



Povezanost emocionalne kompetencije i strategija suočavanja sa stresom kod sportaša

¹ Marinka Šimunović Gašpar

² Janko Babić

¹ Hrvatski zavod za javno zdravstvo

² Zdravstveno veleučilište, Zagreb

Sažetak

Cilj rada bio je utvrditi postoji li povezanost strategija suočavanja sa stresom i razine emocionalne kompetencije kod profesionalnih i kod amaterskih sportaša.

Istraživanje je provedeno na 135 sportaša profesionalaca i amatera, dobi od 18 do 22 godine. Primijenjeni su mjerni instrumenti UEK-45 (Upitnik emocionalne kompetencije), koji sadržava podljestvice Uočavanje i razumijevanje emocija, Imenovanje i izražavanje emocija te Upravljanje emocijama, te CISS (Upitnik strategija suočavanja sa stresom), koji sadržava podljestvice Suočavanje usmjereno na emocije, Suočavanje usmjereno na problem i Izbjegavanje.

Dobivena je prosječna razina emocionalne kompetencije na cijelom uzorku, pri čemu su ispitanici najviši rezultat iskazali na dimenziji Imenovanje i izražavanje emocija. Kad je riječ o strategijama suočavanja sa stresom, ispitanici su iskazali najviši rezultat na dimenziji Suočavanje usmjereno na problem. Ukupan rezultat emocionalne kompetencije statistički je značajno pozitivno povezan s primjenom strategija usmjerenih na problem, dok nema povezanosti između ukupne razine

emocionalne kompetencije i ostalih strategija (usmjerenost na emocije i izbjegavanje). Također, svaki pojedini oblik emocionalne kompetencije također je statistički značajno povezan samo sa strategijama usmjerenima na problem, ali ne i s ostalim strategijama.

Sportaši koji su emocionalno kompetentniji češće primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem, ali ne i na emocije. Iako bi taj odnos trebalo dodatno istražiti, može se pretpostaviti da osobe su koje u stresnim situacijama, u ovom slučaju u sportskom okruženju, bolje i efikasnije razumiju i kontroliraju vlastite emocije spremnije izravno se suočiti s problemom jer ih vlastito emocionalno stanje toliko ne opterećuje.

Ključne riječi: emocionalna kompetencija, stres, suočavanje sa stresom

Datum primitka: 26.4.2024.

Datum prihvatanja: 15.6.2024.

<https://doi.org/10.24141/1/10/1/4>

Autor za dopisivanje

Janko Babić

A: Ksaver 209, Zagreb

T: +385 91 4595 734

E-pošta: janko.babic@zvuh.hr

Uvod

Emocionalna inteligencija i emocionalna kompetencija

Kao pojam, emocionalna inteligencija datira iz početka 90-ih godina 20. stoljeća, a u svojim radovima uveli su ga Salovey i Mayer (1990)¹ te su ga definirali kao sposobnost opažanja, asimilacije, razumijevanja i upravljanja emocijama¹. Testiranje emocionalne inteligencije ukazalo je na njezin veliki utjecaj na uspješnost osobe u obrazovnom, poslovnom i socijalnom području.

U sportskoj aktivnosti uspješnost najčešće predstavlja primarno i jedino mjerilo vrijednosti te do sada primjena testiranja emocionalne inteligencije nije imala sličnu popularnost kao na drugim područjima. Imajući u vidu navedeno, a oslanjajući se na tezu o snažnom utjecaju emocija na sportsku uspješnost, kroz ovaj rad testirali smo povezanost emocionalne inteligencije i strategije suočavanja sa stresom.²

Goleman³ definira emocionalnu kompetenciju kao naučenu vještinu baziranu na emocionalnoj inteligenciji koja rezultira izvanrednom izvedbom u poslu koji obavljamo. Prema Golemanu emocionalnu kompetenciju dijelimo na osobnu i socijalnu. Osobna kompetencija osnažuje pojedince vještinama koje im pomažu da budu konkurentni na svojem radnom mjestu ili u društvu. Prema Golemanu³, ove se kompetencije sastoje od samosvijesti i samokontrole. Pojedinci s visokom razinom samosvijesti izvrsni su u upravljanju svojim emocijama. U potpunosti razumiju svoje dobre i loše osjećaje. Sigurni su u obavljanju bilo kojeg zadatka koji se postavi pred njih te u svakoj situaciji mogu kontrolirati prikazivanje prave količine emocija kako bi se uklopili u radnu sredinu ili bilo koje drugo okruženje kojem su izloženi. Pojedinci s razvijenom vještinom samokontrole imaju sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama i ponašanjem na način koji je koristan i produktivan u različitim situacijama. Ova vještina ključna je za postizanje osobnog i profesionalnog uspjeha te izgradnju zdravih i harmoničnih odnosa s drugima.³

Stres u sportu

Stresne se reakcije paralelno odvijaju na tri razine: fiziološkoj, akcijskoj i kognitivnoj. Fiziološka razina pred-

stavlja tjelesne promjene kao što su: puls, krvni tlak i disanje. Akcijska razina podrazumijeva promjene ponašanja u obliku tremora, narušavanja koordinacije pokreta u obliku smanjenja ili obustavljanja pokreta te povećanje grčenja mišića i samog pokreta. Treća, kognitivna razina podrazumijeva promjene koje se odnose na različita negativna razmišljanja i strahovanja.⁴

Kada prevladava fiziološka reakcija na stres, stresom se upravlja s pomoću metode uvjetovanih refleksa. U ovoj metodi ključno je potkrepljenje. Točnije, određena radnja koju prate pozitivni efekti za onoga tko je izvodi bit će učvršćena u pamćenju i u ponašanju. Za formiranje navike samokontrole nad fiziološkim reakcijama primjenjuje se metoda „treninga pri regulaciji stanja anksioznosti”.⁵

Akcijska razina podrazumijeva promjene ponašanja koje se kad je organizam u stresu manifestiraju u motoričkoj inhibiciji, koordinaciji ili, suprotno, u prenaplaštenosti aktivnosti. Na ovoj se razini kod sportaša često narušava automatizacija pokreta, a time i sportska tehnika. Osim motoričke koordinacije dolazi do pojave nedostatka energije, umora te napetosti. Kako bi se minimalizirao stres na ovoj razini potrebno je primijeniti mišićnu relaksaciju i trening kako bi se postigla puna sloboda i elastičnost pokreta. Isto tako, na ovoj razini potrebno je neutralizirati vanjske negativne utjecaje (suigrači, snažni protivnici, trener i sl.). Neutralizacija navedenih vanjskih utjecaja provodi se modeliranjem situacija koje su maksimalno približne situacijama koje izazivaju stres.⁵

Na kognitivnoj razini promjene se izražavaju u negativnim razmišljanjima koja ometaju aktivnost koju sportaš izvodi. Kako bi se minimalizirala ova razina stresa, primjenjuju se razne metode, među kojima su učestale: fokusiranje sportaša na situacije koje izazivaju ugodu i zadovoljstvo, stvaranje situacije sigurnosti u sebe i svoje sposobnosti, analize faktora stresa i primjena kognitivnih tvrdnji koje stvaraju pozitivne adaptivne reakcije.

Sportaši se moraju nositi s mnogim očekivanjima i zahtjevima. Razlike u izvedbi ne ovise samo o fizičkoj spremi i prehrani, već i o mentalnim stanjima. Stoga je sportska psihologija odgovorna za analizu, proučavanje i promatranje ponašanja, reakcija i emocionalnih odgovora pojedinca ili tima.

Kao aktivan sportaš, bilo amaterski bilo profesionalni, morate kontrolirati svoje emocije ili ih preusmjeriti tako da ne utječu negativno na rezultate. U sportu morate donijeti brze i odgovarajuće odluke.

Emocionalna je inteligencija vrlo zanimljiva u području sporta. Ovdje su vrlo važni interpersonalni aspekti. Samosvijest, samokontrola, samomotivacija, društvene vještine i empatija čimbenici su koje svaki sportaš u većoj ili manjoj mjeri uspijeva postići tijekom svoje sportske karijere.⁶

Mnoge studije pokazuju da je u trenažnom procesu vrlo važno znati i moći kontrolirati misli i osjećaje. Hanin i Syrja (1995; prema Syrja i sur.⁷) otkrili su da emocije i uspjeh u sportu pojedinca idu ruku pod ruku. Međutim, emocije u timskim sportovima vrlo su različite. Svaki sportaš drukčije obrađuje stres. Dakle, svaki sportaš zahtijeva različite razine pozitivnog i negativnog pojačanja za optimalnu izvedbu tijekom igre. Nema mnogo studija o emocionalnoj inteligenciji i sportu. To je iznenađujuće ako se razmišlja o važnosti koju ima u drugim područjima kao što je obrazovanje. Međutim, dostupna istraživanja pokazala su da je emocionalna inteligencija vrlo važna za sportske performanse.⁷

Prednosti emocionalne inteligencije u sportu očituju se na nekoliko razina. Na emocionalnoj razini stvara se jača želja za postizanjem ciljeva. Emocionalna inteligencija jača konkurentnost, osobne i profesionalne vrijednosti, samoprocjenu, timski rad, vodstvo, empatiju i emocionalnu kontrolu. Na fizičkoj razini pomaže sportašu da prepozna prioritete te da ga ništa ne ometa u postizanju rezultata. Pomaže u upravljanju vremenom, planiranju odmora i u uspostavljanju odgovarajućih prehrambenih navika. Na društvenoj razini poboljšava odnos sa suigračima, trenerima, fizioterapeutima itd. Na racionalnoj razini pomaže sportašima naučiti sve tehničke i taktičke razine igre i sporta kojim se bave.⁸

Emocionalna inteligencija u sportu može dovesti do većeg uspjeha, bolje izvedbe i poboljšane motivacije. Ipak, emocionalna inteligencija ovisi o osobnosti sportaša i načinu na koji funkcionira pod pritiskom. Kada je sportaš pod pritiskom, mora donositi razne odluke. To stvara velike izazove u procesu sportske izvedbe te bi stoga sportaši trebali imati razvijene adekvatne strategije suočavanja sa stresom kako bi mogli odgovoriti na te izazove.

Metode

Sudionici

Istraživanje je provedeno uz suglasnost 135 sportaša u dobi iznad 18 godina u ambulanti sportske medicine Poliklinike Zagreb.

U svrhu istraživanja primijenjen je upitnik u kojem su kratko i jasno objašnjeni svrha i cilj istraživanja te je napomenuto da će se dobiveni podaci upotrebljavati isključivo u znanstvene svrhe.

Mjerni instrumenti

U ovom radu primijenjeni su sljedeći mjerni instrumenti: UEK-45 (upitnik emocionalne kompetencije) i CISS (upitnik suočavanja sa stresom).

Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera (engl. *Coping Inventory for Stressful Situations – CISS*)

Endler i Parker pokušali su, uzimajući u obzir nedostatke postojećih mjera suočavanja, razviti mjeru suočavanja kao stabilnu karakteristiku ličnosti (Endler i Parker, 1990, prema Kozina⁹). Upitnik sadržava 48 čestica koje čine tri podljestvice (po 16 tvrdnji), a odnose se na tri dimenzije suočavanja: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem i izbjegavanje. Skala izbjegavanja može se još podijeliti na dvije podljestvice: distrakcije i socijalne diverzije, no zbog relativno visoke i značajne povezanosti između faktora distrakcije i socijalne diverzije Endler i Parker obje skale tretiraju koja jednu koja mjeri strategiju suočavanja sa stresom izbjegavanjem. Zadatak ispitanika je da procijeni u kojoj mjeri primjenjuje određeni tip aktivnosti/ponašanje kad se susretne sa stresnom situacijom na skali od pet stupnjeva (od 1 – uopće ne do 5 – u potpunosti da).

Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002¹⁰)

UEK-45 je skraćena verzija Upitnika emocionalne inteligencije UEK-136 (Takšić, 1998, prema Takšić¹⁰), konstruiranog po modelu Mayera i Saloveya (1990; prema Takšić¹¹). Skala upitnika emocionalne kompetentnosti procjenjuju ono što se u literaturi često naziva emoci-

onalna inteligencija kao osobina ličnosti. Ipak, zbog čestih prigovora da se inteligencija može mjeriti jedino testovima sposobnosti, Takšić se odlučio za sintagmu „emocionalna kompetentnost”.¹¹

Upitnik sadržava 45 čestica, podijeljenih u podljestvice skale koje procjenjuju: sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija (15 čestica), sposobnost izražavanja i imenovanja emocija (14 čestica) te sposobnost upravljanja emocijama (16 čestica). Svaka podljestvica sadržava tvrdnje za koje ispitanik na skali Likertova tipa od 1 do 5 procjenjuje u kojoj se mjeri odnose na njega, pri čemu 1 znači da se navedena tvrdnja uopćene odnosi na njega, a 5 da se tvrdnja u potpunosti odnosi na njega. Veći rezultat ukazuje na veću razinu emocionalne kompetencije, odnosno (na pojedinim podljestvicama) na veću sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija, veću sposobnost izražavanja i imenovanja emocija te veću sposobnost upravljanja emocijama. Ukupan rezultat svakog ispitanika za pojedinu podljestvicu dobiven je dijeljenjem sume rezultata čestica pojedine podljestvice s brojem čestica koje čine pojedinu podljestvicu.

Postupak

Istraživanje je provedeno u suradnji sa sportskom ambulantom Poliklinike Zagreb, u formi upitnika. U istraživanje su bili uključeni profesionalni i amaterski sportaši koji obavljaju redovite liječničke preglede u Poliklinici.

Upitnici su distribuirani osobno, pri pregledu, na uzorku od 135 sportaša, 80 ispitanika muškog spola (59,3 %) i 55 ispitanika ženskog spola (40,7 %). Ispitanici su u dobnoj skupini od 18 do 21 godine, 83 ispitanika (61,5 %), a u dobnoj skupini 22 i više godina 52 ispitanika (38,5 %). Prema načinu bavljenja određenim sportom, 80 (59,3 %) ispitanika izjasnili su se kao amateri u sportu, a 55 (40,7 %) kao profesionalci u sportu.

Pri davanju anketnog upitnika zdravstveni djelatnici sportašima su ukratko pojasnili svrhu i cilj istraživanja te je napomenuto da će se dobiveni podaci upotrebljavati isključivo u znanstvene svrhe.

Rezultati istraživanja

Spolna distribucija ispitanika prikazana je na slici 1.

Od ukupno 135 ispitanika, 80 (59,3 %) bili su muškarci, a 55 (40,7 %) žene.

Ispitanici koji su ispunili anketni upitnik nalaze se u dobnoj skupini od 18 do 22 i više godina. U dobnoj skupini od 18 do 21 godine bilo je ukupno 83 (61,5 %) ispitanika, a u dobnoj skupini 22 i više godina bilo je ukupno 52 (38,5 %) ispitanika.

Sportovi koji su obuhvaćeni ovim istraživanjem, a kojima se bave ispitanici jesu: nogomet 58 (43 %), odbojka 33 (24,4 %), rukomet 18 (13,3 %) te ostali sportovi 26 (19,3 %).

Prema načinu bavljenja određenim sportom, obuhvaćenim anketnim upitnikom, 80 (59,3 %) ispitanika izjasnili su se kao amateri, dok se 55 (40,7 %) ispitanika izjasnilo kao profesionalci u sportu kojim se bave.

U tablici 1 vidi su kako je dobivena prosječna razina emocionalne kompetencije na cijelom uzorku $M = 3,67$ uz $SD = 0,37$, pri čemu su ispitanici najviši rezultat iskazali na dimenziji Imenovanje i izražavanje emocija ($M = 3,74$; $SD = 0,46$). U tablici 1 također se vidi kako su ispitanici u suočavanju sa stresom najviši rezultat iskazali na dimenziji Suočavanje usmjereno na problem ($M = 3,68$; $SD = 0,41$).

U tablici 2 prikazane su korelacije između svih varijabli upitnika emocionalne kompetencije i strategija suočavanja sa stresom. Ukupan rezultat emocionalne kompetencije statistički je značajno pozitivno povezan s primjenom strategija usmjerenih na problem ($R_o = 0,602$; $p < 0,01$), dok nema povezanosti između ukupne razine emocionalne kompetencije i ostalih strategija (usmjerenost na emocije i izbjegavanje). Također, svaki pojedini oblik emocionalne kompetencije statistički je značajno povezan samo sa strategijama usmjerenima na problem, ali ne i s ostalim strategijama.

Diskusija

Iz rezultata je vidljivo kako sportaši najviše primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem, zatim na izbjegavanje, a najmanje one usmjerene na emocije, što je u skladu s nekim prethodnim istraživanjima.¹² Također, ukupna je razina emocionalne kompetencije u skladu s nekim ranijim istraživanjima na sportašima, kao i rezultati na njezinim podljestvicama.¹³

Ukupan rezultat emocionalne kompetencije statistički je značajno pozitivno povezan s primjenom strategija usmjerenih na problem, dok nema povezanosti između ukupne razine emocionalne kompetencije i ostalih strategija (usmjerenost na emocije i izbjegavanje). Također, svaki je pojedini oblik emocionalne kompetencije statistički značajno povezan samo sa strategijama usmjerenima na problem, ali ne i s ostalim strategijama. Ovo je zanimljiv rezultat jer ukazuje kako osobe koje su emocionalno kompetentnije, što uključuje i sposobnost razumijevanja, izražavanja i regulacije emocija, češće primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem, ali ne i na emocije. Iako bi taj odnos trebalo dodatno istražiti, može se pretpostaviti da su osobe koje u stresnim situacijama, u ovom slučaju u sportskom okruženju, bolje i efikasnije razumiju i kontroliraju vlastite emocije spremnije izravno se suočiti s problemom jer ih vlastito emocionalno stanje toliko ne opterećuje.

Emocionalna kompetentnost i strategija suočavanja sa stresom znatno pridonose zadovoljstvu sportaša, pozitivnijem stavu prema sportu kojim se bave, kao i efikasnijim suočavanjem s raznim stresorima.¹⁴ Bavljenje sportom dobro je za sve ljude. Međutim, bavljenje sportom na visokoj razini ima kako svoje pozitivne tako i negativne strane koje mogu loše utjecati na sportaše.

Sportska psihologija postaje sve razvijenije područje koje profesionalnim i amaterskih sportašima omogućava povećanje sportskih uspjeha jačanjem uma. Stres kao negativna komponenta kod profesionalnog ili amaterskog sportaša može utjecati na njegov razvoj u smjeru jačanja vlastitih sposobnosti ili u smjeru pada sposobnosti ispod vlastitih mogućnosti. Ono što je ključno nije potpuna učinkovitost sportaša, nego njegova sposobnost suočavanja sa stresom u najkritičnijim trenucima natjecanja ili treninga.

Kada je posrijedi natjecanje na profesionalnoj razini, sportaši moraju uložiti mnogo vremena i truda kako bi

uspjeli u sportu kojim se bave. Svaki sportaš mora uklopiti sport u svoj svakodnevni raspored i mora se nositi s napornim selekcijskim postupcima.

Postoji još jedan uzrok stresa za sportaše koji se pojavio posljednjih godina zahvaljujući društvenim mrežama. Sportaši znaju sve o treninzima i o postignućima svojih uzora, mnogi si postavljaju nerealne ciljeve te imaju nerazumno visoka očekivanja koja teško mogu postići.

Istraživanja o stresu i povezanim simptomima za neke su možda iznenađujuća zbog uobičajene pretpostavke da su profesionalni sportaši mentalno snažniji i otporniji na bilo kakav stres ili psihičke poremećaje. Zato što ne čujemo mnogo o toj temi, ne znači da problem ne postoji. Sportaši najčešće ne žele reći ništa svojim trenerima, suigračima ili roditeljima iz nekoliko razloga: žele izbjeći osjećaj posramljenosti ili sažaljenja, najviše se boje gubitka igračke pozicije ili neobnavljanja ugovora. Čest je slučaj da sportaši progovore o svojim problemima tek nakon što odustanu od sporta ili nakon završetka karijere.

Ako navedeni zahtjevi premašuju njihove fizičke i mentalne sposobnosti, sportaši mogu doživjeti stres, kao i s njime povezane simptome. Istraživanja često pokazuju kako sportaši imaju problema s kvalitetnim snom, pate zbog manjka slobodnog vremena, a pojedini sportaši teško se nose sa stresom. Nažalost, mnogi obećavajući sportaši prestanu se baviti sportom jer se ne mogu nositi s fizičkim i mentalnim pritiskom koji se stavlja pred njih prilikom bavljenja sportom na visokoj razini, a čak 70 % mladih sportaša prestane se baviti sportom u srednjoškolskoj dobi.¹⁴

Primijenjeni instrumenti, bez obzira na tip, nisu prilagođeni uvjetima specifičnima za sport, što jasno pokazuje da bi se buduća istraživanja trebala kretati u smjeru razvoja validnih i pouzdanih instrumenata (testovi i upitnici samoprocjene) prilagođenih specifičnom sportu koji se istražuje. Sumiranjem predstavljenih podataka u radu, možemo reći da emocionalna inteligencija kroz svoju sistematiziranu hijerarhijsku strukturu predstavlja interesantan koncept u području sporta. Izostanak pažnje koja je usmjerena na njezinu primjenu u sportskom okruženju predstavlja normalnu fazu u dinamici razvoja novih psiholoških konstrukata. Istraživanje u ovom, ali i drugim radovima može pridonijeti kreiranju smjernica za unaprjeđenje u čvrstom kreiranju slike odnosa emocija i sportskog djelovanja.

Danas postoji mnogo informacija o stresu i strategijama suočavanja sa stresom u sportu koje impliciraju da je to tema o kojoj se lako govori te da većina amaterskih i

profesionalnih sportaša primjenjuje strategije suočavanja sa stresom bez ikakvih poteškoća.

Mali broj provedenih istraživanja, relativno mali uzorak ispitanika te mali odziv ispitanika može dati odgovor da je sportska psihologija još uvijek nedovoljno istraženo područje te da se znanstveno utemeljene tehnike i alati suočavanja sa stresom kod amaterskih, ali i profesionalnih sportaša ne primjenjuju u dovoljnoj mjeri. Trening emocionalne inteligencije može utjecati na različite ishode. Ovakvim pristupom stvaraju se nove generacije sportaša koje imaju sposobnost zadržavanja mira u stresnim situacijama jer će od najranije dobi prakticirati tehnike i alate oslobađanja od stresa. Stoga je nužno kod svih sportaša osvježavati važnost emocionalnih kompetencija, kao i kontinuirano raditi na razvijanju strategija suočavanja sa stresom.

Zaključak

Tijekom istraživanja u kojem je sudjelovalo 135 sportaša dobivena je prosječna razina emocionalne kompetencije na cijelom uzorku. Najviši rezultati iskazani su na dimenziji Imenovanje i izražavanje emocija, dok sportaši najviše primjenjuju strategije suočavanja usmjerene na problem. Uvidom u rang korelacije između svih varijabli upitnika emocionalne kompetencije i strategija suočavanja sa stresom pokazalo se kako postoji statistički značajna pozitivna korelacija ukupne razine emocionalne kompetencije i strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na problem, dok nema povezanosti između ukupne razine emocionalne kompetencije i ostalih strategija (usmjerenost na emocije i izbjegavanje). Također, svaki pojedini oblik emocionalne kompetencije statistički je značajno povezan samo sa strategijama usmjerenima na problem, ali ne i s ostalim strategijama (usmjerenost na emocije i izbjegavanje).

Referencije

1. Mayer JD, Caruso DR, Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Elsevier, Yale University. 2000.
2. Bar-On R, Brown JM, Kirkcaldy BD, Thome EP. Emotional expression and implications for occupational stress: an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). Personality and Individual Differences. Elsevier; Western University, Canada. 2000.
3. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York, NY: Bantam Books; 1998.
4. Mayer JD, Salovey P. Što je emocionalna inteligencija? U: Salovey P, Sluyter D, urednici. Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: Pedagoške implikacije. Zagreb: EDUCA, 1999.
5. Salovey P, Mayer JD, Caruso D, Lopez PN. Measuring emotional intelligence as a set of mental abilities with MSCEIT. U: Lopez SL, Snyder CR, urednici. Handbook of positive psychology assessment. Washington DC: American Psychological Association; 2001.
6. Barkun ML. Tjedan psihologije – Učenje emocionalne inteligencije ključ je poboljšanja svakodnevnog života. 2013.
7. Syrja P, Hanin YY, Pesonen T. Emotion and performance relationship in soccer players. U: Vanfraechem-Raway R, Vanden Auweele Y, ur. Proceedings of the IXth European Congress on Sport Psychology: Integrating laboratory and field studies. Brussels: Belgian Federation of Sport Psychology; 1995. str. 183–190.
8. Belem IC, Caruzzo NM, Nascimento Jnr JRA, Vieira JLL, Vieira LF. Impact of Coping Strategies on Resilience of Elite Beach Volleyball Athletes. Brazilian Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2014; 16(4): Florianopolis.
9. Kozina M. Suočavanje sa stresom u adolescenciji: Povezanost s roditeljskim ponašanjem i prisnosti u prijateljstvu [diplomski rad]. Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu; 2007.
10. Takšić V. Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti). UEK; 2002.
11. Takšić V, Mohorić T, Munjas R. Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. Društvena istraživanja, Zagreb. 2006; 15(4-5): 729–752.
12. Prapavessis H, Grove R, Maddison R, Zillman N. Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. Psychology of sport and exercise. 2003; 4: 357-375.
13. Stibilj Batinić T, Švaić V, Babić J. Differences in emotional competence between individual and team sports athletes. U: Milanović D, Šporiš G, ur. 7th International Scientific Conference on Kinesiology – Fundamental and Applied Kinesiology – Step Forwards – Proceedings. Opatija; 2014. str. 522–525.
14. Lozovina M, Lozovina V. Equation of sport's activity specification. Acta Kinesiologica. 2012; 6(1): 24–34. University of Split, Faculty of Maritime Studies, Split.



THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL COMPETENCE AND STRESS COPING STRATEGIES AMONG ATHLETES

¹ Marinka Šimunović Gašpar

² Janko Babić

¹ Croatian Institute of Public Health

² University of Applied Health Sciences, Zagreb

Abstract

The aim of this study was to determine whether there is a relationship between stress coping strategies and levels of emotional competence among professional and amateur athletes.

The research was conducted on 135 athletes, both professionals and amateurs, aged 18-22 years. The measurement instruments used were the UEK-45 ("Emotional Competence Questionnaire"), which includes subscales for perceiving and understanding emotions, naming and expressing emotions, and managing emotions, and the CISS ("Coping Inventory for Stressful Situations"), which includes subscales for emotion-focused coping, problem-focused coping, and avoidance coping.

The average level of emotional competence was obtained for the entire sample, with respondents showing the highest scores in the dimension of Naming and Expressing Emotions. Regarding coping strategies with stress, respondents showed the highest scores in the dimension of Problem-focused coping. The overall score of emotional competence is significantly positively as-

sociated with the use of problem-focused coping strategies, while there is no association between the overall level of emotional competence and other strategies (emotion-focused and avoidance). Additionally, each specific form of emotional competence is also statistically significantly associated only with problem-focused strategies, but not with other strategies.

Athletes who are more emotionally competent tend to use problem-focused coping strategies more often, but not emotion-focused ones. Although this relationship should be further investigated, it can be assumed that individuals who better understand and control their own emotions in stressful situations, in this case in a sports environment, are more prepared to directly confront the problem because their own emotional state does not burden them as much.

Keywords: emotional competence, stress, coping with stress