

# Emocionalna regulacija u djece s obzirom na uključenost u organizirane sportske aktivnosti

---

**Poljičak, Vinka**

**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:147:967588>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Vinka Poljičak**

**EMOCIONALNA REGULACIJA U DJECE S OBZIROM NA UKLJUČENOST U  
ORGANIZIRANE SPORTSKE AKTIVNOSTI**

**Završni rad**

**Zagreb, rujan, 2023.**

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

**Vinka Poljičak**

**EMOCIONALNA REGULACIJA U DJECE S OBZIROM NA UKLJUČENOST U  
ORGANIZIRANE SPORTSKE AKTIVNOSTI**

**Završni rad**

**Mentor rada:**  
**Doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan, 2023.**

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	3
2.1. Dječje izražavanje, razumijevanje i razvoj emocija.....	3
2.2. Kako se kod djece razvija izražavanje emocija .....	3
2.3. Kako djeca razumiju emocije.....	4
2.4. Socijalizacija dječjih emocija .....	5
2.5. Kako se dječje emocije razlikuju od odraslih .....	5
2.6. Dječji temperament .....	6
3. REGULACIJA EMOCIJA U DJECE.....	7
3.1. Regulacija emocija kroz različite definicije.....	8
3.2. Regulacija emocija i njezina temeljna obilježja.....	8
3.3. Utjecaj čimbenika na regulaciju emocija, spolne razlike i regulacija emocija kroz djetinjstvo .....	9
3.4. Razvoj samoregulacije.....	10
4. DIJETE I VAŽNOST SPORTA.....	11
4.1. Što sve sport zadovoljava kod djece?.....	11
4.2. Utjecaj sporta na socio-emocionalni razvoj.....	12
4.3. Emocionalni procesi koje sportska aktivnost izaziva.....	13
5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	14
6. CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA .....	16
7. METODA RADA.....	16
7.1. Uzorak sudionika .....	16
7.2. Uzorak varijabli .....	16
7.3. Metode obrade podataka.....	16
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA .....	17
8.1. Rezultati.....	17
8.2. Rasprava .....	27
9. ZAKLJUČAK .....	29
LITERATURA.....	30

## Sažetak

Socio-emocionalni razvoj vrlo je bitan kod djece, a od samog rođenja djeteta započinje emocionalni razvoj te kroz prve odnose s roditeljima i okolinom dijete razvija emocionalne veze. Također, socio-emocionalni razvoj vezan je i uz razvoj samospoznaje jer poznavanje pojma o sebi omogućuje nastanak socijalnih i emocionalnih vještina kao što su prosocijalno ponašanje, empatija, samopoštovanje i igre ponašanja, a uz to i djetetov temperament ima veliku ulogu u tome hoće li dijete usvojiti neke stupnjeve emocionalnog razvoja. Na socio-emocionalni razvoj mogu utjecati razni unutarnji i vanjski čimbenici pa je tako i cilj ovog rada istražiti kako bavljenje sportom, kao jedan od čimbenika, utječe na dječji socio-emocionalni razvoj, točnije na dječju emocionalnu regulaciju te postoje li razlike u emocionalnoj regulaciji kod djece ne sportaša i djece uključenih u organizirane sportske aktivnosti. Istraživanje ovog rada provodilo se metodom anketiranja u dječjim vrtićima Jordanovac i sv. Josip, u Zagrebu. 36 djece sudjelovalo je u istraživanju, od kojih je 18 uključeno u organizirane sportske aktivnosti (sportaši), a 18 ih je ne sportaša te su u rasponu dobi od treće do sedme godine, to jest sudjelovale su dvije vrtićke skupine, mlađa i starija. Dobiveni rezultati pokazali su značajnu razliku u nekim dijelovima emocionalne regulacije djece sportaša i ne sportaša. Posebno se vidi razlika između tih dviju skupina u verbalnom izražavanju emocija gdje se pokazalo kako sportaši bolje znaju izreći svoje emocije od ne sportaša. Nadalje, ne sportaši više pokazuju intenzivne promjene raspoloženja od sportaša te sportaši sukobe rješavaju mirnim i prikladnim ponašanjem za razliku od ne sportaša. Također, pokazalo se kako je sportašima puno jednostavnije prelaziti iz jedne u drugu aktivnost bez ikakve ljutite reakcije dok je ne sportašima to puno teže te koliko lakše ne sportaši postanu ljutiti i frustrirani u odnosu na sportaše. Sportaši su koncentriraniji i smireniji u aktivnostima koje to zahtijevaju od njih dok ne sportaši su manje koncentrirani. Uz to, ne sportaši više reagiraju burno kad ih netko naljuti za razliku od sportaša. Između ostalog, ne sportaši sukobe rješavaju agresivnim ponašanjem u odnosu na sportaše te se ne sportaši puno teže smire kad ih nešto uzruja dok se sportaši puno lakše smire u takvim situacijama. Samim tim, dokazano je kako sport itekako pomaže i utječe, i to pozitivno, na dječju emocionalnu regulaciju.

Ključne riječi: socio-emocionalni razvoj, emocionalna regulacija, sport, djeca

## Summery

Socio-emotional development is very important for children. Emotional development begins with the very birth of a child, and emotional bonds develop through first relationships with parents and the environment. Socio-emotional development is also related to the development of self-awareness, because knowing the concept of oneself enables the emergence of social and emotional skills such as prosocial behaviour, empathy, self-esteem and behavioural games. In addition, the child's temperament plays a big role in whether the child will adopt some degree of emotional development or not. Socio-emotional development can be influenced by various internal and external factors, so the aim of this paper is to explore how playing sports, as one of the factors, affects children's socio-emotional development, more specifically, children's emotional regulation, and whether there are differences in emotional regulation in children who are not athletes and children involved in organized sports activities. The research was conducted using the survey method in kindergartens Jordanovac and St. Josip, in Zagreb. 36 children participated in the research, of which 18 were involved in organized sports activities (athletes), and 18 were non-athletes. The children were in an age range from three to seven years old, that is, two kindergarten groups, younger and older, participated in the survey. The obtained results showed a significant difference in the level of emotional regulation in athlete and non-athlete children. The difference between the two groups is especially visible in the verbal expression of emotions, where it was shown that athletes know how to express their emotions better than non-athletes. Furthermore, non-athletes show more intense mood swings than athletes, and athletes resolve conflicts with calm and appropriate behavior, unlike non-athletes. It was also shown that athletes, unlike non-athletes, move between activities without any angry reaction. The results also showed how much easier it is for non-athletes to become angry and frustrated compared to athletes. Athletes are more concentrated and calm in activities that require it from them, while non-athletes are less concentrated and they often react much more violently when someone makes them angry, unlike athletes. Among other things, non-athletes resolve conflicts with aggressive behavior compared to athletes, and it is much harder for non-athletes to calm down when something upsets them, while athletes calm down much more easily in such situations. By looking at these results, it has been proven that sport has a positive effect on children's emotional regulation.

Key words: socio-emotional development, emotional regulation, sport, child

## 1. UVOD

Osobine ličnosti, to jest konativni faktori, vrlo su značajni za predviđanje i razumijevanje ponašanja čovjeka u različitim situacijama pa i u sportskim aktivnostima. Osobnost, ističu mnogi sportski stručnjaci kao neobično važnu komponentu sportskog uspjeha, poput treme, uspjeha, kolegijalnosti ili samopouzdanja. Kibernetički model ličnosti može najbolje obrazložiti konativne faktore (Momirović i Ignjatović, 1977). U njemu su opisani konativni regulatori koji adaptiraju čovjeka na različite unutarnje i vanjske uvjete, a to su regulatori organskih funkcija, napada, socijalnog odnosa ličnosti, obrane, cjeline ličnosti i aktiviteta. Oni reagiraju na određeni tip situacija/problema proizvodeći poseban tip reakcija i specifično ponašanje kako bi osigurali čovjekovu prilagodbu. Također, svaki konativni regulator je osjetljiv na određene promjene u okolini i postoji samo za određeni tip reakcija i očituje se u samo različitim modalitetima ponašanja. Danas, uz sve aspekte razvoja koji se prate kod djece, prati se i socio-emocionalni razvoj te njegov utjecaj u raznim situacijama i aktivnostima. Dakako, emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih procesa u dječjem razvoju, a proizlazi iz naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procese socijalizacije u bliskoj okolini i obitelji (Starčević i sur., 2004). Postoje vanjski i unutarnji čimbenici koji djeluju na djetetov socio-emocionalni razvoj koji su detaljnije opisani u radu, a također postoji i plastičnost, to jest sposobnost lakog mijenjanja dječjeg organizma pod utjecajem okoline, što treba i iskoristiti. Samim tim dokazano je kako se djetetov rast i razvoj ne razvijaju jednakomjerno i samo po biološkim zakonima, već i pod utjecajem okoline. Baš zbog navedenih karakteristika moraju se uvažavati razlike među pojedinim dječjim vrtičkim skupinama jer su kod djece razdraženja osjećaja nestabilna pa tako i izazivaju različite reakcije. Nadalje, poznato je kako sport pozitivno djeluje na djecu, a i odrasle. Samo bavljenje sportom dovodi do ostvarivanja zdravih životnih navika pa je itekako bitno djecu upoznati s tim što prije. U današnje vrijeme omogućeno je djeci da se bave raznim sportovima te je sve više sportskih klubova, a na roditeljima je da djecu upišu i potaknu na bavljenje nekim sportom. Također, kroz sport djeca uče o postizanju rezultata i ostvarenju cilja što ih kasnije motivira i za samo ostvarenje i postavljanje ciljeva u životu. Kralj (2008) govori kako uključivanje djeteta u neku sportsku aktivnost, a da je primjerena dobi djeteta, može pozitivno utjecati na djetetov razvoj te osvijestiti vrijedne i važne kvalitete poput upornosti, odgovornosti, sposobnosti za timski rad i slično. Uz sve to, sport utječe na razvoj spoznajnih sposobnosti te samim tim jača i pospješuje koncentraciju. Tvrdi se kako su djeca, koja su uključena u sportske organizirane aktivnosti,

manje sklonija stresu, nervozi, napetosti i potištenosti te da se bolje prilagođavaju društvu te se kroz ovaj rad htjela ispitati ta tvrdnja. Do sada su istraživanja ispitala i proučavala jesu li konativni faktori izazvani sportskom aktivnošću vidljivi u najranijoj životnoj dobi (predškolskoj) i može li se na konativne regulatore utjecati igrom – najvažnijom aktivnosti predškolskog djeteta, a kroz istraživanje u ovom radu više će se pažnje posvetiti dječjoj emocionalnoj regulaciji i može li se na nju utjecati bavljenjem sportom, to jest kako sport utječe na dječju emocionalnu regulaciju i socio-emocionalni razvoj te postoje li značajne razlike u emocionalnoj regulaciji kod djece ne sportaša i sportaša.



## **2. RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

U razvoju ličnosti emocionalni razvoj smatra se jednim od najvažnijih procesa (Starc i sur., 2004) i razvija se kroz naslijeđene mehanizme reagiranja, a tek nakon se to može razlikovati u emocije. Glavno obilježje samog emocionalnog razvoja je prepoznavanje emocija putem socijalnih spoznaja. Također, kod djece emocije se javljaju vrlo rano i u vrlo ranoj dobi, ne mogu dobro razlikovati, dijete ne zna suzdržati svoje emocije te ih otvoreno pokazuje (Starc i sur., 2004.).

### *2.1. Dječje izražavanje, razumijevanje i razvoj emocija*

“Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu.“ (Brajša-Žganec, 2003., str.15.) Svatko od nas emocije doživljava i izražava na drugačiji način, zato se za njih kaže da su subjektivne (Bulat, 2014). Na početku emocionalnog razvoja, emocije mogu biti ili ugodne ili neugodne, a način na koji ih iskazujemo može varirati u svojoj prikladnosti, ovisno o situaciji. Mogu se izraziti različitim facijalnim ekspresijama: plačem, smijehom, bljedoćom ili crvenilom lica, tjelesnom napetošću, glasovnim reakcijama i dr. (Bulat, 2014). Emocionalni razvoj ima svoje faze koje se mogu podijeliti u 3 skupine (Brajša-Žganec, 2003): 1. faza – usvajanje emocija, 2. faza – diferenciranje i 3. faza – transformacija emocija. 1. faza, faza usvajanja emocija, odvija se u ranom djetinjstvu kada djeca u interakciji s okolinom uče prepoznati i pokazati emocije te ih usvojiti. U ovoj fazi prepoznaje se kako dijete automatski pokazuje temeljne emocije koje prate facijalne ekspresije, a to su: radost, interes/iznenađenje, ljutnja, strah, tuga i gađenje (Brajša-Žganec, 2003). 2. faza, faza diferenciranja, odnosi se na učenje izražavanja i razlikovanja emocija te kontroliranje istih. Roditelji su djeci u ranoj dobi modeli koje djeca oponašaju i stvaraju obrasce ponašanja te u interakciji s njima uče izražavati emocije. U drugoj godini života djeca postaju svjesna svog emocionalnog ponašanja koji je vezan uz temeljne emocije te počinju učiti složenija emocionalna ponašanja; empatiju i zavist, a kasnije uz već stečene i naučene norme ponašanja razvijaju emocije krivnje, ponosa, srama, prkosa i zbunjenosti (Brajša-Žganec, 2003). 3. faza, faza transformacija emocija, je najmanje istražena, ali i najsloženija faza. U toj fazi dolazi do preplitanja emocija, njihovih transformacija te veze između emocionalnog iskustva i izražavanja emocija riječima.

### *2.2. Kako se kod djece razvija izražavanje emocija*

Djeca dok su još dojenčad ne mogu opisati svoje osjećaje pa se tako ne može sa sigurnošću reći koje oni emocije točno osjećaju i doživljavaju te je primarna reakcija u njih

uzbuđenje (Berk, 2015). U tom periodu njihovi pokreti ruku i vokalizacija mogu dati neke informacije, ali istraživači se najviše polažu povjerenje u izraze lica kao relevantan izvor informacija.. Od samog rođenja djeteta, mogu se primijetiti znakovi emocija, a najraniji emocionalni aspekt života dojenčadi može se podijeliti na dva opća stanja: izbjegavanje neugodnog i privlačnost prema ugodnim podražajima (Berk, 2015). Prethodno su već navedene osnovne emocije, a prema Berk (2015), najviše proučavane među njima su radost, tuga, ljutnja i strah. Radost, kao temeljna emocija, na početku se očituje blagim osmijesima, dok kasnije dolazi do glasnog smijeha. Ova emocija gradi povezanost između roditelja i djeteta u poticajnom, toplom, emotivnom odnosu te jača razvijajuće sposobnosti djeteta. Novorođenčad pokazuje osmijeh u prvim tjednima života kao odgovor na sitost, nježne dodire i zvukove te tijekom REM faze sna. Nadalje, osmijeh se javlja kao odgovor na dinamičnu i zanimljivu sliku, a kasnije dolazi do tzv. socijalnog smješka koji izaziva roditeljska interakcija s djecom te taj smiješak prelazi u kasniji socijalni signal koji dojenčad sve više pokazuju u interakciji s poznatim ljudima. Tuga se često iskazuje kao odgovor na gubitak nečega važnog, fizičku bol ili zbog privremenog razdvajanja skrbnika i djeteta, kao i kada je komunikacija između djeteta i skrbnika značajno narušena. Ljutnju djeca izražavaju na različite načine kroz njihovo razvijanje jer je dokazano kako ljutite reakcije rastu i mijenjaju se zajedno s dobi. Što znači da kroz vrijeme se sve više pojavljuju ljutiti izrazi lica na situacije poput nemogućnosti micanja ruku, kada se dijete ispusti iz ruku, kraće odsutnosti skrbnika ili kada dođe do nestanka zanimljivog predmeta. Strah pak se pojavljuje u drugoj polovici prve godine života. Dojenčad najčešće strah izražavaju kao strah od nepoznatih osoba. Prema Berk (2015) djetetova reakcija na nepoznate ljude ne pojavljuje se uvijek, nego ovisi o: prošlim iskustvima prema nepoznatim osobama, trenutnoj situaciji i temperamentu djeteta.

### *2.3. Kako djeca razumiju emocije*

“Razumijevanje emocija uključuje djetetovu sposobnost prepoznavanja vlastitih osjećaja i razumijevanje povratnih informacija povezanih s tim osjećajima te procese povezanosti emocija i vanjskih događaja” (Brajša- Žganec, 2003; str. 37). Svako dijete ima svoj jedinstveni pristup emocijama i njihovom razumijevanju. Prema Berk (2015), postoji nekoliko faktora koji doprinose razlikama u razumijevanju emocija, uključujući interpersonalne (roditeljsko ponašanje i postupci) i intrapersonalne faktore (kognitivne i jezične sposobnosti). Istraživanja su pokazala da djeca koja su izložena više informacija o emocijama imaju bolje sposobnosti prepoznavanja i razumijevanja istih. Također, dokazano je da djeca različite

primarne emocije prepoznaju s različitom lakoćom, neke lakše, a neke teže (Brajša-Žganec, 2003).

#### *2.4. Socijalizacija dječjih emocija*

Prema Andriloviću i Čudini-Obradović (1994), socijalizacija emocija odvija se putem tri osnovna načina:

1. Opservacijsko učenje: Dijete kroz promatranje i oponašanje osoba u svojoj okolini uči koje situacije, predmeti i događaji bi trebali izazvati određene emocije, a koji ne bi.
2. Modeliranje emocionalnog izražavanja: Socijalno okruženje pruža uzore za način i intenzitet izražavanja emocija putem govora, mimike te intenziteta tih izraza u komunikaciji s drugima. Izražavanje vlastitih emocija također služi kao poziv drugima da se pridruže u emotivnom iskustvu, dijele ga i stvaraju temelj za uzajamno razumijevanje i empatiju prema tuđim emocijama.
3. Samoregulacija emocija: Samokontrola emocija postiže se putem socijalnog učenja. Okolina djeluje na odgoj djeteta kako bi naučilo izražavati emocije na društveno prihvatljiv način. Proces kontrole emocija najbolje se može primijetiti u slučaju izražavanja ljutnje, gdje se tijekom emocionalnog sazrijevanja mijenja od fizičke agresije (udaranje sebe i drugih) prema verbalnoj (svađe, vikanje, ruganje) i društvenoj agresiji (ignoriranje, isključivanje).

#### *2.5. Kako se dječje emocije razlikuju od odraslih*

Slunjski (2013) ističe da emocije kod djece predškolske dobi pokazuju razlike u usporedbi s emocijama odraslih osoba:

- dječje emocije su jednostavne, spontane i odmah nalaze odgovarajući izraz
- česte su i kratkotrajne (djeca često reagiraju na situacije i stvari na koje odrasli ne misle da bi se trebalo reagirati niti bi oni reagirali na njih, dječje emocije znaju trajati samo nekoliko minuta, ali to ne znači da nisu iskrene i duboke)
- različite (u istim emocionalnim situacijama, svako dijete može reagirati na svoj jedinstven način)
- snažne su i nestabilne/nestalne (djeca velikim intenzitetom izražavaju emocije te znaju naglo prelaziti iz jedne emocije u drugu)
- dijete se ne zna suzdržati i pokazuje svoje emocije otvoreno, ne skriva ih, što omogućuje lakši uvid u njegov svijet, ali dijete počinje skrivati svoje emocije pod utjecajem okoline

(često se dječake uči odlučnosti i hrabrosti što dovodi do ne iskazivanja emocija, a djevojčice se pak uči da se ne smiju ljutiti i svađati)

## *2.6. Dječji temperament*

U interakcijama između djeteta i okoline, koje služe kao temelj emocionalnog i socijalnog razvoja, ključnu ulogu ima djetetov temperament. Temperament može biti opisan kao specifičnost svakog djeteta koja se manifestira kroz njegovu reaktivnost na okolinu i sposobnost samoregulacije ponašanja, a pretpostavlja se da je pod utjecajem bioloških faktora i naslijeđa (Rothbart i sur., 2000). Rothbart i sur. (2000) definirali su 16 sastavnica temperamenta djeteta predškolske dobi, a najvažnije su sljedeće:

- pozitivna emocionalnost - obuhvaća uzbuđenje povezano s iščekivanjem ugodnih iskustava, izraze kao što su osmijeh i smijeh usmjereni prema raznovrsnim ugodnim i zanimljivim podražajima te zadovoljstvo proizašlo iz aktivnosti koje su istodobno ugodne i blago izazovne
- negativna emocionalnost - obuhvaća neutješivost, strah od moguće opasnosti i boli, nezadovoljstvo, bojažljivost, depresivnost, frustriranost u situaciji sprečavanja ili ograničavanja
- svjesna kontrola ponašanja - obuhvaća perceptivnu osjetljivost na suptilne i neprimjetne podražaje, inhibiciju reakcija, usmjeravanje i održavanje pažnje na zadatke te planiranje ponašanja.

### 3. REGULACIJA EMOCIJA U DJECE

U posljednja dva stoljeća, značajan interes raste za istraživanje regulacije emocija, a fokusiranje na načine na koje emocije trebaju i mogu biti upravljane postaje sve prominentnije u suvremenim istraživanjima regulacije emocija. Naglasak se stavlja na smanjenje neugodnih emocija te na svijest (ili nedostatak svijesti) o procesima regulacije, što je ključno u razumijevanju psihopatologije (Koole, 2009). Postoje tri glavne perspektive za proučavanje emocija: kognitivna, neurobiološka i sociokonstrukcijska perspektiva (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Svaka od tih perspektiva donosi drugačije razumijevanje i shvaćanje koncepta regulacije emocija. Prema kognitivnoj perspektivi, emocija se sastoji od niza različitih procesa, od procjene situacije i završavanjem s bihevioralnom, fiziološkom ili iskustvenom reakcijom. Pritom, prema toj perspektivi, regulacija emocija može se odvijati unutar različitih "scena" - situacije, pažnje, procjene i reakcije. Međutim, istaknuta važnost pridaje se posebnoj ulozi procjene u tom procesu (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Neurobiološka perspektiva emociju gleda kao odvojeni skup koji emociju sprječava u izražavanju nakon aktiviranja ili zaustavljanja od pokretanja. Sociokonstruktivistička perspektiva pak smatra da je emocija socijalno strukturirana i da se izražava u skladu sa društvenim očekivanjima okoline pojedinca koja se naravno mogu razlikovati po ideologijama, pogledima na svijet, vrijednostima i slično. Stoga, sociokulturno okruženje po ovoj perspektivi itekako utječe na regulaciju emocija i to tako da pojedinac čak mijenja razumijevanje nekih situacija, a i same situacije ili emocionalne reakcije. Ipak, kroz ove tri perspektive ne mogu se svrstati i objasniti svi modeli i regulacije emocija pa tako postoje još brojne definicije i različiti koncepti regulacije emocija koje su ponudili mnogi istraživači tijekom daljnjih istraživanja. Također, djeca trebaju naučiti kontrolirati svoje emocije kako bi se mogli adaptirati na socijalni i fizički svijet, kao što to čine i drugim ponašanjima: kognitivnim, socijalnim i motoričkim, a samim tim kada im se poveća emocionalna regulacija, usvajaju pravila kulture o tome kako i kada pokazati emocije (Berk, 2015). Pozitivno emocionalno stanje djeteta proizlazi iz njegove sposobnosti da učinkovito upravlja različitim emocionalnim iskustvima i pravilno reagira na njih. Sam proces regulacije emocija doprinosi razvoju emocionalne kompetencije kod djeteta. Emocionalna kompetencija podrazumijeva dječja vidljiva ponašanja koja otkrivaju doživljenja emocionalna iskustva i sposobnost prikrivanja emocija.

### *3.1. Regulacija emocija kroz različite definicije*

Kao što je već navedeno, različite teorije su dovele do raznolikih definicija regulacije emocija. Primjerice, Gross (1998), čija je uloga značajna u ovom području, povezuje kognitivnu i neurobiološku perspektivu te definira regulaciju emocija kao procese putem kojih pojedinci utječu na to kada će i koje emocije doživjeti te kako će ih izraziti. S druge strane, Matsumoto (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) spaja socijalnu i kognitivnu perspektivu i definira regulaciju emocija kao sposobnost prilagodbe i upravljanja vlastitim emocionalnim reakcijama radi postizanja usmjerenih ciljeva. Također, Siegel (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) definira regulaciju emocija kao kombinaciju kognitivnih, akcijskih i neutralnih procesa koji održavaju, pojačavaju ili smanjuju emocionalno uzbuđenje i povezane reakcije, kognitivne i motivacijske tendencije. Neki pristupi naglašavaju sadržaje tih procesa, dok drugi više ističu njihove karakteristike kao što su svijest ili cilj. Eisenberg, Hofer i Vaughan (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) definiraju procese regulacije emocija kao svjesne ili nesvjesne, kontrolirane ili automatske strategije, vještine i ponašanja koje služe za procjenu, modulaciju, praćenje, poboljšanje i suzbijanje emocionalnog iskustva i izraza u svrhu postizanja osobnih ciljeva. Thompson, primjerice, pod regulacijom emocija podrazumijeva ekstrinzične i intrinzične procese odgovorne za ocjenjivanje, mijenjanje i kontrolu emocionalnih reakcija, posebno u smislu njihovog intenziteta i trajnosti radi postizanja ciljeva (Macuka, 2012).

### *3.2. Regulacija emocija i njezina temeljna obilježja*

Regulacija emocija omogućava osobi usklađivanje izražavanja vlastitih emocija sa zahtjevima okoline, zaštitu od neugodnih emocija, upravljanje emocijama kako ne bi narušile funkcionalnost osobe, te predstavlja ključnu komponentu emocionalne prilagodbe kod djece. Općenito, emocionalna regulacija obuhvaća sposobnost suočavanja sa stresnim izazovima i emocionalnim iskustvima na način koji je društveno prihvatljiv, fleksibilan i prilagodljiv (Macuka, 2012). To također uključuje jasne i prikrivene strategije za promjenu intenziteta i trajanja emocionalnih iskustava i izraza (Brajša-Žganec, 2003). Jedno od temeljnih obilježja regulacije emocija je aktiviranje cilja kako bi se utjecalo na proces nastanka emocija. Cilj može biti usmjeren prema drugoj osobi ili unutar same osobe (Sheppes, Suri, Gross, 2015). Ekstrinzična emocionalna regulacija odnosi se na upravljanje emocijama druge osobe, dok se intrinzična emocionalna regulacija odnosi na upravljanje vlastitim emocijama. Ponekad se obje vrste regulacije (intrinzična i ekstrinzična) istovremeno javljaju, kao što je slučaj kada osoba pokušava umiriti druge osobe kako bi umirila i sebe. Kada se radi s djecom, istraživači obično više istražuju ekstrinzičnu emocionalnu regulaciju nego intrinzičnu, kojoj se više posvećuju u

radu s odraslima. Drugo temeljno obilježje regulacije emocija je aktiviranje procesa koji mijenjaju tijek emocija. Postoje razni procesi koji se aktiviraju u cilju regulacije emocija, a ti procesi variraju u stupnju eksplicitnosti ili implicitnosti. Ti procesi se kreću od svjesne, namjerne i kontrolirane regulacije, do nesvjesne, nenamjerne i automatske regulacije (Sheppes, Suri, Gross, 2015). Treće temeljno obilježje regulacije emocija odnosi se na njezin utjecaj na dinamiku emocija, poput intenziteta, latencije, neutralizacije i trajanja. Emocionalna regulacija, ovisno o cilju, može pojačati ili smanjiti navedene aspekte emocija. Također, tijekom pojave emocija, regulacija može promijeniti usklađenost među komponentama emocionalnog odgovora (Sheppes, Suri, Gross, 2015).

### *3.3 Utjecaj čimbenika na regulaciju emocija, spolne razlike i regulacija emocija kroz djetinjstvo*

U procesu regulacije emocija, treba uzeti u obzir ne samo osobne karakteristike djeteta, već i faktore kao što su spol, razvojni status i temperament djeteta. Naslijeđena biološka struktura, poput temperamenta, također ima značajan utjecaj na razvoj emocionalne regulacije. Prema Grossu i Johnu (2003), temperament djeteta oblikuje procese regulacije emocija te razumijevanje uloge djetetovog temperamenta pomaže u razumijevanju prirodnih mogućnosti djeteta za samostalno reguliranje emocija. Samokontrola, kao jedna od karakteristika temperamenta, igra važnu ulogu u regulaciji emocija jer omogućava pojedincu da suzbije emocionalno potaknuto ponašanje i usmjeri ga prema postavljenim ciljevima. Spol djeteta također ima značajnu ulogu u regulaciji emocija. Često se primjećuje da djevojčice bolje reguliraju emocije od dječaka, što može proizići iz prirodnih razlika u reaktivnosti (Macuka, 2012). Ovisno o spolu roditelja, društveni naponi koji se prenose na djecu mogu utjecati na način na koji dječaci i djevojčice iskazuju svoje emocije. Na primjer, djevojčice često potiču da iskažu tugu, dok se od dječaka očekuje da izraze ljutnju. Obiteljski čimbenici također igraju ulogu u individualnim razlikama u regulaciji emocija, budući da se sposobnost regulacije razvija kroz interakcije s obitelji. Razvoj emocionalne regulacije počinje već u ranom djetinjstvu, gdje su roditelji ključni u pružanju utjehe i pomoći djetetu da stabilizira svoje emocije. Kroz interakcije s okolinom, dijete uči kako modificirati svoje emocije, prepoznati opasnosti, izražavati radost i nositi se s frustracijom. Također, siguran stil privrženosti razvija se putem procjene djetetovih emocija, što postavlja temelje za emocionalnu regulaciju u odrasloj dobi. Nedostatak sigurne privrženosti može dovesti do

do poteškoća u regulaciji emocija i povećati ranjivost za razvoj psihopatologije. U ranijoj dobi, roditelji često potiču strategije regulacije emocija kod djece, dok se kasnije, kako dijete raste, veća pažnja posvećuje razvoju samoregulacije. Sve u svemu, regulacija emocija predstavlja složen proces koji uključuje brojne faktore, uključujući naslijeđene karakteristike, socijalizacijske napore roditelja i interakciju djeteta s okolinom.

### *3.4. Razvoj samoregulacije*

Samoregulacija se odnosi na sposobnost upravljanja vlastitim ponašanjem, a ključni aspekt toga je uspostavljanje samokontrole (Starč i sur., 2004.). “Uspostavljanjem samokontrole dijete postaje sposobno za prilagođavanje nužnima okolnog svijeta.” (Starč i sur., 2004; str. 43.) Tijekom svog odrastanja, dijete razvija sposobnost razumijevanja zahtjeva za određenim ponašanjem i istovremeno stječe znanja o tome kako udovoljiti tim zahtjevima. Ovakvo ponašanje smatra se samoreguliranim ponašanjem i njegova najvažnija značajka je razvoj vladanja sobom, to jest samokontrole. U trećoj godini života, počinju se pojavljivati prvi znakovi samokontrole kod djeteta. Tada dijete često želi nešto napraviti na svoj način umjesto poslušati roditeljske upute. U tom procesu, primjećuje se kako se naredbe roditelja postupno internaliziraju, to jest postaju dio djetetovih vlastitih razmišljanja. Ovo se manifestira kroz dijete koje ponavlja roditeljske zabrane, izgovarajući ih sebi kao upute. Kada naredbe više nisu potrebne izgovarati glasno, nego postaju unutarnje misli, tada se razvija prava samokontrola. Samokontrola omogućuje djetetu da nauči odgoditi svoje potrebe u korist drugih, razvijati strpljenje, nositi se sa strahom, prilagođavati se promjenama i upornosti te da i dalje ostane angažirano u aktivnostima, čak i kad su izazovne ili dosadne. Ključna komponenta učenja samokontrole je sposobnost odgađanja zadovoljenja i čekanja nagrade.



#### 4. DIJETE I VAŽNOST SPORTA

Djetinjstvo, posebice rana dob, predstavlja ključno razdoblje za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te za maksimiziranje bioloških motoričkih potencijala (Pejčić i Trajkovski, 2018). Propuštanje prilika za poticanje kvalitete i kvantitete različitih znanja i sposobnosti tijekom ovog razdoblja ne može se lako nadoknaditi kasnije, unatoč intenzivnom razvoju poticaja, bilo u obitelji, predškolskim ustanovama ili školama. Škole, dječji vrtići i drugi izvan obiteljski odgojni okviri su ključni čimbenici koji omogućuju suočavanje s negativnim posljedicama modernog načina života na zdravlje djece. U programiranju i planiranju kinezioloških aktivnosti, važno je razumjeti kako utjecati na različite stupnjeve razvoja antropoloških karakteristika tijekom cijelog života. Tijekom procesa rasta i razvoja organizma, važno je podizati karakteristike i sposobnosti na višu razinu, jer će se na toj razini duže zadržati uz redovitu tjelesnu aktivnost. Posebno je važno osigurati motoričke aktivnosti tijekom predškolskog i ranog školskog doba, jer će one biti ključne za maksimalno oblikovanje karakteristika i sposobnosti. Sport predstavlja privlačnu i zanimljivu aktivnost za djecu, pružajući im igru, zabavu, socijalno druženje i korištenje cjelokupnog tijela. Djetetu je važno omogućiti slobodan izbor aktivnosti i sportske discipline kako bi se osjećalo uključeno i motivirano (Sindik, 2008). Međutim, važno je imati na umu da, unatoč pozitivnom učinku sporta na dijete, postoji mogućnost da sport bude neprivaćan. Odbijanje sporta često može biti posljedica pritiska ambicioznih roditelja, čestih ozljeda ili nedostatnog napretka (Krželj, 2009). Nezadovoljstvo sportskim treninzima može dovesti do poremećaja raspoloženja, umora i problema sa snom. U ovom kontekstu, važna je podrška i uključenost roditelja i odgojitelja. Također, važno je razumjeti i poštovati individualne faze sazrijevanja svakog djeteta, jer su one različite za svakog pojedinca.

##### *4.1. Što sve sport zadovoljava kod djece?*

Samo bavljenje sportom već zadovoljava djetetovu osnovnu potrebu za kretanjem, a kretanje je za svakoga bitno jer omogućava cjelokupan razvoj, uključujući učenje i razvoj spoznaje. Uz to, kretanjem se pospješuje funkcioniranje organizma, pojačava se opća razina svih fizioloških funkcija organizma, izmjenjuju se tvari i brže izbacuju štetne tvari iz organizma. Djeca u najmlađoj dobi baš kroz kretanje upoznaju okolinu, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad svojim tijelom. Djetetu, kao i svima, trebaju osobe s kojima će se igrati, dijeliti iskustva i provoditi vrijeme. U sportu dijete može upoznati druge osobe i zbližiti se, postići društveno priznanje, steći samopouzdanje i osjećati se sigurnije. S drugima u sportu, dijete zadovoljava također potrebe sigurnosti, poštovanja, ljubavi i samoostvarenja (Sindik,

2008). Kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima, dijete stječe nove vještine i spoznaje o tome kako se može integrirati u grupu, čak i ako je ta grupa nepoznata ili malo poznata, što zadovoljava njegovu potrebu za osjećajem moći. Važno je naglasiti djetetu da je važnije uložiti trud i napor u izvršavanje zadataka nego se usredotočiti na rezultate ili usporedbu s drugima. Omogućiti djetetu slobodan odabir aktivnosti i dopustiti mu da odluči koliko će ozbiljno pristupiti toj aktivnosti ili je samo isprobati pomaže zadovoljiti njegovu potrebu za slobodom. Dijete bi trebalo imati vlastiti tempo u učenju i istraživanju te shvatiti svoje granice u određenoj aktivnosti. Važno je i postaviti jasne granice slobode kako bi se osiguralo da se djetetova sloboda ne preklapa s pravima drugih. Djetetu treba objasniti da ima pravo odustati i da su pravila važna jer utječu na način na koji ga ostali percipiraju kao prijatelja i suradnika u igri. Društveni aspekt sporta omogućuje djetetu da zadovolji svoju potrebu za pripadanjem i integracijom. Kroz zajedničku igru, djeca se uče komunicirati, surađivati i prilagođavati jedni drugima. Kada se dijete pridruži sportskoj grupi ili timu, osjeća se prihvaćeno i dio zajednice (Sindik, 2008). To pozitivno utječe na njegovo samopouzdanje i osjećaj poštovanja od strane drugih. Uz sve navedeno, jasno je da će sport koji usklađuje više djetetovih potreba biti privlačniji i korisniji za njega, te će ga vjerojatno više voljeti i uživati u njemu. „Ako sport samo jednodimenzionalno zadovoljava tek neke od djetetovih važnih potreba, ono vjerojatno neće u njemu ustrajati.“ (Sindik, 2008; str. 16)

#### *4.2. Utjecaj sporta na socio-emocionalni razvoj*

Već je opće poznato da sport ima utjecaj na razvoj djeteta, zdravlje, kognitivni napredak te socio-emocionalni razvoj. Stoga postoji pozitivna veza između bavljenja sportom i socio-emocionalnog razvoja. Uglavnom, sportaši su otvoreniji, bolje se socijaliziraju, otporniji su na stres i imaju veće samopouzdanje. Osim što razvija poželjne osobine, sport pruža pozitivne obrasce ponašanja, potiče stvaranje zdravih i korisnih navika te smanjuje anksiozne i prisilne oblike ponašanja. Djeca koja se bave sportom su emocionalno stabilnija i više ekstrovertna u usporedbi s onima koji se ne bave sportom. Također, istraživanja su pokazala da uživanje u sportu smanjuje stres koji može nastati nakon natjecanja. Djetetova strast prema sportu doprinosi tome da lakše nosi teret napora, poraza ili nepravde doživljenih tijekom sportskih aktivnosti. Bavljenje sportom također je povezano s prosocijalnim ponašanjem djeteta. Djeca si međusobno pomažu i trude se oko zajedničkog uspjeha, što rezultira osjećajem zajedništva i pozitivnog ozračja unutar tima. Sport također omogućuje sudionicima doživljavanje pozitivnih emocija jer djeca imaju osjećaj da sudjeluju u važnim aktivnostima i stječu osjećaj pripadnosti grupi.

Ukratko, ukoliko uključimo djecu u sport i sportske aktivnosti, potičemo razvoj sveobuhvatne osobnosti, a ne samo motoričkog razvoja.

#### *4.3. Emocionalni procesi koje sportska aktivnost izaziva*

Motivacija i emocionalni procesi usko su vezani jer oni omogućavaju da dijete sport doživi kao igru, a onda sama igra predstavlja pravu prirodnu aktivnost. Stoga, temelj bavljenja sportom kod najmlađih treba biti u području nespecifičnih organskih potreba, a tek onda se mogu postupno uvoditi i drugi motivi (uglavnom socijalni). Djeca u sportu mogu biti potaknuta da zadovolje neki motiv i da dostignu određeni cilj te bi se tako u njima javljale ugodne emocije (ponos, radost, zadovoljstvo i slično), a opet mogu se naći u nekim konfliktnim situacijama i tako ne zadovoljiti određeni motiv i cilj i tako dovesti sebe do neugodnih emocija (sram, tuga, osjećaj krivnje, ljutnja i slično). Drugim riječima, emocije imaju poticajnu vrijednost. „Ugodne potiču i potpomažu daljnju aktivnost koja je izazvala takvu emociju, a neugodne potiču napore kako bi se izvor neugode izbjegao.“ (Tadić, 2019; str. 537)

## 5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Prema Tadić (2019) provedeno je istraživanje pomoću upitnika koji je mjerio emocionalnu labilnost/negativnost te emocionalnu regulaciju na dvije subskale i pokazivao kako dijete općenito reagira u situacijama koje izazivaju emocionalnu reakciju (*Slika 1. i 2.*). U istraživanju su sudjelovala djeca u dobi od sedam godina, koja pohađaju univerzalni sportski program u dječjem vrtiću Iskrice, u Zagrebu. Cilj istraživanja bio je dobiti rezultate i odgovor na nekoliko stavki. Djelomični upitnik je iskorišten u pet natjecateljskih aktivnosti kako bi dao odgovor na stavku: može li sport biti indikator emocionalne reakcije, bez potrebe za dugotrajnim promatranjem djeteta. Pokazalo se i potvrdilo kako je stavka da sportske natjecateljske aktivnosti mogu biti indikatori prepoznavanja emocionalnih karakteristika i osobina ličnosti kod djece predškolske dobi istinita. Također, pomoću upitnika ispitalo se jesu li konativni faktori izazvani sportskom aktivnošću vidljivi u predškolskoj dobi te je rezultat istraživanja pokazao kako postoje jednake emocionalne reakcije u svakodnevnim socijalnim, emocionalno zahtjevnim situacijama kao i tijekom sportskih aktivnosti. Uz navedeno, ispitalo se može li se utjecati na konativne regulatore igrom s obzirom na stavku jednake emocionalne reakcije te je rezultat tog istraživanja omogućio da nepoznata osoba samo na temelju kratke natjecateljske aktivnosti procijeni emocionalni status djece, a samo poznavanje tih emocionalnih karakteristika omogućuje usmjeravanje djeteta u sport koji je sukladan s njegovom osobnosti (Tadić, 2019). Važno je nadodati kako omjer pobjeda i poraza za koji se očekivalo da će mnogo djelovati u smjeru ugodnih i neugodnih situacija nije pokazao nikakav utjecaj. Nadalje, djeca s nižim stupnjem pouzdanja su pokazivala najviše zabrinutosti te nisu bile vidljive nikakve razlike između djevojčica i dječaka u faktorima povezanim s pozitivnim i negativnim emocijama (Tadić, 2019).

Ocijenite sljedeće izjave na ljestvici

od: 1 = To se rijetko / nikad ne odnosi na ovo dijete

do: 4 = To se gotovo uvijek odnosi na ovo dijete

IZJAVE	Rijetko/ nikad	Ponekad	Često	Gotovo/ uvijek
1. Radosno dijete	1	2	3	4
2. Pokazuje intenzivne promjene raspoloženja (teško je predvidjeti emocionalno stanje djeteta, jer brzo prelazi iz pozitivnog u negativno raspoloženje)	1	2	3	4
3. Pozitivno reagira na prijateljsko ili neutralno približavanje odraslih	1	2	3	4
4. Pozitivno reagira na prijateljsko ili neutralno približavanje vršnjaka	1	2	3	4
5. S lakoćom prelazi s jedne aktivnosti na drugu; ne postaje ljut/a, tjeskoban/a, uznemiren/a	1	2	3	4
6. Brzo se oporavlja kad ga/ju nešto uzruja ili oneraspoloži; ne duri se, niti ostaje zlovoljan/a, tužan/a,	1	2	3	4
7. Lako postaje frustriran/a	1	2	3	4
8. Sklon/a je izljevima ljutnje/bijesa	1	2	3	4
9. Zna odgoditi zadovoljenje	1	2	3	4
10. Ljutito reagira na granice koje postave odrasli	1	2	3	4
11. Može regulirati uzbuđenje (ne „zanesu“ ga/ju visoko pobuđujuće aktivnosti niti postaje prekomjerno uzbuđen/a u neprimjerenom kontekstu)	1	2	3	4
12. Pokazuje prikladne negativne emocije (ljutnju, strah, frustraciju, uznemirenost) kao odgovor na neprijateljske, agresivne ili nametljive radnje vršnjaka	1	2	3	4

Slika 1. Upitnik dviju subskala: emocionalna labilnost/negativnost i emocionalna regulacija (Tadić, 2019, str. 538)

13. Zna reći kad osjeća tugu, ljutnju ili bijes, uplašenost ili strašljivost	1	2	3	4
14. Empatičan/a je prema drugima; pokazuje zabrinutost kad su drugi uzrujani ili pod stresom	1	2	3	4

Slika 2. Upitnik dviju subskala: emocionalna labilnost/negativnost i emocionalna regulacija (Tadić, 2019, str. 539)

## **6. CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati i proučiti postoje li razlike u emocionalnoj regulaciji djece uključene u organizirane sportske aktivnosti i djece koja nisu uključena u takve aktivnosti, to jest djeca ne sportaši te koje su to razlike u njihovom načinu funkcioniranja, odnosa s okolinom, reagiranju u svakodnevnim i izvanrednim situacijama te ostalim okolnostima. U istraživanju postavlja se hipoteza kako postoji statistička značajna razlika u emocionalnoj regulaciji između sportaša i djece ne sportaša.

## **7. METODA RADA**

### *7.1. Uzorak sudionika*

U istraživanju sudjelovalo je 36 djece od kojih je 18 uključeno u organizirane sportske aktivnosti (sportaši), a 18 ih je ne sportaša te od toga ih je 17 dječaka i 19 djevojčica. Djeca koja su sudjelovala u istraživanju u rasponu su od treće do sedme godine te mlađa djeca (od 3 do 4 godine) pohađaju dječji vrtić Jordanovac, a starija (od 5 do 7) pohađaju dječji vrtić sv. Josip.

### *7.2. Uzorak varijabli*

Istraživanje se provelo pomoću upitnika/ankete (metodom anketiranja), po uzoru iz dosadašnjih istraživanja (Tadić, 2019). Upitnik/anketa je anonimna i sastoji se od 15 pitanja te je osnovni cilj upitnika bio uvidjeti koje su razlike u emocionalnoj regulaciji djece sportaša i ne sportaša. Pitanja su kraća i jednostavna, a sastavljena su tako da se na njih odgovora točnim ili netočnim odgovorom te se bira samo jedan od ponuđenih dva odgovora. Također, pitanja se ne mogu preskočiti te su u istraživanju i ispunjavanju upitnika dobrovoljno sudjelovale odgojiteljice određenih vrtićkih skupina koje su ostale anonimne.

### *7.3. Metode obrade podataka*

Podaci su prikupljeni pomoću Microsoft Forms-a, a obrađeni su pomoću Excel tablice te je za utvrđivanje značajnih razlika među skupinama djece korišten hi kvadrat test. U obradi podataka izračunali su se osnovni deskriptivni parametri i za sve varijable u kojima je vidljiva statistički značajna razlika među skupinama prikazana je grafikonima i objašnjena postavljenim pretpostavkama.

## 8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

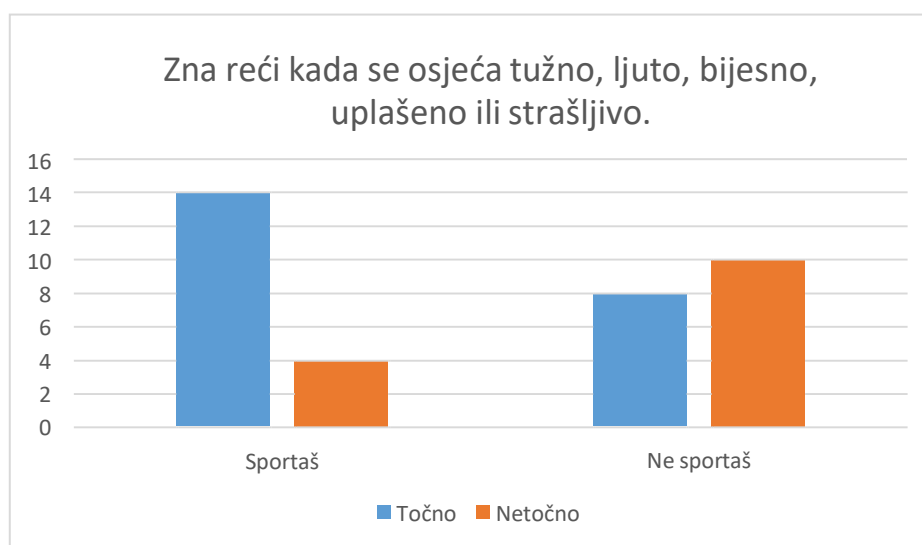
### 8.1. Rezultati

Rezultati istraživanja dokazali su da postoje značajne razlike u emocionalnoj regulaciji djece sportaša i djece ne sportaša te da postoji značajan utjecaj sporta na emocionalnu regulaciju djeteta. Prvenstveno, pokazala se značajna razlika u samom verbalnom izražavanju emocija. Djeca koja se bave nekim sportom mogu puno lakše reći kada se osjećaju tužno, ljuto, bijesno, uplašeno, strašljivo i slično (38,89%), dok djeca koja se ne bave sportom teže će izreći kako se osjećaju (27,78%). Iako nije neka velika razlika u rezultatima, moglo bi se reći kako dječje izražavanje emocija ovisi i o tome koliko ih se uči i potiče da govore o svojim emocijama, ali da im situacije u sportu možda više olakšavaju izražavanje tih emocija s kojima se najčešće susreću tijekom bavljenja sportom (*Tablica 1, Grafikon 1*).

Tablica 1. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Zna reći kada se osjeća tužno, ljuto, bijesno, uplašeno ili strašljivo*.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	14	8	22
Posto od ukupnog broja	38,89%	22,22%	61,11%
Frekvencije, red 2	4	10	14
Posto od ukupnog broja	11,11%	27,78%	38,89%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	4,208		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika



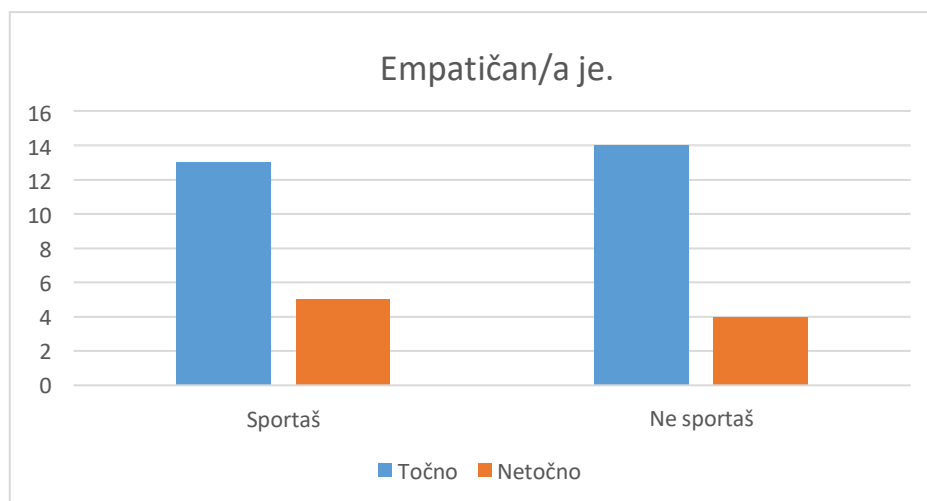
### Grafikon 1

Pomoću rezultata vidjelo se kako ne postoji značajna razlika u empatiji kod djece koja se bave i ne bave sportom. Sportaši (36,11%) su empatični te ne sportaši (38,89%) su također, empatični što može pokazati kako na to očito ne utječe bavljenje nekim sportom nego učenje djece o empatiji i suosjećanju djeteta s drugima te djetetovom karakteru. Iako, malo veći postotak kod ne sportaša može prikazati kako sportaši možda imaju malo manje suosjećanja i empatije zbog natjecateljskog duha kojim više razmišljaju o vlastitoj pobjedi, a ne kako će se protivnik osjećati nakon poraza (Tablica 2, Grafikon 2).

Tablica 2. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Empatičan/a je*.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	13	14	27
Posto od ukupnog broja	36,11%	38,89%	75%
Frekvencije, red 2	5	4	9
Posto od ukupnog broja	13,89%	11,11%	25%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	0,15		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p > 0,05^*$		

\*ne postoji značajna razlika



Grafikon 2

Nadalje, nije postojala značajna razlika u osjećanju veselja i radosti, to jest 38,89% sportaša i 44,44% ne sportaša je često veselo. Dakako, to su itekako pozitivni rezultati jer samim tim ispitana djeca su očito općenito zadovoljna i vesela i bez bavljenja nekog sporta, što samo može

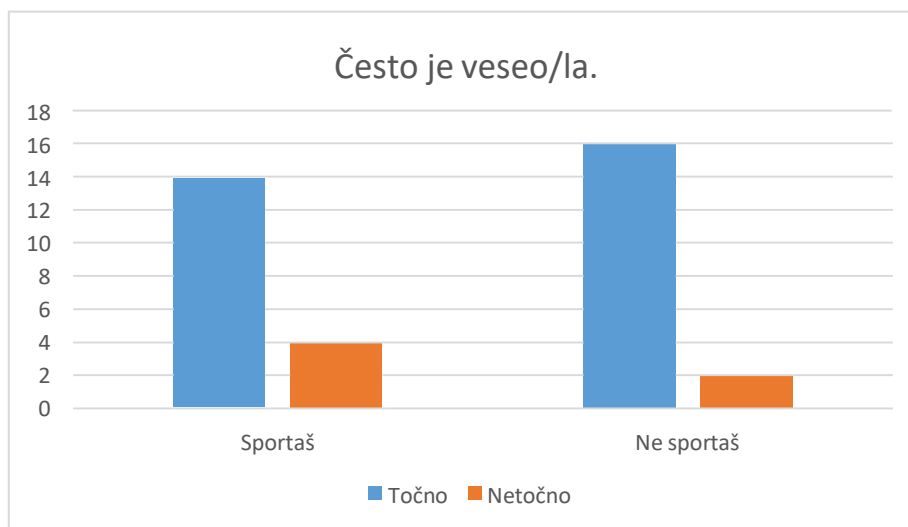


značiti kako su u dobrom okruženju i obitelji gdje su im zadovoljene sve njihove potrebe. Ipak, malo većim postotkom kod djece ne sportaša možemo naslutiti kako su sportaši možda ponekad češće žalosniji zbog poraza na sportskim natjecanjima i da takve emocije izražavaju malo duže dok se ne pomire s tom situacijom (Tablica 3, Grafikon 3).

Tablica 3. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu Često je veseo/la.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	14	16	30
Posto od ukupnog broja	38,89%	44,44%	83,33%
Frekvencije, red 2	4	2	6
Posto od ukupnog broja	11,11%	5,56%	16,67%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	0,27		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p > 0,05^*$		

\*ne postoji značajna razlika



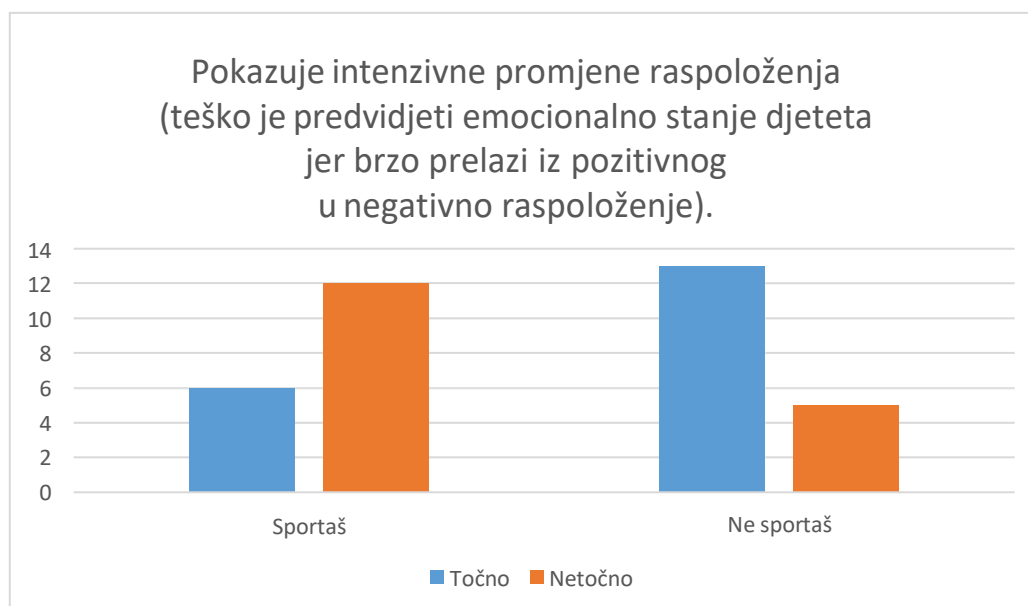
Grafikon 3

Značajna razlika u rezultatima pokazala se u pokazivanju intenzivne promjene raspoloženja. Sportaši (33,33%) ne pokazuje intenzivne promjene raspoloženja, dok ne sportaši (36,11%) pokazuju intenzivne promjene raspoloženja što je po rezultatima skoro u istom postotku, ali za suprotne odgovore. Takvi rezultati mogu samo potvrditi kako bavljenje sportom pomaže u kontroliranju emocija i raspoloženja jer se u sportu djeca uče više kontrolirati svoje emocije i raspoloženja baš zato da ga iste te emocije i raspoloženja ne izbace iz takta u koncentriranoj sportskoj igri, porazu i pobjedi (Tablica 4, Grafikon 4).

Tablica 4. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Pokazuje intenzivne promjene raspoloženja (teško je predvidjeti emocionalno stanje djeteta jer brzo prelazi iz pozitivnog u negativno raspoloženje).*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	6	13	19
Posto od ukupnog broja	16,67%	36,11%	52,78%
Frekvencije, red 2	12	5	17
Posto od ukupnog broja	33,33%	13,89%	47,22%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	5,4		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika



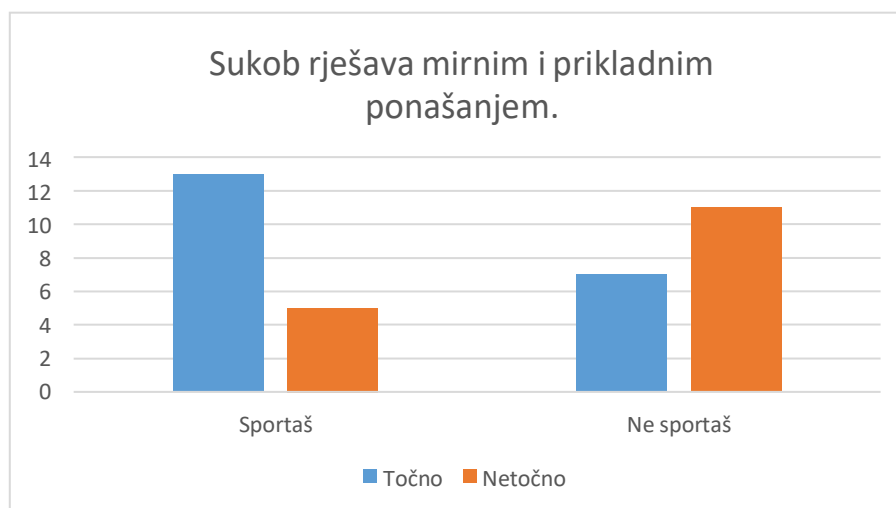
Grafikon 4

Što se tiče sukoba, sportaši ga rješavaju mirnim i prikladnim ponašanjem (36,11%) dok ne sportaši (30,56%) sukob rješavaju agresivnim ponašanjem. Samim tim rezultatima može se opet zaključiti kako se u sportu djeca više susreću sa sukobima te ih uče rješavati na prikladan način jer ne bi nikako bilo u redu da nekakve sukobe na treninzima ili natjecanjima rješavaju na ne prikladan način, dok djeca koja se ne bave sportom nemaju toliko prilika vidjeti koliko im nije dozvoljeno ne prikladno reagirati na sukobe. Naravno, ovo itekako ovisi i o odgoju roditelja te kako oni uče svoju djecu da reagiraju na sukobe, a i dječji temperament, također ima važnu ulogu u ovakvim situacijama (Tablica 5 i 6, Grafikon 5 i 6).

Tablica 5. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Sukob rješava mirnim i prikladnim ponašanjem.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	13	9	22
Posto od ukupnog broja	36,11%	25%	41,67%
Frekvencije, red 2	5	9	14
Posto od ukupnog broja	13,89%	25%	38,89%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	4		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika

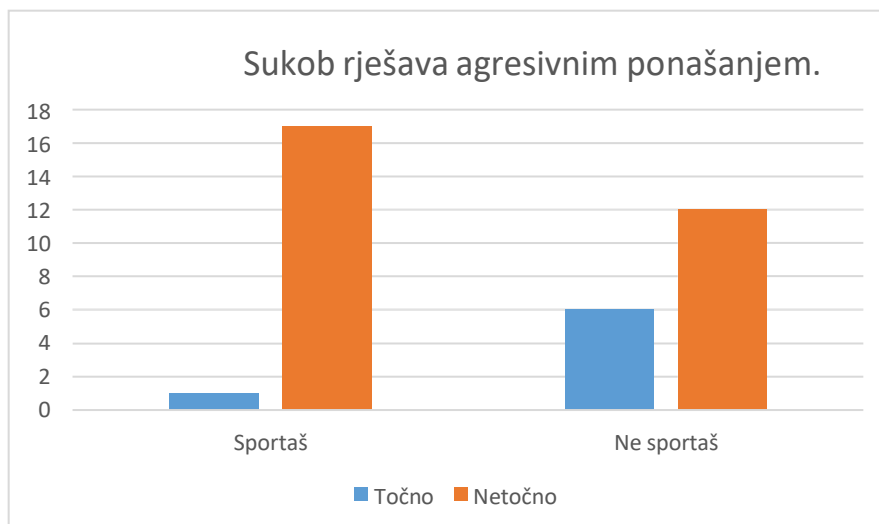


Grafikon 5

Tablica 6. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Sukob rješava agresivnim ponašanjem.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	1	6	7
Posto od ukupnog broja	2,78%	16,67%	19,44%
Frekvencije, red 2	17	12	29
Posto od ukupnog broja	47,22%	33,33%	80,56%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	4,44		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika



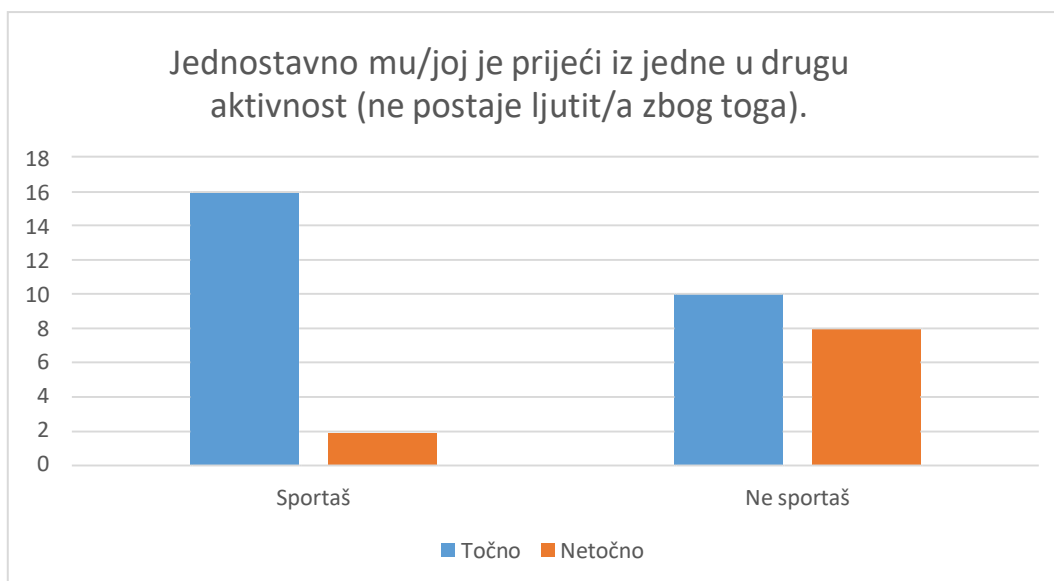
Grafikon 6

Također, pokazalo se kako je sportašima (44,44%) jednostavnije prijeći iz jedne u drugu aktivnost za razliku od ne sportaša (22,22%) što može dovesti do zaključka kako djecu sport uči češćim izmjenama aktivnosti koje jednostavno moraju prihvatiti jer to tako u sportu funkcionira pa lakše i u svakodnevnim situacijama prihvate prelasku iz jedne u drugu aktivnost (Tablica 7, Grafikon 7).

Tablica 7. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Jednostavno mu/joj je prijeći iz jedne u drugu aktivnost (ne postaje ljutit/a zbog toga)*.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	16	10	26
Posto od ukupnog broja	44,44%	27,78%	72,22%
Frekvencije, red 2	2	8	10
Posto od ukupnog broja	5,56%	22,22%	27,78%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	5		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika



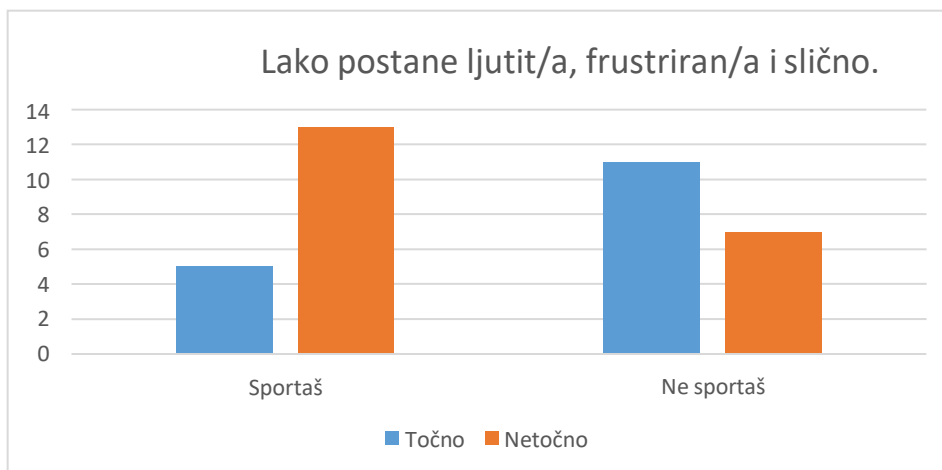
*Grafikon 7*

Dalje, djeca koja se ne bave sportom lako postanu ljutita i frustrirana (30,56%) u odnosu na sportaše koji ne postanu tako lako ljutiti (36,11%). Ovi rezultati mogu se povezati s dosadašnjim dobivenim rezultatima iz istraživanja i samo dodatno potvrditi koliko djeca koja se bave sportom bolje reguliraju svoje emocije (*Tablica 8, Grafikon 8*).

Tablica 8. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Lako postane ljutit/a, frustriran/a i slično*.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	5	11	16
Posto od ukupnog broja	13,89%	30,56%	44,44%
Frekvencije, red 2	13	7	20
Posto od ukupnog broja	36,11%	19,44%	55,56%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	4		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika



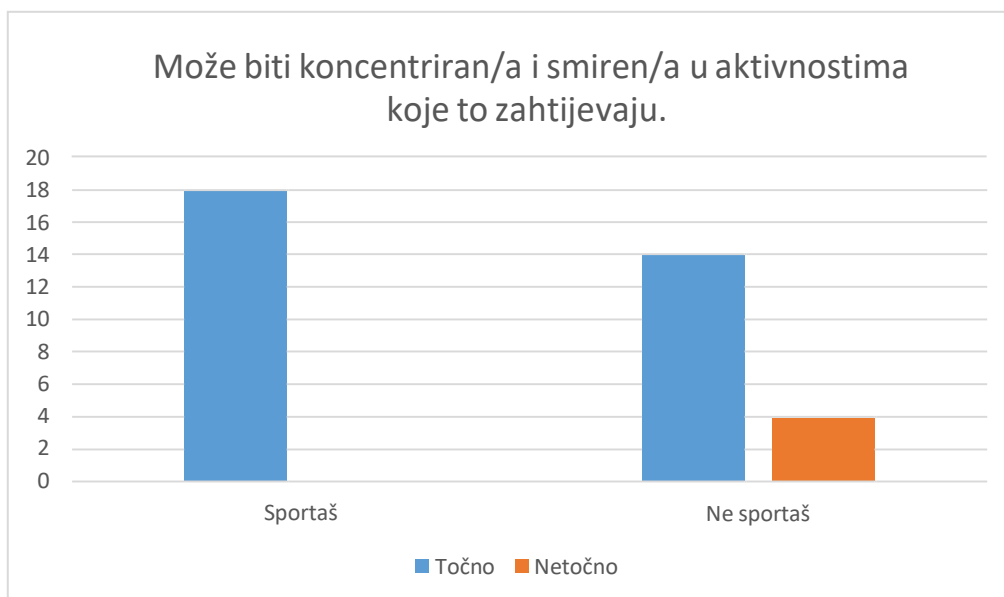
Grafikon 8

Djeca koja se bave sportom više su koncentrirana i smirena u aktivnostima koje to zahtijevaju (50%), a ne sportaši imaju manjak koncentracije i smirenosti u takvim aktivnostima (38,89%), što dovodi do toga kako se djeca uče u sportu koncentraciji i smirenosti pa to mogu lako prenijeti i na ostale aktivnosti koje to zahtijevaju (Tablica 9, Grafikon 9).

Tablica 9. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Može biti koncentriran/a i smiren/a u aktivnostima koje to zahtijevaju.*

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	18	14	32
Posto od ukupnog broja	50%	38,89%	88,89%
Frekvencije, red 2	0	4	4
Posto od ukupnog broja	0%	11,11%	11,11%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	4,5		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika



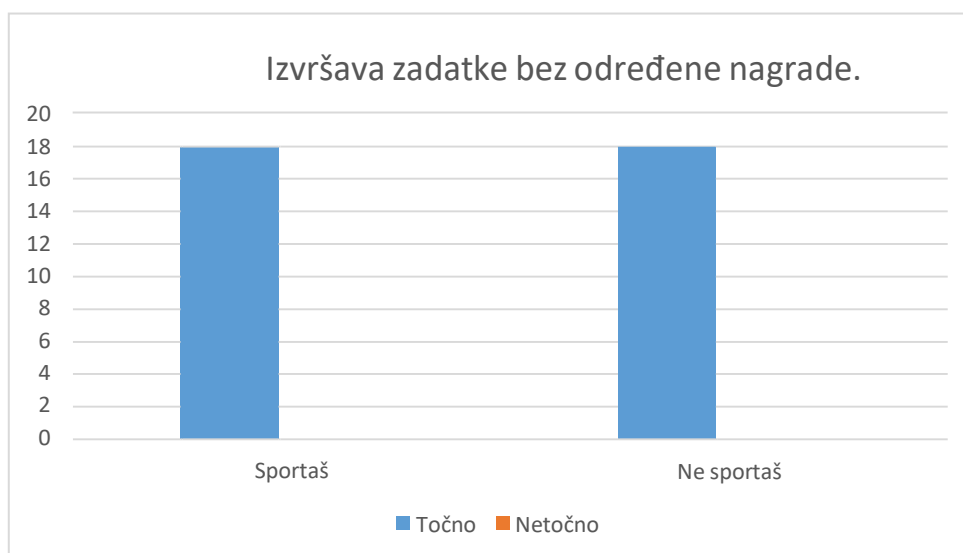
*Grafikon 9*

Uz sve navedeno, rezultati su pokazali kako sva djeca i sportaši (50%) i ne sportaši (50%) izvršavaju zadatke bez određene nagrade, što znači da sport nimalo ne utječe na takve porive djeteta, nego djeca jednostavno poslušaju i izvrše zadatke i ne očekujući neku nagradu za to, a s obzirom na takvo ponašanje očito su svi naučeni da ni ne trebaju očekivati neku nagradu nakon što izvrše neki zadatak (*Tablica 10, Grafikon 10*).

Tablica 10. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Izvršava zadatke bez određene nagrade*.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50%	50%	100%
Frekvencije, red 2	0	0	0
Posto od ukupnog broja	0%	0%	0%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	0		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p > 0,05^*$		

\*ne postoji značajna razlika



*Grafikon 10*

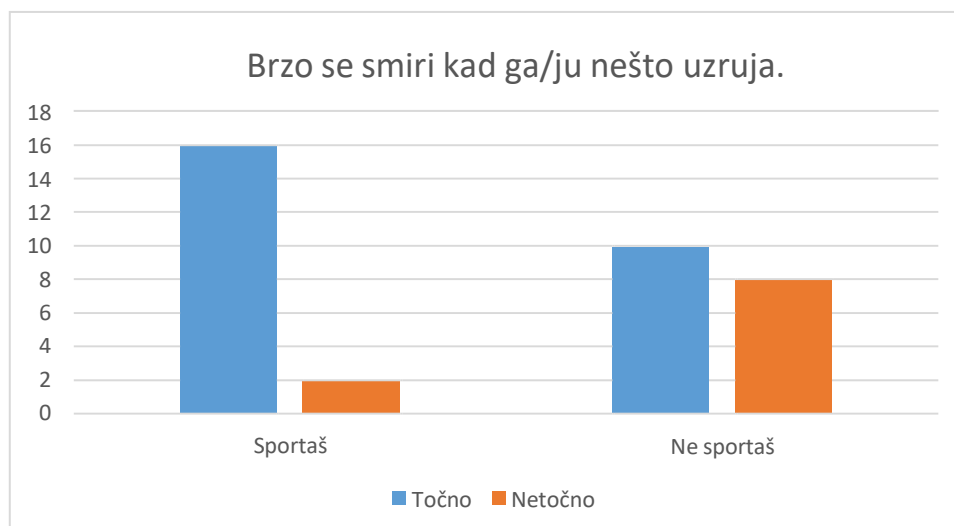
Isto tako, sportaši se brzo smire kad ih nešto uzruje (44,44%) dok ne sportaši ipak ne (22,22%). U sportu se djeca ipak moraju naučiti što prije smiriti ako naprave nekakvu pogrešku na natjecanju ili treningu. Na primjer, ako izgube neki poen ili više poena moraju se brzo smiriti i ostati takvi, iako ih je to možda jako uzrujalo, ali samo ako ostanu smireni mogu lakše do kraja izgurati utakmicu ili meč i doći do pobjede ako je izglednija od poraza. Ne sportaši pak nemaju takvih prilika učenja smirivanja, nego se smire brzo onoliko koliko im vrijeme i određena okolina dozvoljavaju te ako su naučeni da se mogu duže vrijeme smirivati, svakako će se duže smirivati nego sportaši koji su naučeni to što prije napraviti (*Tablica 11, Grafikon 11*).

Tablica 11. Rezultati hi-kvadrat testa za varijablu *Brzo se smiri kad ga/ju nešto uzruja*.

	Stupac 1	Stupac 2	Zbroj redova
Frekvencije, red 1	16	10	26
Posto od ukupnog broja	44,44%	27,78%	72,22%
Frekvencije, red 2	2	8	10
Posto od ukupnog broja	5,56%	22,22%	27,78%
Zbrojevi stupaca	18	18	36
Posto od ukupnog broja	50,00%	50,00%	
Dobiveni hi-kvadrat	5		
Granična vrijednost (na razini značajnosti od 5%)	3,84		
Stupanj slobode (df)	1		
Razina značajnosti	$p < 0,05^*$		

\*postoji značajna razlika





*Grafikon 11*

Postavljena hipoteza u istraživanju je potvrđena i prihvaćena pomoću navedenih rezultata.

## 8.2. Rasprava

Dosadašnjim istraživanjem (Tadić, 2019) i istraživanjem ovog rada definitivno se potvrdilo i dokazalo kako sport ima veliki utjecaj na dječju emocionalnu regulaciju te se dodatno pokazao utjecaj sporta uspoređujući razlike između emocionalne regulacije sportaša i ne sportaša. Kroz dosadašnje istraživanje (Tadić, 2019) potvrdilo se i pokazalo kako je istinita stavka da sportske natjecateljske aktivnosti mogu biti indikatori prepoznavanja emocionalnih karakteristika i osobina ličnosti kod djece predškolske dobi. Također, tijekom ispitivanja vidljivosti konativnih faktora izazvanih sportskom aktivnošću, pokazalo se kako postoje jednake emocionalne reakcije u svakodnevnim socijalnim, emocionalno zahtjevnim situacijama kao i tijekom sportskih aktivnosti. Uz sve to, pokazalo se da nepoznata osoba samo na temelju kratke natjecateljske aktivnosti procijeni emocionalni status djece, a samo poznavanje tih emocionalnih karakteristika omogućuje usmjeravanje djeteta u sport koji je sukladan s njegovom osobnosti. Očekivalo se da će omjer pobjeda i poraza djelovati na ugodne i neugodne situacije, ali se dokazalo u istraživanju da taj omjer zapravo nije imao nikakav utjecaj (Tadić, 2019). Za kraj, u istraživanju djeca sportaši, ali s nižim stupnjem pouzdanja su pokazivala najviše zabrinutosti te nije bilo nikakvih razlika između djevojčica i dječaka u faktorima povezanim s pozitivnim i negativnim emocijama (Tadić, 2019). U istraživanju ovog rada dobiveni rezultati su pokazali kako sport itekako utječe na dječju emocionalnu regulaciju i koliko djeci pomaže u samom reguliranju vlastitih emocija pa tako uz dobivene rezultate prijašnjeg istraživanja (Tadić, 2019) i istraživanja ovog rada možemo vidjeti što možemo sve

potaknuti od emocija kod djece, lakše ih prepoznavati, vidjeti kako sport pozitivno djeluje na reguliranje istih tih emocija te koliko općenito pomaže i pozitivno djeluje na djecu.

## 9. ZAKLJUČAK

Kroz ovaj rad moglo se zaključiti koliko je emocionalna regulacija sama po sebi vrlo bitna, a k tome je onda bitno i djecu učiti emocionalnoj regulaciji te kako da izražavaju svoje emocije na prihvatljiv način. U tom učenju regulacije emocija može itekako pomoći sport koji je i sam po sebi bitan, kako za djecu i njihov cjelokupni razvoj tako i za odrasle i njihov cjelokupni razvoj, a k tome je bitan vanjski čimbenik koji pozitivno utječe i pomaže djeci u lakšem učenju i samom reguliranju emocija, kako su i sami rezultati istraživanja pokazali. Dakle, na roditeljima i odgojiteljima je da svakako potiču i uče djecu o izražavanju emocija i regulaciji istih te da potaknu i upišu djecu na neki sport kako bi se djeca osjećala, veselo, zdravo, ispunjeno te kako bi im sport pomogao u reguliranju emocija, a i sami roditelji i odgojitelji bi time sebi pomogli u učenju djece o regulaciji emocija i lakšeg ispunjavanju dječjeg dana.

Meni, kao budućem odgojitelju, je ovo istraživanje samo dodatno potvrdilo kako ne smijem zaboraviti na dječje emocije, njihovo izražavanje, njihovu regulaciju te ne smijem itekako zaboraviti poticati djecu da se bave nekim sportom, niti ga izostaviti kao tjelesnu i zdravstvenu kulturu u budućem radu, a isto tako da ga ne smijem zaboraviti i u vlastitom životu kako bih mogla biti pravi primjer djeci na kojeg će se ona moći ugledati.

## LITERATURA

- Berk, L. (2015). Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brajša-Žganec, A. (2003). Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Bulat, R. (2014). Bebarije, važnost poticanja intelektualnog i emocionalnog razvoja od najranije dobi. Split: Harfa.
- Cox, H.R. (2005). Psihologija sporta, koncepti i primjene. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
- Gross, J. (2002). Emotionregulation: Affective, cognitive, andsocialconsequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291
- Koole, S.L. (2009). Thepsychologyofemotionregulation: Anintegrativereview. *CognitionandEmotion*, 23(1), 4-41.
- Kralj, R. (2008). *Djeca i sport*. Preuzeto 15.08.2023.: <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/14037/Djeca-i-sport.html>
- Krželj, V. (2009). Dijete i sport. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu. Preuzeto 14.06.2023.: [https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc)
- Macuka, I. (2012). Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mlađih adolescenata. *Psihologijske teme*, 21, 61-82.
- Momirović, K., i Ignjatović, I. (1977). Struktura konativnih faktora. *Psihologija* 10(3-4), 25-32.
- Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
- Prosen, S. i Smrtnik Vitulić, H. (2014). Different Perspectives on Emotion Regulation and its Efficiency. *Psihologijske teme*, 3, 389-405.
- Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko. Naklada Slap.

- Republika Hrvatska. (2014). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- Rothbart, M.K., Ahadi, S.A., i Evans, D.E.(2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122-135
- Sheppes, G., Suri, G., i Gross, J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.
- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Buševac: Ostvarenje
- Slunjski, E. (2013). Kako djetetu pomoći da... upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati). Zagreb. Element d.o.o.
- Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., i Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb. Golden marketing
- Tadić, K. (2019). Emocionalni procesi izazvani sportskom aktivnošću. Odgovor kineziologije na suvremeni način života: znanstveno – stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem. Zadar: Hrvatski kineziološki savez, 534-540.
- Vasta, R., Haith, M.M., i Miller, S.A. (2005). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

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

---

(vlastoručni potpis studenta)