

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij psihologije

Tea Magdić

Uloga emocija i motivacije u sportskom sagorijevanju

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Tea Magdić

Uloga emocija i motivacije u sportskom sagorijevanju

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

SAŽETAK

Sportsko sagorijevanje je psihofiziološka reakcija koja je rezultat neefektivnog truda da bi se postigli ciljevi treninga ili natjecanja. Konstrukt sagorijevanja karakteriziraju emocionalna i psihička iscrpljenost, smanjeni osjećaj postignuća i devaluacija sporta.

Postoji nekoliko modela sagorijevanja koji se proučavaju, a to su kognitivno-afektivni model stresa i sagorijevanja (*eng. cognitive-affective model of stress and burnout*), model negativne reakcije na stres trenažnog procesa (*eng. negative training stress response model*), model unidimenzionalnog razvoja identiteta i vanjske kontrole (*eng. unidimensional identity development and external control model*), model posvećenosti sportu (*eng. sport commitment model*) i integrirani model (*eng. integrated model*).

Za mjerenje sportskog sagorijevanja često se koriste Maslach inventar sagorijevanja (*eng. Maslach Burnout Inventory*) i Upitnik sagorijevanja sportaša (*eng. Athlete Burnout Questionnaire*), koji je razvijen i ispitivan specifično na sportskoj populaciji.

Istraživanja pokazuju postojanje odnosa između emocija i motivacije i sagorijevanja. Odnos motivacije i sportskog sagorijevanja najčešće se proučava u okviru teorije samodeterminacije, a rezultati pokazuju da postoji povezanost između razine samoodređenja i sagorijevanja. Integrirana i poistovjećena regulacija ekstrinzične motivacije i intrinzična motivacija češće su kod sportaša koji nisu doživjeli sagorijevanje, dok su amotivacija i vanjska i usvojena regulacija ekstrinzične motivacije češće kod sportaša koji su doživjeli sagorijevanje. Istraživanja emocija pokazuju da sportaši koji dožive sagorijevanje češće imaju slabiju regulaciju emocija. U ovom se kontekstu proučava i veza emocionalne inteligencije i sagorijevanja. Istraživanja navode i važnost razumijevanja iscrpljenosti, povećanja osjećaja nade i učestalosti ugodnih emocija kao mogućeg preventivnog koraka kod sportaša koji bi mogli doživjeti sagorijevanje. Neki od rizičnih faktora su perfekcionizam i impulzivnost, dok je jedan od zaštitnih faktora upornost.

Ključne riječi: emocije, motivacija, sagorijevanje, sport

Sadržaj

| | |
|---------------------------------------|----|
| Uvod..... | 1 |
| Modeli sportskog sagorijevanja | 3 |
| Mjerenje sportskog sagorijevanja..... | 7 |
| Uloga motivacije | 8 |
| Uloga emocija | 13 |
| Rizični i zaštitni faktori | 16 |
| Zaključak..... | 17 |
| Literatura | 18 |

Uvod

Psihologija sporta je znanost posvećena optimiziranju sportaševog uspjeha, odnosno primjeni psiholoških principa u konkretne situacije u sportu. Osim praktične primjene, sportski se psiholozi bave istraživanjima ličnosti, pažnje, anksioznosti, samopouzdanja, emocija i motivacije itd. (Cox, 2005). Sport je jedna od mnogih ljudskih aktivnosti visoko zasićena situacijama koje svakodnevno izazivaju više ili manje intenzivna emocionalna stanja, koja mogu biti ugodna ili neugodna (Drenovac, 2007). Redovito bavljenje sportom ima mnoge pozitivne posljedice. Neke od njih su ublažavanje utjecaja stresa, jačanje imunološkog sustava i održavanje mentalne dobrobiti. Ipak, budući da uspjeh elitnih sportaša ovisi upravo o njihovim treninzima, dio pozitivnih učinaka se gubi. Intenzivni zahtjevi treniranja mogu izazvati negativne psihološke i biološke posljedice pa tako može doći do istrošenosti, pretreniranosti i sagorijevanja što često rezultira povlačenjem sportaša iz sporta (Cox, 2005).

Upravo je sportsko sagorijevanje jedan od konstrukata koji se već neko vrijeme proučava u području sportske psihologije. Iako se može definirati na nekoliko različitih načina, autori se uglavnom slažu da je sportsko sagorijevanje psihofiziološka reakcija koja nastaje kao rezultat čestog i ekstremnog truda da bi se postigli ciljevi treninga ili natjecanja, koji nije efektivan (Weinberg i Gould, 2003). Pri tome se javljaju fizička i emocionalna iscrpljenost, nisko samopoštovanje, izostanak objektivnih uspjeha na sportskim događanjima ili osjećaj niskog osobnog uspjeha sportaša bez obzira na objektivne pokazatelje, depersonalizacija kao reakcija na iscrpljenost, a nerijetko i depresija. Depersonalizaciju karakterizira osjećaj kao da je sportaš vanjski promatrač vlastitog procesa treniranja i nastupa ili mu se vlastiti život čini ponešto iskrivljenim od stvarnosti. Česte su i negativne reakcije na neke uobičajene aktivnosti (Weinberg i Gould, 2003), poput obavljanja obaveza kupovine, socijalne interakcije ili pak brige o sebi. Generalno govoreći, sportsko sagorijevanje je sindrom uzrokovan kontinuiranom izloženošću stresu koji je povezan s izvedbom u nekoj sportskoj aktivnosti. Sagorijevanje karakteriziraju fizička i emocionalna iscrpljenost uz sniženu razinu funkcioniranja (Hardy, Jones i Gould, 1996). Raedeke (1997) je sportsko sagorijevanje definirao kao kronični psihološki sindrom koji se sastoji od emocionalne i psihičke iscrpljenosti, smanjenog osjećaja postignuća i devaluacije sporta. Najjednostavnije rečeno, sportsko je sagorijevanje reakcija sportaša na kroničan stres (Drenovac, 2007). Prema Smithu (1986) sportaši koji dožive sagorijevanje izjavljuju da osjećaju umor i bespomoćnost, da imaju loše obrasce spavanja te su skloniji bolestima i sportskim ozljedama od svojih kolega sportaša. Sagorijevanje vrlo često dovodi do prvenstveno psihološkog, a potom i fizičkog povlačenja iz neke aktivnosti u kojoj se prethodno uživalo – u ovom slučaju sporta.

Mnogi autori sagorijevanje proučavaju u kontekstu motivacije, odnosno nedostatka i nestanka iste, stoga ju je važno ovdje pojasniti. Prema Reeve (2010) motivaciju čine svi procesi koji energiziraju pojedinca i usmjeravaju ponašanje, odnosno sve ono što ponašanju daje energiju i smjer. To implicira da ponašanje ima snagu, da je postojano i intenzivno i da je usmjereno ka postizanju ili pak izbjegavanju određenog ishoda ili cilja. Ono što energizira tendenciju približavanja ili izbjegavanja kod neke osobe nazivaju se motivi, a oni mogu biti potrebe, kognicije i emocije. U okviru ovog rada uz motivaciju proučavat će se emocije, stoga je i njih važno dalje pojasniti. Emocije su kratkotrajni subjektivno-fiziološko-funkcionalno-izražajni fenomeni, a one usklađuju i organiziraju osjećaje, funkcije, ekspresije i fiziološku pripremljenost pojedinca, u našem slučaju sportaša. Funkcija emocija je dvojaka. Prva funkcija jest motivacija. To znači da sama emocija može vršiti funkciju nekog motiva i na taj način usmjeriti sportaša prema postizanju ili izbjegavanju nečega. Druga funkcija jest neka vrsta očitavanja statusa motivacijskog stanja sportaša. Odnosno, emocije odražavaju zadovoljeno ili nezadovoljeno stanje motiva (Reeve, 2010). Zbog svoje kompleksne podloge i velikog utjecaja na svakodnevno funkcioniranje sportaša upravo ovi konstrukti vrlo su važni pri proučavanju i razumijevanju sportskog sagorijevanja (Hardy i sur., 1996).

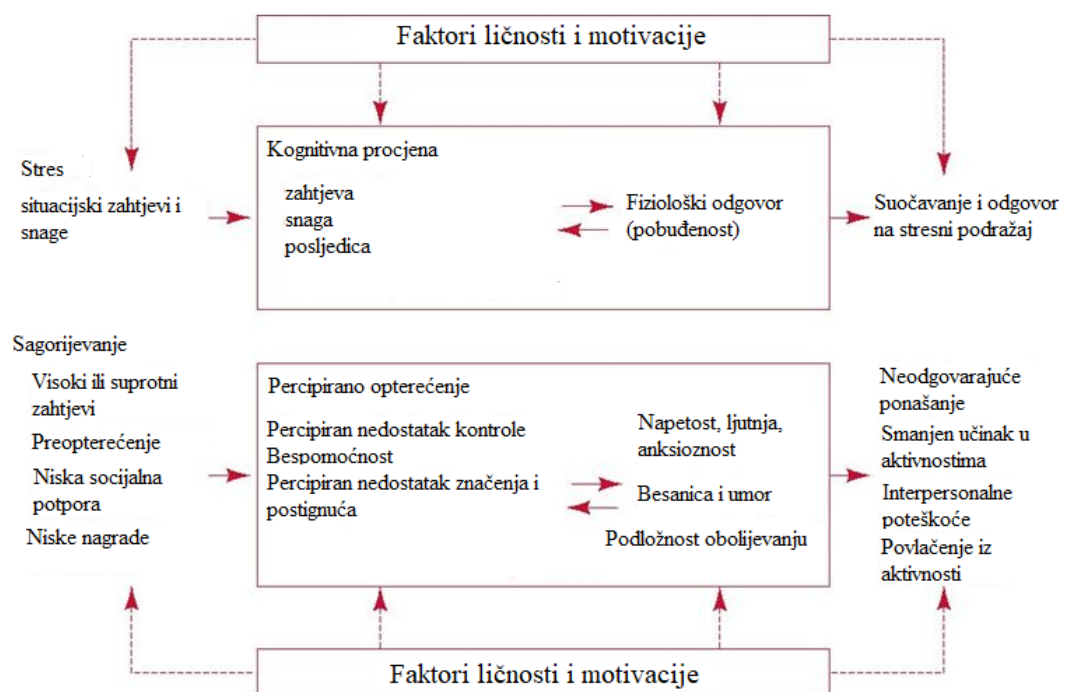
Prema Weinberg i Gould (2003), sportsko sagorijevanje prilično se često događa i kod elitnih i kod amaterskih sportaša, zbog čega je razumijevanje njegove podloge, opsega utjecaja i posljedica vrlo važno za mnoge sportske karijere, a samim je time i od važnosti sportskim djelatnicima, posebice psiholozima. Schaufeli i Buunk (2003) pokazali su da je sagorijevanje povezano s afektivnim, kognitivnim, fizičkim, bihevioralnim i motivacijskim simptomima. Drugim riječima, istraživanja pokazuju kako su procesi motivacije i emocija povezani sa sportskim sagorijevanjem što znači kako je za razumijevanje i sprječavanje sagorijevanja kod sportaša potrebno bolje razumjeti ulogu emocija i motivacije u životu sportaša te odnos emocija i motivacije sa samim sagorijevanjem. Proučavajući posljedice sagorijevanja dokazano je da ono vodi k nekim psihofiziološkim i bihevioralnim ishodima. Neke od najčešće proučavanih negativnih posljedica su depresivno raspoloženje (Gustafsson, Kenttä i Johansson, 2008), psihološki stres (Gustafsson i Skoog, 2012) i neugodni afekti (Lemyre, Hall i Hassmén, 2011).

Iz navedenih razloga, ovaj rad obuhvatit će neke modele sportskog sagorijevanja, problematiku mjerenja sportskog sagorijevanja, ulogu motivacije, ulogu emocija, rizične i zaštitne faktore te implikacije dosadašnjih saznanja o ovoj temi. Spomenuta istraživanja većinom se bave isključivo elitnim i profesionalnim sportom, a ne amaterskim sportašima, stoga su podaci navedeni u daljnjem radu ograničeno na tu populaciju.

Modeli sportskog sagorijevanja

Iako se mnogi autori slažu s definicijom samog konstrukta sagorijevanja, postoji nekoliko modela koji ga objašnjavaju na različite načine. Weinberg i Gould (2003) predložili su poznavanje tri modela koji se zbog svoje jednostavnosti i primjenjivosti najčešće koriste.

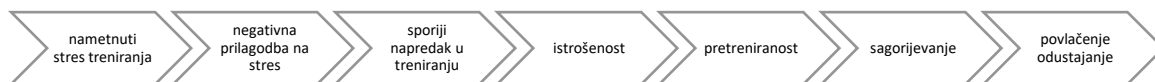
Kognitivno-afektivni model stresa i sagorijevanja (*eng.cognitive-affective model of stress and burnout*) (Smith, 1986) na sportsko sagorijevanje gleda kao na proces koji uključuje fiziološke, psihološke i bihevioralne komponente koje se odvijaju prema predvidivim fazama, a na svaku od njih utječu motivacija i ličnost sportaša. Ukupno postoje četiri faze, a prva od njih fokusira se na situacijske zahtjeve. Onda kad situacijski zahtjevi, poput opterećenja treninga ili očekivanja određene razine izvedbe, postanu veći od dostupnih resursa pojavljuje se stresna reakcija. U drugoj fazi događa se kognitivna procjena situacije u odnosu na sposobnosti da se na situacijske zahtjeve odgovori (primjerice, percipirano preopterećenje treninzima ili učestalim putovanjima i nastupima). U trećoj se fazi kao posljedica kognitivne procjene javlja fiziološka reakcija koja uključuje tipične reakcije organizma na stres, što posljedično dovodi do bihevioralnih reakcija. Odnosno, fiziološka reakcija u obliku napetosti, besanice ili umora dovodi prvenstveno do smanjenog učinka i neodgovarajućeg ponašanja (nedolaska na treninge, propuštanja obaveza itd.), a može dovesti do povlačenja iz aktivnosti. Dakle, ponašajna reakcija sportaša javlja se kao posljedica svih prethodnih faza. Prikaz modela nalazi se na slici 1. Prema Gustafsson, DeFreese i Madigan (2017), ovaj je model najcitiraniji, a koncept je podržan od strane mnogih istraživanja.



Slika 1. Kognitivno-afektivni model stresa (Smith, 1986).

Uzimajući u obzir da, prema ovom modelu, postoji interakcija ličnosti sportaša i razine motivacije u sva četiri stadija, izgleda da motivacija i ličnost sportaša uistinu igraju ulogu u sportskom sagorijevanju.

Drugi predloženi model jest model negativne reakcije na stres trenažnog procesa (*eng. negative training stress response model*) (Silva, 1990) koji na sportsko sagorijevanje gleda kao na posljedicu negativne adaptacije na stres izazvan zahtjevima treninga. Zbog velike konkurencije u profesionalnom sportu, određene nedostatke sportaši često pokušavaju nadomjestiti dodatnim treninzima i vremenom uloženi u poboljšanje tog nedostatka. Dodatni treninzi predstavljaju dodatno opterećenje na sportaša, stoga uzrokuju psihološki i fiziološki stres – takozvani stres treniranja. Fizički trening stavlja sportaša u podložnost stresora koji mogu imati pozitivne i negativne posljedice. Pozitivna adaptacija je onaj poželjni rezultat, odnosno napredak u području u kojem je postojao nedostatak. S druge strane, previše opterećenja rezultira negativnom adaptacijom na stres. Ne samo da u tom slučaju izostaje napredak, nego se događaju istrošenost, pretreniranost, sagorijevanje i povlačenje. Istrošenost, pretreniranost i sagorijevanje tri su stadija sindroma stresa treniranja. Silva (1990) istrošenost definira kao nemogućnost prilagodbe na sami stres trenažnog procesa, a sportaš koji se ne može prilagoditi ima osjećaj pretreniranosti. Pretreniranost karakteriziraju općenito slabo psihološko i fiziološko funkcioniranje. Kad se duže vremena događa ovakav proces dolazi do sagorijevanja, a ubrzo i do napuštanja sporta. Dakle, prema ovom modelu sagorijevanje je treći stadij sindroma stresa treniranja, a do njega dolazi zbog neadaptacije na pojačani stres treninga. Prikaz modela nalazi se na slici 2.



Slika 2. Model negativne prilagodbe na stres treniranja (Silva, 1990).

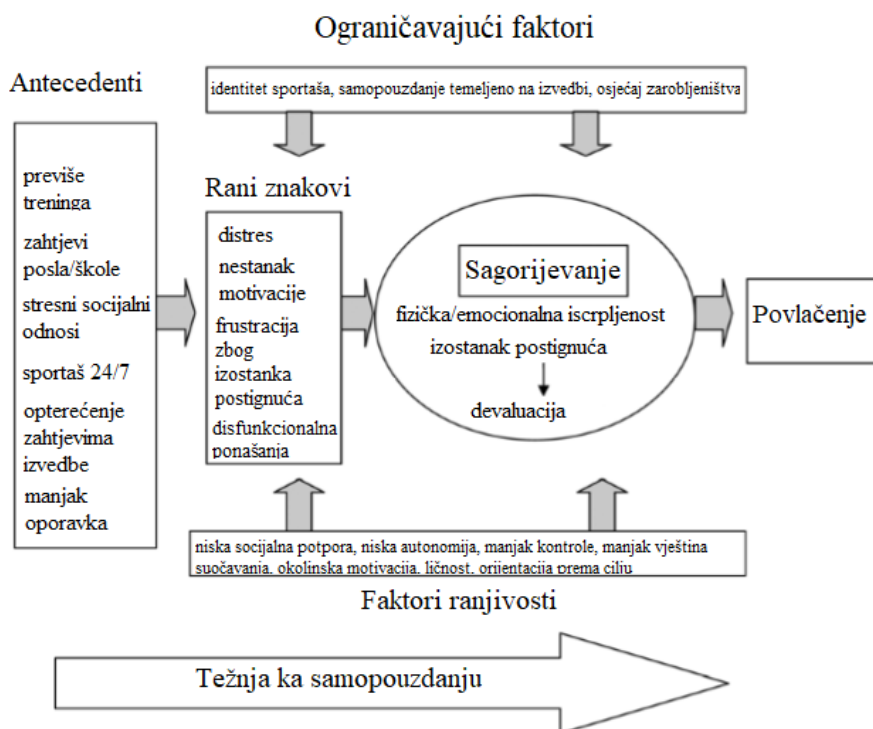
Model unidimenzionalnog razvoja identiteta i vanjske kontrole (*eng.unidimensional identity development and external control model*) (Coakley, 1992) jest treći predloženi model, a ima jedinstveno gledište na sagorijevanje. Prema njemu sagorijevanje je uzrokovano organizacijskim faktorima, odnosno do njega dolazi zbog prevelike strukturiranosti sportaševog vremena i načina života. Organizacijski faktori treninga odnose se na činjenicu da se treninzi uglavnom odvijaju tijekom cijelog tjedna, dok se s druge strane sportska natjecanja uglavnom odvijaju vikendom. Generalna visoka razina strukturiranosti života sportaša znači točno određene dopuštene i nedopuštene prehrambene proizvode, raspored obroka, ustaljeni raspored spavanja i organiziranost slobodnog vremena. Mnogi sportaši sportom se počinju baviti u ranom ili srednjem

djetinjstvu, stoga već u tom razdoblju počinju održavati navedeni stil života. Pojam „unidimensionalni razvoj identiteta“ predstavlja ideju da se zbog upravo tog razloga identitet sportaša razvija na jednoj dimenziji, odnosno ograničen je u odnosu na vršnjake nesportaše. „Vanjska kontrola“ označava nedostatak sportaševe kontrole nad svojim životom i odlukama vezanim uz organizaciju svog vremena jer velik dio trenažnog procesa ovisi o trenerima i sportskim organizacijama, što predstavlja dodatni problem pri razvoju sportaša. Naime, ovaj model predlaže proces identifikacije koji se kod ovakvih sportaša javlja tijekom njihovog odrastanja, zbog nedostatka drugih aktivnosti i predanosti sportu. Zbog identifikacije sa svojim sportskim uspjesima i procjenjivanja svoje vrijednosti s obzirom na njih, svaki stres u sportskom kontekstu doživljavaju intenzivnije, što akumulacijom tijekom dužeg vremenskog perioda može dovesti do sagorijevanja. Weinberg i Gould (2003) navode kako ovaj model ustvari polazi od toga da je doživljeno sagorijevanje samo simptom specifično razvijenog identiteta sportaša, tj. za razliku od ostalih modela ne gleda na njega kao posljedicu ili samostalan problem već kao jedan od simptoma problematike druge vrste.

Schmidt i Steinov model posvećenosti sportu (*eng. sport commitment model*) (Schmidt i Stein, 1991) još je jedan zanimljiv i relevantan model za proučavanje sportskog sagorijevanja (Cox, 2005). Elitni sport zahtijeva dugogodišnje odricanje i osobno ulaganje, kako u samog sebe, tako i u trenere, opreme, putovanja, rehabilitacije itd. Svako uključivanje u sportsku aktivnost ima svoje pozitivne i negativne strane, odnosno neke dobitke i gubitke, nagrade i cijene. Nagrade tako mogu biti novčane, medalje, trofeji, zadovoljstvo i osjećaj kompetentnosti ostvarenjem vlastitih ciljeva ili pak zadobiveno poštovanje drugih, dok cijena može uključivati vrijeme uloženo u trenažni proces, osjećaj anksioznosti, neugodne emocije, osjećaj podbacivanja nakon poraza ili smanjene mogućnosti uključivanja u druge potencijalne aktivnosti, kao veze i partnerstva. Omjer nagrada i cijena za sportaša, povezanih s angažmanom u određenoj sportskoj aktivnosti, može se obuhvatiti terminom "ishoda" (*eng. outcome*) aktivnosti. Upravo taj ishod odlučuje hoće li se sportaš kontinuirano baviti nekim sportom. Ako ishod premaši „razinu usporedbe“, sportaš će osjećati zadovoljstvo, a ako je ishod ispod te razine, sportaš će osjećati nezadovoljstvo svojom aktivnošću. Prema ovome modelu postoje dva razloga zbog kojih se netko bavi sportom. Prvi se temelji na osobnom zadovoljstvu, dok je drugi razlog nevoljko odustajanje od sporta. U prvom slučaju sportaš ustraje iz osjećaja zadovoljstva koji proizlazi iz svakodnevnih sportskih aktivnosti. U drugom pak slučaju osoba ne želi odbaciti dugogodišnje ulaganje pa se tako zadovoljstvo vremenom smanjuje, a negativne posljedice rastu. Razlika između sportaša koji se nastavlja baviti sportom i onog koji ga napušta jest u kombinaciji alternativa i ulaganja. Iako uspoređivanje nagrada i cijena ima ulogu u određivanju razine zadovoljstva, postoje i drugi načini koji sportašu

omogućuju procjenu. Ponekad se napuštanje događa zbog sportaševog uspoređivanja trenutne situacije s mogućim, tj. ponuđenim alternativnim opcijama. Drugim riječima, ne mora se nužno dogoditi da sportaš ima vrlo negativna ili nepovoljna iskustva, već se tijekom karijere otvore nova vrata koja trenutno ili dugoročno nude bolje mogućnosti ili osiguravaju bolje uvjete za napredak. U tom slučaju, bez obzira na trenutnu situaciju koja ne mora biti iznimno nepovoljna, sportaš se može odlučiti za napuštanje trenutnih uvjeta u korist neke druge aktivnosti. U ovom modelu emocije se spominju u obliku emocionalnog ulaganja, zadovoljstva sportom koje se javlja kao rezultat tog ulaganja, odnosno svim emocionalnim nagradama (primjerice ponos, radost) i s druge strane, neugodnim emocijama uzrokovanim stresom ustrajanja u aktivnosti i sl.

S obzirom da svaki od gore navedenih modela uspješno objašnjava tek dijelove sportskog sagorijevanja, Gustafsson, Kenttä i Hassmén (2011) predlažu model koji na neki način uključuje sve prethodne modele i tako daje opsežniji pregled. Integrirani model sportskog sagorijevanja (*eng. integrated model*) uključuje antecedente, rane znakove i posljedice uz faktore ličnosti, suočavanja i okolinskih faktora, a u obzir uzima niz prediktora dosadašnjih modela i na taj način stvara širu sliku te olakšava identifikaciju i kontrolu nekih varijabli u psihologijskoj praksi. Antecedenti sportskom sagorijevanju su primjerice pretjerano treniranje uz manjak vremena za oporavak te velike zahtjeve izvedbe. Ovakvi uvjeti dovode do negativnog stresa, smanjenja motivacije i rasta frustracije, što su rani znakovi sagorijevanja. U tom procesu vjerojatnost sagorijevanja povećavaju neke karakteristike ličnosti sportaša, osjećaj zatočenosti, percipirani manjak kontrole i autonomije te nepovoljne vještine suočavanja. Uz sve navedeno, težnja održavanja samopouzdanja stečenog prethodno pozitivnim iskustvima stvara dodatni pritisak i doprinosi nastajanju sagorijevanja. Djelovanjem navedenih faktora dolazi do sagorijevanja i devaluacije sporta (pripisivanja negativnih značajki), što u konačnici dovodi do povlačenja. Prikaz modela nalazi se na slici 3.



Slika 3. Predloženi model sportskog sagorijevanja (Gustafsson i sur., 2011).

Promatranjem svih predstavljenih modela vidljivo je da motivacija i emocije imaju ulogu u sportskom sagorijevanju. Dakle, oba su konstrukta ključna za razumijevanje fenomena sportskog sagorijevanja, ali uz njih postoje i mnogi drugi koji su važni, stoga se trebaju uzimati u obzir u međusobnoj interakciji, kao i u interakciji s ostalim faktorima.

Mjerenje sportskog sagorijevanja

Maslach inventar izgaranja (*eng. Maslach Burnout Inventory*) (Maslach, Jackson, Leiter, Schaufeli i Schwab, 1986) prvenstveno je formiran kako bi se mjerilo sagorijevanje na radnom mjestu, a primjenjuje se i u kontekstu sporta. Podrazumijeva tri komponente pomoću koji se može mjeriti sportsko sagorijevanje, a to su emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i nizak osjećaj osobnog uspjeha (Weinberg i Gould, 2003). Emocionalna iscrpljenost odnosi se na osjećaj umora, zamor mišića i generalnu usporenost koja se javlja kad je pojedinčeva energija iscrpljena tijekom dužeg vremenskog perioda. Depersonalizaciju karakterizira pad razine autentičnih ugodnih osjećaja na radnom mjestu, kao što su kad sportaš pokazuje znakove hladnog i udaljenog ponašanja ili se emocionalno distancira od trenera i suigrača. Nizak osjećaj osobnog uspjeha odnosi se na osjećaj niskog postignuća u poslu, tj. kompetitivnom sportu. Primjerice, kad igrači zaključe da

više ne mogu doprinijeti svom ili timskom uspjehu to rezultira osjećajima dubokog razočarenja (Holden, Keschock, Forester i Pugh, 2014). Holden i sur. (2014) proveli su istraživanje u kojem su korištenjem inventara istraživali razinu sagorijevanja na navedene tri dimenzije kod sportaša koji se bave različitim sportovima. Prema njihovim rezultatima, razine sagorijevanja razlikuju se ovisno o sportu kojim se bave i razini sporta, pri čemu su elitni sportaši imali višu razinu izgaranja od amaterskih sportaša. Ovakvi rezultati važni su za izbjegavanje generalizacije na sve skupine sportaša i impliciraju daljnju potrebu za istraživanjima na različitim populacijama sportaša.

Iz definicije sagorijevanja prema Raedeke (1997), prema kojoj je sagorijevanje kronični psihološki sindrom koji se sastoji od emocionalne i psihičke iscrpljenosti, smanjenog osjećaja postignuća i devaluacije sporta, razvijen je Upitnik sagorijevanja sportaša (*eng. Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), koji je prvi validirani upitnik specifično namijenjen mjerenju sportskog sagorijevanja, a razvijen je i adaptiran prema MBI (Gustafsson i sur., 2017). ABQ ima dobru pouzdanost i valjanost u rangu sportske populacije (Raedeke i Smith, 2009), zbog čega se najčešće i koristi (Gustafsson i sur., 2017). Martinent, Louvet i Decret (2016) naglašavaju da se sagorijevanje na ove tri dimenzije ne javlja u istom vremenskom periodu, odnosno da se smanjen osjećaj osobnog uspjeha javlja prije emocionalne i fizičke iscrpljenosti i devaluacije. Ovo saznanje moglo bi biti od velike koristi pri ranoj identifikaciji sagorijevanja i njegovoj prevenciji, stoga je potrebno provesti još istraživanja kojima bi se utvrdilo postoji li uistinu vremenski raspored javljanja emocionalne i psihičke iscrpljenosti, smanjenog osjećaja postignuća i devaluacije sporta. Također bi bilo korisno saznati koje se emocije javljaju tijekom ovog vremenskog rasporeda te u kojem intenzitetu (Gustafsson i sur. 2017). Gustafsson i sur. (2017) u svom radu napominju kako se većina istraživanja temelji na rezultatima sudionika koji su pokazali niže ili srednje razine sagorijevanja, dok je istraživanja posljedica visoko razvijenog sindroma sagorijevanja prilično malo. Iz tog razloga predlažu daljnja istraživanja sa sudionicima koji imaju visoko izražene simptome sagorijevanja.

Dosad razvijeni upitnici jasno su fokusirani na identifikaciju prisutnosti neugodnih afektivnih stanja te izostanak ili smanjenje motivacije. S obzirom na veliko pridavanje važnosti emocijama i motivaciji u istraživanjima sportskog sagorijevanja, jasnije je da su oni konstrukti koji su očito direktno i indirektno povezani sa sportskim sagorijevanjem. No koja je njihova uloga?

Uloga motivacije

Devaluacija sporta predstavlja pojavu kad sportaš svojoj sportskoj aktivnosti pridaje niz negativnih karakteristika. Manifestira se prvenstveno u gubitku motivacije, a uz to sportaš polako

prestaje mariti o sportu kojim su se prije rado bavili (Raedeke i Smith, 2001). Sportaši često uz gubitak motivacije opisuju i nizak osjećaj zadovoljenja potreba, što predstavlja potencijalnu vezu između zadovoljenja potreba i motivacije te sportskog sagorijevanja (Gustafsson, Kenttä i Hassmén, 2011).

Istraživanja motivacije bavila su se povezanošću tipova motivacije sa sagorijevanjem i gubitkom motivacije. U posljednjih nekoliko godina, u istraživanju sportskog sagorijevanja korišteni su različiti modeli i teorije, a kao jedno od potencijalnih objašnjenja nudi se ono u okviru teorije samodeterminacije (Ryan i Deci, 2000). Ova teorija predlaže postojanje triju potreba (autonomije, kompetencije i povezanosti) koje čine ključnu podlogu za optimalnu psihološku dobrobit. Motivacijska stanja su amotivacija, nekoliko tipova ekstrinzične motivacije i intrinzična motivacija, a nalaze na kontinuumu samoodređenja. S jedne strane, amotivacija je stanje u kojem motivacija izostaje, dakle osoba nije niti intrinzično niti ekstrinzično motivirana. Potom slijede četiri tipa ekstrinzične motivacije ovisno o stupnju samoodređenja, a to su redom vanjska regulacija, koja nije uopće samoodređena, usvojena regulacija, koja je djelomično samoodređena, poistovjećena regulacija, koja je većinom samoodređena, i integrirana regulacija, koja je u najvećoj mjeri samoodređena. Posljednja na kontinuumu je intrinzična motivacija, koju pokreću i stvaraju psihološke potrebe. Vrsta motivacije varira od udovoljavanja nekim vanjskim zahtjevima preko osobne važnosti, pa sve do osjećaja interesa i uživanja u samoj aktivnosti. Pozitivni ishodi uglavnom se vezuju uz više samoodređene tipove motivacije. Istraživanja su pokazala da je sagorijevanje pozitivno povezano s amotivacijom i negativno povezano s intrinzičnom motivacijom. Dakle, kod pojedinaca kod kojih nisu prisutne ni intrinzična ni ekstrinzična motivacija češće je prisutno sagorijevanje, dok se kod pojedinaca s intrinzičnom motivacijom sagorijevanje rjeđe pojavljuje. Gustafsson i sur. (2017) naglašavaju važnost ispunjenja triju potreba (autonomije, kompetentnosti i povezanosti), jer prema korelacijskim istraživanjima sportaši s ispunjenim potrebama rjeđe dožive sagorijevanje. Praktično govoreći, to znači da će sportaši koji imaju osjećaj da samostalno upravljaju svojim trenažnim procesom i karijerom, da su kompetentni u svom sportu te da su povezani sa svojim timom rjeđe doživjeti sagorijevanje.

U kontekstu sporta, način na koji je regulacija sportaševog ponašanja povezana je s tipovima motivacije prema teoriji samoodređenja (Li, Wang, Pyun i Kee, 2013). U okviru ovih teorija, predloženo je da nisko samoodređena motivacija rezultira negativnim motivacijskim ishodima od kojih je jedan i sagorijevanje. Gould, Udry, Tuffey i Loehr (1996) istraživanjem sagorijevanja kod mladih tenisača pronašli su da igrači kod kojih se odvija proces sagorijevanja u prosjeku pokazuju snižene razine ekstrinzične motivacije, više razine amotivacije i više se emocionalno povlače u sebe, tj. svoje osjećaje ne dijele s drugima. Lonsdale, Hodge i Rose (2009)

navode istraživanja prema kojima se zanemarivanje potreba povezuje s amotivacijom i vanjskom regulacijom ekstrinzične motivacije, koje se dalje povezuju s napuštanjem sporta. Na primjer, sportaši koji napuštaju sport kojim se bave imaju ili vanjsku regulaciju ili nisu uopće motivirani, tj. ili udovoljavaju vanjskim zahtjevima zbog mogućih nagrada i kazni ili uopće nemaju nikakvu motivaciju i namjeru djelovati. Iste rezultate dobili su i Curran, Appleton, Hill i Hall (2011).

Cresswell i Eklund (2006) upućuju na negativnu povezanost između zadovoljenja triju potreba i izraženosti sagorijevanja. Dakle, kao što je prije već spomenuto, sportaši koji imaju zadovoljene psihološke potrebe u manjoj mjeri izvještavaju doživljavanje sagorijevanja. Hodge, Lonsdale i Ng, (2008) proučavali su ovaj odnos na uzorku elitnih rugby igrača i dobili rezultate koji ukazuju na to da neispunjene potrebe kompetencije i autonomije objašnjavaju značajan dio varijance u sagorijevanju, dok je neispunjena potreba povezanosti slabi prediktor. Suprotno tome, Perreault i sur. (2007) dobili su rezultate koji ukazuju da zadovoljenje svake od triju potreba objašnjava približno jednak i jedinstven dio varijance, odnosno da nijedna od tri potrebe nema veću ulogu u nastanku ili objašnjavanju sagorijevanja te da objašnjavaju druge aspekte sagorijevanja. Ako se prisjetimo tri dimenzije inventara iscrpljenosti, osjećaja postignuća i devaluacije, možemo bolje razumjeti rezultate. Primjerice, povezanost je bila najsnažniji prediktor iscrpljenosti, tj. povezanost je najvećim dijelom mogla predvidjeti nastanak osjećaja iscrpljenosti.

Dakle, u kompetitivnom sportu, maladaptivni ishodi poput sagorijevanja povezuju se s pomakom pojedinca na motivacijskom kontinuumu s intrinzičnih prema više ekstrinzičnim izvorima samoodređenja (Lemyre, Treasure i Roberts, 2006). Iz ove perspektive, sportsko sagorijevanje jest stanje koje karakterizira specifičan uzorak motivacijske regulacije (Cresswell i Eklund, 2005). Prema Goodger, Gorely, Lavallee i Hardwood (2007) većina je rezultata istraživanja motivacije jednoglasna – amotivacija je pozitivno povezana sa sagorijevanjem, a intrinzična motivacija negativno, što su zaključili i Lonsdale i sur. (2009), a u skladu je s dosad navedenim istraživanjima. Sportaši koji su motivirani postići neki ishod ili žele izraziti sebe kroz sport imali su nižu razinu simptoma sagorijevanja od sportaša koji su bili motivirani pokoriti se nekim vanjskim zahtjevima ili izbjeći sram i krivnju. Stoga se čini da sudjelovanje u sportu kako bi se postigle neke ekstrinzične posljedice ne vodi nužno do sagorijevanja ukoliko sportaš percipira te iste ishode kao nešto osobno važno i vrijedno tolikog odricanja i truda (Lonsdale i sur., 2009). Zanimljiv je podatak da su sportaši koji su se osjećali kao da imaju kontrolu nad trenažnim procesom, odnosno oni koji su imali veći osjećaj autonomije, imali općenito niže razine sagorijevanja, što još jednom upućuje na važnu ulogu motivacije u podlozi sagorijevanja.

Iako su u sportu istovremeno prisutne intrinzična i ekstrinzična motivacija, dugoročno gledajući, visoka razina motivacije i ustrajanja tijekom teških perioda u trenažnom i

natjecateljskom procesu vjerojatno ne bi bile moguće bez visokih razina intrinzična motivacije (Hardy i sur., 1996). Naime, profesionalni sportaši tijekom cijele karijere održavaju visoke razine intrinzične motivacije. Čini se da su sudionici elitnog sporta prvenstveno motivirani interesom, uživanjem i vlastitim zadovoljstvom, odnosno motivirani ugodnim emocijama koje se javljaju kad uspješno obave zadatak, tj. postignu sportski uspjeh. U njihovom slučaju visoka razina interesa povećava količinu pažnje koju će sportaš posvetiti svojim aktivnostima i isto tako usmjerava i pospješuje razvijanje specifičnih vještina (Reeve, 2010). Jedno od često spominjanih objašnjenja intrinzične motivacije jest Ryana i Decija (1985). Kao što već prije spomenuto, prema njima specifični događaji povećat će intrinzičnu motivaciju u onoj mjeri u kojoj povećavaju sportaševu percepciju osobne kompetencije ili samoodređenje, a vrijedi i suprotno. Dakle, intrinzična motivacija u kontekstu sporta veća je kod sportaša koji, primjerice, samostalno odabiru trenera, mogu odlučivati pri odabiru trenažnog procesa ili sportske opreme ili mogu odlučivati na kojim će događajima nastupati. S druge strane, intrinzična motivacija manja je kod sportaša koji imaju niži osjećaj kompetentnosti i samoodređenosti u svojoj aktivnosti. Hardy i sur. (1996) navode da profesionalni sportaši imaju snažnu potrebu demonstrirati svoje osobne kompetencije i samoodređenost stoga posljedično odabiru teže, zahtjevnije ciljeve čije će ostvarenje dovesti do potvrđivanja tih istih osjećaja. Ovakav proces onda dovodi do povećanja intrinzične motivacije za bavljenje tom aktivnošću, odnosno za sudjelovanje u tom sportu.

Dvije implikacije dosad navedenih podataka prilično su važne za održavanje visokih razina motivacije koje su važne za uspjeh u sportu (Hardy i sur., 1996). Prvo, da bi sportaši mogli održavati optimalnu razinu motivacije trebali bi primati pozitivnu povratnu informaciju o svojoj kompetenciji od ljudi koji su relevantan izvor te informacije. To mogu biti sportski ili kondicijski trener ili stručnjaci iz njihovog područja. Drugo, radi održavanja razina motivacije, sportaši se barem djelomično trebaju osjećati odgovornima za inicijaciju ciklusa treninga i natjecanja koji ih vode k uspjehu. Dakle, sportaš preuzima odgovornost za svoje tijelo, svoj sport i svoje vrijeme uloženo u trening i natjecanje, tako da kasnije ni krivnju ni zasluge ne preuzima nitko drugi osim samog sportaša. Gledano s druge strane – oni sportaši koji sumnjaju u vlastite kompetencije vjerojatnije će osjećati anksioznost i vjerovati da nemaju vještine nošenja s tim izazovima te postoji rizik da zaključe kako je sav trud besmislen jer oni ionako ne mogu pobijediti. Upravo zato važne su pozitivne povratne informacije i osjećaj odgovornosti.

Lonsdale i sur. (2009) proveli su istraživanje kojim se pokazalo kako je motivacija medijator odnosa kompetencije i autonomije i simptoma iscrpljenosti u kontekstu sagorijevanja, a neki rezultati ukazuju na to da su autonomija i kompetencija indirektno povezane s devaluacijom preko samoodređene motivacije. Pojednostavljeno, u odnosu osjećaja kompetencije i autonomije

sa simptomima iscrpljenosti u sportskog sagorijevanju, motivacija igra određenu ulogu – točnije razina motivacija u kombinaciji s autonomijom i kompetencijom može smanjiti ili povećati iscrpljenost sportaša. Također, stupanj samoodređene motivacije povezuje autonomiju i kompetentnost s devaluacijom. Prema meta-analizi Li i sur. (2013), kompetencija i autonomija snažniji su prediktori sagorijevanja u usporedbi s povezanošću. Drugačije rečeno, prema rezultatima ove meta-analize pri predviđanju koji će sportaši doživjeti sagorijevanje psiholozima su od veće koristi saznanja o sportaševim osjećajima kompetencije i autonomije nego što su saznanja o osjećaju povezanosti. Promatrajući sve tri dimenzije sagorijevanja, rezultati pokazuju da iscrpljenost ima slabiji odnos s bazičnim psihološkim potrebama nego što to imaju druge dvije dimenzije sagorijevanja. Ovo je moguće objasniti tako da su vrste intrinzičnih i ekstrinzičnih motivacijskih procesa možda važniji za emocionalnu iscrpljenost nego li za fizički umor. Govoreći o motivaciji, važno je naglasiti kako je meta-analizom potvrđeno da intrinzična motivacija, poistovjećena regulacija i integrirana regulacija negativno koreliraju sa sagorijevanjem, dok su amotivacija, vanjska regulacija i usvojena regulacija njegovi pozitivni prediktori. To jest, sportaši koji rjeđe sagorijevaju imaju izraženu intrinzičnu, integriranu i poistovjećenu regulaciju, a izražene usvojena i vanjska regulacija i amotivacija kod sportaša mogu predvidjeti nastajanje sagorijevanja.

S obzirom da razina motivacije varira tijekom vremena (Reeve, 2010), Cresswell i Eklund (2005) htjeli su ispitati promjene u odnosu sportskog sagorijevanja i motivacije tijekom sezone lige u tiskom sportu. Pokazalo se kako uistinu postoje razlike u razini motivacije i razini sagorijevanja kod sportaša, ali isto tako i u njihovom odnosu. Sportaši s višom razinom samoodređenja rjeđe sagorijevaju, dok oni s niskim samoodređenjem to doživljavaju češće. U istraživanju Cresswell i Eklund (2005) utvrđeni su različiti obrasci veza ekstrinzične motivacije i različitih simptoma sagorijevanje. Preciznije, ekstrinzična motivacija je bila negativno povezana s devaluacijom sporta i smanjenim osjećajem postignuća, ali pozitivno povezana sa simptomima fizičke i emocionalne iscrpljenosti. Rezultati su u ovom istraživanju objašnjeni pozitivnom percepcijom vanjskih poticaja (poput plaće) koja rezultira višim osjećajem postignuća i manje devaluacije. Dakle, ovisno o interpretaciji ekstrinzične bi nagrade mogle biti nešto čime se ispunjavaju sportaševe osobne potrebe i samim time mogu doprinijeti smanjenju sagorijevanja. Naime, sportaš koji ima obitelj i financijska primanja isključivo su vezana za sport veću će važnost pridavati ekstrinzičnim nagradama (poput premije za dobivenu utakmicu ili novčane nagrade za prva tri mjesta) jer time može platiti režije, hranu ili školovati svoju djecu. Upravo zato, u ovoj će situaciji vanjski regulirana motivacija pridonijeti nižim razinama sagorijevanja. Zaključno, iz

rezultata ovog istraživanja vidljivo je da sagorijevanje fluktuiralo ovisno o promjenama u situacijskim zahtjevima i njegovom doživljaju tih situacija.

Lemyre i sur. (2006) naglašavaju mogućnost postojanja različitih antecedenata za tri glavna proučavana simptoma. Postoji mogućnost da iscrpljenost, devaluacija i osjećaj sniženog postignuća imaju drugačije uzročnike te da se situacije koje im prethode razlikuju jedna od druge. U ovom slučaju bilo bi korisno provesti longitudinalno istraživanje kojim bi se pokušalo utvrditi postojanje uzoraka emocija, motivacije ili drugih faktora kojima se može predvidjeti sagorijevanje kod elitnih sportaša.

Istraživanja motivacije u sportskom sagorijevanju dosad, rezultirala su opsežnim opusom i povremeno neujednačenim rezultatima. Bez obzira na smjer, jasno je da motivacija igra ulogu u sagorijevanju te da ovisno o svojoj kvaliteti može olakšati ili otežati sagorijevanje kod sportaša. Ipak, ne može ju se proučavati izolirano jer je očito da postoje faktori koji su uz nju važni za proučavani problem. S obzirom na upravo veliku raznolikost varijabli (individualni ili timski sport, država, organizacijski faktori, trenažni proces, duljina sezone itd.) potrebno je još istraživanja koja bi ponudila specifičnija objašnjenja ili testirala specifične hipoteze dosadašnjih modela. Tijekom proučavanja radova, do izražaja dolazi neujednačenost uzoraka na kojima su se proučavali modeli odnosa motivacije i sagorijevanja, stoga je zasigurno potrebno prvenstveno odabrati dosad neistraživane uzorke u populaciji sportaša i izbjegavati generalizaciju.

Uloga emocija

Raspon između ugone i neugode stupnjevito je i povezan s raznim emocionalnim reakcijama. Sve reakcije koje se prožive u sportskom kontekstu spremaju se u pamćenje sportaša. Te reakcije u pamćenju povezane su ne samo s podražajnim situacijama koje su ih izazvale, već i s onim učincima u aktivnosti s kojom se povezuju. Tako će sportaš koji je na Olimpijskim igrama osvojio medalju, kontekst Olimpijskih igara povezati s ugodnim osjećajima koje je osvajanje medalje izazvalo, dok će neki sportaš koji je bio posljednji, primjerice, s Olimpijskim igrama povezivati razočarenje i tugu. Ukratko, ugoda ili neugoda koju je sportaš osjetio na nekom natjecanju pamte se u povezanosti s mjestom, vremenom i nekim pratećim faktorima. Aktualizacija neugodnih doživljaja često je prilično destruktivna i otežava sportašu da se usmjeri na trenutni zadatak ili da mobilizira potrebnu energiju za njegovu izvedbu (Drenovac, 2007). Na primjer, sportaš koji je bio posljednji na Olimpijskim igrama prisjećanjem konteksta situacije, prisjećanjem izazvanih osjećaja i neugodnih posljedica koje je događaj donio takvim si mislima

može otežati daljnje bavljenje sportom. Može se dogoditi da u sljedećem natjecanju osjeća veći strah od neuspjeha ili ima niže samopouzdanje. U konačnici, čini se da emocije uvjetuju uspješnu sportsku izvedbu (Jones, 2012).

Sportaši se radi uspjeha konzistentno moraju nositi sa stresom, a to uključuje razumijevanje i regulaciju svojih emocija, ali i razumijevanje i uvažavanje tuđih emocija (Laborde, Dosseville i Allen, 2015). Tako sportaš u ekipnom sportu može biti nezadovoljan trenažnim procesom pa na prikladan način mora to znati regulirati, dok s druge strane u obzir mora uzeti i emocije ostatka ekipe, kao i trenera i stručnog stožera. Tu se pokazuje važnost regulacije emocija za elitne sportaše. Goodger i sur. (2007) navode kako su sportaši s boljim mentalnim zdravljem uspješniji u sportskim izvedbama, dok kod sportaša s neugodnim raspoloženjima postoji povećana vjerojatnost sagorijevanja. Davis, Botterill i MacNeill (2002) sugeriraju da emocionalno zdravi sportaši imaju dobar kapacitet za procesiranje i razumijevanje emocija. Rezultati istraživanja Saadati, Nikbakhsh i Afarinesh (2014) ukazuju na negativnu značajnu povezanost između sagorijevanja i emocionalne inteligencije, osobito s mogućnosti prepoznavanja i regulacije svojih emocija, koja igra najveću ulogu u sprječavanju sagorijevanja. Dakle, sudionici istraživanja koji su slabije prepoznavali i regulirali svoje emocije bili su skloniji sagorijevanju od onih koji su u tome bili uspješniji. Lane i Wilson (2011) navode da istraživanja emocionalne inteligencije pokazuju kako oni koji imaju višu emocionalnu inteligenciju imaju više ugodnih i manje neugodnih emocija, a Lu, Li, Hsu i Williams (2010) ukazuju na to da su emocionalno inteligentniji sportaši doživljavaju manje anksioznosti i generalno rjeđe doživljavaju neugodne emocije prije samog natjecanja. Laborde i sur. (2015) dalje navode koristi visoke emocionalne inteligencije za sportaše. Između ostaloga, pokazalo se kako je ona korisna radi bolje izvedbe i smanjenja vjerojatnosti sagorijevanja i/ili napuštanja sporta. Istraživanja regulacije emocija pokazala su kako aktivna i namjerna regulacija emocija tijekom sportske izvedbe ima utjecaj na uspješnost izvedbe. Naime, rezultati Wagstaffova (2014) istraživanja pokazali su da sportaši koji su morali potiskivati svoje emocionalne reakcije imaju lošije rezultate na natjecanjima od onih sportaša koji emocionalne reakcije nisu morali potiskivati. U trenutku sportskog nastupa sportaši se prvenstveno koncentriraju na što kvalitetniju izvedbu svega onoga što su dugo vremena pripremali. Zbog prebacivanja kompletne pažnje na regulaciju pokreta tijela ili proučavanje pokreta protivnika, u tom trenutku nešto drugo vjerojatno će biti slabije regulirano. U velikom broju slučajeva to su upravo emocionalne reakcije koje u „žaru borbe“ mogu biti prilično burne, a izražavanje tih emocija može služiti kao „ispušni ventil“. Stoga se čini da sportaši koji moraju regulirati svoje reakcije i ne mogu se ventilirati na taj način imaju slabiju izvedbu i samim time lošije rezultate u usporedbi s onim sportašima koji emocionalne reakcije otvoreno pokazuju.

Lemyre i sur. (2006) naglasili su važnost emotivne iscrpljenosti. Naime, kod emotivno iscrpljenih sportaša generalna razina funkcioniranja je snižena. Takvi dugi vremenski periodi mogu povećati anksioznost ili ravnodušnost pojedinca u svakodnevnom funkcioniranju i izvan sportskog terena. Niža opća razina funkcioniranja može utjecati na odnose s drugim ljudima i slabije izvedbe uobičajenih aktivnosti, što u sportašu može uzrokovati osjećaje krivnje i anksioznost ili pak ravnodušnosti, a ponekad čak može doprinijeti nastanku depresije. Ovakvi uvjeti mogu dovesti do sagorijevanja.

Prema Drenovcu (2007) izloženost različitim stresorima prilično je učestala pojava kod sportaša na svim razinama. Zbog toga dolazi do pojave obrambenih reakcija, među kojima su nagli nastupi zdravstvenih tegoba ili propuštanje izvršavanja formalnih radnji, kao što su treninzi, pojavljivanje na dogovorenim sastancima ili redovni liječnički pregledi. Glavni izvor dugotrajnog emocionalnog naprezanja su organizacijski faktori i rasporedi treninga. Pod organizacijskim faktorima podrazumijevaju se uvjeti treniranja, termini treninga (kasno navečer ili prerano ujutro), dostupna sportska oprema, dostupnost fizioterapeuta ili liječnika itd., dok raspored treninga podrazumijeva količinu treninga u nekom periodu te slobodne dane za odmor.

Gustafsson, Hassmén i Podlog (2010) istraživali su vezu između osjećaja nade i sagorijevanja. Rezultati su pokazali da pojedinci s niskim osjećajem nade osjećaju frustraciju i češće su neugodno raspoloženi, što su faktori koji povećavaju simptome i nastanak sagorijevanja. Korištenjem ABQ upitnika pokazalo se da nada značajno i negativno korelira sa sve tri subskale sagorijevanja, odnosno emocionalnom i psihičkom iscrpljenosti, smanjenim osjećajem postignuća i devaluacijom sporta. Nadalje, čini se da sportaši koji imaju niži osjećaj nade imaju više rezultate na sve tri navedene dimenzije. Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist i Wagnsson (2013) proveli su slično istraživanje. Rezultati njihovog istraživanja pokazali su kako je kod pojedinaca s višom nadom bila manja vjerojatnost sagorijevanja. Prema nalazima ovog istraživanja, pojedinci koji osjećaju nadu manje doživljavaju stres pa stoga i rjeđe sagorijevaju. Promicanje nade čini se relevantno za reduciranje vjerojatnosti sportskog sagorijevanja.

Lane i Terry (2000) smatraju kako nemogućnost oporavljanja od stresnih situacija u sportskom okruženju dovodi do nižih razina ugodnih afekata i viših razina neugodnih afekata. Nemogućnost oporavljanja odnosi se na činjenicu da tijekom sportske sezone često ne postoji dovoljno vremena za potpuni psihički i fizički oporavak od sportskog nastupa jer ubrzo iza njega dolazi sljedeći. Istraživanja također pokazuju kako prenaprezanje može dovesti do akutnih i kratkih emocionalnih promjena, ali i stabilnijih neugodnih afektivnih stanja (Davis i sur., 2002). Često izvori neadaptivnih reakcija potječu iz nedovoljne ili neadekvatne pripreme sportaša za natjecanje ili se pak javljaju kad je sportaš neiskusn u takvim vrstama natjecanja, što može

aktivirati neugodno emocionalno uzbuđenje ili pojačati nemir. Ono što posljedično nastaje jest neugodan emocionalni kontekst koji generira razna negativna stanja poput osjećaja opasnosti, neugodnosti i straha. S obzirom da je sportaš nepripremljen za situaciju u kojoj se nalazi slabije kontrolira svoje emocionalno uzbuđenje pa posljedično ima manju kontrolu nad svojim ponašanjem (Drenovac, 2007). Tada će možda reagirati impulzivnije nego što inače bi, promijeniti pripremu pred nastup ili se ponašati neuobičajeno tijekom utakmice.

Čini se da afekti imaju prilično veliku i stalnu ulogu u životu sportaša te da su preko nekolicine drugih konstrukata direktno i indirektno u vezi sa sportskim sagorijevanjem. Dakle, česta i duga prisutnost raznih neugodnih emocija, a dugoročno gledano i neugodnih raspoloženja, češća je kod sportaša koji dožive sportsko sagorijevanje (Gustafsson i sur., 2017).

Rizični i zaštitni faktori

Neke osobine ličnosti, poput perfekcionizma i potrebe za eksternalnom regulacijom, češće su prisutne kod pojedinaca koji dožive sagorijevanje (Chen, Kee i Tsai, 2009). Jowett, Hill, Hall i Curran (2013) pokazali su kako vrsta motivacije (s obzirom na razinu samoodređenja) ima ulogu u odnosu perfekcionizma i sagorijevanja, što su potvrdili i Madigan, Stoeber i Passfield (2016). Perfekcionista često osjećaju neugodna afektivna stanja, što se pokazalo kao faktor koji povećava vjerojatnost sagorijevanja (Jowett i sur., 2013). Dosadašnja saznanja ukazuju na prisutnost perfekcionizma kao karakteristike kod sportaša prije no što im se dogodi sagorijevanje. Moguće je da je perfekcionizam dio uzroka ili karakteristika koji povećava vjerojatnost sagorijevanja. Čini se i da sportaši koji su doživjeli sagorijevanje u manjoj mjeri koriste planiranje kao strategije nošenja sa stresom, za razliku od onih sportaša koji sagorijevanju nisu doživjeli. Oni se koriste i kognitivnim restrukturiranjem – prepoznaju negativne i maladaptivne misli te njima bolje upravljaju (Hardy i sur., 1996). Nadalje, važno je i spomenuti individualne razlike, poput upornosti, koja smanjuje vjerojatnost odustajanja i impulzivnosti, koja povećava vjerojatnost odustajanja od sporta, koje (bez obzira na razinu uživanja u sportu) mogu pomoći predvidjeti odustajanje od neke sportske aktivnosti (Hardy i sur., 1996).

Adaptivni psihološki konstrukti poput razvijanja vještina suočavanja (Raedeke i Smith, 2004), postojanja nade (Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist i Wagnsson, 2013), percipirane kontrole (Raedeke, 1997) i optimizma (Gustafsson i Skoog, 2012). negativno su povezani sa sagorijevanjem. Proučavanjem zaštitnih faktora, mnoga istraživanja ukazuju na zaštitnu ulogu čestih pozitivnih doživljaja. Frederickson (2005) smatra da ugodne emocija imaju ulogu u stvaranju i održavanju optimalnog funkcioniranja kroz to što potiču na istraživanje i

eksperimentiranje te šire misli i akcije pojedinca. Tadić (2008) u svom pregledu zaključila je da sretniji pojedinci nakon negativnih životnih događaja rjeđe ruminiraju i bez oklijevanja kreću u nove aktivnosti. Prema Gustafsson i Skoog (2012) čini se da su optimističniji pojedinci otporniji na sagorijevanje, što djelomično objašnjavaju općenitom nižom razinom stresa. Svi sportaši povremeno se suočavaju s poteškoćama i neuspjehom. Ipak, čini se da optimističniji sportaši oko tih događaja manje brinu i takve situacije doživljavaju manje stresnima. Rezultati istraživanja Gustafsson i Skoog (2012) pokazali su da je optimizam značajno veći kod pojedinaca s nižom razinom stresa i sagorijevanja. Prisutnost ugodnih emocija i adaptivnije percepcije stresora u sportu karakteristike su optimizma i čini se da upravo to sportaše štiti od emocionalne i psihičke iscrpljenosti i sagorijevanja.

Zaključak

Nadgledanje motivacijskih trendova i promjena u afektivnom stanju tijekom trenažnog procesa i natjecateljske sezone nudi uvid u psihološke procese koji vode ka sportskog sagorijevanju u kontekstu elitnog sporta (Lemyre i sur., 2006). Dosadašnja istraživanja sportskog sagorijevanja bavila su se različitim modelima koji pokušavaju objasniti antecedente i uvjete koji dovode do sportskog sagorijevanja, karakteristične procese, izraženost sindroma sagorijevanja i posljedice za sportaša. Istraživanja provedena u području motivacije prilično su konzistentna i čini se da su odnosi motivacije i sagorijevanja dovela do pomaka u razumijevanju ovoga fenomena. S druge strane, istraživanja afekata u ovome kontekstu nešto su rjeđa. Radi prevencije i pravovremene intervencije čini se potrebno provesti istraživanja kojima će se saznati koje su emocije karakteristične za određenu izraženost simptoma sagorijevanja, kakva su raspoloženja najčešća u kojoj fazi i na koji način možemo regulirati te procese u sportskom okruženju. Sva ova znanja mogu pomoći u stvaranju boljeg modela pomoću kojeg se može kreirati program intervencije kod različitih dobnih skupina.

Literatura:

- Chen, L. H., Kee, Y. H., i Tsai, Y. M. (2009). An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Social Indicators Research, 91*(2), 189-201.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal, 9*(3), 271-285.
- Cox, R.H. (2005). *Psihologija sporta: koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Cresswell, S. L., i Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of applied sport psychology, 18*(3), 219-239.
- Cresswell, S.L. i Eklund, R. C. (2005). Changes in Athlete Burnout and Motivation over a 12-Week League Tournament. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 37* (11), 1957-1966.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., i Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 655-661.
- Davis, H., Botterill, C., i Macneil, K. (2002). Mood and Self-Regulation Changes in underrecovery: An Intervention model. *Enhancing Recovery, preventing underperformance in athletes. Champaign IL: Human Kinetics, 161-180*.
- Deci, E., i Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Drenovac, M. (2007). *Sportska psihologija*. Osijek: Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., i Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist, 21*(2), 127-151.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., i Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist, 10*(4), 322-340.
- Gustafsson, H. i Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Stress & Coping, Vol. 25, No. 2, 183-199*.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., i Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology, 16*, 109-113.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., i Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences, 28*(14), 1495-1504.

- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., i Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 800-816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., i Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., i Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-649.
- Hardy, L., Jones, G. i Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hodge, K., Lonsdale, C., i Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844.
- Holden, S. L., Keshock, C. M., Forester, B. E., i Pugh, S. F. (2014). Athlete Burnout: Is the Type of Sport a Factor?. *Sport Journal*.
- Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 154-172.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., i Curran, T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 48-61
- Laborde, S., Dosseville, F., i Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
- Lane, A. M., i Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 358-362.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., i Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32-48.
- Li, C., John Wang, C.K., Pyun, D.Y, i Kee, Y.H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 692-700.
- Lonsdale, C., Hodge, K., i Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.
- Lu, F. J., Li, G. S. F., Hsu, E. Y. W., i Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110(1), 323-338.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., i Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout

- relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(4), 341-354.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., i Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., i Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology perspective. Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., i Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D., i Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(4), 525-541.
- Raedeke, T. D., i Smith, A. L. (2009). *The athlete burnout questionnaire manual* (Vol. 4). Fitness Information Technology.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 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.
- Saadati, S., Nikbakhsh, R. i Afarinesh, A. (2014). The relationship between emotional intelligence and athlete burnout. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences* (3), 61-65.
- Schaufeli, W. B., i Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology*, 2, 282-424.
- Schmidt, G. W., i Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(3), 254-265.
- Silva III, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of applied sport psychology*, 2(1), 5-20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), 36-50.
- Tadić, M. (2010). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja*, 1, 2, 105-106.
- Terry, P. C., i Lane, A. M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 93-109.

Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.

Weinberg, R.S. i Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.