

Motivacijska klima, ciljna orijentacija i emocionalna regulacija sportaša kao odrednice mentalnog zdravlja i dobrobiti

Žarković, Anja

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:186:775831>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-04**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet
Diplomski studij psihologije

Anja Žarković

**Motivacijska klima, ciljna orijentacija i emocionalna regulacija sportaša kao odrednice
mentalnog zdravlja i dobrobiti**

Diplomski rad

Rijeka, 2024.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet
Diplomski studij psihologije

Anja Žarković

0009074261

**Motivacijska klima, ciljna orijentacija i emocionalna regulacija sportaša kao odrednice
mentalnog zdravlja i dobrobiti**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2024.

IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice doc. dr. sc. Petre Anić.

Rijeka, travanj, 2024.

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije sportaša sa njihovim mentalnim zdravljem i dobrobiti. Istraživanju je pristupilo 434 sportaša, od kojih 201 žena i 233 muškarca, dobi između 14 i 70 godina ($M = 24.21$, $SD = 10.29$). Uzorak čini 91 bivši sportaš i 343 aktivna sportaša, dok je sportaša koji se bave ekipnim sportom bilo 292, a 142 sportaša se bavi individualnim sportom. Rezultati su pokazali kako su individualna ciljna orijentacija na zadatak i sportaševa percepcija motivacijske klime kao usmjerene na učenje, napredak i razvoj vještina pozitivno povezane. Također, ciljna orijentacija na rezultat pozitivno je povezana s percepcijom klime unutar tima kao orijentirane na izvedbu, rezultat i demonstraciju superiornih sposobnosti. Potvrđeni su već dobro znani rezultati kako sportaši kojima je motivacijska klima usmjerena na učenje, a ciljna orijentacija na zadatak, imaju značajno više sve aspekte dobrobiti u odnosu na sportaše kojima je motivacijska klima usmjerena na izvedbu, a ciljna orijentacija usmjerena na rezultat. Potvrđeno je kako je motivacijska klima usmjerena na učenje pozitivno povezana s ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama, sa zadovoljstvom životom te svim aspektima mentalnog zdravlja. Motivacijska klima usmjerena na izvedbu pozitivno je povezana sa supresijom kao emocionalnom regulacijom, međutim nije dobivena značajna pozitivna povezanost s negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem. Ciljna orijentacija usmjerena na zadatak pozitivno je povezana s ponovnom kognitivnom procjenom kao strategijom emocionalne regulacije, pozitivnim emocijama, zadovoljstvom i psihološkim aspektom dobrobiti. S druge strane nije dobivena značajna povezanost s emocionalnom niti socijalnom dobrobiti, pri čemu kod emocionalne dobrobiti povezanost ide u pozitivnom smjeru dok kod socijalne ona ide u, neočekivanom, negativnom smjeru. Nadalje sukladno nalazima u literaturi potvrđeno je kako je ciljna orijentacija usmjerena na rezultat pozitivno povezana sa supresijom kao emocionalnom regulacijom, negativnim emocijama te negativno povezana s psihološkim aspektom dobrobiti. Dobiveni rezultati impliciraju važnost kompatibilnosti motivacijske klime i ciljne orijentacije i njihove povezanosti s mentalnim zdravljem te ističu važnost pozitivnog utjecaja motivacijske klime usmjerene na učenje te ciljne orijentacije na zadatak na dobrobit i njihovog promicanja.

Ključne riječi: motivacijska klima, ciljna orijentacija, emocionalna regulacija, sportaši, mentalno zdravlje, dobrobit

ABSTRACT

The aim of this research was to examine the relationship between motivational climate, goal orientation and emotional regulation of athletes with their mental health and well-being. The research was attended by 434 athletes, of whom 201 were women and 233 were men, aged between 14 and 70 ($M = 24.21$, $SD = 10.29$). The total sample consists of 91 former athletes and 343 active athletes, while there were 292 athletes engaged in team sports, and 142 athletes engaged in individual sports. The results showed that individual task goal orientation and the athlete's perception of the motivational climate as focused on learning, progress and skill development are positively related. Also, ego goal orientation is positively related to the perception of the climate within the team as oriented to performance, results and demonstration of superior abilities. The already well-known results have been confirmed that athletes whose motivational climate is focused on learning, and goal orientation is on the task, have significantly higher all aspects of well-being compared to athletes whose motivational climate is focused on performance, and goal orientation is focused on the result. It was confirmed that a motivational climate focused on learning is positively related to cognitive reappraisal, positive emotions, life satisfaction and all aspects of mental health. Ego-oriented motivational climate is positively related to suppression as emotional regulation, however, no significant positive relationship was obtained with negative emotions and poorer mental health. Task-oriented goal orientation is positively related to cognitive reappraisal as an emotional regulation strategy, positive emotions, satisfaction, and psychological aspects of well-being. On the other hand, no significant connection was obtained with emotional or social well-being, where the connection with emotional well-being goes in a positive direction, while with social well-being it goes in an unexpected, negative direction. Furthermore, in accordance with the findings in the literature, it was confirmed that the result-oriented goal orientation is positively related to suppression as emotional regulation, negative emotions, and negatively related to the psychological aspect of well-being. The obtained results imply the importance of the compatibility of motivational climate and goal orientation and their connection with mental health, and highlight the importance of the positive influence of motivational climate focused on learning and goal orientation on the task on well-being and their promotion.

Key words: motivational climate, goal orientation, emotional regulation, athletes, mental health, well-being

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. 1. UVOD | 1 |
| 1.1. Sport i faktori koji utječu na sudjelovanje u sportu | 1 |
| 1.2. Teorija ciljeva postignuća – AGT | 2 |
| 1.3. Ciljna orijentacija | 3 |
| 1.4. Teorija samoodređenja (SDT) | 3 |
| 1.5. Motivacijska klima | 5 |
| 1.6. Emocionalna regulacija | 6 |
| 1.7. Mentalno zdravlje i dobrobit sportaša | 7 |
| 1.8. Odnosi ciljne orijentacije, motivacijske klime, emocionalne regulacije i dobrobiti 9 | |
| 2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA | 10 |
| 3. METODA..... | 11 |
| 3.1 Ispitanici | 11 |
| 3.2. Mjerni instrumenti | 12 |
| 3.3. Postupak istraživanja | 14 |
| 4. REZULTATI..... | 15 |
| 4.1. Opći podaci o sportskim aktivnostima | 15 |
| 4.2. Deskriptivni podaci | 16 |
| 4.3. Povezanost situacijskih i dispozicijskih faktora i mentalnog zdravlja | 18 |
| 4.4. Odnos kompatibilnosti situacijskih i dispozicijskih faktora na mentalno zdravlje i dobrobit | 20 |
| 4.5. Povezanost emocionalne regulacije, dispozicijskih i situacijskih faktora s aspektima dobrobiti | 23 |
| 5. RASPRAVA..... | 24 |
| 5.1. Povezanost dispozicijskih i situacijskih faktora | 25 |
| 5.2. Odnos kompatibilnosti situacijskih i dispozicijskih faktora i mentalnog zdravlja i dobrobiti | 26 |
| 5.3. Odnos emocionalne regulacije, dispozicijskih i situacijskih faktora s aspektima dobrobiti | 27 |
| 5.4. Ograničenja i implikacije istraživanja | 31 |
| 6. ZAKLJUČAK | 32 |
| 7. LITERATURA..... | 33 |

1. 1. UVOD

1.1. Sport i faktori koji utječu na sudjelovanje u sportu

Sport je identificiran kao kontekst u kojem se mladi suočavaju s pozitivnim i negativnim iskustvima. Međutim, relativno je malo poznato koji faktori dovode do pozitivnog i negativnog razvoja među sportašima (MacDonald i sur., 2011). Weiss i Williams (2004) sumirali su razloge zbog kojih se mladi uključuju u sport. Oni pretpostavljaju kako mladi sudjeluju u sportu zbog fizičke kompetencije/adekvatnosti (primjerice poboljšanje vještina, postizanje ciljeva), socijalne prihvaćenosti (primjerice sklapanje novih prijateljstava, atmosfere ekipe) te užitka (primjerice oslobađanje viška energije, uzbuđenje). Upravo ovi razlozi ističu kompleksnost sudjelovanja mladih u sportu i pokazuju kako su i individualni (npr. užitak) i okolinski (npr. atmosfera u ekipi) faktori bitni za razumijevanje sudjelovanja. Sudjelovanje u sportu pozitivno utječe na mentalno zdravlje, a dosljedno bavljenje sportom smanjuje stres, simptome depresije, opće simptome anksioznosti, socijalnu anksioznost i usamljenost (Doré i sur., 2019). Također sportaši s većom dobrobiti koji se bave natjecateljskim sportom imaju veću vjerojatnost da će napredovati u svom natjecateljskom okruženju (Foster i Chow, 2019). Uz to, Foster i Chow (2019) smatraju da sudjelovanje mladih u sportu može biti poboljšano na način da se pazi na to da se u sportu uživa, kreiranjem motivacijske klime koja je orijentirana na zadatak, omogućavanjem socijalne podrške te pomaganjem djeci da sami sebi pomognu. Sve te preporuke naglašavaju užitak i motivacijsku klimu kao kritične faktore prolongiranog sudjelovanja mladih u sportu, obzirom da je motivacija važna varijabla koja predviđa namjere vezane uz sudjelovanje u sportu (Biddle i sur., 1999; Pelletier i sur., 1995) i psihološku dobrobit (Gagné i sur., 2003).

Osim motivacijske klime i emocije su bitne u sportskom kontekstu s obzirom na njihov značajan utjecaj na izvedbu i dobrobit (Hanin, 2007; Lazarus, 2000; McCarthy, 2011). Primjerice, ugodne emocije poput zadovoljstva, povezane su s pozitivnim ishodima kao što su mentalno zdravlje, izvedba i uključenost (Lyubomirski i sur., 2005; Reimer i Chelladurai, 1998). Neugodne emocije poput anksioznosti, ljutnje i depresije povezane su s negativnim posljedicama kao što je sportaševo izgaranje, ali moguća je povezanost i s pozitivnim posljedicama, međutim to je ovisno o situaciji i/ili pojedincu (npr. pozitivna trema, agresivnost usmjerena ka postizanju cilja) (Beedie i sur., 2000; Martinent i sur., 2015). Osim navedenih faktora veliku ulogu igra i ciljna orijentacija sportaša gdje sportaš, ovisno o svojim kompetencijama, bira cilj kako bi vodio svoje ponašanje ka ostvarenju istog. Dva teorijska pristupa koja daju uvid u motivaciju djece i tinejdžera za bavljenje sportom su teorija ciljeva

postignuća (engl. *Achievement Goal Theory* - AGT; npr. Nicholls, 1989; prema Jaakkola i sur., 2016) i teorija samoodređenja (engl. *Self-Determination Theory* - SDT; Ryan i Deci, 2000). Obje teorije imaju svoje korijene u razvoju ljudskih potencijala i stavljaju naglasak na značenje aktivnosti (Zašto osoba sudjeluje? Što ona/on želi postići?). Oba okvira također postuliraju da je utjecaj društvenog konteksta (koji stvaraju značajni drugi poput trenera) relevantan za varijabilnost u motivaciji sportaša i za implikacije takvih motivacijskih razlika na kvalitetu sportskog angažmana i želju za nastavkom sudjelovanja (Ryan i Deci, 2000).

1.2. Teorija ciljeva postignuća – AGT

Suvremena kognitivna istraživanja motivacije potiču istraživače da se pozabave pitanjima uključenosti i ustrajnosti u sportskoj aktivnosti, intenziteta sudjelovanja u sportu i sportske izvedbe kao ciljno orijentirane. Teorija ciljeva postignuća (Nicholls, 1989; prema Jaakkola i sur., 2016) je najbolji okvir za istraživanje ovog polja zbog njezine osnovne pretpostavke da je pojedinac cilju usmjerena osoba koja djeluje na racionalan način. Odlučivanje, osjećaji, misli i ponašanje snažno su vođeni namjerom osobe da ostvari određene ciljeve u kontekstu postignuća, primjerice u sportu (Barić i Horga, 2006). Sportaš usvaja cilj koji najbliže odražava osobno kognitivno uvjerenje o tome što je potrebno za maksimiziranje postignuća u određenom sportskom kontekstu. Drugim riječima, sportaši stvaraju 'implicitnu teoriju' o tome što im postignuće znači u određenoj sportskoj situaciji ili zadatku i usredotočuju se na ciljeve postignuća kako bi zadovoljili svoje potrebe i zadovoljili svoju implicitnu teoriju (Barić i Horga, 2006). Prema ovoj teoriji, i ciljevi postignuća pojedinaca (cilj koji se koristi za usmjeravanje ponašanja) i motivacijska klima (percepcija društvenog okruženja) mogu odrediti kvalitetu njihovih afektivnih, kognitivnih i bihevioralnih iskustava (Jaakkola i sur., 2016). Obzirom da ova teorija koristi socijalno kognitivni pristup možemo je povezati sa Bandurinom socijalno kognitivnom teorijom (1997; prema Blecharz i sur., 2014), prema kojoj okolina utječe na uvjerenja o učinkovitosti (djelujući kao posrednik), koja zauzvrat utječu na ponašanje i druge ishode (Wilson i sur., 2006). Očekuje se da okolišni čimbenici djeluju neizravno, kroz kogniciju učinkovitosti (Bandura, 1997; prema Blecharz i sur., 2014). Kada se primijeni na sportski kontekst, ova teorija ističe ulogu okolinskih čimbenika povezanih sa sportom, kao što je klima u sportskom okruženju, koji utječu na formiranje uvjerenja sportaša o učinkovitosti (Feltz i sur., 2008). Stoga se očekuje da će uvjerenja o učinkovitosti posredovati između čimbenika okoline te emocija i dobrobiti sportaša (Feltz i sur., 2008).

1.3. Ciljna orijentacija

Ciljna orijentacija koristan je konstrukt za razumijevanje kako ljudi razvijaju, stječu ili demonstriraju kompetencije kod učenja i izvođenja. Ciljna orijentacija, ili način na koji ljudi pristupaju zadatku, predstavlja ključnu motivacijsku varijablu koja je povezana s odabirom, treningom i evaluacijom (Zweig i Webster, 2004). Tradicionalno (Maehr, 1989; Nicholls, 1989; sve prema Jaakkola i sur., 2016), ciljevi postignuća podijeljeni su na orijentaciju na zadatak i orijentaciju na rezultat (izvedbu). Je li osoba u stanju orijentiranosti na zadatak ili rezultat u kontekstu postignuća sportske aktivnosti ovisi o njezinoj ciljnoj orijentaciji (Duda, 1993; Roberts, 2001; sve prema Barić i Horga, 2006). Sportaš visoko orijentiran prema zadatku svoj uspjeh u sportskom okruženju doživljava kao osobno poboljšanje svojih vještina i majstorstva kroz uloženi trud. Sportaš je orijentiran na učenje i usavršavanje zadatka. Svoju izvedbu ocjenjuje prema osobnom kriteriju, prema prethodnom stanju vještine i ostvarenom poboljšanju. Sportaš orijentiran prema rezultatu teži ocjenjivati razinu svoje kompetencije s obzirom na učinak drugih – uspješan je samo kada je njegov/njezin učinak bolji od njihovog. Ovi sportaši su orijentirani na nadmašivanje drugih i pokazivanje boljih sposobnosti. Ako je sportaš orijentiran na zadatak, percepcija sposobnosti ili natjecanja protiv drugih nije toliko relevantna kao što je ovladavanje vještinom (Nicholls, 1992; prema Barić i Horga, 2006). To može objasniti zašto sportaši ustraju u aktivnosti i u slučaju neuspjeha, odnosno njihovo ponašanje prema postignućima je prilagodljivo kada ulažu napor i biraju izazovne zadatke. Drugim riječima, oni su intrinzično motivirani za sudjelovanje kada pokušavaju postići napredak napornim radom i vježbanjem. S druge strane, ako je uključena ciljna usmjerenost sportaša na rezultat, koncepcija sposobnosti se razlikuje. Unatoč teorijskoj pretpostavci o stabilnosti ciljnih orijentacija, one se mogu smatrati "kognitivnim shemama" koje se mogu do određenog stupnja preoblikovati kako osoba obrađuje informacije o određenom zadatku (Roberts, 2001; prema Barić i Horga, 2006) ili u određenoj situaciji. Može se reći da je osoba općenito ili orijentirana na zadatak ili rezultat, ali je sama orijentacija donekle promjenjiva, ovisno o tome kakvo značenje za osobu može imati postignuće u određenom zadatku. Istraživanja su također jasno pokazala da je orijentacija na zadatak više nego orijentacija na rezultat povezana s ugodnim iskustvima kod mladih u sportu (Jaakkola i sur., 2016).

1.4. Teorija samoodređenja (SDT)

Teorija samoodređenja usredotočuje se na to kako intrinzična motivacija utječe na samorazvoj, ustrajanje i natjecanje sportaša (Frederick i Ryan, 1995; prema Gómez-López i sur., 2014). Ova se teorija može shvatiti kao kontinuum u kojem se uspostavljaju različite razine

samoodređenja. Ponašanje sportaša može biti intrinzično motivirano, ekstrinzično motivirano te sportaš može biti i amotiviran. Najviši stupanj samoodređenja postiže se kada je sportaš ili sportašica intrinzično motiviran, što dovodi do predanosti bavljenju sportom zbog iskustva zadovoljstva i užitka koji postaje sam sebi cilj (Amiot i sur., 2004; Ryan i Deci, 2000). Postoje tri vrste intrinzične motivacije: *intrinzična motivacija za znanjem*, kada je sportaš uključen u sport kako bi naučio nove vještine i metode za poboljšanje zadatka, *motivacija za postignućem*, kako bi postigao najbolje što može u određenoj vještini te doživio zadovoljstvo dobiveno kada se postigne osobni cilj uz poboljšanje i *intrinzičnu motivaciju za stimulirajuća iskustva* kada je cilj doživljavanje određenih osjeta (Vallerand i sur., 1989). S druge strane nalazi se vanjska motivacija koja se odnosi na činjenicu počinjenja djela iz instrumentalnih razloga ili vanjskih izvora. Prema Ryanu i Deciju (2000) te Amiotu i suradnicima (2004), mogu se razlikovati veće ili manje razine samoodređenja, a to su: integrirana regulacija, gdje sportaš prestaje percipirati ponašanje trenera kao vanjsku kontrolu i misli da su ta ponašanja kompatibilna s njegovim vlastitim težnjama; identificirana regulacija, gdje se sportaš obvezuje na aktivnost koja mu nije zanimljiva, već mu je sredstvo za postizanje njegovih ciljeva; introjektiranu regulaciju, koja prikazuje sportaša koji djelomično internalizira razlog, vježba kako bi zadovoljio trenera, i vanjsku regulaciju, kada osoba vježba kako bi dobila nagradu ili izbjegla kaznu. Konačno, tu je i amotivacija, odnosno sportaš nije intrinzično niti ekstrinzično motiviran odnosno nema namjeru ništa raditi i sport smatra gubitkom vremena (Amiot i sur., 2004; Ryan i Deci, 2000).

Jedna teorija koja je vrlo prikladna za proučavanje potencijalnih implikacija društvenog okruženja na dobrobit u sportu je formalizirana kao podteorija teorije samoodređenja (SDT) (Deci i Ryan, 1985, 2000), a nazvana je teorija osnovnih potreba (engl. Basic Need Theory; BNT) (Ryan i Deci, 2002). BNT pretpostavlja da postoje tri psihološke potrebe temeljne za njegovanje i rast ljudske psihe, a to su: potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanošću. Zadovoljenje potrebe za autonomijom uključuje iskustvo izbora i osjećaj da je osoba inicijator vlastitog djelovanja, ali i da je nečije djelovanje u skladu s osobnim vrijednostima, a ne da ga kontroliraju vanjske sile ili unutarnji pritisci (deCharms, 1968; prema Reinboth i Duda, 2006). Zadovoljenje potrebe za kompetencijom ispunjeno je iskustvom da se može učinkovito postići željene učinke i ishode (White, 1959). Zadovoljenje potrebe za povezanošću odnosi se na osjećaje sigurne povezanosti s bliskim osobama te osjećaj da ga drugi razumiju (Baumeister i Leary, 1995). Prema teoriji osnovnih potreba, varijacije u zadovoljenju potreba izravno će predvidjeti varijacije u indeksima psihološkog i fizičkog blagostanja (Ryan i Deci, 2002). Primijenjeno na domenu sporta, zadovoljenje potreba sportaša za autonomijom, kompetencijom i povezanošću putem njihovog sportskog okruženja trebalo bi dovesti do viših razina

blagostanja.

1.5. Motivacijska klima

Postoji niz signala koji dolaze od strane obitelji, prijatelja, trenera itd. koje sportaš percipira u svojem okruženju prema kojima on/ona određuje ključ uspjeha odnosno neuspjeha što Ames (1992; prema Gómez-López i sur., 2014) definira kao motivacijsku klimu. U posljednje vrijeme sve veći broj istraživanja motivacijskih obrazaca u sportu, vježbanju i školskom tjelesnom odgoju koristi socijalno kognitivni okvir (npr., Duda 1993, Roberts, 1992; sve prema Ntoumanis i Biddle, 1999; Cury i sur., 2006; Stevenson i Lochbaum, 2008). S obzirom da se u tim istraživanjima ispituje kako pojedinci kognitivno obrađuju i razvijaju svoje stavove o postignućima u različitim društvenim kontekstima i utjecajima govorimo da se radi o socijalno-kognitivnoj perspektivi. Unutar takvog okvira, centralno za motivaciju za postignućem je kako ljudi tumače postignuće i kako percipiraju društveni kontekst unutar kojeg djeluju. Stoga, kako bismo mogli razumjeti vjerojatni utjecaj različitih motivacijskih klima, moramo pojedinačno komentirati prirodu ciljeva postignuća kako bi dobili uvid u značenje koje pojedinci pridaju postignuću (Ntoumanis i Biddle, 1999).

Motivacijska klima može se podijeliti na aspekte koji uključuju učenje ili izvedbu. U klimi koja uključuje učenje, pojedinci se procjenjuju na temelju njihovog osobnog razvoja, nagrađuju se za trud i individualno usavršavanje (Ames, 1992). S druge strane, kod klime koja uključuje izvedbu, naglašavaju se normativni standardi i promiče se društvena usporedba među pojedincima. Istraživanje motivacijske klime u sportu kod mladih pokazalo je da je motivacijska klima koja potiče učenje povezana s povećanim uživanjem (Jakkola i sur., 2016), pogoduje sportskoj izvedbi i jača psihološku dobrobit sportaša poboljšavajući samopouzdanje, samopoštovanje i smanjenje tjeskobe (Balaguer i sur., 2002). Za razliku od toga, motivacijska klima usmjerena na izvedbu povezana je sa smanjenim uživanjem (Jaakkola i sur., 2016), dovodi do niže razine psihološke dobrobiti, viših razina anksioznosti koje su povezane s učinkom te nižeg stupnja zadovoljstva sportskim okruženjem (Pensgaard i Roberts, 2002). Kada treneri stvaraju motivacijsku klimu usmjerenu na izvedbu, skloni su pridavati veću pozornost i pozitivno ohrabrivati sportaše koji su najkompetentniji i usmjereni na pobjedu, a razvoj vještina smatra se važnijim za pobjedu nego za osobni napredak i samoostvarenje. Također, vjerojatnije je da će na pogreške i loš učinak odgovoriti kaznenim odgovorima (McArdle i Duda, 2002; prema Smith i sur., 2009).

1.6. Emocionalna regulacija

Emocionalna regulacija (ER) odnosi se na proces kroz koji pojedinci utječu na to koje emocije doživljavaju te kada i kako ih doživljavaju i izražavaju (Gross, 1998; prema Cece i sur., 2019). Prethodna istraživanja u sportu pokazala su da je (1) ER povezana sa sportskim učinkom, kao i s emocionalnim iskustvom sportaša (Wagstaff, 2014) i da (2) sportaši koriste široku paletu strategija ER za upravljanje emocijama koje doživljavaju u natjecanju (Martinent i sur., 2015; prema Cece i sur., 2019) i tijekom treninga (Nicholls i sur., 2006; prema Cece i sur., 2019). Kognitivno-motivacijsko-relacijska teorija (engl. *Cognitive-Motivational-Relational theory* - CMRT; Lazarus, 2000) postulira da doživljaj diskretnih emocija ovisi o jedinstvenom načinu na koji sportaš procjenjuje situaciju u koju je uključen. Iz ove perspektive, emocija se odnosi na organiziranu psihofiziološku reakciju (subjektivno iskustvo, izraz lica, fiziološke promjene) na trenutne odnose s okolinom koja odražava razmjenu između osobe i njezine okoline (Lazarus, 2000).

Proširujući CMRT (Lazarus, 2000), procesni model regulacije emocija (engl. *Process model of emotion regulation* – PMER) nalaže da neke strategije ER imaju utjecaj u različitim fazama procesa generiranja emocija (Gross i Thompson, 2007; prema Cece i sur., 2019). PMER također pomaže u strukturiranju raznovrsnosti strategija ER koje razlikuju dva tipa ER: strategije usmjerene na prethodnike (engl. *antecedent-focused*) i strategije usmjerene na odgovor (engl. *response-focused*). Strategije usmjerene na prethodnike djeluju prije nego što se tendencije emocionalnog odgovora u potpunosti aktiviraju (rano u procesu generiranja emocija). Jedna od najistraženijih strategija ER usmjerene na prethodnike je ponovna procjena koja uključuje pozitivnu reinterpretaciju prijetećih situacija ili isticanje pozitivnih posljedica situacija koje izazivaju emocije (Gross i John, 2003). U skladu s CMRT-om, pozitivna ponovna procjena trebala bi pozitivno promijeniti spoznaje o situaciji te tako može dovesti do visoke razine pozitivnih emocija i niske razine negativnih (John i Gross, 2004; prema Cece i sur., 2019). S druge strane, strategije usmjerene na odgovor usmjerene su na modificiranje tendencija emocionalnog odgovora nakon što su već pokrenute (Gross i Thompson, 2007; prema Cece i sur., 2019). Jedna od najistraženijih strategija ER usmjerenih na odgovor je emocionalna supresija, koja je osmišljena da utječe na bihevioralne emocionalne reakcije potiskivanjem ekspresivnog emocionalnog odgovora (Christophe i sur., 2009.; prema Cece i sur., 2019).

U sportu, kao i u drugim domenama u kojima se očekuje postignuće, primjerice ples i

glazba, emocije igraju važnu ulogu u životu pojedinca zbog svojih kratkoročnih i dugoročnih efekata na trud, pažnju, odlučivanje, pamćenje, ponašajne odgovore i međuljudske odnose (Blascovich i Tomaka, 1996; Hays, 2017; Jones, 2012). Funkcionalne emocije rezultirat će primjerenom adaptacijom i odgovorom na zahtjeve situacije, dok će disfunkcionalne emocije odražavati neprimjerenu razinu ili nedostatak energije utrošene na obavljanje trenutnog zadataka (Hanin, 2000, 2007). Upravo stoga, sposobnost pojedinca da regulira emocije smatra se ključnom za uspjeh (Lane i sur., 2012).

Prethodna istraživanja sugerirala su da okruženje u kojem su sportaši uključeni utječe na njihova emocionalna iskustva (Campo i sur., 2012). Neki su autori naglašavali olakšavajuću ulogu koju igra kontekst sportskog natjecanja u razvoju širokog spektra prenosivih vještina za mlade profesionalne sportaše (Gaudreau i sur., 2009). Također, prethodna istraživanja pružila su dokaze o varijabilnosti emocionalnih iskustava tijekom natjecateljske sezone s obzirom na to da dnevna ograničenja i sam natjecateljski kalendar mogu modulirati emocionalnu dinamiku sportaša tijekom sezone (Gaudreau i sur., 2009; Martinent i sur., 2018).

Osim identificiranja različitih prirodno nastalih emocija koje doživljavaju mladi sportaši, moglo bi biti korisno istražiti odrednice tih emocija (Martinent i sur., 2018). Postojeća istraživanja provedena općenito, ali i specifično u području sportske psihologije pružila su snažne dokaze da je emocionalno potiskivanje popraćeno velikim fiziološkim, kognitivnim i društvenim 'troškovima' u usporedbi s ponovnom procjenom. Stoga bi često i postojano ponavljanje potiskivanja emocionalnih odgovora moglo poremetiti pozitivne emocije ili potaknuti iskustvo negativnih emocija (Cece i sur., 2019).

1.7. Mentalno zdravlje i dobrobit sportaša

Optimizacija mentalnog zdravlja među mladima veliki je javnozdravstveni izazov. Nedavni sustavni pregled istraživanja ove teme svjedoči o prednostima bavljenja sportom na mentalno zdravlje i dobrobit mladih (Eime i sur., 2013). Sudjelovanje u sportu pozitivno utječe na mentalno zdravlje (Biddle i Asare, 2011), a dosljedno bavljenje sportom tijekom adolescencije smanjuje stres, simptome depresije, opće simptome anksioznosti, socijalnu anksioznost i usamljenost (Briere i sur., 2018).

Kako je dobrobit opsežan koncept, istraživači mu pristupaju s različitih pozicija. U literaturi se tako razlikuju subjektivna, eudaimonijska ili psihološka i društvena dobrobit (Kim i sur., 2017). Subjektivno blagostanje ili dobrobit je stupanj nečije sreće i zadovoljstva životom, s naglaskom na osjećaje i emocije (Ryan i Deci, 2001). Osoba visoke subjektivne dobrobiti

zadovoljna je svojim životom te doživljava puno pozitivnih i malo negativnih emocija, a procjene se donose sukladno vlastitim standardima i kriterijima. Nasuprot tome, psihološka se dobrobit smatra objektivnijom i temelji se na učinkovitom svakodnevnom funkcioniranju i osobnom rastu (Ryff, 1989), a obuhvaća ponašanja kao što su postizanje ciljeva, optimistično razmišljanje i regulaciju emocija (Gross i John, 2003). Društveno blagostanje je stupanj nečijeg funkcioniranja s drugima u društvu (Keyes, 1998; prema Foster i Chow, 2019) te je uvelike rezultat nečije percipirane društvene podrške, a u području sporta pokazalo se da često potječe od članova tima u sportskom okruženju (Inoue i sur., 2015; prema Foster i Chow, 2019).

Slobodne aktivnosti, među kojima i sport, često se ističu kao kontekst povećanja dobrobiti i poboljšanja mentalnog zdravlja (Chalip, 2006) no pitanje je koliko su ti efekti trajni i koliko ovise o vrsti, čestini i razini same aktivnosti (Kim i James, 2019).

Mladi se obično mogu kategorizirati u jedan od dva sportska profila: (1) rekreativno sportsko sudjelovanje koje često uključuje sudjelovanje u više različitih sportova; i (2) sudjelovanje u sportskim izvedbama koje uključuje specijalizaciju u jednom sportu, često uz isključenje drugih (Myer i sur., 2015). Unatoč rastućem interesu za dobrobiti bavljenja sportom, pitanje je je li to uvijek tako, odnosno da li bavljenje sportom povećava dobrobit. Naime, sportaši koji sudjeluju u sportskim izvedbama specijaliziraju se za jedan ili više sportova u organiziranom kontekstu (Jayanthi i sur., 2013), intenzivno treniraju mnogo sati svaki dan i općenito doživljavaju visoku razinu kompetitivnosti koja može ugroziti mentalno zdravlje (Tobar, 2012). Rezultati postojećih istraživanja upućuju na to da kada se sportska specijalizacija dogodi u ranoj dobi, njezine prednosti (tj. poboljšane vještine, smanjena razina stresa, povećana društvena povezanost) mogu biti ugrožene. Rana sportska specijalizacija također je povezana s većim rizicima od ozljeda (Myer i sur., 2015), pretreniranosti i napuštanjem sporta tijekom adolescencije (Tobar, 2012), a sve to može negativno utjecati na mentalno zdravlje. Zbog velikog stupnja vremenskog i emocionalnog ulaganja mnogih sportaša u svoje sportske karijere, velik dio njihove opće dobrobiti može proizaći iz njihove sportske dobrobiti (Lundqvist, 2011). Istraživanja koja ispituju dobrobit u natjecateljskom sportu pronašla su kako je kod sportaša sa većom dobrobiti veća mogućnost napredovanja u natjecateljskom okruženju. Elitni sportaši imaju brojne prepreke u postizanju dobrobiti zbog svog bavljenja sportom, poput visokih zahtjeva na treningu i nedostatka podrške vršnjaka izvan sporta (Van Rensburg i sur., 2011; prema Foster i Chow, 2019). Natjecateljsko okruženje u koje su uronjeni sportaši ima posljedice za njihov psihosocijalni razvoj.

Nasuprot tome, rekreativno sportsko sudjelovanje, koje karakterizira isprobavanje više sportova uglavnom u neorganiziranom kontekstu, povezano je s većim užitkom, intrinzičnom

motivacijom za bavljenje sportom, povećanom otpornošću na stres i nižim rizicima od pretreniranosti, anksioznosti i izgaranja. Sudionici rekreativnog sporta imaju raznolikije mogućnosti za društvene interakcije i stoga mogu razviti veću društvenu mrežu koja može pozitivno utjecati na mentalno zdravlje osiguravanjem društvene podrške i osjećaja pripadnosti (Doré i sur., 2018).

Spomenute razlike efekata profesionalnog i rekreativnog sporta upućuju na potrebu za ispitivanjem postojanja razlika u efektima bavljenja sportom na mentalno zdravlje. Prema našem saznanju, do sada ne postoji istraživanje kojim je to ispitano.

1.8. Odnosi ciljne orijentacije, motivacijske klime, emocionalne regulacije i dobrobiti

Veliki broj istraživanja dokazao je odnos između dispozicija ciljeva postignuća i razina samoodređenja (White i Duda, 1994; prema Gómez-López i sur., 2014), otkrivajući da je orijentacija na zadatak pozitivno povezana s intrinzičnom motivacijom. Rezultati istraživanja Gómez-López i suradnika (2014) pokazuju kako se sportaši visoko orijentirani na zadatak bave sportom u svrhu osobnog postignuća, te zbog emocija koje pritom doživljavaju. Motivacijska klima orijentirana prema učenju pozitivno je povezana s orijentacijom na zadatak, uživanjem i zadovoljstvom sportom, interesom, intrinzičnom motivacijom i sportskom predanošću (Cecchini i sur., 2001; prema Gómez-López i sur., 2014). Klima orijentirana na učenje također promiče psihološku dobrobit sportaša kroz poboljšano samopouzdanje, samopoštovanje i smanjenu anksioznost uz povećanje sportske izvedbe (Balaguer i sur., 2002; Pensgaard i Roberts, 2000). S druge strane, sportaši visoko orijentirani prema rezultatu percipiraju motivacijsku klimu kao orijentiranu prema izvedbi, koja prema nekoliko istraživanja generira nižu psihološku dobrobit, veću anksioznost povezanu s učinkom te nezadovoljstvo u sportskom okruženju (npr. Pensgaard i Roberts, 2000). Uz to, sportaši koji imaju nisku orijentaciju prema rezultatu pokazuju identificiranu ekstrinzičnu motivaciju, odnosno bave se sportom jer znaju prednosti i važnost bavljenja sportom, a ne zbog sporta samog. Nekoliko istraživanja provedenih na satovima tjelesnog odgoja pokazalo je da je motivacijska klima jači prediktor intrinzične motivacije i dobrovoljnog sudjelovanja u aktivnostima, nego što je ciljna orijentacija usmjerene na rezultat (Cury i sur., 1996; Spray 2000). Natjecateljsko okruženje pozitivno je povezano s orijentacijom na rezultat, negativnom afektivnošću i osjećajem pritiska (Cecchini i sur., 2001; prema Gómez-López i sur., 2014). S obzirom na dobivene rezultate u istraživanju Gómez-López i suradnika (2014) kao i na rezultate prethodnih istraživanja zanimljivo je istaknuti kako su sportaši koji se bave timskim sportom često orijentirani na zadatak (Gómez-López i sur., 2013; Hanrahan i Cerin, 2009) i to vjerojatno zbog činjenice da uspjeh u ovim

sportskim disciplinama ne ovisi samo o osobnom trudu već i o momčadi u cjelini.

Motivacijski procesi igraju važnu ulogu kod stvaranja različitih emocionalnih reakcija (Vallerand, 1997), pa tako intrinzično motivirani pojedinci imaju tendenciju doživljavanja ugodnih emocija poput radosti, dok je kod ekstrinzično motiviranih osoba vjerojatnije doživljavanje neugodnih emocija odnosno anksioznosti. Brojna istraživanja utvrdila su pozitivne učinke motivacijske klime usmjerene na učenje, kao i negativne učinke motivacijske klime usmjerene na izvedbu (Ruiz i sur., 2017). Glavni rezultati istraživanja Robazze i suradnika (2022) pokazali su da je percipirana klima učenja bila pozitivno povezana s ponovnom kognitivnom procjenom i ugodnim emocijama, dok je percipirana klima izvedbe pozitivno povezana s emocionalnim potiskivanjem i neugodnim emocijama. Uz to, percipirana klima učenja ima pozitivne neizravne učinke na ugodne emocije i psihobiosocijalna iskustva putem ponovne kognitivne procjene, dok je klima usmjerena na izvedbu imala neizravne učinke na neugodne emocije putem emocionalnog potiskivanja (Robazza i sur., 2022). Također, s obzirom na povezanost između percipirane motivacijske klime i ciljne orijentacije, možemo pretpostaviti kako će kod ciljne orijentacije na zadatak prevladavati pozitivne emocije, a samim time će osoba biti sklonija ponovnoj kognitivnoj procjeni, dok s druge strane kod ciljne orijentacije na rezultat osoba će više doživljavati negativne emocije te biti sklonija emocionalnoj supresiji (Cece i sur., 2019, Gomez-Lopez, 2014; Yoo, 1999).

Ovim ćemo istraživanjem dobiti uvid u odnos između motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije s mentalnim zdravljem i dobiti na hrvatskoj populaciji sportaša obzirom da kod nas to još nije istraživano.

2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije sportaša sa njihovim mentalnim zdravljem i dobiti.

Problemi rada

1. Ispitati povezanost individualne ciljne orijentacije prema postignuću u sportu s percepcijom motivacijske klime unutar sportske ekipe.
2. Ispitati razlike u efektima kompatibilnosti motivacijske klime i ciljne orijentacije sportaša na mentalno zdravlje i dobit.
3. Ispitati odnos emocionalne regulacije sa motivacijskom klimom, ciljnom orijentacijom te mentalnim zdravljem i dobiti sportaša.

Hipoteze

H1: Očekuje se pozitivna povezanost individualne ciljne orijentacije na zadatak i sportaševe percepcije motivacijske klime kao usmjerene na učenje, osobni napredak i razvoj vještina. Također, ciljna orijentacija na rezultat će biti pozitivno povezana s percepcijom klime unutar tima kao orijentirane na izvedbu, rezultat i demonstraciju superiornih sposobnosti.

H2: Očekuje se da će sportaši kod kojih je ciljna orijentacija kompatibilna s percipiranom motivacijskom klimom (zadatak – učenje; rezultat – izvedba) imati bolje mentalno zdravlje i višu dobrobit od sportaša kod kojih je ciljna orijentacija nekompatibilna s percipiranom motivacijskom klimom (zadatak – izvedba; rezultat – učenje).

H3a: Percepcija motivacijske klime kao usmjerene na učenje pozitivno je povezana s ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama i mentalnim zdravljem, dok je percepcija motivacijske klime kao usmjerene na izvedbu pozitivno povezana sa supresijom kao strategijom emocionalne regulacije, negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem.

H3b: Ciljna orijentacija na zadatak pozitivno je povezana sa ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama i mentalnim zdravljem, dok je ciljna orijentacija na rezultat pozitivno povezana sa supresijom kao strategijom emocionalne regulacije, negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem.

3. METODA

3.1 Ispitanici

U istraživanju su sudjelovala 434 ispitanika, od kojih 201 žena i 233 muškarca, u dobi između 14 i 70 godina ($M = 24.21$, $SD = 10.29$). Uzorak čini 91 bivši sportaš i 343 aktivna sportaša. U uzorku su 423 natjecatelja, dok se 11 ispitanika nije nikad natjecalo. Na osnovu financijske naknade njih 262 možemo smatrati rekreativcima obzirom da nemaju naknadu za aktivnost kojom se bave, 127 dobivaju određenu naknadu koja im nije primarni izvor zarade zbog čega ih možemo smatrati poluprofesionalcima, a njih 45 spada u profesionalne sportaše kojima je sportska aktivnost primarni izvor zarade.

Najzastupljeniji timski sportovi su rukomet, odbojka i nogomet kojima se bavi 292 sportaša, a s druge strane najzastupljeniji individualni sportovi jesu plivanje, borilački sportovi i atletika kojima se bavi 142 sportaša. Obzirom da su ispitanici zamoljeni da, ukoliko se bave s više sportova, izaberu onaj kojim se najviše bave moguće je da je to moglo utjecati na dobivene

rezultate. Od ukupno 423 natjecatelja, 120 ih je sudjelovalo na međunarodnom natjecanju (regionalnom, europskom, svjetskom ili olimpijskom), 161 na državnom, a 142 ispitanika se natjecalo na županijskim i međužupanijskim natjecanjima.

Uzorak ispitanika je prigodan te su oni regrutirani putem interneta. Kako su opredjeljivanje glede aktivnosti i natjecanja ispitanici svojevolumno određivali, postoji mogućnost da je došlo do različite interpretacije samih termina „aktivnosti“ i „natjecanja“, kao i nerazumijevanju ili krivom tumačenju ponuđenih definicija, a što će se uzeti u obzir kod same interpretacije rezultata. Nadalje, kako bi se prikupio čim veći broj ispitanika, kriteriji sudjelovanja u istraživanju, poput raspona dobi, stupnja natjecanja te vrsta sportske aktivnosti, nisu postavljeni. Obzirom da je to rezultiralo velikom heterogenosti uzorka potrebno je i to uzeti u obzir prilikom interpretacije rezultata.

3.2. Mjerni instrumenti

Upitnik demografskih podataka i podataka o bavljenju sportom

O ispitanicima su prikupljeni osnovni sociodemografski podaci poput onih o spolu i dobi, nakon čega su uslijedila pitanja za pribavljanje podataka o bavljenju sportom. Ispitalo se jesu li ispitanici aktivni ili bivši sportaši, jesu li sudjelovali ili sudjeluju u nekom obliku natjecanja, koji je najviši rang natjecanja u kojem su sudjelovali, bave li se individualnim ili timskim sportom, kojim se sportom bave (odbojka, rukomet, nogomet, košarka, tenis, atletika, vaterpolo, plivanje, gimnastika, borilački sportovi i sl.), godinama bavljenja sportom, financijskoj naknadi za aktivnost, čestini treninga na tjednoj bazi te prosječnoj minutaži trajanja treninga.

Upitnik percipirane motivacijske klime (*Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire*; PMCSQ, Seifriz i sur., 1992; prema Walling i sur., 1993; adaptirana hrvatska verzija upitnika Barić, 2004) mjeri percepciju igrača o stupnju u kojemu je motivacijska klima njihove sportske ekipe bila obilježena ciljevima izvedbe i učenja. Instrument se sastoji od dvije podljestvice: motivacijska klima usmjerena na učenje i motivacijska klima usmjerena na izvedbu. Odgovori se daju na skali procjene Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu 1 označava „nimalo se ne slažem“, a 5 označava „u potpunosti se slažem“. U istraživanju Barić i Bucik (2009) provedenom na hrvatskim sportašima dobiven je Cronbachov koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu motivacijske klime usmjerene na učenje od .75, te od .82 za subskalu motivacijske klime usmjerene na izvedbu. Adaptirana verzija upitnika (Barić, 2004) korištena u ovom istraživanju također je pokazala zadovoljavajuću internu pouzdanost s alfa

koeficijentima pouzdanosti od .81 odnosno .80 za subskale motivacijske klime usmjerene na učenje i one usmjerene na izvedbu.

Kontinuum mentalnog zdravlja (*Mental Health Continuum – Short -Form*; MHC-SF, Keyes, 2005; na hrvatski preveli Vuletić i sur., 2018). Ovom skalom mjereno je pozitivno mentalno zdravlje, a sastoji se od 14 čestica koje predstavljaju različite osjećaje dobrobiti. Zadatak ispitanika je na skali Likertovog tipa od 6 stupnjeva (0-nikad, 1-jednom ili dva puta, 2-oko jedanput tjedno, 3-dva ili tri puta tjedno, 4-gotovo svaki dan, 5-svaki dan) procijeniti učestalost svakog osjećaja u proteklom mjesecu. MHC-SF se sastoji od 3 subskale te ima 3 čestice koje se tiču emocionalne dobrobiti, 6 čestica psihološke dobrobiti i 5 čestica socijalne dobrobiti. Skala u cjelini ima visoku internalnu pouzdanost (Cronbach alpha iznosi .92), kao i subskale, pa tako subskala emocionalne dobrobiti ima Cronbach alphu .87, subskala psihološke dobrobiti .88 te subskala socijalne dobrobiti .84 (Vuletić i sur., 2018). U ovom istraživanju dobivena je također visoka internalna pouzdanost za cijeli upitnik te je tako Cronbach alpha .93, za subskalu socijalne dobrobiti .83, psihološke dobrobiti .88 te emocionalne dobrobiti .89.

Upitnik emocionalne regulacije (*Emotional Regulation Questionnaire*; ERQ, Gross i John, 2003; na hrvatski preveli Gračanin i sur., 2017). Ovaj upitnik razvijen je za samoprocjenu i brzu primjenu te sadrži 10 čestica. Upitnik se sastoji od dva modaliteta strategija emocionalne regulacije, a to su ponovna kognitivna procjena i emocionalna supresija. Oba faktora pokazala su prihvatljivu internu pouzdanost s alfa koeficijentima pouzdanosti .79 odnosno .73. Za odgovore se koristi skala Likertovog tipa na 7 razina, pri čemu 1 označava „jako se ne slažem“, 4 „niti se slažem niti se ne slažem“, a 7 „jako se slažem“. I u ovom istraživanju interna pouzdanost je zadovoljavajuća te tako alpha koeficijenti pouzdanosti iznose .81 za ponovnu procjenu odnosno .77 za emocionalnu supresiju.

Upitnik ciljne orijentacije u sportu (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*; TEOSQ; Duda i sur., 1995; na hrvatski preveli Barić i sur., 2002; prema Barić i Horga, 2006). Izvorni upitnik ciljne orijentacije u sportu (Duda i sur., 1995.) sastoji se od dvije dimenzije usmjerenosti cilja, a to su cilj usmjeren na zadatak te cilj usmjeren na rezultat koje sugerira teorija cilja postignuća (Nicholls, 1992; prema Barić i Horga, 2006). Obje dimenzije imaju zadovoljavajuće koeficijente pouzdanosti od .83 za subskalu zadatka te .78 za subskalu rezultata (Duda i sur., 1995). U hrvatskoj verziji upitnika također je dobivena dobra interna pouzdanost te su tako Cronbach alphe iznosile .80 za subskalu zadatka odnosno .86 za subskalu rezultata (Barić i Horga, 2006). U ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija upitnika te je također

dobivena zadovoljavajuća interna pouzdanost, Cronbach alpha iznosi .86 za obje subskale.

Skala zadovoljstva životom (*Life Satisfaction Questionnaire; SWLS*, Diener i sur., 1985, hrvatski prijevod Rijavec i sur., 2006). Ova skala dizajnirana je s ciljem ispitivanja koncepta zadovoljstva životom kod ispitanika na temelju cjelokupnog suda o njihovom životu. Skala se sastoji od 5 tvrdnji s kojima se osoba može i ne mora slagati, a razinu slaganja izražava na skali Likertovog tipa od 1 („Uopće se ne slažem“) do 7 („U potpunosti se slažem“) stupnjeva. Skala ima prihvatljiv koeficijent unutarnje konzistencije od .87. Hrvatski prijevod skale ima zadovoljavajuću pouzdanost od .74 (Anić i Tončić, 2013), dok je u ovom istraživanju dobivena pouzdanost od .82.

Upitnik pozitivnih i negativnih emocija (*Positive and Negative Affect Schedule; PANAS*, Watson i sur., 1988, hrvatska verzija Brdar i Anić, 2010). Ovim upitnikom mjeri se doživljavanje različitih pozitivnih i negativnih emocija u određenom vremenskom periodu (koji se definira u uputi). Postoje dvije dimenzije, to su pozitivni afekt (PA) i negativni afekt (NA). Objе ljestvice pokazale su visoku internalnu pouzdanost s alfa koeficijentima pouzdanosti od .88 za PA skalu odnosno .87 za NA skalu. U istraživanju Anić i Tončić (2013) korišten je prijevod skale na hrvatski jezik, te je dobivena zadovoljavajuća pouzdanost, a Cronbach alpha iznosila je .86 za pozitivan odnosno .89 za negativan afekt. Korelacija između dvije ljestvice je -.17. Svaka ljestvica sastoji se od 10 čestica. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa na 5 stupnjeva, pri čemu 1 označava „uopće ne“, a 5 označava „jako“. U ovom istraživanju se također koristio upitnik preveden na hrvatski jezik te je također dobivena zadovoljavajuća pouzdanost pa je tako Cronbach alpha iznosila .88 za pozitivan, odnosno .90 za negativan afekt.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno online, a za izradu upitnika koristili su se Google obrasci. Poveznica za pristup obrascu upitnika distribuirana je sportskim klubovima diljem Hrvatske putem e-mail adresa te društvenih mreža klubova (Facebook, Instagram, Reddit), sportašima poznanicima direktno (Whatsapp ili SMS poruka) te prosljeđivanjem obrasca od strane sportskih saveza, klubova te poznanika sportaša metodom snježne grude. Prije samog početka ispunjavanja upitnika, ispitanici su informirani o anonimnosti podataka i dobrovoljnosti pristupanja, kao i o mogućnosti odustajanja od istraživanja u bilo kojem trenutku. Ispitanici su najprije ispunjavali pitanja vezana uz demografske podatke te podatke o sportu, nakon čega su ispunjavani opisani upitnici slijedećim redom: PMCSQ, TEOSQ, ERQ, SWLS, PANAS i MHC-SF. Ispunjavanje upitnika trajalo je otprilike 15 minuta.

4. REZULTATI

Prikupljeni podaci obrađeni su u statističkom paketu za društvene znanosti (SPSS-20), a korišteni su izračuni deskriptivnih podataka, analize korelacija, klaster analiza te linearne regresijske analize.

4.1. Opći podaci o sportskim aktivnostima

Prikupljeni su osnovni podaci o sportskim aktivnostima kojima se ispitanici bave, a to su vrsta sporta kojim se bave, duljina bavljenja sportom, primanja, čestina te trajanje treninga. Prikupljeni podaci prikazani su u Tablici 1. s obzirom na kategorije ispitanika odnosno bivše i aktivne sportaše te natjecatelje i nenatjecatelje.

Tablica 1. *Frekvencije i postoci osnovnih podataka o sportskim aktivnostima s obzirom na natjecateljski status i trenutnu aktivnost sportaša*

| | | Frekvencija (postotak) | | | |
|--------------------------|----------------------|------------------------|-----------------|-------------|---------------|
| | Varijabla | Bivši sportaš | Aktivni sportaš | Natjecatelj | Nenatjecatelj |
| Vrsta sporta | Individualni | 33 (36.3%) | 109 (31.8%) | 136 (32.2%) | 6 (54.5%) |
| | Ekipni | 58 (63.7%) | 234 (68.2%) | 287 (53.2%) | 5 (45.5%) |
| | Ukupno | 91 (21.4%) | 343 (78.6%) | 423 (97.5%) | 11 (2.5%) |
| Godine bavljenja sportom | < 1 godine | 0 | 2 (0.6%) | 2 (0.5%) | 0 |
| | 1-3 godine | 3 (3.3%) | 13 (3.8%) | 14 (3.3%) | 2 (18.2%) |
| | 4-6 godina | 12 (13.2%) | 45 (13.1%) | 54 (12.8%) | 3 (27.3%) |
| | 7-10 godina | 14 (15.4%) | 92 (26.8%) | 105 (24.8%) | 1 (9.1%) |
| | > 10 godina | 62 (68.1%) | 191 (55.7%) | 248 (58.6%) | 5 (45.5%) |
| Čestina treninga | 1-2 puta tjedno | 11 (12.1%) | 35 (10.2%) | 42 (9.9%) | 4 (36.4%) |
| | 3-4 puta tjedno | 30 (33.0%) | 125 (36.4%) | 150 (35.5%) | 5 (45.5%) |
| | 5 i više puta tjedno | 50 (54.9%) | 183 (53.4%) | 231 (54.6%) | 2 (18.2%) |
| | | | | | |
| Trajanje | 60 minuta i | 12 (13.2%) | 41 (12.0%) | 51 (12.1%) | 2 (18.2%) |

| | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|
| treninga | manje | | | | |
| | 90 minuta | 44 (48.4%) | 172 (50.1%) | 211 (49.9%) | 5 (45.5%) |
| | 120 minuta | 22 (24.2%) | 94 (27.4%) | 114 (27.0%) | 2 (18.2%) |
| | Više od 120 minuta | 13 (14.3%) | 36 (10.5%) | 47 (11.1%) | 2 (18.2%) |
| Primanja | Nema | 61 (67.0%) | 201 (58.6%) | 254 (60.0%) | 8 (72.7%) |
| | Ima, ali ne živi od toga | 27 (29.7%) | 100 (29.2%) | 125 (29.6%) | 2 (18.2%) |
| | Primarni izvor zarade | 3 (3.3%) | 42 (12.2%) | 44 (10.4%) | 1 (9.1%) |
| | | | | | |
| Trenutni status | Bivši | - | - | 84 (19.9%) | 7 (63.6%) |
| | Aktivni | - | - | 339 (80.1%) | 5 (36.4%) |
| Natjecateljski status | Nenatjecatelj | 7 (7.7%) | 4 (1.2%) | - | - |
| | Natjecatelj | 84 (92.3%) | 339 (98.8%) | - | - |

Napomena: Sportaši su klasificirani dva puta, na dva načina: 1) s obzirom na trenutni status aktivnosti (bivši/aktivan) i 2) s obzirom na natjecateljski status (natjecatelj/nenatjecatelj)

Iz Tablice 1. vidljivo je da u ukupnom uzorku ima 78.6 % aktivnih i 21.4 % bivših sportaša, pri čemu ima najviše aktivnih sportaša koji se bave ekipnim sportom, a najmanje bivših sportaša koji se bave individualnim sportom. Aktivni sportaši najčešće se bave sportom više od 10 godina, većina njih trenira 5 i više puta tjedno, treninzi većini traju 90 minuta te najviše njih nema primanja. Isto tako, većina bivših sportaša se bavila sportom više od 10 godina, najveći postotak njih je trenirao 5 i više puta tjedno, treninzi su im najčešće trajali 90 minuta te također najveći postotak nije imao primanja. S obzirom na natjecateljski status, manji postotak ispitanika ne sudjeluje na natjecanjima (2.5%), a većina natjecatelja bavi se ekipnim sportom. Nenatjecatelji se podjednako bave individualnim i ekipnim sportom. Natjecatelji se najčešće bave sportom više od 10 godina, treniraju najčešće 5 i više puta tjedno, većini treninzi traju po 90 minuta te najviše njih nema primanja. Nenatjecatelji se također sportom najčešće bave 10 i više godina, treninzi im najčešće traju 90 minuta, najviše njih nema primanja međutim velika većina trenira 3-4 puta tjedno.

4.2. Deskriptivni podaci

Izračunati deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti mjera korištenih u istraživanju prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2. Deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti mjera korištenih u istraživanju

| Naziv varijable | Min | Max | <i>M</i> | <i>SD</i> | Simetričnost | α |
|------------------------------|------|------|----------|-----------|--------------|----------|
| Motivacijska klima | | | | | | |
| Izvedba | 1.17 | 4.33 | 3.14 | 0.68 | -0.18 | .80 |
| Učenje | 2.00 | 5.00 | 3.92 | 0.66 | -0.48 | .81 |
| Ciljna orijentacija | | | | | | |
| Rezultat | 1.00 | 5.00 | 2.79 | 0.97 | 0.21 | .86 |
| Zadatak | 1.71 | 5.00 | 4.34 | 0.60 | -0.92 | .86 |
| Emocionalna regulacija | | | | | | |
| Ponovna procjena | 1.17 | 7.00 | 5.04 | 1.08 | -0.24 | .81 |
| Supresija | 1.00 | 7.00 | 4.12 | 1.32 | -0.02 | .77 |
| Zadovoljstvo životom | | | | | | |
| Pozitivan afekt | 1.00 | 5.00 | 3.65 | 0.68 | -0.51 | .88 |
| Negativan afekt | 1.00 | 5.00 | 2.13 | 0.79 | 0.71 | .90 |
| Kontinuum mentalnog zdravlja | | | | | | |
| Ukupno | 0 | 5.00 | 3.55 | 0.84 | -0.64 | .93 |
| Emocionalna | 0 | 5.00 | 3.84 | 0.91 | -0.91 | .88 |
| Subjektivna | 0 | 5.00 | 3.08 | 1.04 | -0.42 | .84 |
| Psihološka | 0 | 5.00 | 3.79 | 0.89 | -0.81 | .88 |

Legenda: aritmetička sredina (*M*); standardna devijacija (*SD*); simetričnost distribucije (*SKW*); Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti (α)

Prije provedbe planiranih analiza, provjerene su normalnosti distribucija. Kolmogorov-Smirnov test pokazao je normalnu raspodjelu rezultata na subskali motivacijske klime usmjerene na izvedbu, na subskali ciljne orijentacije usmjerene na rezultat, obje subskele emocionalne regulacije (i supresija i ponovna procjena), na subskali pozitivnog afekta te na ukupnom rezultatu na skali kontinuuma mentalnog zdravlja. No, na ostalim skalama ustanovljeno je značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije, zbog čega su provjerene i vrijednosti indeksa simetričnosti i spljoštenosti distribucije. S obzirom da su vrijednosti koeficijenata asimetričnosti na ostalim skalama unutar intervala +/-3 (Kline, 2005), a uzorak je dovoljno velik, preduvjet za korištenje parametrijskih testova je zadovoljen. Koeficijenti unutarnje konzistencije u rasponu su od .77 do .93, što ukazuje na zadovoljavajuću pouzdanost korištenih mjera.

4.3. Povezanost situacijskih i dispozicijskih faktora i mentalnog zdravlja

Kako bi se provjerile postavljene hipoteze, odnosno kako bi se ispitale povezanosti korištenih mjera u istraživanju, izračunate su korelacije između situacijskih faktora (motivacijske klime) i dispozicijskih faktora (emocionalne regulacije, ciljne orijentacije, afekta, zadovoljstva životom i mentalnog zdravlja kod sportaša). Izračunati Pearsonovi koeficijenti korelacije prikazani su u Tablici 3.

Tablica 3. Povezanost situacijskih faktora, dispozicijskih faktora i mentalnog zdravlja

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. |
|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----|
| 1. PANAS – PA | - | | | | | | | | | | | |
| 2. PANAS – NA | -.41** | - | | | | | | | | | | |
| 3. PMSCQ – izvedba | -.08 | .18** | - | | | | | | | | | |
| 4. PMSCQ – učenje | .31** | -.14** | -.27** | - | | | | | | | | |
| 5. TEOSQ – rezultat | -.10* | .18** | .40** | -.05 | - | | | | | | | |
| 6. TEOSQ – zadatak | .38** | -.08 | .01 | .35** | .07 | - | | | | | | |
| 7. ERQ – ponovna procjena | .35** | -.19** | -.09 | .19** | -.10* | .31** | - | | | | | |
| 8. ERQ – supresija | -.14** | .20** | .14** | -.06 | .14** | -.06 | .09 | - | | | | |
| 9. SWLS | .56** | -.43** | -.06 | .21** | -.10* | .26** | .38** | .14** | - | | | |
| 10. MHC – emocionalna | .61** | -.47** | -.10* | .24** | -.06 | .22** | .31** | -.18** | .65** | - | | |
| 11. MHC – socijalna | .55** | -.43** | -.11* | .31** | -.09 | .13** | .27** | -.16** | .48** | .63** | - | |
| 12. MHC - psihološka | .66** | -.48** | -.11* | .24** | -.17** | .26** | .36** | -.24** | .63** | .71** | .69** | - |

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$; istaknute (podebljane) su one korelacije relevantne za ovaj rad, točnije one koje se odnose na povezanost između situacijskih i dispozicijskih faktora i mentalnog zdravlja

U Tablici 3. prikazane su korelacije među korištenim varijablama. Sve korelacije idu u smjeru sukladnom s nalazima u literaturi. Dobivena je pozitivna korelacija između ciljne orijentacije usmjerene na zadatak i sportaševe percepcije motivacijske klime kao usmjerene na učenje, osobni napredak i razvoj vještina ($r = .35, p < .01$). Također, dobivena je pozitivna korelacija između ciljne orijentacije usmjerene na rezultat i sportaševe percepcije motivacijske klime kao usmjerene na izvedbu, rezultat i demonstraciju superiornih sposobnosti ($r = .40, p < .01$) čime je potvrđena prva hipoteza. Osim toga, izuzev korelacija podljestvica, najviša dobivena pozitivna korelacija je između psihološke dobrobiti i pozitivnog afekta ($r = .66, p < .01$), dok je najviša negativna korelacija između psihološke dobrobiti i negativnog afekta ($r = -.48, p < .01$).

4.4. Odnos kompatibilnosti situacijskih i dispozicijskih faktora na mentalno zdravlje i dobrobit

Kako bi se grupirali sportaši s kompatibilnim odnosno nekompatibilnim situacijskim i dispozicijskim faktorima provedena je klaster analiza. Prema nalazima u literaturi koji govore o kompatibilnosti ciljne orijentacije i percipirane motivacijske klime, na temelju kojih su formulirane hipoteze, očekivano je da će se sportaši grupirati u 4 grupe, u prvoj grupi bili bi oni sportaši kod kojih je rezultat na motivacijskoj klimi usmjerenoj na učenje te ciljnoj orijentaciji usmjerenoj na zadatak iznad prosjeka, u drugoj grupi oni čiji je rezultat na ljestvici motivacijske klime usmjerene na izvedbu i rezultat na ljestvici ciljne orijentacije usmjerene na rezultat iznad prosjeka, u trećoj grupi bili bi sportaši s iznad prosječnim rezultatima na ljestvicama motivacijske klime usmjerene na učenje te ciljne orijentacije usmjerene na rezultat, dok bi u posljednjoj grupi bili oni sportaši kod kojih je iznad prosječan rezultat na ljestvicama motivacijske klime usmjerene na izvedbu te ciljne orijentacije usmjerene na zadatak. Međutim, klaster analizom ustanovljeno je da se sportaši ne grupiraju na pretpostavljen način, odnosno većina sudionika grupirala se u dvije grupe kompatibilnih ciljnih orijentacija i motivacijskih klima, dok je u nekompatibilnim grupama bilo vrlo malo sportaša. Rezultati su potom filtrirani prema rezultatima na ljestvici motivacijske klime i ciljne orijentacije, kako bi se sportaše pokušalo grupirati u dvije grupe u kojima postoji nekompatibilnost motivacijske klime i ciljne orijentacije, odnosno na one koji imaju iznad prosječne rezultate na ljestvici motivacijske klime usmjerene na učenje i ciljne orijentacije usmjerene na rezultat te na one koji imaju iznad prosječne rezultate na ljestvici motivacijske klime usmjerene na izvedbu te ciljne orijentacije usmjerene na zadatak. Na taj način ustanovljeno je da samo 16 sportaša ima iznadprosječne rezultate na ljestvici motivacijske klime usmjerene na učenje i ciljne orijentacije usmjerene na

rezultat te samo 24 sportaša kod kojih je rezultat na ljestvici motivacijske klime usmjerene na izvedbu te ciljne orijentacije usmjerene na zadatak veći od prosjeka. Dakle, ustanovljeno je kako se nekompatibilnost motivacijske klime i ciljne orijentacije rijetko javlja. Sukladno tome, promijenjeni su kriteriji za očekivani broj klastera u klaster analizi, odnosno provedena je K-means klaster analiza gdje je broj klastera postavljen na 2, s obzirom da se sada očekivalo diferenciranje samo dviju kompatibilnih grupa. Rezultati te klaster analize prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4. Srednje vrijednosti (standardizirane, Z-vrijednosti) motivacijske klime i ciljne orijentacije za dva klastera

| | Klaster | |
|--------------------------------|---------------------|-----------------------|
| | Napredak N = 237 | Postignuće N = 197 |
| Motivacijska klima – izvedba | - 0.52 | 0.62 |
| Motivacijska klima – učenje | 0.58 | - 0.69 |
| Ciljna orijentacija – rezultat | - 0.33 | 0.39 |
| Ciljna orijentacija - zadatak | 0.36 | -0.44 |

Prvi klaster nazvan je Napredak, a drugi Postignuće. Ispitanici koji se nalaze u prvom klasteru (Napredak) imaju ispod prosječnu izvedbu i rezultat, te iznad prosječno učenje i zadatak. U drugom klasteru (Postignuće) se nalaze sportaši koji imaju iznadprosječnu izvedbu i rezultat te ispodprosječno učenje i zadatak. Klasteri su podjednako veliki te tako u prvom klasteru (usmjereni na napredak) imamo 237, a u drugom (usmjereni na postignuće) imamo 197 sportaša.

Kako bi ispitali razlike među dobivenim klasterima u aspektima dobrobiti proveden je t-test. Deskriptivni podaci i rezultati t-testa prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5. Razlike između klastera *Napredak* i *Postignuće* u subjektivnoj dobrobiti, emocionalnoj regulaciji i mentalnom zdravlju

| | | | | | T-test | |
|-------------------------|------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|
| | Klaster | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>t</i> | <i>df</i> |
| PANAS – pozitivni afekt | Napredak | 237 | 3.82 | 0.64 | 5.68** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 3.45 | 0.69 | | |
| PANAS – negativni afekt | Napredak | 237 | 1.96 | 0.74 | 4.77** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 2.32 | 0.80 | | |
| SWLS | Napredak | 237 | 5.19 | 1.12 | 4.80** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 4.66 | 1.21 | | |
| ERQ – ponovna procjena | Napredak | 237 | 5.22 | 1.04 | 4.00** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 4.81 | 1.07 | | |
| ERQ – supresija | Napredak | 237 | 4.00 | 1.27 | 2.09* | 432 |
| | Postignuće | 197 | 4.26 | 1.36 | | |
| MHC – Emocionalna | Napredak | 237 | 4.01 | 0.83 | 4.40** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 3.63 | 0.96 | | |
| MHC – Socijalna | Napredak | 237 | 3.28 | 0.94 | 4.36** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 2.85 | 1.10 | | |
| MHC – Psihološka | Napredak | 237 | 3.99 | 0.75 | 5.36** | 432 |
| | Postignuće | 197 | 3.55 | 0.97 | | |

Napomena: * $p < .05$; ** $p < .01$.

Rezultati t-testa pokazuju kako sportaši koji pripadaju klasteru *Napredak* odnosno kojima je motivacijska klima usmjerena na učenje, a ciljna orijentacija na zadatak, doživljavaju više pozitivnog afekta i zadovoljniji su životom, više koriste ponovnu procjenu kao strategiju emocionalne regulacije te imaju bolje mentalno zdravlje u odnosu na sportaše u klasteru *Postignuće*, odnosno one kojima je motivacijska klima usmjerena na izvedbu, a ciljna orijentacija usmjerena na rezultat. Sportaši u klasteru *Postignuće* doživljavaju više negativnog afekta i više koriste emocionalnu supresiju kao strategiju emocionalne regulacije.

4.5. Povezanost emocionalne regulacije, dispozicijskih i situacijskih faktora s aspektima dobrobiti

Regresijskim analizama ispitana je mogućnost prognoze komponenti mentalnog zdravlja i subjektivne dobrobiti na temelju motivacijske klime, ciljne orijentacije i strategija emocionalne regulacije. Rezultati analiza prikazani su u Tablici 6.

Tablica 6. *Rezultati linearne regresijske analize s motivacijskom klimom, ciljnom orijentacijom i emocionalnom regulacijom kao prediktorima aspekata dobrobiti*

| | Mentalno zdravlje | | | Subjektivna dobrobit | | |
|------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| | Psihološka dobrobit | Emocionalna dobrobit | Socijalna dobrobit | Zadovoljstvo životom | Pozitivni afekt | Negativni afekt |
| <i>PREDIKTORI</i> | β | β | β | β | β | β |
| MK – izvedba | .05 | -.02 | .03 | .08 | .04 | .09 |
| MK – učenje | .17** | .21** | .43** | .19* | .19** | -.09 |
| ERQ – supresija | -.16** | -.13** | -.13** | -.14** | -.07** | .11** |
| ERQ – ponovna procjena | .26** | .23** | .24** | .37** | .26** | -.13** |
| CO – rezultat | -.11** | .00 | -.04 | -.08 | -.06 | .08* |
| CO – zadatak | .17* | .11 | -.09 | .23* | .26** | .01 |
| <i>R</i> | .50** | .41** | .41** | .45** | .50** | .33** |
| <i>R</i> ² | .25** | .17** | .17** | .21** | .25** | .11** |
| <i>F</i> (6, 427) | 23.19** | 14.75** | 14.57** | 18.34** | 24.28** | 8.93** |

Napomena: * $p < .05$; ** $p < .01$.

Rezultati linearne regresijske analize prikazani u Tablici 6 pokazuju kako dimenzije motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije objašnjavaju 25% varijance psihološkog aspekta dobrobiti. Značajni prediktori su motivacijska klima usmjerena na učenje, ponovna procjena kod emocionalne regulacije te ciljna orijentacija usmjerena na zadatak, dok su prediktori koji su značajno negativno povezani s kriterijem supresija kao strategija emocionalne regulacije te ciljna orijentacija usmjerena na rezultat.

Dimenzije motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije zajedno

objašnjavaju 17% varijance emocionalnog aspekta dobrobiti. Prediktori koji značajno pozitivno doprinose objašnjenju varijance jesu motivacijska klima usmjerena na učenje te ponovna procjena kod emocionalne regulacije, dok je prediktor koji značajno negativno doprinosi objašnjenju varijance supresija kao strategija emocionalne regulacije. Ciljne orijentacije nisu značajan prediktor emocionalne dobrobiti.

Dimenzije motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije objašnjavaju 17% varijance socijalnog aspekta dobrobiti. Prediktori koji značajno doprinose objašnjenju varijance jesu motivacijska klima usmjerena na učenje te ponovna procjena kod emocionalne regulacije, dok je prediktor koji je negativno povezan s kriterijem supresija kao strategija emocionalne regulacije. Ciljne orijentacije nisu značajan prediktor socijalne dobrobiti.

Dimenzije motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije ukupno objašnjavaju 21% varijance zadovoljstva životom. Prediktori koji značajno doprinose objašnjenju varijance jesu motivacijska klima usmjerena na učenje, ponovna procjena kod emocionalne regulacije te ciljna orijentacija usmjerena na zadatak, dok je prediktor supresija kao strategija emocionalne regulacije negativno povezan s kriterijem.

Rezultati linearne regresijske analize pokazuju i kako dimenzije motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije zajedno objašnjavaju 25% varijance pozitivnih emocija. Prediktori koji značajno doprinose objašnjenju varijance jesu motivacijska klima usmjerena na učenje, ponovna procjena kod emocionalne regulacije te ciljna orijentacija usmjerena na zadatak, dok je prediktor koji je negativno povezan s kriterijem supresija kao strategija emocionalne regulacije.

Konačno, zadnja regresijska analiza pokazala je kako dimenzije motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije zajedno objašnjavaju 11% varijance negativnih emocija. Prediktori koji značajno doprinose objašnjenju varijance jesu supresija kod emocionalne regulacije te ciljna orijentacija usmjerena na rezultat, dok je ponovna procjena kao strategija emocionalne regulacije negativno povezana s kriterijem.

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos motivacijske klime, ciljne orijentacije, emocionalne regulacije i odrednica mentalnog zdravlja i dobrobiti kod profesionalnih i rekreativnih sportaša. Očekivala se pozitivna povezanost individualne ciljne orijentacije na zadatak i sportaševe percepcije motivacijske klime kao usmjerene na učenje te pozitivna povezanost ciljne orijentacije na rezultat s percepcijom klime unutar tima kao orijentirane na

izvedbu. Nadalje, očekivalo se da će sportaši kod kojih je ciljna orijentacija kompatibilna s percipiranom motivacijskom klimom (zadatak – učenje; rezultat – izvedba) imati bolje mentalno zdravlje i višu dobrobit od sportaša kod kojih je ciljna orijentacija nekompatibilna s percipiranom motivacijskom klimom (zadatak – izvedba; rezultat – učenje). Kod ispitivanja motivacijske klime očekivalo se da će percepcija motivacijske klime kao usmjerene na učenje biti pozitivno povezana s ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama i mentalnim zdravljem, dok će percepcija motivacijske klime kao usmjerene na izvedbu biti pozitivno povezana sa supresijom kao strategijom emocionalne regulacije, negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem. Kod ispitivanja ciljne orijentacije očekivalo se da će ciljna orijentacija na zadatak biti pozitivno povezana sa ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama i mentalnim zdravljem, dok će ciljna orijentacija na rezultat biti pozitivno povezana sa supresijom kao strategijom emocionalne regulacije, negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem.

5.1. Povezanost dispozicijskih i situacijskih faktora

Individualna ciljna orijentacija na zadatak i sportaševa percepcija motivacijske klime kao usmjerene na učenje, napredak i razvoj vještina pozitivno su povezane. Također, ciljna orijentacija na rezultat pozitivno je povezana s percepcijom klime unutar tima kao orijentirane na izvedbu, rezultat i demonstraciju superiornih sposobnosti. Kada je sportaš orijentiran na zadatak on definira uspjeh obzirom na samog sebe, te se tako usredotočuje na ovladavanje zadatkom, razvoj vještina, ulaganje napora i samousavršavanje. S druge strane, kada je sportaš orijentiran na rezultat, glavnu ulogu u percipiranju uspjeha ima društvena usporedba, a naglasak se stavlja na nadmašivanje drugih kako bi se postiglo željeno priznanje i status (Smith i sur., 2009). Sportaši orijentirani na zadatak imaju tendenciju pripisivati uspjeh trudu, suradnji i intrinzičnom interesu odnosno motivaciji, dok sportaši orijentirani na rezultat vjeruju da je uspjeh rezultat superiornih sposobnosti i nadmudrivanja drugih (Solomon i Boone, 1993; Walling i Duda, 1995). Uz to, kod usporedbe sportaša orijentiranih na zadatak i rezultat, oni s visokom orijentacijom na zadatak se osjećaju kompetentnijim, više uživaju u aktivnosti te imaju veću intrinzičnu motivaciju i trud (Kavussanu i Robert, 1996). Ames (1992; prema Smith i sur., 2009) opisuje motivacijsku klimu usmjerenu na učenje kao onu u kojoj učitelji, treneri ili roditelji definiraju uspjeh u smislu samousavršavanja, ovladavanja zadacima i ulaganja maksimalnog truda i prednosti. U takvoj klimi sportaši imaju tendenciju usvajanja prilagodljivih strategija postignuća kao što su odabir izazovnih zadataka, ulaganje maksimalnog truda, ustrajanje pri neuspjesima i ponos osobnim poboljšanjem. Nasuprot tome, klima koja je

usmjerena na izvedbu promiče društvenu usporedbu kao osnovu za procjenu uspjeha. Papaioannou i sur. (2004) proučavali su promjene u ciljevima postignuća tijekom 200 sati tjelesnog odgoja u osnovnim i srednjim školama. Došli su do zaključka da su procjene motivacijske klime usmjerene na učenje povezane s povećanom ciljnom orijentacijom na zadatak, a procjene motivacijske klime usmjerene na izvedbu pozitivno su povezane s povećanom ciljnom orijentacijom prema rezultatu. Upravo to su pokazali i rezultati našeg istraživanja, dakle možemo zaključiti da je potvrđena prva hipoteza.

5.2. Odnos kompatibilnosti situacijskih i dispozicijskih faktora i mentalnog zdravlja i dobrobiti

Kao što je prethodno već spomenuto, inkompatibilnost motivacijske klime i ciljne orijentacije rijetko se javlja, odnosno čak i kada se ona javi, sportaši imaju tendenciju mijenjati svoju ciljnu orijentaciju kako bi ona bila u skladu s motivacijskom klimom (Boyce i sur., 2009). Promicanje i jačanje vrijednosti motivacijske klime usmjerene na izvedbu od strane osobe koju poštujemo može potaknuti ciljnu orijentaciju prema rezultatu kod mladih sportaša (Smith i sur., 2009). Podržavajući konceptualnu tezu da motivacijska klima može izravno oblikovati ciljne orijentacije tijekom vremena, istraživači su otkrili da motivacijska klima usmjerena na izvedbu pozitivno predviđa promjene u ciljnoj orijentaciji na zadatak, te negativno predviđa ciljnu orijentaciju na rezultat (Williams, 1998). Treasure i Roberts (1995) primijetili su kako je vjerojatnije da će do promjena u ciljnoj orijentaciji doći kada pojedinci percipiraju motivacijsku klimu kao suprotnost njihovoj ciljnoj orijentaciji. Gano-Overway i Ewing (2004) testirali su tvrdnju da motivacijska klima koja je je inkompatibilna s nečijom ciljnom orijentacijom može otežati održavanje te orijentacije tijekom vremena. Utvrdili su da je, kada je ciljna orijentacija na zadatak bila visoka, a percepcija motivacijske klime usmjerene na učenje bila niska, došlo do značajnog pada u ciljnoj orijentaciji na zadatak tijekom vremena. Isto je vrijedilo za one koji su imali visoku ciljnu orijentaciju usmjerenu na rezultat, dok je motivacijska klima usmjerena na izvedbu bila niska. Dodatno, kada je ciljna orijentacija bila niska, a percipirana je visoka motivacijska klima, došlo je do značajnog povećanja odgovarajuće ciljne orijentacije. Stoga, kada su ciljna orijentacija i motivacijska klima bile nekompatibilne, činilo se da su situacijski čimbenici prevladali i potaknuli promjenu individualnih ciljnih orijentacija.

Gore navedenim moguće je objasniti rezultat prema kojemu je klaster analizom izdvojeno samo 16 sportaša kod kojih su motivacijska klima usmjerena na učenje i ciljna orijentacija usmjerena na rezultat iznad prosječne te 24 sportaša kod kojih je motivacijska klima usmjerena na izvedbu te ciljna orijentacija usmjerena na zadatak veći od prosjeka. Očito se radi

o rijetkim slučajevima i ovakav nedovoljan broj sportaša u tim skupinama onemogućava izvođenje bilo kakvih zaključaka izuzev toga da se inkompatibilnost ciljne orijentacije i motivacijske klime rijetko javlja. Dobiveni rezultati idu u prilog već navedenom da i kada se inkompatibilnost pojavi, osoba ima tendenciju promijeniti usmjerenost svoje ciljne orijentacije kako bi ista bila kompatibilna s motivacijskom klimom.

Daljnjom analizom potvrđeni su, već dobro znani rezultati, odnosno kako sportaši koji pripadaju klasteru Napredak odnosno kojima je motivacijska klima usmjerena na učenje, a ciljna orijentacija na zadatak, imaju značajno više sve aspekte dobrobiti u odnosu na sportaše u klasteru Postignuće odnosno one kojima je motivacijska klima usmjerena na izvedbu, a ciljna orijentacija usmjerena na rezultat. Kao što je već u uvodu spomenuto, motivacijska klima orijentirana prema učenju pozitivno je povezana s orijentacijom na zadatak, uživanjem i zadovoljstvom sportom, interesom, intrinzičnom motivacijom i sportskom predanošću (Cecchini i sur., 2001; prema Gómez-López i sur., 2014). Klima orijentirana na učenje također promiče psihološku dobrobit sportaša kroz poboljšano samopouzdanje, samopoštovanje i smanjenu anksioznost uz povećanje sportske izvedbe (Balaguer i sur., 2002; Pensgaard i Roberts, 2000). S druge strane, sportaši visoko orijentirani prema rezultatu percipiraju motivacijsku klimu kao orijentiranu prema izvedbi, koja pak prema nekoliko istraživanja generira nižu psihološku dobrobit, veću anksioznost povezanu s učinkom te nezadovoljstvo u sportskom okruženju (npr. Pensgaard i Roberts, 2000). Natjecateljsko okruženje pozitivno je povezano s orijentacijom na rezultat, negativnom afektivnošću i osjećajem pritiska (Cecchini i sur., 2001; prema Gómez-López i sur., 2014). S obzirom na navedeno, bilo bi vrlo dobro kada bi trener ili osoba koju poštujemo bila svjesna prednosti usmjerenosti na zadatak. Također, nužno je da potiču i usmjeravaju sportaše prema ciljevima usmjerenim na zadatak stvarajući motivacijsku klimu usmjerenu na učenje odnosno da formuliraju svoje zahtjeve i očekivanja o uspjehu više prema učenju i usavršavanju jer se to može smatrati ispravnim, iako nešto sporijim, načinom postizanja rezultata i pobjede bez pritiska. Naravno, sport je po svojoj prirodi natjecateljska aktivnost i ciljna orijentacija na rezultat nije nepoželjna sve dok nije jako naglašena i popraćena niskom usmjerenošću na zadatak.

5.3. Odnos emocionalne regulacije, dispozicijskih i situacijskih faktora s aspektima dobrobiti

Kako bi ispitali odnos emocionalne regulacije, odnosno dispozicijskog faktora, s aspektima dobrobiti provedena je linearna regresijska analiza. Rezultati ovog dijela istraživanja djelomično su u skladu s nalazima iz literature.

Sukladno nalazima iz literature potvrđeno je kako je motivacijska klima usmjerena na učenje pozitivno povezana s ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama, sa zadovoljstvom životom te svim aspektima mentalnog zdravlja, odnosno i socijalnim i emocionalnim i psihološkim, što znači da je prvi dio hipoteze 3a potvrđen. Sportsko okruženje koje karakteriziraju visoke razine motivacijske klime usmjerene na učenje naglašava ulogu osobnog truda, osobnog napretka, osiguravajući da svaki član ima važnu ulogu u timu, te da su pogreške dio procesa učenja (Newton i sur., 2000). Nadalje, takva vrsta motivacijske klime promiče razvoj sportaša na različitim razinama sposobnosti, potiče suradnju i koheziju te potiče dobrobit (Blecharz i sur., 2014). Empirijski dokazi prikupljeni u posljednja dva desetljeća uvjerljivo sugeriraju da je klima koja je usmjerena na učenje, u usporedbi s klimom koja je usmjerena na izvedbu, pozitivno povezana s emocionalnim blagostanjem među sportašima (Duda i Balaguer, 2007; Ntoumanis i sur., 2012). Nadalje, motivacijska klima usmjerena na učenje može biti pozitivno povezana sa zadovoljstvom sudjelovanjem u timskim sportovima (Boixadós i sur., 2004). To implicira da grupa vršnjaka koja promiče trud i učenje, korištenjem vlastitih kriterija, može imati zaštitnu funkciju protiv osjećaja iscrpljenosti i smanjenog osjećaja postignuća (Ntoumanis i sur., 2012).

Drugi dio hipoteze 3a djelomično je potvrđen. Motivacijska klima usmjerena na izvedbu pozitivno je povezana sa supresijom kao emocionalnom regulacijom, međutim nije dobivena očekivana pozitivna povezanost s negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem. Nadalje, povezanost motivacijske klime usmjerene na izvedbu, iako neznčajno, ide u negativnom smjeru kod emocionalnog aspekta dobrobiti što je u skladu s nalazima iz literature gdje su Reinboth i Duda (2004) otkrili da će sportaši adolescenti, koji su smatrali da trener naglašava aspekte motivacijske klime koji više uključuju izvedbu, vjerojatnije doživjeti emocionalnu i fizičku iscrpljenost. Naravno, ove rezultate je potrebno dodatno provjeriti, jer navedena korelacija nije značajna, iako ide u očekivanom smjeru. Uz to, vremenski promjenjive i prosječne percepcije motivacijske klime usmjerene na izvedbu (učinak je bio značajan na sredini i kraju istraživanja) pozitivni su prediktori sagorijevanja kod adolescenata (Ntoumanis i sur., 2012). Međutim, povezanost motivacijske klime usmjerene na izvedbu, iako neznčajno, ide u pozitivnom smjeru kod zadovoljstva životom, psihološkim aspektom te socijalnim aspektom dobrobiti, što je suprotno od očekivanja. Iako korelacije dobivene u ovom istraživanju nije značajna, zanimljivo je razmotriti objašnjenja koja se mogu naći u podlozi takvih odnosa, a koje je potrebno provjeriti u budućim istraživanjima. Naime, dobiveni rezultati mogu se povezati s Bandurinom socijalno-kognitivno teorijom (SCT) teorijom (1997, prema Blecharz i sur., 2014) i rezultatima samog istraživanja Blecharza i suradnika (2014). Prema

socijalno-kognitivnoj teoriji (SCT), uvjerenja o samoučinkovitosti su među ključnim spoznajama koje štite pojedince od negativnih ishoda, dok ostali okolišni ili osobni čimbenici sami po sebi možda neće biti dovoljni da osiguraju pozitivne ishode (Bandura 1997, prema Blecharz i sur., 2014). Doista, istraživanje temeljeno na SCT-u pokazuje da samoučinkovitost (uključujući generalizirana i specifična uvjerenja) djeluje kao moderator u odnosu između varijabli okoline i zadovoljstva (Randle, 2012). Zaključno, uvjerenja o samoučinkovitosti mogu ublažiti povezanost između percipirane motivacijske klime i dobrobiti na način da sportaši koji imaju snažna uvjerenja o vlastitoj samoučinkovitosti budu zadovoljni vlastitom izvedbom bez obzira na motivacijsku klimu te bi ih bilo uputno ispitati u budućim istraživanjima. Također, rezultati istraživanja Blecharza i suradnika (2014) pokazuju da se uloga percipirane motivacijske klime u predviđanju zadovoljstva vještinama i učinkom može objasniti uvjerenjima sportaša o vlastitoj sposobnosti ili sposobnosti tima da se nosi s različitim preprekama. Nadalje, moguće je da i čimbenici poput izvansportskog okruženja (npr. odnosi s obitelji ili u školi) određuju dobrobit sportaša, iako se ti čimbenici uglavnom smatraju nepovezanim s emocijama tijekom natjecanja (McLeod i Register-Mihalik, 2011). Uz to, nastavno na SCT i uvjerenja o samoučinkovitosti ovakve rezultate možemo povezati i s rezultatima istraživanja Ryana i Fredericka (1997) prema kojima interni percipirani lokus uzročnosti (osjećaja da je osoba uzrok vlastitog ponašanja) može igrati posebno važnu ulogu u pogledu osjećaja vitalnosti. Prema Ryanu i Fredericku (1997), samo oni s unutarnjim lokusom uzročnosti koji se osjećaju kao 'izvor' svojeg ponašanja, doživjet će svoju energiju kao 'svoju' i kao emanirajuću iz sebe i, prema tome, prijaviti više razine subjektivne vitalnosti. Ovi su istraživači također predložili da na subjektivnu vitalnost ne utječu izravno samo fiziološki čimbenici, već subjektivno značenje tih fizičkih čimbenika s obzirom na samog (samu) sebe. Takve rezultate potvrdili su i Reinboth i Duda (2006) koji su u svojem istraživanju potvrdili kako je unutarnji lokus uzročnosti, kao aspekt autonomije, najjači (i jedini) prediktor psihološkog blagostanja. Nastavno, iako su percepcije izbora/odlučivanja značajno povezane sa subjektivnom dobrobiti i vitalnošću, čini se da je unutarnji lokus uzročnosti relevantniji za osjećaj energičnosti i vitalnosti. Tako na primjer, sportaši koji visoko cijene stručnost i iskustvo svog trenera mogu odlučiti prepustiti treneru da donosi strateške odluke i pritom se osjećati autonomno i zadovoljno u tom procesu. Moguće je da sportaši koji doživljavaju motivacijsku klimu kao usmjerenu na izvedbu imaju unutarnji lokus kontrole te su sigurni u svoje mogućnosti i sposobnosti što im omogućava da motivacijska klima ne utječe na njihovo zadovoljstvo životom, psihološki i socijalni aspekt dobrobiti. Svi ovi nalazi upućuju na složen odnos motivacijske klime i dobrobiti, odnosno na brojne konstrukte koji mogu igrati ulogu u tom

odnosu, a koje bi valjalo uključiti u buduća istraživanja ovog odnosa.

Sukladno nalazima literature ciljna orijentacija usmjerena na zadatak pozitivno je povezana s ponovnom kognitivnom procjenom kao emocionalnom regulacijom, pozitivnim emocijama, zadovoljstvom i psihološkim aspektom dobrobiti. Općenito, postignuće sportskih vještina ovisi o tri čimbenika spremnosti; fizički problemi, problemi temeljeni na vještinama i mentalni problemi. Čini se da se razlika u uspjehu oslanja na mentalnu spremnost sportaša. Također neka su istraživanja pokazala da su sportaši s dobrom psihičkom spremnošću uspješniji na turnirima ostvarujući specificirane zadatke u okviru individualnih i timskih sportova, obzirom da im bolje mentalne vještine omogućuju da imaju visoku izvedbu, te visoko samopouzdanje kada se natječu na turnirima. Također ti sportaši imaju bolju moć pozitivnog razmišljanja i donošenja odluka u usporedbi s drugim sportašima; dakle, mentalna spremnost može razviti fizičke sposobnosti sportaša (Erciș, 2018). Drugim riječima, psihički spremniji sportaši, odnosno oni koji imaju jasnu viziju vlastite ciljne orijentacije usmjerene na zadatak, bit će uspješniji u ostvarivanju cilja i vlastitog napredovanja, što će dovesti do boljih fizičkih sposobnosti na temelju čega će biti zadovoljniji sobom te će povećati vlastitu dobrobit.

S druge strane, kao što je očekivano, dobivena je značajna povezanost ciljne orijentacije usmjerene na zadatak s emocionalnom i socijalnom dobrobiti, no obje korelaciju su, iako značajne, niske. U regresijskim modelima ciljna orijentacija na zadatak nije se pokazala značajnim prediktorima navedenih aspekata dobrobiti. Moguće je da su sportaši previše orijentirani na sebe i unaprjeđenje svojih mogućnosti te tako, obzirom na to da u uzorku prevladavaju sportaši koji se bave timskim sportovima, smatraju da na taj način ne pridonose timu te zbog toga izostaje povezanost sa socijalnom dobrobiti. Nadalje, obzirom da smo emocionalnu dobrobit ispitali na način da smo pitali koliko su se u proteklih mjesec dana osjećali sretno, zadovoljno i zainteresirano za život, a u uzorku prevladavaju sportaši amateri moguće je da ne povezuju rezultate u postizanju ciljeva s emocionalnom dobrobiti. Drugim riječima bavljenje sportom im ne predstavlja primarni „izvor“ emocionalnog zadovoljstva.

Nadalje, sukladno nalazima literature potvrđeno je kako je ciljna orijentacija usmjerena na rezultat pozitivno povezana sa supresijom kao emocionalnom regulacijom, negativnim emocijama te negativno povezana s psihološkim aspektom dobrobiti. Ako su primarni ciljevi sportaša pobjeda, nadmašivanje drugih, rezultati i medalje (ciljna orijentacija usmjerena na rezultat), mnogo je veći rizik od razvoja obrasca ekstrinzične motivacije. To može imati neke negativne posljedice, kao što su, na primjer, neprilagođeni odgovori ili smanjena motivacija, osobito kada rezultati i pobjede izostaju, a to je posebno slučaj kod sportaša s nižom percipiranom kompetencijom. Ovi se učinci mogu sažeti i rezultirati visokim rizikom

odustajanja ili čak potpunog napuštanja sporta. Također, smanjena motivacija može biti rezultat prevelikog pritiska za pobjedom, niske razine suradnje tima ili lošeg odnosa trener-sportaš. S druge strane, ako nečija zabava i zadovoljstvo ovise i o drugima, kao što su suigrači koje treba nadigrati, protivnici ili suci, mnogo je veći rizik od neuspjeha i negativnih emocija, a zabava možda neće biti realizirana (Barić i Horga, 2006).

Generalno objašnjenje dobivenih rezultata, konkretnije rezultata koji nisu u skladu s očekivanjima, može ležati i u samoj činjenici da u uzorku istraživanja prevladavaju sportaši amateri odnosno oni koji se natječu u nižim rangovima te oni kojima sport nije prvobitan izvor zarade zbog čega mogu imati drugačiji stav prema treneru i treninzima. Samim time imaju i drugačiju ciljnu orijentaciju i percepciju motivacijske klime, gdje će im biti važnije napredovati, učiti i razvijati se nego postizati rezultate pod svaku cijenu. Nadalje, i orijentacija na zadatak i rezultat smatraju se vrstama intrinzične motivacije koje određuju ponašanje osobe i smatraju se važnima u razumijevanju angažmana pojedinaca u aktivnostima (Duda, 1992).

5.4. Ograničenja i implikacije istraživanja

Ovim istraživanjem dobili smo uvid u odnos između motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije sa mentalnim zdravljem i dobrobiti na hrvatskoj populaciji sportaša. Jedan od nedostataka odnosi se na sam uzorak: istraživanje se provodilo *online* te je stoga korišten prigodni uzorak zbog čega se javlja problem nereprezentativnosti uzorka. Nadalje, uzorak je vrlo heterogen po pitanju dobi, vrsti sportske aktivnosti, razini primanja te natjecateljskom statusu. U uzorku ne prevladavaju elitni ili profesionalni sportaši, nego sportaši amateri, koji ipak sportu ne pristupaju kao poslu odnosno primarnom izvoru zarade te im stoga uspjeh, motivacija i ostvarivanje ciljeva u sportu nije nužno povezana s općim zadovoljstvom i dobrobiti, odnosno iako bavljenje sportom pozitivno utječe na zdravlje i dobrobit to je kod sportaša amatera više povezano s usavršavanjem vlastitih vještina i samog bavljenja nekim sportom više nego ostvarivanjem ciljeva i postizanja rezultata. Kako bi se omogućila što veća reprezentativnost uzorka, poželjna je heterogenost uzorka u karakteristikama koje su predmet istraživanja, a homogenost u ostalim karakteristikama. Nadalje još jedan mogući nedostatak je i sam izvor procjene u ovom slučaju u vidu samoprocjena gdje znamo kako je ipak samoprocjena subjektivna zbog čega vjerodostojnost može varirati, a rezultati mogu biti nepouzdan (Mistar, 2011). Buduća istraživanja mogla bi prikupiti podatke i od trenera ili drugih uključenih stručnjaka koji mogu pružiti dodatan uvid u stanje mjerenih konstrukata.

Provedeno istraživanje ima i određene praktične doprinose. S obzirom na dobivene rezultate, vidljivo je da bi bilo poželjno kod trenera osvijestiti prednosti i nedostatke

motivacijske klime usmjerene na učenje, kao i motivacijske klime usmjerene na izvedbu. Nastavno na to, treneri mogu dobivene rezultate iskoristiti i na način da upravo zbog spoznaje prednosti, svoje zahtjeve i očekivanja o uspjehu formuliraju više prema učenju obzirom da isto dovodi do, iako nešto sporijeg, postizanja željenih rezultata i pobjede bez pritiska. Naravno, sport je po svojoj prirodi natjecateljska aktivnost i ciljna orijentacija na rezultat nije nepoželjna sve dok nije jako naglašena i popraćena niskom usmjerenošću na zadatak. Nadalje, moguće je da nekim sportašima više odgovara motivacijska klima usmjerena na izvedbu, a ne na učenje, pa bi preporuka mogla biti i da treneri osvijeste ciljnu orijentaciju koja prevladava kod sportaša te individualno prilagode motivacijsku klimu kako bi od svakog sportaša „izvukli“ maksimum.

Zbog svega navedenog nužno je s oprezom donositi zaključke o rezultatima ovog istraživanja, a koji impliciraju da su motivacijska klima i ciljna orijentacija složeni faktori koji su različito povezani sa zadovoljstvom, mentalnim zdravljem i različitim vrstama dobrobiti. Generalno gledano poželjna je njihova kompatibilnost, a najviše benefita ima kada trener potiče motivacijsku klimu usmjerenu na učenje, te je sportaš ciljno orijentiran na zadatak. Preporuka za buduća istraživanja bila bi da se istraživanje obavi u različitim fazama natjecanja svakog sporta što iziskuje longitudinalni nacrt te da se nalazi istraživanja iskoriste kako bi se i treneri i sportaši mogli ponašati u skladu s promjenama u motivacijskoj klimi i ciljnoj orijentaciji tijekom natjecateljske sezone.

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos motivacijske klime, ciljne orijentacije i emocionalne regulacije sportaša sa njihovim mentalnim zdravljem i dobrobiti. Rezultati su pokazali kako su individualna ciljna orijentacija na zadatak i sportaševa percepcija motivacijske klime kao usmjerene na učenje, napredak i razvoj vještina pozitivno povezane. Također, ciljna orijentacija na rezultat pozitivno je povezana s percepcijom klime unutar tima kao orijentirane na izvedbu, rezultat i demonstraciju superiornih sposobnosti. Nadalje, ustanovljeno je kako se nekompatibilnost motivacijske klime i ciljne orijentacije rijetko javlja zbog čega nije bilo moguće ispitati razlike u efektima (ne)kompatibilnosti motivacijske klime i ciljne orijentacije sportaša na mentalno zdravlje i dobrobit, već smo uspjeli potvrditi već dobro znane rezultate kako sportaši kojima je motivacijska klima usmjerena na učenje, a ciljna orijentacija na zadatak, imaju značajno više sve aspekte dobrobiti u odnosu na sportaše kojima je motivacijska klima usmjerena na izvedbu, a ciljna orijentacija usmjerena na rezultat.

Sukladno nalazima iz literature potvrđeno je kako je motivacijska klima usmjerena na učenje pozitivno povezana s ponovnom kognitivnom procjenom, pozitivnim emocijama, zadovoljstvom životom te svim aspektima mentalnog zdravlja. Motivacijska klima usmjerena na izvedbu pozitivno je povezana sa supresijom kao emocionalnom regulacijom, međutim nije dobivena značajna pozitivna povezanost s negativnim emocijama i lošijim mentalnim zdravljem. Uz to, povezanost motivacijske klime usmjerene na izvedbu, iako neznačajno, ide u negativnom smjeru kod emocionalnog aspekta dobrobiti. Sukladno nalazima literature ciljna orijentacija usmjerena na zadatak pozitivno je povezana s ponovnom kognitivnom procjenom kao emocionalnom regulacijom, pozitivnim emocijama, zadovoljstvom i psihološkim aspektom dobrobiti. Nadalje sukladno nalazima iz literature potvrđeno je kako je ciljna orijentacija usmjerena na rezultat pozitivno povezana sa supresijom kao emocionalnom regulacijom, negativnim emocijama te negativno povezana s psihološkim aspektom dobrobiti.

7. LITERATURA

Amiot, C. E., Gaudreau, P., i Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396-411.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

Anić, P., i Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske teme*, 22(1), 135-153. <https://hrcak.srce.hr/100702>

Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., i Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 293-308. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00025-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00025-5)

Barić, R. (2004). Klima v športu. Neobjavljeni magistrski rad. Ljubljana: Odelek za psihologijo Filozofska fakulteta v Ljubljani.

Barić, R., i Horga, S. (2006). Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38(2.), 135-142. <https://hrcak.srce.hr/clanak/13863>

Baumeister, R., i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

Beedie, C. J., Terry, P. C., i Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49–68. <https://doi.org/10.1080/10413200008404213>

Biddle, S. J., i Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

Biddle, S., Soos, I., i Chatzisarantis, N. (1999). Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. *European Psychologist*, 4(2), 83–89. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.4.4.83>

Blascovich, J. i Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 28, 1–51. doi:10.1016/S0065-2601(08)60235-X

Blecharz, J., Luszczynska, A., Tenenbaum, G., Scholz, U. i Cieslak, R. (2014). Self-efficacy moderates but collective efficacy mediates between motivational climate and athletes' well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 280-299.

Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., i Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301–317. <https://doi:10.1080/10413200490517977>

Boyce, B. A., Gano-Overway, L. A., i Campbell, A. L. (2009). Perceived motivational climate's influence on goal orientations, perceived competence, and practice strategies across the athletic season. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 381-394.

Brdar, I. i Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće?. *Psiholgijske teme*, 19(1), 169-187.

Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M. J., Morizot, J., Janosz, M., i Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*, 72(7), 575-581. <http://dx.doi.org/10.1136/jech-2017-209656>

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., i Rosnet, E. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *Sport Psychologist*. Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62>

Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicaise, V., Lienhart, N., i Martinent, G. (2019). Longitudinal trajectories of emotions among young athletes involving in intense training centres: Do emotional intelligence and emotional regulation matter?. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 128-136. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.011>

Chalip, L. (2006). Toward a distinctive sport management discipline. *Journal of Sport Management*, 20(1), 1–21. doi:10.1123/jsm.20.1.1

Cury, F., Biddle, S. H., Famose, J. P., Goudas, M., Sarrazin, P., i Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in physical education: A structural equation modelling analysis. *Educational Psychology*, 67(3), 293–309.

Cury, F., Elliot, A. J., Da Fonseca, D., i Moller, A. C. (2006). The social-cognitive model of achievement motivation and the 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 666–679. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.666>

Deci, E. L., i Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7

Deci, E.L., i Ryan, R. M. (2000) The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, *Psychological Inquiry*, 11(4), 227 – 268, DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Doré, I., Sabiston, C. M., Sylvestre, M. P., Brunet, J., O'Loughlin, J., Abi Nader, P., ... i Bélanger, M. (2019). Years participating in sports during childhood predicts mental health in adolescence: A 5-year longitudinal study. *Journal of Adolescent Health, 64*(6), 790-796. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.024>

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. Robberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57–92). Champaign, IL: Human Kinetics

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D. i Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 40-63.

Duda, J. L., i Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. In S. Jowette i D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117–130). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-009>

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. i Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10*(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Erciş, S. (2018). Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. *Journal of education and training studies, 6*(n4a), 72-75.

Feltz, D.L., Short, S.E., i Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Foster, B. J., i Chow, G. M. (2019). Development of the sport mental health Continuum—short form (sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology, 13*(4), 593-608. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0057>

Gagné, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*:4, 372-390, <https://doi.org/10.1080/714044203>

Gano-Overway, L. A., i Ewing, M. E. (2004). A longitudinal perspective of the relationship between perceived motivational climate, goal orientations, and strategy use. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 315–325.

Gaudreau, P., Amiot, C. E., i Vallerand, R. J. (2009). Trajectories of affective states in adolescent hockey players: Turning point and motivational antecedents. *Developmental Psychology*, 45(2), 307. <https://doi.org/10.1037/a0014134>

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Abraldes, A. J., i Rodríguez-Suárez, N. (2013). Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations. *Collegium antropologicum*, 37(3), 707-715. <https://hrcak.srce.hr/clanak/174661>

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., i Abraldes, J. A. (2014). & Goal orientation effects on elite handball players motivation and motivational climate. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 434-440. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.333>

Gračanin, A., Kardum, I. i Hudek-Knežević, J. (2017). Parasympathetic concomitants of habitual, spontaneous, and instructed emotional suppression. *Journal of Psychophysiology*, 31(2), 78-89. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000171>

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(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotionperformance relationships in sport. U Y. L. Hanin (Ur.), *Emotions in sport* (str. 65–89). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. U G. Tenenbaum i R. C. Eklund (Ur.), *Handbook of sport psychology* (3. izdanje, str. 31–58). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Hanrahan, S. J. i Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of science and medicine in sport*, 12(4), 508-512. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.005>

Hays, K. (2017). Performance psychology with performing artists psychology.oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore9780190236557-e-191. U: Oxford research encyclopedia of psychology.

Jaakkola, T., Ntoumanis, N. i Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(1), 109-115. <https://doi.org/10.1111/sms.12410>

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251-257.

Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. U S. Murphy (Ur.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (str. 154–172). New York, NY: Oxford University Press.

Kavussanu, M., i Roberts, G. C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 264–280.

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. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539

Kim, J., i James, J. D. (2019). Sport and Happiness: Understanding the Relations Among Sport Consumption Activities, Long- and Short-Term Subjective Well-Being, and Psychological Need Fulfillment. *Journal of Sport Management*, 33(2), 119–132. doi:10.1123/jsm.2018-0071

Kim, J., Kim, Y.K., i Kim, D.H. (2017). Improving well-being through hedonic, eudaimonic, and social needs fulfillment in sport media consumption. *Sport Management Review*, 20(3), 309–321. doi:10.1016/j.smr.2016.10.001

Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M. i Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. doi:10.1080/02640414.2012.693621. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1189–1195.

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>

Lyubomirsky, S., King, L., i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M. i Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The sport psychologist*, 25(1), 32-46. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.32>

Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V. i Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 198-206. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001>

Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., i Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 188-205. <https://doi.org/10.1037/spy0000037>

McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50–69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955>

McLeod, T.C.V., i Register-Mihalik, J.K. (2011). Clinical outcomes assessment for the management of sport-related concussion. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20, 46–60.

Mistar, J. (2011). A study of the validity and reliability of self-assessment. *TEFLIN*, 22(1), 46.

Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D. i Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?. *Sports health*, 7(5), 437-442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>

Newton, M., Duda, J. L., i Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of sports sciences*, 18(4), 275-290.

Ntoumanis, N. i Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643-665. <https://doi.org/10.1080/026404199365678>

Ntoumanis, N., Taylor, I.A., i Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: Implications for moral attitudes, well-being, and behavioral investment. *Developmental Psychology*, 48, 213–223. doi:10.1037/a0024934

Papaioannou, A., Marsh, H. W., i Theodorakis, Y. (2004). A multilevel approach to motivational climate in physical education and sport settings: An individual or a group level construct? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 90–118.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Bričre, N.M., i Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35–53.

Pensgaard, A. M. i Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of sports sciences*, 18(3), 191-200. <https://doi.org/10.1080/026404100365090>

Pensgaard, A. M. i Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 12(1), 54-59. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2002.120110.x>

Randle, N.W. (2012). Can generalized self-efficacy overcome the effects of workplace weight discrimination? *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 751–775. doi:10.1111/j.1559-1816.2011.00814

Riemer, H. A., i Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 127–156.
<https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127>

Reinboth, M. i Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *Sport Psychologist*, 18(3), 237-251.

Reinboth, M., i Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of sport and exercise*, 7(3), 269-286.

Rijavec, M., Brdar, I. i Miljković, D. (2006). Extrinsic vs. Intrinsic Life Goals, Psychological Needs, and Well-Being. U: A. Delle Fave (ur.). *Dimensions of well-being: Research and interventions*. Milano: FrancoAngeli.

Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L. i Ruiz, M. C. (2022). Perceived motivational climate influences athletes' emotion regulation strategies, emotions, and psychobiosocial experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 59, 102110.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102110>

Ruiz, M. C., Haapanen, S., Tolvanen, A., Robazza, C. i Duda, J. L. (2017). Predicting athletes' functional and dysfunctional emotions: The role of the motivational climate and motivation regulations. *Journal of sports sciences*, 35(16), 1598-1606.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1225975>

Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

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(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectic perspective. U Deci, E.L. i Ryan, R. (Eds.), *Handbook of self-determination* (pp. 3–37). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Ryan, R. M., i Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Smith, R.E., Smoll, F.L. i Cumming, S.P. (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motiv Emot*, 33, 173–183.
<https://doi.org/10.1007/s11031-009-9126-4>

Solomon, M. A., i Boone, J. (1993). The impact of student goal orientation in physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 418–424.

Spray, C. M. (2000). Predicting participation in non compulsory physical education: Do goal perspectives matter? *Perceptual and Motor Skills*, 90, 1207–1215.
[doi:10.2466/PMS.90.3.1207-1215](https://doi.org/10.2466/PMS.90.3.1207-1215).

Stevenson, S. J., i Lochbaum, M. R. (2008). Understanding Exercise Motivation: Examining the Revised Social-Cognitive Model of Achievement Motivation. *Journal of Sport Behavior*, 31(4).

Tobar, D. A. (2012). Trait anxiety and mood state responses to overtraining in men and women college swimmers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 135-148. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.666399>

Treasure, D. C., i Roberts, G. C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475–489.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)

Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., i Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(3), 323.

Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, Lj. 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. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of sport & exercise psychology*, 36(4).

Walling, M. D., Duda, J. L. i Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.172>

Walling, M. D., i Duda, J. L. (1995). Goals and their associations to beliefs about success in and perceptions of the purpose of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 140–156.

Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063–1070.

Weiss, M.R., i Williams, L. (2004). The *why* of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223–268). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>

Williams, L. (1998). Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 47–57.

Wilson, D. K., Griffin, S., Saunders, R. P., Evans, A., Mixon, G., Wright, M., ... i Frelove, J. (2006). Formative evaluation of a motivational intervention for increasing physical activity in underserved youth. *Evaluation and Program Planning*, 29(3), 260-268. [doi:10.1016/j.evalprogplan.2005.12.008](https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2005.12.008)

Yoo, J., i Kim, B. J. (2002). Young Korean athletes' goal orientation and sources of enjoyment. *Perceptual and motor skills*, 94(3), 1043-1049.

Zweig, D. i Webster, J. (2004). Validation of a Multidimensional Measure of Goal Orientation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 36(3), 232. <https://doi.org/10.1037/h0087233>