

**ISTRAŽIVANJE INTERNOG LOKUS KONTROLE U SPORTU
RESEARCH OF INTERNAL LOCUS OF CONTROL IN SPORTS**Bojan Drljača, *Fakultet tehničkih nauka, Novi Sad***Oblast – Inženjerski menadžment**

Kratak sadržaj – Osnovni zadatak rada je prikaz i analiza internog lokusa kontrole kod sportista i u kojoj meri im posedovanje internog lokusa kontrole pomaže u određenim situacijama koje im se dešavaju kroz karijeru. U cilju dubljeg razumevanja ove teme, potrebno je jasno definisati ciljeve istraživanja, koristiti adekvatne metode prikupljanja podataka i analizirati dobijene rezultate na osnovu relevantnih teorija i istraživanja. Locus kontrole je koncept koji se odnosi na verovanje pojedinca o tome gde se nalazi izvor kontrole nad događajima i ishodima u svom životu. Interni locus kontrole, koji se odnosi na verovanje da pojedinac ima kontrolu nad sopstvenim postupcima i rezultatima, može imati pozitivan uticaj na motivaciju, samopouzdanje, upornost i sposobnost suočavanja sa izazovima, kako u svakodnevnom životu, tako i u sportu. U radu su prikazani rezultati istraživanja koje je sprovedeno odgovaranjem na pitanja vezanih za stavove i odgovore sportista u anketiranim sportskim klubovima i njihovim nivoom razvijenosti internog lokusa kontrole u sportu kojim se bave.

Ključne reči: Locus kontrole, sport, interni locus kontrole, istraživanje internog lokusa kontrole

Abstract – The main task of the paper is the presentation and analysis of the internal locus of control in athletes and to what extent the possession of an internal locus of control helps them in certain situations that happen to them throughout their career. In order to gain a deeper understanding of this topic, it is necessary to clearly define the objectives of the research, use adequate data collection methods and analyze the obtained results based on relevant theories and research. Locus of control is a concept that refers to an individual's belief about where the source of control over events and outcomes in their life lies. Internal locus of control, which refers to the belief that an individual has control over his own actions and results, can have a positive impact on motivation, self-confidence, persistence and the ability to face challenges, both in everyday life and in sports. The paper presents the results of research that was conducted by answering questions related to the attitudes and responses of athletes in the surveyed sports clubs and their level of development of the internal locus of control in the sport they practice.

Keywords: Locus of control, sport, internal locus of control, research on internal locus of control

NAPOMENA:

Ovaj rad proistekao je iz master rada čiji mentor je bila dr Ljubica Dudak, red. prof.

1. UVOD I ZNAČAJ TEME

Locus kontrole je psihološki konstrukt koji su razvili psiholozi ličnosti i koji ima široku upotrebu u psihološkim istraživanjima. Konstrukt se odnosi na percipirani doživljaj kontrole u sopstvenom životu.

Locus kontrole je interesantan istraživačima iz razloga što okuplja različite teorije tumačenja. Preciznije ovaj konstrukt omogućuje “saradnju” prirode i okoline.

Locus kontrole kao individualno obelžje pojedinca odgovara teorijama atribucija i njegova usmerenost zavisi od tumačenja sveta i okoline oko sebe, te samim tim okolina igra važnu ulogu u njegovom razvoju.

Iz ove perspektive locus kontrole pripada teorijama o socijalnom učenju, a u psihologiji ličnosti locus kontrole se smatra stabilnim i generalizovanim svojstvom ličnosti kojim utvrđujemo individualne razlike između pojedinaca.

Tema interni locus kontrole sa proaktivnim delovanjem izuzetno je važna za sportiste i sportske organizacije u kontekstu kriznih situacija u sportu iz više razloga. Sposobnost sportista da preuzmu kontrolu nad situacijom i deluju proaktivno može imati značajan uticaj na njihove performanse i uspeh u takvim izazovnim situacijama.

Interni locus kontrole sa proaktivnim delovanjem je važna tema za sportiste i sportske organizacije u kontekstu kriznih situacija u sportu, jer pomaže sportistima da održe mentalnu snagu, preuzmu kontrolu nad situacijom, deluju proaktivno, pokažu vođstvo, prilagode se novim okolnostima i postignu uspeh. Razumevanje i razvoj ovih veština mogu biti presudni za prevazilaženje izazova i ostvarivanje vrhunskih performansi u teškim trenucima [2].

2. TEORIJSKE OSNOVE

Posedovanje unutrašnjeg lokusa kontrole može biti posebno korisno u sportu, jer može pomoći sportistima da razviju snažan osećaj lične odgovornosti za svoje performanse i rezultate.

Sportisti sa unutrašnjim lokusom kontrole imaju tendenciju da veruju da su njihovi sopstveni naponi i sposobnosti primarni faktori koji određuju njihov uspeh, a ne spoljni faktori kao što su sreća ili postupci drugih. Sportisti sa unutrašnjim lokusom kontrole češće preuzimaju ličnu odgovornost za svoj učinak, postavljaju sebi visoke ciljeve i istrajavaju suočeni sa neuspesima.

Oni imaju tendenciju da budu motivisani, angažovaniji i sigurniji u svoje sposobnosti, što može doprineti poboljšanju učinka i većem uspehu.

Istraživanja su takođe pokazala da sportisti sa unutrašnjim lokusom kontrole imaju tendenciju da budu otporniji u suočavanju sa nedaćama, jer na prepreke i neuspehe

gledaju kao na prilike za rast i napredak. Oni su sposobniji da se nose sa stresom, anksioznošću i pritiskom i veća je verovatnoća da će se oporaviti od povreda ili drugih neuspeha [1].

3. ISTRAŽIVANJE INTERNOG LOKUSA KONTROLE U SPORTSKIM KLUBOVIMA

Za sprovođenje istraživanja internog lokusa kontrole u karate i teniskom klubu, korišćena je kombinacija kvantitativnih i kvalitativnih metoda prikupljanja podataka. Ankete ili upitnici iskorišćeni su za dobijanje kvantitativnih podataka o percepciji internog lokusa kontrole kod sportista, preciznije karatista i tenisera. Takođe, intervjuisanje karateista i tenisera pružilo je kvalitativne uvide o njihovom doživljaju internog lokusa kontrole i faktorima koji utiču na tu percepciju.

Sušтина upitnika je da se kroz shvatanje internog lokusa kontrole dođe do spoznaje: nivoa poznavanja lokusa kontrole kao pojma, povezanošću internog lokusa kontrole sa sportskim uspehom, odgovornosti za sopstvene postupke i rezultate u teniskom/karate klubu, uticaja na sopstveni napredak u tenisu/karateu kroz trud i rad, vere u donošenje odluka i preduzimanje akcija kao ključne stavke za postizanje ciljeva u tenisu/karateu, vere da je sopstveni trud presudan za postizanje rezultata u teniskom/sportskom klubu, visine stepena motivacije u teniskom/karate klubu, tri najvažnija faktora koji utiču na uspeh u teniskom/karate klubu, i tri od pet glavnih izazova sa kojima se suočavaju sportisti kako bi postigli uspeh.

Istraživanje putem upitnika je sprovedeno u maju i junu 2023. godine putem različitih kanala i platformi interne komunikacije. U istraživanju je učestvovalo 30 članova Teniskog kluba "Dušan Aćimović" iz Futoga i 30 članova Karate kluba "Metalac" iz Futoga.

U prvom delu upitnika su pitanja o polu i godinama starosti (demografske karakteristike) i pitanja o tome da li su upoznati sa pojmom lokusa kontrole i da li je interni lokus kontrole direktno povezan sa uspehom u sportu kojim se bave.

U drugom delu upitnika ispitanici su odgovarali na pitanja koja se odnose na samoprocenu internog lokusa kontrole pomoću petostepene Likertove skale:

- *Osećam da sam odgovoran/na za svoje postupke i rezultate u sportskom klubu.*
- *Smatram da mogu uticati na svoj napredak u sportu svojim radom i trudom.*
- *Verujem da su moje odluke i akcije ključne za postizanje ciljeva u sportu.*
- *Osećam da imam kontrolu nad vlastitim uspehom u sportu.*
- *Smatram da spoljašnje okolnosti imaju malo uticaja na moj uspeh u sportu.*
- *Verujem da je moj trud presudan za postizanje rezultata u sportskom klubu.*

U trećem delu upitnika ispitanici su, takođe pomoću petostepene Likertove skale, ocenjivali stepen motivacije u sledećim stavkama:

- *Redovno prisustvovanje treninzima*
- *Aktivno učešće i angažovanje* (pokazivanje interesa, postavljanje pitanja, traženje dodatnih objašnjenja)

- *Samoinicijativa* (to može uključivati dodatne vežbe, istraživanje i proučavanje tehnika, kao i postavljanje ličnih ciljeva i razvoj plana treninga izvan redovnog klupskog rasporeda)
- *Doživljavanje izazova kao prilike* (umesto da se obeshrabre, oni će prepoznati izazove kao testove svog znanja i veština, te će biti spremni da se suoče s njima i istraže nove načine za prevazilaženje poteškoća)
- *Konstantan napredak* (poboljšavanje tehničke veštine, snage, brzine i fleksibilnosti)

3.1. Hipoteze istraživanja

Na osnovu definisanog predmeta i ciljeva istraživanja, kao i navedenih polaznih pretpostavki i raspoloživih informacija, formulisane dve osnovne hipoteze koje su kasnije potvrđene u radu, a koje su postavljene na sledeći način:

H1: Ispitanici imaju razvijen interni lokus kontrole i smatraju da je to dovoljno da postignu svoje ciljeve.

H2: Članovi Teniskog kluba "Dušan Aćimović" i Karate kluba "Metalac" motivisani su da razvijaju interni lokus kontrole i ostvaruju kontinualni napredak u karijerama.

Različiti faktori kao što su nivo iskustva, tehničke veštine, mentalna priprema, timsko okruženje i spoljni pritisci mogu imati uticaj na percepciju internog lokusa kontrole kod sportista.

U ovom radu jasno su definisani ciljevi istraživanja, korišćene su adekvatne metode prikupljanja podataka i analizirani su dobijeni rezultati na osnovu relevantnih teorija i istraživanja. Takođe, obezbeđena je i etičnost istraživanja, dobijanje informisanog pristanka kao i zaštita privatnosti i poverljivosti podataka.

Ukratko, ovo istraživanje internog lokusa kontrole u karate i teniskom klubu pruža uvid u percepciju sportista o njihovom uticaju na uspeh i rezultate u tim sportovima. Kombinacija kvantitativnih i kvalitativnih metoda može se koristiti za prikupljanje podataka i dublje razumevanja ove teme.

Komunikacija i podrška - Važno je stvoriti atmosferu podrške i otvorene komunikacije u klubu. Potrebno je podsticati sportiste da dele svoje izazove i postignuća u vezi sa internim lokusom kontrole kako bi se ohrabivala razmena iskustava i podrška među članovima.

Primeri uspeha - Promovisanje priča i primera uspešnih sportista koji su razvili snažan interni lokus kontrole. To može biti putem intervjua, članaka ili objava na društvenim mrežama. Takvi primeri mogu inspirisati i motivisati druge sportiste da rade na razvoju svog internog lokusa kontrole.

3.2. Rezultati istraživanja i diskusija

Na osnovu dobijenih odgovora na tvrdnje:

-, „Osećam da sam odgovoran/na za svoje postupke i rezultate u teniskom/karate klubu" sa ukupno 63% ispitanika koji se generalno slažu (41% u se slaže u potpunosti)

-„Smatram da mogu uticati na svoj napredak u tenisu/karateu svojim radom i trudom." gde su ispitanici potvrdno odgovorili sa 73% što je veoma zadovoljavajuće sa stanovišta internog lokusa kontrole

-„Verujem da su moje odluke i akcije ključne za postizanje ciljeva u tenisu/karateu." , gde se broj od 94% ispitanih sportista složio sa ovom tvrdnjom što je takođe pozitivno s obzirom na značaj takvog stava kako za pojedince tako i za sportske klubove

-„Osećam da imam kontrolu nad vlastitim uspehom u tenisu/karateu" među ispitanicima nije dovelo do većih procenata kao što je to bio slučaj kod prethodnih tvrdnji, preciznije 59% ispitanika se slaže dok je 30% njih neutralno po ovom pitanju

-„Smatram da spoljašnje okolnosti imaju malo uticaja na moj uspeh u tenisu/karateu" što predstavlja najujednačeniju tvrdnju koja je deo prve istraživačke hipoteze gde se 47% ispitanika slaže sa navedenom tvrdnjom

-„Verujem da je moj trud presudan za postizanje rezultata u teniskom/karate klubu" je tvrdnja koja se kroz upitnik možda i najviše istakla kao nešto sa čime se ispitanici u potpunosti slažu, sa 70% procenata uz dodatnih 15% koji se takođe "samo" slažu

može se zaključiti da je prva istraživačka hipoteza „Ispitanici imaju razvijen interni lokus kontrole i smatraju da je to dovoljno da postignu svoje ciljeve" potvrđena.

Takođe, na osnovu dobijenih odgovora na tvrdnje:

- „Redovno prisustvovanje treninzima kao motivacija kod sportista pri razvijanju internog lokusa kontrole" kao tvrdnja sa stopostotnom motivisanošću anketiranih sportista podeljenih u dve grupe: 73% veoma motivisanih i 27% motivisanih sportista

- „Aktivno učešće i angažovanje kao motivacija kod sportista pri razvijanju internog lokusa kontrole" kao ključna uloga u motivaciji sportista izglasana na način: 62% anketiranih sportista veoma motivisanih po pitanju ove tvrdnje, i 28% motivisanih.

-„Samoinicijativa kao motivacija kod sportista pri razvijanju internog lokusa kontrole" se među ispitanim sportistima pozicionirala kao tvrdnja za koju su sportisti veoma motivisani te su svoju motivisanost iskazali kroz 72% na grafikonu koji prikazuje stepen motivisanosti kod sportista kao deo razvijanja internog lokusa kontrole

-„Doživaljavanje izazova kao prilike kao motivacija kod sportista pri razvijanju internog lokusa kontrole" se među ispitanim sportistima nekako svrstala među pozitivnim povratnim informacijama sa njihove strane s obzirom da je za sprovođenje ove tvrdnje motivisano 51% ispitanih odnosno tek nešto preko polovine ispitanih članova sportskih klubova.

-„Konstantan napredak kao motivacija kod sportista pri razvijanju internog lokusa kontrole" je tvrdnja koja je za mlađe ispitanike naročito važna kada govorimo o razvijanju internog lokusa kontrole, na ovu tvrdnju anketirani sportisti su se izjasnili kroz 73% motivisanih, od kojih je 50% veoma motivisano da konstantno napreduju u svojim karijerama.

može se zaključiti da je druga istraživačka hipoteza „Članovi Teniskog kluba "Dušan Aćimović" i Karate kluba "Metalac" motivisani su da razvijaju interni lokus kontrole i ostvaruju kontinualni napredak u karijerama." potvrđena.

3.3. Predlog mera za podizanje svesti o značaju internog lokusa kontrole

Podizanje svesti o internom lokusu kontrole u Teniskom klubu "Dušan Aćimović" i Karate klubu "Metalac" može biti korisno za njihove članove kako bi unapredili svoje performanse i postigli veći uspeh.

Neki od primera koje bi ljudi u vrhu klubova mogli da razmotre i primene su:

Radionice i predavanja - Organizovanje redovnih radionica ili predavanja o internom lokusu kontrole specifično usmerene na tenisere i karatiste. Pozivanje stručnjaka koji će detaljno objasniti koncept i pružiti praktične savete o tome kako razviti interni lokus kontrole u vežbanju, takmičenjima i svakodnevnim situacijama.

Mentorstvo - Uspostavljanje programa mentorstva u kojem iskusni sportisti sa razvijenim internim lokusom kontrole rade sa mladim članovima kluba. Ovi mentori mogu deliti svoja iskustva i pružiti podršku u razvoju internog lokusa kontrole kod mladih sportista.

Sportska psihologija - Saradnja sa sportskim psiholozima može biti veoma korisna u podizanju svesti o internom lokusu kontrole. Sportski psiholozi mogu raditi sa sportistima pojedinačno ili u grupama, pružajući im tehnike vizualizacije, disanja i fokusiranja koje mogu koristiti kako bi unapredili interni lokus kontrole.

4. PREDLOZI ZA DALJA ISTRAŽIVANJA U OBLASTI INTERNOG LOKUSA KONTROLE I PROAKTIVNOSTI U SPORTU

U oblasti internog lokusa kontrole i proaktivnosti u sportu postoji još mnogo prostora za dalja istraživanja. Nekoliko predloga za teme koje se mogu istraživati:

- **Uticaj treninga internog lokusa kontrole na sportske performanse**-Istraživanje može istražiti kako specifični treningi usmereni na razvijanje internog lokusa kontrole utiču na sportske performanse sportista u različitim sportovima. Ovo istraživanje može uključivati praćenje napretka, merenje motivacije, samopouzdanja i rezultata.
- **Proaktivno upravljanje kriznim situacijama u sportu**-Istraživanje može istražiti kako sportisti sa visokim nivoom internog lokusa kontrole i proaktivnim pristupom reaguju i upravljaju kriznim situacijama u sportu. To može uključivati proučavanje strategija koje koriste, mentalnih veština i emocionalne regulacije tokom takvih situacija.
- **Efekti internog lokusa kontrole i proaktivnosti na dugoročni razvoj sportista**- Istraživanje može ispitati dugoročne efekte razvijanja internog lokusa kontrole i proaktivnog delovanja na razvoj sportista. To može uključivati proučavanje njihovog razvoja karijere,

postizanja vrhunskih rezultata, održavanja motivacije i mentalnog blagostanja tokom dužeg vremenskog perioda.

- **Razlike u internom lokusu kontrole i proaktivnom delovanju između različitih sportova**-Istraživanje može istražiti postoje li razlike u razvijanju internog lokusa kontrole i proaktivnog delovanja među sportistima u različitim sportovima. Ovo istraživanje može pružiti uvid u specifičnosti svakog sporta i kako se ovi koncepti primenjuju u tim kontekstima.
- **Uticaj podrške okruženja na razvoj internog lokusa kontrole i proaktivnosti**-Istraživanje može proučavati kako podrška trenera, roditelja, vršnjaka i drugih članova sportskog okruženja utiče na razvoj internog lokusa kontrole i proaktivnog delovanja kod sportista. Ovo istraživanje može istražiti vrste podrške koje najefikasnije podstiču razvoj ovih koncepta [3].

Ovi predlozi za dalja istraživanja mogu doprineti boljem razumevanju internog lokusa kontrole i proaktivnosti u sportu, kao i njihovom uticaju na sportske performanse i razvoj sportista.

5. ZAKLJUČAK

Zaključno, interni lokus kontrole i proaktivno delovanje predstavljaju važne koncepte u sportu. Sportisti koji razvijaju interni lokus kontrole veruju da imaju kontrolu nad sopstvenim uspehom i preuzimaju odgovornost za svoje postupke i rezultate. U kombinaciji sa proaktivnim delovanjem, sportisti preduzimaju aktivne korake kako bi ostvarili svoje ciljeve, rešavali probleme i izazove, te unapređivali svoje sportske performanse [4]. Prednosti internog lokusa kontrole sa proaktivnim delovanjem uključuju veću motivaciju, veću otpornost na izazove, poboljšane sportske performanse i razvoj ličnih veština. Međutim, postoje i određeni nedostaci, kao što su preterana samokritičnost, ignorisanje spoljnih faktora, rizik od sagorevanja i moguće narušavanje fer konkurencije.

Važno je da se prilikom primene internog lokusa kontrole i proaktivnog delovanja u sportu vodi računa o etičkim i moralnim aspektima, kao i o očuvanju mentalnog blagostanja sportista. Takođe, dalja istraživanja u ovoj oblasti mogu doprineti boljem razumevanju njihovog uticaja na sportske performanse, razvoj sportista i unapređenje sportskih praksi [4].

Dalja istraživanja mogu doprineti boljem razumevanju uticaja internog lokusa kontrole i proaktivnosti na sportske performanse i razvoj sportista. Kroz uravnotežen pristup i podršku okruženja, ovi koncepti mogu biti korisni alati za postizanje vrhunskih rezultata u sportu [5].

6. LITERATURA

- [1] Allyson M. (2020.): *The Relationship Between Locus of Control and Athletic Performance*, Bryant University
- [2] Pooja T. (2021): *Impact of Sports Motivation & Locus of Control on Athlete's Competitive Anxiety*, *The International Journal of Indian Psychology*, DIP:18.01.095.20210904, DOI:10.25215/0904.095
- [3] Heinström J. (2010.): *Locus of controlin, From Fear to Flow*, Science Direct
- [4] Nai-Jen C.(2021.): *The Influence of Self-Efficacy and Locus of Control*, *National Library of Medicine*
- [5] Appaso K.A. (2018.): *Emotional intelligence and sportsman personality among college students*, *The International Journal of Indian Psychology*

Kratka biografija:



Bojan Drljača rođen je u Novom Sadu 1997. god. Osnovne akademske studije inženjerskog menadžmenta na Fakultetu tehničkih nauka završio je 2022. godine. Iste godine upisao je master akademske studije inženjerskog menadžmenta, usmerenje menadžment ljudskih resursa.

Kontakt:
bojandrljaca997@gmail.com