

Uloga psiholoških potreba u odnosu između motivacije za sport i mentalnog zdravlja

Žagar, Lucia

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:827583>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-17**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet u Rijeci

Lucia Žagar

**ULOGA PSIHOLOŠKIH POTREBA U ODNOSU IZMEĐU MOTIVACIJE ZA SPORT I
MENTALNOG ZDRAVLJA**

Diplomski rad

Rijeka, 2023.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet u Rijeci
Diplomski studij psihologije

Lucia Žagar

**ULOGA PSIHOLOŠKIH POTREBA U ODNOSU IZMEĐU MOTIVACIJE ZA SPORT I
MENTALNOG ZDRAVLJA**

Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2023.

IZJAVA

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

Rijeka, rujan, 2023.

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je bolje razumjeti kompleksan odnos motivacije za sport i mentalnog zdravlja sportaša. Uzimajući u obzir Teoriju samoodređenja, koja naglašava važnost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za mentalno zdravlje, ispitana je uloga zadovoljenja psiholoških potreba na odnos motivacije za sport i pojedinih komponenti mentalnog zdravlja. Istraživanje je provedeno na ukupno 302 ispitanika prosječne dobi od 26.59 godina pri čemu je bilo 155 žena i 147 muškaraca. Aktivnih sportaša sudjelovalo je 117, a rekreativnih 185. U istraživanju su korištene sljedeće mjere: Upitnik hedoničkih i eudaimonijskih motiva za aktivnosti, Upitnik mentalnog zdravlja i Skala osnovnih psiholoških potreba. Osim toga, prikupljeni su potrebni demografski podaci te je ispitana namjera za nastavak bavljenja sportom. Dobiveni rezultati ukazuju na pozitivnu povezanost između motivacije za sport i svih ispitanih komponenti mentalnog zdravlja. Medijacijska uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba uočena je kada je analiza provedena odvojeno za aktivne i rekreativne sportaše, međutim značajan rezultat nije dobiven u slučaju kada je medijacija analizirana na cijelom uzorku. Kod aktivnih sportaša, psihološke potrebe bile su značajni medijator odnosa između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja, dok je kod rekreativnih sportaša medijacijska uloga osnovnih psiholoških potreba značajna za odnos hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja. Rezultati istraživanja doprinose literaturi koja se bavi odnosom između motivacije kod sportaša i njihovog mentalnog zdravlja te impliciraju potrebu za daljnjim istraživanjem kompleksnosti tog odnosa.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, psihološke potrebe, motivacija, sport

ABSTRACT

The role of psychological needs in the relationship between sport motivation and mental health

The purpose of this research was to better understand the complex relationship between sports motivation and athlete's mental health. Taking into consideration The self-determination theory, which emphasizes the importance of satisfying basic psychological needs for mental health, the role of satisfying these psychological needs in the relationship between sports motivation and specific components of mental health was examined. The study included a total of 302 participants with an average age of 26.59 years, including 155 women and 147 men. There were 117 active athletes and 185 recreational athletes. The study used the following measures: The Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities scale, Mental Health Continuum Short Form, and Basic Psychological Needs Scale. Besides that, necessary demographic data were collected, and the intention to continue participating in sports was examined. The results indicate a positive correlation between sports motivation and all examined components of mental health. The mediating role of satisfying basic psychological needs was found when the analysis was conducted separately for active and recreational athletes. However, a significant result was not obtained when mediation was analyzed for the entire sample. Among active athletes, psychological needs were a significant mediator in the relationship between eudaimonic motivation and mental health, while among recreational athletes, the mediating role of basic psychological needs was significant in the relationship between hedonic motivation and mental health. The research results contribute to the literature on the relationship between motivation in athletes and their mental health and imply the need for further research of the complexity of this relationship.

Key words: mental health, psychological needs, motivation, sport

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Motivacija za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i bavljenje sportom	2
1.2. Teorija samoodređenja	3
1.3. Osnovne psihološke potrebe	3
1.4. Hedonički i eudaimonijski motivi bavljenja sportom	5
1.5. Razlika u motivaciji aktivnih i rekreativnih sportaša	6
1.6. Mentalno zdravlje	6
1.7. Namjera za nastavak bavljenja sportom za sportom	7
1.8. Dosadašnje spoznaje o povezanosti motivacije za sport, psiholoških potreba i mentalnog zdravlja	8
1.8.1. Uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu motivacije za sport i tjelesnu aktivnost te mentalnog zdravlja i namjere za nastavak bavljenja sportom	9
2. PROBLEMI I HIPOTEZE	10
3. METODA	11
3.1. Sudionici	11
3.2. Mjerni instrumenti	12
3.3. Postupak istraživanja	14
4. REZULTATI	15
5. RASPRAVA	24
5.1. Nedostaci istraživanja i moguća poboljšanja	29
5.2. Doprinosi i implikacije istraživanja	31
6. ZAKLJUČAK	33
7. LITERATURA	34
8. PRILOZI	42

1. UVOD

Bavljenje sportom i sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti vežu se uz mnoge prednosti fizičkog i mentalnog zdravlja osobe. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) upravo je tjelesna neaktivnost četvrti vodeći rizični čimbenik i uzrok 3.2 milijuna smrtnih slučajeva godišnje. Svega 30 minuta tjelesne aktivnosti dnevno može smanjiti rizik smrtnosti od svih uzroka za 20-30% u odnosu na ljude koji su tjelesno neaktivni. Bartoš (2015) navodi kako je tjelesna aktivnost civilizacijska potreba svih ljudi u modernom svijetu te kako bi svi trebali sudjelovati u nekom od različitih oblika tjelesne aktivnosti. Mnoga istraživanja navode da sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti i bavljenje sportom dovode do prevencije različitih bolesti uključujući kardiovaskularne bolesti, dijabetes, pretilost i mnoge druge (Warburton i sur., 2006). Sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti unaprjeđuje tjelesno zdravlje, odgađa starenje te nam olakšava obavljanje svakodnevnih aktivnosti i zadaća (Grajek i sur., 2021). Nadalje, tjelesna aktivnost omogućuje čovjeku da razvije motoričke sposobnosti, stekne poželjne navike, stavove i emocije prema vježbanju te razvije kondicijske sposobnosti poput izdržljivosti, fleksibilnosti i brzine. Sve navedeno ima pozitivan utjecaj na različite domene života (Bartoš, 2015).

Veliki broj istraživanja fokusiran je na tjelesne zdravstvene dobiti fizičke aktivnosti te zbog toga postoje dobro utvrđene smjernice i savjeti o vrsti, učestalosti i trajanju tjelesne aktivnosti koja omogućuje smanjenje rizika od fizičkih bolesti. Iako su istraživanja koja ispituju povezanost tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja manje zastupljena, ona pokazuju kako je redovito bavljenje fizičkom aktivnošću i sudjelovanje u sportskim aktivnostima povezano i s mentalnim zdravljem (Saxena i sur., 2005). Fizička aktivnost i bavljenje sportom predstavljaju varijable koje mogu unaprijediti čovjekovo mentalno zdravlje i njegovu dobrobit (Saunders i sur., 2018). Upravo zbog takvih saznanja, tjelovježba se danas sve češće koristi kao terapijsko sredstvo pri liječenju raznih vrsta psihičkih poremećaja kao što su anksioznost, depresija, stres ili demencija. Također, tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj i na neke druge psihološke konstrukte kao što su samopoštovanje i kognitivno funkcioniranje (Grošić i Filipčić, 2019). Zbog saznanja o pozitivnom utjecaju tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje i ljudsku dobrobit sve se veći broj istraživanja bavi odnosom fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja te potencijalnom ulogom različitih varijabli na tu povezanost.

1.1. Motivacija za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i bavljenje sportom

Tjelesna aktivnost uključuje različite vrste tjelesnog vježbanja i bavljenje sportom poput trčanja, dizanja utega, hodanja, tenisa, odbojke, nogometa, rukometa, plivanja i mnogih drugih aktivnosti. Često se postavlja pitanje motivacije vezano uz različite vrste fizičke aktivnosti: Zašto se ljudi odlučuju na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i sportu? Motivacija predstavlja sve ono što nas potiče na neku aktivnost, odnosno usmjerava našu aktivnost prema postizanju nekog cilja te održava tu aktivnost (Petz, 2005).

Različita istraživanja bave se problemom motivacije koji sagledava različite vrste motiva zbog kojih ljudi sudjeluju u sportu i tjelesnom vježbanju. Rezultati istraživanja provedenog na osobama starije životne dobi pokazuju da se stariji ljudi često odlučuju na tjelesnu aktivnost jer im ona omogućuje socijalnu interakciju i stvaranje prijateljstava s drugim ljudima (Capalb i sur., 2014). Isto tako, kod mladih osoba prijateljstvo i osjećaj pripadanja također predstavljaju motive sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti (Salvy i sur., 2009). Nadalje, istraživanje na temu motivacije za sudjelovanjem u fizičkoj aktivnosti među studentima zdravstvenih znanosti pronalazi kako su najbitniji motivi sudjelovanja u fizičkoj aktivnosti užitak, mentalna regeneracija i očuvanje zdravlja (Grajek i sur., 2021). Greblo Jurakić i Jurakić (2019) proveli su istraživanje u kojem je cilj bio utvrditi motive za sudjelovanjem u tjelesnoj aktivnosti osoba mlađe i srednje odrasle dobi na području Republike Hrvatske. U ovom je istraživanju dobiveno da muškarci češće ističu važnost izgradnje mišića, poboljšanja kondicije, socijalizacije i unaprjeđenja fizičkog izgleda, dok žene kao glavne motive bavljenja tjelesnom aktivnošću navode reguliranje tjelesne težine te ublažavanje specifičnih zdravstvenih tegoba. Osim prema spolu, razlika u motivaciji mijenja se i u funkciji dobi: mlađe odrasle osobe u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi unaprjeđenja tjelesnog izgleda, dok odrasle osobe srednje dobi navode važnost ublažavanje specifičnih tjelesnih tegoba i opuštanje (Greblo Jurakić i Jurakić, 2019). Prethodno navedenim istraživanjima zajedničko je to da se ljudi odlučuju za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti jer žele zadovoljiti vlastite potrebe, odnosno, njihovo je ponašanje motivirano željom za zadovoljenjem različitih potreba.

1.2. Teorija samoodređenja

Kroz povijest, različite su teorije pokušale utvrditi ljudsku motivaciju za sudjelovanjem u određenoj vrsti aktivnosti, uključujući i aktivnosti poput sporta i tjelesnog vježbanja. Jedna od najpoznatijih empirijskih teorija o ljudskoj motivaciji, razvoju i dobrobiti jest Teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 2008). Mnoge povijesne i suvremene teorije promatrale su motivaciju primarno kao jedinstven koncept pritom se fokusirajući na ukupnu količinu motivacije koju ljudi imaju za određene aktivnosti. Za razliku od spomenutih teorijskih pretpostavki, Teorija samoodređenja započela je s diferenciranjem različitih vrsta motivacije sa pretpostavkom da je važnije odrediti vrstu motivacije za određenu aktivnost nego ukupnu količinu motivacije. Prvobitna ideja Teorije samoodređenja stavila je naglasak na distinkciju između autonomne i kontrolirane motivacije. Ova podjela kasnije je postala poznatija pod terminima intrinzične i ekstrinzične motivacije. Intrinzična motivacija podrazumijeva izvođenje određenih aktivnosti zbog osobnog užitka i zadovoljstva gdje je sudjelovanje u aktivnosti važnije od cilja. S druge strane, ekstrinzična motivacija uključuje ona ponašanja i aktivnosti gdje je ishod važniji od same aktivnosti (Guay i sur., 2000). Veliki dio prethodnih istraživanja motivacije u području tjelesnog vježbanja i sporta usredotočen je na distinkciju intrinzične i ekstrinzične motivacije. Ekstrinzično motivirani pojedinci sudjeluju u aktivnostima kao što su sport i tjelesno vježbanje iz instrumentalnih razloga kao što su dobivanje nagrade ili pohvale. S druge strane, intrinzično motivirane osobe se uključuju u aktivnosti jer im je ta aktivnost zanimljiva i ugodna (Eccles i Wigfield, 2002). U ovom istraživanju pristupit ćemo razumijevanju motivacije za sudjelovanje u sportu i tjelesnoj aktivnosti kroz koncepte hedonije i eudaimonije koji se također često spominju u okviru Teorije samoodređenja, a detaljnije su objašnjeni u nastavku.

1.3. Osnovne psihološke potrebe

Prema Teoriji samoodređenja svi ljudi imaju urođenu želju za rastom i napretkom. Da bi ljudi napredovali i razvijali se, njihove osnovne psihološke potrebe moraju biti zadovoljene. Teorija samoodređenja nalaže da je za ljudski rast i napredak potrebno zadovoljiti tri osnovne psihološke potrebe za autonomijom, povezanosti i kompetencijom (Deci i Ryan, 2000). Spreitzer i Porath (2014) navode kako su autonomija, povezanost i kompetencija nužne za normalno psihološko funkcioniranje čovjeka isto kao što su voda, sunce i zemlja nužne za rast avokada. Autonomija se odnosi na želju da sami biramo vlastita ponašanja i iskustva te na potrebu da su ta

ponašanja i iskustva u skladu s našim integritetom i osjećajem sebe. Povezanost se odnosi na potrebu za pružanjem ljubavi i brige te osjećajem da smo voljeni i da drugi brinu o nama. Kompetencija podrazumijeva osjećaj da smo sposobni postići vrijedne ciljeve i utjecati na našu okolinu te želju za demonstracijom i poboljšanjem vlastitih sposobnosti (Deci i Ryan, 2000). Jedino kada su sve tri psihološke potrebe zadovoljene čovjek može normalno funkcionirati te napredovati.

Istraživanja koja uključuju Teoriju samoodređenja i važnost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba primjenjivana su u različitim domenama psihologije poput zdravlja, edukacije i organizacije, ali i u psihološkim istraživanjima u području sporta i tjelesne rekreacije (Spreitzer i Porath, 2014). Konkretnije, različita istraživanja (Li i sur., 2013; Turgeon i sur., 2022) nastojala su istražiti povezanost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (autonomija, povezanost i kompetencija) i drugih važnih konstrukta u području sportske psihologije poput sagorijevanja, neadaptivnog perfekcionizma i mentalnog zdravlja.

Rezultati meta-analize sedam studija na temu povezanosti psihološkog izgaranja u sportu i tri osnovne psihološke potrebe ukazuju na negativnu povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sagorijevanja u sportu (Li i sur., 2013). Osim toga, rezultati ove meta-analize potvrđuju pretpostavku Teorije samoodređenja prema kojoj zadovoljenje psihološke potrebe za povezanošću ima manju ulogu u predviđanju izgaranja kod sportaša nego što to imaju potreba za autonomijom i kompetencijom (Deci i Ryan, 2010).

Nadalje, Teorija osnovnih psiholoških potreba ukazuje kako nezadovoljenje ovih potreba može dovesti do negativnih ishoda što uključuje kompenzacijska ponašanja i razvoj neadaptivnog perfekcionizma (Ryan i Deci, 2002; prema Baf 2021). Indirektna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju preko nezadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom potvrđena je i ranije (Costa i sur., 2016).

Mentalno zdravlje sportaša još je jedan od važnih konstrukta u području psihologije sporta i vježbanja čiju povezanost s osnovnim psihološkim potrebama često ispituju različiti autori. Doré i suradnici (2021) potvrđuju povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i mentalnog zdravlja sportaša, te ističu krucijalnu ulogu koju zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba zauzima u pretpostavci da bavljenje sportom pozitivno utječe na mentalno zdravlje sportaša. Turgeon i suradnici (2022) istraživali su efekte spola na povezanost između zadovoljenja

osnovnih psiholoških potreba i mentalnog zdravlja kod mladih sportaša te su utvrdili da postoji značajna povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i mentalnog zdravlja kod oba spola te da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba posebno važno za mentalno zdravlje kod sportašica. Prethodno navedena istraživanja ukazuju na važnost daljnjeg istraživanja i razumijevanja važnosti uloge zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, autonomijom i kompetencijom u domeni psihologije sporta i vježbanja.

1.4. Hedonički i eudaimonijski motivi bavljenja sportom

Osim važnosti zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, Teorija samoodređenja naglašava i važnost koncepata hedonije i eudaimonije za ljudski napredak i dobrobit. Hedonija i eudaimonija predstavljaju međusobno srodne, ali istodobno različite koncepte koji su povezani s nizom ishoda, a često se vezuju uz konstrukte sreće, psihološke potrebe i dobrobiti (Waterman, 2008). Prema tome, čovjekovu dobrobit možemo promatrati s obzirom na dva gledišta: hedoničko i eudaimonijsko gledište. Hedoničko gledište sagledava ljudsku dobrobit u terminima sreće, ugone i zadovoljstva, dok je eudaimonijsko gledište više fokusirano na psihološku dobrobit, što podrazumijeva postizanje postavljenih ciljeva, rast i razvoj osobe te samoaktualizaciju (Ryan i Deci, 2001). Mnogi istraživači smatraju da su upravo koncepti hedonije i eudaimonije povezani sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba koji utječu na mentalno zdravlje pojedinca (Kinoshita i sur., 2021; Mack i sur., 2012).

Osim što su hedonički i eudaimonijski koncepti povezani sa psihološkim potrebama i mentalnim zdravljem, oni se spominju i u aspektu motivacije. Hedonički i eudaimonijski motivi predstavljaju osobne orijentacije prema određenim ponašanjima i aktivnostima u ljudskom životu (Huta i Waterman, 2014). Hedonički motivi prema određenoj aktivnosti predstavljaju motivaciju za traženjem zadovoljstva, zabave, sreće i ugone, dok eudaimonijski motivi podrazumijevaju želju za rastom, napretkom i razvojem vlastitih potencijala.

Huta i Ryan (2009) ispitivali su ishode povezane s hedonički i eudaimonijski motiviranim aktivnostima usmjerivši se na različite indikatore mentalnog zdravlja kao ishoda hedoničke, odnosno eudaimonijske motivacije. Hedonički motivi bili su više povezani s pozitivnim afektom i bezbrižnošću, dok su eudaimonijski motivi više korelirali s usmjerenošću na smisao života. Oba motiva bila su povezana sa subjektivnom vitalnošću i zadovoljstvom životom. Ovi rezultati

pokazuju da, iako naizgled različiti konstrukti, kombinacija hedoničke i eudaimonijske motivacije može pozitivno utjecati na dobrobit, odnosno pozitivno pridonijeti mentalnom zdravlju.

1.5. Razlika u motivaciji aktivnih i rekreativnih sportaša

Prilikom proučavanja motivacije za bavljenje sportom, valja uzeti u obzir radi li se o rekreativnim ili aktivnim sportašima. Naime, istraživanja pronalaze kako su rekreativni sportaši češće motivirani zdravljem, izbjegavanjem bolesti, traženjem osvježanja i ugodom, dok aktivni sportaši češće sudjeluju u sportu zbog želje za napretkom, ulaganjem truda te dobivanjem javnog (društvenog) priznanja (Fortier i sur., 1995; Host, 2019; Šimunić i Barić, 2011). Uzimajući u obzir rezultate ovih istraživanja te definicije hedoničke i eudaimonijske motivacije, može se zaključiti da rekreativni sportaši češće sudjeluju u sportu zbog zabave i uživanja što upućuje na hedoničku motivaciju za bavljenje sportom, dok su aktivni sportaši orjentiraniji prema rastu i razvoju što podrazumijeva veću zastupljenost eudaimonijske motivacije. Prema tome, sportski status rekreativnog ili aktivnog sportaša važan je faktor kojeg valja uzeti u obzir prilikom istraživanja motivacije kod sportaša.

Unatoč relativno malom broju istraživanja na ovu temu, postojeća istraživanja upućuju da eudaimonijska motivacija ima značajniju ulogu kada govorimo o mentalnom zdravlju aktivnih sportaša (Kinoshita i sur., 2022, Wang i sur., 2023). Istraživanje provedeno na studentima-sportašima u SAD-u koji se aktivno bave i natječu u sportu pokazalo je kako eudaimonijska motivacija pozitivno utječe na mentalno zdravlje sportaša (Wang i sur., 2023). Unatoč postojanju različitih istraživanja na temu razlike u motivaciji između rekreativnih i aktivnih sportaša, nedostaju istraživanja koja u obzir uzimaju hedoničke i eudaimonijske motive pri objašnjavanju razlike u motivaciji rekreativnih i aktivnih sportaša na hrvatskom uzorku.

1.6. Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje je kroz povijest najčešće definirano kao odsutnost psihopatologije, no u novije doba koncept mentalnog zdravlja se počeo mijenjati. Prema Svjetskoj Zdravstvenoj Organizaciji (WHO) mentalno zdravlje definira se kao stanje potpune dobrobiti i blagostanja u kojem je pojedinac svjestan svojih mogućnosti, sposoban produktivno raditi i pridonijeti svojoj zajednici (WHO; prema Lamers i sur., 2011). Dakle, mentalno zdravlje odnosi se na pojedinčevu dobrobit te učinkovito funkcioniranje pojedinca u zajednici. Mentalno zdravlje povezano je s

ostvarivanjem emocionalnog i intelektualnog potencijala osobe u različitim domenama života (Vuletić i sur., 2018). U psihološkim istraživanjima među najpoznatijim konceptualizacijama mentalnog zdravlja je ona koju je razvio Corey Keyes (2005), a koji mentalno zdravlje opisuje kroz tri komponente dobrobiti, emocionalnu, psihološku i socijalnu. Sukladno brojnim postojećim istraživanjima i u ovom radu odabran je taj pristup istraživanja mentalnog zdravlja.

Općenito, dobrobit se poima kao optimalno psihološko funkcioniranje i pozitivno iskustvo (Ryan i Deci, 2001), a koncepti hedonije i eudaimonije povezuju se sa definicijom mentalnog zdravlja u terminima dobrobiti. Prema hedoničkoj perspektivi, dobrobit se odnosi na doživljavanje što više pozitivnih i što manje negativnih emocija, što se prema Keyesu (2005) naziva emocionalnom dobrobiti. Dakle, emocionalna dobrobit pojedinca sastoji se od percepcije vlastite sreće, zadovoljstva životom i ravnoteže između pozitivnih i negativnih osjećaja. S druge strane, prema eudaimonijskom gledištu, za normalno funkcioniranje pojedinca važna je psihološka i socijalna dobrobit, koje podrazumijevaju težnju za osobnim rastom i razvojem s ciljem optimalnog funkcioniranja u privatnom i društvenom životu (Keyes, 2009). Psihološka dobrobit odnosi se na prihvaćanje svih aspekata sebe, postojanje svrhe u vlastitom životu, autonomiju, pozitivne odnose s drugima, razumijevanje okoline te osobni rast (Ryff, 1989). S druge strane, socijalna dobrobit podrazumijeva sposobnost razumijevanja društvenih događaja, prihvaćanje drugih ljudi, vjerovanje da zajednica ima potencijal za razvoj u pozitivnom smjeru, sposobnost doprinosa i osjećaj pripadnosti zajednici (Keyes, 2005).

1.7. Namjera za nastavak bavljenja sportom

Za dugotrajne pozitivne učinke sporta i tjelesne aktivnosti važna je ustrajnost, a time i namjera za nastavak bavljenja sportom. Za bolje razumijevanje namjere za nastavak bavljenja sportom potrebno je sagledati motivacijske aspekte i vrstu orijentacije sportaša. Istraživanje provedeno na skupini studenata koji se bave sportom proučavalo je ulogu autonomne i kontrolirane motivacije te usmjerenosti na zadatak i ego orijentacije na namjeru za nastavak bavljenja sportom. Autonomna motivacija javlja se kada pojedinci sudjeluju u aktivnosti jer to zaista žele, dok je kontrolirana motivacija ona koja proizlazi iz vanjskih pritisaka ili utjecaja. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na postojanje pozitivnog odnosa između namjere za nastavak bavljenja sportom i obje orijentacije, kao i obje motivacije (Keshtidar i Behzadnia, 2017). Nekolicina drugih istraživanja (npr. Kinoshita i sur., 2021; O'Neil i Hodge, 2020) također se bavila proučavanjem

povezanosti između različitih vrsta motivacije za sport i namjere za nastavak bavljenja sportom. Ova istraživanja potvrdila su postojanje povezanosti između ova dva konstrukta. Osim motivacije, važnu ulogu u predviđanju namjere za nastavak bavljenja sportom imaju i osnovne psihološke potrebe koje su pozitivno povezane s različitim važnim ishodima za mlade sportaše (Kinoshita i sur., 2021).

1.8. Dosadašnje spoznaje o povezanosti motivacije za sport, psiholoških potreba i mentalnog zdravlja

Poznato je da tjelesna aktivnost i bavljenje sportom pozitivno utječu na mentalno zdravlje osobe (Saxena i sur., 2005; Saunders i sur., 2018), no mehanizme u podlozi ove povezanosti potrebno je bolje istražiti čime će se omogućiti razvoj smjernica i strategija u svrhu promocije sporta i tjelesne aktivnosti kao metode očuvanja i poboljšanja mentalnog zdravlja ljudi.

Brojna istraživanja spominju ulogu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba kao ključan faktor poboljšanja mentalnog zdravlja kod sportaša i tjelesno aktivnih osoba (Turgeon i sur., 2022), što je potvrđeno u novijoj longitudinalnoj studiji koja je pratila skupinu tjelesno aktivnih adolescenata u trajanju od 6 godina (Doré i sur., 2020). Rezultati su pokazali kako je razina zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, odnosno doživljaj autonomije, povezanosti i kompetentnosti, važan faktor u objašnjenju povezanosti između bavljenja tjelesnom aktivnošću i mentalnog zdravlja. Drugim riječima, poboljšanje mentalnog zdravlja kroz tjelesnu aktivnost moguće je ukoliko ta aktivnost omogućuje doživljaj autonomije, kompetentnosti i povezanosti. Nadalje, važnu ulogu u odnosu sporta i mentalnog zdravlja ima motivacija.

Prilikom istraživanja povezanosti motivacije u sportu i mentalnog zdravlja, istražuju se raznovrsni motivi koji su u podlozi bavljenja sportom i sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti. Sheehan i suradnici (2018) su ispitali odnos između motivacije kod sportaša i njihovog mentalnog zdravlja. U ovom istraživanju korištena je skala koja ispituje različite oblike motivacije koji uključuju intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na povezanost između ova dva konstrukta te ističu kompleksnost odnosa između motivacije u sportu i mentalnog zdravlja među sportašima te važnost razmatranja mentalnog zdravlja sportaša kao ishoda motivacije koja je u podlozi bavljenja sportom.

Osim često istraživane intrinzične i ekstrinzične motivacije, neki istraživači ispituju odnos između hedoničke i eudaimonijske motivacije te mentalnog zdravlja. Istraživanje provedeno na populaciji vojnih časnika koji redovito sudjeluju u sportu pokazalo je da su eudaimonijski motivi bavljenja sportom značajno i pozitivno povezani s mentalnim zdravljem vojnih časnika, dok ova povezanost za hedoničke motive nije dobivena. Ovi rezultati ukazuju na važnost eudaimonijske motivacije za bavljenje sportom na mentalno zdravlje (Kinoshita i sur., 2022). Nadalje, u istraživanju provedenom na populaciji mladih sportaša, Kinoshita i suradnici (2021) su utvrdili da postoji povezanost između hedoničkih i eudaimonijskih motiva s mentalnim zdravljem sportaša.

1.8.1. Uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu motivacije za sport i tjelesnu aktivnost te mentalnog zdravlja i namjere za nastavak bavljenja sportom

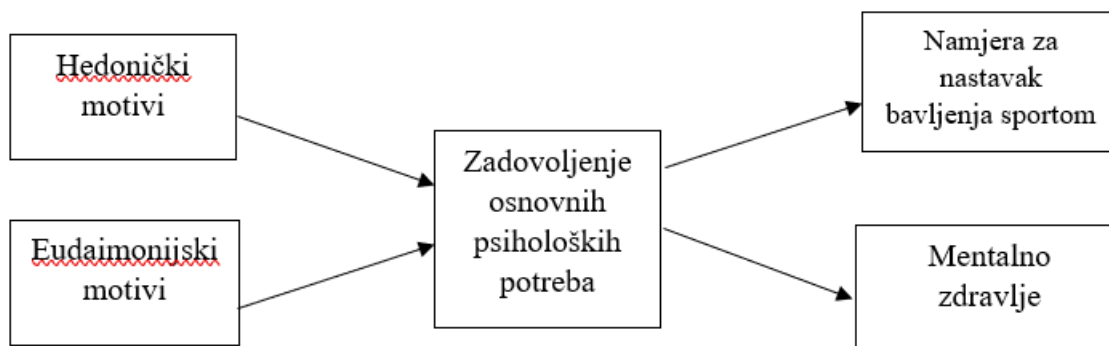
Uz direktan efekt vrste motivacije za sport na mentalno zdravlje, ispitivali su se i potencijalni medijatori ovog odnosa, među kojima se ističe zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba. Primjerice, Mack i suradnici (2012) zaključuju da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, povezanošću i kompetencijom ima medijacijsku ulogu između hedoničkih i eudaimonijskih motiva za bavljenjem fizičkom aktivnošću u slobodno vrijeme i dobrobiti, odnosno mentalnog zdravlja. Dakle, želja za srećom, zadovoljstvom i ugodom te želja za rastom, razvojem i napretkom kao motivacija za bavljenjem fizičkom aktivnošću u slobodno vrijeme povezane su sa dobrobiti preko zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, povezanošću i kompetencijom.

Slično tome, u istraživanju na uzorku ispitanika koji su sudjelovali u programu kardiološke rehabilitacije nađeno je kako su hedonički i eudaimonijski motivi za sportsku aktivnost umjereno povezani sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba, koje je pak povezano s dobrobiti (Saunders i sur., 2018). Nadalje, Kinoshita i suradnici (2021) pronalaze da hedonički i eudaimonijski motivi za bavljenje sportom kod mladih ispitanika imaju efekta na namjeru za nastavak bavljenja sportom, njihovu dobrobit i napredak prema određenom cilju preko medijacijske uloge zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Specifičnije, i hedonička, ali i eudaimonijska motivacija za bavljenje sportom, bila je pozitivno povezana sa svim ispitivanim ishodima. Dakle, osim povezanosti sa subjektivnom dobrobiti, odnosno mentalnim zdravljem, bitno je istaknuti nalaz koji ukazuje na povezanost koju eudaimonijski i hedonički motivi imaju na namjeru za nastavak bavljenja sportom. Ovo je jedno među rijetkim istraživanjima koje se

bavilo prognozom namjere za nastavak bavljenja sportom na temelju motivacije i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba.

Pozitivni efekti tjelesne aktivnosti na fizičko i mentalno zdravlje neupitni su. No, kako bismo bolje razumjeli što je u podlozi tih efekata, te kako ih pojačati, potrebno je istražiti odnose motiva za bavljenje sportom te mehanizme koji povezuju motive s pozitivnim ishodima. S tom svrhom cilj ovoga istraživanja jest ispitati odnos motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću, psiholoških potreba i mentalnog zdravlja. Nadalje, za pozitivne efekte koje sport ima na fizičko i mentalno zdravlje, važna je i ustrajnost u bavljenju sportom, zbog čega je bitno razmotriti i što određuje namjeru nastavka bavljenja sportom. Polazišni model za ispitivanje ovih odnosa nastao je na temelju rada Kinoshite i suradnika (2022), a prikazan je na Slici 1.

Slika 1. Teorijski model istraživanja



Stoga je cilj ovog istraživanja je ispitati odnos motivacije za bavljenje sportom, mentalnog zdravlja i namjere za nastavak bavljenja sportom te ulogu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u tom odnosu.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

Problem 1: Ispitati povezanost motivacije za bavljenje sportom s mentalnim zdravljem.

Hipoteza 1: Eudaimonijski i hedonički motivi pozitivno su povezani sa mentalnim zdravljem osobe.

Problem 2. Ispitati efekte zadovoljenja psiholoških potreba na odnos između motivacije za bavljenje sportom i mentalnog zdravlja osobe.

Hipoteza 1. Zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pozitivno je povezano sa mentalnim zdravljem osobe.

Hipoteza 2. Odnos hedoničkih i eudaimonijskih motiva i mentalnog zdravlja posredovan je psihološkim potrebama.

Hipoteza 3. Medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba razlikovat će se s obzirom na sportski status sportaša. Psihološke potrebe biti će medijator odnosa između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja kod aktivnih sportaša te između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja kod rekreativaca.

Problem 3: Ispitati efekte zadovoljenja psiholoških potreba na odnos između motivacije za bavljenje sportom i namjere za nastavak bavljenja sportom

Hipoteza 1: Eudaimonijski i hedonički motivi pozitivno su povezani s namjerom za nastavak bavljenja sportom preko medijacijske uloge zadovoljenja psiholoških potreba

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 302 ispitanika, od čega 155 žena i 147 muškaraca. Raspon dobi kretao se od 15 do 76 godina ($M = 26.59$, $SD = 10.65$). Od ukupnog broja ispitanika, 117 su aktivni sportaši (39 žena i 78 muškaraca), dok su njih 185 rekreativni sportaši (116 žena i 69 muškaraca). Aktivni sportaši su oni koji redovito treniraju u klubu, registrirani su u sportskom savezu i redovito se natječu, dok su rekreativni sportaši oni koji redovito treniraju, ali se ne natječu.

Od ukupnog uzorka, 188 ispitanika se bavi individualnim, a 114 timskim sportom. Najzastupljeniji individualni sportovi su vježbanje u teretani, fitness i tenis, a od timskih sportova ispitanici se najčešće bave rukometom, nogometom i odbojkom. Frekvencije pojedinih sportova su prikazane u Prilogu 1.

Rekreativnih sportaša koji se bave individualnim sportom sudjelovalo je 157, dok se 28 rekreativaca bavi timskim sportom. Od aktivnih sportaša, njih 31 se bavi individualnim sportom, dok se njih 86 bavi timskim sportom.

Najveći udio rekreativnih sportaša bavi se sportom više od 10 godina, treniraju 3 do 5 puta tjedno te posvećuju 60 minuta do 3 sata tjedno sportskoj aktivnosti. Većina aktivnih sportaša bavi se sportom više od 10 godina, treniraju 3 do 5 puta tjedno i posvećuju više od 5 sati tjedno toj aktivnosti. Većina ispitanika (97.4%) navodi kako imaju namjeru nastaviti se baviti sportom tijekom narednih godinu dana.

3.2. Mjerni instrumenti

1. Demografski podaci i podaci o bavljenju sportom

Ispitanicima su bila postavljena pitanja o dobi i spolu. Zatim ih se pitalo jesu li aktivni ili rekreativni sportaši, bave li se timskim ili individualnim sportom te kojim sportom se bave (nogomet, rukomet, košarka, odbojka, tenis, vaterpolo, trčanje, teretana...). Također, prikupljeni su podaci o duljini bavljenja sportom (u godinama) te učestalosti sudjelovanja u treninzima na tjednoj bazi.

Namjera za nastavak bavljenja sportom ispitana je korištenjem jedne čestice: „*Imate li namjeru nastaviti se baviti sportom tijekom narednih godinu dana?*“ gdje su ispitanici potvrdnim („*Da*“) ili negirajućim („*Ne*“) odgovorom iskazali svoju namjeru o nastanku bavljenja sportom/tjelesnom aktivnosti u kojoj sudjeluju.

2. Upitnik hedoničkih i eudaimonijskih motiva za aktivnosti (HEMA-R; Huta, 2016)

Upitnik hedoničkih i eudaimonijskih motiva za aktivnosti (HEMA-R; Huta, 2016) koristio se za mjerenje motivacije bavljenja tjelesnom aktivnošću i sudjelovanja u sportu. Skala se sastoji od 11 čestica, od kojih 6 čestica mjere hedoničku motivaciju („*Nastojeći se opustiti*“), a 5 čestica mjere eudaimonijsku motivaciju („*Nastojeći raditi nešto u što vjeruješ*“). Zadatak ispitanika bio je da za sport kojim se bave procjene u kojoj mjeri mu pristupaju s određenom namjerom. Koristila se skala Likertovog tipa od 7 stupnjeva gdje su ispitanici morali procijeniti kojoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na njih (1 – uopće se ne slažem, 7 – potpuno se slažem).

Skala je u prvotnoj verziji imala 8 čestica, a hrvatski prijevod te skale (Anić, 2014) ima zadovoljavajuće pouzdanosti za obje subskale. U istraživanju koje je provela Anić (2014) Cronbach alfa za hedoničke motive iznosio je .86, a za eudaimonijske motive .87. U ovom istraživanju koristio se hrvatski prijevod novije verzije skale koja sadrži 11 čestica (Planinac,

2022), koja također ima zadovoljavajuću pouzdanost koja za hedoničke motive iznosi .93, a za eudaimonijske motive .91. Pouzdanost skale hedoničkih motiva u ovom istraživanju iznosi .88, a za eudaimonijske motive iznosi .87 .

3. *Upitnik mentalnog zdravlja (MHC-SF – Mental Health Continuum Short Form; Keyes, 2005)*

Upitnik mentalnog zdravlja (MHC-SF, Keyes, 2005) koristio se za procjenu mentalnog zdravlja ispitanika. U originalnoj verziji ovaj upitnik ima 40 čestica (MHC-LF) te je njegovim skraćivanjem dobiven MHC-SF koji se sastoji od 14 čestica i mjeri psihološku, socijalnu i emocionalnu dobrobit. Tri čestice odnose se na emocionalnu dobrobit („*Zainteresirano za život*“) koja podrazumijeva pozitivni afekt i zadovoljstvo životom. Šest čestica mjeri psihološku dobrobit („*Da ste zadovoljni većim djelom svoje ličnosti*“) koja podrazumijeva autonomiju, razumijevanje okoline, osobni rast, dobre odnose s drugima, postojanje svrhe u životu i samoprihvatanje. Pet čestica mjeri socijalnu dobrobit („*Da pripadate zajednici*“) koja podrazumijeva društveno prihvaćanje, aktualizaciju, koherentnost i integraciju. Zadatak ispitanika je da na Likertovoj skali od 6 stupnjeva (0 – Nikad, 5 – Svaki dan) procijene koliko su često osjećali navedeni simptom pozitivnog mentalnog zdravlja tijekom proteklog mjeseca. Viši rezultat na skali upućuje na bolje mentalno zdravlje ispitanika.

U ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija upitnika (Vuletić i sur., 2018) koja ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike. Koeficijent unutarnje konzistencije za hrvatsku verziju MHC-SF iznosi .92, za subskalu emocionalne dobrobiti iznosi .87, za subskalu socijalne dobrobiti iznosi .84 te za subskalu psihološke dobrobiti .88 (Vuletić i sur., 2018). Pouzdanost MHC-SF skale u ovom istraživanju iznosi .93. Nadalje, koeficijenti pouzdanosti Cronbach alfa za pojedine subskale u ovom istraživanju su sljedeći: emocionalna dobrobit (.90), psihološka dobrobit (.91) i socijalna dobrobit (.86).

4. *Skala osnovnih psiholoških potreba (BPNS; Deci i Ryan, 2000)*

Skala osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2000) koristila se za ispitivanje zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, a to su autonomija, kompetentnost i povezanost. Skala se sastoji od 21 čestice, od kojih 7 čestica mjeri zadovoljenje potrebe za autonomijom („*Osjećam se slobodnim/om odlučivati kako živjeti svoj život*“), šest čestica se odnosi na zadovoljenje potrebe za

kompetentnošću („*Ljudi koji me poznaju tvrde da sam dobar/ra u onome što radim*“), a osam čestica ispituje zadovoljenje potrebe za povezanošću („*Sviđaju mi se ljudi s kojima se družim*“). Zadatak ispitanika bio je da na Likertovoj skali od 7 stupnjeva procjene koliko se određena tvrdnja odnosi na njih (1 – tvrdnja se uopće ne odnosi na mene, 7 – tvrdnja se u potpunosti odnosi na mene).

U istraživanju na hrvatskom uzorku dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost gdje je Cronbach alfa iznosio .73 za subskalu autonomije, .71 za subskalu kompetentnosti i .74 za subskalu povezanosti (Bratko i Sabol, 2006). U ovom istraživanju pouzdanosti pojedinih subskala bile su sljedeće: .69 za autonomiju, .54 za kompetentnost i .76 za povezanost. Zbog nezadovoljavajućih pouzdanosti pojedinih subskala, prema uzoru na prethodna istraživanja (Anić i Brdar, 2010; Deci i sur., 2001), u ovom istraživanju koristit će se jednodimenzionalni konstrukt koji predstavlja ukupno zadovoljenje psiholoških potreba, a dobiven je kao uprosječena linearna kombinacija svih čestica skale. Pouzdanost jednodimenzionalnog konstrukta u ovom istraživanju je zadovoljavajuća i iznosi .85.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno na uzorku kojeg čine sportaši i osobe koje se redovito bave tjelesnim vježbanjem. Ispitanici su istraživanju pristupili preko Internet stranice *Google Forms* putem koje je kreiran upitnik. Ispitanike se prikupilo na način da se kontaktiralo različite sportske klubove na području Republike Hrvatske te ih se zamolilo da njihovi članovi ispune upitnik kojem su mogli pristupiti putem linka. Također, link za istraživanje dijelio se i putem društvenih mreža.

Vrijeme potrebno za rješavanje upitnika bilo je otprilike 10 minuta. Prije samog početka, ispitanicima je bila prikazana uputa putem koje su obaviješteni da je sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno i potpuno anonimno te da ne postoje točni ili netočni odgovori. Također, svi ispitanici bili su obaviješteni o svrsi istraživanja te o mogućnosti dobivanja povratne informacije o rezultatima istraživanja.

4. REZULTATI

Nakon prikupljanja podataka, analiza istih vršila se u programima SPSS (23.0) i JASP (0.16). U nastavku su prikazani deskriptivni podaci i korelacije korištenih varijabla nakon čega slijedi prikaz analiza prema postavljenim problemima i hipotezama.

Deskriptivni podaci korištenih mjernih instrumenata prikazani su *Tablici 1*.

Tablica 1. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum, maksimum, spljoštenost i simetričnost upitnika korištenih u istraživanju

	M	SD	Minimum	Maksimum	Spljoštenost	Simetričnost
Hedonička motivacija	5.13	1.47	1.00	7.00	0.02	-0.82
Eudaimonijska motivacija	5.27	1.45	1.00	7.00	0.12	-0.89
Emocionalna dobrobit	3.91	0.95	0.33	5.00	0.65	-0.99
Socijalna dobrobit	3.04	1.15	0.00	5.00	-0.52	-0.39
Psihološka dobrobit	3.89	0.93	0.50	5.00	0.67	-1.06
MHC-SF ukupno (Ukupno mentalno zdravlje)	50.27	12.55	9.00	70.00	0.10	-0.73
Psihološke potrebe (ukupno)	112.03	16.98	46.00	146.00	0.56	-0.64

M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Uvidom u *Tablicu 1*, može se uočiti da ispitanici postižu nešto više rezultate na subskali eudaimonijske motivacije u odnosu na hedoničku motivaciju. Nadalje, promatrajući skalu koja mjeri mentalno zdravlje ispitanika (MHC-SF) može se uočiti da ispitanici postižu najviše rezultate za emocionalnu dobrobit, a najniže za socijalnu dobrobit. Pregledom spljoštenosti i simetričnosti distribucija može se zaključiti da su distribucije rezultata normalne, odnosno da nema ekstremnih vrijednosti te da su vrijednosti ravnomjerno raspoređene oko sredine distribucije.

Korelacije mjera korištenih u istraživanju prikazane su u *Tablici 2*.

Tablica 2. Korelacije mjera korištenih u istraživanju

	1	2	3	4	5	6	7
1. Hedonička motivacija	-	.79**	.34**	.43**	.38**	.44**	.17**
2. Eudaimonijska motivacija		-	.26**	.38**	.40**	.41**	.17**
3. Emocionalna dobrobit			-	.63**	.72**	.83**	.49**
4. Socijalna dobrobit				-	.67**	.90**	.40**
5. Psihološka dobrobit					-	.91**	.54**
6. MHC-SF ukupno (Ukupna dobrobit)						-	.54**
7. Psihološke potrebe (ukupno)							-

* - $p < .05$; ** - $p < .01$

Uvidom u *Tablicu 2.* zaključuje su da su korelacije između svih ispitivanih varijabli pozitivne i značajne. Visoke korelacije uočene su između hedoničke i eudaimonijske motivacije kao i između subskala Upitnika mentalnog zdravlja (MHC-SF). Hedonička i eudaimonijska motivacija umjereno su povezane sa svim subskalama te ukupnim rezultatom MHC-SF upitnika, dok su sa skalom koja mjeri zadovoljenje psiholoških potreba uočene niske, ali značajne korelacije. Uočena je umjerena povezanost između zadovoljenja psiholoških potreba i mentalnog zdravlja ispitanika.

Pregledom Pearsonovih korelacija između ispitivanih varijabli možemo provjeriti preduvjete za testiranje medijacije. Kako bi testiranje medijacije bilo moguće, potrebno je zadovoljiti preduvjete postojanja statistički značajne povezanosti između svih uključenih varijabli. Dakle, da bismo mogli testirati medijaciju, zavisna, nezavisna i medijatorska varijabla moraju biti međusobno statistički značajno povezane (Baron i Kenny, 1986). Pregledom tablice uviđa se da su korelacije između svih varijabli statistički značajne. Dakle, preduvjeti za testiranje medijacije *Problema 2.* u ovom istraživanju su ispunjeni te će se u nastavku varijabla zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba tretirati kao medijator.

Za potrebe provjere je li opravdano provesti odvojenu medijacijsku analizu između aktivnih sportaša i rekreativaca proveden je t-test kako bi se utvrdilo postoji li statistički značajna razlika u motivaciji između aktivnih sportaša i rekreativaca. *Tablica 3.* prikazuje rezultate provedenog t-testa.

Tablica 3. Rezultati t-testa kojim su testirane razlike u motivaciji između rekreativaca i aktivnih sportaša

Dimenzija		N	M	SD	t	df
Eudaimonijska	Rekreativci	185	5.07	1.45	-3.09*	300
motivacija	Aktivni	117	5.59	1.40		
Hedonička	Rekreativci	185	5.14	1.51	0.07	300
motivacija	Aktivni	117	5.13	1.42		

* - $p < .05$; ** - $p < .01$

Rezultati t-testa ukazuju da postoji statistički značajna razlika u eudaimonijskoj motivaciji između rekreativaca i aktivnih sportaša, dok za hedoničku motivaciju nije uočena statistički značajna razlika. Uzimajući u obzir rezultate t-testa te istraživanja koja ukazuju na razlike u ulozi eudaimonijske motivacije između aktivnih sportaša i rekreativaca (Kinoshita i sur., 2022, Wang i sur., 2023)., u nastavku će se ispitati i postoji li razlika u medijacijskoj ulozi psiholoških potreba na odnos između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja kod aktivnih sportaša i rekreativaca. Iako t-test ne ukazuje na statistički značajnu razliku između aktivnih sportaša i rekreativaca za hedoničku motivaciju, za potrebe testiranja postavljene hipoteze ispitat će se i postojanje razlike u medijacijskoj ulozi psiholoških potreba na odnos između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja kod aktivnih sportaša i rekreativaca.

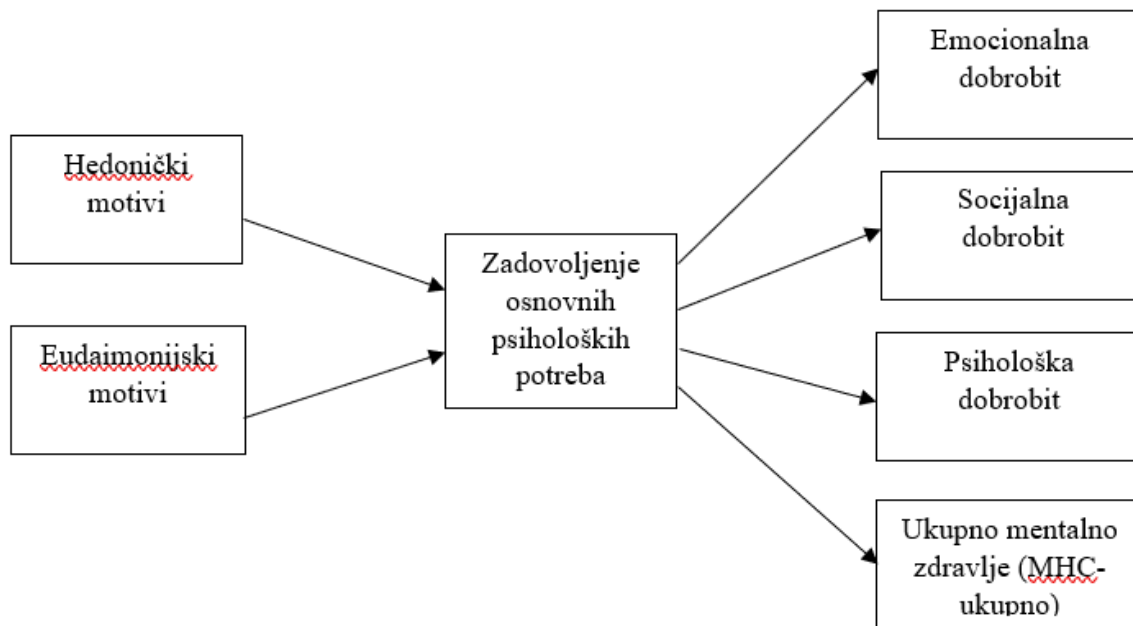
Povezanost između motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom te mentalnog zdravlja

Kako bi ispitali povezanost između motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom te mentalnog zdravlja korišten je Pearsonov koeficijent korelacije, a koeficijenti korelacije između spomenutih konstrukta prikazani su ranije, u *Tablici 2*. Hedonička motivacija statistički je značajno povezana sa emocionalnom dobrobiti, socijalnom dobrobiti, psihološkom dobrobiti te sa ukupnim mentalnim zdravljem. Nadalje, uočena je statistički značajna korelacija eudaimonijske motivacije s emocionalnom dobrobiti, socijalnom dobrobiti, psihološkom dobrobiti i ukupnim mentalnim zdravljem. Prema tome, hipoteza postavljena u prvom preoblemu je potvrđena s obzirom da je uočena pozitivna povezanost između motiva za treniranje i mentalnog zdravlja ispitanika.

Medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba u odnosu između motivacije za bavljenje sportom i mentalnog zdravlja osobe

Na *Slici 2.* prikazan je pretpostavljeni medijacijski odnos u kojem hedonička i eudaimonijska motivacija predstavlja prediktor, mentalno zdravlje je kriterij, a osnovne psihološke potrebe su medijator. Postojanje statistički značajne pozitivne korelacije između osnovnih psiholoških potreba i pojedinih komponenti te ukupnog mentalnog zdravlja potvrđuje prvu hipotezu postavljenu kod drugog problema.

Slika 2. Grafički prikaz pretpostavljenog medijacijskog modela uloge zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću i različitih komponenti mentalnog zdravlja



U nastavku slijede rezultati medijacijske analize, a direktni, indirektni i totalni efekti provedenih analiza prikazani su u *Tablici 4.*

Tablica 4. Prikaz veličina efekata za medijacijske modele u kojima su hedonički i eudaimonijski motivi prediktori, a psihološke potrebe medijator za različite komponente mentalnog zdravlja

	β (Estimate)	SE	z-vrijednost
Direktni efekti			
Hedonija → Ukupno mentalno zdravlje	.18	.05	3.66**
Eudaimonija → Ukupno mentalno zdravlje	.09	.05	1.73
Hedonija → Emocionalna dobrobit	.21	.05	3.96**
Eudaimonija → Emocionalna dobrobit	-.04	.05	-0.81
Hedonija → Socijalna dobrobit	.21	.05	3.96**
Eudaimonija → Socijalna dobrobit	.06	.05	1.02
Hedonija → Psihološka dobrobit	.08	.05	1.57
Eudaimonija → Psihološka dobrobit	.16	.05	3.15*
Indirektni efekti			
Hedonija → Potrebe → Ukupno mentalno zdravlje	.03	.03	1.03
Eudaimonija → Potrebe → Ukupno mentalno zdravlje	.03	.03	1.00
Hedonija → Potrebe → Emocionalna dobrobit	.03	.03	1.03
Eudaimonija → Potrebe → Emocionalna dobrobit	.03	.03	0.99
Hedonija → Potrebe → Socijalna dobrobit	.02	.02	1.03
Eudaimonija → Potrebe → Socijalna dobrobit	.02	.02	0.99
Hedonija → Potrebe → Psihološka dobrobit	.03	.03	1.03
Eudaimonija → Potrebe → Psihološka dobrobit	.03	.03	1.00
Ukupni efekti			
Hedonija → Ukupno mentalno zdravlje	.21	.06	3.68**
Eudaimonija → Ukupno mentalno zdravlje	.12	.06	2.00*
Hedonija → Emocionalna dobrobit	.24	.06	3.99**
Eudaimonija → Emocionalna dobrobit	-.02	.06	-0.24
Hedonija → Socijalna dobrobit	.23	.06	4.07**
Eudaimonija → Socijalna dobrobit	.08	.06	1.32
Hedonija → Psihološka dobrobit	.11	.06	1.88
Eudaimonija → Psihološka dobrobit	.19	.06	3.21**

* - $p < .05$; ** - $p < .01$

Prilikom interpretacije rezultata medijacijske analize, u obzir se uzimaju indirektni, direktni i ukupni efekt, pri čemu indirektni efekt objašnjava kako nezavisna varijabla djeluje na zavisnu varijablu preko medijatora, direktni efekt predstavlja efekt prediktora na kriterij kada se iz analize isključi medijator, a ukupni efekt predstavlja efekt prediktora na kriterij kad se u obzir uzmu i direktni, ali i indirektni efekt (Igartua i Hayes,2021).

Hedonička motivacija ima direktan efekt na ukupno mentalno zdravlje ($\beta = .18, p < .01$), dok direktan efekt eudaimonijske motivacije na ukupno mentalno zdravlje ($\beta = .09, p > .05$) nije uočen. Sagledavajući indirektne efekte, uočljivo je da ne postoji statistički značajan efekt hedoničke ($\beta = .03, p > .05$) i eudaimonijske motivacije ($\beta = .03, p > .05$) na ukupno mentalno zdravlje ispitanika preko zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Dakle, psihološke potrebe nisu medijator odnosa između motivacije za sport i ukupnog mentalnog zdravlja. Sagledavajući ukupne efekte motiva na ukupno mentalno zdravlje ispitanika, uzimajući u obzir medijacijsku ulogu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, može se uočiti da postoji statistički značajan efekt hedoničke ($\beta = .21, p < .01$) i eudaimonijske ($\beta = .12, p < .05$) motivacije na ukupno mentalno zdravlje.

Psihološko zdravlje može se proučavati i kroz 3 odvojene komponente: emocionalnu, socijalnu i psihološku dobrobit. Indirektni efekti hedoničkih i eudaimonijskih motiva na komponente mentalnog zdravlja preko zadovoljenja psiholoških dobrobiti nisu ustanovljeni. Dakle, pretpostavljena medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba u odnosu između motivacije za sportske aktivnosti i mentalnog zdravlja osobe nije potvrđena čime druga hipoteza drugog problema nije potvrđena. Ipak, uočen je ukupni efekt hedoničke motivacije na emocionalnu ($\beta = .24, p < .01$) i socijalnu ($\beta = .23, p < .01$) dobrobit te direktni efekt eudaimonijske motivacije na psihološku ($\beta = .19, p < .01$) dobrobit.

S obzirom na određene razlike između aktivnih sportaša i rekreativaca u motivaciji, ispitana je razlika u medijacijskoj ulozi psiholoških potreba na odnos između motivacije i mentalnog zdravlja kod aktivnih sportaša i rekreativaca. Rezultati analize prikazani su u *Tablici 5* i *Tablici 6*.

Tablica 5. – Prikaz veličina efekata za medijacijske modele u kojima su hedonički i eudaimonijski motivi prediktori, a psihološke potrebe medijator na različite komponente mentalnog zdravlja za sportaše rekreativce

	β (Estimate)	SE	z-vrijednost
Direktni efekti			
Hedonija → Ukupno mentalno zdravlje	.20	.07	2.96**
Eudaimonija → Ukupno mentalno zdravlje	.07	.07	1.04
Hedonija → Emocionalna dobrobit	.25	.07	3.51**
Eudaimonija → Emocionalna dobrobit	-.10	.07	-1.37
Hedonija → Socijalna dobrobit	.25	.07	3.52**

Eudaimonija → Socijalna dobrobit	.02	.07	0.26
Hedonija → Psihološka dobrobit	.05	.07	0.77
Eudaimonija → Psihološka dobrobit	.19	.07	2.70**
Indirektni efekti			
Hedonija → Potrebe → Ukupno mentalno zdravlje	.09	.04	2.13*
Eudaimonija → Potrebe → Ukupno mentalno zdravlje	-.04	.04	-0.86
Hedonija → Potrebe → Emocionalna dobrobit	.08	.04	2.10*
Eudaimonija → Potrebe → Emocionalna dobrobit	-.03	.04	-0.85
Hedonija → Potrebe → Socijalna dobrobit	.06	.03	2.03*
Eudaimonija → Potrebe → Socijalna dobrobit	-.02	.03	-0.85
Hedonija → Potrebe → Psihološka dobrobit	.09	.04	2.14*
Eudaimonija → Potrebe → Psihološka dobrobit	-.04	.04	-0.86
Ukupni efekti			
Hedonija → Ukupno mentalno zdravlje	.28	.08	3.70**
Eudaimonija → Ukupno mentalno zdravlje	.04	.08	0.45
Hedonija → Emocionalna dobrobit	.36	.08	4.17**
Eudaimonija → Emocionalna dobrobit	.14	.08	-1.61
Hedonija → Socijalna dobrobit	.31	.08	4.11**
Eudaimonija → Socijalna dobrobit	-.01	.08	-0.06
Hedonija → Psihološka dobrobit	.14	.08	1.93
Eudaimonija → Psihološka dobrobit	.15	.08	1.85

* - $p < .05$; ** - $p < .01$

Promatrajući rezultate medijacijske analize za rekreativce (*Tablica 5.*) uočeni su direktni efekti hedoničke motivacije na emocionalnu i socijalnu dobrobit te na ukupno mentalno zdravlje, dok eudaimonijska motivacija ima direktan efekt na psihološku dobrobit rekreativaca. Nadalje, rezultati ukazuju na prisutnost indirektnog efekta hedoničke motivacije na emocionalnu ($\beta = .08$, $p < .05$), socijalnu ($\beta = .06$, $p < .05$) i psihološku ($\beta = .09$, $p < .05$) dobrobit te ukupno mentalno zdravlje ($\beta = .09$, $p < .05$) putem zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Rezultati provedene analize ukazuju na postojanje ukupnog efekta hedoničke motivacije na emocionalnu i socijalnu dobrobit te na ukupno mentalno zdravlje kod rekreativnih sportaša.

U *Tablici 6.* prikazani su rezultati medijacijske analize za aktivne sportaše. Hedonička motivacija ima direktne efekte na emocionalnu i socijalnu dobrobit te na ukupno mentalno zdravlje. Kada govorimo o ukupnom efektu, rezultati ukazuju na prisutnost statistički značajnog ukupnog efekta hedoničke motivacije na socijalnu dobrobit te eudaimonijske motivacije na psihološku dobrobit. Za potrebe testiranja medijacijske uloge zadovoljenja osnovnih psiholoških

potreba promatraju se indirektni efekti pri čemu su uočeni statistički značajni indirektni efekti eudaimonijske motivacije na emocionalnu ($\beta = .12, p < .05$), socijalnu ($\beta = .10, p < .05$) i psihološku ($\beta = .13, p < .05$) dobrobit te ukupno mentalno zdravlje ($\beta = .13, p < .05$). Kod aktivnih sportaša uočen je značajni ukupni efekt eudaimonijske motivacije na psihološku dobrobit preko medijacijske uloge zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Nadalje, unatoč ne postojanju statistički značajnog direktnog i ukupnog efekta eudaimonijske motivacije na emocionalnu i socijalnu dobrobit te ukupno mentalno zdravlje, uočeni su statistički značajni indirektni efekti preko zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Prema Kenny i Juddu (2013), moguće je utvrditi značajni medijacijski efekt i u slučaju kad ukupni efekti nisu statistički značajni. Dakle, može se zaključiti da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba ima medijacijsku ulogu između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja kod aktivnih sportaša.

Tablica 6. – Prikaz veličina efekata za medijacijske modele u kojima su hedonički i eudaimonijski motivi prediktori, a psihološke potrebe medijator na različite komponente mentalnog zdravlja za aktivne sportaše

	β (Estimate)	SE	z-vrijednost
Direktni efekti			
Hedonija → Ukupno mentalno zdravlje	.20	.08	2.61**
Eudaimonija → Ukupno mentalno zdravlje	.04	.08	0.51
Hedonija → Emocionalna dobrobit	.18	.08	2.14*
Eudaimonija → Emocionalna dobrobit	.01	.09	0.05
Hedonija → Socijalna dobrobit	.24	.09	2.85**
Eudaimonija → Socijalna dobrobit	-.01	.09	-0.12
Hedonija → Psihološka dobrobit	.12	.08	1.48
Eudaimonija → Psihološka dobrobit	.11	.08	1.31
Indirektni efekti			
Hedonija → Potrebe → Ukupno mentalno zdravlje	-.05	.05	-1.09
Eudaimonija → Potrebe → Ukupno mentalno zdravlje	.13	.05	2.48*
Hedonija → Potrebe → Emocionalna dobrobit	-.05	.05	-1.08
Eudaimonija → Potrebe → Emocionalna dobrobit	.12	.05	2.43*
Hedonija → Potrebe → Socijalna dobrobit	-.04	.04	-1.07
Eudaimonija → Potrebe → Socijalna dobrobit	.10	.04	2.32*
Hedonija → Potrebe → Psihološka dobrobit	-.05	.05	-1.09
Eudaimonija → Potrebe → Psihološka dobrobit	.13	.05	2.49*
Ukupni efekti			

Hedonija → Ukupno mentalno zdravlje	.15	.09	1.65
Eudaimonija → Ukupno mentalno zdravlje	.17	.09	1.85
Hedonija → Emocionalna dobrobit	.13	.10	1.37
Eudaimonija → Emocionalna dobrobit	.13	.10	1.32
Hedonija → Socijalna dobrobit	.20	.09	2.19*
Eudaimonija → Socijalna dobrobit	.09	.10	0.95
Hedonija → Psihološka dobrobit	.06	.09	0.67
Eudaimonija → Psihološka dobrobit	.24	.09	2.56*

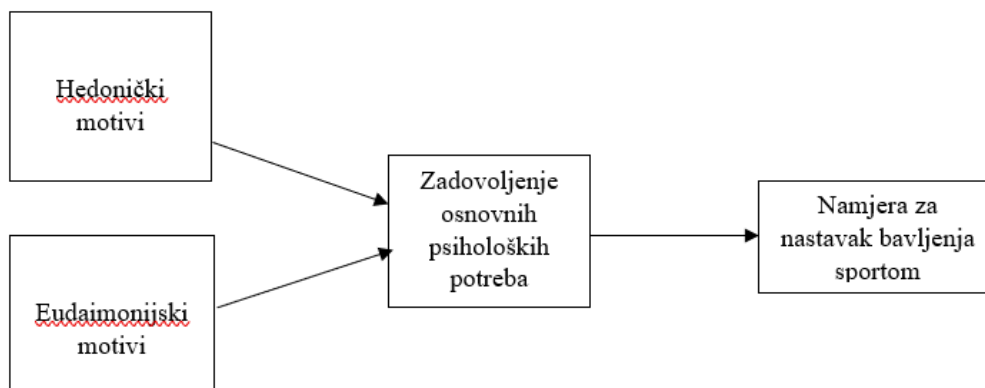
* - $p < .05$; ** - $p < .01$

Uvidom i interpretacijom rezultata medijacijskih analiza za rekreativne i aktivne sportaše potvrđena je treća hipoteza postavljena kod drugog problema te se može zaključiti da se medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba razlikuje s obzirom na sportski status sportaša. Kod aktivnih sportaša medijacijska uloga psiholoških potreba uočena je za odnos između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja, dok su kod rekreativaca psihološke potrebe medijator između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja.

Medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba u odnosu između motivacije za bavljenje sportom i namjere za nastavak bavljenja sportom

Na kraju je trebala biti ispitana medijacijska uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba na povezanost između motivacije za bavljenje sportom i namjere za nastavak sudjelovanja u toj aktivnosti. *Slika 3.* prikazuje pretpostavljeni medijacijski model u kojem su motivi (hedonički i eudaimonijski) prediktori, namjera za nastavak bavljenja sportom je kriterij dok zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba ima ulogu medijatora.

Slika 3. – Pretpostavljeni medijacijski model uloge zadovoljena psiholoških potreba u odnosu motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću i namjere za nastavak sudjelovanja u toj aktivnosti



S obzirom da većina ispitanika (97%) navodi da se namjerava nastaviti baviti sportom, medijacijska analiza nije se mogla provesti, zbog očitog nedostatka varijabiliteta u toj varijabli.

5. RASPRAVA

Motivacija za sport i mentalno zdravlje sportaša sve se češće istražuju u području psihologije sporta, a svrha ovog istraživanja bila je dublje istražiti i razumjeti odnos između ova dva konstrukta, uzimajući u obzir zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba kao posrednika u tom odnosu.

Prvotno se analizirala povezanost između motivacije za sport i pojedinih komponenti te ukupnog mentalnog zdravlja. Kao što se i očekivalo, utvrđena je statistički značajna povezanost između motivacije za sport i mentalnog zdravlja. Povezanost je, osim za ukupno mentalno zdravlje, dobivena i za svaku od pojedinih komponenti mentalnog zdravlja koje uključuju emocionalnu, socijalnu i psihološku dobrobit. Dakle, utvrđeno je da su hedonički i eudaimonijski motivi pozitivno povezani s mentalnim zdravljem sportaša što odgovara rezultatima prethodnih istraživanja. Istraživanja u ovom području na različite načine promatraju konstrukt mentalnog zdravlja, ali zajednički zaključak jest da postoji pozitivna povezanost između motivacije za sportske aktivnosti i mentalnog zdravlja, kao i subjektivne dobrobiti pojedinca (Giuntoli i sur. 2021; Huta i Ryan, 2009; Kinoshita i sur, 2021).

Iako hedonički i eudaimonijski motivi predstavljaju dva različita aspekta sportske motivacije (Huta i Waterman, 2014), oba motiva pozitivno su povezana s mentalnim zdravljem, međutim ta povezanost nije ista za oba tipa motiva. Hedonički motivi češće su povezani sa trenutnim zadovoljstvom i uživanjem, dok se eudaimonijski motivi povezuju sa dubljom svrhom, povezanošću s drugim osobama uključenim u aktivnosti te pojedinačevom težnjom za napredovanjem (Frühauf i sur., 2022). U sportskom kontekstu, obje motivacije mogu djelovati simultano i međusobno se podržavati te omogućiti trenutno zadovoljstvo sportaša putem hedonije, ali i dugotrajno zadovoljstvo postignućima putem eudaimonije. Studija Petersona i suradnika (2005) naglašava kako kombinacija hedonije i eudaimonije dovodi do većeg zadovoljstva životom, dok Huta i Ryan (2010) impliciraju da se ne treba striktno opredijeliti na hedonički ili eudaimonijski pristup životu, već da kombinacija hedonije i eudaimonije najviše pridonosi različitim aspektima ljudske dobrobiti. Ovaj teoretski okvir može se primijeniti i na koncepte motivacije u sportu. Naime, iako hedonička i eudaimonijska motivacija predstavljaju dva teoretski

različita konstrukta, obje igraju važnu ulogu kada govorimo o dobrobiti i mentalnom zdravlju sportaša, zbog čega se može zaključiti da njihova kombinacija može povoljno djelovati na različite aspekte sportaševe dobrobiti i mentalnog zdravlja.

Nadalje, u istraživanju je ispitivana medijacijska uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu između motivacije za sport i mentalnog zdravlja te je po uzoru na prethodna istraživanja očekivano da su psihološke potrebe statistički značajan medijator spomenutog odnosa (Kinoshita i sur., 2021; Mack i sur., 2011). Međutim, rezultati ovog istraživanja suprotni su navedenim očekivanjima, jer medijacijska uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu između motiva za bavljenje sportskom aktivnošću i mentalnog zdravlja nije potvrđena. Ipak, postoje istraživanja čiji su rezultati bar djelomično slični rezultatima ovog istraživanja, poput onoga Saundersa i suradnici (2018) koji su ustanovili medijacijsku ulogu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja, dok medijacijska uloga psiholoških potreba nije nađena kod odnosa između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja.

Iako rezultati ukazuju na postojanje statistički značajne povezanosti hedoničke i eudaimonijske motivacije s pojedinim komponentama i ukupnim mentalnim zdravljem ispitanika, u ovom istraživanju zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba nema posredničku ulogu u tom odnosu. Jedan od mogućih razloga ovakvih rezultata jest loša pouzdanost Skale osnovnih psiholoških potreba (BPNS) zbog čega je umjesto uobičajenog trodimenzionalnog konstrukta koji se sastoji od potreba za autonomijom, povezanošću i kompetentnošću korišten jednodimenzionalni konstrukt po uzoru na neka ranija istraživanja (npr. Anić i Brdar, 2010; Planinac, 2022). Moguće je da bi se u slučaju testiranja medijacijske uloge pojedinih potreba, neka od njih pokazala značajnim medijatorom, što bi svakako trebalo provjeriti u budućim istraživanjima. No, s obzirom da se ova skala za mjerenje psiholoških potreba, posebice njena hrvatska verzija, često pokazuje nepouzdanom (Anić i Brdar, 2010; Planinac, 2022), trebalo bi prethodno razmotriti mogućnosti revizije same skale.

Naravno, moguće je da i neki drugi faktori i mehanizmi imaju važnu ulogu te bi bolje objasnili kompleksan odnos između motivacije za sport i mentalnog zdravlja. Primjerice, istraživanje Kinoshite i suradnika (2021) naglasilo je da je osjećaj napretka i uspješnosti u sportu vrlo važan medijator odnosa između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i različitih ishoda

kao što je dobrobit. Dakle, oni u ovaj model dodaju još jednu varijablu jer uviđaju da je odnos između hedoničkih i eudaimonijskih motiva te mentalnog zdravlja vrlo kompleksan te naglašavaju važnost, ne samo zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, već i osjećaja napretka i uspješnosti kao značajnog medijatora ovog odnosa. Nadalje, u obzir bi trebalo uzeti i percepciju socijalne podrške kod mladih sportaša, koja igra izrazito važnu ulogu kada govorimo o mentalnom zdravlju jer percipirana podrška od strane trenera i roditelja utječe na odnos između motivacije i dobrobiti (Gagne, 2003). Prema tome, potrebna su daljnja istraživanja koja bi u obzir uzela i neke druge čimbenike i mehanizme u podlozi složenog odnosa motivacije u sportu te mentalne dobrobiti sportaša. Nove spoznaje takvih istraživanja omogućila bi dodatno unaprjeđenje mentalnog zdravlja sportaša, prevenciju mentalnih poremećaja kod sportaša te optimizaciju sportske izvedbe.

Uzorak ispitanika u ovom istraživanju sastojao se od aktivnih sportaša, koji su registrirani i redovito se natječu te rekreativnih sportaša, koji redovito treniraju, no ili se ne natječu ili im natjecanja nisu prioritet. Aktivni i rekreativni sportaši razlikuju se po mnogim karakteristikama, a jedna od najčešće istraživanih razlika ove dvije skupine sportaša jest motivacija u podlozi bavljenja sportom. Mnogi istraživači bavili su se ovom temom te su pronašli značajne razlike u motivaciji za sport između aktivnih sportaša i rekreativaca (Fortier i sur., 1995; Host, 2019; Šimunić i Barić, 2011). Na temelju tih istraživanja može se zaključiti da su aktivni sportaši više eudaimonijski motivirani jer su usmjereni prema postignuću, napretku i razvoju vlastitih vještina, dok su kod rekreativnih sportaša više zastupljeni hedonički motivi koji obuhvaćaju težnju za uživanjem, ugodom i osvježenjem. Prema tome, pretpostavljeno je da će se aktivni sportaši i rekreativci značajno razlikovati u motivaciji te će razlika biti statistički značajna kako za eudaimonijske, tako i za hedoničke motive. No, ova je hipoteza samo djelomice potvrđena. Naime, rekreativci i aktivni sportaši značajno se razlikuju kada je u pitanju eudaimonijska motivacija, dok za hedoničke motive razlika s obzirom na sportski status nije pronađena. Rezultati istraživanja govore u prilog činjenici da su aktivni sportaši više usmjereni prema postignuću i napretku što u konačnici jesu važne karakteristike koncepta eudaimonije (Ryan i sur., 2008), no izgleda da su i hedonički motivi važni za aktivne sportaše koliko i za rekreativne. Moguće je da se rekreativni i aktivni sportaši značajno ne razlikuju u hedoničkoj motivaciji zbog toga što su eudaimonija i hedonija usko povezane – Waterman i suradnici (2008) su ustanovili da su aktivnosti koje su eudaimonijski motivirane istovremeno uglavnom i hedonički motivirane, dok obrnuto nije uvijek tako, jer neke hedonički motivirane aktivnosti nisu izvor eudaimonije. Na primjer, u slučaju kada je sportaš eudaimonijski

motiviran, u istom je trenutku i hedonički motiviran jer osjećaj rasta, razvoja i postignuća u pojedincu izazivaju zadovoljstvo i pozitivan afekt (Huta i Ryan, 2009), no ako se bavi nečime samo zbog užitka, nije nužno da pritom razvija svoje vještine i napreduje. Dakle, težnja za rastom, postignućem i napretkom u sportašima izaziva sreću i zadovoljstvo zbog čega se može reći da će eudaimonijski motivirani pojedinci često biti istovremeno i hedonički motivirani, dok kod osoba koje teže isključivo zadovoljstvu i uživanju vjerojatno neće doći do preklapanja hedoničkih s eudaimonijskim motivima.

Imajući u vidu postojanje teorijske osnove i dobivene značajne razlike u motivaciji između aktivnih i rekreativnih sportaša, ispitana je razlika u medijacijskoj ulozi psiholoških potreba u odnosu između motivacije za sport i mentalnog zdravlja posebno za aktivne sportaše i posebno za rekreativce. S obzirom na spomenute razlike u motivaciji aktivnih sportaša i rekreativaca, očekivano je da psihološke potrebe budu statistički značajni medijator u odnosu između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja za rekreativce, dok se kod aktivnih sportaša statistički značajna medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba očekivala za odnos između eudaimonijskih motiva i mentalnog zdravlja. Za aktivne sportaše je dobiveno da su psihološke potrebe medijator odnosa između eudaimonijske motivacije i emocionalne, socijalne i psihološke dobrobiti te ukupnog mentalnog zdravlja, dok kod hedoničkih motiva nije nađena statistički značajna medijacijska uloga potreba. Ovakav rezultat bio je očekivan te je u skladu s drugim istraživanjima koja ukazuju na važnost eudaimonijske motivacije kod mentalnog zdravlja aktivnih sportaša (Kinoshita i sur., 2022, Wang i sur., 2023). Uzimajući u obzir da je eudaimonijska motivacija povezana s osobnim vrijednostima i interesima pojedinca ona se smatra visoko autonomnom te predviđa veću ustrajnost i pozitivan afekt pojedinca u sportskoj aktivnosti zbog čega je izrazito važna za mentalno zdravlje aktivnih sportaša koji teže napretku i osobnom razvoju (Wang i sur., 2023). S druge strane, za rekreativne sportaše je dobiveno da psihološke potrebe imaju posredničku ulogu u odnosu između hedoničke motivacije te pojedinih komponenti i ukupnog mentalnog zdravlja, dok za eudaimonijske motive nije dobiven statistički značajan rezultat. Ovakav rezultat za rekreativne sportaše konzistentan je s prethodno navedenim teoretskim pretpostavkama vezanim uz razlike u motivaciji između rekreativnih i aktivnih sportaša koji ukazuju na važnost i zastupljenost hedoničke motivacije kod rekreativnih sportaša (Fortier i sur., 1995; Host, 2019). Hedonička motivacija kod rekreativnih sportaša omogućuje pozitivno emocionalno iskustvo te potiče društvenu interakciju koja dovodi do osjećaja sreće i zadovoljstva što u konačnici pozitivno

djeluje na njihovo mentalno zdravlje. Konačno, važno je naglasiti neizostavnu ulogu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za mentalno zdravlje rekreativnih i aktivnih sportaša (Doré i sur, 2021; Turgeon i sur, 2022). U ovom se istraživanju, zbog loše pouzdanosti pojedinih subskala Skale osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2000) i korištenja jednodimenzionalnog konstrukta, nije mogla istražiti važnost pojedinih psiholoških potreba za mentalno zdravlje rekreativaca i aktivnih sportaša. Međutim, moguće je da su za odnos između motivacije i mentalnog zdravlja važne različite psihološke potrebe ovisno o tome radi li se o rekreativnim ili aktivnim sportašima. S obzirom da je kod aktivnih sportaša važna eudaimonijska motivacija koja je povezana s težnjom za razvojem i napretkom, kod aktivnih sportaša bi važnu posredničku ulogu između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja mogla imati potreba za kompetentnošću. S druge strane, kod rekreativnih sportaša koji teže osjećaju zadovoljstva te su hedonički motivirani važno bi bilo zadovoljiti potrebu za povezanošću koja će pridonijeti pozitivnom afektu, osjećaju sreće i pripadnosti što u konačnici pridonosi boljem mentalnom zdravlju rekreativnih sportaša. Iako se u ovom istraživanju to nije moglo dodatno analizirati, buduće studije trebale bi odvojeno promatrati rekreativne i aktivne sportaše te detaljnije istražiti ulogu pojedinih psiholoških potreba u odnosu između motivacije za sport i mentalnog zdravlja.

Iako medijacijska uloga zadovoljenja psiholoških potreba nije dobivena za cijeli uzorak, s obzirom na rezultate medijacijskih analiza provedenih posebno za rekreativne i posebno za aktivne sportaše, može se zaključiti da potrebe ipak jesu važan faktor u odnosu između hedoničke i eudaimonijske motivacije te mentalnog zdravlja ispitanika. Prema tome, kao što Kinoshita i suradnici (2021) u svom istraživanju pronalaze statistički značajnu ulogu zadovoljenja psiholoških potreba u odnosu između motivacije za sport i mentalnog zdravlja, tako i ovo istraživanje pronalazi slične rezultate. Glavna razlika je što statistička značajnost medijatora u ovom istraživanju ovisi o sportskom statusu sportaša, dok je u prethodno spomenutom istraživanju medijacija dobivena za cijeli uzorak. Mogući razlog varijacije u rezultatima jest taj što uzorak istraživanja Kinoshite i suradnika (2021) sačinjavaju pretežno aktivni sportaši. U njihovom istraživanju u kojem je sudjelovalo ukupno 196 ispitanika, samo je 12 (6.1%) kategorizirano kao rekreativni sportaš, dok svi ostali ispitanici sudjeluju na različitim razinama natjecanja te spadaju u kategoriju aktivnih sportaša. S druge strane, omjer rekreativnih i aktivnih sportaša u ovom istraživanju bio je ravnomjerniji, pri čemu je ipak nešto veći udio ispitanika izjavilo da se sportom bave rekreativno.

Prethodna istraživanja ukazuju na važnost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba kao prediktora namjere za nastavak bavljenja sportom te pronalaze pozitivnu povezanost između ova dva konstrukta (Calvo i sur., 2010). Međutim, u ovom istraživanju ovaj se problem nije mogao ispitati zbog nedostatka varijabiliteta u varijabli namjere nastavka bavljenja sportom. Naime, gotovo svi ispitanici su izjavili da se namjeravaju nastaviti baviti sportom. S obzirom na važnost kontinuiranog i dugotrajnog bavljenja sportom za brojne pozitivne ishode s kojima se sport povezuje, ovaj bi problem trebalo dodatno ispitati u budućim istraživanjima. Jedna od mogućnosti je odabir drukčijeg uzorka, primjerice osoba koje su se tek počele baviti sportom, što bi moglo povećati varijabilitet namjere nastavka bavljenja sportom. Dakle, možemo pretpostaviti da su važni i podaci o tome koliko dugo se osoba bavi odabranim sportom, koliko je uspješna, bavi li se još nečim i slično, što značajno može utjecati na namjeru za nastavak bavljenja sportom te bi u budućim istraživanjima i to trebalo uzeti u obzir.

5.1 Nedostaci istraživanja i moguća poboljšanja

Jedan od glavnih nedostataka ovog istraživanja jest loša pouzdanost subskala Skale osnovnih psiholoških potreba (BPNS; Deci i Ryan, 2000) zbog čega se po uzoru na prethodna istraživanja (Anić i Brdar, 2010; Deci i sur., 2001) koristio jednodimenzionalni konstrukt koji predstavlja ukupno zadovoljenje psiholoških potreba. Osim činjenice da se ova skala često pokazuje nepouzdanom na općim uzorcima, u ovom istraživanju razlog loše pouzdanosti korištene mjere može biti drugačije iskustvo autonomije i povezanosti kod sportaša. Drugim riječima, karakteristične okolnosti nekih sportskih aktivnosti mogu umanjiti ili onemogućiti ispunjenje pojedinih psiholoških potreba, što posebno može doći do izražaja kod aktivnih sportaša, koji se identificiraju sa svojim sportom i većinu potreba ostvaruju upravo u toj domeni. Sportaši i sportske ekipe pretežno su pod vodstvom trenera koji predstavlja autoritet te vodi sportaše tijekom treninga i natjecanja što može otežati ispunjenje potrebe za autonomijom. Potreba za povezanošću je uskraćena kod mnogih individualnih sportova u kojima sportaši ovise sami o sebi i vlastitoj izvedbi, dok se kod ekipnih sportova ova potreba češće zadovoljava zbog same činjenice da je sportaš u svakom trenutku dio većeg kolektiva i ovisi o svojoj ekipi.

Nadalje, budući da su ovom istraživanju korišteni podaci prikupljeni u jednoj vremenskoj točki, predlaže se provedba longitudinalnog istraživanja na temelju kojeg bi se bolje razumjela uzročno-posljedična veza između motivacije za sport i mentalnog zdravlja. Longitudinalna studija

bi pratila iste ispitanike tijekom duljeg perioda čime bi se mogle uočiti promjene u motivaciji ispitanika te kako one utječu na pojedine komponente mentalnog zdravlja sportaša. Ovakvo istraživanje omogućilo bi dublje razumijevanje kompleksnog odnosa između motivacije u sportu i mentalnog zdravlja, a relevantno je iz razloga što motivacija kod sportaša ima tendenciju promjene tijekom vremena kao posljedica različitih osobnih, ali i okolinskih faktora kao što su prisutnost ili uklanjanje materijalne nagrade, promjene i prekretnice u karijeri sportaša, motivacijska klima te drugi aspekti sportske okoline (Medic, 2003; Smith i sur., 2009; Samuel i Tenenbaum, 2011).

Sljedeći nedostatak odnosi se na to što je namjera za nastavak bavljenja sportskom aktivnošću ispitanika samo jednom česticom čime je ograničena pouzdanost i valjanost mjerenja. Osim toga, varijanca rezultata za namjeru nastavka bavljenja sportom bila je izrazito mala, zbog čega planirana analiza nije mogla biti provedena (čak je 97.4% ispitanika navelo kako ima namjeru nastaviti se baviti sportom u kojem trenutno sudjeluje u narednih godinu dana). Za buduće istraživanje preporuča se ispitivanje istog konstrukta putem više različitih čestica ili prikupljanje podataka alternativnim kvantitativnim ili kvalitativnim pristupima poput intervjuiranja trenera ili analizom podataka o učestalosti prisustva na treninzima tijekom određenog vremenskog perioda, što bi pružilo detaljniju sliku o ponašanju sportaša, a koje bi moglo biti povezano s namjerom nastavka bavljenja sportom.

Na kraju, nedostatak mnogobrojnih istraživanja vezan uz način regrutiranja ispitanika i provedbe samog istraživanja prisutan je i u ovom istraživanju. Istraživanje je provedeno isključivo elektroničkim putem, a ispitanici su upitnike rješavali na svojim mobilnim uređajima ili osobnim računalima. U takvim uvjetima nije se moglo kontrolirati jesu li ispitanici pažljivo pročitali upute niti koliko su vremena i truda uložili u rješavanje upitnika. Također, s obzirom da je za prikupljanje ispitanika angažiran veći broj sportskih klubova i trenera koji su svoje sportaše zamolili da ispune upitnik nakon treninga kada su sportaši već bili umorni i iscrpljeni, moguće je da su i takve okolnosti negativno djelovale na koncentraciju i angažiranost ispitanika pri rješavanju upitnika. Nezainteresiranost i manja koncentracija mogla je utjecati na rezultate istraživanja kod aktivnih sportaša gdje su treneri inicirali rješavanje upitnika, dok je kod rekreativnih sportaša situacija malo drugačija s obzirom da su oni imali veću slobodu izbora u odluci sudjelovanja u istraživanju. Osim toga, moguće je da ispitanici nisu razumjeli značenje određenih čestica ili fraza, a kako je

ispitivanje provedeno putem interneta, nisu imali priliku da im kompetentni ispitivač razjasni nejasnoće.

Odnos motivacije za sport i mentalnog zdravlja izrazito je kompleksan te se u podlozi te povezanosti, osim zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, nalaze i drugi važi faktori i mehanizmi koje je potrebno dodatno istražiti (Gagne, 2003; Kinoshita i sur. 2021). U daljnjim bi istraživanjima trebalo povećati broj ispitanika te dodatno uravnotežiti broj aktivnih i rekreativnih sportaša čime bi se mogla napraviti kvalitetnija usporedba ove dvije skupine. Također, buduća istraživanja bi u obzir mogla uzeti i spolne razlike u motivaciji sportaša te usporediti rezultate sportaša koji se bave individualnim sportom naspram sportaša koji sudjeluju u ekipnom sportu. Bilo bi zanimljivo ispitati i efekte nekih drugih faktora, kao što su socijalna podrška ili samoeфикаsnost, na odnos između motivacije i mentalnog zdravlja. Uključivanje većeg broja dodatnih varijabli omogućilo bi bolje razumijevanje odnosa između hedoničke i eudaimonijske motivacije te mentalnog zdravlja sportaša što bi pridonijelo generalizaciji i primjenjivosti dobivenih spoznaja u svrhu promocije mentalnog zdravlja sportaša.

5.2 Doprinosi i implikacije istraživanja

Istraživanje je potvrdilo da postoji statistički značajna povezanost između hedoničke i eudaimonijske motivacije te pojedinih komponenti mentalnog zdravlja te da se posrednička uloga psiholoških potreba u tom odnosu razlikuje za aktivne i rekreativne sportaše.

Hedonistička i eudaimonijska motivacija pozitivno su povezane s mentalnim zdravljem ispitanika, a zaključeno je da simultana zastupljenost oba motiva dovodi do najboljih i najkorisnijih ishoda sudjelovanja u sportu. Prema tome, vrlo je važno da sportaši, ali i njihova okolina, razumiju važnost prisutnosti obje vrste motivacije. S obzirom da je eudaimonijska motivacija povezana sa željom za rastom i razvojem osobe (Ryan i Deci, 2001), ona se smatra važnijom kod aktivnih sportaša koji teže napretku i postignuću u sportu. S druge strane hedonička motivacija povezana je sa traženjem zadovoljstva, sreće i ugone (Huta i Waterman, 2014) zbog čega se može zaključiti da je važnija za rekreativne sportaše. Potrebno je razviti intervencije koje će unaprijediti zastupljenost kako eudaimonijskih, tako i hedoničkih motiva, što će u konačnici pozitivno utjecati na mentalno zdravlje svih sportaša i tjelesno aktivnih osoba. Huta (2016) u svojem radu navodi da intervencijski programi koji su usmjereni na svjesnost mogu povećati eudaimonijske motive i eudaimonijsko iskustvo. S druge strane, intervencije utemeljene na

principima pozitivne psihologije mogu povećati hedoničke motive i iskustvo (Kimiecik, 2016). Potrebno je dodatno istražiti moguće intervencije koje bi mogle pridonijeti razvoju eudaimonijske i hedoničke motivacije koji bi uz utjecaj drugih faktora, poput zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, pozitivno pridonijele mentalnom zdravlju sportaša.

Rezultati medijacijskih analiza kojima se ispitala uloga zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba na odnos između motivacije i mentalnog zdravlja upućuju na važnost promatranja rekreativnih i aktivnih sportaša kao dva odvojena uzorka, što je u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja koja govore o razlikama aktivnih i rekreativnih sportaša (Fortier i sur., 1995; Host, 2019; Šimunić i Barić, 2011). Ono što je zanimljivo jest da psihološke potrebe nisu imale ulogu medijatora kada su u analizu ušli svi ispitanici, ali značajnost indirektnih efekata dobivena je kada se uzorak podijelio na aktivne i rekreativne sportaše. Psihološke potrebe igraju važnu ulogu u odnosu između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja za aktivne sportaše, dok je kod rekreativnih sportaša indirektni efekt zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba bio značajan u odnosu između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja. Važnost bavljenja sportom za fizičko i mentalno zdravlje neupitna je činjenica, a dobiveni rezultati upućuju na to da je za pozitivne efekte sportske aktivnosti važna motivacija sportaša, koja je različito posredovana zadovoljenjem psiholoških potreba za aktivne i rekreativne sportaše. Dosadašnja istraživanja (npr. Wang i sur., 2023) uglavnom su se usmjeravala na aktivne sportaše, a ovo istraživanje ide korak dalje jer ukazuje važnost posredujuće uloge psiholoških potreba u odnosu hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja rekreativnih sportaša. Sukladno tome, moguće je planirati adekvatne intervencijske i motivacijske postupke za pojedine skupine sportaša.

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je ispitati ulogu zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba na odnos motivacije za sport i mentalnog zdravlja te namjere za nastavak bavljenja sportskom aktivnošću. Rezultati su djelomično potvrdili postavljene hipoteze. Potvrđena je očekivana značajna pozitivna povezanost između hedoničke i eudaimonijske motivacije te mentalnog zdravlja sportaša koje uključuje socijalnu, emocionalnu i psihološku dobrobit. Oba motiva igraju važnu ulogu kada govorimo o mentalnom zdravlju sportaša zbog čega je zaključeno da simultana prisutnost hedoničke i eudaimonijske motivacije može dovesti do najpovoljnijeg utjecaja na mentalno zdravlje sportaša. Očekivana medijacijska uloga psiholoških potreba na odnos između motivacije za sport i mentalnog zdravlja na cijelom uzorku nije potvrđena. Međutim, u slučaju kada je medijacijska analiza provedena odvojeno za rekreativce i aktivne sportaše, dobiveni su značajni rezultati. Zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba značajni je medijator između eudaimonijske motivacije i mentalnog zdravlja kod aktivnih sportaša, dok je kod rekreativnih sportaša indirektni efekt dobiven između hedoničke motivacije i mentalnog zdravlja.

Rezultati ukazuju da je odnos između motivacije za sport i mentalnog zdravlja sportaša vrlo kompleksan. Različiti rezultati dobiveni za aktivne i rekreativne sportaše impliciraju na potrebu za diferencijalnim pristupom kod poticanja i utjecaja na motivaciju sportaša ovisno o njihovom sportskom statusu. Takav pristup omogućiti će najpovoljnije ishode za mentalno zdravlje sportaša.

7. LITERATURA

- Anić, P. (2014). Hedonic and eudaimonic motives for favourite leisure activities. *Primenjena psihologija*, 7(1), 5-21. <https://doi.org/10.19090/pp.2014.1.5-21>
- Anić, P. (2016). *Croatian translation of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R). Unpublished raw data. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:650723>
- Baf, V. (2021). Uloga perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju. Sveučilište u Rijeci. Filozofski fakultet u Rijeci. Odsjek za psihologiju. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:628641>
- Baron, R. M., i Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *media, culture & public relations*, 6(1). Preuzeto s <https://scholar.archive.org/work/ky4sg5cypbgxta3mqtsesh63ja/access/wayback/https://hrcak.srce.hr/file/206710>
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja*, 15 (4-5 (84-85)), 693-711. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/10873>
- Brdar, I., i Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće?. *Psihologijske teme*. 19(1). : <https://www.researchgate.net/publication/286292597>
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., i Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677–684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
- Capalb, D. J., O'Halloran, P., i Liamputtong, P. (2014). Why older people engage in physical activity: an exploratory study of participants in a community-based walking program. *Australian Journal of Primary Health*, 20(1), 74. <https://doi.org/10.1071/PY12090>

Costa, S., Coppolino, P. i Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 241–256. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9586-6>

Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E.L., i Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: *An introduction*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., i Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>.

Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M. P., O’Loughlin, J., Brunet, J., i Bélanger, M. (2020). Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: a 6-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0911-5>

Eccles, J. S., i Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>

Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., i Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International journal of sport psychology*, 26, 24-24. http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/1995_FotierVallerandBrierProvencher_IJSP.pdf

- Frühauf, A., Houge Mackenzie, S., Boudreau, P., Hodge, K., i Kopp, M. (2022). Multiple Motives for Adventure Sport Revisited: A Multi-Activity Investigation. *Leisure Sciences*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2126910>
- Gagne, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., i Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1657-1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Grajek, M., Sas-Nowosielski, K., Sobczyk, K., Działach, E., Białek-Dratwa, A., Górski, M., i Kobza, J. (2021). Motivation to engage in physical activity among health sciences students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 140-144. doi:10.7752/jpes.2021.01019
- Greblo Jurakić, Z., i Jurakić, D. (2019). Motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti odraslih osoba u Hrvatskoj: populacijsko presječno istraživanje. *Medicus*, 135-141. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/227108>
- Grošić, V., i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2 Tjelesna aktivnost), 197-203. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/227115>
- Guay, F., Vallerand, R. J., i Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and emotion*, 24, 175-213. <https://doi.org/10.1023/A:1005614228250>
- Host, I. (2019). Odnos motivacije i perfekcionizma kod sportaša i rekreativaca Sveučilište u Rijeci. Filozofski fakultet u Rijeci. Odsjek za psihologiju. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:512616>
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. *International Handbooks of Quality-of-Life*, 215–231. doi:10.1007/978-3-319-42445-3_15

Huta, V., i Ryan, R. M. (2009). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. doi:10.1007/s10902-009-9171-4

Huta, V., i Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. Preuzeto s <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Igartua, J. J. i Hayes, A. F. (2021). Mediation, moderation, and conditional process analysis: Concepts, computations, and some common confusions. *The Spanish Journal of Psychology*, 24(49). <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.46>

Kenny, D. A., i Judd, C. M. (2013). Power Anomalies in Testing Mediation. *Psychological Science*, 25(2), 334–339. doi:10.1177/0956797613502676

Keshtidar, M., i Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *PloS one*, 12(2), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171673>

Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. doi:10.1037/0022-006x.73.3.539

Keyes, C. L. M. (2009). The Nature and Importance of Positive Mental Health in America's Adolescents. *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 27-42).

Kimiecik, J. (2016). The eudaimonics of health: Exploring the promise of positive well-being and healthier living. *Handbook of eudaimonic well-being*, 349-370. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_23

Kinoshita, K., MacIntosh, E., i Sato, S. (2021). Thriving in youth sport: The antecedents and consequences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 356-376. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1877327>

Kinoshita, K., MacIntosh, E., i Sato, S. (2022). Association of latent mental health profiles of military officers with active sport participation and hedonic and eudaimonic motives for sport participation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(3), 353–368.

<https://doi.org/10.1037/spy000029>

Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., i Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>

Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., i Kee, Y. H. (2013). Relationships between self-determined motivation and burnout among athletes: A systematic review and metaanalysis. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.009>

Mack, D. E., Wilson, P. M., Gunnell, K. E., Gilchrist, J. D., Kowalski, K. C., i Crocker, P. R. (2012). Health-enhancing physical activity: associations with markers of well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 127-150. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01065.x>

Medic, N. (2003). The effects of athletic scholarships on motivation in sport. Brock University. Faculty of Applied Health Sciences. <http://hdl.handle.net/10464/2343>

O’Neil, L., i Hodge, K. (2020). Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 607-617. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>

Peterson, C., Park, N., i Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6, 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

Petz, B. (2005). Psiholgijski rječnik, 2. izdanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Physical activity in individuals living with osteopenia: Associations with psychological need satisfaction and motives for well-being. *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 6.

- Planinac, V. (2022). Odnosi slobodnih aktivnosti, psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti (Doctoral dissertation, Sveučilište u Rijeci. Filozofski fakultet u Rijeci. Odsjek za psihologiju. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:650723>
- Preacher, K. J. i Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36(4), 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V., i Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Samuel, R. D., i Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25(2), 233-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>
- Salvy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., i Epstein, L. H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of pediatric psychology*, 34(2), 217-225. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn071>
- Saunders, C., Huta, V., i Sweet, S. N. (2018). Physical activity, well-being, and the basic psychological needs: Adopting the SDT model of eudaimonia in a Post-cardiac rehabilitation sample. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10, 347–367. <https://doi.org/10.1111/aphw.12136>
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., i Campbell, M. J. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00707>

Smith, R. E., Smoll, F. L., i Cumming, S. P. (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motivation and emotion*, 33, 173-183.

<https://doi.org/10.1007/s11031-009-9126-4>

Spreitzer, G. M., i Porath, C. (2014). Self-determination as nutriment for thriving: Building an integrative model of human growth at work. *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* (pp. 1-7, 245–258). New York: Oxford University Press.

Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., i Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451. doi:10.1080/09638230500270776

Šimunić, V., i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 19-25.

<https://hrcak.srce.hr/file/106280>

Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, Lj.B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48 (3), 113-124. Preuzeto s

<https://hrcak.srce.hr/204661>

Turgeon, S., Martin, L., Rathwell, S., i Camiré, M. (2022). The influence of gender on the relationship between the basic psychological needs and mental health in high school student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-18.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2161103>

Wang, G., Sun, W., Liu, L., Jiang, Y., Ding, X., i Liu, Y. (2023). The Role of Eudaimonic Motivation on the Well-Being of College Athletes: The Chain-Mediating Effect of Meaning Searching and Meaning Experience. *Sustainability*, 15(15), 11598.

<https://doi.org/10.3390/su151511598>

Warburton, D. E., Nicol, C. W., i Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., i Conti, R. (2006). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

World Health Organization (2012). Indicator metadata registry details. *World Health Organization*. <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>

Zhao, X., Lynch, J. G. i Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197–206. <https://doi.org/10.1086/651257>

8. PRILOZI

Prilog 1. – Frekvencije pojedinih sportova kojima se bave ispitanici istraživanja

Sportska aktivnost	Frekvencija
Teretana	48
Rukomet	30
Fitness	29
Tenis	24
Nogomet	22
Odbojka	19
Trčanje (jogging, trekking)	18
Košarka	14
Vaterpolo	12
Borilački sportovi	11
Biciklizam	10
Plivanje	8
Badminton	6
Crossfit	6
Sinkronizirano plivanje	6
Atletika	5
Jedrenje	4
Skijanje	4
Stolni tenis	4
Gimnastika	3
Joga	3
Penjanje	3
Street workout	3
Planinarenje	2
Ples	2
Veslanje	2

Padel	1
Rugby	1
Triatlon	1
Zumba	1