

# Emocionalna regulacija djece uključenih u proces treninga i djece nesportaša

---

Krznar, Lucija

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:376143>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-29**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Lucija Krznar**

**EMOCIONALNA REGULACIJA DJECE UKLJUČENIH U  
PROCES TRENINGA I DJECE NESPORTAŠA**

**Završni rad**

**Zagreb, srpanj 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Lucija Krznar**

**EMOCIONALNA REGULACIJA DJECE UKLJUČENIH U  
PROCES TRENINGA I DJECE NESPORTAŠA**

**Završni rad**

**Mentorica: doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, srpanj 2023.**

## **SADRŽAJ**

<b>1.</b>	<b>UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>EMOCIONALNA REGULACIJA .....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>DIJETE U SPORTU .....</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>METODA RADA .....</b>	<b>10</b>
<b>6.1</b>	<b>UZORAK ISPITANIKA.....</b>	<b>10</b>
<b>6.2</b>	<b>UZORAK VARIJABLI .....</b>	<b>10</b>
<b>6.3</b>	<b>METODE OBRADE PODATAKA .....</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>REZULTATI I RASPRAVA.....</b>	<b>10</b>
<b>7.1</b>	<b>RASPRAVA .....</b>	<b>20</b>
<b>8.</b>	<b>ZAKLJUČAK.....</b>	<b>21</b>
<b>9.</b>	<b>LITERATURA .....</b>	<b>23</b>

## SAŽETAK

Cilj ovog završnog rada bio je istražiti postoji li razlika u načinu reguliranja emocija djece koja su uključena u proces treninga i djece nesportaša te utvrditi na koji način se oni nose sa svakodnevnim situacijama, kako reaguju na određene situacije i podražaje, uklapaju li se u okolinu te jesu li više ili manje socijalno orijentirani.

U današnje vrijeme sve je manje ljudi, a samim time i djece uključeno u bilo kakav oblik sporta i treninga što sveukupno rezultira vrlo lošim i nekvalitetnim načinom života, nepravilnom i neuravnoteženom prehranom, iscrpljenošću, umorom, nezainteresiranošću te vrlo lošim emocionalnim stanjem. Istraživanje se provodilo na dvije skupine djece, u prvoj skupini bilo je 12-ero djece sportaša, a u drugoj skupini 12-ero djece nesportaša. Istraživanje se provodilo metodom anketiranja. U anketi je bilo 46 pitanja na koja se moglo odgovoriti samo točnim i netočnim odgovorom. Kako bi se utvrdilo odstupaju li određene frekvencije od očekivanih odnosno od hipoteze koristio se hi-kvadrat test koji je utvrdio da sportaši puno teže prelaze i zaboravljaju stvari i situacije koje su ih uzrujale te ne zaboravljaju lako ljudima koji su ih na neki način povrijedili, uvrijedili, naljutili ili rastužili. To znači da oni puno više promišljaju o odlukama, situacijama i posljedicama te da su oprezniji u odnosima s drugim ljudima pa će tako sportašima trebati više vremena da izgrade povjerenje, vjeru i naklonost prema nekim osobama ili situacijama. Ipak, anketa je pokazala da je empatičnost prema drugima kod sportaša izražena u stopostotnom obliku, dok kod nesportaša prevladava manjak empatije prema drugima. To ne mora značiti da su djeca nesportaši manje empatični, obzirni ili osjećajni prema drugima već se ovaj odgovor zacijelo odnosi na to da su sportaši više uključeni u proces pobjede i poraza pa je samim time i stupanj empatičnosti više izražen kod njih.

Zahvaljujući ovoj anketi može se puno uspješnije i efikasnije sagledati na koji način sport i trening utječu na dječje reguliranje emocija i koje su to pozitivne strane dječje uključenosti u bilo kakav oblik vježbanja.

***Ključne riječi:*** *djeca, emocionalna regulacija, empatija, sport, trening*

## **SUMMARY**

The goal of this final paper was to investigate whether there is a difference in emotion regulation between children involved in sports training and non-athletic children, as well as to determine how they cope with everyday situations, react to specific situations and stimuli, fit into their environment and whether they are more or less socially oriented.

In today's world there are fewer and fewer people, including children, involved in any form of sports and training, resulting in very poor and unhealthy lifestyle, improper and unbalanced nutrition, exhaustion, fatigue, disinterest and poor emotional well-being. The study was conducted on two groups of children, with 12 athlete children in the first group and 12 non-athlete children in the second group. The research was conducted through a survey method. The survey consisted of 46 questions that could be answered with either true or false responses. To determine whether certain frequencies deviated from the expected or from the hypothesis the chi-square test was used, which found that athletes have a harder time moving on from and forgetting things and situations that upset them and they do not easily forget people who have somehow hurt, offended, angered or saddened them. This means that they think more about decisions, situations and consequences and they are more cautious in their relationships with other people, so athletes will need more time to build trust, belief and affection towards certain individuals or situations. However, the survey showed that empathy towards others is expressed in athletes in a hundred percent form while non-athletes tend to lack empathy towards others. This does not necessarily mean that non-athlete children are less empathetic, considerate or sensitive towards others, but this response likely refers to the fact that athletes are more engaged in the process of winning and losing thus the degree of empathy is more pronounced in them.

Thanks to this survey, we can gain a much more successfully and efficient understanding of how sports and training impact children's emotion regulation and what the positive aspects of children's involvement in any form of exercise are.

*Keywords: children, emotional regulation, empathy, sport, training.*

## 1. UVOD

Opće je poznato da je treniranje i bavljenje sportom zdravo za svaku osobu i da se savjetuje svima. Uključivanjem djece od najranije dobi u trening i sport pozitivno se utječe na njihov fizički razvoj i razvoj psihičkih i socijalnih vještina. Djeca koja su od malih nogu uključena u sport imaju puno veće preduvjete za bolji razvoj kognitivnih vještina, društvenog života i boljeg fizičkog i psihičkog zdravlja. Također, osim što su im bolje razvijene psihomotorne sposobnosti poput snage, brzine, gibljivosti, koordinacije, preciznosti, ravnoteže, agilnosti i izdržljivosti, djeca sportaši imaju bolje razvijene radne navike, imaju veće ambicije i preduvjete u daljnjem životu jer s obzirom da su vrlo vjerojatno bili dio sportskog tima ili momčadi u kojem je međusobna podrška, potpora i suradnja neizbježna, njima je bilo neizbježno razviti te vještine. Biti dio sportskog tima ili momčadi djeci omogućava i daje priliku za razvoj potrebnih socijalnih vještina, međusobne povezanosti, samopouzdanja i tolerancije te ih uči prevladavanju straha, nervoze i tjeskobe (Burić i sur., 2011). S druge strane, živimo u vremenu kada je Internet i digitalna tehnologija nadvladala većinu Svijeta te je danas sasvim normalno vidjeti već vrlo malu djecu kako koriste mobitele i tablete i si sami puštaju zabavne sadržaje koje žele gledati. Taj loš, nepovoljan i opasan problem djeci otežava volju za treniranjem i bavljenjem sportom jer će oni radije izabrati gledanje zabavnog sadržaja na internetu nego se nastaviti baviti sportom ako su ranije procijenili da im treniranje ne ide i da nisu dobri u tome i ako ih roditelji ne potiču i usmjeravaju na važnost bavljenja sportom. Zbog toga su djeca danas sve manje strpljiva, disciplinirana i uporna te vrlo brzo odustanu od treniranja ali i drugih aktivnosti (Jeger, 2021). Također, sve je više alergija, tromosti, pretilosti, hiperaktivnosti i gubitka pažnje popraćenih još mnogim bolestima koje su počele zahvaćati već vrlo malu djecu i adolescente (Krstin, 2018).

Iz svega navedenog može se vrlo lako zaključiti koliko je sport važan u kreiranju dječje osobnosti i individualnosti. Vrlo je važno da se djeca što ranije uključe u neku vrstu sporta jer im se na taj način pomaže u što boljoj izgradnji živčanog sustava, osobnosti i tjelesnom razvoju koji se tada najviše i najbrže razvijaju (Khodaparast i sur., 2022). S obzirom da su djeca u ranoj dobi puna energije i osjećaja, ali nemaju razvijenu vještinu baratanja emocijama vrlo je važno da ih se već tada počne učiti koji je najbolji način kontroliranja emocija te kako izraziti svoje osjećaje i misli u određenoj situaciji (Tomažin, 2015). To je najbolji način kako razviti emocionalnu inteligenciju koja nas ustvari čini svjesnima naših emocija te nam pomaže da razumijemo osjećaje drugih, razvijamo empatiju i naučimo kontrolirati stres i pritisak. Sport u toj izgradnji ima vrlo važan i velik utjecaj jer osim što su djeca okružena drugom djecom,

mnoga su istraživanja potvrdila da su djeca koja su se redovito bavila sportom razvila veću otpornost na stres, da su imali puno bolji društveni život i imali su viši prag tolerancije (Ros-Morenete i sur., 2020). Iz toga se može zaključiti koliko je emocionalna regulacija najvećim djelom društveno uvjetovana jer djeca sportaši moraju razumjeti emocije koje doživljavaju tijekom nekog natjecanja ili samo treninga kako bi ih znali primijeniti, kontrolirati ili njima upravljati. S druge strane nesportaši su za to zakinuti jer samom neuključenošću u neku vrstu treninga oni nemaju toliko razvijenu emocionalnu regulaciju jer nisu doživjeli onolik broj situacija s koliko su se susreli sportaši odnosno nisu se suočili s pobjedom i porazom u onolikom broju kao što su se susrela djeca koja svakodnevno treniraju i kojima je to dio svakodnevnog života. To ne znači da su djeca nesportaši lošiji u razumijevanju drugih jer oni koji idu u vrtić mogu vrlo dobro i kvalitetno razviti emocionalnu regulaciju s obzirom da su svakodnevno okružena drugom djecom. Ipak, sport je dokazano najbolji način za ostvarivanje tog cilja jer se uz njega veže intenzivan emocionalni doživljaj te kroz razne aktivnosti djeca mogu razviti osjećaje sreće, povjerenja, samopoštovanja, ponosa i uključenosti. Poticanje razvoja emocionalne regulacije kod djece trebalo bi biti prva etapa u odgoju i obrazovanju, bilo to kroz sport ili neke druge aktivnosti (Lordanić i Tucak Junaković, 2022).



## 2. EMOCIONALNA REGULACIJA

Postoje mnoge definicije emocionalne regulacije no s obzirom da je tema ovog završnog rada emocionalna regulacija sportaša i nesportaša, najprikladnija definicija je ona koja se orijentira na osobine tog procesa kao što su njihova svijest ili usmjerenost prema cilju. Ta definicija govori kako su emocionalna regulacija ona ponašanja, kompetencije i metode, izazvane voljno ili nevoljno, upravljano ili neupravljano, koja služe za procjenu, oblikovanje i unaprjeđivanje emocionalnog iskustva i artikulacije kojoj je osnovna namjera postizanje vlastitog cilja. Emocionalna regulacija je sustav i ciklus na koji utječe samo osoba i ona odlučuje na koji će način određene osjećaje doživjeti i na koji način će ih iskazati. Odnosno, emocionalna regulacija je proces koji kombinira vještinu odgovaranja na stresne zahtjeve i emocionalne izazove na društveno prihvatljiv, prilagodljiv i fleksibilan način (Tobarina, 2011).

Kako bi dijete razvilo emocionalnu regulaciju potrebno je uložiti mnogo truda i volje za upravljanjem nad emocijama, a za to im treba pomoć skrbnika, roditelja, odgojitelja ili trenera i oni su ti koji će kasnije biti najviše zaslužni za to kako će dijete upravljati svojim emocijama jer kao što je već rečeno, mala djeca sama ne mogu kontrolirati svoje emocije bez adekvatne pomoći i nadzora odrasle osobe. Na učenju regulacije emocija potrebno je krenuti što ranije, prvo s roditeljima, a onda s odgojiteljima i trenerima, zbog toga što je to dugotrajni proces koji podrazumijeva puno napora, strpljenja i odricanja s obzirom da se dječji mozak još razvija i potrebno je vrijeme kako bi se njihov mozak razvio i upamtio sva prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja. U tom procesu biti će najuspješnija djeca onih roditelja koji su kao prvo strpljivi, uporni i dosljedni, oni koji sve emocije prihvaćaju, objašnjavaju i opisuju te koji se koriste različitim strategijama u poučavanju vlastitog djeteta regulaciji emocija. Djeca takvih roditelja će razviti puno veću i bolju otpornost na stres za razliku od djece kojoj su roditelji ulagali jako malo ili ništa truda u razvoj emocionalne regulacije, oni koji su pobijali, ignorirali ili osuđivali bilo kakve dječje emocije reagirajući na njih vlastitom ljutnjom i nervozom (Macuka, 2012). Takva djeca osim što će razviti manju otpornost na stres, i sama će biti ljuta, tjeskobna i nesretna te neće znati kako pravilno izraziti emocije i osjećaje. Također, rad na emocionalnoj regulaciji pomaže u razvoju privrženosti između roditelja i djeteta, djeteta i odgojitelja, djeteta i trenera jer im se kroz poučavanje, pokazivanje i prihvaćanje daje osjećaj sigurnosti, kontrole i stabilnosti. Sigurno privrženost djeca će tako s lakoćom izražavati vlastite emocije, ali i reagirati na tuđe. Dječje emocije su većinom prolazne odnosno traju samo nekoliko minuta, također vrlo brzo prelaze iz pozitivnog raspoloženja u negativno te velikom jačinom pokazuju ljutnju, sreću, nemir i bijes, no to ne znači da su njihove emocije slabe i neiskrene (Vajasabher, 2018). Svako

dijete je posebna jedinka zato će i svako dijete na drugačiji način reagirati u određenim situacijama, to znači da će svako dijete u određenim emotivnim okolnostima reagirati na svoj način odnosno svako dijete reagira na sebi srodan način, pa tako postoji i mogućnost da će dijete emocionalno reagirati na neke situacije ili stvari na koje odrasli ne bi i koje su njima nevažne. Zadaća roditelja, skrbnika, odgojitelja ili trenera u tom trenutku je spustiti se na djetetovu razinu i suosjećati s njim koliko je god u mogućnosti s ciljem poduke djeteta o regulaciji svojih emocija jer će djeca samo na taj način razviti i nadvladati regulaciju svojih emocija te razviti kulturna pravila kako i kada pokazati emocije.

### 3. DIJETE U SPORTU

Kao što je već na samom početku navedeno da sport pozitivno utječe na djetetov fizički, psihički i socijalni razvoj, važno je i napomenuti koje su to potrebe koje moraju biti zadovoljene da bi sport pozitivno utjecao jer kao i u svemu uvijek postoje i negativne strane i posljedice. Nerijetko se mogu vidjeti djeca koja treniraju godinama neki sport, trude se i zalažu, ali rezultati jednostavno ne dolaze ili nisu zadovoljavajući s obzirom na količinu uloženog truda. Zbog toga se često dešavaju konflikti između roditelja i trenera, jer roditelj koji 'najbolje poznaje svoje dijete' može smatrati kako njegovo dijete ne sudjeluje dovoljno u natjecanjima ostavljajući ga se na klupi ili slično i ne dobivajući dovoljno prilika da se dokaže i napreduje, s druge strane tu je mišljenje trenera, stručno osposobljene osobe koja sama procjeni je li dijete sposobno i dovoljno uvježbano za sudjelovanje u igri ili natjecanju. Ti konflikti, sukobi, nesporazumi i incidenti mogu se riješiti, ali i izbjeći, a najbolji način za ovu drugu opciju je sljedeći. Roditelji često pri upisivanju djeteta u sport griješe već na početku jer dijete upišu u sport koji je njima važan, u kojem su oni dobri ili su imali dobre rezultate (ova situacija se često dešava s profesionalnim odbojkašima, rukometašima, nogometašima i slično) koji je njima financijski najprihvatljiviji ili najbliži po mjestu stanovanja (Iveković i sur., 2022). Ti razlozi bi se kod upisivanja morali ostaviti po strani i prvo se sagledati ono najvažnije, a to je dijete. Neovisno je li roditelj prije sudjelovao ili bio uspješan u nekom sportu, ne mora značiti da će to biti i njegovo dijete ili da njegovo dijete zanima isti sport (Costa-Labo i sur., 2017). Kao što je već rečeno, svako dijete je jedinstveno i zahtjeva drugačiji pristup. Kod upisivanja djeteta u sport važno je pitati dijete što ono želi, što ga zanima i u kojem sportu bi se najbolje osjećalo (Horga i sur., 1999). Također, važna je i roditeljska percepcija jer oni najbolje poznaju svoje dijete. U početku je vrlo važno procijeniti i odrediti djetetove sposobnosti i mogućnosti kako bi ih se usmjerilo u onaj sport u kojem će imati najviše mogućnosti i najbolje rezultate. To ne znači da je kod sporta važna nagrada, konačan cilj i pobjeda i djecu se ne smije učiti da je to svrha sporta, jer u konačnici važno se voditi time da sport služi djeci, a ne djeca sportu. Ipak, kako bi djeca razvila emocionalnu regulaciju na pravilan način, to mogu postići samo ako treniraju ono što zaista vole, u čemu uživaju i u čemu imaju rezultate. Nagrada i pobjeda trebali bi biti samo dodatan motiv za trud, ali svrha sporta trebala bi biti samo sudjelovanje. Ono što je dokazano je da djeca koja imaju bolje rezultate u sportu imaju bolje razvijen self-concept odnosno sliku i pojam o sebi, a samim time djeca koja imaju bolje razvijen pojam o sebi, imaju i bolje razvijenu emocionalnu regulaciju. Zbog toga je važno djeci omogućiti zdravo bavljenje fizičkom aktivnošću (Urli i Šikić, 1993).

Razne situacije, problematike i okolnosti u sportu omogućavaju razvoj emocionalne regulacije kod djece. I sam Piaget je još 1932. godine sportske igre nazvao kooperacijom jer se kroz njih ostvaruju idealne situacije razvijanjem primarnih veza u grupi. Odnosno sport pomaže djeci u kreiranju osobnosti te osigurava međusobnu komunikaciju, razvija samopouzdanje i pojam o sebi, a sve se to onda reflektira na odnose s drugima, na ponašanje i utjecaju na druge, ali i suprotno. U sportu se prilagodba odnosno uključenost u grupu većinom ostvaruje kroz konfliktuozi odnos, odnosno situacije koje pripadnicima tima ili momčadi nalažu da donesu odluku na temelju vlastite procjene ili osjećaja koji naposljetku ipak osigurava implementaciju u grupu i prihvaćanje. Kroz sve navedeno možemo vidjeti koliko je sportski sustav jako dobro odgojno sredstvo za razvoj emocionalne regulacije kod djece jer razvija sve poželjne psihološke i kognitivne osobine koje su djetetu potrebne da bi se razvila emocionalna regulacija, od motivacije, samopouzdanja, angažiranosti, odlučnosti, tolerantnosti, popustljivosti i empatije do motoričkih vještina. Sport zbog svoje spontanosti i prirodnosti omogućava razvoj emocionalne regulacije jer djeca kroz druženje, zabavu, igru i ugodu ostvaruju osjećaj pripadnosti, privrženosti i povezanosti. Također, ono što može poduprijeti, stimulirati i osnažiti emocionalnu regulaciju je nadmetanje, no samo ako ga se koristi s međusobnim razumijevanjem i poštivanjem. Naime, nadmetanjem djeca mogu poboljšati spoznaju i razumijevanje sebe te im može služiti kao idealna prilika za vlastito artikuliranje vlastitih osjećaja i razvitak snage i moći na originalan i jedinstven način. Cilj nadmetanja ne bi trebala biti nagrada već svrha i suština bavljenja sportom i fizičkom aktivnošću te učenje i spoznavanje samog sebe i drugih i iako treba težiti i usavršavanju djeca ne smiju osjetiti da njihova svrha i vrijednost leži u rezultatima i pobjedama (Tobarina, 2011).

S druge strane djeca koja se ne bave sportom imaju puno manje iskustva u nadmetanju, suparničkim odnosima, preuzimanju inicijative i općenito momčadskim aktivnostima što može loše utjecati na njihovu emocionalnu regulaciju na način da kada dođe trenutak da moraju sami donijeti neku odluku ili procjenu, dijete se ukoči i ne zna kako dalje postupiti, što kod njega budi emocije nesigurnosti, nesretnosti, manje vrijednosti, nestabilnosti i uznemirenosti. Djeca koja osjećaju takve emocije puno će teže razviti emocionalnu regulaciju jer oni kao prvo ne vjeruju sebi i svojim procjenama, a to im je vrlo važno u postavljanju emocionalne regulacije, odnosno učenju kako kontrolirati svoje emocije i ponašanje, a onda razumjeti i tuđe odnosno emocije druge djece. Iz svega navedenog ne znači da će djeca koja ne treniraju ni jednu vrstu sporta ili se ne bave fizičkom aktivnošću biti značajno lošija u reguliranju emocija ili ponašanju prema drugoj djeci, da neće voljeti sebe ili znati poštivati tuđe emocije jer kao što je već

navedeno djeca u vrtiću uz pomoć odgajatelja, stručnog tima i naposljetku roditelja mogu jako dobro naučiti regulirati svoje emocije i nekad zapravo biti puno bolji u reguliranju emocija od sportaša, ali ono što razlikuje djecu sportaše i nesportaše je iskustvo s drugom djecom, mnogim suparničkim odnosima i situacijama te im to može ponekad nedostajati i manjkati (Scheithauer i sur., 2020).

#### 4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Imajući na umu da je emocionalni razvoj i socio-emocionalni razvoj jedan od najvažnijih procesa u razvoju osobnosti te da je on produkt nasljednih genetskih faktora i slijeda socijalizacije u obitelji i bliskoj djetetovoj okolini utvrđeno je da se djetetova socijalizacija emocija događa na tri načina. Prvi je da dijete uči od svoje najbliže okoline kako reagirati na određene situacije, predmete ili pojave tako da ih gleda, prati i proučava njihove reakcije na te situacije i uči koje su to situacije koje izazivaju ugodne emocije poput radosti ili neugodne poput straha i tjeskobe. Drugi je da dijete uči ponašanja također uz pomoć okoline na način da prati mimike, geste, izraze lica i govor tijela kada odrasla osoba prikazuje određene emocije, ugodne ili neugodne te se na taj način dijete uči uključiti, imitirati i sudjelovati u tom emocionalnom doživljaju kroz razgovor i slušanje. Treći način zapravo objedinjuje prva dva tako što dijete kroz te emocionalne doživljaje i uz pomoć bliskih osoba i okoline uči regulirati svoje emocije odnosno razvija emocionalnu regulaciju (Betlehem, 2017). Naime, djetetova okolina je ta koja ga odgaja i uči kako izraziti osjećaje na društveno prihvatljiv način, kako neke osjećaje sakriti ili prikriti, kako kontrolirati srdžbu i bijes, te kako smanjiti jačinu izražavanja emocija. Iako okolina ima veliku ulogu u građenju i oblikovanju djetetove emocionalne regulacije, veliku ulogu ima i djetetov temperament koji je genetski određen i naslijeđen te je on posebnost svakog djeteta koji se manifestira kroz njegovu osjetljivost na okolinu (Amado-Alonso i sur., 2019).

Vodeći se navedenim činjenicama 2019. godine provedeno je istraživanje s djecom u dobi od sedam godina i cilj istraživanja bio je utvrditi koje emocionalne procese kod djece izazivamo sportskom aktivnošću (HRKS, 2019). Upitnik je mjerio emocionalnu labilnost i emocionalnu regulaciju na dvije varijable i prikazuje dječje reakcije u situacijama koje uzrokuju emocionalnu reakciju. Budući da natjecateljske ili momčadske aktivnosti izazivaju veliku emocionalnu osjetljivost, potvrdila se komponenta da one mogu biti pokazatelji u prepoznavanju emocionalnih osobina predškolske djece, a kako bi se dobio odgovor na to pitanje koristio se polovični obrazac u pet natjecateljskih aktivnosti. Također, nastojalo se saznati mogu li se osobine ličnosti izazvane sportskom aktivnošću vidjeti već u predškolskoj dobi. Mjerenje se provodilo dugoročno a rezultati su pokazali da postoji identična emocionalna reakcija tijekom sportskih aktivnosti i emocionalno zahtjevnih situacija u svakodnevnom životu. Također, nastojalo se saznati može li se igrom utjecati na osobine ličnosti i pokazalo se da osoba prvo mora utvrditi emocionalno stanje djeteta kako bi joj to pomoglo u usmjeravanju djeteta u sport koji je sukladan njegovoj osobnosti.

Sadržaji Univerzalnog sportskog programa osiguravaju ostvarivanje pojedinačnih, većinom okolinskih aspekata što osigurava cijeli spektar ugodnih emocija. To su kretanje, težina i raznovrsnost motoričkih zadataka, opseg i intenzitet rizika i slično. Sve navedene karakteristike osiguravaju ostvarivanje najvažnije biotičke potrebe kod djece, a to je potreba za igrom. Ostvarivanje ovih potreba stvara osjećaj sreće i zadovoljstva, sklada i opuštenosti, ushićenosti, angažman i napredak, ali od svega i najvažnije izazov i ohrabrenje za sudjelovanje u nadolazećim aktivnostima. Da je djeci najvažnija igra, sustav, koncept i ciklus vježbanja, sudjelovanje u vježbanju, uspoređivanje i pohvala sposobnosti potvrđuju i rezultati da im pobjeda i poraz ne potiču snažne emocije odnosno ne vidi se velika razlika u stupnju pozitivnih i negativnih emocija ovisno o pobjedi i porazu. Također, ne postoji razlika u pozitivnim i negativnim emocijama ovisno o spolu djeteta (Urli i Šikić, 1993).

## **5. CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA**

Cilj istraživanja bio je utvrditi postoje li i ako da koje su to razlike u emocionalnoj regulaciji djece uključenih u proces treninga i djece koja nisu odnosno djece nesportaša te spoznati koje su to promjene u njihovom funkcioniranju, odnosu prema okolini, u prilagođavanju na svakodnevne ili pak iznenadne situacije i mnoge druge okolnosti sportaša spram nesportaša. Postavlja se hipoteza H1 – postoji statistički značajna razlika u emocionalnoj regulaciji između sportaša i djece nesportaša.

## **6. METODE RADA**

### **6.1 UZORAK ISPITANIKA**

U istraživanju je sveukupno sudjelovalo 24 djece, 12 sportaša i 12 nesportaša u dobi od 5 do 7 godina. Djeca koja su sudjelovala u anketiranju pohađaju Dječji vrtić Ivanić-Grad.

### **6.2 UZORAK VARIJABLI**

Istraživanje je provedeno metodom anketiranja (HRKS, 2019). Osnovni cilj ankete bio je na temelju dobivenih podataka procijeniti koje su to razlike u emocionalnoj regulaciji djece sportaša i nesportaša. Anketa je anonimna i sveukupno ima 46 pitanja. Pitanja su koncipirana tako da se na njih odgovara samo točnim ili netočnim odgovorom i može se zaokružiti samo jedan odgovor. Odgovori se također ne mogu preskakati. Svi roditelji, djeca i ostali sudionici dobrovoljno su se uključili u istraživanje i sudjelovanje u anketiranju te su ostali anonimni.

### **6.3 METODE OBRADE PODATAKA**

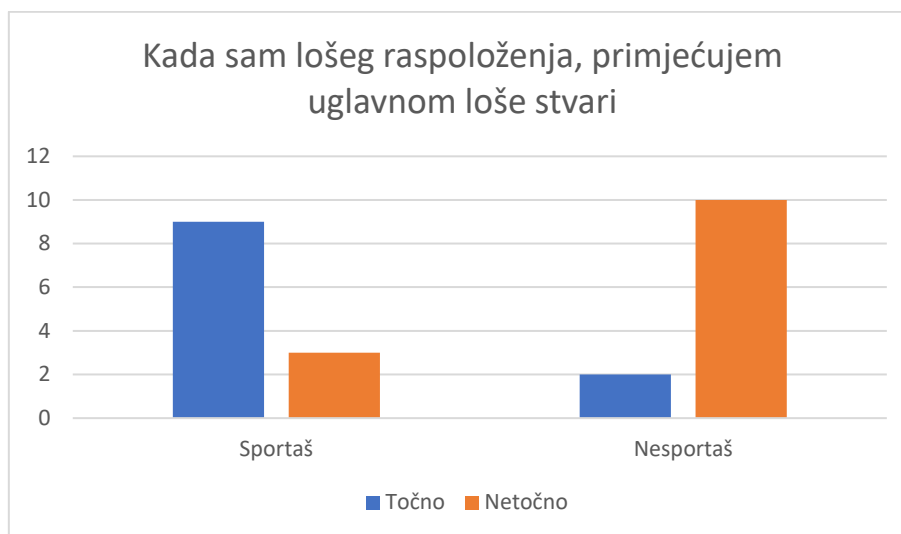
Prikupljeni podaci obrađeni su statističkim paketom Statistica 14. Izračunati su osnovni deskriptivni parametri. Za utvrđivanje razlika između skupina djece korišten je hi kvadrat test. Za sve varijable u kojima je dobivena statistički značajna razlika između izmjerenih grupa prikazana su grafikonima te objašnjena mogućim pretpostavkama.

## **7. REZULTATI I RASPRAVA**

Varijable koje su prikazale statistički značajnu razliku između sportaša i nesportaša odnose se na suočavanje u kriznim situacijama odnosno kako dijete vidi svijet oko sebe kada se ne osjeća emotivno stabilno, kada je nesretno i tužno. Rezultati su pokazali da sportaši u takvim stanjima puno više primjećuju loše stvari (37,50%) za razliku od nesportaša kod kojih je zapravo prevladavajući odgovor netočno (41,67%) odnosno nesportaši ne primjećuju uglavnom lošije stvari ako su lošeg raspoloženja. Razlog ovog odgovora kod sportaša mogao bi biti to što su sportaši češće suočeni s metodom pobjede i poraza, u ovom slučaju poraza. Poraz na sportaše može često djelovati obeshrabrujuće i demotivirajuće pogotovo ako je djetetu



jako stalo do sporta koji trenira, za njega će poraz biti puno više od samo izgubljene utakmice (Grafikon 1).

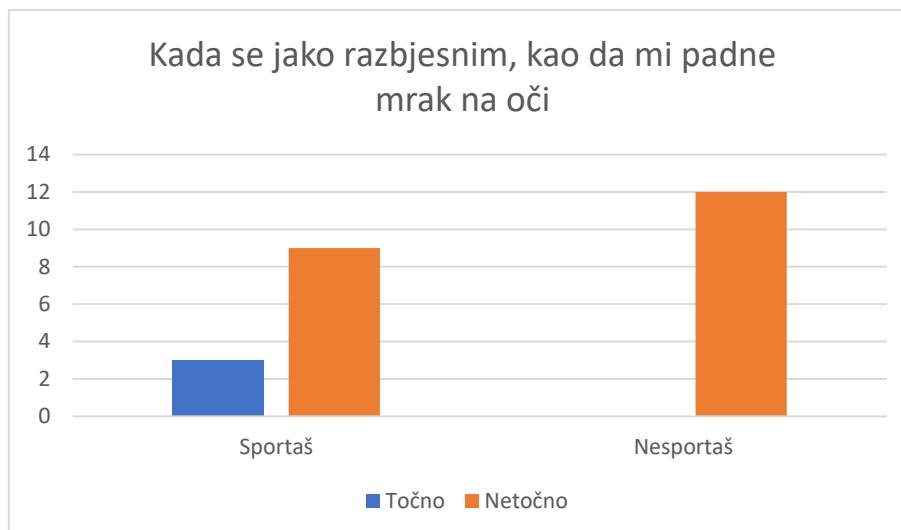


Grafikon 1. *Kada sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.*

Tablica 1. *Hi-kvadrat test: Kada sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	9	2	11
Ukupni postotak	37,50%	8,33%	45,83%
Frekvencije, red 2	3	10	13
Ukupni postotak	12,50%	41,67%	54,17%
Zbrojevi stupaca	12	12	24
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
<b>Hi-kvadrat test (df=1)</b>	<b>8,22</b>	<b>p= ,0041</b>	

Varijable u Grafikonu 2 pokazale su da sva djeca nesportaši u kriznim situacijama odnosno u situacijama kada se jako razbjesne ne reaguju naglo i nepromišljeno dok se za razliku od njih kod sportaša pojavljuju odgovori i točno i netočno. Iako prevladava odgovor netočno (37,50%), također se pojavljuje i odgovor točno (12,50%). Razlog ovog rezultata može biti taj što djeca sportaši često imaju nesuglasice sa suigračima i često se može vidjeti da se dogode neki incidenti na utakmici, natjecanju ili takmičenju. Razlozi su najčešće vezani za prijašnju utakmicu te djeca u naletu bijesa, iznenađenja, šoka i zanesenosti tugom koju ne mogu kontrolirati jer im emocionalna regulacija još nije u potpunosti razvijena pribjegavaju grubom i agresivnom načinu rješavanja situacija izvan terena.



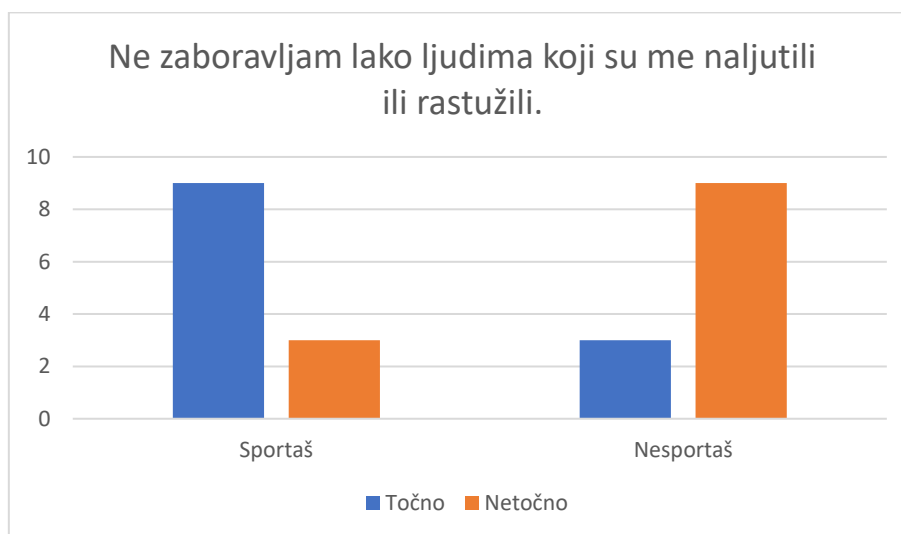
Grafikon 2. *Kada se jako razbjjesnim, kao da mi padne mrak na oči.*

Tablica 2. *Hi-kvadrat test: Kada se jako razbjjesnim, kao da mi padne mrak na oči.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	3	0	3
Ukupni postotak	12,50%	0,00%	12,50%
Frekvencije, red 2	9	12	21
Ukupni postotak	37,50%	50,00%	87,50%
Zbrojevi stupaca	12	12	24
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
Hi-kvadrat test (df=1)	3,43	p= ,0641	

Varijabla koja je pokazala zanimljive rezultate te nam zapravo govori puno o funkcioniranju sportaša s okolinom je pitanje kojim možemo utvrditi kako sportaši reagiraju na prijašnja iskustva odnosno kako neki događaji reagiraju na njihovo emocionalno stanje. Naime, anketa je pokazala da sportaši imaju 9 točnih (37,50%) i samo 3 netočna (12,50%) odgovora dok je za razliku od njih u nesportaša prevladavajući odgovor netočno s 37,59% i tri odgovora točno s 12,50% što je u potpunosti suprotno jedno naspram drugih. Razlozi zašto sportaši puno teže zaboravljaju i opraštaju drugima mogu biti mnogobrojni ali pretpostavlja se da je odgovor ovakav jer sportaši imaju više iskustva u natjecateljskim i momčadskim aktivnostima čime imaju i više prilika upoznati, razumjeti i shvatiti drugu djecu. Iako oni jesu stalno okruženi drugom djecom njima će baš zbog toga trebati više vremena da izgrade čvrsta prijateljstva i poznanstva jer su većinom okruženi tom djecom vrlo kratak period odnosno to može biti jedna ili dvije utakmice. Uz to, ako je na natjecanju došlo do nekih nesporazuma oni će automatski izgraditi negativno mišljenje što će u daljnjem razvoju na njih utjecati tako da oni kada upoznaju neko dijete ili osobu neće odmah imati negativno mišljenje o njemu ali će biti rezervirani i trebati će im neko vrijeme odnosno provođenje vremena s tom osobom kako bi oni izgradili

povjerenje i naklonost prema toj osobi. To znači da će sportaši i u mnogim drugim situacijama nevezanim uz sport biti rezervirani i oprezni te će više razmišljati o odlukama i posljedicama u nekim situacijama. Ovakav odnos s okolinom zapravo je dobar za sportaše jer im omogućuje da puno više promišljaju i razmišljaju bilo o sportu ili nekim drugim situacijama i okolnostima te će im to donijeti možda ne mnoga, ali zasigurno čvrsta prijateljstva jer oni puno duže grade povjerenje i vezu s nekom osobom, a to im je također omogućilo i dobar razvoj emocionalne regulacije. Kod nesportaša je prevladavajući odgovor netočno što je potpuno suprotno od sportaša i znači da nesportaši puno lakše opraštaju i zaboravljaju sukobe i konflikte. To je također dobro, ali ih ponekad može sputavati u njihovoj dosljednosti i prevelikoj želji opraštanju i pomaganju drugima te se mogu izgubiti u tome tko im je pravi, dobar i kvalitetan prijatelj i zbog toga mogu biti povrijeđeni čime se i razvoj emocionalne regulacije automatski narušava odnosno puno teže razvija. Zbog toga je važno da i nesportaši budu u što većem doticaju s drugom djecom kako bi im nova i razna poznanstva pomogla u reguliranju emocija i njihovoj dosljednosti (Grafikon 3).

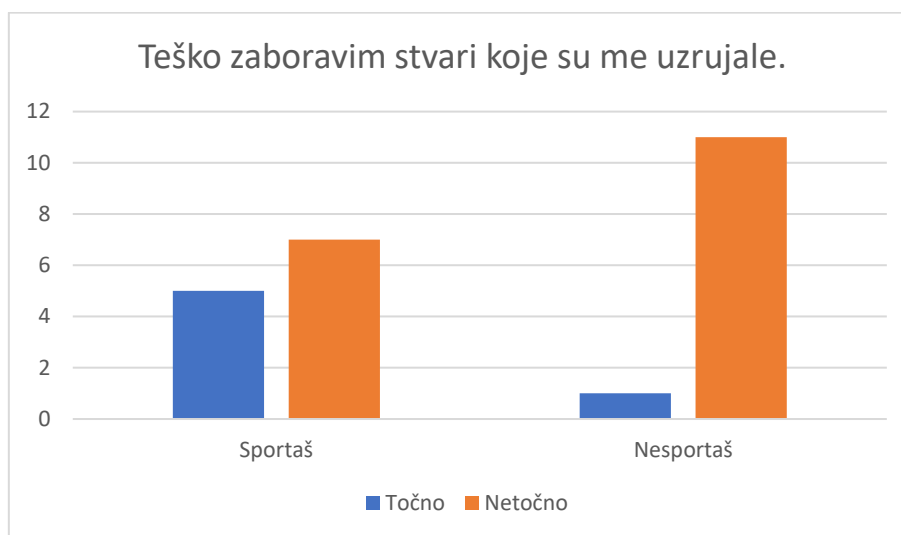


Grafikon 3. *Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.*

Tablica 3. *Hi-kvadrat test: Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	9	3	12
Ukupni postotak	37,50%	12,50%	50,00%
Frekvencije, red 2	300,00%	900,00%	1200,00%
Ukupni postotak	12,50%	37,50%	50,00%
Zbrojevi stupaca	1200,00%	1200,00%	2400,00%
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
<b>Hi-kvadrat test (df=1)</b>	<b>600,00%</b>	<b>p= ,0143</b>	

Varijabla koja također potvrđuje da nesportaši lakše prelaze preko nekih situacija i nesporazuma (45,83%) za razliku od sportaša (29,17%) te je kod nesportaša vrijednost 1 (4,17%) za točan odgovor dok je kod sportaša vrijednost točnog odgovora 5 (20,83%). Iako je i kod sportaša prevladavajući odgovor netočno, vrijednost odgovora točno je ipak veća nego u nesportaša te nam to potvrđuje kako su sportaši oprezniji i kritični zbog prijašnjih iskustava (Grafikon 4).

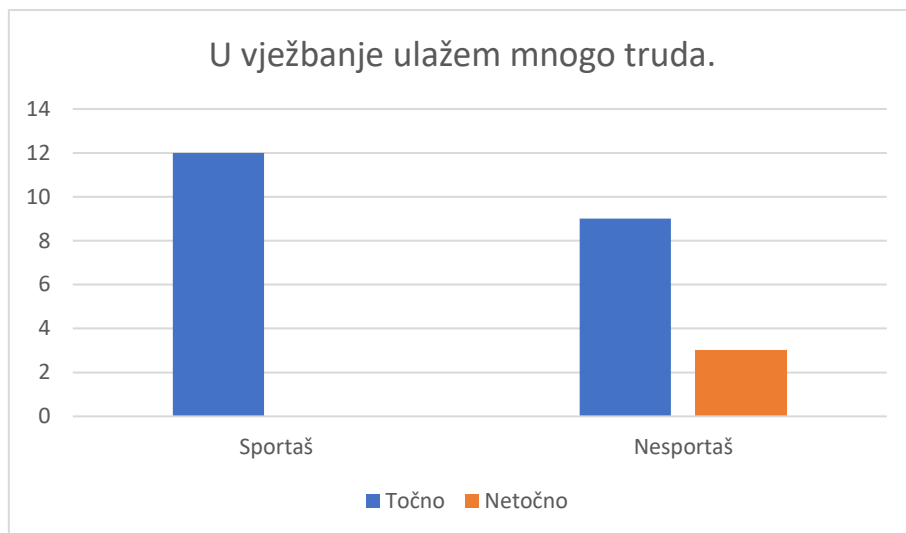


Grafikon 4. *Teško zaboravim stvari koje su me uzrujale.*

Tablica 4. *Hi-kvadrat test: Teško zaboravim stvari koje su me uzrujale.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	5	1	6
Ukupni postotak	20,83%	4,17%	25,00%
Frekvencije, red 2	7	11	18
Ukupni postotak	29,17%	45,83%	75,00%
Zbrojevi stupaca	12	12	24
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
<b>Hi-kvadrat test(df=1)</b>	<b>3,56</b>	<b>p= ,0594</b>	

Rezultati odgovora u Grafikonu 5 pokazuju da je kod sportaša vrijednost odgovora točno 12 (50,00%), a kod nesportaša 9 (37,50%) te se kod nesportaša također pojavljuje i odgovor netočno s vrijednošću 3 (12,50%) dok se kod sportaša netočan odgovor ne pojavljuje. Iako ovi rezultati govore da i sportaši i nesportaši u vježbanje ulažu mnogo truda također postoji i nekolicina koja ne uživa i ne ulaže mnogo truda u vježbanje (Grafikon 5).



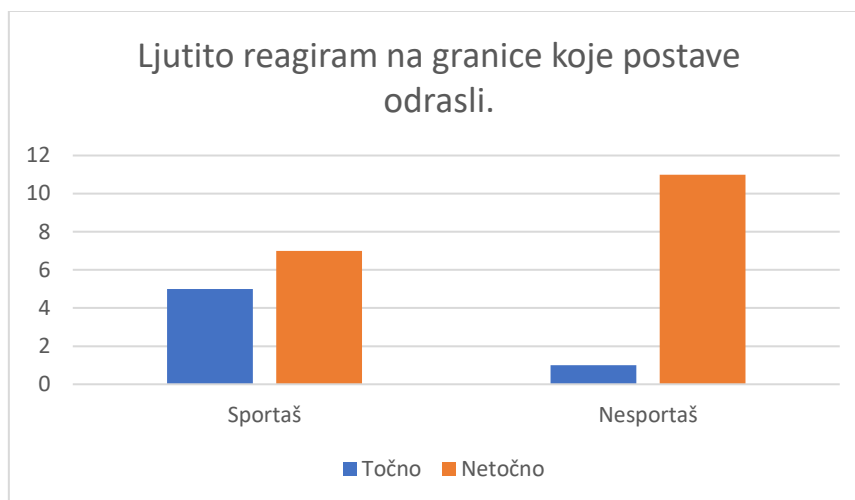
Grafikon 5. U vježbanje ulažem mnogo truda.

Tablica 5. Hi-kvadrat test: U vježbanje ulažem mnogo truda.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	12	9	21
Ukupni postotak	50,00%	37,50%	87,50%
Frekvencije, red 2	0	3	3
Ukupni postotak	0,00%	12,50%	12,50%
Zbrojevi stupaca	12	12	24
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
<b>Hi-kvadrat test (df=1)</b>	<b>3,43</b>	<b>p= ,0591</b>	

Varijabla koje potvrđuje jakost i dosljednost emocija u djece sportaša i nesportaša je ona koja se odnosi kako djeca reagiraju na granice koje postavljaju odrasli. Rezultati su pokazali da je kod djece nesportaša prevladavajući odgovor netočno s vrijednošću 11 (45,83%) i jedna vrijednost točnog odgovora (4,17%) odnosno da djeca nesportaši ne reagiraju ljutito na granice koje postavljaju odrasli. S druge strane kod sportaša se pojavljuju oba odgovora, prevladavajući odgovor je netočno s vrijednošću 7 (29,17%), a odgovor točno nosi vrijednost 5 (20,83%). Iako kod djece sportaša prevladava odgovor netočno, vrijednost odgovora točno (20,83%) može reći kako ipak postoji razlika u emocionalnoj regulaciji, nošenju s emocijama i dosljednosti djece sportaša. Iz odgovora se može vidjeti kako postoji neka razlika u načinu reguliranja emocija između sportaša i nesportaša. Iz prijašnjih odgovora može se zaključiti kako sportaši mogu ljutito reagirati na poraz te kako im treba dugo da izgrade povjerenje, a iz ovog odgovora može se zaključiti kako će se sportaši puno prije pobuniti i prigovarati u slučaju nepravde ili nečega što se protivi njihovoj volji ili spoznaji što nam također potvrđuje kako se njihova emocionalna regulacija razvija jer oni tim pobunama i ljutnjom potvrđuju kako se gradi njihov unutarnji

svijet odnosno da oni postaju svjesni sebe, svojih odluka i svojih želja i potreba te u skladu s njima mogu reći što žele, a što ne žele odnosno mogu se jasno izraziti o onome što se protivi njihovoj volji i potrebi (Grafikon 6).



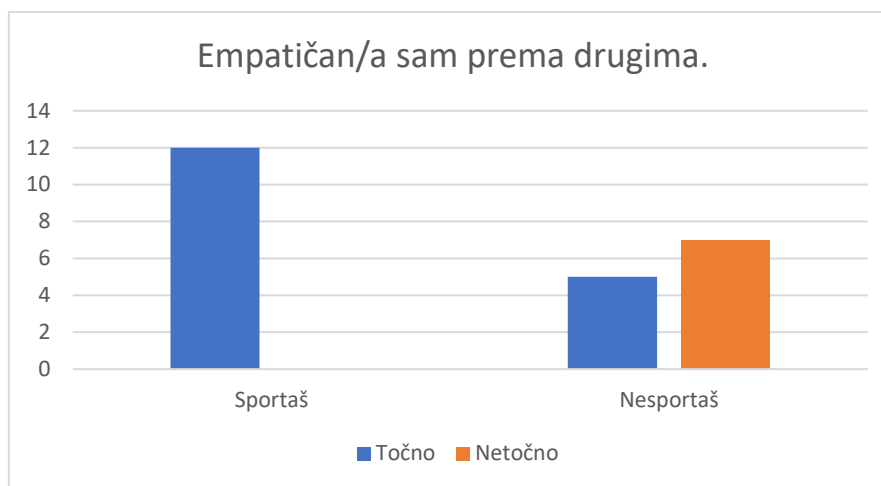
Grafikon 6. Ljutito reagiram na granice koje postavljaju odrasli.

Tablica 6. Hi-kvadrat test: Ljutito reagiram na granice koje postavljaju odrasli.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	5	1	6
Ukupni postotak	20,83%	4,17%	25,00%
Frekvencije, red 2	7	11	18
Ukupni postotak	29,17%	45,83%	75,00%
Zbrojevi stupaca	12	12	24
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
Hi-kvadrat test (df=1)	3,56	p= ,0594	

Zadnji odgovor koji je pokazao odstupanja i razlike između sportaša i nesportaša prikazan je u Grafikonu 7 te prikazuje koliko su sportaši empatični naspram nesportaša. Rezultati su pokazali da su sportaši u potpunosti empatični sa svim točnim odgovorima i vrijednošću 12 (50,00%) dok se kod nesportaša pojavljuju oba odgovora te je prevladavajući odgovor netočno s vrijednošću 7 (29,17%) i točni odgovor s vrijednošću 5 (20,83%). S obzirom da je prevladavajući odgovor kod nesportaša netočan odnosno da rezultati pokazuju da su nesportaši manje empatični prema drugima postavlja se pitanje kako onda nesportaši lakše zaboravljaju i opraštaju ljudima s obzirom da je anketa pokazala takav odgovor. Razlog zašto bi nesportaši bili manje empatični prema drugima mogao bi biti taj što njihova emocionalna regulacija nije razvijena kao u sportaša. Odnosno, sportašima je anketa pokazala da oni u potpunosti pokazuju empatičnost prema drugima. To se može povezati s prijašnjim objašnjavanjem metode pobjede i poraza, naime sportaši zbog svojih iskustava u natjecanjima znaju kakav je osjećaj izgubiti ili

biti poražen te će oni pokazati više razumijevanja prema drugima, odnosno oni kada pobjede u nekom natjecanju biti će sretni, ali će se također i moći staviti u ulogu suigrača i suosjećati s njihovim gubitkom i osjećajem poraza, a to je dokaz i potvrda da se njihova emocionalna regulacija razvija u pravom smjeru te da postaju svjesni sebe u ljudi oko sebe. To može objasniti zašto je odgovor u nesportaša netočan s obzirom da oni imaju manje iskustva u momčadskim i natjecateljskim aktivnostima, a samim time i dotičaju s drugom djecom zbog čega će oni ponekad zakazati u razumijevanju i osjećanju drugih (Grafikon 7).

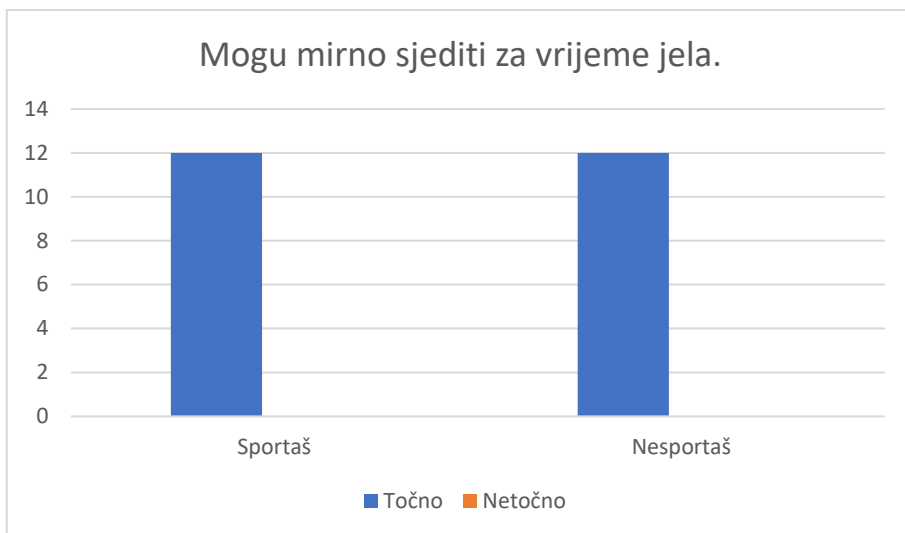


Grafikon 7. *Empatičan/a sam prema drugima.*

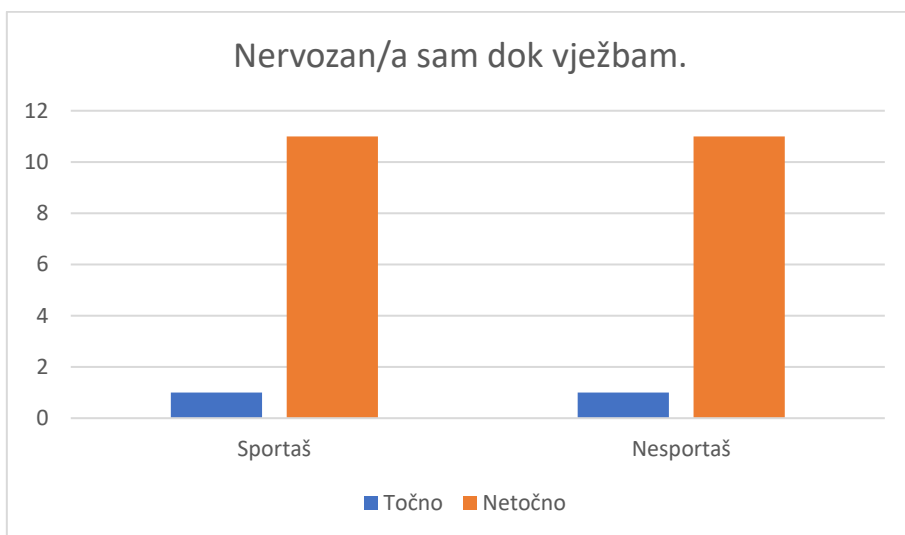
Tablica 7. *Hi-kvadrat test: Empatičan/a sam prema drugima.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	12	5	17
Ukupni postotak	50,00%	20,83%	70,83%
Frekvencije, red 2	0	7	7
Ukupni postotak	0,00%	29,17%	29,17%
Zbrojevi stupaca	12	12	24
Ukupni postotak	50,00%	50,00%	
<b>Hi-kvadrat test (df=1)</b>	<b>9,88</b>	<b>p= ,0017</b>	

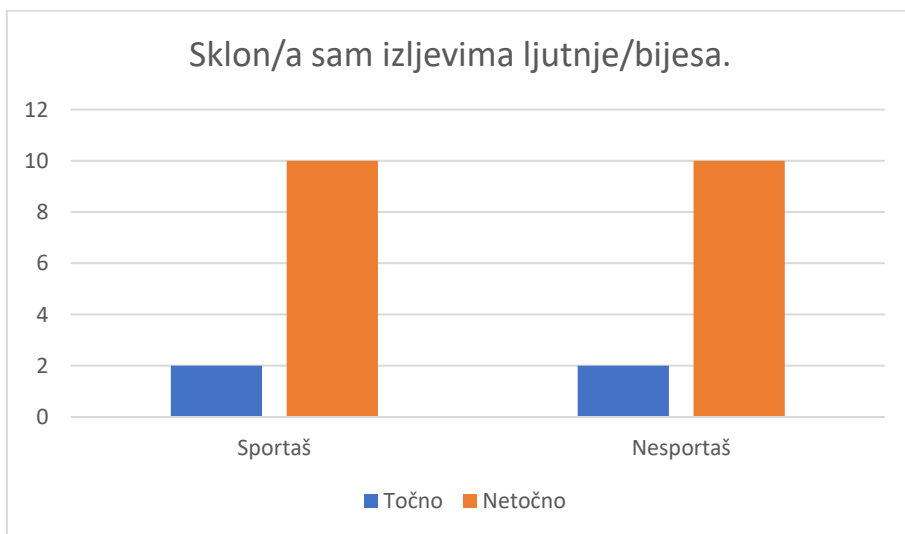
Pomoću ovih varijabli možemo puno jasnije razumjeti unutrašnji svijet sportaša i nesportaša i uvidjeti koje su to razlike u emocionalnoj regulaciji odnosno kako će sportaši i nesportaši reagirati u određenim situacijama i životnim okolnostima te u kojem se smjeru razvija emocionalna regulacija jednih naspram drugih. Većina sljedećih varijabli pokazale su statistički identične rezultate. Neki rezultati bili su očekivani, međutim neke varijable poput onih pod brojem 18 (Grafikon 12) nisu pokazala prevelika odstupanja iako se očekivalo da budu.



Grafikon 8. *Mogu mirno sjediti za vrijeme jela.*

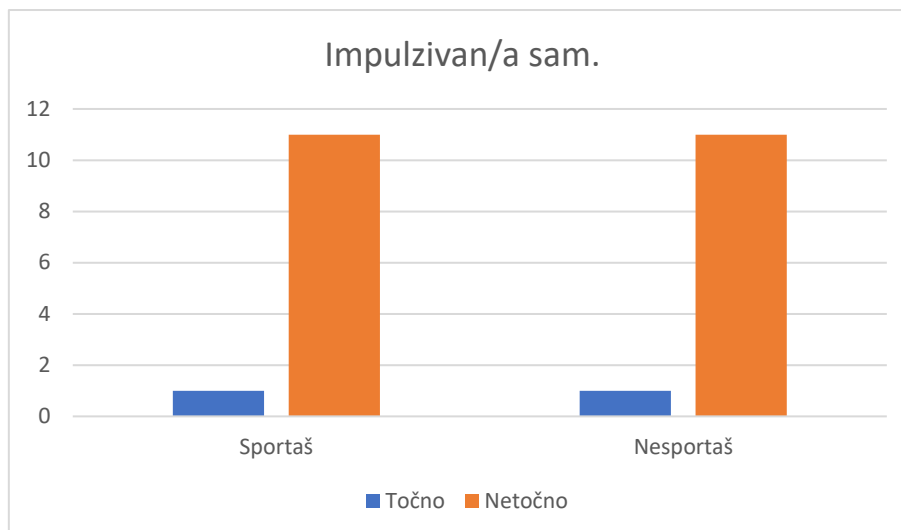


Grafikon 9. *Nervozan/a sam dok vježbam.*



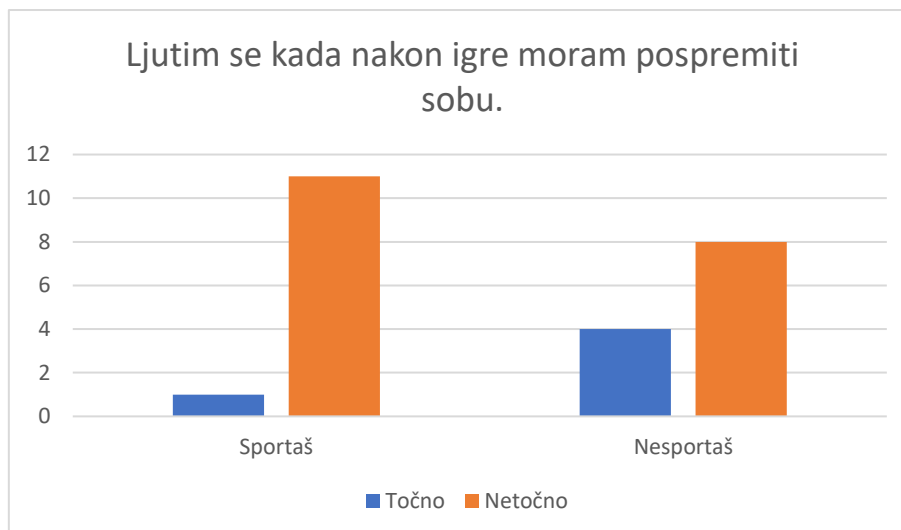
Grafikon 10. *Sklon/a sam izljevima ljutnje/bijesa.*





Grafikon 11. *Impulzivan/a sam.*

Iz priloženog se može vidjeti kako su ove varijable pokazale statistički identične rezultate te da se u nekim svakodnevnim aktivnostima djeca sportaši i nesportaši ponašaju identično, mogu jasno izraziti svoje zahtjeve i prohtjeve, mogu surađivati s okolinom te znaju kontrolirati emocije odnosno nisu skloni izljevima bijesa i ljutnje te nisu impulzivni. Međutim, sljedeći grafikon pokazao je drugačije rezultate odnosno pomalo neočekivane. Naime, u dolje prikazanom grafikonu (Grafikon 12) rezultati su pokazali da se ni sportaši ni nesportaši ne ljute kada moraju pospremiti sobu, međutim kod oba se pojavljuje i odgovor točno, preciznije kod nesportaša više s vrijednošću 4 (16,67%) i kod nesportaša vrijednost 1 (4,17%), netočna vrijednost kod nesportaša je 8 (33,33%) i kod sportaša 11 (45,83%). Kada bi se ovaj odgovor uspoređivao s onim u Grafikonu 6. očekivano bi bilo da se kod sportaša više pojavljuje vrijednost točnog odgovora s obzirom da je veća vrijednost i u Grafikonu 6., međutim u ovom slučaju to nije tako. To se može objasniti tako što sportaši znaju koja su pravila te su naučeni da ih moraju poštivati, naime u svakoj skupini u vrtiću postoji vrijeme za pospremanje sobe nakon aktivnosti i to je pravilo koje vrijedi. Sportašima se možda neće ponekad svidjeti što moraju pospremiti sobu jer bi se još igrali, ali oni su naučeni da se pravila moraju poštivati te je zbog toga vrijednost odgovora tako mala. S druge strane, nesportaši se više ljute kada moraju pospremiti sobu, a to se može povezati upravo tim nedostatkom pravila u svakodnevnom životu, hobijima i aktivnostima te se mogu puno više naljutiti ako ih se prekine u zanesenosti igrom (Grafikon 12).



Grafikon 12. *Ljutim se kada nakon igre moram pospremiti sobu.*

## 7.1 RASPRAVA

Dosadašnja istraživanja pokazala su da djeca najvećim djelom uče regulirati emocije po modelu odnosno imitirajući i gledajući odrasle osobe i načine na koji oni postupaju u određenim situacijama. Također su pokazala da momčadske i natjecateljske aktivnosti izazivaju veliku emocionalnu osjetljivost kod djece te da mogu biti pokazatelji u prepoznavanju emocionalnih osobina kod djece, odnosno prema istraživanjima djeca sportaši pokazuju identične emocionalne reakcije izazvane sportskim aktivnostima s onima u svakodnevnom životu i emocionalno zahtjevnim situacijama. U usporedbi s ovim istraživanjem dobile su se neke sličnosti. Naime, prema ovom istraživanju može se uočiti kako sportaši puno više primjećuju loše stvari i situacije, da će češće reagirati naglo i ponekad se suprotstaviti granicama koje postavljaju odrasli te da teže zaboravljaju ljudima koji su ih na neki način povrijedili ili oštetili. Sportašima treba puno više vremena da izgrade povjerenje i naklonost te je njihov karakter čvršći i dosljedniji za razliku od sportaša. Prema nekim varijablama može se povezati i konstatirati da djeca zaista uče emocionalnu regulaciju od odraslih, posebice nesportaši jer su oni u manjoj mjeri okruženi drugim ljudima te je njima uža i bliska okolina model od kojeg oni najviše uče kako regulirati emocije. Također, prema dosadašnjim istraživanjima djeci je najvažnije sudjelovanje u aktivnosti i igra što se podudara s varijablama u Grafikonu 9 koje pokazuju da ni jedna skupina djece nije nervozna prilikom vježbanja kao i varijable u Grafikonu 11 koje se podudaraju s dosadašnjim istraživanjima koja su pokazala da se kod djece ne pokreću snažne pozitivne ili negativne emocije ovisno o pobjedi i porazu.

## 8. ZAKLJUČAK

Zahvaljujući ovom istraživanju mogu se puno lakše uvidjeti razlike i emocionalni svijet sportaša i nesportaša. Provedenim istraživanjem dobili su se odgovori na neka pitanja koja uvelike mogu pomoći u odgoju, usmjeravanju i učenju emocionalne regulacije djece. Vrlo je važno djecu od najranije dobi učiti o emocionalnoj regulaciji, biti im dobar uzor, učitelj, trener i mentor jer djeca uče najvećim djelom po modelu, a to je sva okolina oko njih. Iako se emocionalna regulacija može dobro naučiti i izgraditi bez sporta, ovo istraživanje potvrdilo je i pokazalo mnogo prednosti i benefita od uključenosti u sport od najranije dobi. Prema istraživanju, djeca sportaši mogu puno bolje možda ne kontrolirati svoje emocije ali ih mogu puno bolje izraziti, objasniti i pokazati, a to je zbog njihove okoline, odnosno djeca sportaši imaju brojniju okolinu koja može utjecati na njih za razliku od djece nesportaša koji su okruženi djecom samo kod kuće i u vrtiću. Djeca sportaši svakodnevno upoznaju nove ljude i sklapaju nova poznanstva te na taj način grade emocionalnu regulaciju jer što je više poznanstva to je više i modela ponašanja koja oni uče i usvajaju. Metode pobjede i poraza u koju su djeca sportaši uključeni također im pomažu u izgradnji emocionalne regulacije na način da više razvijaju empatiju i razumijevanje za druge baš zbog toga što su se i oni mali milion puta našli u situaciji poraza te se mogu suosjećati sa suparničkom ekipom. Emocionalna regulacija djece sportaša još se razlikuje i po tome što oni puno jasnije, glasnije i dosljednije izražavaju svoje emocije. To se moglo zaključiti iz istraživanja u kojem oni poštuju sva navedena pravila, ali ako nešto nije po pravilima koja su postavljena, koja odskaču ili ako su prekršena djeca sportaši će se više buniti, žaliti i prigovarati za razliku od nesportaša. Zbog toga su djeca sportaši puno oprezniji, pažljivi i izbirljivi u svojoj okolini. Njima treba puno duže da izgrade vjeru i povjerenje u neku osobu te su puno tvrdoglaviji, dosljedniji i uporni u donošenju nekih odluka, procjena i preuzimanju inicijative. Ipak, vrlo je važno istaknuti, kako bi se emocionalna regulacija sportaša razvila na ovakav način, od velike je važnosti da oni sami izaberu sport koji žele trenirati, koji ih zanima i u kojem su dobri jer u suprotnom, ako je dijete prisiljeno od strane roditelja ili nekog drugog trenirati nešto što ne voli ili ga ne zanima, ono možda bude imalo dobre rezultate u tom sportu, ali ako dijete taj sport ne trenira sa srcem i voljom ni emocionalna regulacija neće se razviti na pravilan način. Isto tako je i s djecom koja treniraju neki sport ali ne postižu rezultate s obzirom na količinu uloženog truda, to može negativno utjecati na emocionalnu regulaciju jer će djeca razviti osjećaj manje vrijednosti i manjka samopouzdanja što je loše za njihov emocionalni i kognitivni razvoj. Zbog toga ako dijete nije dobro u nekom sportu to ne znači da nije dobro ni u jednom već da se mora pronaći u kojem je i u kojem će imati najbolje rezultate, a roditelji, mentori i treneri moraju im biti nit vodilja, suputnik,

suradnik i prijatelj na tom putu. To ne znači da je pobjeda primarni cilj u sportu i djecu se ne smije učiti na način da oni služe sportu, ali istraživanja su pokazala da djeca koja imaju bolje rezultate u nekom sportu imaju i bolje razvijenu sliku o sebi i veće samopoštovanje.

Sport je jedna vrlo dobra, zdrava, prirodna i opuštena aktivnost te djeca od treniranja bilo koje vrste sporta, a u današnje vrijeme su mogućnosti zaista nebrojene, mogu imati samo bezbroj benefita i koristi. Živimo u vremenu nezdrave prehrane, razne tehnologije i nezdravog i neprirodnog načina života što loše utječe na fizičko i psihičko zdravlje ljudi a samim time i djece, zbog toga je vrlo važno da od najranije dobi budu uključeni u bilo kakav oblik treniranja ili fizičke aktivnosti kako bi razvili disciplinu treniranja i zavojljeli takav način života. Zahvaljujući ovom istraživanju može se zaključiti na što sport najviše utječe, a to je na emocionalni razvoj, na društveni život te na samopoštovanje. Treniranjem se emocionalna regulacija gradi na jedan vrlo zdrav, prirodan i čvrst način, omogućuje drugačiju i realniju perspektivu gledanja i shvaćanja okoline oko sebe te omogućuje razvoj samosvijesti, povjerenja i međusobne podrške. Što se emocionalna regulacija bolje uči i gradi, to će se i unutarnji svijet djece bolje izgraditi, a samim time i društveni jer je sve međusobno povezano i sve utječe jedno na drugo. Ako se emocionalna regulacija razvija u dobrom pravcu, razviti će se i samopoštovanje i samovrednovanje a samim time i društveni i socijalni život biti će zdraviji, prirodniji i opušteniji. Prema svemu navedenom ne znači da su nesportaši vidljivo lošiji u nekim aspektima života, da nemaju razvijenu emocionalnu regulaciju ili da ne znaju kontrolirati emocije jer se uz dobru, zdravu i poticajnu okolinu sve može i da naučiti, ali ono što možemo iz istraživanja o nesportašima zaključiti je da su u nekim situacijama manje dosljedni, uporni i tvrdoglavi te da se ponekad ne znaju toliko dobro izboriti za sebe. Također, istraživanje je pokazalo manjak empatije kod nesportaša, no to ne znači da su oni zli, nerazumni ili okrutni već je to rezultat manjka iskustva i okoline kojom su okruženi a koja im je potreba u izgradnji emocionalne regulacije. Stoga, važnost sudjelovanja djece u sportu i treniranje bilo kakve fizičke aktivnosti suvišno je i besmisleno propitkivati jer se iz ovog istraživanja može jasno zaključiti važnost i korist dječjeg treniranja.

## 9. LITERATURA

1. Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias Gallego, D. (2019). *Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children*. Sustainability, 11(6). Retrieved April 3, 2023, from <http://dx.doi.org/10.3390/su11061615>.
2. Betlehem, R. (2017). *Razlike u izvršnim funkcijama između sportaša i nesportaša* (Diplomski rad). Osijek: Filozofski fakultet. Retrieved April 3, 2023, from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:077662>.
3. Burić, I., Sorić, I., & Penezić, Z. (2011). *Strategije emocionalne regulacije u ispitnim situacijama: Doprinosi osobina ličnosti, kognitivnih procjena i ispitnih emocija*. Psihologijske teme, 20(2), 277-298. Retrieved April 3, 2023, from <https://hrcak.srce.hr/74209>.
4. Costa-Lobo, C., Cordeiro, S. A., Martins, P., & Campina, A. (2017). *Subjective well-being, emotional regulation, and motivational guidance in high sport competition. Proceedings of 3rd International Conference on Lifelong Education and Leadership for all ICLEL 2017*. Polytechnic Institute of Porto, Porto, Portugal (pp. 134-143). Retrieved April 3, 2023, from <http://hdl.handle.net/11328/2098>.
5. Horga, S., & Štimac, D. (1999). *Zašto djeca vježbaju? Evaluacija jedne motivacijske skale*. Kinesiology, 31(1), 57-63. Retrieved April 3, 2023, from <https://hrcak.srce.hr/256687>.
6. HRKS. (2019). *Ljetna škola. Emocionalni procesi izazvani sportskom aktivnošću* (pp. 534-537). Retrieved April 3, 2023, from <https://www.hrks.hr/ljetna-skola/zbornici-radova/141-zbornik-radova-28-ljetne-skole-2019>.
7. Iveković, I., Širić, V., & Šalaj, S. (2022). *Uključenost djece predškolske dobi u organizirane sportske/tjelesne aktivnosti u urbanom i ruralnom naselju*. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 37(1), 49-58. Retrieved April 3, 2023, from <https://hrcak.srce.hr/290975>.
8. Jeger, D. (2021). *Odnos emocija, motivacije i uspješnosti u sportu* (Završni rad). Osijek. Retrieved April 3, 2023, from <https://zir.nsk.hr/islandora/object/kifos%3A29/datastream/PDF/view>.
9. Khodaparast, S., Abdi, H., Esmaeili, H., & Bakhshalipour, V. (2022). *The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy of children/adolescent athletes*. Research on Educational Sport, 10(26), 242-221. Retrieved April 3, 2023, from [https://res.ssrc.ac.ir/article\\_2660.html?lang=en](https://res.ssrc.ac.ir/article_2660.html?lang=en).

10. Krstin, D. (2018). *Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece*. Ljetopis socijalnog rada, 25(3), 481-487. Retrieved April 3, 2023, from <https://doi.org/10.3935/ljsr.v25i3.263>.
11. Lordanić, L., & Tucak Junaković, I. (2022). *Usredotočena svjesnost i mentalno zdravlje: posredujuća uloga kognitivne emocionalne regulacije*. Društvena istraživanja, 31(4), 577-596. Retrieved April 3, 2023, from <https://doi.org/10.5559/di.31.4.01>.
12. Macuka, I. (2012). *Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mladih adolescenata*. Psiholgijske teme, 21(1), 61-82. Retrieved April 3, 2023, from <https://hrcak.srce.hr/81809>.
13. Ros-Morente, A., Farré, M., Quesada-Pallarès, C., & Filella, G. (2022). *Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(5). Retrieved April 3, 2023, from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19052596>.
14. Scheithauer, H., Leppin, N., & Hess, M. (2020). *Preventive interventions for children in organized team sport tackling aggression: Results from the pilot evaluation of "Fairplayer.Sport"*. New Directions for Child and Adolescent Development, 49–63. Retrieved April 3, 2023, from <https://doi.org/10.1002/cad.20380>.
15. Tomažin, O. (2015). *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta (Završni rad)*. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Retrieved April 3, 2023, from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>.
16. Torbarina, Z. (2011). *Sport – zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih*. Jahr, 2(1), 65-74. Retrieved April 3, 2023, from <https://hrcak.srce.hr/68714>.
17. Urli, A., & Šikić, N. (1993). *Psihološka obilježja djeteta u sportu*. Kinesiology, 25(1-2), 22-27. Retrieved April 3, 2023, from <https://hrcak.srce.hr/253022>.
18. Vajsbaheer, A. (2018). *Regulacija emocija kod djece predškolske dobi (Završni rad)*. Retrieved April 3, 2023, from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:130181>.

## **Izjava o izvornosti završnog rada**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---