

# Povezanost trenerovog ponašanja s nekim elementima psihosocijalne prilagodbe sportaša

---

**Dogan, Lea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:111:936988>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-30**



*Repository / Repozitorij:*

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Lea Dogan

**POVEZANOST TRENEROVOG  
PONAŠANJA S NEKIM ELEMENTIMA  
PSIHOSOCIJALNE PRILAGODBE  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2022





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Lea Dogan

**POVEZANOST TRENEROVOG  
PONAŠANJA S NEKIM ELEMENTIMA  
PSIHOSOCIJALNE PRILAGODBE  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2022

## Sažetak

Glavni cilj istraživanja bio je ispitati obilježja odnosa između trenerovog ponašanja i psihosocijalne dobrobiti sportaša. Dodatno su se ispitale spolne razlike u elementima psihosocijalne dobrobiti te povezanost načina razmišljanja o stresu sa psihosocijalnom dobrobiti sportaša i sportašica. U istraživanju je sudjelovalo 264 mladih sportaša (124 mladića i 140 djevojaka), a korišteni su sljedeći instrumenti: Upitnik rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980), Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), Upitnik profesionalnog izgaranja sportaša (Raedeke i Smith, 2001), Upitnik za procjenu načina razmišljanja o stresu (Crum i sur., 2013), Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965) i Skala pozitivnog i negativnog afekta (Watson i sur., 1988). Sportašice se češće osjećaju emocionalno i fizički iscrpljeno, imaju nižu razinu samopoštovanja, iskazuju veći stupanj negativnog afekta i negativniji način razmišljanja o stresu. Dimenzije profesionalnog izgaranja su negativno povezane sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera. Emocionalna i fizička iscrpljenost pozitivno je povezana s neosjetljivosti za dobrobit sportaša i negativnom povratnom informacijom, dok su ostale dimenzije profesionalnog izgaranja (smanjen osjećaj postignuća i devaluacija sporta) pozitivno povezane sa svim odrednicama negativnih trenerovih ponašanja. Samopoštovanje sportaša je pozitivno povezano sa svim dimenzijama pozitivnih trenerovih ponašanja i negativno povezano s neosjetljivosti za dobrobit sportaša i negativnom povratnom informacijom. Pozitivni afekt u situaciji prije važnog sportskog natjecanja pozitivno je povezan sa svim dimenzijama pozitivnog trenerovog ponašanja, dok je negativni afekt negativno povezan s treningom i instrukcijama, demokratskim ponašanjem i pozitivnom povratnom informacijom. Neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija, negativno su povezane s pozitivnim afektom te pozitivno povezane s negativnim afektom sportaša. Uz kontrolu spola i dobi, hijerarhijskom regresijskom analizom je dobiveno kako su prediktorske varijable objasnile 9.3% varijance emocionalne i fizičke iscrpljenosti, 19.8% varijance smanjenog osjećaja postignuća, 21.6% varijance devaluacije sporta, 16.3% varijance samopoštovanja, 10.2% varijance pozitivnog afekta i 14.5% varijance negativnog afekta. Socijalna podrška trenera pokazala se kao supresor varijabla pri objašnjenju varijance negativnog afekta. Konačno, način razmišljanja o stresu je pozitivno povezan sa samopoštovanjem i negativno povezan s negativnim afektom sportaša i sportašica. Rezultati istraživanja doprinose boljem razumijevanju povezanosti trenerovih ponašanja s psihosocijalnom dobrobiti mladih sportaša.

**Ključne riječi:** ponašanja trenera, psihosocijalna dobrobit, način razmišljanja o stresu

## **Abstract**

The aim of the present study was to analyze the relationship between coaching behavior and athletes' psychosocial well-being. Additionally, gender differences regarding psychosocial well-being and the relationship between stress mindset and athletes', psychosocial well-being were tested. A total of 264 young athletes participated in the research (124 male and 140 female) and the following instruments were used: Leadership Scale for Sport Questionnaire (Chelladurai and Saleh, 1980), Negative Coaching Behavior Questionnaire (Greblo Jurakić and Keresteš, 2017), Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke and Smith, 2001), Stress Mindset Measure (Crum et al., 2013), Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), and Positive and Negative Affect Scale (Watson et al., 1988). The results showed that female athletes more often experience emotional and physical exhaustion, show lower level of self-esteem, higher levels of negative affect, and, to a greater extent, perceive stress as debilitating. Athlete burnout dimensions show negative correlation with all of the positive coaching behavior dimensions. Emotional and physical exhaustion shows positive correlation with insensitivity to athletes well-being and negative feedback, while reduced sense of accomplishment and sport devaluation shows positive correlation with all of the negative coaching behaviors. Self-esteem shows positive correlation with all of the positive coaching behaviors and negative correlation with insensitivity to athletes' well-being and negative feedback. A positive correlation is found between the positive affect before an important sports competition and all dimensions of positive coaching behavior, while a negative correlation is found between negative affect and perception of higher levels of training and instruction, democratic behavior, and positive feedback dimensions. Insensitivity to athletes' well-being and negative feedback show a negative correlation with positive affect and are positively correlated with athletes' negative affect. In order to assess the problem, hierarchical regression analysis was conducted. While controlling gender and age, the measured set of predictors explained 9.3% of emotional and physical exhaustion, 19.8% of reduced sense of accomplishment, 21.6% of sport devaluation, 16.3% of self-esteem, 10.2% of positive affect and 14.5% of negative affect. Social support proved to be a suppressor variable in explaining the variance of negative affect. Lastly, the stress mindset has proven to be positively correlated to self-esteem, and negatively to athletes', male and female, negative affect. The research results contribute to a better understanding of the relationship between coach's behaviour and psychosocial adjustment of young athletes.

**Keywords:** coaching behaviours, psychosocial adjustment, stress mindset

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
1.1 Trener i trenerska ponašanja.....	2
1.2. Profesionalno izgaranje sportaša.....	4
1.3. Samopoštovanje .....	5
1.4. Način razmišljanja o stresu .....	6
1.5. Pozitivni i negativni afekt .....	8
2. Ciljevi i problemi istraživanja.....	9
3. Metoda.....	10
3.1. Sudionici.....	10
3.2. Postupak .....	11
3.3. Mjerni instrumenti .....	12
4. Rezultati .....	15
5. Rasprava .....	28
5.1. Razlike s obzirom na spol .....	29
5.2. Percepcija trenerovog ponašanja i psihosocijalna prilagodba sportaša .....	31
5.3. Način razmišljanja o stresu i psihosocijalna prilagodba sportaša.....	33
5.4. Prednosti, ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja.....	34
6. Zaključak.....	36
7. Literatura .....	37

## 1. Uvod

Postojeći još od davne prošlosti i započevši jednostavnom igrom, sport je danas postao vrlo popularna ljudska radnja kojom čovjek razvija svoje fizičko i psihičko stanje, svoje tijelo i duh (Pezo, 2010). Danas se sportom moguće baviti rekreativno i profesionalno kroz stjecanje profita na različite načine (Pezo, 2010). U skladu s tim, sportom danas je moguće ostvariti više ciljeva – medijsku popularnost, društveni ugled, medalje i ostale nagrade, održavanje estetike tijela, ali i jednostavno uživanje u igri te odmak od svakidašnjih problema (Zagorac i Škerbić, 2018). Neovisno o cilju i razlogu pristupa sportu, redovna sportska aktivnost utječe na biološki i psihosocijalni razvoj čovjeka (Neljak, 2010). Zbog svog pozitivnog utjecaja na brojne faktore razvoja čovjeka, posebno važnim ističe se uključivanje u sport u ranim razvojnim fazama. Organizirane sportske aktivnosti sve češće postaju važan dio života djece i adolescenata, a pružaju mnogo prednosti njihovom razvoju (Logan i sur., 2019). Uključenje u organizirani sport od rane životne dobi i bavljenje fizičkom aktivnosti za vrijeme adolescencije donosi tjelesne, psihološke i socijalne prednosti te općenito poboljšava mentalno zdravlje adolescenata (Eime i sur., 2013; Keegan i sur., 2009; Vella i sur., 2017). Sport može pomoći mladima ojačati samopoštovanje i koncentraciju, uči ih disciplini i radu u timu te socijalizaciji (David, 2004). Također se pokazalo kako je sudjelovanje adolescenata u organiziranim sportskim aktivnostima povezano i s većim akademskim postignućem i višim kognitivnim funkcioniranjem (Alvarez-Bueno i sur., 2017) te općenito boljom procjenom zadovoljstva životom (Valois i sur., 2004).

No, iako se sport danas smatra korisnom aktivnošću s velikim prednostima za sve uzraste, neki stručnjaci upozoravaju da sudjelovanje u natjecateljskom sportu može imati i negativne učinke na mlade sportaše, ukoliko se naglasak stavlja isključivo na pobjedu, a ne na osobnu dobrobit pojedinca (David, 2004). Prema svojoj prirodi, natjecateljski sport je tjelesna aktivnost koja se temelji na treningu, odricanju i trudu, bez iznimke ovisno o dobi sportaša (David, 2004). Za neke adolescente sudjelovanje u sportu uistinu ne osigurava ranije navedene pozitivne ishode i iskustva. Umjesto toga, neki sportaši izvještavaju o negativnim afektima, anksioznosti i usvajanju neželjenih socijalnih ponašanja (Fraser-Thomas i sur., 2008).

Natjecateljski sport ne mora nužno biti štetan za zdravlje djece i adolescenata, no važno je naglasiti kako negativni učinci mogu biti prisutni. Kako bi sport uistinu ostavio pozitivan utjecaj na mlade, kao i u ustalim društvenim kontekstima, važno je da mladi sportaši imaju



priliku zadovoljiti svoje osnovne psihološke potrebe (Kipp i Bolter, 2020). Prema teoriji samoodređenja koju su razvili Deci i Ryan (1985), osobe će biti motivirane i ustrajati u nekoj aktivnosti onda kada su zadovoljene njihove osnovne psihološke potrebe – potreba za kompetencijom, potreba za autonomijom i potreba za povezanošću. Kipp i Bolter (2020) navode kako je potreba za kompetencijom mladih sportaša zadovoljena onda kada mladi osjećaju da napreduju u sportu kojim se bave, potreba za autonomijom zajamčena je slobodom odabira aktivnosti, a potreba za povezanošću osjećajem pripadnosti svome timu. Djeca koja pokazuju talent i interes za nekom aktivnošću u njoj mogu uživati, ukoliko se aktivnost odvija u pozitivnom psihosocijalnom okruženju, uz zdrave poticaje odraslih, prvenstveno roditelja i trenera (David, 2004). Podrška roditelja u organiziranim sportskim aktivnostima, uz usmjerenost na razvoj i zabavu umjesto osvajanja dobrih rezultata, značajno doprinosi pozitivnom stavu mladih prema sportu te njihovom uživanju u sportskim aktivnostima kojima se bave (Logan i sur., 2019). Neosporno je da roditelji imaju veliku važnost u psihosocijalnom razvoju mladih sportaša (Knight i sur., 2017), a novija istraživanja sve češće naglašavaju važnost trenera u životu mladih sportaša i sportašica (Barić i Bucik, 2009; Dimec i Kajtna, 2009; Gould i sur., 2012).

### *1.1 Trener i trenerska ponašanja*

Stil rukovođenja trenera, odnosno vodstvo u sportu, je moguće definirati kao proces koji uključuje interakciju između trenera, sportaša i različitih okolinskih čimbenika (Chelladurai, 1980). Mnogi autori navode kako trener ima vodeću ulogu u razvoju sportske karijere sportaša (Dimec i Kajtna, 2009). Postoji nekoliko modela koji daju okvir za proučavanje vodstva u sportu, a jedan od njih je i multidimenzionalni model kojeg su definirali Chelladurai i Saleh (1980). Ovaj model se fokusira na tri aspekta ponašanja trenera: stvarno ponašanje trenera, ponašanje koje preferiraju podređeni i potrebno ponašanje trenera. Prema navedenom modelu, trenerova ponašanja je moguće podijeliti u pet osnovnih kategorija: (1) trening i instrukcije, (2) demokratsko ponašanje, (3) autokratsko ponašanje, (4) socijalna podrška i (5) pozitivna povratna informacija. Način treniranja i davanja instrukcija za vrijeme treninga te davanje pozitivnih povratnih informacija pokazale su se kao dimenzije ponašanja trenera koje su u najvećoj mjeri povezane sa zadovoljstvom sportaša (Chelladurai, 1984).

Treneri se međusobno razlikuju prema svojoj ličnosti, kompetencijama, kvalifikacijama i stilu rukovođenja (Barić i Bucik, 2009). S obzirom na navedene razlike, nije iznenađujuće kako treneri različitog profila različito utječu na motivaciju svojih sportaša. Barić i Bucik (2009) navode kako sportaši čiji su treneri više usmjereni na postizanje rezultata percipiraju

manje motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina u cijelom timu te su općenito slabije intrinzično motivirani, za razliku od sportaša čiji su treneri usmjereniji prema njima i pokazuju nisku orijentaciju na ishod i visoku orijentaciju na razvoj vještina.

Osim vođenja brige oko tehničkih, taktičkih i kondicijskih zahtjeva sporta, uloga trenera je i osiguravanje dobrih odnosa sa sportašima (Čerenšek, 2017). Prema Tušak i Tušak (2001) uloga trenera može se podijeliti na šest osnovnih područja: (1) proces sportske pripreme, (2) izvođenje programa treninga, (3) kontrola učinka programa treninga, (4) sveobuhvatna briga za sportaša, (5) savjetovanje i (6) natjecateljski aspekt. U skladu s navedenim, moguće je zaključiti kako uloga trenera nije jednostavna te je riječ o vrlo složenom konceptu.

S obzirom na središnju ulogu trenera u sportu, klima inicirana od strane trenera jedan je od najvažnijih čimbenika koji utječe na sportsko iskustvo mladih sportaša (Smith i Smoll, 1996). Primjerice, Gould i sur. (2012) navode kako je pozitivna klima inicirana od strane trenera povezana s pozitivnim ishodima za mlade. Drugim riječima, sportaši čiji je trener osigurao brižan pristup izvještavali su o više pozitivnih iskustava. Također, klima inicirana od strane trenera u kojoj je glavna orijentacija rezultat i ishod bila je najveći prediktor negativnih iskustava mladih sportaša (Gould i sur., 2012). Cronin i Allen (2015), nadalje, sugeriraju kako bi trener svojim ponašanjima trebao podržavati autonomiju mladih sportaša jer će upravo tada poticati pozitivne razvojne ishode sporta. Također, upravo razvoj osobnih i socijalnih vještina ima posredujući utjecaj na odnos između klime inicirane od strane trenera i nekih odrednica psihosocijalne dobrobiti sportaša – samopoštovanja, pozitivnog afekta i zadovoljstva životom (Cronin i Allen, 2015). Percipirano ozračje koje stvara trener može biti odlučujući čimbenik u razvoju intrinzične motivacije sportaša i njihovom samopouzdanju (Cox, 2005). Mellano i sur. (2022) pokazali su da su povratne informacije trenera koje su bazirane na kazni bile pozitivan prediktor iscrpljenosti sportaša pred kraj sezone.

S obzirom da nedostatak pozitivnih trenerovih osobina ne upućuje nužno na prisutnost negativnih (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), u istraživanjima je potrebno ispitati cijeli kontinuum trenerovih ponašanja kako bi se preciznije odredio njihov doprinos različitim aspektima psihosocijalne prilagodbe sportaša. Uobičajeni način procjene kompetentnosti sportskih trenera temelji se na omjeru pobjeda i poraza te se u slučaju pobjede negativna ponašanja trenera često ignoriraju ili opravdavaju ostvarenim rezultatom (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). S obzirom na specifičnost prirode sporta te visokog stupnja orijentacije prema pobjedi, negativna ponašanja trenera često ostaju zanemarena. Istraživanja su pokazala

kako sportaši nisu lišeni zlostavljačkih ponašanja u sportu od strane svojih trenera (Stirling i Kerr, 2008). Grevis i Dunn (2004) navode kako emocionalno zlostavljanje u sportu od strane trenera najčešće uključuje povišene tonove, ponižavanje, prijetnje i omalovažavanje. Sportaši često izvješćuju kako se više negativnih ponašanja pojavilo u trenutku njihovog prelaska u kategoriju elitnih sportaša (Gervis i Dunn, 2004). Stirling i Kerr (2008) su pokazali kako sportašice također primjećuju više negativnih ponašanja kod svojih trenera u funkciji napretka u sportskoj karijeri, a spomenuta ponašanja povezana su s negativnim značajkama poput depresije, poremećaja prehrane i socijalnim povlačenjem. Nadalje, Stirling i Kerr (2009) kvalitativnom metodom su pokazali da su sportaši koji su bili izloženi emocionalnom nasilju izvještavali o raznim negativnim psihološkim efektima poput lošeg raspoloženja, sniženog samopoštovanja i samoeфикаsnosti, anksioznosti i smanjenom osjećaju postignuća. Osim navedenog emocionalnog nasilja, u sportu mogu biti prisutni i tjelesni oblici kažnjavanja koji se najčešće očitavaju kažnjavanjem dodatnim elementima treninga, ali i ostali specifični oblici nasilja poput poticanja na nezdrave oblike prehrane ili na konzumiranje supstanci koje mogu povećati izdržljivost sportaša (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017; Laure i sur., 2001).

Temeljem svega navedenog, s obzirom na važnu ulogu koju treneri imaju u životima mladih sportaša te rezultate ranijih istraživanja koji upućuju na to da treneri mogu pozitivno i negativno utjecati na dobrobit sportaša, važno je ispitati obilježja povezanosti različitih aspekata trenerovog ponašanja s elementima psihosocijalne prilagodbe mladih sportaša.

### *1.2. Profesionalno izgaranje sportaša*

U sportu je pobjeda gotovo uvijek na prvom mjestu, stoga se od sportaša se zahtjeva da u igru uvijek ulaze s maksimalnim ulaganjem i najboljom izvedbom. Iz tog razloga nije iznenađujuće kako je u sportu česta pojava profesionalnog izgaranja (eng. *burnout*) koje se najčešće spominje u kontekstu pretreniranosti (Gustafsson i sur., 2011). Izgaranje se javlja kao posljedica kroničnog stresa i povezano je s različitim negativnim ishodima poput smanjene motivacije i sposobnosti, a u konačnici može dovesti i do odustajanja mladih sportaša od aktivnosti u kojoj su ranije uživali (Brenner, 2007; DiFiori i sur., 2014; Gustafsson i sur., 2014).

Profesionalno izgaranje sportaša definira se kao psihofiziološki sindrom koji se sastoji od tri dimenzije: emocionalna i fizička iscrpljenost, smanjen osjećaj postignuća i devaluacija sporta (Raedeke i Smith, 2001). Emocionalnu i fizičku iscrpljenost karakterizira potrošnja emocionalnih i fizičkih resursa sportaša, a najčešće se javlja kao rezultat prekomjernog broja

treninga i/ili natjecanja. Druga dimenzija, smanjen osjećaj postignuća, odnosi se na negativnu evaluaciju sportaša o vlastitim postignućima i sposobnostima, dok se dimenzija devaluacija sporta odnosi na postojanje negativnih osjećaja prema sudjelovanju u sportu (Gustafsson i sur., 2011; Raedeke, 1997; Raedeke i Smith, 2001).

Istraživanja su pokazala da, ukoliko je osoba izložena kroničnom stresu, veća je i šansa da će doći do profesionalnog izgaranja (Gustafsson i sur., 2011). Prema kognitivno-afektivnom modelu stresa kojeg je opisao Smith (1986), profesionalno izgaranje je opisano procesom u četiri faze: (1) situacijski zahtjevi, (2) kognitivna procjena situacije, (3) fiziološki i afektivni odgovor i (4) ponašanje ili suočavanje. Također, Smith (1986) navodi kako na sve četiri faze utječu motivacijski čimbenici. Zanimljivost u svome radu pokazali su Gustafsson i sur. (2013) kada su uz varijablu profesionalnog izgaranja sportaša uveli i varijablu nadanja. Svojim istraživanjem su pokazali kako nada ima važnu ulogu u pojavi profesionalnog izgaranja kod sportaša na način da će sportaši koji se više nadaju ostvarenju svojih ciljeva rjeđe doživjeti profesionalno izgaranje. Profesionalno izgaranje sportaša sve se češće spominje u znanstvenoj literaturi. Tako su Gustafsson i sur. (2011) pokazali da je negativni afekt sportaša povezan s većim profesionalnim izgaranjem, a također postoje istraživanja koja potvrđuju povezanost profesionalnog izgaranja sa smanjenim samopoštovanjem (Gustafsson i sur., 2008).

Nadalje, Heidari (2013) je pokazala kako su sportašice više sklone profesionalnom izgaranju od sportaša u svim trima dimenzijama koje su odredili Raedeke i Smith (2001). Suprotno tome, nekoliko istraživanja nije pronašlo značajnu razliku u profesionalnom izgaranju sportaša i sportašica (Lai i Wiggins, 2003; Smith i sur., 2010). Nalazi dosadašnjih istraživanja su nekonzistentni kada je u pitanju uloga spola u doživljavanju profesionalnog izgaranja u sportu. Iz tog je razloga u budućim istraživanjima korisno proučiti razlike u profesionalnom izgaranju između sportaša i sportašica.

### *1.3. Samopoštovanje*

Samopoštovanje je danas jedno od središnjih konstrukata u psihološkim istraživanjima, a odnosi se na pozitivan ili negativan stav kojeg osoba zauzima prema samome sebi (Rosenberg, 1965). Drugim riječima, samopoštovanje se odnosi na stupanj uvjerenja u vlastitu vrijednost, sposobnosti i važnost (Long, 1970). Osobe s visokim samopoštovanjem poštuju sami sebe i smatraju se vrijednima, dok osobe s niskim samopoštovanjem pokazuju nezadovoljstvo sobom te je prisutan prijezir prema samome sebi (Rosenberg, 1965).

S obzirom na popularnost samopoštovanja kao istraživačkog konstrukta, danas su poznate brojne povezanosti samopoštovanja s ostalim psihološkim varijablama. Wood i sur. (2003) pokazali su kako osobe s višim samopoštovanjem doživljavaju i više pozitivnih afekata, a također se i bolje nose s neuspjehom u usporedbi s osobama niskog samopoštovanja (Di Paula i Campbell, 2002). Osobe s višim samopoštovanjem se osjećaju sretnijima u životu (Diener i Diener, 2009) i manje su podložni anksioznosti (Fleming i Courtney, 1984). Također, samopoštovanje je jedan od prediktora školskog uspjeha i prilagodbe studiju (Lacković-Grgin i Sorić, 1997; Rijavec i sur., 1999).

Samopoštovanje prati određene promjene tijekom životnog ciklusa, pa tako istraživanja navode kako se u adolescenciji događa pad samopoštovanja, koje se iznova povećava u odrasloj dobi (Robins i sur., 2002). Lebedina-Manzoni (2007) navodi kako su za razvoj samopoštovanja u djetinjstvu izrazito važni odnosi s roditeljima, u adolescenciji postaju važni odnosi s vršnjacima, a u odrasloj dobi, kada samopoštovanje bilježi ponovni porast, razvija se stav o sebi koji je manje povezan s osobama iz okoline.

S obzirom da samopoštovanje može biti povezano s osobama iz okoline te s obzirom na visoko prisustvo trenera u životima mladih sportaša, postavlja se pitanje može li trener imati ulogu u razvoju samopoštovanja sportaša adolescentne dobi. Dosadašnja istraživanja nisu odgovorila na postavljeno pitanje. Ipak, prepoznate su određene specifičnosti u samopoštovanju sportaša. Naime, sportaši svoje samopoštovanje često temelje na učinku, zbog čega ono može imati negativne motivacijske posljedice na želju za daljnjim ulaganjem truda nakon doživljenog neuspjeha (Crocker i Park, 2004). S obzirom da sportaši svoje samopoštovanje često temelje na postignuću, ono prolazi kroz fluktuacije, ovisno o ostvarenim uspjesima i neuspjesima (Gustafsson i sur., 2018). Gustafsson i sur. (2018) su pokazali kako je samopoštovanje mladih sportaša povezano s profesionalnim izgaranjem, na način da su sportaši koji svoje samopoštovanje temelje na postignuću izloženi većem riziku od profesionalnog izgaranja. Mirjanić i Milas (2011) su u svome istraživanju otkrili da samopoštovanje ima ulogu medijatora u odnosu između različitih načina suočavanja sa stresom i subjektivne dobrobiti. Također, spolne razlike u razini samopoštovanja dosljedno su prikazane u literaturi na način da adolescentice općenito pokazuju niže razine samopoštovanja od adolescenata (Block i Robins, 1993; Harter, 1999).

#### *1.4. Način razmišljanja o stresu*

Ranije je rečeno kako se u kontekstu istraživanja o profesionalnom izgaranju sportaša

najčešće koristi pojam stres, odnosno kako se izgaranje javlja kao posljedica kroničnog stresa (Gustafsson i sur., 2011). U novijim istraživanjima o stresu počeo se pojavljivati novi konstrukt koji mjeri način razmišljanja o stresu (eng. *stress mindset*). Prema Dweck (2008) način razmišljanja (eng. *mindset*) se definira kao percepcija ili teorija koju osobe imaju o sebi samima. Dweck (2008) definira dva osnovna načina razmišljanja koja osobe mogu zauzimati: fiksni način razmišljanja (eng. *fixed mindset*) i promjenjivi način razmišljanja (eng. *growth mindset*). Osobe s fiksnim načinom razmišljanja vjeruju kako su njihove sposobnosti, poput inteligencije, urođene te na njih ne mogu značajno utjecati svojim radom i trudom. S druge strane, osobe s promjenjivim načinom razmišljanja vjeruju da se njihove sposobnosti mogu razvijati kroz učenje i ulaganje (Dweck, 2008). Uvodeći ovaj konstrukt u novija istraživanja, stručnjaci su pokušali utjecaj načina razmišljanja ispitati u različitim područjima.

Crum i sur. (2013) ispitali su može li način razmišljanja o stresu utjecati na reakcije ljudi na stresne događaje. Uveli su novi konstrukt u svoja istraživanja koji se definira kao stupanj u kojem ljudi vjeruju da su posljedice stresa pozitivne (mogu ih ojačati) ili negativne (iscrpljujuće). Ljudi koji pokazuju pozitivan način razmišljanja o stresu u stresnim situacijama češće pristupaju izvoru stresa, za razliku od ljudi koje vjeruju kako je stres negativan te ih oslabljuje. Također, pokazale su se i fiziološke razlike kod osoba s različitim načinom razmišljanja o stresu, na način da su osobe s pozitivnijim načinom razmišljanja imale niže razine kortizola (tzv. „*hormon stresa*“). Osim toga, osobe s pozitivnim načinom razmišljanja o stresu su lakše prihvaćali povratne informacije i konstruktivno ih primjenjivali (Crum i sur., 2013).

Dosadašnji nalazi pokazuju da je način razmišljanja o stresu povezan s depresijom, anksioznosti i općom dobrobiti (Huebschmann i Sheets, 2020; Jiang i sur., 2019). Također, nalazi upućuju na to da su adolescenti skloni vjerovati da je stres za njih više štetan nego što ih može ojačati (Park i sur., 2018). Wang i sur. (2022) istraživali su način razmišljanja o stresu u predispozitivnim situacijama te su pokazali da je povezan sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa prije ispita, no način razmišljanja nije imao direktan utjecaj na izvedbu na ispitu. Čopec i sur. (2022) proveli su analizu načina razmišljanja o stresu na hrvatskoj populaciji sportaša u natjecateljskom sportu. Svojim nalazima sugeriraju kako je koncept načina razmišljanja o stresu više povezan s individualnim dispozicijama osobe nego s nekim situacijskim odrednicama poput, na primjer, razine natjecanja.

S obzirom na ranija istraživanja, čini se kako pozitivan način razmišljanja o stresu može imati preventivnu ulogu u stresnim situacijama. Također, s obzirom na specifične situacijske faktore u sportu te visoku razinu stresa kod sportaša, bilo bi zanimljivo ovaj

konstrukt istražiti u sportskoj populaciji.

### *1.5. Pozitivni i negativni afekt*

Različita afektivna stanja svakodnevno su prisutna u životima ljudi. Ipak, u literaturi o afektivnim stanjima postoje problemi pri definiranju afekta i njihove razlike od emocije i raspoloženja. Emocije se definiraju kao psihofiziološka reakcija na promjene u okolini za koju su karakteristični subjektivno iskustvo, izraz lica, kognitivna obrada i fiziološke promjene (Lazarus, 1999; Lazarus, 2000). Raspoloženja, nadalje, nisu direktno povezana s određenom situacijom, već se odnose na način na koji osoba vidi svijet i svoje mjesto u njemu, ali kroz određeno vremensko razdoblje (Ekkekakis i Petruzzello, 2000). Afekt se odnosi na ugodnu ili neugodnu dimenziju iskustva te uključuje i emocije i raspoloženje (Ekkekakis i Petruzzello, 2000; Lazarus, 1999).

Dvije teorijske osnove o afektivnim stanjima zauzimaju svoju poziciju u istraživanjima - kategorijalna i dimenzionalna perspektiva afektivnih stanja. Prema kategorijalnoj perspektivi (Lazarus, 2000), afektivna stanja su organizirana u različite kategorije poput na primjer ljutnje, anksioznosti ili sreće. Prema dimenzionalnoj perspektivi (Watson i sur., 1988) afektivna stanja su prvotno kategorizirana u dimenziji višeg reda (npr. pozitivan i negativan afekt). Watson i sur. (1988) konstruirali su upitnik koji mjeri pozitivan i negativan afekt, a koji je danas jedan od najčešće korištenih instrumenata za procjenu afektivnih stanja (Nicolas i sur., 2014). Pozitivni afekt definira se kao stupanj u kojem se osoba osjeća entuzijastično, aktivno i pobuđeno (Watson i sur., 1988). U situaciji niskog pozitivnog afekta, Watson i sur. (1988) navode kako se osoba nalazi u stanju tuge. Nadalje, negativni afekt definiran je kao stupanj koji uključuje razna odbojna stanja uključujući tugu, nervozu ili strah, dok niski negativni afekt označava stanje smirenosti i spokoja (Watson i sur., 1988).

Znanstveni radovi u području psihologije sporta veliki fokus stavljaju na intenzitet afektivnog stanja kojeg sportaš doživljava prije natjecanja te njihovu ulogu u sportskoj izvedbi (Nicolas i sur., 2014). Dosadašnji nalazi potvrdili su da sportaši prolaze kroz različite afekte koji mogu biti povezani sa sportskom izvedbom, ovisno o intenzitetu kojim se određeni afekt pojavljuje (Hanin Yuri, 2007; Nicolas i sur., 2014), a koji također mogu biti povezani s usponima i padovima sportskih natjecanja (Martinent i sur., 2013). Martinent i Ferrand (2009) kvalitativnim istraživanjem na stolnotenisačima pokazali su da afektivna stanja u prednatjecateljskim situacijama utječu na sportsku izvedbu. Također, čini se kako afektivna

stanja mogu ovisiti o situacijskim faktorima. Na primjer, istim sportašima su emocije poput ljutnje i tjeskobe u nekim situacijama narušile fokus, a u nekim situacijama pomogle u boljoj koncentraciji (Marinent i Ferrand, 2009).

Nadalje, s obzirom na značajan utjecaj trenerske klime na sportsko iskustvo mladih sportaša (Smith i Smoll, 1996), u istraživanjima se također pokušalo ispitati i mogu li ponašanja trenera predvidjeti intenzitet i smjer pozitivnog i negativnog afekta kod sportaša. González-García i sur. (2020) pokazali su da socijalna podrška, demokratsko ponašanje i autokratsko ponašanje trenera mogu značajno predvidjeti pojavu pozitivnog i negativnog afekta sportaša za vrijeme natjecanja. Također se pokazalo i kako su ženske sportašice podložnije emocionalnom utjecaju od sportaša (Cotterill i sur., 2020). Ipak, nema mnogo istraživanja koja ispituju povezanost trenerovih ponašanja te spolne razlike u doživljaju pozitivnog i negativnog afekta u situaciji prije važnog natjecanja, stoga autori u ovom području upućuju na potrebu za dodatnim istraživanjima

## **2. Ciljevi i problemi istraživanja**

S obzirom na ranije navedeno, osnovni cilj istraživanja bio je istražiti povezanost trenerovog ponašanja s profesionalnim izgaranjem sportaša, samopoštovanjem i pozitivnim i negativnim afektom te razliku u spomenutim elementima psihosocijalne dobrobiti i načinu razmišljanja o stresu s obzirom na spol. Dodatni cilj istraživanja bio je ispitati povezanost načina razmišljanja o stresu kod sportaša i sportašica s navedenim elementima psihosocijalne dobrobiti.

U svrhu ostvarenja navedenih ciljeva postavljeni su sljedeći problemi i hipoteze:

1. Ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u simptomima izgaranja, razini samopoštovanja, pozitivnom i negativnom afektu te načinu razmišljanja o stresu.

H1.1. Sportaši i sportašice će se statistički značajno razlikovati u simptomima izgaranja na način da će sportašice pokazivati veće vrijednosti u simptomima izgaranja od sportaša.

H1.2. Sportaši i sportašice će se statistički značajno razlikovati u razini samopoštovanja na način da će sportašice pokazivati manju razinu samopoštovanja od sportaša.



H1.3. Sportaši i sportašice će se statistički značajno razlikovati u pozitivnom i negativnom afektu u situaciji prije važnog natjecanja na način da će sportašice pokazivati više negativnih i manje pozitivnih afekata od sportaša.

H1.4. Sportaši i sportašice će se statistički značajno razlikovati u načinu razmišljanja o stresu na način da će sportašice imati negativniji način razmišljanja o stresu od sportaša.

2. Utvrditi obilježja povezanosti trenerovog ponašanja sa simptomima izgaranja, samopoštovanjem te pozitivnim i negativnim afektom mladih sportaša.

H2.1. Percepcija pozitivnih trenerovih ponašanja bit će negativno povezana sa simptomima profesionalnog izgaranja i negativnim afektom te pozitivno povezana sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih sportaša.

H2.2. Percepcija negativnih trenerovih ponašanja bit će pozitivno povezana sa simptomima profesionalnog izgaranja i negativnim afektom te negativno povezana sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih sportaša.

3. Utvrditi relativni doprinos trenerovog ponašanja u predviđanju simptoma izgaranja, samopoštovanja te pozitivnog i negativnog afekta mladih sportaša.

H3: Trenerova ponašanja statistički će značajno doprinijeti predviđanju simptoma izgaranja, samopoštovanja te pozitivnog i negativnog afekta mladih sportaša.

4. Utvrditi obilježja povezanosti načina razmišljanja o stresu u predviđanju simptoma izgaranja, samopoštovanja te pozitivnog i negativnog afekta mladih sportaša.

H4: Način razmišljanja o stresu bit će negativno povezan sa simptomima izgaranja i negativnim afektom te pozitivno povezan sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih sportaša.

### **3. Metoda**

#### *3.1. Sudionici*

U provedenom istraživanju sudjelovalo je ukupno 264 sudionika, učenika Športske gimnazije Zagreb od čega je 124 sudionika (47%) muškog, a 140 (53%) ženskog spola. Prosječna dob sudionika je 16.62 godine ( $SD=1.25$ ), a raspon dobi je od 15 do 20 godina. Svi

sudionici posjeduju iskustvo sudjelovanja u natjecateljskom sportu. Njih 167 (63.3%) natječe se na međunarodnoj razini, 76 (28.8%) na državnoj razini, 8 (3%) na županijskoj razini, a 13 (4.9%) se bavi sportom rekreativno. Ukupno 142 (53.8%) sudionika se bavi individualnim sportom, a 121 (45.8%) sudionik trenira timski sport. Najviše sudionika trenira nogomet (N=28), rukomet (N=24) i taekwondo (N=22). Ostali sportovi su akrobatski rock'n'roll, atletika, badminton, boks, brdski biciklizam, brzinsko rolanje, cheerleading, futsal, gimnastika, golf, hokej na ledu, hokej na travi, hrvanje, jahanje, jedrenje, jiu-jitsu, kajak na divljim vodama, karate, kickbox, košarka, mačevanje, MMA, motocross, odbojka, penjanje, plivanje, ritmička gimnastika, sinkronizirano klizanje, skokovi u vodu, snowboarding, softball, sportska gimnastika, sportski ples, sportsko penjanje, stolni tenis, streljaštvo, šah, tenis, triatlon, umjetničko klizanje, vaterpolo i veslanje. Sudionici se bave sportom u prosjeku 9.07 godina ( $SD=2.94$ ), a s trenutnim trenerom treniraju u prosjeku 4.13 godina ( $SD=3.01$ ). Nadalje, sudionici u prosjeku provode 13,73 ( $SD=8.590$ ) sati tjedno sa svojim trenerom, uključujući treninge, natjecanja i neformalna druženja. Većina je sudionika istraživanja trenirala s trenerom muškog spola (80.3%).

### 3.2. Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom svibnja i lipnja 2022. godine u Športskoj gimnaziji Zagreb. Prije provedbe istraživanja pismenim putem je zatraženo dopuštenje ravnatelja Športske gimnazije Zagreb. Zatim je roditeljima svih maloljetnih učenika podijeljena obavijest o provođenju istraživanja te svrsi i cilju istraživanja. U istraživanju su sudjelovali svi učenici Športske gimnazije Zagreb od 1. do 4. razreda. Svaki sudionik ispunjavao je bateriju testova u vlastitom razrednom odjeljenju metodom papir-olovka, za vrijeme održavanja redovnog školskog sata. Prije početka rješavanja, svim sudionicima je pročitana uputa za ispunjavanje koja se nalazila na početku upitnika. U uputi je naveden cilj istraživanja te je svim sudionicima zajamčena anonimnost. Također, sudionicima je omogućena i povratna informacija o rezultatima istraživanja putem elektroničke pošte. Ispunjavanje upitnika u prosjeku je trajalo 20 minuta. Prvi dio upitnika je sadržavao čestice namijenjene dobivanju općih informacija o sudionicima. Sudionici su zatim ispunjavali upitnike za procjenu različitih trenerovih ponašanja te zatim upitnike namijenjenih mjerenju različitih aspekata psihosocijalne prilagodbe. Nakon što je posljednji učenik u svakom razrednom odjeljenju ispunio upitnik, svim sudionicima se zahvalilo za sudjelovanje u istraživanju. Nakon prikupljanja podataka, svi podaci su ručno uneseni u IBM SPSS program u svrhu statističke obrade podataka.

### 3.3. Mjerni instrumenti

U istraživanju je korišteno ukupno pet instrumenata: Upitnik rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980), Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), Upitnik profesionalnog izgaranja sportaša (Raedeke i Smith, 2001), Upitnik za procjenu načina razmišljanja o stresu (Crum i sur., 2013), Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965) i Skala pozitivnog i negativnog afekta (Watson i sur., 1988).

*Upitnik rukovođenja u sportu (LSS) (Chelladurai i Saleh, 1980)*

Upitnik rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980) ispituje različite stilove rukovođenja trenera. Postoje tri verzije upitnika, a za potrebe ovog istraživanja korištena je verzija kojom se ispituje percepcija sportaša o ponašanju njihovih trenera. Originalna verzija upitnika se sastoji od ukupno 40 čestica. U ovom istraživanju korištena je kraća verzija upitnika koja se sastoji od ukupno 25 čestica (Chiu i sur., 2016). Čestice u upitniku su raspoređene na pet podljestvica: Trening i instrukcije (npr. „*[Moj trener/trenerica] Nastoji da sportaši daju sve od sebe*“), Demokratsko ponašanje (npr. „*[Moj trener/trenerica] Traži mišljenje sportaša o strategiji za određeno natjecanje.*“), Autokratsko ponašanje (npr. „*[Moj trener/trenerica] Govori na način koji ne dozvoljava postavljanje pitanja.*“), Socijalna podrška (npr. „*[Moj trener/trenerica] Pomaže sportašima u rješavanju njihovih osobnih problema.*“) i Pozitivna povratna informacija (npr. „*[Moj trener/trenerica] Pokazuje da cijenu dobru izvedbu sportaša.*“). Zadatak sudionika je izraziti svoje slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom na Likertovoj skali od 1 (*nikada*) do 5 (*uvijek*) s ciljem procjene učestalosti različitih oblika trenerovog ponašanja. Ukupni rezultat računa se kao prosjek čestica na svakoj podljestvici. Za potrebe ovog istraživanja korištena je hrvatska verzija upitnika (Greblo, 2011). Validacijom hrvatske verzije upitnika utvrđene su sljedeće vrijednosti Cronbachova alfa koeficijenta:  $\alpha=0.87$  (trening i instrukcije);  $\alpha=0.83$  (demokratsko ponašanje i socijalna podrška);  $\alpha=0.81$  (pozitivna povratna informacija) i  $\alpha=0.53$  (autokratsko ponašanje) (Greblo, 2011). Vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta u ovom istraživanju u skladu su s vrijednostima utvrđenim u ranijim istraživanjima te iznose:  $\alpha=0.76$  (trening i instrukcije);  $\alpha=0.76$  (demokratsko ponašanje);  $\alpha=0.77$  (socijalna podrška);  $\alpha=0.82$  (pozitivna povratna informacija) i  $\alpha=0.51$  (autokratsko ponašanje). Zbog niske pouzdanosti podljestvica Autokratsko ponašanje izostavljena je iz daljnje analize. Podljestvice Upitnika negativnog ponašanja trenera komplementarne su pozitivnim ponašanjima trenera Upitnika rukovođenja u sportu, stoga je i unatoč izostavljanju podljestvice Autokratskog

ponašanja u istraživanju obuhvaćen cijeli kontinuum trenerovih ponašanja.

#### *Upitnik negativnog ponašanja trenera (UNPT) (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017)*

Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017) služi za procjenu učestalosti različitih nepoželjnih oblika ponašanja trenera. Sastoji se od 13 čestica koje su raspoređene na tri podljestvice: Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša (NOD) (npr. „*[Moj trener/trenerica] Ne prepoznaje osjećaje i potrebe sportaša*“), Negativna povratna informacija (NPI) (npr. „*[Moj trener/trenerica] Vrijeda sportaše na treningu*.“) i Usmjerenost na rezultat (UNR) (npr. „*[Moj trener/trenerica] Priznaje samo konačni rezultat*.“). Zadatak sudionika je izraziti svoje slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom na Likertovoj skali od 1 (*nikada*) do 5 (*uvijek*) s ciljem procjene učestalosti negativnog ponašanja svoga trenera. Ukupni rezultat upitnika moguće je izračunati kao prosjek svih odgovora ili se kao prosjek odgovora na svakoj podljestvici, pri čemu viši rezultat upućuje na veću učestalost određenog ponašanja trenera. U ranijim istraživanjima (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017) utvrđene su sljedeće vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta:  $\alpha=0.85$  (NOD);  $\alpha=0.87$  (NPI) i  $\alpha=0.81$  (UNR). Cronbach alfa koeficijent za cijeli upitnik iznosio je 0.90. Vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta su slične i u ovom istraživanju:  $\alpha=0.80$  (NOD);  $\alpha=0.89$  (NPI);  $\alpha=0.75$  (UNR) i  $\alpha=0.89$  za cijeli upitnik.

#### *Upitnik profesionalnog izgaranja sportaša (ABQ) (Raedeke i Smith, 2001)*

Upitnik profesionalnog izgaranja sportaša (Raedeke i Smith, 2001) služi za procjenu učestalosti simptoma izgaranja doživljenih tijekom sportske sezone. Sastoji se od 15 čestica raspoređenih na 3 podljestvice: Emocionalna/fizička iscrpljenost (npr. „*Osjećam se toliko umoran/na od treninga da mi je teško naći energije za obavljanje drugih stvari*.“), Smanjen osjećaj postignuća (npr. „*Čini mi se da, što god učinio/la, moja sportska izvedba nije dobra koliko bi trebala biti*.“) i Devaluacija sporta (npr. „*Napor koji ulažem u sport bilo bi bolje uložiti u druge stvari*.“). Zadatak sudionika je procijeniti učestalost pojedinog ponašanja na Likertovoj skali od 1 (*nikada*) do 5 (*uvijek*). Ukupni rezultat računa se za svaku podljestvicu zasebno, uz rekodiranje čestica koje se obrnuto boduju. Rezultat svake podljestvice izračunava se kao aritmetička sredina odgovora na pripadajuće čestice. Viša prosječna vrijednost na nekoj dimenziji predstavlja višu razinu simptoma izgaranja. Upitnik je ranije korišten na hrvatskoj populaciji, pri čemu se pouzdanost dimenzija kretala između u  $\alpha=0.68$  i  $\alpha=0.88$  (Greblo Jurakić, 2020). U ovom istraživanju Cronbach alfa koeficijenti za podljestvice

iznose redom:  $\alpha=0.90$  (Emocionalna i fizička iscrpljenost);  $\alpha=0.85$  (Smanjen osjećaj postignuća) i  $\alpha=0.87$  (Devaluacija sporta).

#### *Upitnik za procjenu načina razmišljanja o stresu (SMM) (Crum i sur., 2013)*

Upitnik za procjenu načina razmišljanja o stresu (Crum i sur., 2013) mjeri opći način razmišljanja o stresu. Sastoji se od 8 čestica, a zadatak sudionika je procijeniti stupanj slaganja na skali od 0 („*Nimalo se ne slažem*“) do 4 („*U potpunosti se slažem*“). Dio čestica upućuje na pozitivan način razmišljanja o stresu (npr. „*Stresna iskustva unaprjeđuju moj osobni rast*“), a dio čestica upućuje na negativan način razmišljanja o stresu (npr. „*Doživljaj stresa mi troši energiju i narušava vitalnost*“). U ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija upitnika koja je dobivena metodom dvosmjernog prijevoda (Čopec, 2020). Ukupni rezultat formira se zbrojem bodova na svim česticama, uz rekodiranje čestica koje su formulirane u negativnom smjeru. Maksimalan zbroj bodova za cijelu skalu iznosi 32, a minimalan 0. Veći rezultat upućuje na pozitivan, a niži na negativan način razmišljanja o stresu. U istraživanju Crum i suradnika (2013) Cronbach alpha koeficijent upitnika je iznosio  $\alpha = 0.87$ . Upitnik je korišten na hrvatskoj populaciji pri čemu je utvrđena pouzdanost iznosila  $\alpha = 0.91$  (Čopec, 2020). Cronbach alfa koeficijent u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = 0.82$ .

#### *Rosenbergova skala samopoštovanja (RSE) (Rosenberg, 1965)*

Rosenbergova skala samopoštovanja se koristi za procjenu razine općeg samopoštovanja. Sastoji se od 10 čestica, od kojih je pet formulirano u pozitivnom smjeru (npr. „*Imam pozitivan stav o sebi*“), a pet u negativnom smjeru (npr. „*Ponekad se osjećam potpuno beskorisnim/om.*“). Zadatak sudionika je procijeniti tvrdnje na Likertovoj skali od 0 („*Niti malo se ne odnosi na mene*“) do 4 („*U potpunosti se odnosi na mene*“). Ukupan rezultat određuje se zbrajanjem procjena. Viši rezultat upućuje na višu razinu samopoštovanja. Prijevod i adaptaciju skale na našem je uzorku napravio Bezinović (1988). U istraživanjima koje je proveo Bezinović (1988) Cronbach alfa koeficijenti kretali su se od 0.81 do 0.84. U ovom istraživanju Cronbach alfa koeficijent iznosi  $\alpha = 0.89$ .

#### *Skala pozitivnog i negativnog afekta (PANAS) (Watson i sur., 1988)*

Skala pozitivnog i negativnog afekta ispituje različita afektivna stanja, odnosno pozitivni i negativni afekt. Sastoji se od 20 čestica, zadatak sudionika je na skali od 1 („*Uopće*

se ne slažem“) do 5 („U potpunosti se slažem“) označiti u kojoj mjeri se slaže s pojedinom česticom. Ukupno 10 čestica se odnosi na pozitivan afekt (npr. „Zainteresirano“), a 10 čestica na negativan afekt (npr. „Uznemireno“). Ukupni rezultat izražava se zbrojem rezultata na pojedinoj podljestvici na način da viši ukupni rezultat označava više pozitivnih, odnosno više negativnih stanja. Čestice koje se odnose na pozitivan afekt su: zainteresirano, uzbuđeno (pozitivno), snažno, oduševljeno, ponosno, usredotočeno, nadahnuto, odlučno, pažljivo i aktivno. Čestice koje se odnose na negativan afekt su: uznemireno, uzrujano, osjećaj krivnje, uplašeno, neprijateljski raspoloženo, razdražljivo, osjećaj srama, nervozno, živčano i zabrinuto. Zadatak sudionika bio je procijeniti koliko su se često osjećali na određeni način u situaciji neposredno prije početka važnog sportskog natjecanja. U ovom istraživanju korištena je prilagođena hrvatska verzija instrumenta (Knezović, Križanić i Šverko, u pripremi). Ranije utvrđeni Cronbach alfa koeficijenti na hrvatskoj populaciji iznose  $\alpha=0,84$  na pozitivan afekt i  $\alpha=0.83$  za negativan afekt (Križanić, Kardum i Knezović, 2014). Pouzdanost u ovom istraživanju iznosi  $\alpha=0.87$  za pozitivan afekt i  $\alpha=0.84$  za negativan afekt.

#### **4. Rezultati**

Prije provedbe statističke analize s ciljem odgovora na postavljene probleme, provedena je deskriptivna analiza. Kolmogorov-Smirnov testom testirana je normalnost distribucija varijabli uključenih u istraživanje. Rezultati analize normalnosti distribucija prikazani su u *Tablici 1* te je vidljivo kako distribucije svih varijabli značajno odstupaju od normalne raspodjele ( $p<0.01$ ), zbog čega će se u daljnjim koracima koristiti neparametrijske statističke metode obrade podataka.

Tablica 1. Osnovni deskriptivni podaci varijabli uključenih u istraživanje (N=263)

	Min	Max	M	SD	Asimetričnost		Spljoštenost		K-S test
					statistik	standardna pogreška	Statistik	standardna pogreška	
Trening i instrukcije (LSS)	2.00	5.00	4.29	.59	-1.026	.150	.956	.299	0.15**
Demokratsko ponašanje (LSS)	1.00	5.00	3.55	.79	-.501	.150	-.063	.299	0.11**
Socijalna podrška (LSS)	1.00	5.00	3.79	.80	-.637	.150	.237	.299	0.09**
Pozitivna povratna informacija (LSS)	1.60	5.00	4.04	.71	-.665	.150	-.030	.299	0.11**
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	1.00	4.50	1.71	.78	1.466	.150	2.050	.299	0.18**
Negativna povratna informacija (UNPT)	1.00	5.00	1.64	.86	1.668	.150	2.329	.299	0.23**
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	1.00	5.00	2.77	.92	.293	.150	-.408	.299	0.08**
Emocionalna i fizička iscrpljenost (ABQ)	1.00	5.00	2.44	.98	.627	.150	-.164	.299	0.11**
Smanjen osjećaj postignuća (ABQ)	1.00	4.80	2.31	.94	.681	.150	-.224	.299	0.13**
Devaluacija sporta (ABQ)	1.00	5.00	1.99	1.00	1.135	.150	.470	.299	0.17**
Način razmišljanja o stresu (SMM)	0.00	28.00	11.69	5.60	.269	.150	-.081	.299	0.08**
Samopoštovanje (RSE)	0.00	40.00	27.28	8.09	-.645	.150	.080	.299	0.08**
Pozitivan afekt (PANAS)	17.00	50.00	37.84	6.85	-.600	.150	.046	.299	0.09**
Negativan afekt (PANAS)	10.00	45.00	22.99	7.50	.624	.150	-.191	.299	0.11**

\* $p < 0,05$ ;

\*\* $p < 0,01$

U *Tablici 1* prikazane su prosječne vrijednosti korištenih mjera. Podljestvice Upitnika rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980) prve su prikazane u *Tablici 1* te je vidljivo kako su prosječne vrijednosti sudionika najviše za podljestvicu Trening i instrukcije ( $M = 4.29$ ,  $SD = 0.59$ ), a zatim za podljestvicu Pozitivna povratna informacija ( $M = 4.04$ ,  $SD = 0.71$ ). Prosječna vrijednost je najniža za podljestvicu Demokratsko ponašanje ( $M = 3.55$ ,  $SD = 0.79$ ), dok za podljestvicu Socijalna podrška iznosi  $M=3.79$  ( $SD = 0.80$ ). S obzirom na raspon skale, zaključuje se kako sudionici u prosjeku svog trenera opisuju pozitivnim ponašanjima koja uključuju adekvatno objašnjavanje elemenata treninga, davanje pohvala, uključivanja sportaša u donošenje odluka i brigu za njihovu dobrobit.

Nadalje, vidljivo je kako podljestvice Upitnika negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017) također imaju različitu srednju vrijednost. Najviša prosječna vrijednost vidljiva je kod podljestvice Usmjerenost na rezultat ( $M = 2.77$ ,  $SD = 0.92$ ), zatim Neosjetljivost za dobrobit sportaša ( $M = 1.71$ ,  $SD = 0.78$ ) te najmanja za podljestvicu Negativna povratna informacija ( $M = 1.64$ ,  $SD = 0.86$ ). Dakle, sudionici u prosjeku ne smatraju da je njihov trener neosjetljiv za njihovu dobrobit te najčešće nisu prisutne negativne povratne informacije od strane trenera. Ipak, većina sudionika smatra da je njihov trener često usmjeren na konačni rezultat.

Sljedeći instrument prikazan u *Tablici 1* je Upitnik profesionalnog izgaranja sportaša (Raedeke i Smith, 2001). Najveću srednju vrijednost ima podljestvica Emocionalna iscrpljenost ( $M = 2.44$ ,  $SD = 0.98$ ), zatim podljestvica Smanjen osjećaj postignuća ( $M = 2.31$ ,  $SD = 0.94$ ) te najmanju podljestvica Devaluacija sporta ( $M = 1.99$ ,  $SD = 1.00$ ). S obzirom na raspon vrijednosti prosječnih rezultata, sudionici uglavnom rijetko osjećaju simptome profesionalnog izgaranja.

Nadalje, srednja vrijednost Upitnika za procjenu načina razmišljanja o stresu (Raedeke i Smith, 2001) iznosi  $M = 11.6$  ( $SD = 5.60$ ). Drugim riječima, sudionici u prosjeku imaju negativniji način razmišljanja o stresu.

U *Tablici 1* prikazani su i osnovni deskriptivni podaci Rosenbergove skale samopoštovanja (Rosenberg, 1965) čija srednja vrijednost iznosi  $M = 37.8$  ( $SD = 6.85$ ). S obzirom na vrijednosti navedenog instrumenta, sportaši i sportašice u prosjeku postižu visoke razine samopoštovanja.

Posljednji prikazani instrument je Skala pozitivnog i negativnog afekta (Watson, Clark i Tellegen, 1988). Srednja vrijednost za podljestvicu Pozitivnog afekta iznosi  $M = 37.8$  ( $SD =$



6.85). Drugim riječima, sudionici uglavnom imaju prisutne pozitivne osjećaje neposredno prije važnog sportskog natjecanja. Nadalje, srednja vrijednost za podljestvicu Negativnog afekta iznosi  $M = 22.9$  ( $SD = 7.50$ ). Dakle, u situaciji prije važnog sportskog natjecanja na kojem sudjeluju, sudionici imaju umjereno prisutne negativne osjećaje.

Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji i analiza rodni razlika

	Sportaši			Sportašice			Mann-Whitney U-test	Z vrijednost
	Mdn	R <sub>min-maks</sub>	M <sub>rang</sub>	Mdn	R <sub>min-maks</sub>	M <sub>rang</sub>		
Emocionalna i fizička iscrpljenost (ABQ)	2.20	1 - 5	121.56	2.40	1 - 5	142.19	7323	-2.197*
Smanjen osjećaj postignuća (ABQ)	2.00	1 - 4.8	124.56	2.40	1 - 4.8	139.53	7696	-1.593
Devaluacija sporta (ABQ)	1.60	1 - 4.6	123.63	1.80	1 - 5	140.36	7579.5	-1.788
Samopoštovanje (RSE)	30.50	8 - 40	152.96	26.00	0 - 40	113.3	6018.5	-4.226**
Pozitivan afekt (PANAS)	40.00	17 - 50	139.49	38.00	18 - 50	125.32	7689	-1.510
Negativan afekt (PANAS)	19.00	10 - 41	107.72	25.00	11 - 45	153.66	5607.5	-4.895**
Način razmišljanja o stresu (SMM)	13.00	0 - 26	152.34	10.50	0 - 28	114.93	6220	-3.981**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Rezultati analize razlika u elementima psihosocijalne prilagodbe između sportaša i sportašica prikazana je u Tablici 2, pri čemu su statistički značajne rodne razlike utvrđene na tri varijable. Mann-Whitney U test ukazuje na statistički značajnu razliku u podljestvici Emocionalna i fizička iscrpljenost između sportaša i sportašica ( $U = 7323$ ,  $p < .05$ ), na način da sportašice ( $Mdn = 2.40$ ) iskazuju viši stupanj emocionalne iscrpljenosti tijekom ove sezone od sportaša ( $Mdn = 2.20$ ). Također, značajna razlika vidljiva je i na ljestvici samopoštovanja ( $U = 6018.5$ ,  $p < .01$ ), pri čemu sportašice ( $Mdn = 26.00$ ) iskazuju niži stupanj samopoštovanja od sportaša ( $Mdn = 30.50$ ). Sljedeća značajna razlika utvrđena je na podljestvici Negativnih afekata ( $U = 5607.5$ ,  $p < .01$ ), pri čemu sportašice ( $Mdn = 25.00$ ) iskazuju veći stupanj postojanja negativnih afekata prije početka važnog sportskog natjecanja od sportaša ( $Mdn = 19.00$ ). Posljednja značajna razlika vidljiva je na ljestvici način razmišljanja o stresu ( $U = 6220$ ,  $p < .01$ ), pri čemu sportaši ( $Mdn = 13.00$ ) iskazuju pozitivniji način razmišljanja o stresu od sportašica ( $Mdn = 10.50$ ).

Tablica 3. Spearmanovi koeficijenti korelacije korištenih varijabli

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Trening i instrukcije (LSS) (1)	-												
Demokratsko ponašanje (LSS) (2)	.54**	-											
Socijalna podrška (LSS) (3)	.60**	.62**	-										
Positivna povratna informacija (LSS) (4)	.57**	.56**	.50**	-									
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT) (5)	-.51**	-.47**	-.58**	-.46**	-								
Negativna povratna informacija (UNPT) (6)	-.34**	-.36**	-.34**	-.35**	.56**	-							
Usmjerenost na rezultat (UNPT)(7)	-.30**	-.33**	-.38**	-.25**	.50**	.45**	-						
Emocionalna i fizička iscrpljenost (ABQ)(8)	-.18**	-.21**	-.12*	-.18**	.23**	.26**	.12	-					
Smanjen osjećaj postignuća (ABQ)(9)	-.36**	-.26**	-.26**	-.25**	.32**	.24**	.15*	.40**	-				
Devaluacija sporta (ABQ) (10)	-.25**	-.17**	-.19**	-.18**	.28**	.24**	.13*	.48**	.56**	-			
Samopošтовanje (RSE) (11)	.19**	.24**	.14*	.21**	-.18**	-.24**	-.04	-.45**	-.56**	-.43**	-		
Positivan afekt (PANAS) (12)	.27**	.19**	.21**	.24**	-.19**	-.15*	-.01	-.33**	-.59**	-.53**	.58**	-	
Negativan afekt (PANAS) (13)	-.14*	-.21**	-.03	-.12*	.13*	.20**	.05	.35**	.39**	.27**	-.52**	-.36**	-

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

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem, provedena je korelacijska analiza koja je prikazana u *Tablici 3* te je hipoteza o značajnoj povezanosti pozitivnih i negativnih trenerovih ponašanja s varijablama koje mjere psihosocijalnu dobrobit sportaša u ovom istraživanju djelomično potvrđena.

Analizom povezanosti istraživanih varijabli utvrđeno je kako su sve podljestvice Upitnika rukovođenja u sportu nisko do umjereno, statistički značajno negativno povezane s profesionalnim izgaranjem sportaša. Drugim riječima, sportaši i sportašice koji smatraju svog trenera dobrog u davanju uputa i instrukcija za vrijeme treninga, koji percipiraju da njihov trener u odnosu s njima primjenjuje demokratski stil rukovođenja, daje više pozitivnih povratnih informacija i češće pruža socijalnu podršku bili su manje emocionalno i fizički iscrpljeni tijekom ove sportske sezone, rjeđe su se osjećali neuspješnima u sportu i rjeđe su podcjenjivali vrijednost vlastitog sporta.

Nadalje, sve podljestvice Upitnika rukovođenja u sportu su nisko, statistički značajno negativno povezane sa samopoštovanjem sportaša i sportašica. Dakle, sudionici koji svog trenera percipiraju kao dobrog u davanju instrukcija, čiji trener zauzima demokratski pristup prema njima, pokazuje znakove socijalne podrške i daje pozitivne povratne informacije imaju i više samopoštovanja.

Trenerove instrukcije i trening, demokratsko ponašanje, socijalna podrška i pozitivna povratna informacija su statistički značajno pozitivno povezani s pozitivnim afektom sudionika na način da sudionici koji procjenjuju svog trenera pozitivnijim u navedenim kriterijima pokazuju i više pozitivnih osjećaja i emocija prije početka važnog sportskog natjecanja. Negativni afekt sportaša i sportašica, odnosno pokazivanje negativnih osjećaja u prednatjecateljskim situacijama, je statistički značajno negativno povezan s podljestvicama Trening i instrukcije, s Demokratskim ponašanjem i s Pozitivnom povratnom informacijom, no nije značajno povezan s podljestvicom Socijalne podrške.

Nasuprot tome, trenerova neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija su nisko do umjereno, statistički značajno pozitivno povezani s profesionalnim izgaranjem sportaša. Drugim riječima, sportaši i sportašice koji smatraju da njihov trener češće nije osjetljiv za njihovu dobrobit te im češće daje negativne povratne informacije, pokazuju i veću emocionalnu i fizičku iscrpljenost, češće se osjećaju neuspješnima u sportu i češće podcjenjuju vrijednost vlastitog sporta.

Podljestvica Trenerove usmjerenosti na rezultat je nisko, statistički značajno pozitivno povezana sa smanjenim osjećajem postignuća i devaluacijom sporta, no nije značajno povezana s emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću sudionika. Dakle, sudionici koji smatraju da je njihov trener u većoj mjeri usmjeren na rezultat češće se osjećaju neuspješnima u sportu i češće podcjenjuju vrijednost vlastitog sporta.

Nadalje, trenerova neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija su u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa samopoštovanjem sportaša. Drugim riječima, sportaši i sportašice koji procjenjuju svog trenera negativnijim prema navedenim kriterijima imaju manju razinu samopoštovanja.

Neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija značajno su nisko povezane i s pozitivnim i negativnim afektom sudionika. Naime, sudionici koji smatraju da njihov trener češće nije osjetljiv za njihovu dobrobit te im češće daje negativne povratne informacije pokazuju više negativnih i manje pozitivnih osjećaja u situaciji prije važnog sportskog natjecanja na kojem sudjeluju.

Podljestvica Usmjerenost na rezultat nije značajno povezana sa samopoštovanjem sudionika kao ni s pozitivnim i negativnim afektom sportaša i sportašica.

Kako bi se utvrdio relativni doprinos trenerovog ponašanja u predviđanju simptoma izgaranja, samopoštovanja te pozitivnog i negativnog afekta mladih sportaša, proveden je niz hijerarhijskih regresijskih analiza u kojima je u prvom koraku kontroliran učinak spola i dobi sudionika.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje emocionalne i fizičke iscrpljenosti na temelju ponašanja trenera te dobi i spola sudionika

Prediktori:	Kriterij: Emocionalna i fizička iscrpljenost (ABQ)				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
1. korak					
Spol	.296	.119	.152	2.494*	
Dob	.092	.048	.118	1.934	
	$R^2$	$R^2_{kor.}$	$df_1$	$df_2$	<i>F</i>
	.037	.029	2	261	4.953**
2.korak					
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	.234	.117	.120	2.001*	
Dob	.106	.047	.135	2.271*	
Trening i instrukcije (LSS)	-.147	.135	-.089	-1.088	
Demokratsko ponašanje (LSS)	-.107	.104	-.088	-1.030	
Socijalna podrška (LSS)	.158	.113	.130	1.397	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	.006	.108	.004	0.057	
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	.144	.113	.114	1.275	
Negativna povratna informacija (UNPT)	.208	.083	.184	2.494*	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	-.004	.075	-.003	-0.047	
	$R^2$	$R^2_{kor.}$	$df_1$	$df_2$	<i>F</i>
	.124	.093	7	254	3.991**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Rezultati hijerarhijske regresijske analize (Tablica 4) pokazuju kako prvi model značajno predviđa kriterij emocionalne i fizičke iscrpljenosti ( $p < .01$ ). Spol i dob zajedno objašnjavaju 2.9% varijance kriterija. Međutim, jedini značajni prediktor u ovom modelu je spol ( $\beta = .152$ ,  $p < .05$ ), što upućuje na to da sportašice iskazuju viši stupanj emocionalne i fizičke iscrpljenosti. Uvođenjem dodatnih prediktora, drugim je modelom značajno objašnjeno ukupno 9.3% varijance emocionalne i fizičke iscrpljenosti ( $p < .01$ ). Uvođenjem dodatnih prediktora, spol i dalje ostaje značajan prediktor, ali dob također postaje značajan prediktor ( $\beta = .135$ ,  $p < .05$ ). Točnije, stariji sudionici iskazuju viši stupanj emocionalne i fizičke iscrpljenosti. Od svih dodatnih prediktora, samo je negativna povratna informacija statistički značajan prediktor ( $\beta = .184$ ,  $p < .05$ ). Drugim riječima, više negativnih povratnih informacija od strane trenera je povezano s većim stupnjem emocionalne i fizičke iscrpljenosti sportaša.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje smanjenog osjećaja postignuća na temelju ponašanja trenera te dobi i spola sudionika

Prediktori:	Kriterij: Smanjen osjećaj postignuća (ABQ)				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
1. korak					
Spol	.198	.114	.105	1.742	
Dob	.142	.046	.189	3.125**	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.047	.039	2	261	6.369**
2.korak					
Spol	.122	.106	.065	1.152	
Dob	.137	.042	.182	3.247**	
Trening i instrukcije (LSS)	-.415	.122	-.261	-3.392**	
Demokratsko ponašanje (LSS)	-.076	.094	-.065	-0.807	
Socijalna podrška (LSS)	.082	.102	.070	0.803	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	.043	.098	.032	0.436	
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	.264	.102	.217	2.585*	
Negativna povratna informacija (UNPT)	.074	.076	.068	0.980	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	-.015	.068	-.015	-0.224	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.226	.198	7	254	8.224**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u Tablici 5 prikazuju kako prvi model značajno predviđa kriterij smanjenog osjećaja postignuća ( $p < .01$ ). Spol i dob zajedno objašnjavaju 3.9% varijance kriterija, a jedini značajni prediktor u ovom modelu je dob ( $\beta = .189$ ,  $p < .01$ ). Točnije, stariji sudionici iskazuju viši stupanj smanjenog osjećaja postignuća. Drugim modelom je značajno objašnjeno ukupno 19.8% varijance smanjenog osjećaja postignuća ( $p < .01$ ). Uvođenjem dodatnih prediktora, dob i dalje ostaje značajan prediktor, a značajnim su se pokazali i prediktori trening i instrukcije ( $\beta = -.261$ ,  $p < .01$ ) te neosjetljivosti za dobrobit sportaša ( $\beta = .217$ ,  $p < .05$ ). Drugim riječima, lošije davanje uputa i instrukcija za vrijeme treninga od strane trenera te viša neosjetljivost trenera za dobrobit sportaša je povezana sa smanjenim osjećajem postignuća.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje devaluacije sporta na temelju ponašanja trenera te dobi i spola sudionika

Prediktori:	Kriterij: Devaluacija sporta (ABQ)				
1. korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	.316	.119	.157	2.654**	
Dob	.209	.048	.259	4.384**	
	$R^2$	$R^2_{kor.}$	$df_1$	$df_2$	<i>F</i>
	.091	.084	2	261	13.062**
2.korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	.239	.112	.118	2.125*	
Dob	.217	.045	.269	4.847**	
Trening i instrukcije (LSS)	-0.292	.130	-.172	-2.253*	
Demokratsko ponašanje (LSS)	-.051	.100	-.040	-0.507	
Socijalna podrška (LSS)	.095	.108	.076	0.879	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	.180	.104	.127	1.742	
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	.300	.108	.231	2.773**	
Negativna povratna informacija (UNPT)	.228	.080	.195	2.842**	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	-.031	.072	-.028	-0.426	
	$R^2$	$R^2_{kor.}$	$df_1$	$df_2$	<i>F</i>
	.242	.216	7	254	9.034**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

U Tablici 6 je temeljem hijerarhijske regresijske analize prikazano predviđanje kriterija devaluacije sporta na temelju dva modela. Prvi model značajno predviđa kriterij devaluacije sporta ( $p < .01$ ), odnosno spol i dob zajedno objašnjavaju 8.4% varijance kriterija. U ovom modelu spol ( $\beta = .157$ ,  $p < .01$ ) i dob ( $\beta = .259$ ,  $p < .01$ ). su značajni prediktori navedenog kriterija. Drugim riječima, sportašice iskazuju viši stupanj devaluacije sporta od sportaša te stariji sudionici iskazuju viši stupanj devaluacije sporta od mlađih sudionika. Uvođenjem dodatnih prediktora, odnosno drugim modelom je značajno objašnjeno ukupno 21.6% varijance devaluacije sporta ( $p < .01$ ). U drugom su modelu spol i dob i dalje ostali značajni prediktori, a dodatni značajni prediktori su trening i instrukcije ( $\beta = -.172$ ,  $p < .05$ ), neosjetljivost za dobrobit sportaša ( $\beta = .231$ ,  $p < .01$ ) i negativna povratna informacija ( $\beta =$

.195,  $p < .01$ ). Drugim riječima, lošije davanje uputa i instrukcija za vrijeme treninga, viši stupanj neosjetljivosti za dobrobit sportaša te češća negativna povratna informacija od strane trenera su povezani s češćim podcjenjivanjem vrijednosti vlastitog sporta kod sportaša.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje samopoštovanja na temelju ponašanja trenera te dobi i spola sudionika

Prediktori:	Kriterij: Samopoštovanje (RSE)				
1. korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	-4.364	.962	-.270	-4.535**	
Dob	-.548	.386	-.085	-1.421	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.079	.072	2	260	11.228**
2.korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	-3.652	.933	-.226	-3.916**	
Dob	-.665	.372	-.103	-1.786	
Trening i instrukcije (LSS)	1.340	1.076	.098	1.246	
Demokratsko ponašanje (LSS)	1.561	.829	.154	1.882	
Socijalna podrška (LSS)	-1.179	.900	-.117	-1.310	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	.674	.858	.059	0.785	
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	-.638	.898	-.061	-0.710	
Negativna povratna informacija (UNPT)	-1.954	.664	-.209	-2.943**	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	.993	.600	.112	1.655	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.191	.163	7	253	6.654**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani u *Tablici 7* pokazuju kako prvi model značajno predviđa kriterij samopoštovanja ( $p < .01$ ). Spol i dob zajedno objašnjavaju 7.2% varijance kriterija. U ovom modelu, spol je jedini značajni prediktor ( $\beta = -.270$ ,  $p < .01$ ), odnosno sportaši iskazuju viši stupanj samopoštovanja od sportašica. Uvođenjem dodatnih prediktora u drugi model, značajno je objašnjeno ukupno 16.3% varijance samopoštovanja ( $p < .01$ ). U drugom modelu spol je i dalje ostao značajan prediktor, a značajnim postaje i prediktor negativna povratna informacija ( $\beta = -.209$ ,  $p < .01$ ). Točnije, češća negativna povratna informacija od strane trenera je povezana s manjkom samopoštovanja kod sudionika.



Tablica 8. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje pozitivnog afekta na temelju ponašanja trenera te dobi i spola sudionika

Prediktori:	Kriterij: Pozitivan afekt (PANAS)				
1. korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	-1.341	.836	-.098	-1.603	
Dob	-.801	.334	-.146	-2.396*	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	
	.031	.023	2	260	4.139*
2.korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Spol	-.782	.818	-.057	-0.957	
Dob	-.779	.326	-.142	-2.392*	
Trening i instrukcije (LSS)	2.102	.944	.182	2.227*	
Demokratsko ponašanje (LSS)	.227	.729	.026	0.312	
Socijalna podrška (LSS)	-.003	.788	.000	-0.003	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	.277	.753	.029	0.367	
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	-.795	.788	-.090	-1.009	
Negativna povratna informacija (UNPT)	-1.077	.583	-.136	-1.846	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	.867	.530	.115	1.636	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.132	.102	7	253	4.239**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Rezultati prikazani u *Tablici 8* pokazuju da prvi model hijerarhijske regresijske analize značajno predviđa kriterij pozitivnog afekta ( $p < .05$ ). Spol i dob zajedno objašnjavaju 2.3% varijance kriterija, pri čemu je jedini značajni prediktor dob ( $\beta = -.146$ ,  $p < .05$ ). Točnije, mlađi sportaši izvještavaju o više pozitivnih afekata u situaciji prije važnog natjecanja od starijih sportaša. Drugim je modelom značajno objašnjeno ukupno 10.2% varijance pozitivnog afekta ( $p < .05$ ). U drugom je modelu dob i dalje ostao značajan prediktor, a dodatni značajan prediktor je i varijabla trening i instrukcije ( $\beta = .182$ ,  $p < .05$ ). Dobro davanje uputa i instrukcija od strane trenera je povezano s postojanjem pozitivnih afekata u prednatjecateljskim situacijama.

Tablica 9. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje negativnog afekta na temelju ponašanja trenera te dobi i spola sudionika

Prediktori:	Kriterij: Negativan afekt (PANAS)				
1. korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>T</i>	
Spol	4.753	.883	.317	5.384**	
Dob	-.005	.353	-.001	-0.013	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.100	.093	2	260	14.496**
2.korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>T</i>	
Spol	4.505	.874	.300	5.154**	
Dob	.171	.348	.028	0.491	
Trening i instrukcije (LSS)	-1.425	1.009	-.113	-1.412	
Demokratsko ponašanje (LSS)	-1.872	.778	-.200	-2.406*	
Socijalna podrška (LSS)	2.173	.845	.233	2.571*	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	.589	.804	.056	0.733	
Neosjetljivost za dobrobit sportaša (UNPT)	.861	.844	.089	1.019	
Negativna povratna informacija (UNPT)	1.307	.623	.151	2.098*	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	-.292	.562	-.036	-0.520	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	.175	.145	7	253	5.943**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani u *Tablici 9* pokazuju kako prvi model značajno predviđa kriterij negativnog afekta ( $p < .01$ ). Spol i dob zajedno objašnjavaju 9.3% varijance kriterija. Međutim, jedini značajni prediktor u ovom modelu je spol ( $\beta = .317$ ,  $p < .01$ ), odnosno sportašice iskazuju viši stupanj negativnih afekata u situaciji prije važnog natjecanja od sportaša. Nadalje, drugim je modelom značajno objašnjeno ukupno 14.5% varijance negativnog afekta ( $p < .01$ ). U drugom je modelu spol i dalje ostao značajan prediktor, a dodatni značajni prediktori su demokratsko ponašanje ( $\beta = -.200$ ,  $p < .05$ ), socijalna podrška ( $\beta = .233$ ,  $p < .05$ ) i negativna povratna informacija ( $\beta = .151$ ,  $p < .05$ ). Drugim riječima, demokratski pristup trenera povezan je s rjeđim postojanjem negativnih afekata, a češća negativna povratna informacija i više socijalne podrške povezani su s češćim postojanjem negativnih afekata pred važno natjecanje.

Međutim, budući da u korelacijskoj analizi nije utvrđena statistički značajna povezanost socijalne podrške i negativnog afekta, može se zaključiti kako je riječ o supresor varijabli. Točnije, socijalna podrška značajno pridonosi objašnjenju varijance negativnog afekta sportaša, ali ne samostalno, već samo u kombinaciji s ostalim prediktorskim varijablama.

Tablica 10. Spearmanovi koeficijenti korelacije načina razmišljanja o stresu i ostalih elemenata psihosocijalne prilagodbe sportaša

	Emocionalna i fizička iscrpljenost (ABQ)	Smanjen osjećaj postignuća (ABQ)	Devaluacija sporta (ABQ)	Samopoštovanje (RSE)	Pozitivan afekt (PANAS)	Negativan afekt (PANAS)
Način razmišljanja o stresu (SMM)	-.076	.027	-.001	.182**	.034	-.226**

\* $p < 0,05$ ;

\*\* $p < 0,01$

Nadalje, kako bi se odgovorilo na posljednji istraživački problem, provedena je analiza povezanosti načina razmišljanja o stresu s ostalim korištenim varijablama psihosocijalne prilagodbe sportaša (Tablica 10). Utvrđena je značajna povezanost između načina razmišljanja o stresu i samopoštovanja te negativnog afekta sudionika, čime je posljednja hipoteza djelomično potvrđena. Povezanost između načina razmišljanja o stresu i samopoštovanja sudionika je značajna niska te pozitivna, odnosno sportaši i sportašice koji imaju pozitivnija razmišljanja o učincima stresa imaju i više samopoštovanja. Nadalje, povezanost između načina razmišljanja o stresu i negativnog afekta je značajna niska te negativna. Drugim riječima, sportaši koji imaju pozitivnija razmišljanja o učincima stresa, imaju manje negativnih osjećaja prije početka važnog sportskog natjecanja.

## 5. Rasprava

Istraživanje je provedeno kako bi se produbile spoznaje o odnosu između trenerovih ponašanja i profesionalnog izgaranja sportaša, samopoštovanja te pozitivnog i negativnog afekta u situacijama prije važnog sportskog natjecanja. Dodatni cilj bio je ispitati obilježja povezanosti načina razmišljanja o stresu s navedenim elementima psihosocijalne dobrobiti sportaša i sportašica. Osim toga, istražile su se spolne razlike u svim navedenim elementima psihosocijalne dobrobiti i načinu razmišljanja o stresu mladih sportaša i sportašica. U skladu s navedenim te s obzirom na rezultate prethodnih istraživanja, postavljeno je nekoliko

istraživačkih problema i hipoteza. Pretpostavljeno je kako će se sportaši i sportašice statistički značajno razlikovati u elementima psihosocijalne dobrobiti, na način da će sportašice iskazivati više profesionalnog izgaranja od sportaša, niže razine samopoštovanja, manje pozitivnog i više negativnog afekta u prednatjecateljskim situacijama te da će imati negativnih način razmišljanja o stresu od sportaša. Također je pretpostavljeno da će percepcija pozitivnih trenerovih ponašanja biti negativno povezana sa simptomima profesionalnog izgaranja i negativnim afektom te pozitivno povezana sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih sportaša. Na sličan način, pretpostavljeno je da će percepcija negativnih trenerovih ponašanja biti pozitivno povezana sa simptomima profesionalnog izgaranja i negativnim afektom te negativno povezana sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih sportaša. Na kraju, pretpostavilo se da će način razmišljanja o stresu biti negativno povezan sa simptomima izgaranja i negativnim afektom te pozitivno povezan sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih sportaša. Navedene hipoteze provjerene su Mann-Whitney U-testom, Spearmanovim koeficijentom korelacije i hijerarhijskom regresijskom analizom.

### *5.1. Rodne razlike u samoprocjenama psihosocijalne dobrobiti*

Kako bi se odgovorilo na prvi istraživački problem, Mann-Whitney U test testirale su se razlike između sportaša i sportašica. Dobiveni rezultati djelomično su potvrdili hipotezu. Razlika između sportaša i sportašica vidljiva je u četiri varijable – emocionalna i fizička iscrpljenost, samopoštovanje, negativan afekt i način razmišljanja o stresu (*Tablica 2*). Drugim riječima, sportašice pokazuju viši stupanj emocionalne i fizičke iscrpljenosti, manje samopoštovanja, više negativnih afekata u prednatjecateljskim situacijama i negativniji način razmišljanja o stresu od sportaša.

Emocionalna i fizička iscrpljenost jedna je od tri dimenzije profesionalnog sagorijevanja sportaša, a najčešće je rezultat previše treninga ili natjecanja (Raedeke i Smith, 2001). Na ostale dvije dimenzije, smanjen osjećaj postignuća i devaluacija sporta, nisu utvrđene značajne razlike između sportaša i sportašica. Nalazi dosadašnjih istraživanja su nekonzistentni kada je u pitanju uloga spola u doživljavanju profesionalnog izgaranja u sportu. Heidari (2013) je pokazala kako je profesionalno izgaranje češće kod sportašica u svim trima dimenzijama – emocionalna i fizička iscrpljenost, smanjen osjećaj postignuća i devaluacija sporta. S druge strane, u nekoliko istraživanja nije utvrđena statistički značajna razlika niti u jednoj dimenziji profesionalnog izgaranja sportaša (Harris, 2005; Smith i sur., 2010). Heidari (2013) navodi da je mogući razlog spolnih razlika u profesionalnom izgaranju sportaša i sportašica taj da sportašice mogu biti manje sposobne nositi se s fizičkim i

mentalnim stresom. S obzirom da je istraživanje provedeno krajem školske godine, u periodu ispita, moguće da se sportašice uistinu nisu na jednak način mogle nositi s mentalnim stresom. Budući da djevojčice i žene dosljedno pokazuju veću sklonost anksioznosti u usporedbi s dječacima i muškarcima (McLean i Anderson, 2009), upravo ono može biti faktor razlike između sportaša i sportašica. Također, Cotterill i sur. (2020) su pokazali kako su ženske sportašice podložnije emocionalnom utjecaju od sportaša, što ide u prilog dobivenoj razlici u dimenziji emocionalne i fizičke iscrpljenosti. Ipak, dobiveni rezultati upućuju na potrebu za daljnjim istraživanjem u ovom području.

Nadalje, nalazi su pokazali kako sportašice imaju značajno manje samopoštovanja od sportaša, što je u skladu s teorijskim pretpostavkama. Kearney-Cooke (1999) je pokazao da su mlade adolescentice sklonije nižem samopoštovanju i negativnijim procjenama svojih fizičkih karakteristika i intelektualnih sposobnosti nego dječaci. U prilog tome idu i nalazi koje su u svome preglednom radu objavili Zeigler-Hill i Myers (2012), a koji tvrde da spolne razlike postoje, no da je odnos između spola i samopoštovanja vrlo složen. Kada se samopoštovanje definira na općenitoj razini, muškarci postižu više razine od žena, a najveća razlika javlja se upravo tijekom adolescencije. Iako se dosadašnja istraživanja nisu specifično bavila proučavanjem razlika u samopoštovanju sportaša i sportašica, Zeigler-Hill i Myers (2012) navode kako muškarci posebno pokazuju više razine samopoštovanja kada je riječ o sportskom izgledu i zadovoljstvu samim sobom. Ovakvi nalazi mogu upućivati na specifičnost samopoštovanja adolescenata kada je riječ o mladim sportašima.

Dobivena je značajna razlika u pojavi negativnog afekta prije važnog sportskog natjecanja između sportaša i sportašica, na način da sportašice iskazuju veći stupanj negativnih afekata od sportaša. Dobivena razlika u skladu je s pretpostavkom. Iako ne postoji mnogo istraživanja koja ispituju spolne razlike u pozitivnom i negativnom afektu sportaša i sportašica, jasno je da sportaši prije svojih natjecanja uistinu prolaze kroz različite afekte koji mogu biti povezani s njihovom izvedbom (Nicolas i sur., 2014), a koji mogu ovisiti i o situacijskim faktorima (Martinent i Ferrand, 2009). Kao što je i ranije rečeno, sportašice su podložnije emocionalnom utjecaju od sportaša (Cotterill i sur., 2020), stoga je moguće kako slična situacija, u ovom slučaju prednatjecateljska situacija, ne djeluje jednako na afektivno stanje sportaša i sportašica. Van Diest i sur. (2005) su pokazali da kada se muškarce i žene izjednači po negativnom afektu, žene izještavaju o ozbiljnijim problemima od muškaraca.

Posljednja spolna razlika dobivena je u načinu razmišljanja o stresu, na način da sportašice imaju negativniji način razmišljanja o stresu od sportaša. S obzirom da je riječ o novom konstrukt koji je relativno malo istražen u sportskoj populaciji, ovaj nalaz može otvoriti put daljnjim istraživanjima. Sportska natjecanja gotovo uvijek za cilj imaju samo jedno – pobjedu. Stoga, nije iznenađujuće kako su natjecateljske situacije vrlo stresne za sportaša, što potvrđuje i činjenica kako je u sportu česta pojava profesionalnog izgaranja (Gustafsson i sur., 2011). Dosadašnji nalazi pokazali su da su adolescenti skloni vjerovati da stres ima više negativnih nego pozitivnih posljedica (Park i sur., 2018), no nisu istraživane spolne razlike u načinu razmišljanja o stresu. Ipak, budući da način razmišljanja o stresu utječe na reakcije na stresne događaje (Crum i sur., 2013), a muškarci pokazuju bolje nošenje sa stresnim situacijama od žena (Van Diest i sur., 2005), nalazi su u skladu s očekivanim.

### *5.2. Percepcija trenerovog ponašanja i psihosocijalna prilagodba sportaša*

U korelacijskoj matrici (*Tablica 3*) prikazane su povezanosti među varijablama te je utvrđeno kako su sve dimenzije profesionalnog izgaranja sportaša negativno povezane sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera. Nadalje, kada je riječ o percepciji negativnih ponašanja trenera, sve dimenzije profesionalnog izgaranja sportaša su pozitivno povezane s neosjetljivosti za dobrobit sportaša i negativnom povratnom informacijom. Trenerova usmjerenost na rezultat, kao jedna od dimenzija negativnog ponašanja trenera, je pozitivno povezana sa smanjenim osjećajem postignuća i devaluacijom sporta, no nije povezana s emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću sportaša. Dobiveni rezultati djelomično potvrđuju početnu hipotezu, a dobivene povezanosti u skladu su s ranijim istraživanjima. Mnogi autori navode važnost trenera u životu mladih sportaša (Barić i Bucik, 2009; Dimec i Kajtna, 2009; Gould i sur., 2012). S obzirom na središnju ulogu trenera u životima mladih sportaša, loš odnos s njim može kod sportaša dovesti do preispitivanja sudjelovanja u sportu i lošeg raspoloženja te u konačnici i do profesionalnog izgaranja (Perreault i sur., 2007). Jednako tako, ukoliko trener osigura pozitivnu klimu i podrži autonomiju svojih sportaša, upravo tada će im osigurati pozitivno sportsko iskustvo i potaknuti pozitivne ishode sporta (Cronin i Allen, 2015; Gould i sur., 2012).

Nadalje, utvrđeno je da je samopoštovanje sportaša pozitivno povezano sa svim dimenzijama percepcije pozitivnih trenerovih ponašanja. Točnije, povezano je s dimenzijom trening i instrukcije, demokratsko ponašanje, socijalna podrška i pozitivna povratna informacija. Samopoštovanje sportaša je negativno povezano s negativnim trenerovim ponašanjem neosjetljivosti za dobrobit sportaša i negativnom povratnom informacijom, no

nije povezano s usmjerenosti na rezultat. Dobivene povezanosti djelomično su potvrdile postavljenu hipotezu i ranije teorijske pretpostavke. Zdrav odnos između trenera i sportaša može imati pozitivan utjecaj na sportaša, povećati njegovo samopoštovanje i zadovoljstvo (Jowett, 2005). Percepcija trenera kao manje empatičnog uz više autokratskog ponašanja povezana je s dimenzijama profesionalnog izgaranja sportaša, loše slike o sebi, osjećaja bezvrijednosti i psihološkog povlačenja (Vealey i sur., 1998). S druge strane, percepcija trenera kao empatičnog te bez autokratskog ponašanja povezana je sa sportaševom percepcijom postignuća i podjednakim očekivanjima trenera i sportaša (Vealey i sur., 1998). Također, odnos između trenera i sportaša posredovan je razvojem osobnih i socijalnih vještina sportaša. Ukoliko trener osigura razvoj osobnih vještina sportaša, utjecat će i na neke elemente njegove psihosocijalne dobrobiti, poput samopoštovanja, pozitivnog afekta i zadovoljstva životom (Cronin i Allen, 2015).

Sljedeći istraživani element psihosocijalne dobrobiti sportaša je afektivno stanje u situacijama uoči važnog natjecanja. Pozitivni afekt u situaciji prije važnog sportskog natjecanja pozitivno je povezan sa svim dimenzijama pozitivnog trenerovog ponašanja, dok je negativni afekt negativno povezan s tri dimenzije pozitivnog trenerovog ponašanja - trening i instrukcije, demokratsko ponašanje i pozitivna povratna informacija. Nadalje, i pozitivni i negativni afekt su povezani s dvije dimenzije negativnih trenerovih ponašanja – neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija – na način da pozitivni afekt pokazuje negativnu, a negativni afekt pozitivnu povezanost s navedenim dimenzijama. Neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija, kao dimenzije negativnih trenerovih ponašanja, negativno su povezane s pozitivnim afektom i pozitivno su povezane s negativnim afektom sportaša. Dobiveni nalazi djelomično potvrđuju hipotezu. Ovisno o klimi iniciranoj od strane trenera, sportaši će doživjeti više ili manje ugodna afektivna stanja (Shipherd i sur., 2019). Socijalna podrška trenera, demokratsko ponašanje i autokratsko ponašanje mogu značajno predvidjeti pojavu pozitivnog i negativnog afekta sportaša za vrijeme natjecanja (González-García i sur., 2020). Iako u ovom istraživanju socijalna podrška trenera nije značajno povezana s negativnim afektom sportaša, autori González-García i sur. (2020) navode kako vodstvo trenera ponekad sportašima može dati pretjerani osjećaj kontrole u natjecanjima.

Nadalje, vidljivo je kako je trenerova usmjerenost na rezultat, kao jedna od dimenzija percepcije negativnih ponašanja trenera, pokazala specifičnost u povezanosti s navedenim elementima psihosocijalne dobrobiti sportaša. Drugim riječima, usmjerenost na rezultat nije

povezana s emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću sportaša, sa samopoštovanjem niti s pozitivnim i negativnim afektom u prednatjecateljskim situacijama. Iako dobiveni nalazi nisu u skladu s postavljenom hipotezom, ovaj podatak nije iznenađujuć. Naime, podljestvica Usmjerenost na rezultat u Upitniku negativnog ponašanja trenera je jedina podljestvica koja ne opisuje eksplicitno negativne oblike ponašanja trenera stoga može imati pozitivan i/ili negativan učinak, ovisno o drugim trenerovim ponašanjima (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Ukoliko je trener snažno usmjeren na rezultat, a pri tome podržavajući prema sportašima, učinak ove dimenzije može biti pozitivan.

S ciljem odgovora na treći istraživački problem, provedene su hijerarhijske regresijske analize predviđanja psihosocijalnih elemenata sportaša na temelju percepcije ponašanja trenera. Dobiveni rezultati djelomično su potvrdili postavljene hipoteze. Rezultati pokazuju kako dimenzija negativnih povratnih informacija trenera značajno predviđa emocionalnu i fizičku iscrpljenost sportaša. Ova dimenzija trenerovog ponašanja također značajno predviđa i devaluaciju sporta, samopoštovanje sportaša i negativan afekt. Dobiveni nalazi u skladu su s očekivanjima, budući da podljestvica Negativnih povratnih informacija trenera sadrži opise ponašanja koja se mogu kategorizirati kao emocionalno i tjelesno zlostavljanje sportaša (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Nadalje, dimenzije trening i instrukcije i neosjetljivost za dobrobit sportaša značajno predviđaju smanjen osjećaj postignuća sportaša, dok trening i instrukcije zajedno s negativnom povratnom informacijom predviđa i devaluaciju sporta. Dobiveno je također u skladu s očekivanjima, budući da, kao što je i ranije rečeno, sportaši čiji trener osigurava brižan pristup izvještavaju i o više pozitivnih iskustava (Gould i sur., 2012). Dimenzija trening i instrukcije značajno predviđa pozitivan i negativan afekt sportaša u situaciji prije važnog natjecanja, što također nije iznenađujuće s obzirom na važnost uloge trenera u natjecateljskim situacijama. Socijalna podrška trenera također značajno predviđa negativan afekt sportaša, no budući da među navedenim varijablama nema značajne povezanosti, zaključuje se kako je riječ o supresor varijabli. Kao što je i ranije rečeno, ukoliko sportaši klimu iniciranu od strane trenera percipiraju pozitivno i ugodno, doživjet će više ugodnih afektivnih stanja i obrnuto (Shipherd i sur., 2019).

### *5.3. Način razmišljanja o stresu i psihosocijalna prilagodba sportaša*

Kako bi se odgovorilo na posljednji istraživački problem, ispitivala se povezanost načina razmišljanja o stresu svih sudionika i elemenata psihosocijalne prilagodbe. Očekivano je kako će način razmišljanja o stresu biti negativno povezan sa simptomima izgaranja i negativnim afektom te pozitivno povezan sa samopoštovanjem i pozitivnim afektom mladih



sportaša. Ipak, dobiveni nalazi su samo djelomično potvrdili hipotezu. Način razmišljanja o stresu povezan je sa samopoštovanjem sportaša i negativnim afektom, no nije povezan s emocionalnom i fizičkom iscrpljenosti, smanjenim osjećajem postignuća, devaluacijom sporta i pozitivnim afektom (*Tablica 10*). Drugim riječima, negativniji stavovi spram stresa povezani su s manjim samopoštovanjem i više negativnih afekata u prednatjecateljskim situacijama. Budući da način razmišljanja o stresu određuje i način na koji će se osoba nositi sa stresnom situacijom (Crum i sur., 2013) te budući da situacija prije sportskog natjecanja uključuje mnogo stresa (Perak i Barić, 2014), nije iznenađjuće kako će oni sportaši koji taj stres percipiraju pozitivnije i izvještavati o manje negativnih afekata. Crum i sur. (2013), nadalje, navode kako osobe koje zauzimaju pozitivne stavove spram stresnih situacija mogu vjerovati kako stres može pomoći njihovom samopoštovanju i obrnuto, stoga je veza između samopoštovanja i načina razmišljanja o stresu poznata, no s obzirom na relativnu novost ovog konstrukta, bilo bi korisno detaljnije istražiti spomenuti odnos dva konstrukta. Osim toga, Čopec i sur. (2022) su na populaciji hrvatskih sportaša pokazali kako je koncept načina razmišljanja o stresu više povezan s individualnim dispozicijama osobe nego s nekim situacijskim odrednicama poput, na primjer, razine natjecanja, stoga je u budućim istraživanjima korisno uključiti i individualne dispozicije sudionika kako bi se ispitao odnos između načina razmišljanja o stresu i psihosocijalne dobrobiti. Također, s obzirom da su sportaši često izloženi različitim natjecateljskim situacijama, koje ujedno znače i mnogo stresa, moguće je da je došlo do navikavanja na stresne situacije, što je moglo utjecati na nepostojanje povezanosti s ostalim elementima psihosocijalne prilagodbe. Svi navedeni nalazi i promišljanja o odnosu između načina razmišljanja o stresu i psihosocijalne prilagodbe sportaša upućuju na potrebu za daljnjim istraživanjima novog konstrukta.

#### *5.4. Prednosti, ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja*

Istraživanja o povezanosti trenerovih ponašanja s nekim elementima psihosocijalne prilagodbe sportaša dala su zanimljive spoznaje o odnosu trenera i sportaša i važnosti uloge trenera u psihosocijalnom razvoju mladih sportaša. Osim znanstvenog doprinosa boljem razumijevanju povezanosti različitih oblika trenerovih ponašanja s psihosocijalnom dobrobiti mladih sportaša, rezultati ovog istraživanja mogu imati i veliku praktičnu važnost. S obzirom na važnu ulogu trenera u životima mladih sportaša (Barić i Bucik, 2009; Dimec i Kajtna, 2009; Gould i sur., 2012), rezultati istraživanja mogu pomoći pri edukaciji trenera o obilježjima i posljedicama različitih stilova rukovođenja te o održavanju kvalitetnog odnosa sa svojim sportašima. Također, rezultati istraživanja mogu pomoći i sportašima u

razumijevanju odnosa sa svojim trenerom te produbiti spoznaje o važnosti kvalitetnog odnosa sa svojim trenerom. Nadalje, rezultati istraživanja u ovom području upućuju na važnost interdisciplinarnog pristupa u treniranju mladih sportaša kao i na potrebu za dodatnom edukacijom trenera. Rezultati istraživanja mogu biti korisni i psiholozima koji su svoje djelovanje usmjerili u radu sa sportašima. Psiholozima u sportu nalazi mogu pomoći u razumijevanju uloge trenera u psihosocijalnim odrednicama sportaša, što može odrediti daljnju suradnju između psihologa i sportaša. Također, psiholozima u sportu posebnu važnost mogu pružiti i nalazi o načinu razmišljanja o stresu mladih sportaša.

Iako je istraživanje provedeno u prirodnim uvjetima i metodom papir-olovka, što je velika prednost istraživanja, glavno ograničenje očituje se u činjenici kako distribucije svih korištenih varijabli značajno odstupaju od normalne raspodjele, zbog čega su se koristile neparametrijske metode obrade podataka, što je što je potencijalno smanjilo statističku snagu dobivenih rezultata. Nadalje, s obzirom da je riječ o neeksperimentalnom istraživanju, odnos između korištenih varijabli se ne može tumačiti kao uzročno-posljedična veza. Osim toga, istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku srednjoškolaca Športske gimnazije Zagreb, stoga nije u potpunosti opravdano zaključivati o populaciji mladih sportaša općenito. Isto istraživanje potrebno je provesti na različitoj populaciji mladih sportaša, a dobivene rezultate usporediti. U ovom slučaju, sudionici su homogeni prema nekoliko kriterija. Jedan od njih svakako je odabir srednje škole, a drugi važan kriterij je Grad Zagreb, odnosno pretpostavka da vjerojatno svi sudionici treniraju te da je njihov trener iz Grada Zagreba. Iz tog se razloga smatra korisnim provesti istraživanje i u drugim gradovima Republike Hrvatske. Nadalje, istraživanje je provedeno u Športskoj gimnaziji Zagreb za vrijeme redovnog održavanja razredne nastave. Za vrijeme provođenja istraživanja, neki su sudionici izvještavali o stresnom razdoblju zbog školskih ispita, što je također moglo utjecati na njihov fokus pri rješavanju i njihove odgovore.

Osim uključivanja različite populacije, u budućim bi istraživanjima bilo korisno u obzir uzeti i vrstu sporta koji sudionici treniraju te, također, u obradu podataka uključiti i broj sati koje sudionici tjedno provode sa svojim trenerom. Moguće kako bi se odnos među trenerovim ponašanjima i psihosocijalne dobrobiti sportaša mijenjao, ovisno o količini provedenog vremena sa svojim trenerom. Također, bilo bi korisno uvažiti i duljinu rada sa sadašnjim trenerom, budući da sportaši nekih sportova često mijenjaju klubove, a tako i svoje trenere. Nadalje, iako svi sudionici imaju iskustvo sudjelovanja u natjecateljskom sportu, mladi sportaši i sportašice koji su sudjelovali u istraživanju ne natječu se na istim razinama

sportskih natjecanja. Neki su čak naveli da u trenutku provedbe istraživanja ne sudjeluju aktivno na sportskim natjecanjima, odnosno da se samo rekreativno bave sportom. Temeljem navedenog, u budućim istraživanjima bilo bi korisno ispitati sudionike koji se natječu na istim razinama, budući da se odnos s trenerom mijenja pri prelasku u drugu sportsku kategoriju (Gervis i Dunn, 2004). Zbog promjenjivosti i ovisnosti nekih konstrukta o dobi, npr. samopoštovanja (Robins i sur., 2002), prijedlog za buduća istraživanja svakako je i usporediti promjene u odnosu trener-sportaš nastale u funkciji dobi sudionika. Iako postoje brojna istraživanja, nekonzistentnost nekih nalaza upućuje na potrebu za daljnom provedbom novih istraživanja u ovom području.

## **6. Zaključak**

Na uzorku od ukupno 264 mladih sportaša i sportašica, učenika Športske gimnazije Zagreb, testirane su pretpostavke o trenerovim ponašanjim i sljedećim elementima psihosocijalne dobrobiti sportaša: profesionalno izgaranje, samopoštovanje, pozitivni i negativni afekt te način razmišljanja o stresu. Rezultati su pokazali kako postoji značajna razlika između sportaša i sportašica u emocionalnoj i fizičkoj iscrpljenosti kao jednoj od dimenzija profesionalnog izgaranja, u razini samopoštovanja, u postojanju negativnog afekta u situaciji prije važnog natjecanja te u načinu razmišljanja o stresu. Sportašice se češće osjećaju emocionalno i fizički iscrpljeno, imaju niže razine samopoštovanja, iskazuju veći stupanj negativnog afekta i negativniji način razmišljanja o stresu od sportaša.

Nadalje, utvrđene su povezanosti među nekim trenerovim ponašanjima i nekim odrednicama psihosocijalne dobrobiti, čime je hipoteza djelomično potvrđena. Utvrđeno je kako su sve dimenzije profesionalnog izgaranja sportaša negativno povezane sa svim dimenzijama pozitivnog trenerovog ponašanja. Smanjen osjećaj postignuća i devaluacije sporta, kao dimenzije profesionalnog izgaranja, pozitivno su povezane sa svim dimenzijama negativnog trenerovog ponašanja. Suprotno tome, emocionalna i fizička iscrpljenost sportaša pozitivno je povezana sa samo dvije dimenzije negativnog trenerovog ponašanja – neosjetljivosti za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija. Samopoštovanje sportaša pozitivno je povezano sa svim dimenzijama pozitivnog trenerovog ponašanja i negativno povezano s neosjetljivosti za dobrobit sportaša te negativnom povratnom informacijom. Pozitivni afekt sportaša u situaciji prije važnog natjecanja je pozitivno povezan sa svim dimenzijama pozitivnog trenerovog ponašanja, dok je negativni afekt negativno povezan samo s dimenzijama trening i instrukcije, demokratsko ponašanje i

pozitivna povratna informacija. Dvije dimenzije negativnog trenerovog ponašanja – neosjetljivost za dobrobit sportaša i negativna povratna informacija – negativno su povezane s pozitivnim afektom i pozitivno su povezane s negativnim afektom sportaša u situaciji prije važno sportskog natjecanja.

U sljedećem su koraku provedene hijerarhijske regresijske analize kako bi se ispitao relativni doprinos pojedinih dimenzija trenerovog ponašanja u predviđanju psihosocijalne dobrobiti sportaša i sportašica. Utvrđeno je kako negativna povratna informacija trenera značajno predviđa emocionalnu i fizičku iscrpljenost sportaša, devaluaciju sporta, samopoštovanje sportaša i negativan afekt. Trening i instrukcije značajno predviđa smanjen osjećaj postignuća sportaša, devaluaciju sporta te pozitivan afekt. Neosjetljivost za dobrobit sportaša značajno predviđa smanjen osjećaj postignuća, a negativna povratna informacija trenera značajno predviđa devaluaciju sporta. Socijalna podrška trenera pokazala se kao prediktor negativnog afekta sportaša, ali samo u kombinaciji s ostalim prediktorskim varijablama, budući da je riječ o supresor varijabli.

Kako bi se odgovorilo na posljednji istraživački problem, ispitivala se povezanost načina razmišljanja o stresu svih sudionika i elemenata psihosocijalne prilagodbe. Dobivene su povezanosti između načina razmišljanja o stresu i samopoštovanja sportaša te negativnog afekta.

Zaključno, dobiveni rezultati istraživanja doprinijeli su boljem razumijevanju povezanosti trenerovih ponašanja s psihosocijalnom dobrobiti mladih sportaša te mogu pružiti praktičnu važnost kroz edukaciju trenera o obilježjima i mogućim posljedicama njihovog pristupa prema sportašima.

## **7. Literatura**

- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cervero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M. i Martínez-Vizcaino, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Block, J. i Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909. <https://doi.org/10.2307/1131226>
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0887>

- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 27-41. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.1.27>
- Chelladurai, P. i Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 34-45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Cotterill, S. T., Clarkson, B. G. i Fransen, K. (2020). Gender differences in the perceived impact that athlete leaders have on team member emotional states. *Journal of sports sciences*, 38(10), 1181-1185. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1745460>
- Cox, R. (2005). *Psihologija sporta*. Naklada Slap.
- Crocker, J. i Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130(3), 392-414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Cronin, L. D. i Allen, J. B. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62-71. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0045>
- Crum, A. J., Salovey, P., i Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The role of mindset in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Čerenšek, I. (2017). *Mentalni trening: priručnik za trenere*. Zagreb: Mental training center d.o.o.
- Čopec, D., Vragolov, M. K. i Buško, V. (2022). Individual dispositions and situational stressors in competitive sport: The sole of stress sindset in the cognitive appraisals processes. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.829053>
- David, P. (2004). *Human rights in youth sport: a critical review of children's rights in competitive sport*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203511039>
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations od intrinsic motivation and self-determination. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, 11-40. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2)
- Di Paula, A. i Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 711-724. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.711>
- Dimec, T. i Kajtna, T. (2009). Psihološke karakteristike mlađih i starijih trenera. *Kinesiology*, 41(2.), 172-180.
- Diener, E. i Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Social Indicators Research Series*, 71-91. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4)

- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L. i Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British journal of sports medicine*, 48(4), 287-288. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Dweck, C. S. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 391–394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x>
- Ekkekakis, P. i Petruzzello, S. J. (2000). Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology: I. Fundamental issues. *Psychology of Sport and Exercise*, 1(2), 71-88. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00010-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00010-8)
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. i Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Fleming, J. S. i Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 404-421. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.2.404>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. i Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Gervis, M. i Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review*, 13(3), 215-223. <https://doi.org/10.1002/car.843>
- González-García, H., Martinent, G. i Nicolas, M. (2020). Relationships between perceived coach leadership and athletes' affective states experienced during competition. *Journal of Sports Sciences*, 39(5), 568-575. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835236>
- Gould, D., Flett, R. i Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 80-87.
- Greblo Jurakić, Z., i Keresteš, G. (2017). Druga strana medalje: Konstrukcija i metrijske karakteristike Upitnika negativnog ponašanja trenera (UNPT). *Psihologijske teme*, 26(2), 377-396.
- Greblo Jurakić, Z. (2020). Povezanost motivacijske klime i simptoma sagorijevanja u sportu. *Kondicijska priprema sportaša 2020*.
- Greblo, Z. (2011). Perfekcionizam u darovitim sportaša: Uloga osobinskih i okolinskih činitelja. *Neobjavljena doktorska disertacija, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet*.

- Gustafsson, H., Hancock, D. J. i Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-626. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.001>
- 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., Hassmén, P. i Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387-395. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536573>
- 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>
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmen, P., i Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 56-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.017>
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C. i Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of sport and exercise*, 14(5), 640-649. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.008>
- Hanin Yuri, L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of Sport Psychology*, 31-58. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2>
- Harris, B. S. (2005). *Coach and athlete burnout: The role of coaches' decision-making style*. West Virginia University.
- Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. Susan Harter. New York, NY: Guilford Press, 1999. *Brock Educational Journal*, 9(1).
- Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 583-588.
- Huebschmann, N. A. i Sheets, E. S. (2020). The right mindset: stress mindset moderates the association between perceived stress and depressive symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(3), 248-255. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1736900>
- Jiang, Y., Zhang, J., Ming, H., Huang, S. i Lin, D. (2019). Stressful life events and well-being among rural-to-urban migrant adolescents: The moderating role of the stress mindset and differences between genders. *Journal of Adolescence*, 74(1), 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.05.005>
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The psychologist*, 18(7), 412-415.

- Kearney-Cooke, A. (1999). Gender differences and self-esteem. *The journal of gender-specific medicine: JGSM: the official journal of the Partnership for Women's Health at Columbia*, 2(3), 46-52.
- Kipp, L. E. i Bolter, N. D. (2020). Motivational climate, psychological needs, and personal and social responsibility in youth soccer: Comparisons by age group and competitive level. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101756. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101756>
- Knight, C. J., Berrow, S. R. i Harwood, C. G. (2017). Parenting in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 93-97. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>
- Križanić, V., Kardum, I. i Knezović, Z. (2014). Stres u svakodnevnom životu i temeljni afekt: provjera dinamičkoga modela afekta. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 23(3), 469-488. <https://doi.org/10.5559/di.23.3.05>
- Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 6(4-5), 461-475.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Lai, C. i Wiggins, M. S. (2003). Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players. *International Sports Journal*, 7(2), 120.
- Laure, P., Thouvenin, F. i Lecerf, T. (2001). Attitudes of coaches towards doping. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(132), 6.
- Lebedina-Manzoni, M. (2007). *Psihološke osnove poremećaja u ponašanju*. Naklada Slap.
- Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., ... i Stricker, P. R. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*, 143(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>
- Long, J. A. (1970). Stanley Coopersmith. The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co., 1967. *Behavioral Science*, 15(2), 188-191. <https://doi.org/10.1002/bs.3830150212>
- Martinet, G. i Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 318-336. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318>
- Martinet, G., Nicolas, M., Gaudreau, P. i Campo, M. (2013). A cluster analysis of affective states before and during competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(6), 600–611. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.600>
- Mellano, K. T., Horn, T. S. i Mann, M. (2022). Examining links between coaching behaviors and collegiate athletes' burnout levels using a longitudinal approach. *Psychology of*



- Sport and Exercise*, 61, 102189. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.600>
- Mirjanić, L., i Milas, G. (2011). Uloga samopoštovanja u održavanju subjektivne dobrobiti u primjeni strategija suočavanja sa stresom. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 20(3 (113)), 711-727. <https://doi.org/10.5559/di.20.3.06>
- McLean, C. P. i Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical psychology review*, 29(6), 496-505. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003>
- Neljak B. (2010). Opća kineziološka metoda. *Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu*.
- Nicolas, M., Martinent, G. i Campo, M. (2014). Evaluation of the psychometric properties of a modified Positive and Negative Affect Schedule including a direction scale (PANAS-D) among French athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 227-237. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.01.005>
- Park, D., Yu, A., Metz, S. E., Tsukayama, E., Crum, A. J. i Duckworth, A. L. (2018). Beliefs about stress attenuate the relation among adverse life events, perceived distress, and self-control. *Child development*, 89(6), 2059-2069. <https://doi.org/10.1111/cdev.12946>
- Perak, J. i Barić, R. (2014). RAZLIKE U STRATEGIJAMA SUOČAVANJA SA STRESOM MUŠKIH I ŽENSKIH SPORTSKIH TRENERA. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 29(1), 28-35.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C. I Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 16(1), 23-41.
- Pezo, V. (2010). Sport i hrvatski identitet. U: *Budak, N. i Katunarić, V.(ur.).(2010). U: Hrvatski nacionalni identitet u globalizirajućem svijetu. Zagreb: Centar za demokraciju i pravo Miko Tripalo, Pravni fakultet.*
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & 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>
- Rijavec, M., Raboteg-Šarić, Z. i Franc, R. (1999). Komponente samoreguliranog učenja i školski uspjeh. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 8(4 (42)), 529-541.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. i Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *PsycTESTS Dataset*.  
<https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Shipherd, A. M., Wakefield, J. C., Stokowski, S. i Filho, E. (2019). The influence of coach turnover on student-athletes' affective states and team dynamics: An exploratory study in collegiate sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *14*(1), 97-106. <https://doi.org/10.1177/1747954118766465>
- Smith, R.E. i Smoll, F.L. (1996). *Way to go, coach! A scientifically-proven approach to coaching effectiveness*. Portola Valley, CA: Warde.
- Smith, A. L., Gustafsson, H. i Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of sport and exercise*, *11*(6), 453-460. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.007>
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, *8*(1), 36-50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
- Stirling, A. E. i Kerr, G. A. (2008). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. *Journal of emotional abuse*, *7*(4), 89-113. [https://doi.org/10.1300/j135v07n04\\_05](https://doi.org/10.1300/j135v07n04_05)
- Stirling, A. E. i Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, *12*(2), 227-239. <https://doi.org/10.1080/17430430802591019>
- Tušak, M. i Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S. i Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*, *74*(2), 59-65. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04201.x>
- Van Diest, I., De Peuter, S., Eertmans, A., Bogaerts, K., Victoir, A. i Van den Bergh, O. (2005). Negative affectivity and enhanced symptom reports: Differentiating between symptoms in men and women. *Social Science & Medicine*, *61*(8), 1835-1845. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.03.031>
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W. i Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of applied sport psychology*, *10*(2), 297-318. <https://doi.org/10.1080/10413209808406395>
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. i Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine*

*and science in sports and exercise*, 49(4), 687-694.  
<https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001142>

Wang, X., Zhang, J., Sun, X. i Zhang, L. (2022). Stress mindset and mental health status among Chinese high school students: The mediating role of exam stress appraisals. *PsyCh Journal*. <https://doi.org/10.1002/pchj.563>

Wood, J. V., Heimpel, S. A. i Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 566. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.566>

Zagorac, I. i Škerbić, M. M. (2018). Sport, igra, svrhovitost. *Crkva u svijetu: Crkva u svijetu*, 53(3), 359-374.

Zeigler-Hill, V. i Myers, E. M. (2012). A review of gender differences in self-esteem. In S. P. McGeown (Ed.), *Psychology of gender differences* (pp. 131–143).