–1028.
- [38] Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ?* Bloomsbury, London.
- [39] Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), pp. 453-468.
- [40] Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), pp. 1726-1746.
- [41] Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport In J.G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*, pp. 81-106. Chichester, England: Wiley.

- [42] Havelka, N. (2008). *Socijalna percepcija*. Zavod za udžbenike, Beograd.
- [43] Havelka, N. & Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost*. Sportska knjiga, Beograd.
- [44] Henson, J.M, Carey, M.P., Carey, K.B., & Maisto, S.A. (2006). Associations among health Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with boot-strapping replication. *J Behav Med*, 29, pp. 127-137.
- [45] Ingledew, D. K., Markland, D. & Sheppard, K. E. (2004.), Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, pp. 1921-1932.
- [46] Ivanov, L. (2002). Skala opće samoeфикаsnosti. U K. Lackovic-Grgin & Z. Penezic (Ur.), *Zbirka psihologijskih mjernih instrumenata*. Filozofski fakultet u Zadru, Hrvatska.
- [47] Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In: R. Schwarzer, (Ed). *Self-efficacy: Thought control of action*, pp.195-213. Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp.
- [48] Jordan, P. J., Ashkanasy, N. M., & Hartel, C. E. J. (2002). Emotional intelligence as a moderator of emotional and behavioral reactions to job insecurity. *Academy of Management Review*, 27, pp. 361–372.
- [49] Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- [50] Jovanović – Golubović, D., Jovanović, I. (2003). Antropološke osnove košarke. Fakultet fizičke kulture, Niš.
- [51] Kaiseler, M., Polman, R. C., & Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), pp. 62-72.
- [52] Kalićanin, P. (2001). Opšti osvrt na stres. U: Kalićanin, P., Slijepčević, D., Paleev, N. & Stožinić, S. (Ur). *Stres, Zdravlje, Bolest*, pp. 15-52. Obeležja. Beograd.
- [53] Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *Sport Psychologist*, 17(4), pp. 406-425.
- [54] Kostić, A. & Nedeljković, J. (2012). Samoeфикаsnost i vremenska orijentacija kod studenata Filozofskog fakulteta u Nišu, *Teme*, 3, pp. 1103-1116.
- [55] Kostić, A. & Nedeljković, J. (2013). *Studije vremenskih perspektiva u Srbiji*, Punta, Niš.
- [56] Kuczka, K. K. & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), pp.539-550.
- [57] Laborde, S., Brüll, A., Weber, J. & Anders, L.S. (2011) Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, 51(1), pp. 23–27.
- [58] Lacković-Grgin, K, & Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 4-5 (30-31), pp. 461-475.

- [59] Lane, A. M.; Thelwell, R. C. Lowther, J. & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes, *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37 (2), pp. 195-201.
- [60] Lane, A. M. & Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), pp. 358–362.
- [61] Lazarević, D., & Trebješanin, B. (2007). Achievement motive of future physical education teachers. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, 39(2), pp. 271-288.
- [62] Lazarević, Lj. (2001). Psihološke osnove fizičke kulture. Visoka škola za sportske trenere, Beograd
- [63] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- [64] Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39, pp. 329-358.
- [65] Lee, K., & Ashton, M.C. (2008) The HEXACO personality factors in the indigenous personality lexicons of English and 11 other languages. *Journal of Personality*, 76, pp. 1002-1054.
- [66] Lepir, D. (2002). Motiv sportskog postignuća i anksioznost kao dispozicije ličnosti sportista, *Fizička kultura*, 56, pp. 133-141.
- [67] Luszczynska, A., Cao, D.S., Mallach, N., Pietron, K., Mazurkiewicz, M., & Schwarzer, R. (2010). Intentions, planning, and self-efficacy predict physical activity in Chinese and Polish adolescents: Two moderated mediation analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10, pp. 265-278.
- [68] Martens, R. (1976). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [69] Martens, R., & Landers, D.M. (1970). Motor performance under stress: A test of the inverted-U hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, pp. 29-37.
- [70] Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2004). Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, pp. 179–196.
- [71] Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, pp. 267–298.
- [72] Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- [73] Međedović, J. (2011). Is amorality the sixth factor of personality?. *Zbornik instituta za kriminološka i sociološka istraživanja*, 30(1-2), pp. 7-31.
- [74] Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature reviews in sport psychology*, 1-45.
- [75] Meyer, B. & Zizzi, S. (2006) Emotional intelligence in sport: conceptual, metodological and applied issues, In: A.M. Lane (Ed) *Mood and Human performance: conceptual, metodological and applied issues*, . pp. 131-152. , Nova Science Publishers, Inc. Pp.

- [76] Mitić, P., Mitrović, M., Bratić, M., Nurkić, M. (2011). Emotional competence, styles of coping with stressful situations, anxiety and personality traits in judokas. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5(1-4), pp.163-170.
- [77] Mlačić, B., Trninić, S., & Kardum, I. (2010). Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja*, 3, pp. 463-485.
- [78] Mladenović, M. (2011). Karakteristike ličnosti i motivacije za postignućem kod fudbalera i košarkaša kadetskog uzrasta. *Sport-nauka i praksa*, 5, pp. 5-16.
- [79] Morgan, W. P. (1974). Selected psychological consideration in sport. *Research Quarterly*, 45, pp. 324-339.
- [80] Mueller, L. M. (1992). The effect of general and task-specific self-efficacy on the performance of a fine motor task. *Journal of Sport Behavior*, 15(2), pp. 130-140.
- [81] Nicholls, A. R. (2007). A longitudinal phenomenological analysis of coping effectiveness among Scottish international adolescent golfers. *European Journal of Sport Science*, 7(3), pp. 169-178.
- [82] Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. & Bloomfield, J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *Sport Psychologist*, 20, pp. 314-329.
- [83] Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), pp. 1182-1192.
- [84] Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of applied sport psychology*, 14(1), pp. 1-13.
- [85] Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24(6), pp. 773-788.
- [86] Parker, J. D., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), pp. 321-344.
- [87] Perez, J.C., Petrides, K.V. & Furnham, A. (2005). Measuring emotional intelligence, In: *Emotional intelligence: An international handbook*. pp.123-143, Schulze, Ralf (Ed); Roberts, Richard D. (Ed) Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers.
- [88] Perkos, S., Theodorakis, Y. & Chroni, Y. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, pp. 368-383.
- [89] Perlini, A. H., & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(2), pp. 109-119.
- [90] Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, pp. 425-448.
- [91] Petrides, K.V. (2011). Ability and Trait emotional intelligence, In *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, A. Furnham (Eds.) Blackwell Publishing Ltd.

- [92] Petrović, V. (2012). *Psihičko zdravlje i blagostanje: novi okviri za mentalno zdravlje*. Fakultet za pravne i poslovne studije dr Lazar Vrkatić, Novi Sad.
- [93] Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J. & Roberts, J. (2011) Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students, *Nurse Education Today*, 31, pp. 855–860.
- [94] Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), pp. 31-48.
- [95] Rot, N. (2010). *Osnovi socijalne psihologije*. Zavod za udžbenike, Beograd.
- [96] Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*, pp. 125–154. Washington, DC: American Psychological Association.
- [97] Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), pp. 185-211.
- [98] Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A & Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: further explorations using the Trait Meta-mood Scale. *Psychology and Health*, 17(5), pp. 611–627.
- [99] Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, pp. 167–177
- [100] Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, pp. 35–37. Windsor, UK: NFER–NELSON.
- [101] Schwarzer, R., Basler, J., Kwiatek, P., Schroder, K. & Zhang, J.X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish and Chinese version of the general self-efficacy scale. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), pp.69-88.
- [102] Schwarzer, R., Taubert, S. (2002) Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping; In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, pp. 19-35.
- [103] Seifriz, J. J., Duda, J. L. i Chi, L. (1992.), The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, pp. 375-391.
- [104] Sindik, J. (2011). Razlike košarkaša uspješnih i manje uspješnih vrhunskih seniorskih momčadi u konativnim karakteristikama. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(2), pp. 106-117.
- [105] Slaski, M. & Cartwright, S. (2005). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance, *Stress and Health*, 19, pp. 233–239.
- [106] Smederevac, S. & Mitrović, D. (2009). *Ličnost – metode i modeli*. Centar za primenjenu psihologiju, Beograd.

- [107] Sorić, I. & Proroković, A. (2002). Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera. U K. Lackovic-Grgin & Z. Penezic (Ur.), *Zbirka psihologijskih mjernih instrumenata*. Filozofski fakultet u Zadru, Hrvatska.
- [108] Spence, J.T. (1971). What can you say about a twenty-year old theory that won't die? *Journal of Motor Behavior*, 3, pp. 193-203.
- [109] Stanimirović, R. & Hanrahan, S. (2010). Psychological Predictors of Job Performance and Career Success in Professional Sport, *Sport Science Review*, 19(1-2), pp. 211-239.
- [110] Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 102-121.
- [111] Svičević, R. (2003). *Stres i bolest*, Draganić, Zemun.
- [112] Takšić, V. (1998). *Validacija konstrukta emocionalne inteligencije*. Neobjavljena doktorska disertacija. Sveučilište u Zagrebu.
- [113] Takšić, V. (2005). *Basic psychometric properties of Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ) in Croatian samples*. Oral presentation in the Symposium "Cross-cultural validation of Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ)", at the 9th European Congress of Psychology, Granada, Spain.
- [114] Takšić, V., Mohorić, T. (2009) The Relation of Trait Emotional Intelligence with Life Satisfaction In: T. Fereire (ed.). *Understanding positive life: Research and practice on positive psychology*, pp. 277-291. Climepsi Editores. Lisabon.
- [115] Takšić, V. (2002). Upitnici emocionalne kompetentnosti (inteligencije). U K. Lackovic-Grgin & Z. Penezic (Ur.), *Zbirka psihologijskih mjernih instrumenata*. Filozofski fakultet u Zadru, Hrvatska.
- [116] Takšić, V. (2000) Konvergentna i divergentna valjanost konstrukata emocionalne inteligencije, *XII Dani psihologije*, Zadru.
- [117] Takšić, V., Rukavina, T., Linardić, M. (2005) Emotional Intelligence in high school students in normal and sport gymnasium, *Proceedings of 4th International Scientific Conference on Kinesiology "Science and Profession - Challenge for the Future"*, Opatija, Croatia.
- [118] Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, pp. 738-743.
- [119] Tišma, M. (2007). Dominantne afektivno-motivacione dispozicije sportista u individualnim sportovima. *Magistarska teza*, Novi Sad: Fakultet za sport i turizam.
- [120] Tišma, M. (2009). Razlike u afektivno-motivacionim dispozicijama s obzirom na vrstu sporta i nivo uspešnosti sportista. *Primenjena psihologija*, 2(1), pp. 93-109.
- [121] Todorović, D., Marković, Z., Mitić, P, Mitrović, M. (2013). The connection between the manifestation of emotional intelligence and different types of sport. *FIS Communications in physical education, sport and recreation, Book of proceedings*, pp. 442-449.
- [122] Tubić, T. (2014). *Psihologija i sport*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad.
- [123] Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 367-378.

- [124] Weigand, D. A., Stockham, K. J. (2000.). The importance of analyzing position-specific self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 23, pp. 61-69.
- [125] Williams, L. R. T & Parkin, W. A. (1980). Personality profiles of three hockey groups. *International Journal of Sport Psychology*, 11, pp.113-120.
- [126] Williams, L. R. T. (1985.). Personality differences and achievement level in sport. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, pp. 28-30.
- [127] Wittig, A. F., Duncan, S. L., & Schurr, K. T. (1987). The relationship of gender, gender-role endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. *Journal of sport behavior*, 10, pp. 192-199.
- [128] Zentsova, N.I. & Leonov, S.V. (2013) Comparative Characteristics of Time Perspective of Professional Athletes and Drug Addicted People. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 78, pp. 340 – 344.
- [129] Zimbardo, P.G. & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality and Individual Difference*, 77, pp.1271-1288.
- [130] Zotović, M. (2002). Stres i posledice stresa-prikaz transakcionističkog teorijskog modela. *Psihologija*, 35(1-2), pp. 3-23
- [131] Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa - konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcionističke teorije. *Psihologija*, 37(1), pp. 5-32.

BIOGRAFIJA

Mitić Petar je rođen 03.10.1979. godine u Nišu, gde je završio osnovnu školu i Gimnaziju „Bora Stanković“. Za uspehe postignute u osnovnoj školi dobitnik je diplome „Vuk Karadžić“. U debatnom klubu učestvovao je kao takmičar, a kasnije je postao i edukator u Studentskom debatnom klubu.

Diplomirao je na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Nišu na odeljenju za Psihologiju sa prosečnom ocenom u toku studija 9,89. Odbranio je diplomski rad sa temom „Razlike u opažanju važnosti i stepena primene motivatora“ sa ocenom 10 (deset). Uzorak u ovom radu sačinjavala su domaća i strana preduzeća koja posluju na teritoriji grada Niša.

U toku redovnih studija bio je stipendista Doma Karađorđević. Dobitnik je jednokratne stipendije Vlade Kraljevine Norveške.

Školske 2008/09. upisao je doktorske studije na Filozofskom fakultetu u Nišu, odsek Psihologija.

Autor je i koautor više naučnih radova i učesnik naučnih konferencija u zemlji i inostranstvu. Odlično poznaje engleski jezik i rad na računaru (MS Office i SPSS).

U martu 2011. godine izabran je u zvanje asistenta na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu, za užu naučnu oblast Društvene i humanističke nauke u sportu i fizičkom vaspitanju, predmet Psihologija sa razvojnom psihologijom. Vežbe iz predmeta Psihologija sa razvojnom psihologijom izvodi na Osnovnim akademskim i Osnovnim strukovnim studijama, dok na Master akademskim studijama izvodi vežbe iz predmeta Psihologija sporta i Socijalna psihologija. Polaznicima obuke za trenere je predavao izabrane teme na predmetu Pedagoško-psihološke osnove sporta.

Član je Društva psihologa Srbije, te sekcije za psihologiju sporta u okviru Društva.

Od 2011. do 2013. godine bio je član Izvršnog odbora Društva psihologa Srbije.

Od 2009. do 2013. godine bio je član redakcije „Psiholoških novina“.

Član organizacionih odbora 60. i 61. Naučno-stručnog skupa „Sabor psihologa Srbije (2012. i 2013. godine).

Bio je predstavnik Društva psihologa Srbije na Generalnoj skupštini Evropske federacije psiholoških udruženja (EFPA) u Istanbulu 2011. godine.

Učestvovao je u brojnim selekcijama ljudstva za različite organizacije.

Kao psiholog radi sa vrhunskim sportistima, članovima Džudo kluba „Kinezis“.



Универзитет у Нишу

ИЗЈАВА О АУТОРСТВУ

Изјављујем да је докторска дисертација, под насловом

Социјалнопсихолошки фактори и стратегије превладавања стреса код спортиста

која је одбрањена на Филозофском факултету Универзитета у Нишу:

- резултат сопственог истраживачког рада;
- да ову дисертацију, ни у целини, нити у деловима, нисам пријављивао на другим факултетима, нити универзитетима;
- да нисам повредио ауторска права, нити злоупотребио интелектуалну својину других лица.

Дозвољавам да се објаве моји лични подаци, који су у вези са ауторством и добијањем академског звања доктора наука, као што су име и презиме, година и место рођења и датум одбране рада, и то у каталогу Библиотеке, Дигиталном репозиторијуму Универзитета у Нишу, као и у публикацијама Универзитета у Нишу.

У Нишу, 11.04.2016.

Аутор дисертације: Петар М. Митић

Потпис аутора дисертације:

Петар Митић



Универзитет у Нишу

**ИЗЈАВА О ИСТОВЕТНОСТИ ШТАМПАНОГ И ЕЛЕКТРОНСКОГ ОБЛИКА
ДОКТОРСKE ДИСЕРТАЦИЈЕ**

Име и презиме аутора: Петар М. Митић

Наслов дисертације:

Социјалнопсихолошки фактори и стратегије превладавања стреса код спортиста

Ментор: др Александра Костић, редовни професор Филозофског факултета у Нишу.

Изјављујем да је штампани облик моје докторске дисертације истоветан електронском облику, који сам предао за уношење у **Дигитални репозиторијум Универзитета у Нишу**.

У Нишу, 11.04.2016.

Потпис аутора дисертације:

Петар Митић



Универзитет у Нишу

ИЗЈАВА О КОРИШЋЕЊУ

Овлашћујем Универзитетску библиотеку „Никола Тесла“ да, у Дигитални репозиторијум Универзитета у Нишу, унесе моју докторску дисертацију, под насловом:

Социјалнопсихолошки фактори и стратегије превладавања стреса код спортиста

Дисертацију са свим прилозима предао сам у електронском облику, погодном за трајно архивирање.

Моју докторску дисертацију, унету у Дигитални репозиторијум Универзитета у Нишу, могу користити сви који поштују одредбе садржане у одабраном типу лиценце Креативне заједнице (Creative Commons), за коју сам се одлучио.

1. Ауторство (CC BY)
2. Ауторство – некомерцијално (CC BY-NC)
3. Ауторство – некомерцијално – без прераде (CC BY-NC-ND)
4. Ауторство – некомерцијално – делити под истим условима (CC BY-NC-SA)
5. Ауторство – без прераде (CC BY-ND)
6. Ауторство – делити под истим условима (CC BY-SA)

(Молимо да подвучете само једну од шест понуђених лиценци; опис лиценци дат је у Упутству).

У Нишу, 11.04.2016.

Аутор дисертације: Петар М. Митић

Потпис аутора дисертације:

Петар Митић

УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ

ОБРАЗАЦ 6

ИЗВЕШТАЈ О ОЦЕНИ ДОКТОРСKE ДИСЕРТАЦИЈЕ

-обавезна садржина – свака рубрика мора бити попуњена-

1. ПОДАЦИ О КОМИСИЈИ
На основу члана 81. и 150. став 3. Статута Филозофског факултета у Нишу и након разматрања предлога Већа Департмана за психологију, Наставно-научно веће Филозофског факултета у Нишу, на седници одржаној 25. новембра 2015. године, донело је одлуку о саставу Комисије.
Састав комисије: 1. др Александра Костић, редовни професор, <i>Психологија</i> (17.07.2014) Филозофски факултет у Нишу (менторка). 2. др Владимир Такшић, редовни професор, <i>Психологија</i> (20.04.2010) Филозофски факултет у Риједи. 3. др Марина Хаџи Пешић, редовни професор, <i>Психологија</i> (20.04.2015) Филозофски факултет у Нишу. 4. др Александар Милојевић, редовни професор <i>Психологија</i> (15.12.2005) Учитељски факултет у Призрену – Лепосавићу.
2. ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ
Име, име једног родитеља, презиме: Петар (Мирослав) Митић
Датум рођења, општина, република: 3.10.1979., Ниш, Србија
Кандидат је завршио четворогодишње студије психологије, по старом концепту, одбранивши дипломски рад под називом <i>Разлике у опажању важности и степена примене мотиватора</i> (12. 07. 2006. године, Филозофски факултет у Нишу). Није уписивао мастер, већ трогодишње докторске студије на Департману за психологију на Филозофском факултету у Нишу.
Објављени научни радови (са категоријом публикације М): 1. Митровић, М., Хаџи Пешић, М., Митић, П. (2013) Стратегије суочавања са стресним ситуацијама и субјективно благостање студената, <i>Настава и васпитање</i>, вол. 2, стр. 318-330. (M24) 2. Митић, П., Радовановић, Д. (2013) Злоупотреба анаболичко-андрогених стероида – проблем спорта и друштва, <i>Теме</i>, Вол (2), стр. 867-880. (M24)

3. Милојковић, С., Митић, П., Марковић, З. (2013) Психички умор и особине личности, *Зборник радова са научног скупа Наука и традиција*, ур. В. Милосављевић, Филозофски факултет Универзитета у Источном Сарајеву, стр: 889-897. (M14)
4. Todorovic, D., Markovic, Z., Mitic, P., Mitrovic, M. (2013) The connection between the manifestation of emotional intelligence and different types of sport, *FIS Communications in physical education, sport and recreation, Book of proceedings*, pp. 442-449. (M33)
5. Mitic, P., Mitrovic, M., Bratic, M., Nurkic, M. (2011) Emotional competence, styles of coping with stressful situations, anxiety and personality traits in judokas, *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5(1-4), 163-170. (M51)
6. Mitic, P., Radovanovic, D. (2011) The motives for doping drug use in nonprofessional athletes and methods of prevention, *Facta Universitatis Series physical education and sport*, 9, (2), 203-212. (M24)
7. Mitic, P., Milojević A., Todorović, D. (2015). The differences in emotional intelligence of individual athletes considering the type of the sport and their performance. *FIS Communications in physical education, sport and recreation, Book of proceedings*, pp 101-105. (M33)

3. ДОКТОРСКА ДИСЕРТАЦИЈА

„Социјалнопсихолошки фактори и стратегије превладавања стреса код спортиста“.
 "Socio-psychological factors and stress coping strategies in athletes"

ПРЕГЛЕД ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ:

У свом докторском истраживању, кандидат, Петар Митић, проучава постојеће релације између низа психолошких фактора и могућих избора стратегија превладавања стреса код спортиста који се разликују по полу, нивоу успешности и врсти спорта у коме се такмиче. Прецизније, ово истраживање се бави испитивањем повезаности психолошких фактора (емоционална интелигенција, мотив постигнућа, временске перспективе, самоефикасност и особине личности) и изабраних стратегија превладавања стреса код спортиста. Истраживање полази од велике важности успешног превладавања стресних ситуација у спорту.

Садржај докторске дисертације је изложен на 157 страна и подељен је на седам делова: *Увод*, *Теоријска разматрања*, *Методолошки приступ проблему истраживања*, *Резултати*, *Дискусија*, *Закључак* и *Литература*. Рад садржи 89 табела и 11 слика, као и попис 131 библиографске јединице. Табеле и 9 слика садрже квантитативне и графичке показатеље резултата истраживања. На крају рада, налазе се основни биографски подаци, као и подаци о школовању и професионалној каријери. Као што је наведено, у докторској дисертацији се могу издвојити следеће целине:

Увод (1-3)

Наглашавајући важност изучавања и утврђивања психолошких фактора који утичу на успешно превладавање стресних ситуација, а самим тим и на успешност спортиста који се баве такмичењем, кандидат је објаснио и своју мотивисаност да се бави овом темом, потпуно свестан неопходне интеракције уједињених истраживачких приступа више психолошких дисциплина: социјалне психологије, психологије спорта и психологије личности.

Теоријска разматрања (4-30)

Део под називом *Теоријска разматрања*, представља веома информативан, добро утемељен теоријски оквир у коме се подробно приказују не само кључни феномени истраживања већ и њихове интеракције. То даје одличну основу за постављање проблема и разумевање важности истраживања одабране теме.

У овом делу рада, теоријски су обухваћени и дефинисани сви важни појмови који су коришћени у спроведеном истраживању: *стрес, социјалнопсихолошки фактори, стратегије превладавања стреса, емоционална интелигенција, временске перспективе, самоефикасност, мотив постигнућа и особине личности*. Следећи релевантну литературу, кандидат успева да све употребљене феномене „урони“ у спортски контекст. Тако, ако је *стрес* дефинисан као скуп неспецифичних реаговања организма на измењене услове средине, односно, ако се под стресом подразумева целовит психосоциобиолошки одговор на деловање спољашњих или унутрашњих стресора који се могу доживети као угрожавајући, није тешко замислити утицај оваквог стања на спортско извођење. Уколико не дође до адекватног превладавања појачаног стреса, износи кандидат, квалитет спортског извођења може показати тенденцију опадања, знатно испод утврђених могућности спортисте. Наравно, реч је о стресу који значајно прелази оптимални ниво узбуђења и који спортиста тешко касније поново успоставља.

Са друге стране, кандидат разматра и питање улоге социјалнопсихолошких фактора у превладавању стреса уопште, а нарочито учестало доживљеног стреса у спорту. Ако се осврнемо на изабране факторе који су сврстани у ову категорију - *емоционална интелигенција, самоефикасност, доминантна временска перспектива, мотив постигнућа*, можемо одобрити логичан избор наведених фактора. Јасно је да је реч о факторима који представљају самоевалуативне конструкте који се темеље на самоопажању и чије проучавање може омогућити боље разумевање природе и начина настајања *субјективне процене и доживљаја* спољашњих ситуација. Кандидат претпоставља да израженија *емоционална интелигенција*, која, између осталог, подразумева и способност праћења својих и туђих емоција, способност разумевања емоција и знања о емоцијама и способност регулисања емоција, има велики значај у спортском окружењу које је високо засићено емоцијама које је неопходно препознати, регулисати, сузбити, контролисати на прави начин, како би се остварило жељено спортско постигнуће. Истовремено, наводи се податак да се спортисти који су емотивно интелигентнији, ефикасније носе са стресом и чешће користе психолошке вештине и технике. Истраживања доминантног присуства различитих *временских перспектива* које представљају несвесни лични став према времену, наглашену окренутост човекових мисли и осећања ка његовој прошлости, садашњости или будућности, указују на могућу повезаност перспектива са изборима стратегија превладавања стреса. Тако, наводи кандидат, оријентација према будућности подстиче планирање, постављање циљева и корелацију са активним копингом, социјалном и емоционалном подршком, а позитиван однос према прошлости повезаност са позитивном реинтерпретацијом и планирањем које рефлектује задовољство већ постигнутим успесима спортиста. Негативан однос према прошлости подразумева окренутост негативно обојеним сећањима и корелира са бихејвиоралном неангажованошћу, док је хедонистички однос према садашњости корелиран са негирањем, менталним неангажовањем и фокусирањем на емоције.

Следи представљање феномена самоефикасности. *Самоефикасност* представља самоевалуативни конструкт и одсликава колико је особа уверена да поседује личне капацитете који јој допуштају да потпуно контролише остварење постављених циљева. Дакле, јасна је веза са доживљајем успешности спортисте. Уколико спортиста има високо изражену процену самоефикасности, биће оријентисан да дела у складу са циљевима које је поставио, што значи да ће бити истрајан, интринзички мотивисан и кадар да контролише квалитет свог извођења. Таква самопроцена помаже у постизању бољих резултата у мрежи сложенијих задатака. Истовремено, висока самоефикасност на неки начин, олакшава суочавање са стресом, делујући на когнитивну процену стресне ситуације. Истраживања

показују да особе са овом врстом процене чешће користе механизме превладавања који су усмерени на проблем, док оне са ниском самоефикасношћу теже стратегијама избегавања.

У тексту који следи, кандидат логично претпоставља да избор механизма превладавања стреса може бити повезан са *мотивом постигнућа*, који се одређује као социјални и стечени мотив који представља тенденцију да се улаже напор и оствари нешто што се сматра вредним и истовремено истакне пред другима. Навођењем фактора истрајности, остваривања циљева као извора задовољства и оријентација ка планирању и такмичењу (фактори првог реда у области мотивације за постигнућем), наглашава се могућност директне примене деловања поменутих фактора у области спортских активности и постигнућа. Кандидат наводи да резултати истраживања показују да поред општег мотива постигнућа, постоји и специфични мотив спортског постигнућа (Хавелка и Лазаревић, 1981).

У оквиру теоријског разматрања феномена који су важни за проблем истраживања, централно место заузимају *стратегије превладавања стреса*. Иако особа може тежити да на когнитивном, афективном и бихејвиоралном плану реши проблем или умањи психофизиолошке реакције на стрес, не значи да се превладавање стреса увек одиграва. Изабрани стилови превладавања стреса код спортиста могу указати на релативно стабилну и конзистентну тенденцију да се користе одређене стратегије превладавања које су повезане са врстама ситуација које изазивају стрес. Стратегије превладавања стресних ситуација разликују се с обзиром на узраст, пол и успешност спортиста.

Следи део о интеракцији *личност-спорт* и *личност-превладавање стреса*. Наравно, особине личности се, због чврстог биолошког утемељења, не могу сврстати у феномене који су под потпуним утицајем социјалних фактора, што не значи да се утицај ових фактора може негирати. Наводи се емпиријски утврђена повезаност неких особина личности и учествовања у спорту, као и разлика у личности спортиста и неспортиста. Притом, особине личности свакако делују на ниво успешности у области спорта. Такође, када су у питању избори стратегија превладавања стреса, установљено је да су неке карактеристике личности предиктори коришћења конкретних стратегија превладавања. *Неуротицизам* је предиктор избегавања, *сарадљивост* је предиктор когнитивног реструктурирања, *отвореност за искуства* предиктор оријентације на решавање проблема.

Приказ методологије истраживања (31-41)

У оквиру *Методолошког приступа*, пре свега је представљен *проблем истраживања* – идентификовање оних социјалнопсихолошких фактора који су повезани са коришћењем адекватних стратегија превладавања стреса код успешних спортиста. Полазећи од чињенице да веома интензиван стрес, изазван најразличитијим стресорима, представља саставни део спортског такмичења и може имати значајан утицај на успешност извођења, претпоставља се да успешни спортисти користе адекватне (на проблем усмерене) стратегије превладавања стресних ситуација. Кандидат сматра да се на основу систематског испитивања социјалнопсихолошких фактора проналази могућност да се и код мање успешних спортиста упливише на изградњу адекватних стилова превладавања стреса, јачањем утврђених социјалнопсихолошких фактора који су повезани са адаптивним механизмима превазилажења стреса.

Саопштени су *општи* и *специфични* циљеви истраживања. Општи циљ истраживања, кандидат је артикулисао као испитивање коришћења различитих стратегија за превладавање стреса и проверавање постојања различитости у учесталости одабраних стратегија код успешних и мање успешних спортиста, као и код неспортиста. Истовремено, циљ је био да се испита и повезаност изабраних психолошких и социјалнопсихолошких фактора са избором механизма превладавања стреса. Специфични циљеви су се односили на испитивање постојања разлика у учесталости употребе различитих стратегија превладавања стреса у зависности од нивоа успешности спортиста, колективног или индивидуалног спорта, односно повезаности емоционалне интелигенције, самоефикасности, временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са коришћењем различитих стратегија

превлађавања стреса. Важан специфичан циљ представља испитивање модераторске улоге пола, успешности у спорту, (не)бављења спортом, врсте спорта у односу на повезаност социјалнопсихолошких фактора и особина личности са коришћењем различитих стратегија превлађавања стреса. Наглашен је и теоријски и практичан допринос истраживања. *Теоријски допринос* истраживања се огледа у расветљавању односа између емоционалне интелигенције, самоефикасности, временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са једне, и стратегија превлађавања стресних ситуација са друге стране. *Практични допринос* би се огледао у евентуалној примени добијених резултата у адекватнијој селекцији спортиста који би били спремнији за извођење у изузетно стресним ситуацијама. Такође, могло би се радити на унапређењу одређених особина које су се показале значајним предикторима коришћења адаптивних стратегија и које би унапредиле укупне капацитете спортиста за адекватно превлађавање стресних ситуација.

Кандидат је представио варијабле истраживања: стратегије превлађавања стресних ситуација, емоционална компетенција, временска перспектива, самоефикасност, мотив постигнућа, особине личности, успешност спортисте, бављење спортом, врста спорта и пол.

Следе подаци о узорку испитаника (509). Испитаници су били подељени у различите подузорке у складу са циљевима и хипотезама истраживања: Подузорок свих спортиста је чинило 340 спортиста, а подузорок неспортиста чинило је 169 особа који се не баве спортом. У погледу врсте спорта којима се испитаници баве, подузорке су сачињавали спортисти који се такмиче у колективним спортовима (261), док је оних који се такмиче у индивидуалним било 79. У погледу успешности, подузорок успешнијих чинио је 171 спортиста (109 мушкараца и 62 жене), а подузорок мање успешних чинило је 169 испитаника (108 мушкараца и 61 жена). У погледу пола на целом узорку у истраживању је учествовало 325 мушкараца (217 спортиста и 108 неспортиста) и 184 жене (123 спортисткиње и 61 женска особа која се не бави спортом). Мушки колективни спортови који су узети у обзир су: фудбал, кошарка, рукомет, одбојка и ватерполо, а од индивидуалних - борилачки спортови (џудо), пливање и атлетика. Код жена су индивидуални спортови били исти, а од колективних су у обзир узети неки од оних у којима постоји више рангова такмичења у сениорској конкуренцији: фудбал, рукомет, одбојка.

Изнета је општа хипотеза о постојању значајне разлике у коришћењу адаптивних (на проблем усмерених) стратегија превлађавања стреса код успешнијих спортиста у односу на мање успешне спортисте. Такође и о постојању статистички значајне повезаности емоционалне интелигенције и њених субфактора, самоефикасности, доминантне временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са једне, и коришћења одређених стратегија превлађавања стресних ситуација са друге стране код успешнијих спортиста и мање успешних спортиста, као и код спортиста уопште и неспортиста. Постоји статистички значајна разлика у коришћењу различитих стратегија превлађавања стреса код мушкараца и жена, као и код спортиста који се баве колективним и индивидуалним спортом. Поред опште, формулисано је седам специфичних хипотеза о постојању: разлика у коришћењу адаптивних стратегија превлађавања стреса код успешнијих и мање успешних спортиста (прва специфична), код спортиста и неспортиста (друга специфична), повезаности изражености емоционалне интелигенције, процене самоефикасности, доминантне временске перспективе, изражености мотива постигнућа, особина личности са стратегијама превлађавања стреса на целом узорку (трећа специфична). Такође, кандидат формулише очекивања да успешност у спорту, бављење спортом, врста спорта и пол спортисте могу модерирати однос између коришћења различитих стратегија превлађавања стреса и особина личности испитаника као и низа испитиваних социјалнопсихолошких фактора (четврта, пета, шеста и седма специфична хипотеза).

Следи приказивање статистичких техника за обраду података. У истраживању су коришћени различити статистички поступци за обраду података, примерени постављеним циљевима и хипотезама. За тестирање значајности повезаности између стратегија превлађавања стреса са једне стране и емоционалне компетенције, самоефикасности, димензија временске перспективе, димензија мотивације за постигнућем и димензија

личности са друге стране, примењен је Пирсонов коефицијент корелације. Због утврђивања разлика у квалитету и квантитету повезаности код успешних и мање успешних спортиста, спортиста и неспортиста и испитаника различитог пола, корелативне технике су примењене на овим подзорцима. Разлике између подзорака у односу на варијабле истраживања, утврђиване су применом t – теста за независне узорке (t – test). За утврђивање модерирајућег ефекта успешности у спорту, бављења спортом, врсте спорта и пола у односу стратегија превладавања стреса и емоционалне компетенције, самоефикасности, временске оријентације, мотива постигнућа и особина личности по Хексако моделу, прво је коришћена линеарна регресиона анализа да би се утврдила прогностичка моћ предиктора. За даљу анализу, за тестирање модерирајућег ефекта, узети су у обзир само предиктори који су самостално статистички значајно објашњавали варијабилитет у датом критеријуму. За тестирање модерирајућих ефеката примењена је хијерархијска регресиона анализа којом је проверавано да ли успешност у спорту, бављење спортом, врста спорта и пол утичу на однос различитих стратегија превладавања стреса и различитих особина личности. Постојање модерирајућег ефекта подразумевало је утврђивање интеракцијског ефекта модератора и предиктора на критеријумску варијаблу. За тестирање модератора било је потребно да се конструише посебна интеракцијска варијабла која представља производ који се добија множењем предикторске и модераторске варијабле. Модерирајућа мултипла регресија која представља врсту хијерархијске регресионе анализе, спровела се тако што су се у сваки наредни корак уводиле нове варијабле у регресиону једначину. После сваке нове уведене варијабле, одредио се проценат објашњене варијансе. Значајност доприноса нове убачене варијабле одражава се на промену у проценту објашњене варијансе критеријумске варијабле и изражава се делта $P2$ (ΔR^2). Значајност промене се тестирала F тестом. У последњи корак модерирајуће регресионе анализе увела се варијабла која је резултат множења предиктора и претпостављеног модератора. Ако је дошло до значајне промене у проценту објашњене варијансе, може да се закључи да испитивана варијабла има модерирајући ефекат на однос предиктора и критеријума. Да би се протумачио модераторски ефекат било је потребно графички представити резултат. Статистички значајна интеракција видљива је када линије нису паралелне.

Кандидат је детаљно представио *инструменте* које је користио у истраживању. За *Суочавање са стресним ситуацијама*, коришћен је *CISS* (Endler & Parker, 1990), тачније његова адаптација (Сорић & Пророковић, 2002). Да би се утврдила израженост *емоционалне интелигенције* употребљен је *Упитник емоционалне компетенције* (УЕК-45) (Такшић, 2000), који представља скраћену верзију упитника УЕК-136 и састоји се од 45 тврдњи на које испитаник одговара заокруживањем једног од понуђених бројева на петостепеној скали Ликертовог типа. Одређивање *доминантне временске перспективе*, обављено је коришћењем српске адаптације оригиналног Зимбардовог упитника (Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo & Boyd, 1999). Упитник су адаптирале Костић и Недељковић (2013). Упитник садржи 56 ставки које мере испитаникове преференције веровања и вредности које се односе на временску перспективу. Одговори се дају на петостепеној скали Ликертивог типа. За оцену *самоефикасности* испитаника, кандидат је употребио *Скалу генерализоване самоефикасности* (GSE, Schwarzer & Jerusalem, 1995) која се састоји од 10 ајтема, испитаник даје одговоре о томе колико се наведене тврдње односе на њега на четворостепеној скали Ликертовог типа. Утврђивање *мотива постигнућа* обављено је коришћењем инструмента МОП2002 (Францешко, Мухић & Бала, 2002) који се састоји од 55 ајтема који су формулисани као тврдње, а испитаници процењују степен слагања на петостепеној скали Ликертовог типа (од „потпуно тачно“ до „потпуно нетачно“). *Особине личности* испитаника установљене су уз помоћ инструмента *HEXACO-PI-R* (Lee & Ashton, 2004), који укупно има 100 ајтема. Димензије које су у њему репрезентоване су: Поштење, Емоционалност, Екстраверзија, Сарадљивост, Савесност и Отвореност. Кандидат наводи да је осим ових инструмената у истраживању коришћен краћи упитник за добијање информација о полу, врсти спорта, годинама старости, спортској успешности и учесталости бављењем спортом.

Резултати истраживања (42-126)

Резултати истраживања су смештени у 89 табела и графички приказани на 9 слика. Све табеле приказане у оквиру резултата истраживања праћене су адекватним насловима и текстуалним објашњењем добијених статистичких показатеља. Резултати истраживања приказани су по хипотезама формулисаним у методолошком делу истраживања. Будући да је формулисана једна општа и седам посебних хипотеза приказ резултата истраживања је подељен на осам подпоглавља.

Резултате за општу хипотезу чине четири табеле у којима је применом т-теста за независне узорке утврђена статистичка значајност разлика у коришћењу различитих стратегија превладавања стреса између подузорака успешнијих и мање успешних спортиста, мушкараца и жена на целом узорку истраживања, мушкараца и жена спортиста, те спортиста који се баве колективним у односу на оне који се баве индивидуалним спортовима. Показало се да успешнији спортисти више користе стратегије превладавања стреса усмерене на проблем, док мање успешни спортисти статистички значајно користе учесталије све остале стратегије превладавања стреса. Жене више у односу на мушкарце користе стратегије које се сматрају мање адаптивним, док спортисти који се баве колективним спортовима чешће користе избегавајуће стратегије у односу на оне који се баве индивидуалним спортовима. Осим резултата који се односе на утврђивање разлика у погледу преференције различитих стратегија превладавања стреса између наведених подузорака, приказано је и укупно десет табела у којима је утврђена повезаност између преференција одређених стратегија превладавања стреса са једне, и емоционалне интелигенције и њених субфактора, самоефикасности, доминантне временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности (поштења, емоционалности, екстраверзије, сарадљивости, савесности и отворености за искуства) са друге стране, на подузорцима успешнијих и мање успешних спортиста, те спортиста уопште и неспортиста. Добијене су бројне статистички значајне повезаности од којих се, по значају, издвајају позитивна повезаност самоефикасности, емоционалне интелигенције, оријентације ка будућности, укупног скорa за мотив постигнућа са једне и стратегија превладавања усмерених на проблем, са друге стране на свим подузорцима. Такође, на свим подузорцима се показала позитивна повезаност између обе димензије прошлости, фаталистичке садашњости и емоционалности са стратегијама превладавања усмереним на емоције, а све избегавајуће стратегије су на свим подузорцима у позитивној корелацији са димензијама садашњости. На основу оваквих резултата општа хипотеза се сматра потврђеном.

Прва посебна хипотеза се односи на проверу постојања статистички значајних разлика у коришћењу адаптивних (на проблем усмерених) стратегија превладавања стреса између успешнијих и мање успешних спортиста. Добијени резултати показују да успешнији спортисти више користе адаптивне стратегије превладавања у односу на мање успешне колеге, чиме је хипотеза потврђена.

У оквиру статистичке провере друге посебне хипотезе, која се односи на постојање статистички значајних разлика у коришћењу адаптивних стратегија превладавања стреса између спортиста и неспортиста, т-тестом је утврђено постојање статистички значајних разлика у погледу коришћења различитих стратегија превладавања стреса на подузорцима спортиста и неспортиста. Хипотеза је потврђена јер добијени статистички показатељи указују да спортисти више користе стратегије усмерене на проблем, а мање оне усмерене на емоције у односу на неспортисте.

Трећа посебна хипотеза односила се на постојање статистички значајне повезаности између коришћења одређених стратегија превладавања стреса са једне, и емоционалне интелигенције, самоефикасности, доминантне временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са друге стране, на целом узорку. Добијени резултати указују, између осталог, да је на целокупном узорку истраживања примена стратегија превладавања стреса усмерених на решавање проблема статистички значајно и позитивно повезана са самоефикасношћу, оријентацијом на будућност, мотивом постигнућа, екстраверзијом,

савесношћу, отвореношћу за искуства и свим доменима емоционалне интелигенције, а да је примена стратегија суочавања са стресом које су усмерене на емоције негативно повезана са самоефикасношћу, екстраверзијом и савесношћу, а позитивно са обе димензије прошлости и садашњости, као и са емоционалношћу. Све избегавајуће стратегије су позитивно повезане са позитивном прошлошћу и фаталистичком садашњошћу, те са емоционалношћу. У светлу оваквих резултата ова хипотеза се сматра потврђеном.

Четврта посебна хипотеза се односи на проверу да ли успешност у спорту модулира однос између коришћења различитих стратегија превладавања стреса и изражености емоционалне интелигенције, временске перспективе, процене самоефикасности, изражености мотива постигнућа, као и особина личности. Приказ резултата за четврту посебну хипотезу почиње провером доприноса наведених социјалнопсихолошких фактора у објашњавању варијансе аспеката стратегија превладавања стреса (усмереност на проблем, усмереност на емоције, избегавање, дистракција и социјална диверзија) на узорку спортиста. У случају аспекта превладавања стреса усмереног на проблем као критеријумске варијабле, као значајни самостални предиктори на узорку спортиста издвојени су: димензија *управљање и регулација емоција* из домена емоционалне компетенције, *самоефикасност*, те *екстраверзија* и *савесност*, а за аспект превладавања стреса усмереног на емоције то су *негативна прошлост*, димензија мотива постигнућа – *остваривање циљева као извор задовољства*, *самоефикасност* и *емоционалност*. За аспект превладавања стреса усмереног на избегавање предиктори су *управљање и регулација емоција*, *самоефикасност* и *емоционалност*, за дистракцију то су *разумевање емоција*, *управљање и регулација емоција* и *самоефикасност*, а за социјалну диверзију *управљање и регулација емоција*, *емоционалност* и *екстраверзија*. За потребе тестирања модераторског утицаја израчунате су нове варијабле које представљају математички производ наведених предикторских варијабли и модератора који је за ову хипотезу представљала *успешност у спорту*. Ове нове варијабле су уврштаване последње у регресиону једначину како би се видело да ли се њиховим увођењем статистички значајно повећава проценат објашњене варијансе у критеријумској варијабли. Повећавањем процента објашњене варијансе би се потврдио модераторски утицај *успешности у спорту*. Резултати су показали да је *успешност у спорту* статистички значајан модератор у односу *самоефикасности* и *стратегије превладавања стреса усмерене на емоције* и у односима *управљања и регулације емоција* као аспекта емоционалне интелигенције и *стратегија превладавања стреса избегавањем и дистракцијом*, те се констатује да је четврта хипотеза делимично потврђена.

Пета хипотеза истраживања проверавала је да ли бављење спортом модулира однос између коришћења различитих стратегија превладавања стреса и изражености емоционалне интелигенције, временске перспективе, процене самоефикасности, изражености мотива постигнућа, као и особина личности. Приказ резултата за пету хипотезу почиње провером доприноса наведених социјалнопсихолошких фактора у објашњавању варијансе различитих аспеката стратегија превладавања стреса као критеријума на целокупном узорку истраживања који обухвата и спортисте и неспортисте. У случају стратегије превладавања стреса усмерене на проблем као значајни самостални предиктори на целом узорку истраживања, издвојили су се: димензије мотива постигнућа – *истрајност у остваривању циљева* и *остваривање циљева као извор задовољства*; димензија *управљање и регулација емоција* из домена емоционалне интелигенције; *самоефикасност* и *емоционалност*, а за аспект превладавања стреса усмереног на емоције то су *позитивна прошлост*, *истрајност у остваривању циљева*, *самоефикасност*, *емоционалност* и *екстраверзија*. За стратегију превладавања стреса избегавањем предиктори су *позитивна прошлост*, *оријентација ка планирању*, *управљање и регулација емоција*, *самоефикасност*, *емоционалност*, *екстраверзија* и *савесност*, за дистракцију то су *позитивна прошлост*, *уочавање и разумевање емоција*, *управљање и регулација емоција*, *самоефикасност*, *поштење*, *савесност* и *емоционалност*, а за социјалну диверзију *негативна прошлост*, *хедонистичка садашњост*, *позитивна прошлост*, *управљање и регулација емоција*, *самоефикасност*, *емоционалност*, *екстраверзија* и *савесност*. За потребе тестирања модераторског утицаја

израчunate су нове варијабле које представљају математички производ наведених предикторских варијабли и модератора који је за ову хипотезу представљало *бављење спортом*. Ове нове варијабле су уврштаване последње у регресиону једначину како би се видело да ли се њиховим увођењем статистички значајно повећава проценат објашњене варијансе у критеријумској варијабли. Повећавањем процента објашњене варијансе би се потврдио модераторски утицај *бављења спортом* на структуру ових веза. Резултати су показали да је *бављење спортом* статистички значајан модератор у односу *екстраверзије* и *стратегије превладавања стреса избегавањем*, те се констатује да је пета хипотеза делимично потврђена.

Шеста посебна хипотеза се односи на проверу да ли врста спорта (колективни или индивидуални) модулира однос између коришћења различитих стратегија превладавања стреса и изражености емоционалне интелигенције, временске перспективе, процене самоефикасности, изражености мотива постигнућа, као и особина личности. Будући да се ради о тестирању модераторског ефекта на истом узорку као и у случају четврте хипотезе, предиктори стратегија превладавања стреса су исти, само се математички производ нових варијабли добија множењем предиктора са другим модератором – *врстом спорта*. Ове нове варијабле су уврштаване последње у регресиону једначину како би се видело да ли се њиховим увођењем статистички значајно повећава проценат објашњене варијансе у критеријумској варијабли. Добијени статистички подаци указују да *врста спорта* значајно модулира односе између *екстраверзије* и *стратегије превладавања стреса усмерене на проблем*, *екстраверзије* и *стратегије превладавања стреса социјалном диверзијом*, те однос између *емоционалности* и *стратегије превладавања стреса социјалном диверзијом*, па се шеста хипотеза сматра делимично потврђеном.

Седма посебна хипотеза се односи на проверу да ли пол спортисте модулира однос између коришћења различитих стратегија превладавања стреса и изражености емоционалне интелигенције, временске перспективе, процене самоефикасности, изражености мотива постигнућа, као и особина личности. Будући да се ради о тестирању модераторског ефекта на истом узорку као и у случају четврте хипотезе, предиктори стратегија превладавања стреса су исти, само се математички производ нових варијабли добија множењем предиктора са другим модератором – *полом спортисте*. Ове нове варијабле су уврштаване последње у регресиону једначину како би се видело да ли се њиховим увођењем статистички значајно повећава проценат објашњене варијансе у критеријумској варијабли. Резултати показују да *пол спортисте* статистички значајно модулира односе *самоефикасности* и *стратегије превладавања стреса усмерене на проблем* и *савесности* и *стратегије превладавања стреса усмерене на проблем*, те се закључује да је седма хипотеза делимично потврђена.

Дискусија резултата (127-144)

Дискусија је приказана на седамнаест страна. Петар Митић је савесно, објективно и значајки дискутовао резултате свог истраживања, следећи постављена очекивања формулисана у једној општој и седам специфичних хипотеза. Споменућемо дискусију најзанимљивијих резултата истраживања. Наиме, показало се да је адаптивна, на проблем усмерена стратегија превладавања стреса, израженија код успешнијих спортиста него код мање успешних, што успоставља јасну везу између ових феномена. Остале стратегије превладавања стреса учесталије су користили мање успешни спортисти. Овај налаз је сагласан са очекивањима која су артикулисана у истраживању. Резултати су такође, показали да спортисти у поређењу са онима који се не такмиче у спорту, чешће користе стратегије које су усмерене на решавање проблема, док „неспортисти“ чешће теже стратегијама усмереним на емоције. Кандидат сматра да се ови налази могу објаснити разликама у чиниоцима стреса код оних који се такмиче у спорту и оних који то не чине, па је тако разумљиво очекивати разлику и у избору стратегија превладавања стреса. Објашњење овог резултата кандидат налази у искуству особа које се професионално баве спортом, које је испуњено бројним стресним догађајима, тако да би коришћење

неадекватних стратегија превладавања стреса било мање функционално или потпуно нефункционално код ове популације.

Добијене су статистички значајне разлике између мушкараца и жена спортиста и оних који се не такмиче у спорту, на димензијама превладавања стреса које су усмерене на емоције, избегавање, дистракцију и социјалну диверзију. Спортскиње, дакле, више користе мање адаптивне стратегије. Истовремено, наглашава се податак о значајним разликама у избору стратегија превладавања стреса (избегавање, дистракција и социјална диверзија) између спортиста који се баве колективним, у односу на оне који се баве индивидуалним спортом. Ови начини превладавања стреса су учесталије коришћени код спортиста који се баве колективним спортом. Кандидат овај налаз објашњава упућеношћу на групно, а не индивидуално функционисање, тако да се у сусрету са стресним догађајима и механизми превладавања траже у пољу интерперсоналних односа.

Кандидат разматра и дискутује односе повезаности између емоционалне компетенције и њених домена са једне, и стратегија превладавања стреса са друге стране. Наглашава да су уочена три односа. Код успешнијих и мање успешних спортиста, као и спортиста и неспортиста, *сви домени емоционалне компетенције* и укупни скор, статистички значајно корелирају са стратегијама превладавања стреса које су *усмерене на проблем* и коришћење *социјалне диверзије*. Сви домени емоционалне интелигенције и укупни скор, код истих категорија испитаника нису статистички значајно повезани са стратегијама превладавања усмереним на емоције. Када је реч о повезаности емоционалне интелигенције и адаптивних (на задатак/проблем) усмерених стратегија, добијени резултати су у складу са претходним истраживањима. Ова се повезаност може објаснити поседовањем емоционалних вештина и постојањем ефикасније емоционалне регулације, па особе са високом емоционалном интелигенцијом имају тенденцију да користе адекватне стратегије превладавања стреса. Особе које су кадре да јасно доживе и препознају своја осећања, јесу у стању да савладају и умање ефекте стресних ситуација захваљујући капацитетима које поседују, јер управљају својим емоцијама. Другим речима, емоције не треба избегавати, већ их треба употребити у активном превладавању стреса. У томе лежи адаптивни капацитет особа са израженијом емоционалном интелигенцијом.

Објашњење непостојања статистички значајне повезаности емоционалне интелигенције и стратегија превладавања стреса усмереним на емоције можда лежи у механизму деловања ових стратегија. Оне, заправо, треба да обезбеде регулацију емоција, која се код особа са израженом емоционалном интелигенцијом већ остварује, тако да оне теже конкретної акцији, а не ослањању на емоције.

Да би дискутовао трећу општу повезаност емоционалне интелигенције и стратегија превладавања стреса, кандидат се позива на суштину социјалне диверзије. Наиме, утврђене су статистички значајне корелације између емоционалне компетенције и њених домена са *социјалном диверзијом*, као стратегијом суочавања са стресом. Особа која се определи за стратегију социјалне диверзије, заправо, тражи социјалну подршку. Разматрајући могући утицај емоционалне интелигенције на успешност извођења у спорту, долази се до закључка да би емоционална интелигенција могла да делује на рационалну когнитивну процену, активно превладавање, боље управљање емоцијама током стреса, али и адекватније коришћење социјалне подршке. Овакво сагледавање улоге емоционалне интелигенције би могло важити као подлога за објашњење резултата добијених у овом истраживању.

Испоставило се да је стратегија превладавања *дистракција*, значајно повезана са способностима изражавања и именовања емоција, са управљањем и регулацијом емоција, као и са укупним скором емоционалне компетенције, само на узорку мање успешних спортиста. Код успешних спортиста, спортиста уопште и неспортиста, нема значајних корелација између емоционалне компетенције и дистракције. Добијени налаз треба сагледати у светлу постојања потврђене разлике у начинима превладавања стреса у оквиру прве хипотезе.

Потпуно логично, објашњиво и охрабрујуће изгледају резултати који указују на то да је на целокупном узорку испитаника, стратегија превладавања стреса усмерена на *решавање*

проблема, статистички значајно и позитивно повезана са самоефикасношћу, оријентацијом на будућност, мотивом постигнућа, екстраверзијом, савесношћу, отвореношћу за искуства и свим доменима емоционалне интелигенције. Очекивано, стратегије превладавања стреса које су усмерене на емоције, негативно су повезане са самоефикасношћу, екстраверзијом и савесношћу, а позитивно са обе димензије прошлости и садашњости, као и са емоционалношћу. Особе које имају доминантно позитиван став према прошлости или фаталистички став према садашњости теже коришћењу стратегија избегавања.

Када говоримо о стратегији превладавања стреса која особу усмерава на решавање проблема, она је на целом узорку испитаника, позитивно повезана са *оријентацијом ка будућности*, а није у корелацији са оријентацијама према *садашњости* или *прошлости*. Овакав резултат је добијен и на подузорцима спортиста и неспортиста. Успешнији и мање успешни спортисти са израженом хедонистичком оријентацијом ка садашњости и позитивној ка будућности, чешће бирају стратегије превладавања које су усмерене на решавање проблема. Успешнији спортисти са доминантно позитивним односом према будућности, усмерени су на отклањање стреса путем решавања проблема који се појавио. Уколико имају и хедонистички став према садашњем тренутку, спремност да уживају у задовољствима им у томе помаже. Наравно, поред сагледавања утицаја фактора временске перспективе, важно је истаћи однос са мотивом постигнућа. Резултати истраживања показују да су и на узорку успешнијих и на узорку мање успешних спортиста, све димензије мотива постигнућа као и укупни МОП скор, статистички значајно и позитивно повезани са стратегијом превладавања која је усмерена на проблем. Ову стратегију преферирају и екстравертни неспортисти јер се они боље и лакше адаптирају на стрес. Стресне ситуације су за ову категорију испитаника понекад изазови са којима они воле да се суоче. Узимајући у обзир резултате претходних истраживања на екстраверзију као карактеристику личности можемо гледати као на својство које је предиктор избора стратегија које су усмерене на проблем на општем узорку. У дискусији потврђених модераторских ефеката успешности у спорту, (не)бављења спортом, врсте спорта и пола спортисте на повезаност социјалнопсихолошких и психолошких фактора са различитим стратегијама превладавања стреса, кандидат се с правом фокусира на објективне различитости спортских ситуација које су последица поделе узорка истраживања према наведеним модераторским варијаблама.

Закључна разматрања (145-148)

У *Закључним разматрањима*, кандидат, Петар Митић, покушава да се осврне на тему којом се бавио, подсећајући на основне контуре, елементе и циљеве спроведеног истраживања, као и добијене резултате и постојећа ограничења.

Кандидат се бавио испитивањем разлика у изборима стратегија за превладавање стреса у популацији успешних и мање успешних спортиста, али и оних који се професионално не баве спортом. Истраживао је да ли преференције неких стратегија превладавања могу бити повезане са низом психолошких фактора. Неки од фактора (емоционална интелигенција, самоефикасност, доминантна временска перспектива, мотив постигнућа), увршћени су у категорију социјалнопсихолошких конструката. Низу психолошких фактора биле су прикључене и испитиване особине личности испитаника. Био је постављен још један занимљив циљ - да се установи да ли успешност у спорту, (не)бављење спортом, врста спорта којом се особа бави и пол спортисте, имају модераторску улогу у односу повезаности емоционалне интелигенције, самоефикасности, временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са једне, и коришћења различитих стратегија превладавања стреса, са друге стране.

Добијени налази су омогућили и утемељили закључке о стратегијама превладавања стреса којима чешће теже успешнији спортисти и онима које радије бирају мање успешни. Испоставила се и разлика у стратегијама које бирају они који се такмиче и они који се не такмиче, разлика у преференцијама стратегија с обзиром на пол, бављење колективним или индивидуалним спортом. Показало се да је емоционална интелигенција значајно повезана

са избором стратегија превладавања, као што је случај и са временском перспективом, самоефикасношћу, мотивом постигнућа и неким особинама личности. Потврђен је модераторски ефекат успешности у спорту, врсте спорта, (не)бављења спортом и пола на однос повезаности одређених стратегија превладавања стреса и социјалнопсихолошких фактора.

Кандидат сматра да његово истраживање има извесна ограничења која се пре свега тичу коришћења појединих инструмената који се користе за општу, а не специфично спортску ситуацију.

Литература – (149-157) листа од 131 референце на осам страна. Референце на енглеском језику: 94; референце на српском и хрватском језику: 37.

ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДЕЛОВА ДОКТОРСKE ДИСЕРТАЦИЈЕ:

Кратак приказ сваког релевантног дела докторске дисертације.

Докторска дисертација Петра Митића, представља вредан и добро организован научни текст који у потпуности и објективно приказује спроведено истраживање. Теза је посвећена испитивању заступљености различитих стратегија превладавања стреса код успешних и мање успешних спортиста, као и код оних који се професионално не такмиче у спорту. Кандидат је био заинтересован да одгонетне да ли је и којој мери избор стратегија превладавања стреса код различитих категорија испитаника, повезан са социјалнопсихолошким и психолошким факторима (емоционална интелигенција, самоефикасност, временска перспектива, мотив постигнућа и особине личности). Поред основног, управо саопштеног циља истраживања, артикулисан је још један циљ који је фокусиран на испитивање да ли успешност у спорту, (не)бављење спортом, врста спорта и пол испитаника имају модераторску улогу у односу повезаности социјалнопсихолошких и психолошких фактора са једне и коришћења различитих стратегија за превладавање стреса, са друге стране.

У уводном делу дисертације, кандидат скреће пажњу на важност изучавања теме коју је изабрао, индиректно наговештавајући да истраживање захтева интерактивност приступа и уједињење теоријских оквира и истраживачких процедура различитих психолошких дисциплина: социјалне психологије, психологије спорта и психологије личности. Улазећи у дубину процеса проблематизације, кандидат скреће пажњу на многобројне стресоре са којима се спортисти суочавају, истичући важност успешног превладавања таквих ситуација. Из тога, свакако, произилази значај утврђивања психичких карактеристика спортиста који бирају функционалне или потпуно нефункционалне стратегије превладавања стреса.

Теоријски оквир истраживања, испуњен је најрелевантнијим одређењима сваког важног феномена који је предвиђен нацртом истраживања. Притом се наводе и најзначајнији резултати досадашњих истраживања ових феномена, чиме се, у неким случајевима, омогућава директно поређење резултата и изградња модела могућих објашњења. Теоријска одређења социјалнопсихолошких фактора, емоционалне интелигенције, стреса, стратегија превладавања стреса, самоефикасности, временских перспектива, мотива постигнућа и особина личности, као и њихово утемељење у области спорта, приказани су систематично, конзистентно и засновано.

Добро организован и богат *Теоријски оквир* истраживања, омогућио је поступно, целовито и заокружено представљање *Методолошког оквира истраживања* чији се садржај односи на саопштавање проблема, предмета, циљева и варијабли истраживања. Затим су представљене све категорије испитаника који су чинили узорак. Следи текст о хипотезама истраживања – о једној општој и седам специфичних, посебних хипотеза. Хипотезе су добро засноване и одлично формулисане у складу са постављеним циљевима истраживања. Кандидат наводи предвиђене и коришћене статистичке технике за обраду података, а затим образлаже научни допринос истраживања, узимајући у обзир и теоријски и практични допринос. Следи текст који је посвећен инструментима који су коришћени у истраживању:

Суочавање са стресним ситуацијама (CISS), Упитник емоционалне компетенције (UEK-45), Упитник о временској перспективи (ZTPI), Скала генерализоване самоефикасности (GSE), Инструмент за утврђивање мотива постигнућа (MOR2002), Инструмент за утврђивање особина личности (HEXACO-PI-R). Поред назива, за сваки коришћени инструмент, наведена су имена његових конструктора, структура и поузданост инструмента и година када су настали..

Резултати истраживања су приказани на 85 страна дисертације (89 табела и 9 слика). Представљени су по формулисаним хипотезама. Због боље прегледности, бројни резултати који се односе на општу хипотезу, приказани су у четири дела. То су следеће групације резултата: *Превладавање стреса код успешнијих и мање успешних спортиста, Стратегије превладавања стреса и социјалнопсихолошки фактори код успешнијих и мање успешних спортиста, Стратегије превладавања стреса и социјалнопсихолошки фактори код спортиста и неспортиста и Превладавање стреса с обзиром на пол и врсту спорта*. Следи приказ резултата који се односе на посебне, специфичне хипотезе. Испоставља се да су прва, друга и трећа хипотеза у потпуности потврђене, док су четврта, пета, шеста и седма - делимично потврђене. Резултати истраживања су детаљно и исцрпно приказани у оквиру одељка *Резултати у секцији ПРЕГЛЕД ДИСЕРТАЦИЈЕ*, па смо одлучили да не понављамо оно што је већ написано.

Дискусија резултата и Закључна разматрања

У оквиру *Дискусије резултата*, кандидат је ваљано и објективно сагледао и интерпретирао добијене податке, нудећи објашњења испитиваног односа *социјалнопсихолошки фактори и стратегије превладавања стреса код спортиста*, доводећи их у везу са реалним стресогеним искуствима у спорту, а имајући у виду различите категорије спортиста. Објашњење избора различитих стратегија превладавања стреса засновано је на емоционалној интелигенцији, самоефикасности, мотиву постигнућа, доминантној временској перспективи и карактеристикама личности испитаника.

У делу под називом *Закључак*, кандидат је навео основне резултате истраживања. Констатовао је да успешнији спортисти статистички значајно чешће него мање успешни, користе стратегију превладавања стреса која је усмерена на *решавање проблема*. Тај однос у погледу избора механизма превазилажења стреса и учесталости коришћења ове стратегије, важи и за категорију спортиста у поређењу са категоријом неспортиста (испитаници који се не такмиче у спорту). Испоставило се да спортисти који се баве колективним спортовима чешће него они који се баве индивидуалним, користе избегавајуће стратегије превазилажења стреса, као и жене у односу на мушкарце. Емоционална интелигенција, самоефикасност, мотив постигнућа, особине личности савесност и отвореност, позитивно су повезане са стратегијама које су усмерене на решавање проблема.

Установљени су модераторски ефекти успешности у спорту, врсте спорта, (не)бављења спортом и пола испитаника на повезаност одређених социјалнопсихолошких фактора и стратегија превладавања стреса

* * *

Навести и списак научних радова који су објављени или прихваћени за објављивање, урађених на основу истраживања у оквиру рада на докторској дисертацији. Навести пуне библиографске податке, а за радове прихваћене за објављивање таксативно навести називе радова, где и када ће бити објављени.

Mitić, P., Milojević A., Todorović, D. (2015). The differences in emotional intelligence of individual athletes considering the type of the sport and their performance. FIS Communications in physical education, sport and recreation, Book of proceedings, pp 101-105. (M33)

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА И ЗАКЉУЧЦИ

Докторско истраживање Петра Митића фокусирано је на испитивање односа између низа социјалнопсихолошких фактора и стратегија превладавања стреса код категорија успешних и мање успешних спортиста, као и особа које се не такмиче у спорту. Кандидат је одговорио на питање да ли је учесталост коришћења различитих стратегија повезана са емоционалном интелигенцијом, самоефикасношћу, временском перспективом, мотивом постигнућа и особинама личности испитаника. Он је успео да открије однос повезаности социјалнопсихолошких фактора и избора различитих стратегија. Наиме, показало се да је емоционална интелигенција значајно позитивно повезана са избором стратегија превладавања, као што је случај и са временском перспективом, самоефикасношћу, мотивом постигнућа и неким особинама личности. Испоставило се да успешнији спортисти значајно чешће бирају стратегију која је *усмерена на решавање проблема*, што није случај са мање успешним спортистима. Када се упореде спортисти и неспортисти, бирање стратегије усмерене на проблем је много чешће код *спортиста*. Утврђене су и разлике у избору стратегија између спортиста који се баве колективним и оних који се баве индивидуалним спортовима. Спортисти који се баве колективним спортовима имају учесталију тенденцију да одаберу *избегавајуће* стратегије превладавања стреса. Полне разлике, такође, доприносе разликама у преферираним стратегијама – жене чешће бирају да избегну суочавања са стресом.

Поред основног циља, био је формулисан још један циљ – да се утврди да ли успешност у спорту, (не)бављење спортом, врста спорта којом се особа бави и пол спортисте, имају модераторску улогу у односу повезаности емоционалне интелигенције, самоефикасности, временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са једне, и коришћења различитих стратегија превладавања стреса, са друге стране. Потврђен је модераторски ефекат *успешности у спорту, врсте спорта, (не)бављења спортом и пола* на однос повезаности одређених стратегија превладавања стреса и социјалнопсихолошких фактора.

Кандидат наводи да налази истраживања дају потпору закључку по коме успешнији спортисти радије бирају стратегије усмерене на решавање проблема него мање успешни. Испоставила се и разлика у стратегијама које бирају они који се такмиче у односу на оне који се не такмиче, разлика у преференцијама стратегија с обзиром на пол, бављење колективним или индивидуалним спортом.

Са једне стране, резултати овог истраживања охрабрују, јер показују јасну релацију између успешности у спорту и коришћења адекватних техника за превладавање стреса, док са друге стране, они наговештавају могућности рада на побољшању укупних капацитета особе да „изађе на крај са стресом“, или га умањи.

ОЦЕНА НАЧИНА ПРИКАЗА И ТУМАЧЕЊА РЕЗУЛТАТА ИСТРАЖИВАЊА

Резултати истраживања су приказани систематски, прегледно и поступно (на 85 страна). Тестиране су једна општа и седам специфичних хипотеза. Када је у питању општа хипотеза, резултати који се односе на њу, приказани су у четири дела, због боље прегледности. Резултати истраживања су нашли своје место у табелама (89) и на сликама (9), што је омогућило брзо и лако сналажење читаоца. Табеле и слике су биле довољно информативне. Дискусија и тумачење резултата одсликали су труд кандидата да критички, озбиљно и савесно размотри налазе свог истраживања. Резултати су посматрани из угла ефеката деловања скупа социјалнопсихолошких и психолошких фактора на избор различитих стратегија превладавања стреса код спортиста. Кандидат је, тумачећи резултате истраживања показао завидну објективност, критичко мишљење и свест о практичним импликацијама, али и извесним ограничењима истраживања.

КОНАЧНА ОЦЕНА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ:

Докторска дисертација под називом *Социјалнопсихолошки фактори и стратегије превладавања стреса код спортиста*, урађена је у складу са образложењем наведеним у пријави теме. У раду се налазе сви потребни и захтевани елементи које докторска теза треба да поседује. Теоријски и методолошки оквири рада су зналачки, озбиљно и коректно испуњени релевантним садржајима. Уложен је велики труд да се формира узорак испитаника у који би ушле све унапред планиране категорије (успешни и мање успешни спортисти, неспортисти, они који се баве колективним или индивидуалним спортом, мушкарци и жене). Истраживачка процедура је одлично замишљена, добро организована и коректно спроведена јер су испитаници били веома мотивисани да учествују у истраживању и буду искрени у својим одговорима.

Оригинални допринос овог докторског рада чини испитивање и провера могућности деловања скупа одређених социјалнопсихолошких фактора на избор различитих стратегија превладавања стреса код спортиста. То је до сада једино истраживање које је разматрало интеракцијску улогу низа датих фактора (емоционална интелигенција, временска перспектива, самоефикасност, мотив постигнућа, особине личности), приликом избора различитих стратегија за превладавање стреса код спортиста. Још једна новина - у истраживању је испитиван и установљен модераторски ефекат фактора као што су *ниво успешности у спорту*, *врста спорта*, *(не)бављење спортом*, *пол* испитаника, на повезаност поменутог скупа социјалнопсихолошких фактора и стратегија превладавања стреса.

Комисија се делимично слаже са кандидатом који уочава извесна ограничења истраживања. Реч је о коришћењу појединих инструмената који се могу применити на било коју општу, а не специфично спортску ситуацију. Пре свега се мисли на испитивање мотивације постигнућа, самоефикасности и превладавања стреса, за које су примеренији специјализовани инструменти који су намењени спортистима. Они, ипак, нису могли бити употребљени у овом истраживању јер је део испитаника припадао општој популацији, тако да би употреба специјализованих инструмената, *онемогућила* поређење спортиста и неспортиста.

Научни допринос урађене докторске дисертације кандидата Петра Митића се огледа у потврђивању значаја адекватног превладавања стреса за успешност у спорту и расветљавању односа између емоционалне интелигенције, самоефикасности, временске перспективе, мотива постигнућа и особина личности са једне, и стратегија превладавања стресних ситуација са друге стране на репрезентативном узорку испитаника. Утврђено је постојање одређених психолошких карактеристика спортиста које доприносе применама различитих стратегија превладавања стреса код спортиста различите успешности, пола и врсте спорта којом се баве. Добијени резултати би могли бити употребљени у пракси за бољу селекцију и унапређење психолошких капацитета спортиста за адекватно превладавање стреса, а тиме и успешније спортско извођење.

The scientific contribution of the doctoral dissertation written by the doctoral candidate Petar Mitic is reflected in its confirmation of the significance that adequate coping with stress has for success in sports and its clarification of the relation between emotional intelligence, self-efficacy, dominant time perspective, achievement motivation and personality traits, on the one hand, and the stress coping strategies, on the other hand. The presence of specific psychological characteristics which contribute to the application of different stress coping strategies among athletes of different performance, gender and type of sport has been determined. The obtained results could be used for a more appropriate selection and improvement of the psychological capacities of athletes needed for adequate coping with stress, which would lead to more successful sport performance.

ПРЕДЛОГ КОМИСИЈЕ:

На основу укупне оцјене дисертације, комисија предлаже:

- да се докторска дисертација прихвати, а кандидату одобри одбрана

ПОТПИСИ ЧЛАНОВА КОМИСИЈЕ



др Александра Костић, редовни професор
Филозофски факултет, Универзитет у Нишу – ментор



др Владимир Такшић, редовни професор
Филозофски факултет, Универзитет у Ријеци



др Марина Хаци-Пешић, редовни професор
Филозофски факултет, Универзитет у Нишу



др Александар Милојевић, редовни професор
Учитељски факултет у Призрену,
Универзитет у Приштини – Косовска Митовица