

# Perfekcionizam i emocionalna regulacija kod sportskih trenera

---

**Andrić, Ariana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:365307>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-15**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ariana Andreić

## **Perfekcionizam i emocionalna regulacija kod sportskih trenera**

Diplomski rad

Mentorica: prof. dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2022.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ariana Andreić

## **Perfekcionizam i emocionalna regulacija kod sportskih trenera**

Diplomski rad

Mentorica: prof. dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2022.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka te uz stručno vodstvo mentorice prof. dr. sc. Petre Anić.

Rijeka, studeni 2022.

## SAŽETAK

Sportski treneri imaju ključnu ulogu u oblikovanju uspješnih sportaša i dugoročnom osiguravanju dobrih sportskih rezultata za klub ili državu. Različite vrste perfekcionizma kod trenera, kao i njihova regulacija emocija, posebno ljutnje i verbalne agresije imaju veliku ulogu u uspješnom obavljanju trenerskog posla. Cilj istraživanja bio je ispitati razlike u emocionalnoj regulaciji te ljutnji i verbalnoj agresiji s obzirom na vrstu perfekcionizma prema 2x2 modelu (čisti visoki osobni standardi – čisti PSP, čiste evaluacijske brige – čisti ECP, mješoviti perfekcionizam – visoki osobni standardi i visoke evaluacijske brige te neperfekcionizam – niski osobni standardi i niske evaluacijske brige) kod sportskih trenera te ispitati medijacijsku ulogu poteškoća u emocionalnoj regulaciji i mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti. U istraživanju je sudjelovalo 180 sportskih trenera (88 ženskih i 92 muških) iz 27 sportova u rasponu godina od 18 do 64. Većina ispitanika ima završen neki oblik edukacije za trenera te su obuhvaćeni treneri na svim natjecateljskim razinama. Istraživanje je provedeno pomoću online upitnika. Rezultati su potvrdili 2x2 model perfekcionizma te pokazali da treneri s čistim PSP-om i neperfekcionizmom značajno više koriste ponovnu kognitivnu procjenu od trenera s mješovitim perfekcionizmom, da treneri sa čistim PSP-om, čistim ECP-om i mješovitim perfekcionizmom značajno jače izražavaju ljutnju od trenera s neperfekcionizmom te da su treneri s mješovitim perfekcionizmom značajno više verbalno agresivni od trenera s neperfekcionizmom i čistim ECP-om. Razlike u korištenju ekspresivne supresije nisu dobivene. Dobiven je djelomičan medijacijski efekt poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu perfekcionizma i agresivnosti. Provedeno istraživanje ukazuje na važnost razlika u vrstama perfekcionizma za emocionalnu regulaciju i izražavanje ljutnje te verbalnu agresiju kod sportskih trenera, što ima važne implikacije za trenažni proces kao i sportaše s kojima rade. Na temelju dobivenog predložene su smjernice za daljna istraživanja u ovom području.

*Ključne riječi:* perfekcionizam, emocionalna regulacija, ljutnja, verbalna agresija, sportski treneri

## **Perfectionism and emotion regulation in coaches**

### **ABSTRACT**

Sports coaches play a key role in shaping successful athletes and ensuring long-term good results for their club or country. Different types of perfectionism in coaches, as well as their emotion regulation, especially anger and verbal aggression, play a big role in the successful performance of the coaching job. The aim of this research was to examine the differences in emotional regulation, anger and verbal aggression with regard to the type of perfectionism according to the 2x2 model (pure high personal standards - pure PSP, pure evaluative concerns - pure ECP, mixed perfectionism - high personal standards and high evaluative concerns and nonperfectionism - low personal standards and low evaluative concerns) in sports coaches and examine the mediating role of difficulties in emotional regulation and mental health in the relationship between perfectionism and the aggression. 180 sports coaches (88 female and 92 male) from 27 sports in the age from 18 to 64 took part in the research. Most respondents have completed some form of coaching education and include coaches coaching at all competitive levels. The research was conducted using an online questionnaire. The results confirmed the 2x2 model of perfectionism and showed that coaches with pure PSP and nonperfectionism use cognitive reappraisal significantly more than coaches with mixed perfectionism, furthermore that coaches with pure PSP, pure ECP and mixed perfectionism express anger significantly more than coaches with nonperfectionism and that coaches with mixed perfectionism are significantly more verbally aggressive than coaches with nonperfectionism and pure ECP. Differences in the use of expressive suppression were not significant. A partial mediation effect of difficulties in emotional regulation in the relationship between perfectionism and the aggression was obtained. The conducted research indicates the importance of differences in types of perfectionism for emotional regulation and expression of anger and verbal aggression in sports coaches, which has important implications for the training process as well as the athletes they work with. Guidelines for further research in this area are suggested.

*Keywords:* perfectionism, emotional regulation, anger, verbal aggression, sport coaches

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
1.1. Emocionalna regulacija.....	1
1.1.1. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji.....	3
1.1.2. Emocionalna regulacija u sportu.....	4
1.2. Ljutnja i verbalna agresija.....	5
1.2.1. Ljutnja.....	5
1.2.2. Ljutnja u sportu.....	5
1.2.3. Verbalna agresija.....	7
1.2.4. Verbalna agresija u sportu.....	8
1.3. Mentalno zdravlje.....	9
1.4. Perfekcionizam.....	10
1.4.1. Modeli perfekcionizma.....	12
1.4.2. Perfekcionizam u sportu.....	13
1.5. Dosadašnji nalazi istraživanja.....	14
1.5.1. Razlike u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na vrste perfekcionizma.....	14
1.5.2. Medijacijska uloga poteškoća u emocionalnoj regulaciji i mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti.....	15
1.6. Cilj istraživanja.....	16
<b>2. PROBLEMI I HIPOTEZE.....</b>	<b>17</b>
2.1. Problem(i) rada.....	17
2.2. Hipoteze.....	17
<b>3. METODA.....</b>	<b>18</b>
3.1. Ispitanici.....	18
3.2. Instrumentarij.....	18
3.2.1. Upitnik demografskih podataka.....	18
3.2.2. Upitnik emocionalne regulacije (ERQ).....	18
3.2.3. Multidimenzionalna skala perfekcionizma.....	19
3.2.4. Upitnik agresivnosti.....	19
3.2.5. Upitnik poteškoća emocionalne regulacije.....	20
3.2.6. Upitnik mentalnog zdravlja.....	20
3.3. Postupak.....	21

<b>4. REZULTATI .....</b>	<b>21</b>
4.1. Deskriptivni podaci.....	21
4.2. Klaster analiza .....	23
4.3. Razlike u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na vrste perfekcionizma .....	24
4.4. Medijacijski efekt poteškoća u emocionalnoj regulaciji.....	25
4.5. Medijacijski efekt mentalnog zdravlja.....	26
<b>5. RASPRAVA.....</b>	<b>27</b>
5.1. Razlika u strategijama regulacije emocija s obzirom na četiri vrste perfekcionizma ....	28
5.1.1. Ponovna kognitivna procjena .....	28
5.1.2. Ekspresivna supresija .....	29
5.2. Razlika u izražavanju ljutnje s obzirom na četiri vrste perfekcionizma .....	30
5.2.1. Ljutnja .....	30
5.2.2. Verbalna agresija.....	32
5.3. Perfekcionizam .....	33
5.4. Medijacijski efekt poteškoća u regulaciji emocija u odnosu perfekcionizma i agresivnosti .....	35
5.5. Medijacijski efekt mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti .....	35
5.6. Ograničenja, doprinosi i implikacije istraživanja .....	36
<b>6. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>38</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>39</b>



## 1. UVOD

Većina sportaša teži što većem uspjehu u sportu. U sportskom uspjehu ulogu igra velik broj faktora, te psiholozi imaju sve veću ulogu u unaprjeđenju sportskih uspjeha. Osim raznih karakteristika samih sportaša, kao što su njihova ličnost, motivacija i emocije, jednu od najvažnijih uloga u sportskoj izvedbi i rezultatima imaju i njihovi treneri. Iako se trenerima pridaje velika važnost, sportska psihologija se i dalje većim dijelom bavi istraživanjima sportaša i uloge trenera za sportaše, a manje samim trenerima i njihovim karakteristikama (Cruickshank i Collins, 2015). Odnos između trenera i sportaša s kojima rade se smatra temeljem trenažnog procesa te utječe na razvoj sportaševih fizičkih i psihosocijalnih vještina. Stoga nezanemarivo važnu ulogu trenera čini stvaranje što boljeg radnog partnerstva s njihovim sportašima, a uspješno partnerstvo rezultira fizičkim i psihičkim zdravljem sportaša u kombinaciji s visokim sportskim postignućima.

Nadalje, sportski trener ima važnu ulogu u razvoju i optimizaciji izvedbe pojedinaca i timova (Jowett, 2005). To uključuje organizaciju i raspored treninga, podršku te razvoj i usavršavanje fizičkih, tehničkih i taktičkih sposobnosti sportaša, kao i vođenje sportaša ili timova tijekom natjecateljske sezone. Kako bi ti procesi bili uspješni, neophodne su kvalitetna komunikacija i podrška za vrijeme treninga, iako uloga trenera nije ograničena samo na vrijeme trajanja treninga već je važna i u svakodnevnom životu sportaša (Cruickshank i Collins, 2015).

### 1.1. Emocionalna regulacija

Emocionalna regulacija se definira kao skup procesa kojima osoba nastoji djelovati na vrijeme i način doživljavanja i izražavanja svojih emocija, ali i težnja ka utjecanju na tuđe emocije. Konkretnije, nastoji se utjecati na emocije definirane s obzirom na vremenski okvir, situacijske okolnosti te valenciju koja može biti pozitivna i negativna (Gross, 1998; McRae i Gross, 2020).

Predloženo je više različitih konceptualizacija i modela emocionalne regulacije. Primjerice, Gratz i Roemer (2004) emocionalnu regulaciju definiraju kao multidimenzionalni konstrukt koji uključuje fleksibilnu uporabu adaptivnih strategija emocionalne regulacije, sposobnost izbjegavanja impulzivnih ponašanja uslijed uznemirenosti i korištenja cilju usmjerenih ponašanja, svjesnost o vlastitom emocionalnom iskustvu te voljno toleriranje uznemirenosti s ciljem usmjeravanja ponašanja ka cilju.

Nadalje, prema Grossovom (2015) procesnom modelu emocionalne regulacije, na prvom nivou modela emocionalna regulacija se opisuje kao susret s relevantnom situacijom, obraćanje pažnje na ključne aspekte te situacije, procjena situacije u kontekstu aktivnih ciljeva koje pojedinac nastoji postići te doživljajni, fiziološki i ponašajni odgovor na situaciju. Rezultat tog procesa čini novi pogled na situaciju, nakon čega se isti proces ponavlja. Regulacija emocija započinje diskrepancom između pojedinčevog ciljnog stanja i trenutnog emocionalnog stanja. Uslijed toga slijedi odabir jedne od strategija regulacije emocija koju pojedinac procjenjuje najkorisnijom za danu situaciju. Odabrana strategija se implementira te se nadgleda uspješnost regulacije, a adaptivna emocionalna regulacija ovisi o fleksibilnoj uporabi strategija ovisno o kontekstu situacije (Gross, 2015; Malivoire i sur., 2019).

Kod istraživanja emocionalne regulacije navodi se velik broj različitih strategija. Neke strategije su, ovisno o situaciji, više adaptivne od drugih, a njihova adaptivnost obično ovisi o posljedicama koje korištenje upravo te strategije ima za pojedinca. Unatoč velikom broju različitih strategija, pronađeno je da postoji relativno stabilna tendencija da se u različitim situacijama sustavno koriste točno određene strategije regulacije emocija (Gross i John, 2003).

U sportu se najčešće primjenjuje prethodno opisan Grossov (1998) model prema kojem se strategije emocionalne regulacije karakteriziraju kao antecedentne i responzivne. Antecedentne su one koje se iniciraju prije pojave emocija, dok se responzivne odnose na strategije koje se koriste nakon pojave emocija. Ponovna kognitivna procjena čini jednu od antecedentnih strategija te se odnosi na proces tijekom kojeg osobe mijenjaju percepciju situacije koja je uzrokovala emocije. Drugim riječima, dolazi do kognitivne restrukturacije situacije koja rezultira drugačijim emocionalnim odgovorom od onoga do kojega bi došlo da nije korištena ova strategija. Ljudi koji koriste responzivne strategije koriste ekspresivnu supresiju tj. nastoje inhibirati uočljivo izražavanje unutarnjih emocionalnih iskustava. Drugim riječima, radi se o modifikaciji, ne samo emocija već i ponašanja. Ukratko, glavna razlika između ove dvije strategije je trenutak u kojem se djeluje na proces generiranja emocija (Gross, 1999). Ponovna kognitivna procjena mijenja značenje situacije koja je pobudila emocije ili mijenja način na koji pojedinac razmišlja o svojim kapacitetima za suočavanje sa situacijama koje ih čekaju. Ekspresivna supresija je, s druge strane, strategija kojom se prilagođavanjem odgovora mijenjaju iskustvene, ponašajne i biološke karakteristike emocionalnog odgovora koji je već aktiviran (Gross, 2014).

Procesi uključeni u emocionalnu regulaciju mogu biti svjesni ili nesvjesni, adaptivni ili maladaptivni, usmjereni na pozitivne ili negativne emocije te mogu utjecati na pojačavanje, održavanje ili smanjivanje emocionalnog doživljaja (Braun i Tamminen, 2019). Korištenje različitih tehnika emocionalne regulacije ima i različite implikacije za pojedinca. Primjerice, treneri koji primjenjuju ponovnu kognitivnu procjenu mogu djelovati na način na koji percipiraju situaciju u kojoj su se našli, recimo grešku koju je njihov sportaš napravio. Na taj način mogu smanjiti doživljaj ljutnje prije nego li je induciran. Za razliku od toga, ekspresivna supresija može mijenjati ponašanje, međutim ne i osjećaje, radi čega se trener može naći u situaciji da proživljava neželjenu emociju te mora uložiti puno truda kako bi utjecao na svoje ponašanje, tj. kako bi izbjegao ponašanja koje obično prate tu emociju (Davis i Davis, 2016). Sukladno tome, obje strategije emocionalne regulacije se ne smatraju jednako dobrim i adaptivnim za pojedinca. Među zaključcima istraživanja emocionalne regulacije postoji konsenzus da je ponovna kognitivna procjena adaptivnija strategija od ekspresivne supresije. Korištenje ponovne kognitivne procjene je povezano s više doživljavanja ugodnih emocija u odnosu na neugodne, dok je ekspresivna supresija povezana s više doživljavanja neugodnih emocija u odnosu na ugodne (Gross, 2002). Nadalje, ponovna kognitivna procjena je povezana s višim stupnjem samopoštovanja, višom subjektivnom dobrobiti te boljim interpersonalnim funkcioniranjem, dok je ekspresivna supresija povezana s većom prisutnošću depresivnih simptoma, nižim samopoštovanjem, nižim zadovoljstvom životom, nižim razinama optimizma te nižom dobrobiti (Gross i John, 2003). Unatoč navedenom, adaptivnost korištene strategije regulacije emocija ovisi i o kontekstu, tj. o situaciji u kojoj se pojedinac nalazi, kao i o pojedincu, emociji i intenzitetu same emocije (Peña-Sarrionandia i sur., 2019).

### **1.1.1. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji**

Emocionalna regulacija može imati posljedice na različite aspekte života, pa se tako smatra i preduvjetom za tjelesnu i psihološku dobrobit te je povezana s mentalnim zdravljem i kognitivnim funkcioniranjem pojedinca. Kada strategije emocionalne regulacije nisu razvijene, kada se koriste neefikasne strategije regulacije, kada pojedinac ima poteškoća s odabirom strategije ili ako pojedinac emocije doživljava u prevelikom intenzitetu da bi se s njima mogao suočiti, tada dolazi do poteškoća u emocionalnoj regulaciji (Gross i Jazaieri, 2014).

Gratz i Roemer (2004) poteškoće u emocionalnoj regulaciji definiraju kao složenu skupinu procesa koji uključuju nedostatak svjesnosti, razumijevanja i prihvaćanja emocija,

nedostatak adaptivnih strategija regulacije emocija, poteškoće s intenzitetom doživljaja i trajanjem emocije, snažnu nevoljkost doživljavanja negativnih emocija prilikom nastojanja dostizanja nekog cilja te nemogućnost ciljno orijentiranog ponašanja za vrijeme emocionalne uznemirenosti. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji se smatraju obrascem strategija emocionalne regulacije koje dugoročno ugrožavaju dobrobit pojedinca, čak i ako kratkoročno pružaju olakšanje (Cole i Hall, 2008). Razna istraživanja su pronašla povezanost između poteškoća u emocionalnoj regulaciji i različitih vrsta perfekcionizma (npr. Aldea i Rice, 2006), stoga Malivoire i sur. (2019) predlažu da perfekcionizam vodi do razvoja ili pogoršanja psihološke uznemirenosti radi visoke negativne reaktivnosti i loših strategija emocionalne regulacije.

### **1.1.2. Emocionalna regulacija u sportu**

Sposobnost kontrole i upravljanja emocijama smatraju se ključnima za uspješnu izvedbu u sportu. Učinkovita regulacija emocija za trenere je važna kako bi održali skladne odnose sa svojim sportašima, drugim trenerima, sudcima i ostalim sudionicima u sportu. Osim toga, način na koji treneri reguliraju svoje emocije ima važne implikacije za sportaše s kojima rade jer je važan za način na koji i sami sportaši reguliraju svoje emocije. Uz to, određuje i njihova naknadna emocionalna iskustva te samu izvedbu (Hanin, 2000). Intenzivne emocije mogu trenerima pomoći da ustraju u izazovnim okolnostima kao što su dugotrajna i žestoka natjecanja ili utakmice. Međutim, ako doživljavaju emocije koje ne smatraju idealnima, mogli bi odvratiti pažnju od trenerskog posla kako bi se usredotočili na stjecanje kontrole nad svojim emocionalnim stanjem. To je od osobite važnosti za sportaše i njihovu izvedbu jer u intenzivnim, emocionalno nabijenim situacijama, sportaši se najčešće ugledaju na trenere kao uzore primjerenog ponašanja te vođe. Iz navedenog postaje jasno da je učinkovita regulacija emocija važna za uspješnost samog procesa treniranja, kao i za izvedbu i uspjeh sportaša i trenera (Davis i Davis, 2016). Nadalje, trenerovo emocionalno stanje ima važnu ulogu i u mnogim unutrašnjim procesima, primjerice pri donošenju odluke. Odluke donesene u žurbi, odgađane zbog prevelikog promišljanja ili ne donošenje ikakve odluke mogu negativno utjecati na trening i trenerske ishode.

## **1.2. Ljutnja i verbalna agresija**

### **1.2.1. Ljutnja**

Prema Spielbergeru (1999) Ljutnja se definira kao sveprisutna emocija koja uključuje iskustvo negativnih osjećaja visokog uzbuđenja te često pripisivanje krivnje drugima. Izražavanje Ljutnje posebno je povezano s društvenom neprilagođenošću, dok druge negativne emocije poput straha i tuge nisu. To je emocija koja se sastoji od osjećaja u rasponu od lagane iritacije do intenzivnog bijesa (Spielberger, 1999). Ona proizlazi iz percepcije određene spriječenosti kao što su spriječeni planovi, ciljevi ili vlastita dobrobit koji su ometeni određenim vanjskim utjecajem. Vanjski utjecaji mogu uključivati razne prepreke, odbacivanja, kritike, nedostatak razumijevanja od drugih osoba te veći broj neprilika u kratkom vremenskom periodu. Ukratko, suštinu Ljutnje čini osobna procjena da situacije nisu onakve kakvima pojedinac teži te su prepreke, smetnje ili kritike koje ih takvima čine, neopravdane (Reeve, 2010). Ljutnja čini skup osjećaja, kognicija i fizioloških reakcija povezanih sa snažnim nagonom za nanošenjem štete objektu Ljutnje (Berkowitz i Harmon-Jones, 2004). Rana istraživanja Ljutnje nisu razlikovala Ljutnju od hostilnosti i agresije. Dok je Ljutnja primarno emocija, hostilnost se odnosi na frekventnost Ljutitih osjećaja, a agresiju karakterizira ponašanje usmjereno destruktivnom cilju (Spielberger, 1999). Danas se razlikuju različite vrste Ljutnje. Te vrste Ljutnje se dijele s obzirom na to kako pojedinac regulira Ljutnju, tj. na koji način je izražava i kontrolira. Tako Ljutnja može biti usmjerena prema van, tj. prema drugim ljudima ili okolini ili može biti usmjerena prema sebi (Spielberger, 1999). Ljutnja usmjerena prema sebi ili prema unutra je povezana s nastojanjima da se potisnu ponašanja potaknuta Ljutnjom (Smits i sur., 2004), dok je Ljutnja usmjerena prema van povezana s povišenom ustrajnošću i trudom (Lane i Terry, 2000).

### **1.2.2. Ljutnja u sportu**

Ljutnja je jedna od češćih emocija u sportu te je jedna od najčešćih emocija bilježenih kod sportskih trenera (Kerr i Stirling, 2012). Kao što je ranije navedeno, Ljutnja ima raspon od lakše iritacije do intenzivnog bijesa. Primjerice, kod sportskih trenera može doći do lagane frustracije kada sportaš uporno ponavlja pogreške unatoč korekciji od strane trenera, dok percipirana nastojanja suparničkih igrača da ozlijede članove njihova tima mogu dovesti do intenzivnog bijesa. Osim intenziteta, ovdje je vidljiva i važna distinkcija u objektu Ljutnje, koji može biti sam sportaš s kojim rade ili netko tko nanosi štetu istom (Davis i Davis, 2016). U skladu s time,

izražavanje ljutnje kod trenera od velike je važnosti i za sportaše s kojima rade, bilo da se ona izražava verbalno ili neverbalno. Kao što je prethodno navedeno, sportaši „emocionalnom zarazom“ mogu preuzeti emocije koje izražavaju njihovi treneri te početi izražavati iste te emocije. Osim toga, sportaši vrednuju i vlastitu izvedbu vodeći se emocijama koje izražavaju njihovi treneri te ako se radi o negativnim emocijama, kao što je ljutnja, sportaši će kvalitetu svoje izvedbe percipirati lošijom nego ako treneri izražavaju pozitivne emocije. Nadalje, emocije koje trener izražava na početku treninga su se pokazale od velike važnosti i za ishode treninga, te ako se radi o ljutnji, ishodi treninga su lošiji, a raspoloženje sportaša nakon treninga negativno. Ukratko, izražavanje ljutnje kod trenera je povezano s ljutnjom sportaša te utječe na odnos između sportaša i trenera (van Kleef i sur., 2019). Dosadašnja istraživanja su pokazala da ljutnja za vrijeme natjecanja kod sportaša povećava brzinu reakcije (Zur i sur., 2019), te snagu u izvedbi, ali smanjuje preciznost pokreta i fine motoričke izvedbe (Rathschlag i Memmert, 2013). Različita istraživanja su dobila različite, nekonzistentne rezultate o povezanosti uspješne sportske izvedbe i ljutnje. Sinclair (2005) stoga zaključuje da različiti sportovi zahtijevaju različite razine ljutnje za optimalnu izvedbu. Primjerice, kod skakača u vodu su rezultati pokazali da je grupa s nižom zabilježenom ljutnjom tijekom natjecanja bila uspješnija od grupe s višom zabilježenom ljutnjom. Takvi nalazi su doveli do zaključka da više razine ljutnje nisu djelotvorne u tehnički zahtjevnijim sportovima (DeMers, 1983). S druge strane, Lane i Chappell, (2001) su na uzorku košarkaša dobili visoku pozitivnu povezanost između ljutnje i uspjeha, a slične nalaze su dobili i Terry i Slade (1995) na uzorku natjecatelja u karateu. U oba istraživanja su pobjednici natjecanja bili skloniji ljutitom ponašanju prije natjecanja. Takvi nalazi upućuju i na to da korisnost ljutnje za izvedbu ovisi i o vrsti sporta, što može imati implikacije i na trenerovo izražavanje ljutnje, te na razlike u trenerskoj ljutnji u različitim sportovima. Nadalje, istraživanja provedena na rukovoditeljima su pokazala da rukovoditeljevo izražavanje negativnih emocija na različite načine utječe na njihove podređene. Rukovoditelji mogu koristiti negativne emocije kako bi potaknuli potporu od podređenih. Konkretnije, usmjeravanje rukovoditeljeve ljutnje na vanjske prijetnje tj. prema zajedničkom neprijatelju može imati funkciju učvršćivanja odnosa između podređenih i nadređenih (Bucy, 2000). Sukladno tome, trenerovo izražavanje ljutnje prema protivničkom timu ili konkurentima može imati jednaku ili sličnu funkciju. Ukratko, trenerova sposobnost regulacije ljutnje ima i važne implikacije za uspjeh sportaša, kako na natjecanjima, tako i na treningu, što je direktan odraz trenerova vlastitog uspjeha (Davis i Davis, 2016).

### 1.2.3. Verbalna agresija

Kao što je ranije navedeno, ljutnja se prvenstveno odnosi na osjećaje, dok se agresija odnosi na ponašanje. Agresija se definira kao namjerno ponašanje s ciljem nanošenja povrede drugoj osobi koja je motivirana izbjeći istu (DeWall i sur., 2012). Navedena definicija uključuje tri važne komponente agresivnosti: radi se o vidljivom ponašanju, tj. misli i osjećaji nisu dovoljni već agresivnost zahtjeva ponašanje, ponašanje mora biti s ciljem nanošenja povrede te ne uključuje slučajna nanošenja štete i kao treće, osoba na koju je ponašanje usmjereno mora biti motivirana izbjeći istu (Allen i sur., 2018).

Istraživanja agresivnosti imaju dugu tradiciju u području psihologije. U tim istraživanjima je postepeno došlo do diferencijacije dva referentna okvira, a to su agresija kao manifestacija određenog ponašanja te agresija kao dimenzija ličnosti koju posjeduje svaki pojedinac no koju izražava u različitom intenzitetu kao i na različit način (Mitrović i Smederevac, 2005). Postoje različiti oblici agresije, ali najčešće se razlikuju fizička, verbalna i relacijska agresija, te se još spominje i pasivna agresija. Fizička agresija je ponašanje koje uključuje izravni fizički napad na drugu osobu kao što je udaranje, šamaranje, čupanje i sl., a može uključivati i uništavanje nečije imovine. Verbalna agresija je verbalno ponašanje koje uključuje vikanje, vrijeđanje, psovanje, prijetnje i sl., te se donekle preklapa s relacijskom agresijom koja uključuje namjeru nanošenja štete socijalnim odnosima žrtve, kao što je primjerice širenje glasina i laži, distribucija sramotnih fotografija i sl. Pasivna agresija je najmanje istražen oblik agresivnog ponašanja, a uključuje namjerno ponašanje na način koji omogućava štetne posljedice za žrtvu, kao što su ne uključivanje, ne pozivanje i ignoriranje žrtve u socijalnom kontekstu (Kušević i Melša, 2017; Allen i sur., 2018).

Berkowitzeva (1988) hipoteza o povezanosti frustracije i agresivnosti nalaže da se u slučajevima kada pojedinac osjeti frustraciju, primjerice radi neispunjenja određenog cilja, javlja ljutnja iz koje može proizaći agresivno ponašanje. Radi se o vrlo starom modelu, međutim noviji modeli kao onaj od Anderson i Bushman (2002), koji su spomenuti model unaprjeđivali, se i dalje slažu s navedenom hipotezom o agresiji kao posljedici neispunjenja ciljeva.

Frustracija kao posljedica neispunjenja očekivanja ili ciljeva je važna i u kontekstu perfekcionizma. Provedena su mnoga istraživanja koja su se bavila upravo vezom između perfekcionizma i ljutnje i agresije. Primjerice, rezultati istraživanja Vicent i sur. (2017) su pokazali da su svi tipovi agresije povezivani s perfekcionističkim brigama, tj. s doživljajem pojedinca kao da im okolina nameće nerealistično visoke standarde koje moraju ispuniti. Takvi

pojedinci su stoga skloni ljutnji, hostilnosti te verbalnoj i psihičkoj agresiji radi frustracije uslijed neispunjenja nametnutih ciljeva. Čak i oni pojedinci koji si sami nameću visoke osobne standarde tj. nerealistične ciljeve mogu reagirati ljutito ili čak agresivno u slučajevima neispunjenja cilja (Vicent i sur., 2017). Upravo radi pretjerane fiksacije maladaptivnih perfekcionista prema diskrepanci između ciljeva i izvedbe, te povezanosti maladaptivnog perfekcionizma s negativnim afektom, postoji veća vjerojatnost da će neuspjeh rezultirati pojačanim afektivnim odgovorom kao što je agresivnost (Chester i sur., 2015).

#### **1.2.4. Verbalna agresija u sportu**

Iako se različiti oblici agresije smatraju neadaptivnim i neprihvatljivim, u sportu je situacija nešto drugačija. U sportskom okruženju granice prihvatljivog ponašanja se pomiču, a ponekad i zanemaruju, ako se smatra da takvo ponašanje može pridonijeti boljoj izvedbi i boljem sportskom uspjehu (Mazer i sur., 2013). Štoviše, agresivna ponašanja i postupci na velikim sportskim događanjima često imaju pozitivnu konotaciju. Osim toga, struktura sporta je organizirana tako da kod sportaša umanjuje osjećaj moralne uključenosti te je odgovornost za njihovo ponašanje prebačena na trenera što može oblikovati agresivno ponašanje i kod trenera i kod njihovih sportaša (Bredemeier i Shields, 1986). Također, veća čestina ljutnje kod trenera je povezana i s češćim pribjegavanjem verbalnoj agresiji u trenažnom procesu (Smits i sur., 2004). Treneri sportašima, posebno mlađih uzrasta, čine glavni model ponašanja. Proučavajući ponašanja svojih trenera te slušajući njihovu interakciju sa službenim osobama na natjecanjima, drugim natjecateljima te samim sportašima, oni usvajaju stavove o prihvatljivim ponašanjima, tj. prihvatljivim aspektima agresivnosti u sportu, radi čega je trenerovo izražavanje agresije od velike važnosti za sportaše s kojima rade, posebice jer neki od njih i sami kasnije postaju treneri (Miller i sur., 2005.; Mazer i sur., 2013).

Verbalna agresivnost trenera, kao i ljutnja, može imati razne implikacije za njihove sportaše, same trenere te njihov međudnos. Nalazi istraživanja Infante i Gorden (1987) su pokazali da verbalna agresija kod nadređenih utječe na to kakvima ih njihovi podređeni percipiraju, tj. da ih doživljavaju nepažljivima i neprijateljskim, te da takva destruktivna atmosfera dovodi do niskog zadovoljstva zaposlenika i loše utječe na njihovo samopoimanje. Sportaši su po mnogočemu slični podređenima u organizacijama te često negativno reagiraju na verbalnu agresiju od strane trenera. S druge strane, Reynolds i Allen (2003) su dobili rezultate koji ukazuju na to da verbalna agresivnost trenera povećava eksternalnu motivaciju



sportaša, u njihovom slučaju igrača košarke. Verbalna agresija od strane publike, igrača i trenera je česta pojava u sportu, međutim, unatoč očekivanjima trenera da će vikanjem, psovanjem ili vrijeđanjem poboljšati izvedbu svojih sportaša, dosadašnji nalazi ne idu u prilog tome, već mogu biti prilično štetni za sportaše (Martin i sur., 2009; Vicent i sur., 2017). Ukratko, nalazi istraživanja verbalne agresije u sportu su raznovrsni, no najčešće upućuju na štetne dugoročne posljedice.

### **1.3. Mentalno zdravlje**

Pojam zdravlja se odnosi na stanje mentalnog, tjelesnog i socijalnog blagostanja, a mentalno zdravlje uključuje subjektivnu dobrobit, percipiranu samoefikasnost, autonomiju, kompetenciju, međugeneracijsku ovisnost i samoaktualizaciju vlastitih emocionalnih i intelektualnih potencijala. Ono je više od odsustva određenih mentalnih poteškoća i bolesti te se definira kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, sposoban je suočavati se sa svakodnevnim stresom, produktivno živjeti te doprinositi zajednici u kojoj živi (WHO, 2001). Kod prvih istraživanja mentalnog zdravlja, postojala su dva glavna pristupa u njegovu definiranju i mjerenju. To su hedonistički i eudemonijski pristup. Prema hedonističkom pristupu najveća se važnost pridaje subjektivnom iskustvu sreće i užitka, tj. načinu na koji pojedinac procjenjuje svoj život i integrira kognitivne i afektivne komponente (Snyder i Lopez, 2002). Eudemonijski pristup istražuje psihološku dobrobit pojedinca koja se određuje kao stupanj čovjekova funkcioniranja te naglašava osobni rast i razvoj (Ryan i Deci, 2001). Danas se najčešće koristi integrirani model koji mentalno zdravlje promatra kao kontinuum te razlikuje tri faktora. Prvi faktor čini emocionalna dobrobit koja se odnosi na pozitivan afekt i zadovoljstvo životom. Drugi faktor čini psihološka dobrobit koja se odnosi na pojedinačno prihvaćanje sebe, osobni rast, autonomiju itd. Treći faktor je nazvan socijalna dobrobit, a odnosi se na socijalnu prihvaćenost, doprinos, koheziju, integraciju te aktualizaciju. Danas se najčešće mjeri Keyesovim upitnikom mentalnog zdravlja (Keyes, 2005), koji su na hrvatski prevele Vuletić i sur. (2018; prema Tomšek, 2020), a taj će upitnik biti korišten i u ovom istraživanju kako bi se utvrdila uloga mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i izražavanja ljutnje.

Mentalno zdravlje igra važnu ulogu i u radu sportskih trenera. Olusoga i sur. (2010) su tako pronašli da mnogi treneri imaju problema s mentalnim zdravljem što nadalje rezultira negativnim kognicijama kao što su pretjerane brige, neprospavane noći te emocionalne reakcije koje uključuju ljutnju i frustraciju, a neki su čak imali problema s depresijom i emocionalnom iscrpljenošću. Slične nalaze su u svom istraživanju dobili i Kim i sur. (2020). Unatoč

povremenim istraživanjima, područje mentalnog zdravlja trenera, za razliku od dobro istraženog mentalnog zdravlja sportaša, je i dalje prilično oskudno zastupljeno (Kegelaers i sur., 2021).

#### **1.4. Perfekcionizam**

Nagli interes za perfekcionizam u sportu pokrenuli su Flett i Hewitt (2005) objavom svog rada u kojem upozoravaju na neke opasne karakteristike perfekcionizma u sportu. Taj rad inspirirao je val istraživanja koja su se bavila korelatima, uzrocima i efektima perfekcionizma u sportu (Stoeber, 2014).

Međutim, za početak je važno upoznati se s počecima istraživanja perfekcionizma i njegova definiranja. Prva istraživanja perfekcionizma kretala su od pretpostavke da se radi o jednodimenzionalnoj neadaptivnoj osobini koja čini faktor ranjivosti za razne psihičke poteškoće i poremećaje. Iako je definicija bilo mnogo, još od Freuda (1926) koji perfekcionizam uključuje među simptome opsesivnih neuroza kod kojih superego zahtjeva superiorna postignuća i ponašanja, preko Horney (1951) koja perfekcionizam naziva tiranijom moranja, tj. pokušajima kojima se pojedinci trude uklopiti u idealiziranu sliku koju stvaraju o sebi, pa sve do Ellisa (1962) koji takve težnje za savršenstvom smatra iracionalnim vjerovanjima. Ono što je tim definicijama zajedničko je negativna valencija ove karakteristike. U prilog tome išli su i rezultati mnogih istraživanja na koja se danas gleda sa zadržkom zbog mnogobrojnih metodoloških problema. Primjerice, istraživanjima kao što su ona od Flett i sur. (1989), Hewitt i sur. (1989) te Thompson i sur. (1987) utvrđena je pozitivna povezanost perfekcionizma s mnogim psihopatološkim poremećajima koji uključuju depresiju, anksioznost te poremećaje hranjenja. Takvi nalazi idu u prilog konceptualizaciji perfekcionizma kao jednodimenzionalnog konstrukta te neadaptivne osobine.

Danas se ipak smatra da se perfekcionizam sastoji od dvije važne komponente – adaptivne i maladaptivne. Unatoč tome što su te dvije komponente različito nazivane u različitim istraživanjima, ono što im je svima zajedničko je slaganje oko toga da perfekcionizam ne mora nužno biti negativan, već ima i mnoge pozitivne karakteristike. Najjednostavnije, perfekcionizam se može manifestirati i kao adaptivna težnja za osobnim rastom i razvojem (Stoeber i Otto, 2006).

Primjerice, Hamachek (1978) perfekcionizam opisuje kao ili adaptivan koji još naziva normalnim ili maladaptivan koji naziva i neurotičnim. Adaptivne perfekcionista karakterizira postavljanje visokih osobnih standarda, visoka motivacija da ulože maksimalan trud u svaki zadatak, osjećaju zadovoljstvo kada ulažu trud te uspješno prepoznaju svoje slabosti. To im omogućava da sami sebe doživljavaju uspješnima čak i kada ne uspijevaju dosegnuti te visoko postavljene standarde. S druge strane, maladaptivne ili neurotične perfekcionista karakterizira postavljanje nerealističnih i nefleksibilnih ciljeva te motiviranost intenzivnim strahom od neuspjeha. Hamachek ih opisuje kao visoko samokritične te da ne doživljavaju osjećaj zadovoljstva uslijed vlastitih uspjeha (Hamachek, 1978). Ovu pretpostavku prvi put empirijski potvrđuju upravo Frost i suradnici (1993) te uvode nazive pozitivne težnje i neadaptivne evaluacijske brige koje kasnije postaju visoki osobni standardi i evaluacijske brige.

Danas široko prihvaćena definicija perfekcionizma stoga glasi da je perfekcionizam višedimenzionalna osobina ličnosti koju karakterizira napor i krutost pri postavljanju visokih osobnih standarda, popraćeno pretjeranom sklonošću kritičkim procjenama, što igra važnu ulogu u kognitivnom, bihevioralnom i emocionalnom funkcioniranju pojedinca (Muñoz-Villena, 2020). Najjednostavnije, perfekcionizam se definira kao težnja za nepogrešivošću, a ekstremni perfekcionista su ljudi koji nastoje biti savršeni u svakom aspektu svog života (Flett i Hewitt, 2002).

Javlja se pitanje, kako perfekcionizam istovremeno može biti adaptivan i maladaptivan, a odgovor leži u tome što se radi o multidimenzionalnom i višefaktorskom konstrukt. Najvažnije je razlikovati njegove dvije dimenzije – evaluacijske brige i visoke osobne standarde, za koje se pretpostavlja da koegzistiraju u svakom pojedincu. Visoki osobni standardi (eng. personal standards perfectionism – PSP) se još nazivaju perfekcionistačkom težnjom te se odnose na uspostavljanje visokih standarda vlastite izvedbe i težnju usmjerenu prema sebi, dok se evaluacijske brige (eng. evaluative concerns perfectionism – ECP) još nazivaju perfekcionistačkom brigom te se odnose na strah od negativne socijalne evaluacije i samokritične aspekte perfekcionizma koji uključuju pretjeranu brigu oko grešaka i sumnje u vlastite postupke. (Greblo, 2012). Nadalje, ECP se obično povezuje s indikatorima neprilagođenosti, dok se PSP češće povezuje s adaptivnim funkcioniranjem, ali samo ako ECP nije prisutan (Crocker i sur., 2014).

### 1.4.1. Modeli perfekcionizma

Postoji mnogo različitih modela i mjera koje se koriste u svrhu istraživanja perfekcionizma, a danas je najčešće korišten model Frosta i suradnika (1990) prema kojem je perfekcionizam višedimenzionalni konstrukt čija obilježja uključuju pretjerano visoke osobne standarde, pretjeranu zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnju u kvalitetu vlastite izvedbe, pretjerano naglašavanje preciznosti, reda i organizacije te ulogu očekivanja i procjene od strane roditelja. Osobni standardi se odnose na postavljanje visokih osobnih standarda te pridavanje pretjerane važnosti tim standardima kod samoevaluacije. Zabrinutost zbog pogrešaka se odnosi na negativne reakcije na pogreške, tj. na sklonost interpretiranju vlastitih pogrešaka kao neuspjeha te bojazan da će uslijed neuspjeha osoba izgubiti poštovanje drugih ljudi. Roditeljska očekivanja se odnose na sklonost vjerovanju da roditelji pojedincu postavljaju visoke ciljeve te da su pretjerano kritični. Sumnja u vlastitu izvedbu se opisuje kao osjećaj nesigurnosti u vlastito mišljenje ili vlastite akcije te kao sklonost vjerovanju da zadaci nisu zadovoljavajuće izvršeni. Organiziranost se odnosi na važnost i preferiranje reda i organizacije (Frost i sur., 1990.; Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008).

Prethodno je najkorišteniji model perfekcionizma bio trodijelni model koji je prvi predložio Parker (1997). Kao što i ime modela nalaže, razlikovao je tri grupe perfekcionizma – zdrave perfekcionista, disfunkcionalne perfekcionista i neperfekcionista. Danas je najkorišteniji takav trodijelni model onaj od Rice i Ashby (2007). Prema njihovom modelu razlikuju se tri podtipa perfekcionizma koje nazivaju adaptivnim perfekcionizmom, maladaptivnim perfekcionizmom i neperfekcionizmom. Adaptivni perfekcionista su oni koji imaju visoke osobne standarde i niske evaluacijske brige, maladaptivni perfekcionista su oni koji imaju visoke evaluacijske brige i visoke osobne standarde, dok neperfekcionista smatraju pojedince s niskim osobnim standardima (Stoeber i Otto, 2006). Istraživanja koja su koristila ovaj model prilikom proučavanja perfekcionizma su pokazala da je maladaptivni perfekcionizam konzistentno povezan s višim razinama negativnih karakteristika, ishoda i procesa, te višim razinama psihološke neprilagođenosti, a nižim razinama pozitivnih osobina, procesa i ishoda, kao i s nižom psihološkom prilagodbom od adaptivnih perfekcionista i neprefekcionista. Ovakvi nalazi upućuju na to da je kombinacija visokih osobnih standarda i visokih evaluacijskih briga prilično maladaptivna. S druge strane, tzv. zdravi ili adaptivni perfekcionizam je najčešće povezan s više pozitivnih osobina, procesa i ishoda te s dobrom psihološkom prilagodbom, te nižim razinama negativnih osobina, procesa i ishoda te je niže povezan sa psihološkom

neprilagođenošću od neperfekcionista, što ide u prilog pretpostavci modela da je kombinacija visokih osobnih standarda i niskih evaluacijskih briga adaptivna i korisna (Stoeber, 2012).

Iz trodijelnog modela posljednjih je godina niknuo i novi, 2x2 model perfekcionizma koji su prvi predložili Gaudreau i Thompson (2010). Oni uvode novi model predlažući njegovu četverodijelnu strukturu prema kojemu razlikuju pojedince s čistim osobnim standardima (čisti PSP) koje karakteriziraju visoki osobni standardi i niske evaluacijske brige, pojedince s čistim evaluacijskim brigama (čisti ECP) koje karakteriziraju visoke evaluacijske brige i niski osobni standardi, pojedince s mješovitim perfekcionizmom koji uključuje i visoke evaluacijske brige i visoke osobne standarde te neperfekcionista s niskim evaluacijskim brigama i niskim osobnim standardima. Dakle, čisti PSP je ekvivalentan adaptivnom perfekcionizmu, a mješoviti perfekcionizam je ekvivalentan neadaptivnom perfekcionizmu, dok čisti ECP i neperfekcionizam nemaju odgovarajući ekvivalent u trodijelnom modelu. Razlog tome je što neperfekcionizam iz trodijelnog modela ne razlikuje kombinacije niskog PSP-a s visokim ili niskim ECP-om, te upravo u tome leži glavni novitet 2x2 modela perfekcionizma. Nadalje, prema ovom modelu kombinacija visokog ECP-a i visokog PSP-a više nije najmaladaptivnija kombinacija, već je to čisti ECP, tj. visoki ECP i niski PSP (Stoeber, 2012). Upravo 2x2 model perfekcionizma se danas najčešće koristi u istraživanjima perfekcionizma u sportu, jer umjesto orijentacije na svaku dimenziju zasebno, kao što je to na početku istraživano, ovaj model je usredotočen na individualne razlike u koegzistenciji tih dvaju dimenzija unutar svakog pojedinca te se polazi od pretpostavke da takav pristup može biti koristan pri proučavanju odnosa perfekcionizma s drugim psihološkim procesima i ishodima u uvjetima težnje visokim uspjesima (Crocker i sur., 2014).

#### **1.4.2. Perfekcionizam u sportu**

Perfekcionizam u sportu obično karakteriziraju vrlo visoko postavljeni standardi izvedbe te tendencija k visoko samokritičnim evaluacijama iste (Crocker i sur., 2014). Mnogi sportaši se identificiraju kao perfekcionista, a uzevši u obzir podatak da su treneri najčešće bivši sportaši, isto vrijedi i za njih. Uloga perfekcionizma se smatra iznimno kompleksnom, upravo zbog svoje dvojake adaptivne i maladaptivne prirode. Perfekcionizam mnogim sportašima čini izvor motivacije te je instrumentalan za njihov uspjeh. S druge strane, perfekcionizam stvara mnoge osobne i interpersonalne poteškoće koje uključuju negativna psihička, emocionalna i fiziološka iskustva kao što su briga, anksioznost i nesаница, te utječe na odnose s prijateljima, obitelji i kolegama (Hill i sur., 2018).

Ranija definicija trenerskog položaja nam omogućava usporedbu trenera s rukovoditeljima u raznim organizacijama. Primjerice, perfekcionistačke sklonosti rukovoditelja važne su za dobrobit podređenih zaposlenika, kao i za njihove stavove i ponašanja, kroz smanjeno emocionalno funkcioniranje u društvenim interakcijama. Konkretnije, perfekcionistački vođa može imati poteškoće s regulacijom svojih emocija, koje se tzv. emocionalnom zarazom mogu prenijeti na njihove podređene. S druge strane, vođa može potaknuti podređene da teže višim standardima, što nadalje može utjecati na poboljšanje njihove učinkovitosti (Ocampo i sur., 2020). Ovakvi nalazi imaju određene implikacije i na odnos trenera i sportaša, jer kao što je prethodno navedeno, uloga trenera uključuje poticanje i razvoj određenih sposobnosti sportaša te njihovo vođenje u situacijama vrednovane izvedbe. Takva vrsta odnosa je po mnogočemu slična odnosu rukovoditelja i podređenih, pri čemu je trener u ulozi vođe, a sportaš u ulozi podređenog (Stebbing i sur., 2016).

## **1.5. Dosadašnji nalazi istraživanja**

### **1.5.1. Razlike u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na vrste perfekcionizma**

Gong i sur. (2017). u svom istraživanju strategija emocionalne regulacije i perfekcionizma su koristili upravo 2x2 model perfekcionizma. Oni su subskale Frostovog i sur. (1990) multidimenzionalnog upitnika podijelili prema 2x2 modelu pri čemu je subskala osobni standardi korištena za stvaranje PSP kompozita, dok su ostale subskale korištene za stvaranje ECP kompozita, osim subskale organiziranost koja nije korištena, kako će to biti učinjeno i u ovom istraživanju. Istraživanje Gong i sur. (2017) je jedno od rijetkih istraživanja provedenih na uzorku trenera, a njegovi rezultati upućuju na povezanost čistog PSP s višim razinama ponovne kognitivne procjene te s većom kontrolom ljutnje od neperfekcionizma. Nadalje, čisti ECP je povezan s nižom kontrolom ljutnje od neperfekcionizma, no s jednakim razinama kognitivne procjene i ekspresivne supresije kao i neperfekcionizam, te je povezan s nižom kognitivnom procjenom, nižom ekspresivnom supresijom i nižom kontrolom ljutnje od mješovitog perfekcionizma, dok je mješoviti perfekcionizam povezan s višom ekspresivnom supresijom i nižom kontrolom ljutnje nego čisti PSP, ali jednakom ponovnom kognitivnom procjenom (Gong i sur., 2017).

Jedan od važnijih nalaza Frosta i Hendersona (1991) bila je i povezanost briga oko pogrešaka s reakcijom sportaša na greške za vrijeme natjecanja. Konkretnije, sportaši koji su postigli više rezultate na ovoj podljestvici perfekcionizma ulagali su trud zbog straha od neuspjeha, a ne želje za uspjehom te su vrlo negativno reagirali na pogreške, imali negativne misli prije natjecanja, nisu se uspjeli oporaviti od pogrešaka tijekom natjecanja te su imali poteškoće s koncentracijom. Sva navedena ponašanja bi potencijalno mogla biti prekursorom ili manifestacijom konstrukta koji je također usko povezan sa sportom i perfekcionizmom, a to je ljutnja (Frost i Henderson, 1991; Sinclair, 2005).

Što se tiče povezanosti perfekcionizma i ljutnje, Sinclair (2005) je u svom istraživanju dobio nalaze koji upućuju na pozitivnu povezanost zabrinutosti zbog pogrešaka i visokih roditeljskih očekivanja s izražavanjem ljutnje kod sportaša. Nalazi istraživanja Kucharskog i sur. (2018) sugeriraju negativnu povezanost perfekcionizma s emocionalnom regulacijom te pozitivnu povezanost poteškoća emocionalne regulacije s perfekcionizmom iz čega zaključuju da je perfekcionizam kod sportaša maladaptivan.

Sukladno navedenim nalazima, u ovom istraživanju se stoga očekuje da će treneri s čistim PSP-om i mješovitim perfekcionizmom značajno više koristiti strategiju emocionalne regulacije ponovnu kognitivnu procjenu od trenera s čistim ECP-om i neperfekcionizmom. Nadalje, da će treneri s mješovitim perfekcionizmom značajno više koristiti strategiju emocionalne regulacije ekspresivnu supresiju od trenera s čistim PSP-om i čistim ECP-om. Što se tiče ljutnje i verbalne agresije, očekuje se da će treneri s čistim ECP-om značajno više izražavati ljutnju i verbalnu agresiju od trenera s neperfekcionizmom i mješovitim perfekcionizmom, dok će ih treneri s čistim PSP-om značajno najmanje izražavati.

### **1.5.2. Medijacijska uloga poteškoća u emocionalnoj regulaciji i mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti**

Maladaptivne strategije kognitivne emocionalne regulacije imale su medijacijsku ulogu u pozitivnoj povezanosti visokog perfekcionizma orijentiranog na druge i negativnog afekta, dok su adaptivne strategije kognitivne emocionalne regulacije imale medijacijsku ulogu u negativnoj povezanosti visokog perfekcionizma orijentiranog na druge i negativnog afekta (Castro i sur., 2017). Tomšek (2020) je u svom istraživanju dobila značajnu povezanost perfekcionizma i mentalnog zdravlja, pri čemu je maladaptivni perfekcionizam bio negativno

povezan s mentalnim zdravljem, a adaptivni perfekcionizam pozitivno povezan s mentalnim zdravljem. Osim toga, adaptivni perfekcionizam se pokazao pozitivnim značajnim prediktorom mentalnog zdravlja, a neadaptivni perfekcionizam značajnim negativnim prediktorom (Tomšek, 2020). Ovi nalazi potvrđuju i nalaze koje su u svom istraživanju dobili Geranmayepour i Besharat (2010).

U ovim istraživanju očekuje se da će poteškoće u emocionalnoj regulaciji kao i mentalno zdravlje imati medijacijsku ulogu u odnosu perfekcionizma i agresivnosti.

## **1.6. Cilj istraživanja**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u emocionalnoj regulaciji te ljutnji i verbalnoj agresiji s obzirom na vrstu perfekcionizma kod sportskih trenera. Preciznije, ispitivale su se razlike u korištenju strategija emocionalne regulacije – ponovne kognitivne procjene i ekspresivne supresije te izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na četiri vrste perfekcionizma – čistih osobnih standarda, čistih evaluacijskih briga, mješovitog perfekcionizma i neprefekcionizma kod sportskih trenera. Nadalje, provjeravali su se medijacijski efekti poteškoća u emocionalnoj regulaciji te mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti.



## **2. PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **2.1. Problem(i) rada**

1. Ispitati postoje li razlike u korištenju strategija emocionalne regulacije i izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na različite vrste perfekcionizma kod trenera.
2. Ispitati medijacijsku ulogu poteškoća emocionalne regulacije u odnosu ukupnog perfekcionizma i agresivnosti.
3. Ispitati medijacijsku ulogu mentalnog zdravlja u odnosu ukupnog perfekcionizma i agresivnosti.

### **2.2. Hipoteze**

H1: Očekuju se statistički značajne razlike u strategijama regulacije emocija, izražavanjem ljutnje i verbalne agresije s obzirom na vrste perfekcionizma.

H1a: Očekuje se da će ispitanici s čistim PSP-om imati statistički značajno višu ponovnu kognitivnu procjenu te značajno niže izražavanje ljutnje i verbalne agresije od ispitanika s neperfekcionizmom.

H1b: Očekuje se da će ispitanici s čistim ECP-om imati statistički značajno više izražavanje ljutnje i verbalne agresije od ispitanika s neperfekcionizmom.

H1c: Očekuje se da će ispitanici s čistim ECP-om imati statistički značajno nižu ekspresivnu supresiju, značajno nižu ponovnu kognitivnu procjenu te značajno više izražavanje ljutnje i verbalne agresije od ispitanika s mješovitim perfekcionizmom.

H1d: Očekuje se da će ispitanici s mješovitim perfekcionizmom imati statistički značajno višu ekspresivnu supresiju, te značajno više izražavanje ljutnje i verbalne agresije od ispitanika s čistim PSP-om.

H2: Očekuje se medijacijska uloga poteškoća u emocionalnoj regulaciji na odnos perfekcionizma i agresivnosti.

H3: Očekuje se medijacijska uloga mentalnog zdravlja na odnos perfekcionizma i agresivnosti.

### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

U provedenom istraživanju ispitano je 180 sportskih trenera iz Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Slovenije, Srbije i Austrije, pri čemu je bilo 92 muških i 88 ženskih ispitanika u rasponu godina od 18 do 64. Prosječna dob ispitanika iznosi 35.17 godina (SD = 11.05). Ispitanici su treneri iz 27 različitih sportova iz 37 gradova. Ispitanici rade kao treneri u rasponu od 0.75 do 42 godine, a prosječan trenerski staž iznosi 10.95 godina (SD = 9.03). Većina trenera ima završen neki stupanj obrazovanja za trenere, njih 158 te su zastupljene sve natjecateljske razine (35 radi s rekreativnim sportašima, 120 s natjecateljima na regionalnoj i državnoj razini, 22 s natjecateljima na svjetskoj i europskoj razini te njih 3 na Olimpijskoj razini).

#### 3.2. Instrumentarij

U istraživanju su korišteni: upitnik kojim su prikupljeni demografski podaci, Upitnik emocionalne regulacije, Multidimenzionalna skala perfekcionizma, Upitnik agresivnosti, Upitnik poteškoća emocionalne regulacije te Upitnik mentalnog zdravlja.

##### 3.2.1. Upitnik demografskih podataka

Upitnikom su prikupljeni podaci o spolu, dobi, koliko ispitanici dugo rade kao treneri, stupnju obrazovanja za trenere te natjecateljskoj razini sportaša s kojima rade.

##### 3.2.2. Upitnik emocionalne regulacije (ERQ) (engl. Emotion Regulation Questionnaire, Gross i John, 2003; hrv. Upitnik emocionalne regulacije, Gračanin i sur., 2020)

Upitnik emocionalne regulacije mjeri korištenje dvaju strategija regulacije emocija. Sastoji se od 10 čestica. Upitnikom se mjeri tendencija ispitanika biranju dviju različitih strategija regulacije emocija: ponovne kognitivne procjene (6 čestica), npr. „Kontroliram svoje emocije mijenjajući način na koji mislim o situaciji u kojoj se nalazim.“ te ekspresivne supresije (4 čestice), npr. „Kada osjećam pozitivne emocije, pazim da ih ne pokazujem.“ Ispitanici svoje odgovore bilježe na skali Likertova tipa, pri čemu 1 označava „Jako se ne slažem.“, a 7 „Jako

se slažem.“ s tvrdnjom. U engleskoj verziji upitnika, Cronbach  $\alpha$  ukazuje na dobru pouzdanost unutarnje konzistencije te iznosi .79 za ponovnu kognitivnu procjenu i .73 za ekspresivnu supresiju te test-retest pouzdanost kroz tri mjeseca za obje subskale iznosi .69 (Gross i John, 2003). Upitnik je preveden na hrvatski jezik (Gračanin i sur., 2020) te Cronbach  $\alpha$  u hrvatskoj verziji iznosi  $\alpha = .85$  za ponovnu kognitivnu procjenu te  $\alpha = .75$  za ekspresivnu supresiju (Gračanin i sur., 2020). Pouzdanost upitnika zadovoljavajuća je i u ovom istraživanju (Tablica 1).

### **3.2.3. Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F) (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008.; engl. Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Frost i sur., 1990)**

Multidimenzionalna skala perfekcionizma je adaptacija FPMS (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Frost i sur., 1990) ljestvice na hrvatski jezik (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008). Radi se o mjeri samoprocjene koja se sastoji od 35 čestica, grupiranih u šest faktora, no faktori Roditeljska očekivanja i Roditeljska prigovaranja se često gledaju kao jedan faktor.

Ispitanici svoje odgovore bilježe na skali Likertova tipa od 1 do 5, pri čemu se 1 odnosi na „U potpunosti se slažem“, a 5 „U potpunosti se ne slažem“. Skala se sastoji od 6 subskala, koje izuzev jedne, imaju zadovoljavajuću pouzdanost (Cronbach alfa): Zabrinutost zbog pogrešaka ( $\alpha = .86$ ), Organiziranost ( $\alpha = .87$ ), Roditeljska očekivanja ( $\alpha = .80$ ), Osobni standardi ( $\alpha = .80$ ), Sumnja u vlastitu izvedbu ( $\alpha = .77$ ), dok subskala Roditeljska prigovaranja ima nešto nižu pouzdanost ( $\alpha = .61$ ). Ovaj upitnik također omogućava računanje ukupnog rezultata na skali perfekcionizma. Ukupan rezultat se tada računa kao zbroj procjena na pojedinim česticama, na svim subskalama osim na subskali Organiziranost. Čestice koje se odnose na organiziranost se ne uzimaju u obzir prilikom računanja ukupnog rezultata skale zbog toga što nisko koreliraju s ostalim subskalama te sa sumom svih čestica skale perfekcionizma (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008). Subskale upitnika imaju zadovoljavajuću pouzdanost i u ovom istraživanju (Tablica 1).

### **3.2.4. Upitnik agresivnosti (Kršanac, 2018.; engl. Buss i Perry, 1992)**

Upitnik agresivnosti (Buss i Perry, 1992) je skraćeni i revidirani oblik upitnika hostilnosti (Buss, 1988). Upitnik se sastoji se od 29 čestica, a obuhvaća četiri područja: Fizičku agresiju (Cronbach  $\alpha$  iznosi .73), Verbalnu agresiju (Cronbach  $\alpha$  iznosi .58), Hostilnost (Cronbach  $\alpha$

iznosi .80) i Srdžbu (Cronbach  $\alpha$  iznosi .80). Procjena se vrši na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva, pri čemu 1 znači “U potpunosti nekarakteristično”, a 5 “U potpunosti karakteristično” (Kršanac, 2018). U svrhu ovog istraživanja bit će korištene subskale Srdžba i Verbalna agresija. Agresivnost kao zbroj Srdžbe i Verbalne agresije kao i subskala Srdžba u ovom istraživanju potvrđuju dobru unutarnju konzistenciju (Tablica 1). Subskala Verbalne agresije u originalnom upitniku na engleskom jeziku ima zadovoljavajuću pouzdanost ( $\alpha=.72$ ), dok hrvatske verzije upitnika konzistentno pokazuju niže pouzdanosti, u rasponu od .48 do .62 (npr. Svoboda, 2013. i Šola, 2019), što je slučaj i u ovom istraživanju (Tablica 1).

### **3.2.5. Upitnik poteškoća emocionalne regulacije (DERS-16)** (engl. Bjureberg, 2016; hrv. Barbarić, 2019)

Upitnik poteškoća u emocionalnoj regulaciji se sastoji od 16 čestica na kojima ispitanici bilježe koliko često su se ponašali ili osjećali u skladu s česticom. Radi se o kratkoj verziji upitnika čija duga verzija ima 36 čestica. Odgovara se na skali Likertova tipa od 1 (gotovo nikada) do 5 (gotovo uvijek) (Bjureberg, 2016). Hrvatska verzija također pokazuje dobru unutarnju konzistenciju ( $\alpha = .92$ ) (Barbarić, 2019), što je potvrđeno i ovim istraživanjem (Tablica 1).

### **3.2.6. Upitnik mentalnog zdravlja (MHC-SF)** (engl. Lamers i sur., 2011; hrv. Vuletić i sur., 2018)

Upitnik mentalnog zdravlja MHC-CF je skraćena verzija upitnika koji mjeri pozitivno mentalno zdravlje. Sastoji se od 14 čestica pri čemu ispitanici na skali Likertova tipa bilježe odgovor od 0 (Nikad) do 5 (Svaki dan) na pitanja o tome kako su se osjećali u proteklom mjesecu. Upitnik se sastoji od 3 subskale koje pokazuju zadovoljavajuću unutrašnju konzistenciju te se odnose na Emocionalnu dobrobit ( $\alpha= .89$ ), Socijalnu dobrobit ( $\alpha= .84$ ) i Psihološku dobrobit ( $\alpha= .88$ ). Ovim upitnikom se nastoji pridonijeti ispitivanju mentalnoga zdravlja kao važnog i korisnog pokazatelja zdravlja populacije. Također, ukazuje se na važnost razlikovanja mentalnoga zdravlja od prisustva psihičkog poremećaja i poteškoća. Upitnik se može koristiti i kao jedinstveni konstrukt, indikator mentalnog zdravlja, odnosno psihološke dobrobiti. Pouzdanost hrvatske verzije upitnika iznosi  $\alpha = .92$  (Vuletić i sur., 2018), dok je u ovom istraživanju dobivena zadovoljavajuća pouzdanost (Tablica 1).

### **3.3. Postupak**

Istraživanje je provedeno online pri čemu su podaci prikupljeni putem Google Forms platforme u periodu od svibnja do srpnja 2022. godine. Poziv i poveznica za pristup istraživanju su proslijeđeni od strane Riječkog sportskog saveza te KSV Primorje 2010. Pristupanjem ispitivanju, ispitanici su potvrdili svoj pristanak za sudjelovanje u istraživanju te su informirani o tome da je svako sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno i anonimno te da u svakom trenutku imaju pravo odustati od ispunjavanja i sudjelovanja u istraživanju. Ispunjavanje online upitnika je trajalo oko 15 minuta.

## **4. REZULTATI**

Prikupljeni podaci o ispitanicima statistički su obrađeni pomoću programa IBM SPSS Statistics 20. Podaci su najprije deskriptivno obrađeni. Izračunati su rasponi odgovora ispitanika, aritmetička sredina, standardna devijacija, simetričnost, spljoštenost i pouzdanost tipa unutarne konzistencije za svaki mjerni instrument korišten u istraživanju. Nadalje je provedena K-means klaster analiza kako bi se utvrdilo grupiraju li se ispitanici prema vrsti perfekcionizma. Za utvrđivanje razlike u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje s obzirom na vrste perfekcionizma, izračunate su jednosmjerne analize varijance za nezavisne uzorke, te su provedene regresijske analize koristeći Baronovu i Kennyjevu (1986) metodu, u svrhu ispitivanja medijacijskog efekta poteškoća u emocionalnoj regulaciji i medijacijskog efekta mentalnog zdravlja u odnosu između perfekcionizma i agresivnosti.

### **4.1. Deskriptivni podaci**

Izračunati su deskriptivni podaci za korištene mjere. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 1.

**Tablica 1.** Rasponi odgovora ispitanika, aritmetička sredina, standardna devijacija, simetričnost, spljoštenost i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za ispitivane konstrukte

Mjerni instrument	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	Min	Max	Simetričnost	Spljoštenost	Cronbach $\alpha$
MPS_F	2.40	0.60	1.31	4.28	0.50	0.68	.91
ECP	2.10	0.63	1.05	4.09	0.62	0.84	.89
PSP	3.35	0.79	1.43	5.00	-0.54	-0.10	.82
ERQ	4.69	0.73	1.00	6.40	<b>2.81</b>	-0.67	.68
Ponovna kognitivna procjena	5.36	0.90	1.00	7.00	<b>2.02</b>	-0.72	.75
Ekspresivna supresija	3.70	1.14	1.00	6.00	-0.45	-0.03	.72
Upitnik agresivnosti	2.71	0.62	1.42	4.58	-0.26	0.46	.80
Verbalna agresija	3.08	0.65	1.40	5.00	0.11	0.36	<b>.59</b>
Srdžba	2.45	0.79	1.00	4.71	-0.54	0.29	.81
MHC_SF	3.67	0.66	1.07	5.00	0.87	-0.67	.90
DERS_16	2.23	0.77	1.00	5.00	0.12	0.61	.94

MPS\_F = Multidimenzionalna skala perfekcionizma; MHC\_SF = Upitnik mentalnog zdravlja; DERS\_16 = upitnik poteškoća emocionalne regulacije

Uvidom u prikazane rezultate možemo zaključiti da vrijednosti simetričnosti ( $< +/- 2$ ) i vrijednosti spljoštenosti ( $< +/- 7$ ) ukazuju na normalnu distribuciju svih varijabli, osim za upitnik emocionalne regulacije te jednu njegovu subskalu – ponovna kognitivna procjena. Unatoč tome, prema Kline (2005) ovakve vrijednosti se i dalje smatraju normalnom distribucijom.

Uvidom u koeficijente pouzdanosti korištenih skala, može se vidjeti da sve skale osim Verbalne agresije imaju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju, radi čega je za subskalu Verbalna

agresija izračunata prosječna korelacija koja iznosi  $r = .22$ . Taj rezultat je zadovoljavajući. Prosječne korelacije za subskalu Srdžba iznose  $r = .38$ , a za ukupni rezultat na upitniku agresivnosti  $r = .24$ . Prema Netemeyer i sur. (2003) prosječne korelacije se smatraju vrlo dobrim ako su umjereno visoke, tj. za konstrukte višeg reda u rasponu od .15 do .25, a za uže definirane konstrukte iznad .30. Ukratko, dobivene prosječne korelacije i koeficijenti pouzdanosti su zadovoljavajući za korištene skale i njihove subskale.

**Tablica 2.** *Vrijednosti Pearsonovih koeficijenata korelacije između rezultata na svim korištenim skalama*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. MPS-F	1										
2.ECP	.96**	1									
3.PSP	.71**	.49**	1								
4.ERQ	-.06	-.06	-.03	1							
5.ERQ-PKP	-.19*	-.23**	-.03	.78**	1						
6. ERQ-ES	.13	.17*	-.02	.67**	.06	1					
7.UA	.36**	.31**	.34**	-.17**	-.24**	.02	1				
8.UA-VA	.25**	.17*	.34**	-.11	-.17*	.04	.74**	1			
9. UA-S	.34**	.32**	.26**	-.17*	-.23**	.01	.92**	.42**	1		
10.MHC_SF	-.11	-.21**	.17*	.09	.30*	-.21**	-.13	-.05	-.15*	1	
11.DERS_16	.56**	.61**	.23**	-.27**	-.42**	.07	.43**	.18*	.48**	-.40**	1

*Napomena:* \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ ; MPS\_F=Multidimenzionalna skala perfekcionizma; ECP=evaluacijske brige; PSP=osobni standardi; ERQ=Upitnik emocionalne regulacije; ERQ-PKP=ponovna kognitivna procjena; ERQ-ES=ekspresivna supresija; UA=Upitnik agresivnosti; UA-VA=verbalna agresija; UA-S=srdžba; MHC\_SF=Upitnik mentalnog zdravlja; DERS\_16=upitnik poteškoća emocionalne regulacije

#### 4.2. Klaster analiza

Provedena je K-means klaster analiza na standardiziranim vrijednostima u svrhu kategoriziranja ispitanika prema vrsti perfekcionizma. Dobivena je teorijski pretpostavljena grupacija ispitanika u četiri kategorije. Grupe koje su dobivene su one s visokim rezultatima na

ECP (visoke evaluacijske brige) i visokim rezultatima na PSP (visoki osobni standardi) vrsti perfekcionizma što čini mješoviti perfekcionizam (grupa 1), niskim ECP i visokim PSP rezultatima što čini čisti PSP (grupa 2), niski PSP i niski ECP što čini neperfekcionizam (grupa 3) i visoki ECP i prosječni PSP što čini čisti ECP (grupa 4). Grupiranje je prikazano u Tablici 3.

**Tablica 3.** Standardizirane aritmetičke sredine za vrstu perfekcionizma i broj ispitanika za svaku vrstu perfekcionizma dobivenu K-means klaster analizom

	Grupe			
	Mješoviti perfekcionizam N = 18	Čisti PSP N = 46	Neperfekcionizam N = 58	Čisti ECP N = 58
ECP	1.97	-0.45	-0.80	0.55
PSP	1.33	0.80	-1.06	0.02

Razlika između klastera je provjerena na varijablama korištenim za formiranje grupa. Formirane grupe se statistički značajno razlikuju s obzirom na vrstu perfekcionizma, tj. s obzirom na ECP ( $F_{3,176} = 176.25, p < .01$ ) i na PSP ( $F_{3,176} = 142.04, p < .01$ ).

#### 4.3. Razlike u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na vrste perfekcionizma

Razlike u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje i verbalne agresije s obzirom na vrste perfekcionizma provjerene su jednosmjernom analizom varijance za nezavisne uzorke.

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na izražavanje verbalne agresije ( $F_{3,176} = 4.48, p < .05$ ) pri čemu ispitanici s neperfekcionizmom ( $M = 2.89, SD = 0.65$ ) i ispitanici s čistim ECP-om ( $M = 3.044, SD = 0.59$ ) statistički značajno niže izražavaju verbalnu agresiju od ispitanika s mješovitim perfekcionizmom ( $M = 3.41, SD = 0.85$ ), dok se ne razlikuju značajno od ispitanika s čistim PSP-om ( $M = 3.23, SD = 0.55$ ).

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na izražavanje srdžbe ( $F_{3,176} = 5.41, p < .01$ ), pri čemu ispitanici s neperfekcionizmom ( $M = 2.1, SD = 0.78$ ) značajno niže izražavaju sržbu od ispitanika s čistim PSP-om ( $M = 2.50, SD = 0.78$ ), čistim ECP-om ( $M =$



2.60, SD = 0.76) i mješovitim perfekcionizmom (M = 2.82, SD = 0.63).

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na korištenje ponovne kognitivne procjene ( $F_{3,176} = 4.28$ ,  $p < .05$ ), pri čemu ispitanici s mješovitim perfekcionizmom (M = 4.91, SD = 1.21) značajno manje koriste ponovnu kognitivnu procjenu kao strategiju emocionalne regulacije od ispitanika s čistim PSP-om (M = 5.67, SD = 0.83) i neperfekcionizmom (M = 5.42, SD = 0.80), dok s ispitanicima s čistim ECP-om nije bilo razlike (M = 5.19, SD = 0.88).

Nije dobiven statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na korištenje ekspresivne supresije ( $F_{3,176} = 2.55$ ,  $p > .05$ ).

#### **4.4. Medijacijski efekt poteškoća u emocionalnoj regulaciji**

Kako bi se ispitaio medijacijski efekt poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu između perfekcionizma i agresivnosti, korištena je metoda četiri koraka Barona i Kennyja (1986), koja podrazumijeva postojanje značajnih korelacija između varijabli koje se koriste, što je i ovdje slučaj.

Provedene su tri regresijske analize u svrhu ispitivanja navedenog medijacijskog efekta te su rezultati prikazani u Tablici 3.

**Tablica 4.** *Medijacijska uloga poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu između perfekcionizma i agresivnosti*

	<b>Prediktor</b>	<b>Kriterij</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>β</b>	
1.	regresijska analiza	Perfekcionizam	Agresivnost	.36	.13**	.36**
2.	regresijska analiza	Perfekcionizam	Poteškoće emocionalne regulacije	.56	.31**	.56**
3.	regresijska analiza	Perfekcionizam	Agresivnost	.45	.21**	.08*
		Poteškoće emocionalne regulacije				.20**

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

Provedene regresijske analize su pokazale da je perfekcionizam statistički značajan prediktor agresivnosti ( $F_{1,178} = 26.51$ ,  $p < .01$ ). Perfekcionizam je statistički značajan prediktor poteškoća emocionalne regulacije ( $F_{1,178} = 80.86$ ,  $p < .01$ ) te su poteškoće emocionalne regulacije statistički značajan prediktor agresivnosti ( $F_{2,177} = 22.84$ ,  $p < .01$ ).

Perfekcionizam u četvrtom koraku i dalje ostaje statistički značajan prediktor. To upućuje na djelomičan medijacijski efekt.

Nadalje, u svrhu utvrđivanja značajnosti medijacijskog efekta, proveden je i Sobelov test. Sobelovim testom je utvrđeno da je medijacijski efekt poteškoća u emocionalnoj regulaciji na agresivnost značajan (Sobelov test = 3.73,  $p < .01$ ).

Ovakvi rezultati upućuju na to da prisutnost poteškoća u emocionalnoj regulaciji posreduje u odnosu visokog perfekcionizma i agresivnosti kod sportskih trenera.

#### **4.5. Medijacijski efekt mentalnog zdravlja**

Nadalje, kako bi se ispitao medijacijski efekt mentalnog zdravlja u odnosu između perfekcionizma i agresivnosti ponovno je korištena navedena metoda četiri koraka Barona i Kennyja (1986). Provedene su tri regresijske analize u svrhu ispitivanja navedenog

medijacijskog efekta te su rezultati prikazani u Tablici 5.

**Tablica 5.** *Medijacijska uloga mentalnog zdravlja u odnosu između perfekcionizma i agresivnosti*

	<b>Prediktor</b>	<b>Kriterij</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>β</b>
1.					
regresijska analiza	Perfekcionizam	Agresivnost	.36	.13**	.36**
2.					
regresijska analiza	Perfekcionizam	Mentalno zdravlje	.11	.01	-.11
3.					
regresijska analiza	Perfekcionizam Mentalno zdravlje	Agresivnost	.37	.14**	.35* -.09

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

Provedene regresijske analize su pokazale da je perfekcionizam statistički značajan prediktor agresivnosti ( $F_{1,178} = 26.51$ ,  $p < .01$ ). Perfekcionizam nije statistički značajan prediktor mentalnog zdravlja dok mentalno zdravlje jest statistički značajan prediktor agresivnosti ( $F_{2,177} = 14.19$ ,  $p < .01$ ).

Ovakvi rezultati upućuju na to da mentalno zdravlje ne posreduje značajno u odnosu visokog perfekcionizma i agresivnosti kod sportskih trenera.

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos između perfekcionizma i emocionalne regulacije, izražavanja ljutnje i agresivnosti, poteškoća u emocionalnoj regulaciji te mentalnog zdravlja

kod sportskih trenera. Konkretnije, ispitala se razlika u strategijama regulacije emocija i izražavanju ljutnje s obzirom na četiri vrste perfekcionizma – čisti visoki osobni standardi (čisti PSP), čiste evaluacijske brige (čisti ECP), mješoviti perfekcionizam kod kojega su prisutni i visoki osobni standardi i evaluacijske brige te neperfekcionizam, tj. niski osobni standardi i niske evaluacijske brige, te se se provjeravali medijacijski efekti poteškoća u emocionalnoj regulaciji i mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti.

K-means klaster analizom je potvrđena teorijski pretpostavljeno grupiranje ispitanika u četiri kategorije perfekcionizma - čisti visoki osobni standardi (čisti PSP), čiste evaluacijske brige (čisti ECP), mješoviti perfekcionizam i neperfekcionizam. Međutim, broj ispitanika u svakoj grupi nije podjednak, već grupa mješoviti perfekcionizam ima puno manje ispitanika od ostalih grupa. Također, za ispitanike koji su pripali navedenoj grupi je karakteristično da postižu dosta iznadprosječne rezultate i na evaluacijskim brigama i na osobnim standardima te je moguće da se kod njih radi o disfunkcionalnom perfekcionizmu. Osim toga, ispitanici koji su pripali grupi čisti ECP imali su prosječne, a ne niske osobne standarde. Prethodno navedeno čini neke metodološke nedostatke provedenog istraživanja koje je potrebno uzeti u obzir pri donošenju zaključaka o dobivenim rezultatima.

## **5.1. Razlika u strategijama regulacije emocija s obzirom na četiri vrste perfekcionizma**

Kao što je ranije navedeno, kada se govori o emocionalnoj regulaciji u sportu, koristi se Grossov (1998) model koji strategije emocionalne regulacije dijeli na antecedentne tj. one koje se koriste prije pojave emocija, što je ponovna kognitivna procjena, te responzivne, koje se koriste nakon pojave emocija te njima pripada ekspresivna supresija. Ponovna kognitivna procjena i ekspresivna supresija imaju različite implikacije. Ponovna kognitivna procjena ima oblik rane intervencije u procesu nastanka emocije te omogućava modifikaciju i osjećaja i ponašanja promjenom percepcije situacije. Ekspresivna supresija je vrsta intervencije nakon nastanka emocije koja omogućava modifikacije ponašanja, ali ne i osjećaja.

### **5.1.1. Ponovna kognitivna procjena**

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na korištenje ponovne kognitivne procjene, pri čemu ispitanici s mješovitim perfekcionizmom značajno manje koriste ponovnu kognitivnu procjenu kao strategiju emocionalne regulacije od ispitanika s čistim PSP-

om i neperfekcionizmom, dok se ispitanici s čistim ECP-om značajno ne razlikuju u korištenju ove strategije niti od ispitanika s mješovitim perfekcionizmom niti od ispitanika s čistim PSP-om i neperfekcionizmom.

Ovakvi rezultati su djelomično u skladu s očekivanjima i postavljenim hipotezama. Ispitanici s čistim PSP-om su pokazali značajno više korištenje ponovne kognitivne procjene od mješovitog perfekcionizma. S obzirom na to da se čisti PSP često povezuje s pozitivnim ishodom, a ponovna kognitivna procjena se smatra uspješnijom i pozitivnijom strategijom regulacije emocija, ne iznenađuje što ispitanici s čistim PSP-om češće pribjegavaju korištenju ove strategije. Stoga ovakvi nalazi idu u prilog teoriji Hilla i Davisa (2014) da čisti PSP ima pozitivne i adaptivne karakteristike te da treneri s ovom vrstom perfekcionizma kontroliraju svoje emocije na preventivan način. Ukratko, doista se čini da postoji pozitivna komponenta u težnji za ispunjenjem što viših standarda kod sportskih trenera, barem u kontekstu emocionalne regulacije.

S druge strane, na temelju dosadašnjih nalaza očekivano je da će ispitanici s mješovitim perfekcionizmom značajno više koristiti ponovnu kognitivnu procjenu od ispitanika s ECP-om i neperfekcionizmom. Takva hipoteza je kretala od pretpostavke da prisutnost karakteristika PSP-a kod mješovitog perfekcionizma umanjuje, a ne pogoršava perfekcionističke brige prisutne kod ECP-a (Hill i Davis, 2014). Ovakvi nalazi sugeriraju da to možda nije uvijek slučaj.

### **5.1.2. Ekspresivna supresija**

Nije dobiven statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na korištenje ekspresivne supresije. Drugim riječima, nije pronađena razlika u korištenju ekspresivne supresije kao strategije regulacije emocija između ispitanika s različitim vrstama perfekcionizma te ispitanika s neprefekcionizmom. Ovakvi rezultati su iznenađujući te nisu u skladu s postavljenom hipotezom. Očekivalo se da će ispitanici s mješovitim perfekcionizmom više koristiti ovu strategiju od ispitanika s čistim PSP-om i čistim ECP-om. S druge strane, nije očekivana razlika između različitih vrsta perfekcionizma i neperfekcionizma (Davis i Davis, 2016).

Ekspresivna supresija se povezuje s velikim brojem neprilagođenih ponašanja i negativnih ishoda. Korištenje ove strategije emocionalne regulacije doprinosi negativnom afektivnom doživljaju, nižoj generalnoj dobrobiti i lošijem interpersonalnom funkcioniranju (Gross i John 2003). Kao takva, ova strategija se najčešće povezivala s negativnim

karakteristikama perfekcionizma te s maladaptivnijim vrstama perfekcionizma kao što su čisti ECP i mješoviti perfekcionizam. Nadalje, Liverant i sur. (2011) ekspresivnu supresiju smatraju strategijom koja je posebno neučinkovita za perfekcionista jer doprinosi ruminiranju o neriješenim negativnim afektivnim doživljajima kao i strožim preispitivanjima i sumnjama u sebe kroz osjećaj neautentičnosti. Stoga pojedinci s različitim vrstama perfekcionizma potencijalno mogu naučiti izbjegavati korištenje ove strategije. Ta teorija može pridonijeti objašnjenju zašto nisu dobivene značajne razlike u korištenju ekspresivne supresije kod različitih vrsta perfekcionizma, no ne i neperfekcionizma.

Moguće objašnjenje dobivenih rezultata je da se radi o specifičnosti uzorka, tj. o nekim karakteristikama sportskih trenera koje utječu na ovaj odnos. Iz provedenog istraživanja nije moguće zaključivati o tome koriste li treneri ovu strategiju više ili manje od opće populacije te je ovo prijedlog za unaprjeđenje i daljnja istraživanja. No kada bi se radilo o rezultatima koji upućuju na povišeno korištenje ove strategije kod sportskih trenera, neovisno o vrstama perfekcionizma, objašnjenje možemo pronaći u nalazima istraživanja Wagstaff i Weston (2014) provedenog na sportašima. Njihovi ispitanici su ekspresivnu supresiju procijenili jednom od najkorisnijih strategija regulacije emocija, iako su je procijenili samo umjereno učinkovito. Nadalje, moguće je da se sportaše uči da potiskuju svoje emocije jer su moraju biti „jaki“ i „snažni“, radi čega kasnije i kao treneri pribjegavaju istoj strategiji emocionalne regulacije.

S druge strane, ako se radi o sniženom korištenju ove strategije kod sportskih trenera, neovisno o vrstama perfekcionizma, ranije se više puta govorilo o maladaptivnosti ove strategije, kao i o njezinim negativnim posljedicama i za trenera i za sportaše s kojima rade. Stoga možemo pretpostaviti da su treneri iskustvom naučili da korištenje ove strategije ne pridonosi uspjehu sportaša, a povezano s time ni njihovom vlastitom uspjehu, radi čega izbjegavaju koristiti ovu strategiju.

## **5.2. Razlika u izražavanju ljutnje s obzirom na četiri vrste perfekcionizma**

### **5.2.1. Ljutnja**

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na izražavanje ljutnje, pri čemu ispitanici s neperfekcionizmom značajno manje izražavaju ljutnju od ispitanika s čistim PSP-om, čistim ECP-om i mješovitim perfekcionizmom. Ovakvi rezultati su djelomično u

skladu s postavljenim hipotezama prema kojima se očekivalo značajno niže izražavanje srdžbe kod čistog PSP-a te značajno više izražavanje srdžbe kod čistog ECP-a u odnosu na neperfekcionizam. Ovakvi nalazi upućuju na to da sportski treneri s višim perfekcionizmom, neovisno o vrsti perfekcionizma, značajno više izražavaju srdžbu, tj. značajno više impulzivno i nepromišljeno reagiraju od sportskih trenera koji ne iskazuju perfekcionističke karakteristike.

Esfahani i Besharat (2010) u svom su istraživanju dobili slične nalaze na uzorku studenata. Dobili su značajnu negativnu povezanost dviju dimenzija perfekcionizma – samousmjereni perfekcionizam i socijalno određeni perfekcionizam, s kontrolom ljutnje. Samousmjereni perfekcionizam je konceptualno sličan čistom PSP-u jer se definira kao vrsta perfekcionizma s visokim očekivanjima povezanim uz vlastitu izvedbu, dok se socijalno određeni perfekcionizam definira kao percipiranje nerazumno visokih standarda koje pojedincu postavlja okolina, te se također smatra manje adaptivnim perfekcionizmom, slično kao čisti ECP. Esfahani i Besharat (2010) navode da kada perfekcionisti ne mogu kontinuirano održavati željeno stanje ili postići željeni cilj, to izravno stvara ljutnju kao posljedicu frustracije. Jedna od osobina osoba s visokim perfekcionizmom je i ta što su čak i u slučaju relativnog postizanja željenih ciljeva, rijetko njime zadovoljni te vlastiti uspjeh češće procjenjuju nižim od željene razine. Takav pogled na vlastite uspjehe pospješuje njihovu frustraciju i rezultira ljutnjom. Ovakva pretpostavka da doživljena ili percipirana frustracija može uzrokovati ili pojačati emociju ljutnje aktivacijom autonomnog živčanog sustava (AŽS) u skladu je i s teorijama koje opisuju ljutnju kao proizvod aktivacije AŽS. Osim toga, 2x2 model perfekcionizma čisti PSP procjenjuje adaptivnijim od neperfekcionizma u kontekstu uspješnosti pri izvedbi zadataka, ali manje adaptivnim od neperfekcionizma u kontekstu odnosa s drugim ljudima te se povezuje s negativnim interpersonalnim odnosima (Hill i sur., 1997). S obzirom na to da se radi o izražavanju srdžbe te da korišteni upitnik ljutnje ispituje izražavanje srdžbe prema drugima, a ne prema sebi, možemo zaključiti da su dobiveni nalazi o izražavanju srdžbe kod čistog PSP-a u skladu s navedenom pretpostavkom Hilla i sur. (1997).

Nadalje, kod perfekcionizma usmjerenog na očekivanja okoline, rezultati istraživanja Esfahani i Besharat (2010) su pokazali njegovu povezanost s višim razinama osjećanja ljutnje i nižim razinama kontrole navedene emocije. Kod takvog, društveno uvjetovanog perfekcionizma, pojedinac je unaprijed spreman suočiti se s frustracijama u svrhu postizanja postavljenih ciljeva, međutim, za tu frustraciju krivi druge, jer ciljeve percipira nametnutim i određenim od strane drugih, tj. okoline. U tom slučaju, izvor ljutnje čini percipirana nepravednost tuđih očekivanja. Ovakvi nalazi mogu uspješno objasniti i rezultate dobivene

provedenim istraživanjem, koji ističu da ispitanici s mješovitim perfekcionizmom značajno više izražavaju srdžbu od neperfekcionista, jer mješoviti perfekcionizam karakterizira prisutnost i visokog ECP-a i visokog PSP-a.

S obzirom na to da se radi u atmosferi koja uključuje česta natjecanja i borbu za što boljim plasmanom, a perfekcionističke tendencije upućuju na vjerojatnost konstantne težnje za najvišim uspjesima, bilo radi vlastitih težnji za savršenstvom ili radi doživljaja da okolina upravo to očekuje te da će išta manje rezultirati nekim lošim ishodima, moguće je da upravo zato treneri s perfekcionizmom osjećaju više razine ljutnje. Nadalje, u sportu je više nego u nekim drugim profesijama individualni uspjeh nerazdvojno povezan s uspjehom drugih. Drugim riječima, trenerov uspjeh se određuje uspjehom njegovih sportaša. S obzirom na to da u provedenom istraživanju nije provjereno tko je objekt ljutnje, tj. jesu li to njihovi sportaši ili netko drugi, moguće je da su povišene razine ljutnje posljedica odnosa sportaša i trenera, tj. moguće je da ukoliko trener izvedbu svojih sportaša doživljava kao da ulažu malo truda, imaju nižu motivaciju ili manje želje za uspjehom, sve to može rezultirati ljutnjom kod trenera.

Dosad provedena istraživanja koja nastoje utvrditi na koji način se izražavanje ljutnje i kontrola ljutnje manifestiraju kod osoba s različitim perfekcionističkim tendencijama upućuju na nekonzistentne rezultate. U svrhu boljeg razumijevanja ovog odnosa je potrebno provesti daljnja istraživanja te istražiti različite konceptualizacije perfekcionizma, vrsta perfekcionizma kao i kontrole i izražavanja ljutnje.

### **5.2.2. Verbalna agresija**

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste perfekcionizma na izražavanje verbalne agresije tj. sklonosti agresivnom ponašanju kroz prijetnje provokacije i svađe, pri čemu su ispitanici s neperfekcionizmom i ispitanici s čistim ECP-om značajno manje verbalno agresivni od ispitanika s mješovitim perfekcionizmom, dok se ispitanici s čistim PSP-om ne razlikuju u verbalnoj agresiji u odnosu na druge vrste perfekcionizma.

Ovakvi nalazi nisu u skladu s očekivanjima i hipotezama. Očekivalo se da će ispitanici s čistim ECP-om značajno više izražavati verbalnu agresiju od ispitanika s neperfekcionizmom i mješovitim perfekcionizmom. Dok između ispitanika s čistim ECP-om i neperfekcionizmom nije bilo značajne razlike, ispitanici s mješovitim perfekcionizmom značajno više izražavaju verbalnu agresiju od ispitanika s čistim ECP-om.



Unatoč tome, Sinclair (2005) u svom radu ističe kako sportaši s maladaptivnim perfekcionistačkim karakteristikama koji neprestano doživljavaju ljutnju tijekom bavljenja sportom mogu postati svjesniji kako ta ljutnja proizlazi iz neprilagođenih perfekcionistačkih tendencija, čime stječu bolji uvid i razumijevanje vlastitih disfunkcionalnih uvjerenja i postupaka koji iz toga proizlaze. Takav uvid može dovesti do veće kontrole nad ljutnjom i primjerenijeg izražavanja ljutnje. S obzirom na to da je ovo istraživanje provedeno na uzorku trenera, te se pretpostavlja da su treneri i sami prethodno bili sportaši, postoji mogućnost da dobiveni rezultati odražavaju upravo uvježbanosti regulacije ljutnje prisutne kod sportaša s čistim ECP-om.

U ovom se istraživanju očekivalo da će razlike u vrstama perfekcionizma s obzirom na srdžbu i verbalnu agresiju biti istog smjera, međutim niti to nije slučaj. Berkowitz (1968, 1988) je predložio teoriju koja pruža objašnjenje za dobivene rezultate prema kojima treneri sa sve tri vrste perfekcionizma izvještavaju o većoj srdžbi od trenera s neperfekcionizmom, dok takav slučaj nije i kod verbalne agresije. Revidirana teorija o frustraciji navodi kako frustracija uzrokovana neispunjenjem ciljeva, percipiranim ili stvarnim, povećava pobuđenost, ljutnju i druge misli i emocije koje ne rezultiraju nužno agresivnim ponašanjem, ali povećavaju vjerojatnost njenog pojavljivanja (Berkowitz, 1968, 1988). Stoga je moguće da treneri kod kojih je prisutna neka vrsta perfekcionizma, češće osjećaju srdžbu radi češće prisutnog osjećaja nezadovoljstva proizašlog iz doživljaja da nisu ostvarili svoje ciljeve. Međutim, prema navedenoj teoriji, ta frustracija i ljutnja ne moraju nužno rezultirati nekom vrstom agresivnog ponašanja, stoga je to mogući razlog dobivenih rezultata.

### **5.3. Perfekcionizam**

Iako velik broj hipoteza nije potvrđen, pronađene su razlike u izražavanju ljutnje i u korištenju ponovne kognitivne procjene s obzirom na vrstu perfekcionizma. Takvi nalazi upućuju na korisnost upotrebe 2x2 modela perfekcionizma. Osim 2x2 modela, ranije je spomenut i trodijelni model perfekcionizma (Rice i Ashby, 2007) iz kojega je proizašao 2x2 model. Prema tom modelu razlikuju se tri vrste perfekcionizma – adaptivni, maladaptivni i neperfekcionizam, pri čemu je neadaptivni perfekcionizam ekvivalentan mješovitom perfekcionizmu 2x2 modela, što znači da se sastoji od visokog PSP-a i visokog ECP-a. Taj neadaptivni perfekcionizam je konzistentno povezan s negativnim osobinama, ishodima i procesima te višim razinama psihološke neprilagođenosti od ostalih vrsta perfekcionizma. Razvojem novijeg, 2x2 modela,

pretpostavljalo se da će se čisti ECP pokazati najneprilagođenijom vrstom perfekcionizma, međutim, rezultati ovog istraživanja ne idu u prilog toj pretpostavci, barem ne na korištenom uzorku sportskih trenera. U ovom istraživanju se pokazalo da treneri s mješovitim perfekcionizmom značajno više izražavaju verbalnu agresiju od istih s neperfekcionizmom i čistim ECP-om, značajno više izražavaju srdžbu od trenera s neperfekcionizmom te značajno manje koriste ponovnu kognitivnu procjenu od trenera s čistim PSP-om i neperfekcionizmom. Rezultati istraživanja stoga upućuju na to da kod trenera s visokim standardima i visokim brigama, brige potiskuju pozitivne karakteristike povezane s visokim standardima. Uzevši u obzir takve nalaze, otvara se zanimljiva mogućnost da je ipak mješoviti perfekcionizam manje adaptivan tip perfekcionizma od čistog ECP-a. Takvi nalazi čine i važan doprinos istraživanju 2x2 modela te otvaraju pitanje o potrebi njegova unaprijeđenja.

Nadalje, kod trenera s čistim PSP-om se pokazalo da jače izražavaju srdžbu od trenera s neperfekcionizmom, no u korištenju ponovne kognitivne procjene između ove dvije grupe nije bilo razlike, dok su se razlikovale od ispitanika s mješovitim perfekcionizmom. Hill i Davis (2014) su zaključili da se pozitivna valencija ove vrste perfekcionizma bolje vidi kod usporedbe adaptivnih karakteristika nego maladaptivnih, kao što je primjerice korištenje strategije ekspresivne supresije, te u kontekstu strategija emocionalne regulacije, dobiveni nalazi idu u prilog takvoj pretpostavci. S druge strane, nalazi dobiveni kod srdžbe nisu u skladu s navedenom teorijom. Ljutnja je često bilježena emocija u sportu te jedna od najčešćih emocija bilježenih kod sportskih trenera (Kerr i Stirling, 2012), a potencijalni razlog tome leži u teoriji da treneri otvoreno izražavaju svoju srdžbu bilo prema svojim sportašima ili službenim osobama koje na neki način imaju utjecaj na natjecanje, kao što su primjerice sudci, jer se njihovo ponašanje bazira na percepciji da je upravo srdžba facilitirajući faktor i za njihovu izvedbu i za izvedbu njihovih sportaša (Davis i Davis, 2016).

Nadalje, mnogi treneri vjeruju da upravo ljutnja i poticanje ljutnje kod njihovih sportaša dovodi do boljih rezultata i jače borbe za viši plasman, te kao skupina ispitanika koja teži što boljim rezultatima, bilo zbog osobnih ciljeva, percipiranih nametnutih ciljeva ili oboje, ne bi bilo neobično da većinom pribjegavaju toj tehnici unatoč neprilagođenosti ovakvog ponašanja.

#### **5.4. Medijacijski efekt poteškoća u regulaciji emocija u odnosu perfekcionizma i agresivnosti**

U provedenom istraživanju je ispitivan i medijacijski efekt poteškoća u regulaciji emocija u odnosu perfekcionizma i agresivnosti. U svrhu provjere navedenog medijacijskog efekta, kao varijable su korišteni ukupni rezultati na upitniku poteškoća regulacije emocija (DERS-16), ukupni rezultat na Multidimenzionalnoj skali perfekcionizma (MPS-F) bez subskale Organiziranosti te zbroj subskala Upitnika agresivnosti – Verbalne agresije i Srdžbe. Subskala Organiziranost nije korištena jer čestice koje joj pripadaju imaju niske korelacije s ostalim subskalama i sumom svih čestica skale perfekcionizma (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008).

Pretpostavljalo se da će poteškoće u regulaciji emocija biti medijator između perfekcionizma i agresivnosti. Dobiveni rezultati upućuju na postojanje djelomičnog medijacijskog efekta poteškoća u emocionalnoj regulaciji. Takvi rezultati ukazuju na to da perfekcionizam ima direktan utjecaj na agresivnost, ali također i indirektan utjecaj, putem poteškoća u regulaciji emocija. Ukratko, dobiveni rezultati upućuju na to da su poteškoće u regulaciji emocija medijator u odnosu agresivnost i perfekcionizma.

Regulacija emocija je ključna za posjedovanje većeg broja adaptivnih odgovora te za poboljšanje fleksibilnih i primjerenih odgovora na različite situacije i izazove. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji stoga mogu ometati percepciju emocionalnog uzbuđenja tj. identifikaciju i usmjeravanje emocija, kao i sposobnost adaptivnog i primjerenog funkcioniranja i reagiranja, pri čemu može doći i do manje primjerenog odgovora kao što je agresivno ponašanje (Aldea i Rice, 2006).

#### **5.5. Medijacijski efekt mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti**

U provedenom istraživanju je također ispitivan i medijacijski efekt mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti. U tu svrhu su kao varijable korišteni ukupni rezultati na upitniku mentalnog zdravlja (MHC-SF), ukupni rezultat na Multidimenzionalnoj skali perfekcionizma (MPS-F) bez subskale organiziranosti te zbroj subskala Upitnika agresivnosti – Verbalne agresije i Srdžbe. Medijacijski efekt nije dobiven.

U daljnjim istraživanjima bilo bi korisno istražiti razlikuje li se uloga mentalnog zdravlja

u općoj populaciji od uloge mentalnog zdravlja kod sportskih trenera te u kakvom je odnosu s agresivnošću, jer se u sportskom okruženju izražavanje ljutnje kao i verbalno agresivno ponašanje u određenim situacijama smatra facilitirajućim za izvedbu sportaša s kojima rade, ali i za izvedbu samih trenera, zbog čega se često ne smatra negativnim obrascem ponašanja (Davis i Davis, 2016).

## **5.6. Ograničenja, doprinosi i implikacije istraživanja**

Glavnu prednost i doprinos provedenog istraživanja čini to što ispituje određene karakteristike upravo na specifičnom uzorku sportskih trenera. Iako postoji veliki broj istraživanja u sportskoj psihologiji, provedenih u svrhu unaprjeđenja treninga i radne atmosfere, pa tako i sportskih rezultata, mentalnog zdravlja sportaša, odnosa unutar sportskih timova, ekipa i klubova te boljeg uvida u korisnost različitih mehanizama koji igraju ulogu u razvoju sportaša, ona se prvenstveno bave sportašima i različitim utjecajima na iste, dok je puno manji broj istraživanja proveden na sportskim trenerima koji su u literaturi i dalje prilično zanemarivani. Ovo istraživanje daje koristan uvid u ulogu perfekcionizma u regulaciji emocija, s posebnim naglaskom na kontroli ljutnje i verbalnoj agresiji. Dobiveni rezultati su pokazali da treneri koji posjeduju različite karakteristike četiri vrste perfekcionizma različito reguliraju emocije i u različitom intenzitetu izražavaju verbalnu agresiju. Radi toga je preporuka pomnije ispitati ovaj odnos.

Nadalje, u ovom istraživanju je korišten ERQ upitnik emocionalne regulacije koji mjeri dvije strategije emocionalne regulacije – ponovnu kognitivnu procjenu i ekspresivnu supresiju. Bilo bi korisno provesti slično istraživanje, pritom mjereći više strategija emocionalne regulacije kao što je ruminiranje, refokusiranje, okrivljavanje ili planiranje, jer kad se govori o emocionalnoj regulaciji, radi se o prilično kompleksnom konstrukt. Stoga dobiveni rezultati mogu navesti na nepotpune zaključke o ovom konstrukt i njegovom odnosu s perfekcionizmom kod trenera. Osim toga, u ovom istraživanju je emocionalna regulacija mjerena kao uobičajeno korištena strategija, stoga bi bilo zanimljivo provjeriti dobivene rezultate drugačijim mjerama, primjerice situacijskim – na treningu i za vrijeme natjecanja.

Također, problem na koji se nailazi kod istraživanja perfekcionizma čini problematika operacionalizacije istog. Radi se o složenom konstrukt, za koji postoji veliki broj mjernih instrumenata koji sadrže različite dimenzije, kao i vrlo slične ili iste dimenzije koje se nazivaju drugačijim terminima. Upravo to stvara problem u donošenju konkretnih zaključaka o

perfekcionizmu, pa tako i o njegovu odnosu s drugim konstruktima.

Doprinos ovog istraživanja nalazi se i u korištenju 2x2 modela perfekcionizma. Istraživanje je pokazalo određene razlike u četiri korištene vrste perfekcionizma te naglasilo njihovu diferencijaciju pri izražavanju ljutnje i verbalne agresije te korištenju različitih strategija emocionalne regulacije, potvrđujući korisnost ovog modela u istraživanju perfekcionizma. Radi neočekivanih razlika u čistom ECP-u i mješovitom perfekcionizmu bilo bi korisno daljnjim istraživanjima jasnije utvrditi koji od ove dvije vrste perfekcionizma je manje adaptivan, čisti ECP kako pretpostavlja 2x2 model ili mješoviti perfekcionizam kao što je pretpostavljao trodijelni model perfekcionizma koji doduše čisti ECP nije prepoznavao kao jednu od vrsta perfekcionizma.

Metodološki nedostatak istraživanja čini i uzorak. Osim što je istraživanje provedeno na uzorku od 180 ispitanika, problem stvara i to što sve vrste perfekcionizma nisu jednako zastupljene, pri čemu najmanji broj ispitanika, njih samo 18, pripada skupini mješovitog perfekcionizma, dok je u ostalim vrstama perfekcionizma broj ispitanika od 46 do 58. Kako bi se povećala mogućnost povećanja broja ispitanika s mješovitim tipom perfekcionizma potrebno je provesti istraživanje na većem broju ispitanika, koji je u ovom istraživanju i bio nešto manji od planiranog.

U daljnja istraživanja perfekcionizma kod trenera bi bilo zanimljivo uključiti i perfekcionizam usmjeren prema drugima, tj. postavljanje visokih standarda drugima, u ovom slučaju prvenstveno sportašima s kojima rade. Nadalje, bolji uvid u istraživane odnose bi mogla pružiti i provjera jesu li treneri prethodno i sami bili sportaši, te bi bilo zanimljivo detaljnije istražiti samu ljutnju, uključujući i ljutnju kao stanje ili osobinu ličnosti te ljutnju usmjerenu prema sebi ili prema drugima. Ograničenje istraživanja bila je i upotreba online upitnika, prvenstveno jer su ispitanici mogli odustati tijekom ispunjavanja što je moglo utjecati na broj ispitanika, kao i to što u slučaju potencijalnih nejasnoća nisu mogli tražiti pojašnjenja. Također, postoji mogućnost da ispitanici nisu savjesno odgovarali ili su davali socijalno poželjne odgovore, a njihovi odgovori mogu biti i posljedica umora radi većeg broja čestica.

Saznanja dobivena provedenim istraživanjem mogu doprinijeti unaprjeđenju trenažnog procesa te odnosa trenera i sportaša, što može pridonijeti boljim sportskim uspjesima.

## 6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u korištenju strategija emocionalne regulacije te razlike u izražavanju ljutnje i verbalnoj agresiji s obzirom na vrstu perfekcionizma na uzorku sportskih trenera te ispitati medijacijske efekte poteškoća u emocionalnoj regulaciji i mentalnog zdravlja u odnosu perfekcionizma i agresivnosti.

Rezultati istraživanja su potvrdili 2x2 model perfekcionizma te ukazuju na postojenje razlika u korištenju strategija emocionalne regulacije i izražavanju ljutnje i verbalnoj agresiji s obzirom na četiri vrste perfekcionizma. Dobiveno je da treneri s čistim PSP-om i neperfekcionizmom značajno više koriste ponovnu kognitivnu procjenu od trenera s mješovitim perfekcionizmom, da treneri sa čistim PSP-om, čistim ECP-om i mješovitim perfekcionizmom značajno jače izražavaju ljutnju od trenera s neperfekcionizmom te da su treneri s mješovitim perfekcionizmom značajno više verbalno agresivni od trenera s neperfekcionizmom i čistim ECP-om, razlike u korištenju ekspresivne supresije nisu dobivene. Potvrđen je i djelomičan medijacijski efekt poteškoća u emocionalnoj regulaciji na odnos perfekcionizma i agresivnosti.

Ovo istraživanje ukazuje na važnost razlika u vrstama perfekcionizma kod sportskih trenera za emocionalnu regulaciju i izražavanje ljutnje te verbalnu agresiju. Nadalje, glavni doprinos ovog istraživanja čini potvrda 2x2 modela perfekcionizma, ali i to što dobiveni rezultati dovode u pitanje dosadašnju pretpostavku da je čisti ECP najmanje adaptivna vrsta perfekcionizma, te upućuju na mogućnost da je mješoviti perfekcionizam ipak manje adaptivan od čistog ECP- a, kako se prethodno pretpostavljalo prema trodijelom modelu.

Bilo bi korisno provesti slično istraživanje na većem uzorku trenera, provjeriti jesu li treneri i sami prethodno bili sportaši te posvetiti više pažnje različitim aspektima ljutnje, kao što je razlog i objekt ljutnje. Također, bilo bi dobro provjeriti razlike u korištenju drugih strategija emocionalne regulacije.

## 7. LITERATURA

- Aldea, M. A. i Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 498–510.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- Allen, J. J., Anderson, C. A. i Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*, 19, 75-80.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.034>
- Anderson, C. A. i Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.  
doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135231
- Barbarić, L. (2019). *Uloga emocionalne regulacije, samoefikasnosti i depresivnih simptoma u objašnjenju prehrambenih navika studenata* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).  
<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:218865>
- Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Berkowitz, L. (1968). Aggression. *International Encyclopedia of the Social Sciences*, 1, 168-174.
- Berkowitz, L. (1988). Frustrations, appraisals, and aversively stimulation aggression. *Aggressive Behavior*, 14, 3-11.
- Berkowitz, L. i Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4(2), 107.  
[https://doi.org/10.1002/1098-2337\(1988\)14:1<3::AID-AB2480140103>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/1098-2337(1988)14:1<3::AID-AB2480140103>3.0.CO;2-F)
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... i Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.  
<https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Braun, C. i Tamminen, K. A. (2019). Coaches' interpersonal emotion regulation and the coach-athlete relationship. *Movement Sport Sciences*, (3), 37-51.  
<https://doi.org/10.1051/sm/2019011>

- Bredemeier, B. J. i Shields, D. L. (1986). Athletic aggression: An issue of contextual morality. *Sociology of Sport Journal*, 3, 15-28.  
<https://doi.org/10.1123/ssj.3.1.15>
- Bucy, E. P. (2000). Emotional and evaluative consequences of inappropriate leader displays. *Communication Research*, 27, 194–226.  
<https://doi.org/10.1177/009365000027002004>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724–731.  
doi:10.1177/0146167202289002
- Buss, A. H. i Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., i Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: The role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39, 77-87.  
<https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0042>
- Chester, D. S., Merwin, L. M. i DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive Behavior*, 41(5), 443-454.  
<https://doi.org/10.1002/ab.21578>
- Cole, P. M. i Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. *Child and Adolescent Psychopathology*, 2, 265–287
- Crocker, P. R., Gaudreau, P., Mosewich, A. D. i Kljajic, K. (2014). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2× 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 325-348.  
doi: 10.7352/IJSP 2014.45.325
- Cruickshank, A. i Collins, D. (2015). The sport coach. *Leadership in Sport*, 155-172.  
<https://doi.org/10.4324/9781315745374>
- Davis, P. A. i Davis, L. (2016). Emotions and emotion regulation in coaching. *The Psychology of Effective Coaching and Management*, 285–306
- DeMers, G. (1983). Emotional states of high caliber divers. *Swimming Technique*, 33, 35.
- DeWall, C. N., Anderson, C. A. i Bushman, B. J. (2012). Aggression. *Handbook of Psychology* 2(5), 449–466.



- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Birch Lane Press.
- Esfahani, F. S. i Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and anger. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 5, 803-807.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.188>
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. i Dyck, D.G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 5–31  
<https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18.  
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Frost, R. O. i Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-355.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). Frost multidimensional perfectionism scale. *Smith College, Northampton, MA: Author*.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.  
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. i Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., i van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Gaudreau, P. i Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48, 532-537.  
 doi: 10.1016/j.paid.2009.11.031
- Geranmayepour, S. i Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and mental health. *Procedia-Social*

*and Behavioral Sciences*, 5, 643-647.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.158>

Gong, X., Fletcher, K. L. i Paulson, S. E. (2017). Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2× 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 106, 71-76.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.015>

Gračanin, A., Kardum, I. i Gross, J. J. (2020). The Croatian version of the Emotion Regulation Questionnaire: Links with higher-and lower-level personality traits and mood. *International Journal of Psychology*, 55(4), 609-617.

<https://doi.org/10.1002/ijop.12624>

Gratz, K. L. i Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.

<https://hrcak.srce.hr/81816>

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.

Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3-20

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130–137.

<http://dx.doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751>

Gross, J. J. i Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.

<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences.

- Psychophysiology*, 39, 281–291.  
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance and emotions. *Emotions in Sport*, 157–187.
- Hewitt, P.L., Mittelstaedt, W. i Wollert, R. (1989). Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53(1), 133-144.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301\\_14](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301_14)
- Hill, A. P., i Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2× 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715-726.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9404-7>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H. i Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Hill, R. W., Zrull, M. C. i Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901_5)
- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Infante, D. A. i Gorden, W. I. (1987). Superior and subordinate communication profiles: Implications for independent-mindedness and upward effectiveness. *Communication Studies*, 38(2), 73-80.  
<https://doi.org/10.1080/10510978709368232>
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., van Bree, I. B. N., Wessels, F. i Oudejans, R. R. (2021). Mental health in elite-level coaches: Prevalence rates and associated impact of coach stressors and psychological resilience. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), 338-347.  
<https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0066>
- Kerr, G. A. i Stirling, A. E. (2012). Parents' reflections on their child's experiences of emotionally abusive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 191-206.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.608413>

Kerr, G. A. i Stirling, A. E. (2012). Parents' reflections on their child's experiences of emotionally abusive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 191-206.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.608413>

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

Kim, S. S. Y., Hamilton, B., Beable, S., Cavadino, A., i Fulcher, M. L. (2020). Elite coaches have a similar prevalence of depressive symptoms to the general population and lower rates than elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000719.

<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000719>

Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage.

Kršanac, T. (2018). *Samoiskazana spremnost uspostavljanja biskih odnosa i samoprocijenjena agresivnost kod budućih učitelja i odgajatelja* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Teacher Education in Rijeka).

<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:293911>

Kucharski, B., Strating, M. A., Cameron, A. A. i Pascual-Leone, A. (2018). Complexity of emotion regulation strategies in changing contexts: A study of varsity athletes. *Journal of contextual behavioral science*, 10, 85-91.

<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.002>

Kušević, Z. i Melša M. (2017). Agresivnost kod djece i adolescenata. *Socijalna psihijatrija*. 45(2), 55-116.

<https://hrcak.srce.hr/183725>

Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. i Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.

<https://doi.org/10.1002/jclp.20741>

Lane, A. M. i Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16-33.

<https://doi.org/10.1080/10413200008404211>

Lane, A.M. i Chappell, R.C. (2001). Mood and performance relationships among players at the world student games basketball competition. *Journal of Sport Behavior*, 24, 182-196.

<https://doi.org/10.1080/10413200008404213>

Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M. i Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265.

doi: 10.1007/s10608-010-9304-4

Malivoire, B. L., Kuo, J. R. i Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review*, 71, 39-50.

doi:10.1016/j.cpr.2019.04.006

Martin, M.M., Rocca, K.A., Cayanus, J L. i Weber, K. (2009). Relationship between coaches' use of behavior alteration techniques and verbal aggression on athletes' motivation and affect. *Journal of Sport Behavior*, 32, 227-241.

Mazer, J. P., Barnes, K., Greivous, A. i Boger, C. (2013). Coach verbal aggression: A case study examining effects on athlete motivation and perceptions of coach credibility. *International Journal of Sport Communication*, 6(2), 203-213.

doi:10.1123/ijsc.6.2.203

McRae, K. i Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1.

<https://doi.org/10.1037/emo0000703>

Miller, B. W., Roberts, G. C. i Ommundsen, Y. (2005). Effect of perceived motivational climate on moral functioning, team moral atmosphere receptions, and the legitimacy of intentionally injurious acts among competitive youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 461-477.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.04.003>

Mitrović, D. i Smederevac, S. (2005). Relacije između agresivnosti i dimenzija ličnosti modela „pet velikih“. *Psihologija*, 51, 5–6, 456–471.

Muñoz-Villena, A. J., Gómez-López, M. i González-Hernández, J. (2020). Perfectionism profiles and anger responses: The relevant role of self-esteem in athletes of professional quarries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1416.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17041416>

Netemeyer, R. G., Bearden, W. O. i Sharma, S. (2003). *Scaling Procedures: Issues and Applications*. Sage publications.

Ocampo, A. C. G., Wang, L., Kiazad, K., Restubog, S. L. D. i Ashkanasy, N. M. (2020). The relentless pursuit of perfectionism: A review of perfectionism in the workplace and an agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 41(2), 144-168.

<https://doi.org/10.1002/job.2400>

- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I. i Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 274–293.  
doi:10.1080/10413201003760968
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.  
doi: 10.3102/00028312034003545
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. i Gross, J. J. (2019). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis: Corrigendum. *Frontiers in Psychology*, 10, 2610.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02610>
- Rathschlag, M. i Memmert, D. (2013). The influence of self-generated emotions on physical performance: an investigation of happiness, anger, anxiety, and sadness. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 197-210.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.197>
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Reynolds, R. i Allen, W. (2003). *The effects of coach communicative aggression on athlete learning and motivation*. Washington, DC: International Communication Association
- Rice, K. G. i Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 72-85.  
doi: 10.1037/0022-0167.54.1.72
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.  
doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Sinclair, J. S. (2005). *Exploration of state and trait anger, anger expression, and perfectionism in collegiate springboard divers*. (Dissertations, Georgia Southern University).  
<https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/90>
- Smits, D. J., De Boeck, P. i Vansteelandt, K. (2004). The inhibition of verbally aggressive behaviour. *European Journal of Personality*, 18, 537–555.  
<https://doi.org/10.1002/per.529>
- Snyder, C. R. i Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press
- Speilberger, C. D. (1999). *STAXI-2: Professional manual*. Lutz, FL: Psychological.
- Stebbing, J., Taylor, I. M. i Spray, C. M. (2016). Interpersonal mechanisms explaining the transfer of well-and ill-being in coach–athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise*

- Psychology*, 38(3), 292-304.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0172>
- Stoeber, J. (2014). Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 385-394.  
doi: 10.7352/IJSP 2014.45.385
- Stoeber, J. (2012). The 2×2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 541-545.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.029>
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.  
doi: 10.1207/s15327957pspr1004\_2
- Svoboda, T. (2013). *Spolne razlike u agresivnosti, empatiji i emocionalnoj inteligenciji u studentskoj populaciji* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).
- Šola, P. (2019). *Odnos izvršnih funkcija, osobina ličnosti i agresivnog ponašanja u sportu* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences).
- Terry, P.C. i Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286  
<https://doi.org/10.2466/pms.1995.81.1.275>
- Thompson, D.A., Berg, K.M. i Shatford, L.A. (1987). The heterogeneity of bulimic symptomatology: Cognitive and behavioural dimensions. *International Journal of Eating Disorders*, 6(2), 215-234.  
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198703\)6:2<215::AID-EAT2260060206>3.0.CO;2-J](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198703)6:2<215::AID-EAT2260060206>3.0.CO;2-J)
- Tomšek, H. (2020). *Povezanost perfekcionizma, doživljaja stresa i mentalnog zdravlja* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).  
urn:nbn:hr:142:082626
- van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F. i Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 1-11.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.004>

- Vicent, M., Inglés, C. J., Sanmartín, R., González, C. i García-Fernández, J. M. (2017). Perfectionism and aggression: Identifying risk profiles in children. *Personality and Individual Differences, 112*, 106-112.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.061>
- Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, L. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina, 48*(3), 113-124.  
<https://hrcak.srce.hr/204661>
- Wagstaff, C. R. D. i Weston, N. J. V. (2014). Examining emotion regulation in an isolated performance team in Antarctica. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 3*, 273- 287.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000022>
- World Health Organization (WHO) (2001). Basic documents. 43th Edition. World Health Organization.
- Zubčić, T. i Vulić-Prtorić, A. (2008). Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, 4*, 23-35.
- Zur, I., Cooke, A., Woodman, T., Neil, R. i Udewitz, R. (2019). Don't Make Me Angry! A Psychophysiological Examination of the Anger–Performance Relationship in Intermediate and Elite Fencers. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(3), 285-302.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1464079>