

# Povezanost ciljanih orijentacija i motivacijske klime s izgaranjem sportaša

---

Mijić, Tena

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:936497>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-26**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





Sveučilište u Zagrebu  
Fakultet hrvatskih studija

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Tena Mijić

**POVEZANOST CILJNIH ORIJENTACIJA I  
MOTIVACIJSKE KLIME S IZGARANJEM  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2021



Sveučilište u Zagrebu  
Fakultet hrvatskih studija

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Tena Mijić

# **POVEZANOST CILJNIH ORIJENTACIJA I MOTIVACIJSKE KLIME S IZGARANJEM SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2021.

## **Sažetak**

Cilj provedenog istraživanja bio je na uzorku sportaša utvrditi obilježja povezanosti simptoma izgaranja s ciljnim orijentacijama i motivacijskom klimom iniciranom od trenera. Na prikupljenom uzorku od 72 sportaša i 51 sportašice preddiplomskog studija Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu primijenjene su hrvatske verzije Upitnika ciljne orijentacije u sportu (*Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire*, TEOSQ; Duda, 1989) Upitnika percipirane motivacijske klime u sportu – 2 (*Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2*, PMCSQ-2; Newton i sur., 2000) te Upitnika izgaranja sportaša (*Athlete Burnout Questionnaire*, ABQ; Raedeke i Smith, 2001). Prikupljanje podataka provedeno je *online* putem, pomoću Google Obrazaca (*Google Forms*), prije početka predavanja u okviru nastave na daljinu. Provedena je deskriptivna statistika za sve varijable te je Mann-Whitney provjereno postojanje spolnih razlika u konstruktima. Dodatno, provedene su Spearmanove korelacije među varijablama te hijerarhijska regresijska analiza za simptome izgaranja na temelju dimenzija ciljnih orijentacija i motivacijske klime, uz kontrolu dobi i spola sudionika. Prema dobivenim rezultatima, mladići i djevojke razlikuju se jedino na razini ciljne orijentacije usmjerene prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina, pri čemu djevojke postižu više rezultate od mladića. Spol i dob ne objašnjavaju statistički značajan udio varijance dimenzija izgaranja. Ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina negativno je povezana sa sve tri dimenzije izgaranja i objašnjava značajan udio varijance devaluacije sporta. Ciljna orijentacija usmjerena prema izvedbi i rezultatu pozitivno korelira i objašnjava značajan udio varijance dimenzija emocionalne/fizičke iscrpljenosti te devaluacije sporta. Motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina negativno korelira sa sve tri dimenzije izgaranja, a objašnjava značajan udio varijance smanjenog osjećaja uspjeha i devaluacije sporta. Motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu korelira samo s devaluacijom sporta, i to u pozitivnome smjeru te objašnjava značajan udio njene varijance. Dobiveni rezultati pokazuju da su različiti simptomi izgaranja na različit način povezani s ciljnim orijentacijama i motivacijskom klimom kod sportaša, što upućuje na važnost izučavanja ovih varijabli s ciljem što boljeg razumijevanja činitelja koji dovode do različitih simptoma izgaranja kod sportaša

**Ključne riječi:** ciljne orijentacije; motivacijska klima; izgaranje; sport

**Abstract**

The aim of this study was to examine the relationship of dimensions of burnout with dimensions of achievement goal orientations and coach-initiated motivational climate. The research was conducted on a sample of 72 male and 51 female students of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb who are or have actively participated in sport. Participants completed Croatian versions of the Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ; Duda, 1989), Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2 (PMCSQ-2; Newton et al., 2000), and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke i Smith, 2001). The data collection was conducted online with the use of Google Forms, shortly before the beginning of distance learning lectures. Descriptive statistics were presented for all variables, Mann-Whitney U-test was applied to examine possible gender differences in study variables. Correlational and regression analyses were used to define the relationship between task orientations, motivational climates and burnout. Results indicated that there was a difference between male and female athletes in task orientation, where females obtained higher scores. Age and gender do not explain a significant portion of variance for any of the three burnout dimensions. Task orientation were negatively correlated with all three dimensions of burnout, and accounts for a significant amount of variance for sport devaluation. Ego orientation was found to be positively associated with emotional/physical exhaustion and sport devaluation, and accounted for a significant amount of their variance. The mastery climate correlated negatively with all three burnout symptoms, and was a significant predictor of sport devaluation and reduced sense of accomplishment. The performance motivational climate was positively related to sport devaluation and explained a significant amount of its variance. The results imply that in athletes, different symptoms of burnout are related to achievement goal orientations and motivational climate in different ways, which stresses the importance of further research in the field, with an aim to better understand factors leading to the development of burnout symptoms in athletes.

**Keywords:** goal orientation; motivational climate; burnout; sport

## Sadržaj

1. Uvod .....	2
1.1. Izgaranje .....	3
1.1.1. Kognitivno-afektivni model .....	3
1.1.2. Model negativnog stresa treninga.....	4
1.1.3. Model predanosti sportu .....	5
1.1.4. Model unidimenzionalnog razvoja identiteta i vanjske kontrole .....	5
1.1.5. Operacionalizacija izgaranja i nastavak modela predanosti sportu .....	6
1.1.6. Integrirani model sportskog izgaranja .....	7
1.2. Ciljne orijentacije .....	9
1.2.1. Usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina .....	10
1.2.2. Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu .....	10
1.3. Motivacijska klima.....	11
1.3.1. Usmjerenost na učenje i razvoj vještina .....	11
1.3.2. Usmjerenost na demonstraciju superiorne izvedbe i rezultat .....	12
1.4. Osvrt na dosadašnja istraživanja .....	12
2. Ciljevi i problemi .....	14
3. Metoda.....	15
3.1. Sudionici.....	15
3.2. Instrumenti .....	16
3.3. Postupak .....	19
4. Rezultati .....	21
5. Rasprava .....	27
6. Zaključak i praktične implikacije istraživanja.....	36
7. Popis literature.....	38

## 1. Uvod

Na području Europe, sport je jedna od najrasprostranjenijih aktivnosti u slobodno vrijeme (Kisser i Bauer, 2012) koja dovodi do niza pozitivnih učinaka. Prednosti bavljenja sportom vidljive su još od najranije dobi u vidu pozitivnog djelovanja na mnoge aspekte razvoja pojedinca – sport može pozitivno djelovati na psihički i fizički, socijalni te motorički razvoj djece i mladih (Sindik i Brnčić, 2012) te je pozitivno povezano sa samoregulacijom, samopouzdanjem, životnim vještinama i prosocijalnim ponašanjem (Clark i sur., 2015). Čak i prelaskom u odraslu dob, sport perzistira kao faktor od velike važnosti za zdravlje i dobrobit pojedinca. Sport produljuje životni vijek, poboljšava kvalitetu života i zdravlje pojedinca, smanjujući rizik od bolesti kao što su dijabetes te bolesti srca i krvožilnog sustava (Tomažin, 2015). Prema metaanalizi 34 istraživanja koju su proveli Zuckerman i suradnici (2020), timski sportovi rezultiraju brojnim pozitivnim učincima na bihevioralno, psihološko i socijalno stanje pojedinca – smanjuju konzumaciju cigareta, droga i alkohola te depresivnost i anksioznost, a pozitivno doprinosi i socijalnom zdravlju sportaša. Bavljenje sportom nije samo način održavanja zdravlja, već je korisna aktivnost za razvijanje novih vještina te stjecanje prijateljstava (Barbee, 2020).

Ipak, iako se sport uvelike pokazuje kao zdrava i pozitivna aktivnost, sport može imati i pozitivne i negativne učinke. Prije svega, važno je imati na umu kako se sport razlikuje od sportske rekreacije. Dok se sportska rekreacija temelji na tjelovježbi radi očuvanja i poboljšanja mentalnog i fizičkog zdravlja te se može odvijati i organizirati bilo gdje – u uredu, kod kuće ili negdje drugdje (Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021a), sport je slična, no ujedno i sasvim različita priča. Sport se definira kao tjelovježba koju karakteriziraju natjecateljski duh te provjeravanje i poboljšavanje sposobnosti pojedinca igrom, borbom i natjecanjima (Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021b).

Sport može biti izrazito zahtjevan te se ponekad i vrhunski sportaši teško fizički i psihički nose sa zahtjevima koje pred njih postavlja sport kojim se bave (Gould, 1996). Sportaši na dnevnoj razini prelaze preko svojih granica i doživljavaju visoke razine umora, a oporavak od treninga je prekratak (Meeusen i sur., 2006). Stres u sportaša koji je obilježen brojnim natjecanjima, treninzima i samim stilom života često rezultira pretreniranjem i slabijom izvedbom (Lehmann i sur., 1999). Dugotrajno izlaganje različitim emocionalnim i interpersonalnim stresorima dovodi do izgaranja sportaša (Maslach i sur., 2001) te u konačnici može dovesti do odustajanja od sporta (Isoard-Gauthier i sur., 2016).

## *1.1. Izgaranje*

Pojam izgaranja (eng. *burnout*) po prvi se puta u znanstvenoj literaturi javlja u radu Freudembergera (1974). Autor je tim radom nastojao objasniti pojam izgaranja kod zaposlenika, opisujući njegove fizičke i ponašajne značajke te obilježja pojedinaca koji su mu podložni. Maslach (1976) koncept izgaranja potom proširuje na radnike pomagačkih struka, a zajedno s Jacksonom (1948) kreira i multidimenzionalnu definiciju izgaranja, koje je opisano kao „sindrom emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjenog osjećaja postignuća koji se može pojaviti kod osoba koje rade s ljudima u nekoj mjeri“. To je, tvrdi Raedeke (1997), najšire prihvaćena općenita definicija izgaranja. Kako se pojam nastojao objasniti u kontekstu sporta, tako su s vremenom nastajali i različiti modeli i teorije izgaranja. Modeli su brojni, no neki od najpoznatijih su kognitivno-afektivni model (Smith, 1986), model negativne reakcije na stres treninga (Silva, 1990), model predanosti sportu (Nicholls, 1984; Schmidt i Stain, 1991) te model unidimenzionalnog razvoja identiteta i vanjske kontrole (Coakley, 1992).

### *1.1.1. Kognitivno-afektivni model*

Pojam izgaranja u području sporta prvi puta je definiran Smithovim (1986) radom, gdje je autor raspravio istraživanja o tada još nedovoljno određenom konstrukt, uz prijedlog njegove operacionalizacije. On izgaranje opisuje pomoću kognitivno-afektivnog modela stresa, gdje je izgaranje u biti potencijalna posljedica dugotrajne izloženosti stresu. Prema Smithu (1986), izgaranje se sastoji od četiri stadija – situacijskih zahtjeva, kognitivne procjene, fizioloških reakcija te suočavanja.

Na samome početku, pojedinac koji posjeduje određene resurse susreće se sa zahtjevima koje donosi neka situacija (Smith, 1986). Autor naglašava kako do stresa ne dolazi samo kad su zahtjevi situacije previsoki u odnosu na resurse, već i ako resursi pojedinca znatno nadmašuju zahtjeve situacije, ili ako situacija ne zahtijeva korištenje resursa. Dakle, čak i kad pojedinac može izvršiti zadatak i zadovoljiti zahtjeve, autor tvrdi da može pak doći do razvitka osjećaja stagnacije i dosade, što opet ima negativne posljedice za pojedinca (Smith, 1986). Emocionalne reakcije na zahtjeve situacije djeluju na mišljenje pojedinca, a pojedinac zbog tih promjena u mišljenju može donositi brojne krive procjene (Smith, 1986). Primjerice, može krivo procijeniti zahtjeve situacije, vlastite resurse, kakve će biti posljedice ukoliko se zahtjevi ne zadovolje te što za njega takve posljedice znače (Smith, 1986). Kako emocije djeluju na mišljenje, tako može doći i do grešaka u donošenju procjena, što na kraju može rezultirati pretjeranim reakcijama ili pak reakcijama koje nisu u skladu sa stvarnom situacijom (Smith



1985, prema Smith 1986). Također, ako osoba situaciju procijeni kao opasnu za sebe, ona postaje pobuđena, što ponovno utječe i na kognitivne procese, ali i na ponašanje osobe koje služe pojedincu da se nosi s trenutnom situacijom (Smith, 1986).

### *1.1.2. Model negativnog stresa treninga*

Na izgaranje u sportu Silva (1990) gleda iz perspektive stresa koji je određen obilježjima treninga, komentirajući kako je za napredak sportaša određena količina stresa pri treningu potrebna i poželjna. Kako bi sportaš napredovao, trener povećava zahtjeve treninga, odnosno povećava i fizičke i na psihičke stresore. Ako sportaševa prilagodba na povećane zahtjeve biva pozitivna, dolazi do pomicanja granica i on postaje sposoban adekvatnije reagirati na stresore koje donosi natjecanje. Stoga, na stres se u kontekstu treniranja može gledati i u pozitivnome smislu, ukoliko je trening dobro osmišljen.

Ipak, osim stresa koji donosi intenzivan trening, na sportaša istovremeno utječu i brojni drugi faktori, kao što su to nepravilna prehrana, zdravstveni problemi, manjak sna i različiti psihosocijalni stresori (Meeusen i sur., 2016). Kad sportaš kontinuirano prolazi intenzivne treninge i pomiče svoje granice, a količina odmora između intenzivnih treninga je malena, sportaš se može dovesti u stanje neadaptivnog odgovora na stres koji donosi trening (Meeusen i sur., 2016) i u konačnici može rezultirati izgaranjem sportaša (Silva, 1990). Taj proces koji u konačnici dovodi do izgaranja Silva (1990) naziva „sindrom stresa treninga“, a sastoji se od tri stadija: stadija istrošenosti, stadija pretreniranosti te stadija izgaranja.

U početku, objašnjava Silva (1990), sportaš se ne uspijeva nositi sa zahtjevima koje pred njega stavlja trening i doživljava plato u izvedbi – ne dolazi do poboljšanja ni pogoršanja u izvedbi. Takvo stanje autor naziva „istrošenost“. Nažalost, ističe autor, na ovaj plato u izvedbi često i sportaši i treneri reagiraju održavanjem ili čak povećanjem intenziteta treninga.

S vremenom, organizam sportaša postaje sve manje sposoban nositi se sa stresorima, a simptomi negativne adaptacije na stres postaju sve vidljiviji kako se sportaš približava fazi pretreniranosti (Silva, 1990) – sportaši često doživljavaju promjene raspoloženja, hormonalne promjene i pad u motivaciji (Meeusen i sur., 2016). U fazi pretreniranosti, sportaš više nije u stanju dostići razinu izvedbe kao prije, bez obzira na treninge koji su sada u jednakom ili čak jačem intenzitetu nego prije (Pearce, 2002).

Na kraju, kad organizam sportaša iskoristi svoje resurse i ne može se više nositi sa stresom, dolazi do faze izgaranja, u kojoj pojedinac može ulagati čak i velike količine napora u

zadovoljenje zahtjeva treninga, no bez rezultata (Silva, 1990). Dugotrajno stanje izgaranja praćeno je velikim kognitivnim promjenama (Silva, 1990), čestim promjenama raspoloženja, iritabilnošću i depresivnim raspoloženjem (Schaufeli i Enzmann, 1998), smanjenim osjećajem uspjeha, padom samopouzdanja i nedostatkom motivacije (Gustafsson i sur., 2008). Takvo stanje nerijetko kulminira time da sportaši odustajanje od sporta vide kao potencijalni izlaz te odustanu od sporta (Gustafsson i sur., 2008; Isoard-Gauthier i sur., 2016; Silva, 1990).

### *1.1.3. Model predanosti sportu*

Sportaši se, tvrde Schmidt i Stein (1991), razlikuju u svojoj predanosti sportu: neki treniraju sport zbog njegove privlačnosti - zato što to žele; no neki ga treniraju jer se osjećaju zarobljeno u sportu – jer smatraju da to moraju. Schmidt i Stein (1991) tvrde kako je predanost sportu obilježena s tri determinante, a to su (1) zadovoljstvo utemeljeno na omjeru gubitaka i dobitaka u sportu, (2) privlačnost alternativa te (3) resursi koje je pojedinac uložio u sport. Sportaš koji se u sportu osjeća zarobljeno ne uživa u njemu jer smatra da su rizici i ulozi visoki, a nagrade male, ne pronalazi neku privlačnu alternativu za trenirani sport te jednostavno smatra kako je u odabran sport već previše uložio da od njega sad odustane.

### *1.1.4. Model unidimenzionalnog razvoja identiteta i vanjske kontrole*

Coakleyeva (1992) sociološka perspektiva temelji se na ideji da je izgaranje više od reakcije na kronični stres, resursa pojedinca i zahtjeva sportskog natjecanja. Autor smatra kako je izgaranje problem socijalne organizacije sporta, iako se posljedice očitavaju u stanju pojedinca. Prema ovome modelu, sportaši doživljavaju izgaranje i napuštaju sport zbog dva glavna problema: problemima u kontroli i identitetu. U početku, sportaš odabire sport jer mu se sviđa, no kasnije njegovo sudjelovanje u sportu postaje znatno obilježeno utjecajem važnih drugih - ponajviše trenera i roditelja (Coakley, 1992; Gustafsson i sur., 2008). Njihov utjecaj smanjuje sportaševu autonomiju i osjećaj kontrole nad odlukama i izborima u životu (Coakley, 1992) te sportaši često osjećaju pritisak roditeljskih očekivanja roditelja o njihovoj izvedbi i uspješnosti u sportu (Gustafsson i sur., 2008). Dodatno, sportaši se osjećaju dužnima nastaviti s treningom zbog roditeljske podrške i ulaganja u sport te vjeruju kako bi odustajanje od sporta roditelje razočaralo (Gustafsson i sur., 2008). S druge strane, sportaši nerijetko tijekom adolescencije velik dio svojeg vremena provode trenirajući i sport postaje važan dio njihovog identiteta (Gustafsson i sur., 2008) što rezultira manjom raznovrsnošću životnih iskustava i u konačnici dovodi do formiranja unidimenzionalnog identiteta sportaša (Coakley, 1992). Ta

snažna identifikacija s identitetom sportaša odvraća od odustajanja od sporta (Gustafsson i sur., 2008).

Sve je to u redu, smatra Coakley (1992), dok sportaš ne počne propitivati je li sport vrijedan prilika koje je pritom propušta i je li uspješnost u sportu važan dio njihovog sazrijevanja. Ukoliko pojedinac zaključuje kako uspjeh u sportu nije žrtvovanja iskustava i autonomije, pojedinac se počinje osjećati nesigurno, dolazi do pada u njihovim rezultatima i počinje se povlačiti, što su u biti obilježja izgaranja (Coakley, 1992). Ovaj pogled razlikuje se od onoga Smidtha i Steina (1991) u pogledu postojanja alternativnih izbora. Dok Schmidt i Stein (1991) smatraju kako do izgaranja dolazi zbog nepostojanja privlačnih alternativa, Coakley (1992) tvrdi kako je upravo postojanje privlačnih alternativa ono što dovodi do izgaranja.

#### *1.1.5. Operacionalizacija izgaranja i nastavak modela predanosti sportu*

Maslach i Schaufeli (1993) osvrću se na razvoj pojma izgaranja u različitim kontekstima, pa tako i u sportskom kontekstu. Autori upozoravaju kako bi se, pri prijenosu koncepta izgaranja u novi kontekst trebalo razmotriti i analizirati što u tom novom kontekstu definira komponente izgaranja. Ono što je potrebno, tvrde Maslach i Schaufeli (1993), jest analiza ključnih elemenata poslova u čiji se kontekst konstrukt prenosi, kako bi se tome kontekstu konstrukt i njegove dimenzije mogli bolje prilagoditi. Nastavno na njihova zapažanja i smjernice, Raedeke (1997) stvara operacionalizaciju pojma izgaranja u području sporta, ističući sportsko postignuće kao središnji pojam u sportu. Nadalje, promjenom središnjeg pojma depersonalizacija također postaje neprikladan pojam za sportski kontekst. S obzirom na to da su obilježje depersonalizacije devaluacija i odvojenost pojedinca od pojma središnje važnosti, Raedeke (1997) depersonalizaciju preoblikuje u pojam devaluacije sporta. U konačnici, autor oblikuje i danas prihvaćenu definiciju izgaranja u sportu kao „sindrom fizičke/emocionalne iscrpljenosti, devaluacije sporta i smanjenog sportskog postignuća“.

Nadalje, Raedeke (1997) naglašava redundantnost Smithovog (1986) korištenja kognitivno-afektivnog modela pri definiranju izgaranja, smatrajući da time pojam izgaranja služi kao ništa više no zamjenica pojma kroničnog stresa, a netočno je da svatko tko doživljava stres doživljava i izgaranje. Raedekeovo (1997) je istraživanje temeljeno na kombinaciji dvije teorijske perspektive: perspektive predanosti sportu Schmidta i Steina (1991) te Coakleyeve (1992) sociološke perspektive. Raedeke (1997) se fokusirao na empirijsku provjeru mogu li se profili privlačnosti sporta, zarobljenosti te niske predanosti sportu definirati pomoću

konstrukata dva modela (troškovi, privlačnost alternativa, unidimenzionalni identitet, percipirana kontrola,...) te razlikuju li se visoki profili na tim konstruktima u razini izgaranja. Prema rezultatima dobivenim na uzorku plivača, autor je razlikovao četiri grupe sportaša: entuzijastičnu, nezadovoljnu, obvezanu i indiferentnu grupu.

Najmanju razinu izgaranja pokazala je entuzijastična skupina, koja je pokazivala obilježja predanosti sportu (Raedeke, 1997). Nadalje, obvezana grupa pokazivala je obilježja zarobljenosti u sportu – visoka ograničenja i nisku razinu kontrole, uz umjereno jak identitet plivača i umjereno ulaganje u sport. Iako ne pokazuju simptome izgaranja, Raedeke (1997) smatra kako bi ovi pojedinci mogli biti u ranijim stadijima izgaranja. Indiferentna skupina pokazuje nisku razinu predanosti i zarobljenosti te nisku razinu privlačnosti odabranog sporta - sport im donosi srednju razinu zadovoljstva, profiti su niski, a pojedincu predstavlja trošak (Raedeke, 1997). U nezadovoljnoj se pak skupini nalaze pojedinci kojima plivanje ne donosi zadovoljstvo te se u njemu osjećaju zarobljeno (Raedeke, 1997). Ova skupina iskazuje najvišu razinu izgaranja - iskazuju niska ulaganja u plivanje, identitet plivača nije im važan te uočavaju privlačne alternative plivanju (Raedeke, 1997).

Ova posljednja skupina koju je Raedeke (1997) identificirao - nezadovoljna skupina, razjasnila je nesuglasice u pretpostavkama između rada Schmidta i Steina (1991) te Coakleya (1992). Dok Schmidt i Stein (1991) smatraju kako do izgaranja dolazi zbog visokih ulaganja i nepostojanja privlačnih alternativa, Coakley (1992) tvrdi kako je upravo postojanje privlačnih alternativa jedno od obilježja izgaranja, što je potvrđeno Raedekeovom (1997) nezadovoljnom skupinom. Suprotno, Coakley (1992) je smatrao kako do izgaranja dolazi ukoliko pojedinac ima snažan, unidimenzionalan, sportski identitet, dok su Schmidt i Stein (1991) tvrdili kako pojedinac koji doživljava izgaranje nema snažan unidimenzionalni identitet, a Raedekeovi (1997) rezultati potvrđuju njihovu pretpostavku.

#### *1.1.6.. Integrirani model sportskog izgaranja*

Gustafsson i suradnici (2011) uočili su potrebu za integracijom istraživanja izgaranja kod sportaša, ističući potrebitost modela koji će ujediniti dosad razvijene modele i istraživanja. Integracija dosadašnjih saznanja može pomoći u razumijevanju konstrukta, ali i poticanju istraživanja u tome području. Tako su Gustafsson i suradnici (2011) modele i provedena istraživanja uobličili u cjelovitiji model: „integrirani model sportskog izgaranja“. Ovaj se model osvrće na antecedente te rane znakove izgaranja, pojam zarobljenosti te ključne dimenzije izgaranja i njegove posljedice. Također, Gustafsson i suradnici (2011) pažnju posvećuju i

ličnosti, suočavanju te okolinskim faktorima koji također imaju važnu ulogu kod izgaranja sportaša. Ovaj model prihvaća Raedekeovu (1997) definiciju izgaranja u sportu kao multidimenzionalnog konstrukta te promatra izgaranje kao stanje organizma, ali i proces.

Prema Gustafssonu i suradnicima (2011), neki od najvažnijih antecedenata izgaranja u sportu su kronični stres, prevelik stres uzrokovan treningom ili nedovoljan oporavak od treninga te prevelik broj natjecanja. Osim sportskih zahtjeva, zahtjevi posla ili škole, interpersonalni konflikti te pritisak trenera i roditelja važni su nesportski antecedenenti izgaranja. (Gustafsson i sur., 2011; Meeusen i sur., 2016). Proces izgaranja individualno je iskustvo i može proći mnogo vremena prije nego se izgaranje počne primjećivati; jedan od prvih znakova procesa izgaranja jest iritabilnost te osjećaj frustracije koji nastaje zbog sportaševog nezadovoljstva postignućima, ili zbog percipiranog nedostatka sposobnosti (Gustafsson i sur., 2011). Dodatno, neki od ranih znakova su i smanjena motivacija, povlačenje i disfunkcionalna ponašanja u sportu, primjerice varanje i izbjegavanje treninga (Gustafsson i sur., 2011; Gustafsson i sur., 2008). Gustafsson i suradnici (2011) tvrde kako je zarobljenost obilježena nefleksibilnom organizacijom sporta, visokim ulaganjima i neprivlačnošću alternativa, uz fokus pojedinca na izvedbu kao izvor samopouzdanja. Taj osjećaj zarobljenosti gura sportaša da se nastavi baviti odabranim sportom usprkos negativnim posljedicama koje donosi, kao što su to iscrpljenost i nepoželjna emocionalna stanja (Gustafsson i sur., 2011).

Također, važnu ulogu u procesu izgaranja igra i identitet sportaša: pojedinac u početku bavljenja sportom ima snažan sportski identitet, no kako se pojačavaju frustracija i iscrpljenost, s vremenom taj identitet postaje sve slabiji zbog sportaševe devaluacije sporta (Gustafsson i sur., 2011), što je prema Raedekeu (1997) jedna od tri dimenzije izgaranja, uz emocionalnu/fizičku iscrpljenost te smanjen osjećaj postignuća. Konačno, Gustafsson i suradnici (2011) ističu i neke faktore koji ne uzrokuju izgaranje, no pokazali su kako povećavaju pojedinčevu podložnost stresu – neki od tih faktora su perfekcionizam, manjak resursa te vještine suočavanja, nezadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba, niska autonomija i anksioznost kao osobina. Autori ističu kako se motivacijska klima također čini potencijalno važnim faktorom, no kako je za donošenje tih zaključaka potrebno provesti daljnja istraživanja.

## 1.2. Ciljne orijentacije

Jedan od faktora koji stavljaju sportaša u rizik od izgaranja jest manjak motivacije (Lemyre i sur., 2007). Motivacijski faktori igraju veliku ulogu u psihičkoj i fizičkoj dobrobiti sportaša (Reinboth i Duda, 2004) te omogućavaju predviđanje nastavka ili pak odustajanja pojedinca od bavljenja sportom (Sarrazin i sur., 2002). Motivacija se u području sporta najčešće objašnjava pomoću teorije iz skupine socijalno-kognitivnih modela poznate pod nazivom „Teorija ciljnih orijentacija“ (eng. *Achievement Goal Theory*; Lochbaum i sur., 2016). Teorija ciljnih orijentacija specifična je po tome što nije djelo jednog rada jednog ili nekolicine autora, već je nastala kombinacijom individualnih doprinosa više radova i autora iz područja obrazovanja (npr. Ames i Archer, 1987; Dweck, 1986; Maehr i Braskamp, 1986; Nicholls, 1984, 1989)

Teorija ciljnih orijentacija pojedinca opisuje kao osobu usmjerenu ka specifičnom cilju koji utječe na ponašanje pojedinca i njegovo donošenje novih odluka (Roberts i sur., 1998). Posljedično, nastavljaju autori, ponašanje pojedinca ima svrhu iskazivanja vlastite kompetentnosti, dok percepcija vlastitih sposobnosti postaje ključnom varijablom. Ciljne se orijentacije mogu opisati kao kognitivne sheme svojstvene pojedincu koje su s vremenom podložne promjeni (Roberts, 2001), no istovremeno imaju i određenu razinu stabilnosti u vremenu (Roberts i sur., 1998).

Sportska je psihologija najviše prisvojila Nichollsov (1984) koncept teorije ciljnih orijentacija. Autor smatra kako svojim ponašanjem pojedinac nastoji razviti sposobnosti te sebi ili drugima dokazati kako su njegove sposobnosti visoke, ili ako ne može iskazati visoku sposobnost, nastoji izbjeći demonstriranje niskih sposobnosti. Dakle, svrha pojedinčevog ponašanja jest istinska kompetencija ili percepcija kompetentnosti. Kako se pojedinac nastoji pokazati visoko sposobnim i izbjeći demonstriranje nesposobnosti, on zato odabire one ciljeve koji će mu to najvjerojatnije i omogućiti (Nicholls, 1984). Pojedinac, tvrdi Nicholls (1984), procjenjuje vlastite sposobnosti i vjerojatnost uspješne izvedbe te na temelju toga odabire ciljeve. Tako autor razlikuje dvije vrste ciljnih usmjerenja: usmjerenje prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina (eng. *task involvement*) te usmjerenost prema izvedbi i rezultatu (eng. *ego involvement/performance involvement*). Ove dvije ciljne orijentacije su ortogonalne - pojedinac može biti visoko ili nisko usmjeren na jednoj ili obje ciljne orijentacije (Roberts, 2001).

### *1.2.1. Usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina*

Osoba visoko usmjerena na zadatak i usavršavanje sportskih vještina, tvrdi Nicholls (1984) za cilj svojeg djelovanja postavlja napredak u usvajanju neke vještine. Pojedinaac koji je usmjeren na zadatak ne uspoređuje se s drugima, već sa samim sobom – što pojedinac percipira veći napredak u vještini, količini znanja i slično, to je veći i njegov osjećaj kompetentnosti. Veći uloženi trud percipira se kao put prema napretku i višoj sposobnosti, a težinu zadatka i vlastite sposobnosti osoba samostalno procjenjuje. Što se zadatak pojedincu čini težim, kaže autor, to je uspjeh u zadatku snažniji indikator visoke sposobnosti (Nicholls, 1984).

Pojedinac koji je visoko usmjeren na zadatak i usavršavanje sportskih vještina nastoji odabrati one zadatke koji su u razini njihove percipirane kompetentnosti: lagani zadaci od pojedinca ne iziskuju trud te je stoga vrlo niska vjerojatnost napredovanja u vještini, dok teški zadaci iziskuju izniman trud i najvjerojatnije demonstriraju nisku sposobnost (Nicholls, 1984). Tako pojedinac nastoji pronaći zadatak srednje težine koji iziskuje trud i ima najveću mogućnost napredovanja u toj vještini (Nicholls, 1984).

### *1.2.2. Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu*

Visoka usmjerenost na izvedbu i rezultat stavlja fokus na socijalnu usporedbu: učenje samo po sebi pojedincu nije dovoljno za percepciju vlastite kompetentnosti, već osoba ima potrebu na temelju drugih procijeniti vlastite sposobnosti (Nicholls, 1984). Sposobnost, nastavlja autor, je kapacitet koji nije uvijek vidljiv, a temelji se na usporedbi truda i izvedbe pojedinca s drugima: što je pojedincu više truda potrebno za usvajanje nečega u usporedbi s drugima, to je manji njegov kapacitet. Također, pojedinac i težinu samog zadatka procjenjuje na temelju uspjeha drugih: ako pojedinac uspješno izvrši zadatak na kojem većina nije uspjela, pojedinac smatra kako demonstrira visoke sposobnosti (Nicholls, 1984). Zaključno s druge strane, ako pojedinac pak ne uspijeva izvršiti zadatak koji većina uspijeva, pojedinac svoje sposobnosti definira kao niske.

Nicholls (1984) tvrdi kako različite osobe usmjerene na izvedbu i rezultat različito procjenjuju svoje sposobnosti, a ovisno o toj samoprocjeni osobe biraju težinu zadataka s kojima se susreću: oni koji sebe smatraju visoko sposobnima izabiru teške i srednje teške zadatke te očekuju uspjeh na njima. Uspjeh na takvim zadacima potvrđuje percipiranu visoku sposobnost te pojedinci mogu pokušati i teže zadatke, bez mijenjanja slike o svojoj visokoj sposobnosti ukoliko se pritom suoče s neuspjehom.

S druge strane, nastavlja Nicholls (1984), pojedinci koji smatraju da su niskih sposobnosti mogu se podijeliti u tri različite podskupine: (1) one koji žele izbjeći demonstriranje niskih sposobnosti, (2) one koji žele demonstrirati visoke sposobnosti i (3) one koji ne izbjegavaju demonstraciju niskih sposobnosti. Neuspjeh na umjereno teškim zadacima pokazuje manjak sposobnosti. Iz tog razloga, tvrdi Nicholls (1984), oni koji žele izbjeći demonstriranje niskih sposobnosti odabiru preteške zadatke jer neuspjeh na preteškom zadatku ne može biti sinonim niskih sposobnosti. S druge strane, oni koji žele pokazati posjedovanje visokih sposobnosti biraju isključivo lake zadatke koje će vrlo vjerojatno uspješno izvršiti (Nicholls, 1984). Oni koji nisu usmjereni na izbjegavanje demonstriranja niskih sposobnosti odabrat će zadatke koji su lagani kao najekonomičniju opciju za sebe (Nicholls, 1984).

### *1.3. Motivacijska klima*

Usmjerenost na zadatak i usavršavanje sportskih vještina te usmjerenost na izvedbu i rezultat ne trebaju se isključivo promatrati iz perspektive pojedinčevih dispozicija; veliku ulogu u motivaciji pojedinca imaju i situacijski faktori (Nicholls, 1989). Situacijski se faktori na području sporta često svrstavaju pod pojam zvan „motivacijska klima“ (eng. *Motivational climate*) te se razlikuju usmjerenost na učenje i razvoj vještina (eng. *Task involvement*) i usmjerenost na demonstraciju superiorne izvedbe i rezultat (eng. *Ego involvement*). Ames (1992) motivacijsku klimu definira kao situacijsku varijablu koja utječe na pojedinca i njegove ciljeve, a stvaraju je pojedincu važne osobe. U sportu to primjerice mogu biti sportaševi roditelji, suigrači i treneri. Dakle, ona sadrži iste dimenzije kao i Nichollsove (1984) ciljne orijentacije – usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina te usmjerenost na izvedbu i rezultat, samo što su kod motivacijske klime te dvije orijentacije gledane iz perspektive situacijskih čimbenika. Motivacijska klima ima efekt i na kompetencije sportaša, njegovo samopouzdanje i uživanje u sportu te, u konačnici, i na njegov nastavak ili pak prestanak bavljenja sportom (Atkins i sur., 2015).

#### *1.3.1. Usmjerenost na učenje i razvoj vještina*

Usmjerenost na učenje i razvoj vještina u kontekstu motivacijske klime obilježena je davanjem raznolikih zadataka te davanjem zadataka koji potiču raznolikost odgovora, čime se otežava socijalna usporedba (Marshall i Weinstein, 1984). Ova vrsta usmjerenosti je viša kad je vrijednost zadatka u samom proces učenja te usporedbi pojedinca sa samim sobom, odnosno evaluaciji osobnog napretka (Ames, 1992). To su zadaci koji za pojedinca budu značajni i



potiču proširenje razumijevanja, razvoj postojećih te usvajanje novih vještina (Nicholls i sur., 1985). Također, bitno je da se među pojedincima potiče suradnja te da se nagrađuje ulaganje truda i sudjelovanje, bez obzira na uspješnost izvođenja traženog zadatka i konačni produkt grupnog rada (Ames, 1992).

### *1.3.2. Usmjerenost na demonstraciju superiorne izvedbe i rezultat*

S druge strane, usmjerenje na demonstraciju superiorne izvedbe i rezultat visoko je kad je pred pojedinca postavljeno očekivanje zadovoljavanja normativnih standarda te kad je evaluacija orijentirana na produkt – dakle, naglasak se stavlja na količinu i vidljivost produkta učenja (Brophy, 1983). Takav pristup, nastavlja Brophy (1983), odmiče fokus od samog učenja prema proizvodu učenja, odnosno izvedbi, te se potiče socijalna usporedba. Dakle, naglasak se stavlja na zadovoljavanje normativnih standarda i točnost izvedbe, gdje se greške u izvedbi kažnjavaju, a natjecanje, pobjeđivanje i socijalna usporedba među pojedincima se potiču (Ames, 1992). Usmjerenost na demonstriranje superiorne izvedbe i rezultat pokazuje značajno pozitivnu povezanost s negativnim afektom, perfekcionizmom, amotivacijom, uporabom neadaptivnih strategija te antisocijalnim moralnim stavom i ekstrinzičnom regulacijom (Harwood i sur., 2015). Također, motivacijska klima ima efekt i na kompetencije sportaša te njegovo samopouzdanje i uživanje u sportu te, u konačnici, i na njegov nastavak ili pak prestanak bavljenja sportom (Atkins i sur., 2015).

### *1.4. Osvrt na dosadašnja istraživanja*

Prema dosad provedenim istraživanjima na sportašima, dobivaju se različiti rezultati o povezanosti motivacijske klime inicirane od trenera i izgaranja. Dok Lemyre i suradnici (2008) te Vitali i suradnici (2015) dokazuju kako izgaranje u sve tri odrednice značajno pozitivno korelira s motivacijskom klimom usmjerenom na učenje i razvoj vještina, a negativno s onom usmjerenom na superiornu izvedbu i rezultat, Barbee (2020) dobiva značajne korelacije jedino između smanjenog osjećaja uspjeha i devaluacije sporta kao subskale izgaranja s motivacijskom klimom usmjerenom na učenje i razvoj vještina. Dodatno, rezultati regresije koju su proveli Barbee (2020) te Vitali i suradnici (2015) također se razlikuju. Dok Vitali i suradnici (2015) dobivaju statistički značajne beta-koeficijente za motivacijsku klimu usmjerenu na učenje i razvoj vještina kao prediktor smanjenog osjećaja uspjeha te devaluacije, Barbee (2020) dobiva kako je ta klima značajan prediktor jedino kod smanjenog osjećaja uspjeha, uz negativan iznos beta koeficijenta. Dodatno, prema autorovim saznanjima, dosad se nisu provele regresijske

analize za ciljne orijentacije kao prediktora izgaranja Ovakve razlike u rezultatima te nedostatak istraživanja upućuju na potrebu za daljnjim istraživanjem odnosa izgaranja s motivacijskom klimom i ciljnim orijentacijama.

Lemyre i suradnici (2008) usmjerili su se i na dispozicijske i situacijske čimbenike te njihov odnos s izgaranjem, ističući kako je iskustvo izgaranja više u pojedinaца s niskim usmjerenjem na zadatak i usavršavanje vještina u klimi usmjerenoj na superiornu izvedbu i rezultat. Bortoli i suradnici (2011) uočili su kako je klima koja je istovremeno nisko usmjerena na superiornu izvedbu, a visoko na usmjerenju prema učenju i razvoju vještina povoljna za pojedince koji su dispozicijski usmjereni na zadatak i razvoj vještina te je povezana s ugodnim psihobiosocijalnim iskustvima.

Na području Hrvatske, jedino pronađeno istraživanje povezanosti između navedenih konstrukata jest rad Greblo Jurakić (2020), koji nije identične, već vrlo bliske tematike. Greblo Jurakić (2020) se bavila utvrđivanjem odnosa između sve tri dimenzije izgaranja i vršnjačke motivacijske klime te se pokazalo kako su gotovo sve korelacije između dimenzija izgaranja sa subskalama motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještine statistički značajne.

Istraživanje odnosa ciljnih orijentacija i motivacijske klime s izgaranjem u sportu važno je jer omogućava istovremeno razmatranje fenomena izgaranja iz perspektive i dispozicijskih i okolinskih motivacijskih čimbenika, što prema pretraživanju literature nije pronađeno u dosadašnjim istraživanjima. Također, prema autorovim saznanjima, ovakvo istraživanje nije još provedeno na uzorku hrvatskih sudionika, a prema podacima iz prijašnjih odlomaka, moguće je postojanje značajne povezanosti među navedenim konstruktima koji su važni za psihološku dobrobit sportaša.

Na temelju svega navedenog, osmišljeno je istraživanje čiji je cilj utvrditi obilježja povezanosti različitih oblika ciljnih orijentacija i različitih oblika motivacijske klime inicirane od trenera te simptoma izgaranja kod sportaša.

## 2. Ciljevi i problemi

Cilj istraživanja jest ispitati odnos između motivacije kao dispozicijskog i situacijskog faktora s jedne strane, te izgaranja kod mladih sportaša s druge strane. U skladu s teorijskim pretpostavkama te rezultatima dosadašnjih istraživanja, postavljeni su sljedeći problemi i odgovarajuće hipoteze:

1. Ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u obilježjima ciljnih orijentacija, motivacijske klime te s obzirom na stupanj izraženosti simptoma izgaranja.

H1: Sportašice postižu više rezultate na ciljnoj orijentaciji usmjerenoj prema učenju i usavršavanju vještina, dok sportaši postižu više rezultate na ciljnoj orijentaciji usmjerenoj prema izvedbi i rezultatu. Ne postoji statistički značajna razlika između sportaša i sportašica u obilježjima motivacijske klime te u stupnju izraženosti simptoma izgaranja.

2. Utvrditi obilježja povezanosti ciljnih orijentacija i motivacijske klime sa simptomima izgaranja.

H2: Smanjen osjećaj uspjeha, emocionalna/fizička iscrpljenost i devaluacija sporta negativno su povezane s ciljnom orijentacijom usmjerenoj prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina te motivacijskom klimom usmjerenom prema učenju i usvajanju vještina, a pozitivno su povezane s ciljnom orijentacijom usmjerenom prema izvedbi i rezultatu te motivacijskom klimom usmjerenom prema demonstraciji superiorne izvedbe i rezultatu.

3. Utvrditi relativan doprinos ciljnih orijentacija i motivacijske klime u objašnjenju simptoma izgaranja.

H3: Obje dimenzije ciljnih orijentacija i obje dimenzije motivacijske klime objašnjavaju značajan dio proporcije smanjenog osjećaja uspjeha, emocionalne/fizičke iscrpljenosti i devaluacije sporta.

### 3. Metoda

#### 3.1 Sudionici

Od originalnog uzorka od 133 studenata, iz analize je isključeno ukupno 10 sudionika. Jedan je sudionik isključen jer je za ime sporta naveo „ništa“. Nadalje, dvoje sudionika isključeno je jer nemaju ni trenera ni trenericu. Dodatno, dva su sudionika također isključena iz istraživanja jer su njihovi rezultati bili u bazi ispisani dvaput, pa su izbačeni duplicirani rezultati. S obzirom na definiranje sporta iz uvodnog dijela, jedan sudionik koji je za sport naveo „rekreacija u teretani“ i svi sudionici koji su napisali kako se ne natječu (n=4) također se isključuju iz uzorka.

Tablica 1. *Struktura uzorka s obzirom na sport kojim se sudionici bave*

	Sport	n
<b>Individualni sport</b>		
	Akrobatski rock and roll	1
	Atletika	5
	Badminton	1
	Biciklizam	2
	Crossfit	1
	Gimnastika	5
	Hrvanje	3
	Judo	2
	Karate	4
	Kickbox	3
	MMA	1
	Plivanje	5
	Ritmička gimnastika	3
	Suvremeni ples	1
	Taekwondo	3
	Tenis	4
	Ukupno	44
<b>Timski sport</b>		
	Fitness	1
	Košarka	12
	Nogomet	30
	Odbojka	14
	Rukomet	18
	Suvremeni ples	1
	Vaterpolo	2
	Veslanje	1
	Ukupno	79
<b>Ukupno</b>		<b>123</b>

Konačni uzorak na kojem su provedene analize sastoji se od ukupno 123 studenta: 81 studenta druge te 42 studenta treće godine Kineziološkog Fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. 72 ispitanika je muškog te je 51 ženskog spola, dok se dob ispitanika kreće od 19 do 26 godina, uz medijan dobi od 21 godinu te standardnu devijaciju od jedne godine i mjesec dana. Trećina sudionika istraživanja izjavilo je kako se trenutno bavi nekim sportom. 64,2% ispitanika bavi se ili se bavilo ekipnim, odnosno timskim sportovima, dok se 35,8% sudionika bavi ili se bavilo individualnim sportovima. Kako su se sudionici bavili različitim sportovima, struktura uzorka po sportu vidljiva je u Tablici 1.

U prosjeku, sudionici su se po prvi puta u organiziranu sportsku aktivnost uključivali sa 6 godina i 5 mjeseci, a sportom čija su obilježja procjenjivali u upitniku započinjali su s prosječno 9 godina i 10 mjeseci. Sudionici se spomenutim sportom bave od godinu i pol do 17 godina, s prosjekom od 9 godina i 10 mjeseci treniranja navedenog sporta. Polovica se sudionika natječe ili se natjecala na državnoj razini, zatim 26,8% na županijskoj i 21,1% na međunarodnoj razini. Jedan se pojedinac natječe na razini kluba, a jedan na lokalnoj razini. Prosječno, sudionici izabran sport treniraju 5 puta tjedno. 79,7% sportaša ima trenera i 13% ih ima trenericu, a 7,3% sportaša istaknulo je kako imaju i trenera i trenericu.

### *3.2. Instrumenti*

U provedenom istraživanju primijenjena su tri upitnika: Upitnik ciljne orijentacije u sportu (Duda, 1989) Upitnik percipirane motivacijske klime u sportu – 2 (Newton i sur., 2000) te Upitnik izgaranja sportaša (Raedeke i Smith, 2001). Osim sadržaja upitnika, od sudionika su prikupljeni osnovni podaci za opisivanje uzorka i analizu podataka (dob i spol sudionika, godina studija, dob početka bavljenja sportom, bavi li se sudionik trenutno sportom, vrsta sporta kojim se sudionik bavi/bavio, učestalost treniranja sportom, na kojoj se razini natječe/natjecao, spol trenera).

#### *3.2.1. Ciljne orijentacije*

Upitnik ciljne orijentacije u sportu (*Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire*, TEOSQ; Duda, 1989), čiju su validaciju hrvatske verzije proveli Barić i Horga (2006), sastoji se od 13 čestica podijeljenih na dvije ortogonalne skale: usmjerenost na zadatak i usvajanje sportskih vještina, koja sadrži 7 čestica, te usmjerenost na izvedbu i rezultat, koja sadrži 6 čestica. Primjer čestica ovog upitnika su „Osjećam se najuspješnijim u sportu kada učim nove

vještine i to me tjera da još više vježbam“ za usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina te „Osjećam se najuspješnijim u sportu kada sam ja jedini koji može dobro izvesti zadatak i pokazati vještinu“ za usmjerenost prema izvedbi i rezultatu. Na sve tvrdnje u upitniku ispitanik odgovara zaokruživanjem brojčane vrijednosti na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva, pri čemu brojka 1 označava „u potpunosti se ne slažem“, a 5 „u potpunosti se slažem“. Ukupni rezultat računa se za svaku skalu posebno, računanjem prosječne vrijednosti pripadnih čestica. Viši ukupni rezultat na skali usmjerenosti na zadatak i usavršavanje sportskih vještina ukazuje na veću usmjerenost pojedinca na zadatak i usavršavanje sportskih vještina, dok viši ukupni rezultat na skali usmjerenosti na izvedbu i rezultat ukazuje na višu orijentiranost pojedinca na izvedbu i rezultat. Pojedinčev rezultat na jednoj skali neovisan je o rezultatu na drugoj skali.

Prema rezultatima koje su na populaciji muških nogometaša i odbojkaša dobili Barić i Horga (2006), obje skale upitnika pokazale su se vrlo pouzdanima – i usmjerenost na zadatak i usvajanje sportskih vještina ( $\alpha=0,80$ ) i usmjerenost na izvedbu i rezultat ( $\alpha=0,86$ ) te su se vrijednosti pokazale sličnima pouzdanosti za usmjerenost na zadatak ( $\alpha=0,83$ ) i izvedbu ( $\alpha=0,78$ ) koje su dobili Duda i suradnici (1995). Prema podacima dobivenim ovim istraživanjem, pouzdanost iznosi  $\alpha=0,92$  za usmjerenost na zadatak i usavršavanje sportskih vještina te  $\alpha=0,88$  za usmjerenost na izvedbu i rezultat, što je više od rezultata Barić i Horge (2006).

### 3.2.2. Motivacijska klima

Upitnik percipirane motivacijske klime u sportu - 2 (*Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2*, PMCSQ-2; Newton i sur., 2000), sastavljen je od 33 čestice. Ovaj se upitnik sastoji od čestica poput „U mom timu trener/ica želi da isprobamo nove vještine“ za usmjerenost prema učenju i razvoju vještina i „trener/ica ima svoje favorite“ za usmjerenost prema demonstraciji superiorne izvedbe i rezultat. Pojedinac na tvrdnje ovog upitnika odgovara zaokruživanjem brojčane vrijednosti na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva, pri čemu brojka 1 označava „jako se ne slažem“, a 5 „jako se slažem“.

Čestice upitnika ispituju procjene sportaša o stupnju u kojem trener usmjerava sportaše na razvoj vještina te na izvedbu sportaša. Upitnik stoga čine dvije zasebne dimenzije, od kojih svaka ima tri pripadne poddimenzije. Dimenzija motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještina sadrži 17 čestica podijeljenih na (1) osam čestica poddimenzije *truda/napredovanja*, (2) pet čestica poddimenzije *percepcije važnosti vlastite uloge u timu* te

(3) četiri čestice poddimenzije *kooperativnog učenja*. Dimenzija motivacijske klime usmjerene na superiornu izvedbu i rezultat sastoji od 16 čestica podijeljenih na (4) tri čestice poddimenzije *kompetitivnosti među suigračima*, (5) šest čestica poddimenzije *kažnjavanja zbog pogrešaka* te (6) sedam čestica poddimenzije *nejednakosti u dobivanju priznanja trenera*. Rezultat se računa zasebno za dimenziju motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještina te motivacijske klime usmjerene na superiornu izvedbu i rezultat. Također, rezultat se može računati i za svaku poddimenziju. Ukupni rezultat računa se izračunavanjem prosjeka odgovora na pripadajućim česticama.

Prema radu Bonačić (2019), dimenzija usmjerenosti na razvoj vještina ( $\alpha=0,91$ ) te usmjerenosti na rezultat ( $\alpha=0,89$ ) pokazale su se pouzdanima na hrvatskom uzorku. Također, autorica tvrdi kako su i poddimenzija zajedničkog učenja ( $\alpha=0,80$ ), važnosti vlastite uloge ( $\alpha=0,83$ ) te truda/napredovanja ( $\alpha=0,80$ ), nejednakosti u dobivanju priznanja trenera ( $\alpha=0,84$ ) te kažnjavanja zbog pogrešaka ( $\alpha=0,82$ ) zadovoljavajuće razine pouzdanosti, no problematičnom se pokazala poddimenzija kompetitivnosti među suigračima ( $\alpha=0,50$ ), no i prema radu Newtona i suradnika (2000), ova poddimenzija obilježena je nižom pouzdanošću. Unatoč niskoj pouzdanosti, autori ističu važnost ove dimenzije kao dijela konstrukta motivacijske klime te potiču da se ne izostavlja, no da se zaključci donose s oprezom.

Ovim istraživanjem dobile su se pouzdanosti slične onima koje je dobila Bonačić (2019), uz pouzdanost od  $\alpha=0,95$  za usmjerenost na razvoj vještina te  $\alpha=0,90$  za usmjerenost na rezultat. Kod usmjerenosti na razvoj vještina, dobivena je vrijednost  $\alpha=0,91$  za poddimenziju truda/napredovanja,  $\alpha=0,85$  za percepciju važnosti vlastite uloge u timu, te  $\alpha=0,89$  za kooperativno učenje. Kod usmjerenosti na izvedbu, pouzdanost od  $\alpha=0,85$  ima subskala kažnjavanja zbog pogrešaka,  $\alpha=0,90$  za nejednakost u dobivanju priznanja trenera te  $\alpha=0,14$  za kompetitivnosti među suigračima, koja je jedina problematična subskala po svojoj pouzdanosti. Iako se ova subskala pokazuje kao problematična i u istraživanju Newtona i suradnika (2000) te validaciji Bonačić (2019), na ovome uzorku se skala pokazala znatno nižom od njihovih vrijednosti, no s obzirom na to da nadređena skala unatoč niskoj pouzdanosti ove subskale ima visoku pouzdanost od  $\alpha=0,90$ , u daljnjim analizama se neće koristiti podaci za subskale, već samo za skale ovog upitnika.

### 3.2.3. Izgaranje

Upitnik izgaranja sportaša (*Athlete Burnout Questionnaire*, ABQ; Raedeke i Smith, 2001) sastoji se od 15 tvrdnji koje se odnose na to koliko se često pojedinac osjećao ili ponašao na određen način tijekom sportske sezone. Na svaku česticu pojedinac odgovara zaokruživanjem brojeve vrijednosti na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva, pri čemu brojka 1 označava „gotovo nikada“, a 5 „gotovo uvijek“.

Čestice upitnika dijele se na tri dimenzije od pet čestica: subskalu emocionalne/fizičke iscrpljenosti, subskalu smanjenog osjećaja postignuća i subskalu devaluacije sporta. Svaka dimenzija sastoji se od pet čestica, a ukupan rezultat računa se za svaku dimenziju zasebno, uz rekodiranje čestica koje se obrnuto boduju. Primjeri čestica upitnika su „Čini mi se da, što god učinio/la, moja sportska izvedba nije dobra koliko bi trebala biti.“ za smanjeni osjećaj uspjeha, „Osjećam se toliko umoran/na od treninga da mi je teško naći energije za obavljanje drugih stvari.“ za emocionalnu/fizičku iscrpljenost te „Napor koji ulažem u sport bilo bi bolje uložiti u druge stvari.“ za devaluaciju sporta. Rezultat svake dimenzije određuje se računanjem prosječne vrijednosti odgovora pripadnih čestica – zbrajanjem brojevanih vrijednosti pripadnih čestica te dijeljenjem tog zbroja brojem pripadnih čestica. Viša prosječna vrijednost na nekoj dimenziji predstavlja višu razinu simptoma sagorijevanja na toj dimenziji izgaranja.

Prema istraživanju Greblo Jurakić (2020), pouzdanost dimenzija ovog upitnika kreće se između  $\alpha=0,68$  i  $\alpha=0,88$ . Vrijednosti dobivene ovim istraživanjem slične su te nešto bolje od tih rezultata, uz pouzdanosti  $\alpha=0,76$  za subskalu devaluacije sporta,  $\alpha=0,84$  za subskalu smanjenog osjećaja uspjeha, te  $\alpha=0,87$  za subskalu emocionalne/fizičke iscrpljenosti.

### 3.3. Postupak

Prikupljanje podataka za ovo istraživanje provedeno je na prigodnom uzorku studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, tijekom Svibnja 2021. godine. Zbog epidemiološke situacije u vrijeme provođenja istraživanja, prikupljanje podataka provedeno je *online* putem, pomoću Google Obrazaca (*Google Forms*). Sudionici istraživanja ispunili su upitnike prije početka predavanja u okviru nastave na daljinu. Profesori su studentima najavili provođenje istraživanja te su im prije početka predavanja prosljedili poveznicu na Google Obrazac na kojoj se nalazila baterija upitnika.



Na početnoj stranici Google Obrasca predstavljene su studentica i njena mentorica, a potom je objašnjena svrha provođenja istraživanja te je naglašena anonimnost sudionika i dobrovoljnost sudjelovanja u istraživanju. Sudionike se zamolilo da na sva pitanja odgovaraju iskreno te su informirani kako imaju pravo odustati od istraživanja u bilo kojem trenutku, bez ikakvih posljedica, te da pritiskom na gumb „*next*“ daju pristanak na sudjelovanje u istraživanju. Također, u obrascu je bila navedena kontakt adresa autorice istraživanja na koju su se sudionici mogli javiti u slučaju da imaju pitanje o temi ili rezultatima istraživanja.

Google obrazac i u njemu pohranjeni podaci izbrisani su po zatvaranju prikupljanja podataka. Prije brisanja online baze prikupljenih odgovora, podaci prikupljeni istraživanjem bili su preuzeti i pohranjeni na osobno računalo studentice, u obliku Excel datoteke zaštićene zaporkom koja je poznata isključivo studentici. Sve datoteke nastale tijekom obrade podataka pohranile su se u zajedničkoj mapi koja je također zaštićena zaporkom koja je poznata isključivo studentici. Analiza podataka provedena je u statističkom programu „*IBM SPSS Statistics 26*“.

## 4. Rezultati

U sljedećim odlomcima predstaviti će se pregled podataka deskriptivne statistike svih varijabli na ukupnom uzorku, uz analizu spolnih razlika, nakon čega slijede rezultati korelacija među svim konstruktima te regresijska analiza dimenzija ciljnih orijentacija i motivacijske klime inicirane od trenera kao prediktora za sve tri dimenzije izgaranja u sportaša. Za određivanje visine povezanosti poznato je i često primjenjivano Cohenovo (1988) pravilo, po kojem je apsolutna vrijednost korelacije od  $r=0,10$  niska, korelacija od  $r=0,30$  srednja, a korelacija iznad  $r=0,50$  visoka.

### 4.1. Deskriptivna statistika

Tablica 2. Tablica deskriptivne statistike ciljnih orijentacija, motivacijske klime i izgaranja ( $N=123$ )

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>C</i>	<i>q</i>	Zakrivljenost	Zaobljenost	<i>S-W</i>
Izgaranje	Smanjen osjećaj uspjeha	2,51	0,78	2,60	0,50	0,14	-0,48	0,98*
	Emocionalna/fizička iscrpljenost	2,01	0,68	2,00	0,50	0,57	0,07	0,96***
	Devaluacija sporta	2,15	0,73	2,20	0,50	1,27	-0,50	0,97**
Ciljna orijentacija	Usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina	4,41	0,63	4,57	0,50	-1,78	5,88	0,83***
	Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu	3,27	0,94	3,33	0,75	-0,27	-0,63	0,98*
Motivacijska klima	Usmjerenost prema učenju i razvoju vještina	3,88	0,82	3,94	0,53	-1,03	1,16	0,93***
	Usmjerenost prema superiornoj izvedbi i rezultatu	2,92	0,75	2,81	0,56	0,09	-0,75	0,98

*C* = medijan; *q* = poluinterkvartilno raspršenje; *S-W* = Shapiro-Wilk test

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Prema podacima prikazanim u Tablici 2, sportaši pokazuju ispodprosječne razine izgaranja na sve tri subskale, uz najmanje doživljavanje osjećaja fizičke i emocionalne iscrpljenosti, a najviše izražavanje smanjenog osjećaja uspjeha u treniranom sportu. Što se tiče ciljnih orijentacija, sportaši pokazuju višu usmjerenost na zadatak i usavršavanje sportskih vještina i manje poluinterkvartilno raspršenje nego što je to kod ciljne orijentacije usmjerene

na izvedbu i rezultat. Medijan ciljne orijentacije usmjerene prema izvedbi i rezultatu nalazi se nešto iznad prosjeka skale.

Što se tiče motivacijske klime, rezultati su viši na varijabli usmjerenoj na učenje i razvoj vještina u odnosu na varijablu usmjerenu na superiornu izvedbu i rezultat. Nadalje, motivacijska klima usmjerena prema izvedbi i rezultatu naginje ispodprosječnim vrijednostima, a raspršenje rezultata slično je raspršenju motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještina. Pri provjeri normaliteta raspodjela, sve varijable prema Shapiro Wilk testu odstupaju od normalne raspodjele, osim motivacijske klime usmjerene prema superiornoj izvedbi i rezultatu.

#### 4.2. Spolne razlike u obilježjima ciljnih orijentacija, motivacijske klime i simptomima izgaranja

Kako je Shapiro Wilk testom utvrđeno statistički značajno odstupanje od normaliteta kod gotovo svih varijabli, spolne su se razlike ispitala neparametrijskim Mann-Whitney testom.

Tablica 3. Rezultati Mann-Whitney testa za ciljne orijentacije, motivacijsku klimu i izgaranje s obzirom na spol sportaša

		Mladići (n=72)			Djevojke (n=51)			U	z
		C	q	Mrang	C	q	Mrang		
Izgaranje	Smanjen osjećaj uspjeha	2,60	0,58	61,72	2,60	0,50	62,40	1856,50	-0,11
	Emocionalna/fizička iscrpljenost	2,00	0,60	62,67	2,00	0,50	61,06	1788,00	-0,25
	Devaluacija sporta	2,20	0,50	63,85	2,00	0,50	59,39	1703,00	-0,69
Ciljna orijentacija	Usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina	4,43	0,48	54,83	4,71	0,36	72,12	2352,00*	-2,68*
	Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu	3,17	0,84	57,27	3,67	0,50	68,68	2176,00	-1,75
Motivacijska klima	Usmjerenost prema učenju i razvoju vještina	3,89	0,52	57,68	4,28	0,56	68,10	2147,00	-1,60
	Usmjerenost prema superiornoj izvedbi i rezultatu	2,97	0,56	61,70	2,75	0,66	62,42	1857,50	-0,11

\* p<0,05

Spolne razlike za dimenzije ciljnih orijentacija, motivacijske klime i izgaranja provjerene su Mann-Whitney testom. Prema podacima iz Tablice 3, između mladića i djevojaka ne postoji statistički značajna razlika u rezultatima na dimenzijama izgaranja te na dimenzijama

motivacijske klime. Nadalje, razlike nisu statistički značajne niti za ciljnu orijentaciju usmjerenu prema izvedbi i rezultatu, no značajna razlika između muških i ženskih sportaša postoji na razini ciljne orijentacije usmjerene prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina, pri čemu su kod djevojaka rezultati značajno viši nego kod mladića. S obzirom na to da je jedina utvrđena spolna razlika dobivena na varijabli ciljne orijentacije usmjerene prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina, daljnje će se analize provoditi za ukupni uzorak.

#### 4.3. Povezanost simptoma izgaranja s ciljnim orijentacijama i motivacijskom klimom

S obzirom na to da postoji značajno odstupanje gotovo svih varijabli od normaliteta, povezanost među varijablama ispitana je Spearmanovim koeficijentom korelacije.

Tablica 4. *Matrica interkorelacija ciljnih orijentacija, motivacijske klime i izgaranja*

		Izgaranje		Ciljna orijentacija		Motivacijska klima	
		Smanjen osjećaj uspjeha	Emocionalna/fizička iscrpljenost	Devaluacija sporta	Usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina	Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu	Usmjerenost prema učenju i razvoju vještina
Izgaranje	Smanjen osjećaj uspjeha						
	Emocionalna/fizička iscrpljenost	0,35***					
	Devaluacija sporta	0,51***	0,44***				
Ciljna orijentacija	Usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina	-0,29**	-0,25**	-0,39***			
	Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu	-0,01	0,28**	0,20*	0,08		
Motivacijska klima	Usmjerenost prema učenju i razvoju vještina	-0,43***	-0,26**	-0,43***	0,46***	-0,06	
	Usmjerenost prema superiornoj izvedbi i rezultatu	0,10	0,10	0,30**	-0,05	0,25**	-0,40***

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Spearmanove korelacije pokazuju da sve tri dimenzije izgaranja međusobno koreliraju pozitivno i umjereno. Ciljna orijentacija usmjerena na zadatak i usavršavanje vještina te ciljna orijentacija usmjerena na izvedbu i rezultat nisu statistički značajno povezane. Također, ne

postoji značajna korelacija između motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještina te one usmjerene na superiornu izvedbu i rezultat. Pozitivna i očekivana umjereno visoka korelacija utvrđena je između ciljne orijentacije usmjerene na zadatak i usavršavanje vještina te motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještina, dok povezanost između ciljne orijentacije usmjerene na izvedbu i rezultat i motivacijske klime usmjerene na superiornu izvedbu i rezultat nije statistički značajna.

Ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina negativno je povezana sa sve tri dimenzije izgaranja, pri čemu je korelacija spomenute ciljne orijentacije s devaluacijom sporta najveća, a korelacija sa smanjenim osjećajem uspjeha najmanja. Ciljna orijentacija usmjerena prema izvedbi i rezultatu pozitivno korelira s devaluacijom sporta te emocionalnom/fizičkom iscrpljenosti, pri čemu je korelacija s emocionalnom/fizičkom iscrpljenosti viša nego korelacija s devaluacijom sporta. Ova ciljna orijentacija nije statistički značajno povezana sa smanjenim osjećajem uspjeha.

Motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina umjereno negativno korelira sa sve tri dimenzije izgaranja, dok motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu umjereno i pozitivno korelira jedino s devaluacijom sporta.

#### *4.4. Relativan doprinos ciljnih orijentacija i motivacijske klime u objašnjenju simptoma izgaranja*

Provedena je regresijska analiza kako bi se mogla utvrditi prediktivna snaga dimenzija ciljnih orijentacija i motivacijske klime za svaku od tri dimenzije izgaranja. Provedena regresijska analiza hijerarhijskog je tipa kako bi se pri analizi podataka mogli kontrolirati potencijalni učinci spola i dobi sudionika. Prije provedbe regresijske analize, provjerene su i sljedeće pretpostavke regresijske analize: multikolinearnost, normalitet distribucije reziduala i homoscedasticitet.

Analizom kolinearnosti utvrđeno je kako kolinearnost među prediktorima nije prisutna niti na jednoj od dimenzija prediktora (ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina,  $TOL=0,71$ ,  $VIF=1,41$ ; ciljna orijentacija usmjerena prema izvedbi i rezultatu,  $TOL=0,91$ ,  $VIF=1,10$ ; motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina,  $TOL=0,68$ ,  $VIF=1,48$ ; motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu,  $TOL=0,86$ ,  $VIF=1,16$ ). Kako su vrijednosti VIF niske za sva četiri prediktora, utvrđeno je kako nije prisutna multikolinearnost, s obzirom na općeprihvaćeno pravilo prema

kojem vrijednosti VIF veće od 10 upućuju na visoku multikolinearnost (Enders, 2013). Vrijednosti TOL također upućuju na neprisutnost multikolinearnosti, s obzirom na to da Allison (1999) ističe vrijednosti TOL od 0,40 ili niže kao indikatore visoke multikolinearnosti. Dodatno, provjerene su pretpostavke homoscedasticiteta i normaliteta distribucije reziduala te je utvrđeno kako su sve varijable ovog istraživanja prikladne za provedbu regresijske analize.

Tablica 5. Sažetak hijerarhijske regresijske analize za kriterijske varijable smanjeni osjećaj uspjeha, emocionalnu /fizičku iscrpljenost i devaluacija sporta

Prediktor	Smanjen osjećaj uspjeha		Emocionalna/fizička iscrpljenost		Devaluacija sporta	
	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
Prvi korak	<0,001		0,01		0,01	
Spol		-0,003		-0,07		-0,07
Dob		-0,02		-0,09		0,03
Drugi korak	0,20***		0,18***		0,31***	
Ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina		-0,08		-0,12		-0,32***
Ciljna orijentacija usmjerena prema izvedbi i rezultatu		0,01		0,35***		0,19**
Motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina		-0,41***		-0,19		-0,21**
Motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu		-0,01		-0,05		0,17*
Ukupni $R^2$	0,20***		0,19***		0,32***	

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Prema podacima iz Tablice 5, za sve tri regresijske analize u prvome koraku uključuju se kontrolne varijable spola i dobi, nakon čega se u drugom koraku u analizu uključuju dimenzije ciljnih orijentacija i dimenzije motivacijske klime.

Kao što je vidljivo u Tablici 5, kontrolne varijable dobi i spola ne objašnjavaju statistički značajan postotak varijance dimenzija izgaranja (smanjen osjećaj uspjeha,  $F[2, 120]=0,33$ ,  $p=0,97$ ; emocionalna/fizička iscrpljenost,  $F[2, 120]=0,75$ ,  $p=0,47$ ; devaluacija sporta,  $F[2, 120]=0,44$ ,  $p=0,65$ ). Uključivanje dimenzija ciljnih orijentacija i motivacijske klime rezultira

statistički značajnim povećanjem proporcije objašnjene varijance za sve tri dimenzije izgaranja (smanjen osjećaj uspjeha,  $F[6, 116]=4,84, p<0,001$ ; emocionalna/fizička iscrpljenost,  $F[6, 116]=4,59, p<0,001$ ; devaluacija sporta,  $F[6, 116]=8,93, p<0,001$ ).

Za smanjen osjećaj uspjeha, prediktori objašnjavaju dodatnih 20% varijance, uz motivacijsku klimu usmjerenu prema učenju i razvoju vještina kao jedinim značajnim prediktorom. Za emocionalnu/fizičku iscrpljenost, uključivanjem ciljnih orijentacija i motivacijske klime objašnjava se 18% varijance, uz ciljnu orijentaciju usmjerenu prema izvedbi i rezultatu kao jedini značajni prediktor. Ciljne orijentacije i motivacijska klima najviše su doprinijele objašnjenju varijance devaluacije sporta, gdje je ovim varijablama objašnjeno 31% varijance devaluacije sporta. Hijerarhijskom regresijskom analizom za devaluaciju sporta utvrđeno je da su svi prediktori značajni, uz ciljnu orijentaciju usmjerenu prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina kao najznačajniji prediktor te motivacijsku klimu usmjerenu prema superiornoj izvedbi i rezultatu kao najmanje značajan prediktor.

## 5. Rasprava

Cilj provedenog istraživanja bio je na uzorku sportaša utvrditi obilježja povezanosti simptoma izgaranja s ciljnim orijentacijama i motivacijskom klimom iniciranom od trenera. Dostupna istraživanja koja se bave upravo ovim odnosom (Barbee, 2020; Lemyre i sur., 2008; Vitali i sur., 2015) malobrojna su, a njihovi rezultati međusobno se ne slažu, što otežava donošenje zaključaka o odnosu ovih varijabli. Provedenim se istraživanjem nastojalo doprinijeti razrješavanju nejasne slike odnosa između ispitivanih varijabli te obogatiti dostupnu literaturu novim saznanjima o tom odnosu.

Na samome početku, pažnja se usmjerila na dobivene podatke deskriptivne statistike te je uočena razlika u poretku dimenzija izgaranja između provedenog istraživanja te istraživanja koje su proveli Vitali i suradnici (2015). Vitali i suradnici (2015) ukazuju na smanjen osjećaj uspjeha kao dimenziju s najvišim rezultatima, koje prati iscrpljenost, a zatim najniže vrijednosti pokazuje devaluacija sporta. Rezultati provedenog istraživanja nešto su drugačiji: iako je i u provedenom istraživanju najizraženija dimenzija smanjenog osjećaja uspjeha, iscrpljenost i devaluacija zamijenile su svoja mjesta u poretku. Objašnjenje razlike u poretku dimenzija potencijalno leži u činjenici da većina prikupljenog uzorka u provedenom istraživanju trenutno nije aktivna u navedenoj sportskoj aktivnosti. Moguće je da se neaktivni sudionici više ne osjećaju emocionalno i fizički iscrpljeno od sporta, no još uvijek imaju prisutnu devaluaciju sporta i izražen smanjeni osjećaj uspjeha. Uzevši u obzir da trenutno stanje pojedinca oblikuje njegova sjećanja o prijašnjim stanjima (Levine i Safer, 2002), moguće je da trenutno stanje manje fizičke i emocionalne iscrpljenosti oblikuje pojedinčevo prisjećanje doživljavanja iscrpljenosti za vremenski period kad se bavio navedenim sportom.

### *5.1. Spolne razlike u obilježjima ciljnih orijentacija, motivacijske klime i simptomima izgaranja*

Prvi problem istraživanja bio je analizirati spolne razlike za varijable ciljne orijentacije, motivacijsku klimu i sve tri dimenzije izgaranja. Za ciljne orijentacije, statistički značajne spolne razlike utvrđene su samo za ciljnu orijentaciju usmjerenu na zadatak i usavršavanje sportskih vještina, pri čemu djevojke imaju statistički više rezultate u odnosu na mladiće. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja koje su proveli Hanrahan i Cerin (2009) te Hanrahan i Biddle (2002). Suprotno tomu, Murcia i suradnici (2008) nisu pronašli postojanje spolnih razlika u usmjerenosti prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina, no tvrde kako razlike postoje za ciljnu orijentaciju usmjerenu prema izvedbi i rezultatu, gdje sportaši imaju



značajno više rezultate od sportašica. Oprečno i jednoj i drugoj strani, spolne razlike u istraživanju Protić i Maršić (2014) nisu utvrđene niti za jednu ciljnu orijentaciju. Ipak, valja uzeti u obzir neke činjenice. Kao prvo, Murcia i suradnici (2008) istraživanje su proveli na mlađoj populaciji – sportašima od 12 do 16 godina; te su za ciljne orijentacije primjenjivali drugi upitnik. Dodatno, iako je istraživanje Protić i Maršić (2014) provedeno u obližnjim državama, njihov je uzorak također obuhvaćao mlađe sudionike - 12 do 20 godina; te nije navedena pouzdanost korištenih skala, dok je istraživanje Hanrahan i Cerin (2009) na australskim sudionicima obilježavao veći uzorak sudionika i znatno veći dobní raspon te dobre pouzdanosti za obje dimenzije ciljnih orijentacija. Neznačajnost spolnih razlika u usmjerenosti prema izvedbi i rezultatu može se objasniti činjenicom da su svi sudionici sportaši koji sudjeluju ili su sudjelovali na natjecanjima, za koje je pobjeda indikator uspjeha. Iz tog razloga, možda i sportaši i sportašice naginju pobjedi, a u skladu s time i superiornoj izvedbi, što rezultira smanjenjem spolnih razlika.

Na razini dimenzija motivacijske klime, spolne razlike nisu statistički značajne. Ovakvi rezultati slažu se s onima Reinbotha i Dude (2006), no suprotstavljaju se rezultatima Murcie i suradnika (2008) koji tvrde kako mladići postižu statistički značajno više rezultate za motivacijsku klimu usmjerenu prema superiornoj izvedbi i rezultatu, dok djevojke postižu statistički značajno više rezultate za motivacijsku klimu usmjerenu prema učenju i razvoju vještina. Istraživanje Reinbotha i Dude (2006) proveden je na uzorku studenata koji po dobi odgovaraju sudionicima u ovog istraživanja. S druge strane, u istraživanju Murcie i suradnika (2008) nije navedeno tko inicira motivacijsku klimu koju sudionici procjenjuju, a uzorak sportaša mlađe je dobi: od 12 do 16 godina. Dob je važno uzeti u obzir jer metaanaliza koju je provela McLain (2014) ukazuje na to da se istraživanja provedena na mladim adolescentima značajno razlikuju u svojim rezultatima na dimenzijama motivacijske klime od istraživanja provedenih na drugim dobnim skupinama.

Dodatno, spolne razlike nisu utvrđene niti na jednoj od tri dimenzije izgaranja. Rezultati drugih istraživanja spolnih razlika u simptomima izgaranja nesuglasni su: Martignetti i suradnici (2020) te Cremades i suradnici (2008) ukazuju na više rezultate u iscrpljenosti i devaluaciji sporta kod sportašica nego kod sportaša. Suprotno njihovim rezultatima, Reche i suradnici (2018) tvrde kako muški sportaši imaju više rezultate za smanjeni osjećaj uspjeha i devaluaciju od ženskih sportaša. U skladu s provedenim istraživanjem, Lai i Wiggins (2003) ne pronalaze spolne razlike u ijednoj od dimenzija izgaranja. Metaanaliza radova mogla bi pomoći

u razjašnjenju prirode potencijalnih spolnih razlika jer ovakvi pojedinačni rezultati stvaraju prilično konfuznu sliku odnosa spola i simptoma izgaranja.

U konačnici, s obzirom na relativno mali broj sudionika i nalaz prema kojem je statistički značajna razlika između mladića i djevojaka utvrđena za samo jednu varijablu: ciljnu orijentaciju usmjerenu prema učenju i usavršavanju sportskih vještina; pri odgovaranju na preostale istraživačke probleme analize su se provele na ukupnom uzorku sudionika.

## *5.2. Odnos ciljne orijentacije usmjerene na zadatak i usavršavanje sportskih vještina sa simptomima izgaranja*

U skladu s postavljenim očekivanjima o odnosu ciljne orijentacije usmjerene na zadatak i usavršavanje sportskih vještina sa simptomima izgaranja, utvrđeno je kako navedena ciljna orijentacija nisko do srednje negativno korelira sa sve tri dimenzije izgaranja, uz najveću korelaciju s dimenzijom devaluacije sporta. Ovakva priroda povezanosti u skladu je i s podacima istraživanja Lemyrea i suradnika (2008). Prema Nichollsu (1984), pojedinac koji je usmjeren na zadatak i usvajanje vještina na temelju uloženog truda procjenjuje svoj napredak u vještini. Ako je pojedinčev cilj napredovati u vještini, a ne demonstrirati superiornu izvedbu, pojedinac svako ulaganje truda vidi kao napredak (Nicholls, 1984) te sukladno tome, ne doživljava pad u svojem osjećaju uspjeha. To što pojedinac ne doživljava smanjenje u osjećaju uspjeha ujedno ga štiti i od devaluacije sporta jer pojedinac devaluira sport kojim se bavi onda kad se osjeća nesposobnim i nije zadovoljan svojim postignućima u sportu koji trenira (Gustafsson i sur., 2011). U konačnici, sportaš koji je usmjeren na zadatak i usavršavanje vještina ne osjeća potrebu dokazivati se superiornom izvedbom koja može zahtijevati i velike količine napora, već bira optimalne, umjereno teške zadatke (Nicholls, 1984), čime štiti sebe od emocionalne i fizičke iscrpljenosti.

Nadalje, suprotno teorijski utemeljenim očekivanjima, ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina nije objasnila statistički značajan postotak varijance smanjenog osjećaja uspjeha ni emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Moguće objašnjenje ovakvih rezultata jest taj da ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina potencijalno dijeli varijancu s ostalim varijablama u regresijskoj analizi.

Dobivene statistički neznačajne korelacije za smanjeni osjećaj uspjeha i emocionalnu/fizičku iscrpljenost mogu biti rezultat toga da se većina sudionika u uzorku trenutno ne bavi sportom te se stoga svojih doživljaja uspjeha i neuspjeha samo prisjećaju, što

znači da pojedinci odgovaraju na temelju sjećanja o prijašnjim stanjima koja su pod utjecajem trenutnog stanja pojedinca (Levine i Safer, 2002). Također, neznačajnost postotka objašnjene varijance emocionalne/fizičke iscrpljenosti pomoću ciljne orijentacije usmjerene prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina može se dodatno objasniti činjenicom da su ove dvije varijable različito asimetrične, što potencijalno utječe na značajnost njihovog odnosa (Meuleman i sur., 2014). Ipak, ova ciljna orijentacija objašnjava statistički značajan postotak varijance devaluacije sporta. Pojedincu koji je usmjeren na zadatak za osjećaj napretka potreban je samo vlastiti osjećaj napretka u kompetencijama, koji je utemeljen na ulaganju truda u određenu vještinu (Nicholls, 1984), a devaluacija se može smatrati rezultatom osjećaja nedostatka uspjeha (Gustafsson i sur., 2011) kod pojedinaca koji su nisko usmjereni na zadatak i usavršavanje sportskih vještina.

### *5.3. Odnos ciljne orijentacije usmjerene na izvedbu i rezultat sa simptomima izgaranja*

S druge strane, odnos izgaranja s ciljnom orijentacijom usmjerenom na izvedbu i rezultat ne podudara se u potpunosti s postavljenim pretpostavkama. Iako su potvrđene umjerene i pozitivne korelacije s emocionalnom/fizičkom iscrpljenošću i devaluacijom sporta, povezanost ove ciljne orijentacije sa smanjenim osjećajem uspjeha nije statistički značajna. U prilog povezanosti s devaluacijom sporta, značajnu pozitivnu korelaciju potvrđuje i istraživanje Lemyrea i suradnika (2008), no za značajan odnos s emocionalnom/fizičkom iscrpljenošću nisu pronađeni podupirući rezultati.

Usmjerenost prema izvedbi i rezultatu pokazala se nešto uspješnijom u objašnjavanju simptoma izgaranja od usmjerenosti prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina po tome što, osim devaluacije sporta, usmjerenost prema izvedbi i rezultatu objašnjava i značajni postotak varijance emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Ipak, niti ova ciljna orijentacija ne objašnjava značajan postotak varijance smanjenog osjećaja uspjeha, što je suprotno početnim očekivanjima. Neznačajnosti dobivene za objašnjavanje smanjenog osjećaja uspjeha potencijalno je rezultat većinskog dijela uzorka koji se trenutno ne bavi sportom te se svojih doživljaja uspjeha i neuspjeha samo prisjećaju.

Značajnost ciljne orijentacije usmjerene prema izvedbi i rezultatu u objašnjenju emocionalne/fizičke iscrpljenosti može se tumačiti radom Nichollsa (1984), koji tvrdi kako pojedincu usmjerenom na izvedbu i rezultat napredak u vještini nije dovoljan indikator uspjeha - njemu je za to potrebna i potvrda socijalnom usporedbom, a uspjehom smatra jedino onu

izvedbu koja je superiornija od drugih. U sportskim aktivnostima, sportaš se obično nalazi unutar tima ili je okružen svojim vršnjacima, a zadatke dodjeljuju treneri. Zadaci su za sve sportaše isti ili slični, a pojedinac svoju sposobnost procjenjuje na temelju vlastite, ali i tuđe izvedbe na tim zadacima. Dakle, moguće je da pojedinac koji želi demonstrirati visoke sposobnosti često nije u mogućnosti odabrati lakše zadatke jer ih zadaje trener, te stoga ulaže znatno više truda za postizanje dobrog rezultata kako iskazao visoku sposobnost. Posljedično, kontinuirani intenzivni treninzi pojedincu su naporni i donose stres (Silva, 1990) zbog kontinuirane usporedbe sa suigračima. Nakon duljeg vremena, ovakvo stanje dovodi do iscrpljivanja organizma i u konačnici dovodi do izgaranja u kojem se pojedinac osjeća fizički i emocionalno iscrpljenim od sporta (Silva, 1990).

Glavno obilježje usmjerenosti na izvedbu i rezultat socijalna je usporedba (Nicholls, 1984). Moguće je da pojedinac opetovano nije u mogućnosti ostvariti superiornu sportsku izvedbu prema vlastitim standardima (Nicholls, 1984), što stvara u glavi pojedinca dojam niske kompetentnosti. S vremenom taj osjećaj frustracije i nezadovoljstva nedostatkom uspjeha rezultira izgaranjem pojedinca i osoba počinje izbjegavati treninge (Gustafsson i sur., 2011; Gustafsson i sur., 2008) te kao odgovor na takvo ponašanje počinje sport opisivati na negativan način – počinje devaluirati sport i doživljava izgaranje (Gustafsson i sur., 2011).

#### *5.4. Odnos motivacijske klime usmjerene na učenje i razvoj vještina sa simptomima izgaranja*

Motivacijska je klima koja je usmjerena prema učenju i razvoju vještina negativno povezana sa sve tri dimenzije izgaranja, što nije u skladu s rezultatima koje objavljuje Barbee (2020), prema kojem je odnos ciljne orijentacije usmjerene prema učenju i razvoju vještina s emocionalnom/ fizičkom iscrpljenošću nije statistički značajan. Ipak, dobiveni podaci, osim što su u skladu s teorijskim očekivanjima, potvrdu pronalaze i u rezultatima drugih istraživanja (Lemyre i sur., 2008; Vitali i sur., 2015).

Motivacijska klima usmjerena na učenje i razvoj vještina objašnjava značajan udio varijance smanjenog osjećaja uspjeha, što je u skladu s istraživanjima Barbeea (2020) te Vitalija i suradnika (2015). Nadalje, devaluacija sporta također je značajno objašnjena motivacijskom klimom usmjerenom prema učenju i razvoju vještina, no rezultati drugih istraživanja za ovu dimenziju nisu jednoznačni. Dok Barbee (2020) tvrdi kako je postotak objašnjene varijance neznačajan, Vitali i suradnici (2015) priklanjaju se značajnim rezultatima dobivenim ovim

istraživanjem. U motivacijskoj klimi usmjerenoj na učenje i razvoj vještina trener ne stavlja fokus na postizanje visokih rezultata, već potiče ulaganje truda i sudjelovanje svojih igrača, uz bolji rezultat kao pozitivan nusprodukt tih ponašanja (Ames, 1992). Raedeke i Smith (2001) objašnjavaju kako do devaluacije dolazi kad sportaš počinje sportu kojim se bavi pripisivati mnoštvo negativnih obilježja te za sport više ne pokazuje interes. Stoga, iz opisa motivacijskih konstrukata s jedne strane i devaluacije sporta s druge strane, čini se smislenim da se usmjerenje na zadatak i razvoj sportskih vještina pokazuje kao protektivan čimbenik devaluacije sporta.

Konačno, motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina ne objašnjava značajan postotak varijance emocionalne/fizičke iscrpljenosti, kao što to tvrde i Barbee (2020) te Vitali i suradnici (2015). Iako su u skladu s drugim istraživanjima, dobiveni rezultati kose se s teorijskim očekivanjima.

#### *5.5. Odnos motivacijske klime usmjerene na superiornu izvedbu i rezultat sa simptomima izgaranja*

Situacija je nešto nejasnija za odnos motivacijske klime usmjerene prema superiornoj izvedbi i rezultatu i simptoma izgaranja, pri čemu su rezultati značajni samo za odnos s dimenzijom devaluacije sporta. Ova značajna korelacija jedina je u skladu s početnim očekivanjima te je podupiru istraživanja Lemyrea i suradnika (2008) i Vitalija i suradnika (2015). S druge strane, Barbee (2020) opovrgava ovakvu značajnost. Ipak, Barbee (2020) podupire dobivene neznačajne rezultate za povezanost motivacijske klime usmjerene na superiornu izvedbu i rezultat sa smanjenim osjećajem uspjeha te emocionalnom/fizičkom iscrpljenosti, koje su značajne i pozitivne u drugim istraživanjima (Lemyre i sur., 2008; Vitali i sur., 2015).

Dodatno, motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu objašnjava statistički značajan udio samo jedne dimenzije izgaranja – dimenzije devaluacije sporta. Rezultati koje su dobili Barbee (2020) te Vitali i suradnici (2015) podržavaju neznačajnost rezultata za dimenzije smanjenog osjećaja uspjeha i emocionalne/fizičke iscrpljenosti. S druge strane, devaluacija sporta ovim istraživanjem objašnjava značajan postotak varijance devaluacije sporta, što oba istraživanja (Barbee, 2020; Vitalai i sur., 2015) taj udio dobivaju kao neznačajan. Važno je napomenuti kako je subskala kompetitivnosti među suigračima sastavan dio dimenzije motivacijske klime usmjerene na superiorni rezultat i izvedbu, a njena je pouzdanost u ovome istraživanju iznimno niska.

## 5.6. Nedostaci istraživanja

Iako istraživanje doprinosi boljim razumijevanjem odnosa ciljnih orijentacija, motivacijske klime i simptoma izgaranja kod mladih sportaša, ovo istraživanje obilježeno je i određenim ograničenjima.

Kao prvo, prikupljen je uzorak relativno malen i prigodan te je nereprezentativan za populaciju sportaša. Uzorak sudionika koji su sudjelovali u istraživanju obuhvaćao je samo studente Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji se bave ili su se bavili kompetitivnim sportom. Da se prikupljanje podataka usmjerilo na druge fakultete Sveučilišta u Zagrebu, broj ispitanika bi bio veći, a reprezentativnost uzorka proširila bi se time na populaciju studenata Sveučilišta u Zagrebu koji se bave sportom. Ipak, u budućim istraživanjima trebalo bi se nastojati odmaknuti od rezultata na populaciji studenata koji se bave sportom, već ispitati odnos varijabli na općoj populaciji sportaša. Također, buduća bi se istraživanja mogla usmjeriti na one osobe kojima je treniranje i natjecanje u sportu jedini ili primarni izvor prihoda.

Nadalje, sam odabir instrumenata korištenih u istraživanju ima svoje nedostatke. Naime, unatoč općenito dobrim metrijskim karakteristikama korištenih instrumenata, problematičnom se subskalom pokazuje subskala *kompetitivnosti među suigračima* iz PMCSQ-2 upitnika (Newton i sur., 2000). Sami autori ističu subskalu kao problematičnu zbog svoje niske pouzdanosti od  $\alpha=0,54$ , koja je u ovom istraživanju podosta niža od toga ( $\alpha=0,14$ ). Navedena subskala sastoji od svega tri čestice te bi se broj čestica trebao povećati kako bi se poboljšala njena pouzdanost (Newton i sur., 2000). Iako je PMCSQ-2 novija verzija PMCSQ upitnika, te je sam upitnik bolji i konceptualno razvijeniji nego što je bio prije (Newton i sur., 2000), korišteni bi upitnik bilo bolje zamijeniti nekim boljim i pouzdanijim, upravo zbog niske pouzdanosti subskale *kompetitivnost među suigračima*.

Dodatno, važno je uzeti u obzir da se većina korištenog uzorka trenutno ne bavi sportom, a njihovo trenutno psihofizičko stanje moglo je utjecati na dosjećanje svojih iskustava tijekom treniranja (Levine i Safer, 2002) i u konačnici utjecati na rezultate istraživanja, bilo smanjenjem, bilo povećanjem značajnosti povezanosti među istraživanim varijablama. Iz tog razloga, u budućim bi istraživanjima bilo dobro uključiti aktivne sportaše.

### *5.7. Prijedlozi za buduća istraživanja*

Rijetko se koje istraživanje istovremeno bavi odnosom izgaranja i s ciljnim orijentacijama i s motivacijskom klimom. Ovo istraživanje time ima važan doprinos objašnjenju složene prirode motivacije i njenog odnosa s izgaranjem, a za bolji uvid u problematiku potrebne su brojne daljnje provjere i istraživanja. Kako je ovo područje na području Hrvatske, ali i na internacionalnoj razini još nedovoljno istraženo, daljnja se istraživanja mogu kretati u brojnim smjerovima, a navedeni prijedlozi samo su neke od brojnih opcija.

Prije svega, u daljnjim bi se istraživanjima moglo usmjeriti na uspoređivanje podataka između individualnih i timskih sportova, te ispitati razlike u odnosu konstrukata ovisno o spolu trenera i trenutnošću bavljenja sportom. Isto tako, potencijalno područje istraživanja jest testiranje interakcijskih učinaka motivacijske klime i ciljnih orijentacija za dimenzije izgaranja. Dodatno, istraživanja bi mogla ispitati i razlike u značajnosti predikcije između motivacijske klime inicirane od trenera, roditelja i vršnjaka, što bi pomoglo dublje objasniti odnos konstrukata u sportu.

Također, većina istraživanja koja se bavi ovom tematikom provodi se na razini korelacijskih transverzalnih istraživanja, a malo je podataka dobiveno provođenjem longitudinalnih istraživanja. Longitudinalna bi istraživanja mogla znatno doprinijeti ovom području istraživanja jer bi se moglo pratiti dolazi li s promjenom u dobi i do promjena u snazi predikcije izgaranja na temelju prediktora motivacije kao dispozicijske te kao situacijske varijable. Moguće promjene u snazi predikcije s dobi omogućuju usmjeravanje preventivnih programa izgaranja na specifično područje motivacije ovisno o dobi sportaša.

Osim dobi, područje istraživanja koje trenutno nema mnogo podataka jest ispitivanje razlika u odnosima korištenih varijabli između sportaša muškog i ženskog spola. Dodatno, zbog relativno malog uzorka također nije bilo moguće istražiti ovise li dobiveni rezultati o spolu trenera. Daljnja bi se istraživanja mogla usmjeriti na bolje definiranje tih razlika na način da se istraži kakva su obilježja motivacije trenera i trenerica iz njihove perspektive, u kombinaciji s provođenjem intervjua sa sportašima, trenerima i trenericama kako bi se lakše definirale spolne razlike u stilu rada i motivacijskim varijablama trenera. Utvrđivanje značajnosti ovih efekata lakše bi usmjerilo oblikovanje edukacija za trenere te prilagođavanje programa za sportaše i sportašice.

Za kraj, kao što je i u svojem istraživanju predložio Barbee (2020), za bolje razumijevanje prirode ciljnih orijentacija i motivacijske klime, važnim bi se moglo pokazati i kakve rezultate sportaš ili sportski tim postižu tijekom natjecanja u tekućoj sportskoj sezoni - omjer gubitaka i pobjeda sportaša mogao bi promijeniti prirodu odnosa između motivacijske klime te ciljnih orijentacija s izgaranjem sportaša za ciljnu orijentaciju usmjerenu na izvedbu i rezultat te motivacijsku klimu usmjerenu na demonstraciju superiorne izvedbe i rezultat.



## 6. Zaključak i praktične implikacije istraživanja

Prema provedenom istraživanju na 72 sportaša i 51 sportašica druge i treće godine preddiplomskog studija Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, može se zaključiti kako postoji određena razina povezanosti između ciljnih orijentacija i motivacijske klime s jedne strane, i izgaranja s druge strane.

Utvrđeno je da su sportašice više usmjerene na zadatak i usavršavanje sportskih vještina od sportaša. Nadalje, pojedinac koji je visoko usmjeren na samoreferenciranje osobnog napretka u sportskim vještinama osjeća se uspješnijim u sportu, osjeća manju fizičku i emocionalnu iscrpljenost od sporta i manje će sportu pripisivati negativna obilježja. S druge strane, osoba koja više uspoređuje vlastiti rezultat u sportu s uspjehom drugih osjeća se ujedno i fizički i emocionalno iscrpljenije te manje vrednuje sport. Važnom se pokazala i percepcija o tome kakvu klimu trener ili trenerica gradi. Ako osoba koja trenira sport osjeća kako je treneru važno da pojedinac u sportsku vještinu ulaže trud, a na prvo mjesto ne stavlja rezultat, već osobni napredak, pojedinac se u sportu osjeća uspješnijim te ga manje emocionalno i fizički iscrpljuje, a sportu pridaje manje negativnih karakteristika. S druge strane, ako se pojedincu čini kako trener fokus stavlja na pobjedu, superiornost rezultata i izvedbe, a kazni pogreške, pojedinac će manje vrednovati sport kojim se bavi.

Nadalje, što se tiče prediktivne snage dimenzija ciljnih orijentacija i motivacijske klime za izgaranje, regresijska se analiza provela zasebno za sve tri dimenzije izgaranja, uz istovremenu kontrolu spola i dobi sudionika. Ciljna orijentacija prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina objašnjava značajan postotak varijance devaluacije sporta. Ciljna orijentacija usmjerena prema izvedbi i rezultatu značajna je ne samo u objašnjavanju devaluacije sporta, već i emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina objašnjava značajan udio smanjenog osjećaja uspjeha, a motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu značajno objašnjava devaluaciju sporta. Od svih prediktora, ciljna orijentacija usmjerena prema zadatku i usavršavanju vještina najbolji je prediktor devaluacije sporta, a ciljna orijentacija je najbolji prediktor emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Motivacijska klima usmjerena prema učenju i razvoju vještina najbolje objašnjava smanjen osjećaj uspjeha, dok se motivacijska klima usmjerena prema superiornoj izvedbi i rezultatu pokazala kao najslabiji prediktor za sve tri dimenzije izgaranja. U konačnici, pri pretraživanju literature nije pronađeno istraživanje koje se na ovaj način bavi istovremenim ispitivanjem ovih varijabli te ovaj rad time obogaćuje bazu znanja o odnosu ciljnih orijentacija, motivacijske klime i izgaranja.

Nedvojbeno je da je motivacija, bilo u dispozicijskom, bilo u situacijskom obliku, značajna odrednica izgaranja kod sportaša. Iako može služiti kao protektivni čimbenik psihofizičkog zdravlja pojedinca, isto tako se pokazuje kako motivacija usmjerena na postizanje visokih rezultata i uspoređivanje s drugima može za pojedinca biti i štetna. U svojoj cijelosti, sport može imati veliki utjecaj na pojedinca te je važno osigurati okolinu koja potiče suradnju, učenje i trud naspram superiornosti u sposobnostima kao znak uspješnosti. Uloga bi trenera stoga trebala biti osigurati klimu u kojoj se potiče razvoj pojedinca i u kojoj se fokus stavlja na individualni napredak, a ne položaj pojedinca naspram drugih.

Zaključno, rezultati ovog istraživanja mogu doprinijeti prijašnjima u kontekstu kros-kulturalne komparacije, utvrđivanja mogućih kulturoloških specifičnosti te razrješavanju nesuglasica u nekonzistentnim rezultatima ranijih istraživanja. Pored navedenog, rad doprinosi i potpuno novim saznanjima provođenjem regresijske analize za dimenzije ciljnih orijentacija kao prediktora izgaranja, što može pomoći u dubljem razumijevanju odnosa dispozicijskih i situacijskih motivacijskih čimbenika i simptoma izgaranja kod sportaša. S praktičnog aspekta, rezultati istraživanja mogu se iskoristiti u okviru edukacije sportaša i trenera s ciljem prevencije simptoma izgaranja u sportu.

## 7. Popis literature

- Allison, P. D. (1999). *Multiple Regression: A Primer*. Pine Forge Press.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Ames, C. i Archer, J. (1987). Mothers' beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 409–414. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.79.4.409>
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C. i Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Barbee, J. (2020). *Association of coach, peer, and parent-initiated motivational climate with burnout and engagement*. Neobjavljeni diplomski rad. Greenville: East Carolina University.
- Barić, R. i Horga, S. (2006). Psychometric Properties of the Croatian Version of Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Cteosq). *Kinesiology*, 38(2), 135–142.
- Bonačić, K. (2019). *Povezanost perfekcionizma sportaša s percepcijom motivacijske klime inicirane od strane trenera*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S. i Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(2), 171–180. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.530675>
- Brophy, J. (1983). Conceptualizing student motivation. *Educational Psychologist*, 18(3), 200–215. <https://doi.org/10.1080/00461528309529274>
- Clark, H. J., Camiré, M., Wade, T. J. i Cairney, J. (2015). Sport participation and its association with social and psychological factors known to predict substance use and abuse among youth: A scoping review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 224–250. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2015.1068829>
- Coakley, J. (1992). Burnout among Adolescent Athletes: A Personal Failure or Social Problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271–285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2. izdanje). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cremades, J. G. i Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2). <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss2/TraitAnxiety.htm>
- Duda, J. L. (1989). Relationship between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport among High School Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 318–335. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.318>

- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.10.1040>
- Enders, F. B. (2013). *Collinearity*. Encyclopedia Britannica. Preuzeto 22.6.2021. s adrese <https://www.britannica.com/topic/collinearity-statistics>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gould, D. (1996). Personal Motivation Gone Awry: Burnout in Competitive Athletes. *Quest*, 48(3), 275–289. <https://doi.org/10.1080/00336297.1996.10484197>
- Greblo Jurakić, Z. (2020). Povezanost motivacijske klime i simptoma sagorijevanja u sportu. U L. Milanović, V. Wertheimer, i I. Jukić (ur.). *Zbornik radova 18. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša* (str. 299-301). Kineziološki fakultet.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. i Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gustafsson, H., Kenttä, G. i Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2010.541927>
- Hanrahan, S. i Biddle, S. (2002). Measurement of achievement orientations: Psychometric measures, gender, and sport differences. *European Journal of Sport Science*, 2(5), 1–12. <https://doi.org/10.1080/17461390200072502>
- Hanrahan, S. J. i Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.005>
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. i Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E. i Gustafsson, H. (2016). Athlete Burnout and the Risk of Dropout Among Young Elite Handball Players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0140>
- Kisser, B. i Bauer, R. (2012). *The burden of sports injuries in the European Union*. Austrian Road Safety Board (Kuratorium für Verkehrssicherheit).
- Lai, C. i Wiggins, M. S. (2003). Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players. *International Sports Journal*, 7(2), 120-127.
- Lehmann, M., Foster, C., Gastmann, U., Keizer, H. i Steinacker, J. M. (1999). Definition, Types, Symptoms, Findings, Underlying Mechanisms, and Frequency of Overtraining and Overtraining Syndrome. U M. Lehmann, C. Foster, U. Gastmann, H. Keizer i J. M.

- Steinacker (ur.), *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport*, (str. 1–6). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-585-34048-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-585-34048-7_1)
- Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (2021a). *rekreacija, športska*. Hrvatska Enciklopedija, Mrežno Izdanje. Pribavljeno 2.4.2021. s adrese: <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=52355>
- Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (2021b). *šport*. Hrvatska Enciklopedija, Mrežno Izdanje. Pribavljeno 2.4.2021. s adrese: <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859>
- Lemyre, P. N., Hall, H. K. i Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221–234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
- Lemyre, P.-N., Roberts, G. C. i Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115–126. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>
- Levine, L. J. i Safer, M. A. (2002). Sources of Bias in Memory for Emotions. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 169–173. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00193>
- Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z. ş., Graham, K.-A., Wright, T. i Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport. *Kinesiology*, 48(1), 3–29. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.14>
- Maehr, M. L. i Braskamp, L. (1986). *The motivation factor: A theory of personal investment*. Lexington Books.
- Marshall, H. H. i Weinstein, R. S. (1984). Classroom Factors Affecting Students' Self-Evaluations: An Interactional Model. *Review of Educational Research*, 54(3), 301–325. <https://doi.org/10.3102/00346543054003301>
- Martignetti, A., Arthur-Cameselle, J., Keeler, L. i Chalmers, G. (2020). The relationship between burnout and depression in intercollegiate athletes: An examination of gender and sport-type. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(2), 100–122. <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1768036>
- Maslach, C. (1976). Burned-Out. *Human Relations*, 9(5), 16–22.
- Maslach, C. i Schaufeli, W. B. (1993). Historical and Conceptual Development of Burnout. U W. B. Schaufeli i C. Maslach (ur.), *Professional Burnout* (str. 1–16). Routledge.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. i Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McLain, B. (2014). *Correlates of motivational climate in sport: a meta-analysis*. Neobjavljena doktorska disertacija. Arcata: Humboldt State University.

- Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J. i Urhausen, A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17461390600617717>
- Meuleman, B., Loosveldt, G. i Emonds, V. (2014). Regression analysis: Assumptions and diagnostics. U H. Best i C. Wolf (ur.), *The SAGE Handbook of Regression Analysis and Causal Inference* (str.. 83–110). SAGE Publications Ltd. <https://dx.doi.org/10.4135/9781446288146.n5>
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. i Coll, D. G. C. (2008). Relationships among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181–191. <https://doi.org/10.1017/s1138741600004224>
- Newton, M., Duda, J. L. i Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275–290. <https://doi.org/10.1080/026404100365018>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.328>
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M. i Nolen, S. B. (1985). Adolescents' theories of education. *Journal of Educational Psychology*, 77(6), 683–692. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.77.6.683>
- Pearce, P. Z. (2002). A practical approach to the overtraining syndrome. *Current Sports Medicine Reports*, 1, 179–183. <https://doi.org/10.1007/s11932-002-0019-5>
- Protić, I. i Maršić, T. (2014). Motivacijske razlike između sportaša i sportašica ekipnih i individualnih sportova. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 5(1), 85–91.
- Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Raedeke, T. D. i Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Reche, C., De Francisco, C., Martínez-Rodríguez, A. i Ros-Martínez, A. (2018). Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Anales de Psicología*, 34(2), 398. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.289861>

- Reinboth, M. i Duda, J. L. (2004). The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *The Sport Psychologist*, 18(3), 237–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.3.237>
- Reinboth, M. i Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. U G. C. Roberts (ur.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (str. 1-50). Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. i Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337–347. <https://doi.org/10.1080/02640419808559362>
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. i Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395–418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2), 91-94.
- Schaufeli, W. i Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study research and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
- Schmidt, G. W. i Stein, G. L. (1991). Sport Commitment: A Model Integrating Enjoyment, Dropout, and Burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254–265. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5–20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
- Tomažin, O. (2015). *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta*. Neobjavljeni završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C. i Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103–108. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0214-9>
- Zuckerman, S. L., Tang, A. R., Richard, K. E., Grisham, C. J., Kuhn, A. W., Bonfield, C. M. i Yengo-Kahn, A. M. (2020). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and Sportsmedicine*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1850152>