

# Simptomi izgaranja trenera djece i mladih sportaša

---

Racan, Anton

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:666619>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-02**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Anton Racan**

**SIMPTOMI IZGARANJA TRENERA DJECE I  
MLADIH SPORTAŠA**

**diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2023**

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu  
Kineziološki fakultet  
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

**Naziv studija:** Kineziologija; smjer: Kondicijska priprema sportaša

**Vrsta studija:** sveučilišni

**Razina kvalifikacije:** integrirani prijediplomski i diplomski studij

**Studij za stjecanje akademskog naziva:** sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i kondicijske pripreme sportaša

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Vrsta rada:** Znanstveno-istraživački

**Naziv diplomskog rada:** je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta

Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2022./2023. dana 2.svibnja 2023.

**Mentor:** prof. dr. sc. Renata Barić

**Pomoć pri izradi:**

**Simptomi izgaranja trenera djece i mladih sportaša**

*Anton Racan, 0034077538*

**Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:**

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. prof. dr. sc. <i>Renata Barić</i>             | Predsjednik - mentor |
| 2. izv. prof. dr. sc. <i>Sunčica Bartoluci</i>   | član                 |
| 3. izv. prof. dr. sc. <i>Tatjana Trošt Bobić</i> | član                 |
| 4. prof. dr. sc. <i>Mario Kasović</i>            | zamjena člana        |

**Broj etičkog odobrenja:** 90/2023

**Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u** Knjižnici Kineziološkog fakulteta,  
Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

## BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

**University of Zagreb**  
**Faculty of Kinesiology**  
Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education Physical Conditioning of Athletes**

**Type of program: University**

**Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate**

**Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Physical Conditioning of Athletes**

**Scientific area: Social sciences**

**Scientific field: Kinesiology**

**Type of thesis: Scientific-research**

**Master thesis:** has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2022/2023 May 2, 2023.

**Mentor:** prof. dr. sc. Renata Barić

**Technical support:**

### **Burnout symptoms of coaches of children and young athletes**

*Anton Racan, 0034077538*

#### **Thesis defence committee:**

- |    |  |                            |
|----|--|----------------------------|
| 1. | prof. <i>Renata Barić</i> , PhD            | chairperson-<br>supervisor |
| 2. | associate prof. <i>Sunčica Bartoluci</i>   | member                     |
| 3. | associate prof. <i>Tatjana Trošt Bobić</i> | member                     |
| 4. | prof. <i>Mario Kasović</i> , PhD           | substitute member          |

**Ethics approval number: 90/2023**

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited** in Library of the Faculty of Kinesiology,  
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

prof. dr. sc. Renata Barić

Student:

---

Anton Racan

## **Simptomi izgaranja trenera djece i mladih sportaša**

### **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja je istražiti razlike u stupnju izgaranja, strategijama suočavanja sa stresom i zadovoljstvu poslom između trenera i trenerica djece u ekipnim i individualnim sportovima te doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u pojašnjenju simptoma izgaranja. Uzorak čine 102 trenera, 61,8% muškog te 38,2% ženskog spola. Za procjenu izgaranja korištena je hrvatska verzija Upitnici izgaranja trenera (CBQ) (Malinauskas, Malinauskiene i Dumciene, 2010). Za procjenu zadovoljstva poslom koristio se upitnik MOAQ-JSS (Michigan Organizational Assessment Questionnaire) (Cammann, Fichman, Jenkins, Klesh, 1983), dok se suočavanje sa stresom procjenjivalo skalom suočavanja sa stresom (Buško, 2007). Rezultati pokazuju kako postoji značajna razlika s obzirom na sport jedino u zadovoljstvu poslom pri čemu treneri individualnih sportova pokazuju veće zadovoljstvo trenerskim poslom od ekipnih trenera. Razlike po spolu utvrđene su u devaluaciji sporta, emocionalnoj/fizičkoj iscrpljenosti gdje treneri izvješćuju o više simptoma te u pasivizaciji kao strategiji suočavanja koje trenerice češće koriste od trenera. Regresijskom analizom utvrđeno je kako kod trenera i trenerica ovog uzorka zadovoljstvo poslom značajno negativno utječe na sve dimenzije izgaranja. Fatalizam i religija značajno negativno doprinose objašnjenju smanjenog osjećaja uspjeha te emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Planiranje kao pasivna strategija suočavanja pozitivan je prediktor emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Aktivno prilagođavanje negativno utječe na devaluaciju sporta dok reinterpretacija doprinosi devaluaciji.

### **Ključne riječi:**

stres, sport, zadovoljstvo poslom, trenerski posao

## **Burnout symptoms of coaches of children and young athletes**

### **Abstract**

The aim of this research is to investigate the difference in the degree of burnout, strategies for dealing with stress and job satisfaction between coaches of children athletes in team and individual sports and the contribution of coping with stress and job satisfaction in explaining the symptoms of burnout. The sample consists of 102 trainers, 61.8% male and 38.2% female. To assess burnout, the croatian version of the Coach Burnout Questionnaire (CBQ) was used (Malinauskas, Malinauskiene, and Dumciene, 2010). The MOAQ-JSS questionnaire (Michigan Organizational Assessment Questionnaire) was used to assess job satisfaction (Cammann, Fichman, Jenkins, Klesh, 1983), while coping with stress was assessed with the coping with stress scale (Buško, 2007). The results indicate that there is a significant difference with respect to sport only in job satisfaction, with individual sports coaches showing greater satisfaction with coaching work than team coaches. Differences by gender were found in the devaluation of sports, emotional/physical exhaustion where coaches report more symptoms, and in passivation as a coping strategy that female coaches use more often than male coaches. Regression analysis revealed that among male and female coaches of this sample job satisfaction significantly negatively affects all dimensions of burnout. Fatalism and religion significantly negatively contribute to the explanation of the reduced sense of success and emotional/physical exhaustion. Planning as a passive coping strategy is a positive predictor of emotional/physical exhaustion. Active adaptation negatively affects the devaluation of sports, while reinterpretation contributes to devaluation.

### **Key words:**

stress, sport, job satisfaction, coaching

## Sadržaj

1. Uvod.....	8
2. Ciljevi i hipoteze.....	11
3. Metoda.....	12
3.1 Postupak prikupljanja podataka.....	12
3.2 Sudionici.....	12
3.3 Instrumenti.....	14
3.3.1. Izgaranje.....	14
3.3.2. Zadovoljstvo poslom.....	15
3.3.3. Suočavanje sa stresom.....	15
4. Rezultati.....	15
4.1 Deskriptivni pokazatelji.....	15
4.2 Stresori.....	17
4.3 Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema vrsti sporta.....	19
4.4 Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema spolu.....	20
4.5 Relativan doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u objašnjenju simptoma izgaranja.....	22
5. Rasprava.....	23
5.1 Stresori.....	23
5.2 Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema vrsti sporta .....	25
5.3 Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema spolu.....	26
5.4 Relativan doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstvo poslom u objašnjenju simptoma izgaranja.....	27
6. Ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja.....	28
7. Zaključak.....	30
8. Literatura.....	31



## 1. Uvod

Termin stres je kako u znanosti tako i u svakodnevnom životu, u toliko širokoj upotrebi da je poprimio veliki broj značenja i oblika (Brigljević, 2014). Pojam stres korišten je već u 14. stoljeću te je označavao patnju, muku, nepriliku, tegobu, nesreću ili tugu (Lazarus, Folkman, 2004).

Opća definicija bi stres opisala kao "stanje poremećene fiziološke, psihološke i socijalne ravnoteže pojedinca, izazvanog procjenom fizičke, psihičke ili socijalne ugroženosti pojedinca ili njemu bliske osobe" (Havelka Meštrović i Havelka, 2020: 127). Stanje stresa može se prouzročiti tjelesnim, psihičkim ili socijalnim poticajem koji se naziva stresorom ili stresnim podražajem (Havelka Meštrović i Havelka, 2020).

Prema trajanju stresovi se dijele na akutne i kronične, odnosno kratkotrajne i dugotrajne. Akutni stresovi se odnose na iznenadne stresne situacije koje se dogode naglo i iznenadno (Havelka Meštrović i Havelka, 2020). Uobičajeni akutni stresori mogu biti: povreda, protivnička ekipa, ekstremni klimatski uvjeti, pritisak navijača i slično (Dodig, 2008). Kronični stresovi događaju se prilikom trajne izloženosti pojedinca situaciji koja je potencijalno opasna ili neugodna i neizvjesna kroz duže vrijeme uz ograničene mogućnosti izlaska iz stresne situacije (Havelka Meštrović i Havelka, 2020).

Sport je često vrlo stresno okruženje za sve sudionike. Može se dogoditi da se ukoliko trener stalno radi pod pritiskom, bez odmora, javljaju dugotrajni problemi u odnosima s klubom, igračima ili suradnicima i slično (Dodig, 2008). Upravo dugotrajna izloženost stresu ili djelovanje jakih traumatskih stresora na pojedinca može ugroziti psihičko zdravlje i dovesti do pojave raznih sindroma od kojih su najčešće spominju sindrom izgaranja na poslu (tzv. "burnout" sindrom) i posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) (Havelka Meštrović i Havelka, 2020).

Freudenbauer (1974) je prvi uveo naziv izgaranje na poslu ili "burnout". On kaže da do izgaranja u poslu dolazi kada se pojedinac dugotrajno izlaže iznimnim poslovnim naporima koje često vidamo u trenerskom poslu. Raedeke (1997), koji se bavio izgaranjem kod sportaša, kaže kako je preciznu definiciju izgaranja teško formulirati. Međutim, navodi kako je definicija izgaranja koju su osmislili Maslach i Jackson (1984) najšire prihvaćena. Oni su izgaranje opisali kao skup simptoma koje su podijelili na emocionalnu iscrpljenost, depersonalizaciju i smanjen osjećaj postignuća, a pojavljuje se kod određenih osoba koje rade posao koji ih dugoročno iscrpljuje fizički ili mentalno. Havelka Meštrović i Havelka (2020) smatraju kako se stres na radu ostvaruje kao neravnoteža između zahtjeva posla i aktualnih sposobnosti da se istim

zahtjevima udovolji. Težina stresa se određuje kao razlika između zahtjeva situacije i mogućnosti da pojedinac svojim kapacitetima te zahtjeve može savladati.

Stres je prisutan u svim područjima ljudske djelatnosti pa prema tome i u sportu. Sport se po svojim biološkim i društvenim karakteristikama temelji na stresu, koji se prema tome distribuira na stresna stanja u trenažnom procesu i za vrijeme natjecanja (Šarić, 2002). Sve se više vodi računa o stresu jer on može značajno utjecati na ishod natjecanja, trenažnog procesa kao i cjelokupne karijere sportaša ili tima. Također razina stresa značajno utječe na rukovođenje i sve segmente rada trenera. Posljedice stresa mogu se očitovati kroz pad imuniteta, težeg oporavka, učestalijih povreda te pada motivacije, samopouzdanja i koncentracije sportaša.

Suvremeni sport zahtjeva potpuno novi pristup trenažnom procesu tako da je i uloga trenera drugačija, jer se od trenera očekuje da prilagođava, razvija i unaprjeđuje svoje upravljanje, rukovođenje, kontrolu i korištenje svih resursa (Nović i Čančarević, 2014), a obavljanje trenerskog posla realizira se kroz različite uloge koje trener mora odrađivati. Treneri i njihovi sustavi vrijednosti su vrlo važni jer su oni svojom osobnošću, odlukama, stavovima i ponašanjem primjer svojim igračima i djelatnicima sportskog tima. Trenerski posao zahtjeva stalnu interakciju s ljudima i donošenje brzih i odgovornih odluka (Dodig, 2008). Prema tome, pred trenera su postavljeni veliki zahtjevi s obzirom da se mora "nositi" sa djecom, roditeljima djece te upravom, uz svu organizaciju treninga koji njegov posao nalaže. Biti trener je stresan i naporan posao koji zahtjeva puno predanosti i uključenosti od strane pojedinca (Kajtna i Cetinić, 2008). Obzirom da sportaši većinu svog vremena provode s trenerom, može se zaključiti da on ima važnu ulogu u njihovom životu, zajedno uz roditelje i učitelje (Vojedilov, 2022), što povećava odgovornost uloge trenera koji rade s djecom i mladima.

U trenerskom poslu stalno su prisutne promjene. Adolf Meyer smatra kako životne promjene mogu negativno djelovati na zdravlje te imati ulogu u nastajanju bolesti. Svaka promjena od pojedinca traži prilagodbu, no ukoliko je ta adaptacija otežana ili nemoguća, onda promjena potiče stres. Holmes je ispitivao bolesnike o broju i jačini životnih promjena koje su se dogodile prije pojave nekih bolesti. Razvio je ljestvicu životnih događaja koji su poredani s obzirom na napor koji je pojedinac morao uložiti radi prilagodbe pojedinom životnom zbivanju. Koliko su te promjene stresne govori ljestvica životnih događaja u kojoj su događaji rangirani od najstresnijeg do najmanje stresnog. Utvrdio je da je ponovno prilagođavanje poslu stresnije od situacija kao što su promjena posla i odlazak sina ili kćeri iz kuće pa čak i stresnije od smrt bliskog prijatelja (Havelka Meštrović i Havelka, 2020). To govori u prilog zahtjevnosti trenerskog posla, a time i činjenici da je taj posao visoko stresan. Mnogim ljudima sport je

svojevrсна terapija tj. efikasna strategija za suočavanje sa svakodnevnim stresorima, dok je trenerima često dodatan izvor stresa i napetosti (Brigljević, 2014).

Prevladava mišljenje da stres sam po sebi ne izaziva poremećaje, već način na koji se ljudi suočavaju sa stresom (Kitanović, 2015).

Ljudi imaju različite kapacitete za suočavanje sa stresom. Najveći dio primarnih obrambenih mehanizama koje je spiljski čovjek koristio kako bi se borio ili pobjegao nakon što uoči opasnost nije se izmijenio tijekom evolucije. U modernom društvu, posebno u radnoj okolini, nedopustivo je reagirati fizički. Također, pojedinac ne smije popustiti nagonu, odnosno ne smije se “boriti” niti se može “pobjeći”. U nekim kompleksnim situacijama se poseban napor treba uložiti kako bi pojedinac izdržao pritisak nagona te zadržao kontrolu ponašanja pa to stvara dodatni stres koji može rezultirati pojavom bolesti vezanih uz stres, osobito ako se to događa često (Šarić, 2002).

Stres može biti i pozitivan, jer svaki stres sa sretnim završetkom ostavlja iza sebe neku vrstu otpornosti prema nadolazećim prijetnjama. Organizam koji je stekao iskustvo prilikom mobilizacije obrambenih snaga ne može propasti, već naprotiv, to pomaže u savladavanju novih prepreka. Ipak, kao što stres može izazvati bolesti, čini se da postoji i dobar stres koji potiče zdravlje. Povećan stres može rezultirati povećanom produktivnošću jer potiče pojedinca da dodatno mobilizira svoje snage, što ipak ovisi od osobe do osobe (Dodig, 2008).

Izgaranje trenera nije problem samo trenera nego utječe i na njegov odnos sa sportašima što su dokazali Olusoga i sur. (2010) koji navode da su treneri primijetili da njihovi odgovori na stres odnosno suočavanje imaju izravne i neizravne učinke na njihove sportaše. Lazarus je suočavanje sa stresom objasnio kao trajno promjenjive misaone i ponašajne postupke kojima nastojimo djelovati na vanjske ili unutarnje podražaje koje osoba procjenjuje kao opterećujuće i iscrpljujuće (Lazarus, Folkman, 2004). Prema Lazarusu suočavanje sa stresom dijeli se na dva načina. Prvi oblik je suočavanje sa situacijom odnosno problemom koji izaziva stres, a odnosi se na suprostavljanje izvoru stresa i traženje solucija za rješavanje problema (Havelka Meštrović i Havelka, 2020). Suočavanje sa situacijom uključuje definiranje problema, pronalazak alternativnih metoda zatim njihov odabir i djelovanje što se smatra aktivnim strategijama suočavanja. Drugi oblik suočavanja usredotočen je na emocije koji nastoji ublažiti emocionalnu bol ili patnju što spada u pasivne strategije suočavanja sa stresom (Lazarus, Folkman, 2004). Neki od primjera suočavanja emocijama su: minimaliziranje stresne situacije, samookrivljavanje te potiskivanje (Havelka Meštrović i Havelka, 2020). S druge strane pozitivne emocije proširuju i grade njihove osobne resurse kao što je otpornost na poslovne

izazove što im omogućuje rješavanje problema bez osjećanja stresa. To dovodi do povećanja samopouzdanja i kompetencije što rezultira većim zadovoljstvom u poslu (Heetae i sur., 2021). Prema Locke (1976) zadovoljstvo poslom je ugodno i pozitivno emotivno stanje koje je rezultat procjene nečijeg radnog iskustva. Trener se u radu sa sportašima susreće sa brojnim izazovima, stoga kompleksnost posla zahtjeva od njega da poveća svoje resurse koji služe za borbu protiv stresa kako bi se smanjili negativni poslovni učinci na zdravlje, a time povećali zadovoljstvo poslom (Kaski i Kinnunen, 2021). Može se reći da je zadovoljstvo trenerskim poslom zaštitni i preventivni faktor razvoja simptoma izgaranja kod sportskih trenera. Obzirom na sve navedeno razvila se potreba za provedbu ovog istraživanja.

## *2. Ciljevi i hipoteze*

Cilj ovog istraživanja je ispitati razlike u stupnju izgaranja, strategijama suočavanja sa stresom i zadovoljstvu poslom između trenera i trenerica djece u ekipnim i individualnim sportovima te doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u pojašnjenju simptoma izgaranja.

Postavljeni su specifični ciljevi i hipoteze:

1. Ispitati izvore stresa kod trenera te poredati ih po stupnju stresnosti.

H1: Trenerima će roditelji biti najčešći izvor stresa na radnom mjestu.

2. Ispitati razlike u stupnju izgaranja, suočavanju sa stresom te zadovoljstvu poslom trenera ekipnih i individualnih sportova.

H2: Treneri i trenerice ekipnih sportova imat će izraženije simptome izgaranja te će koristiti različite strategije suočavanja sa stresom za razliku od trenera i trenerica individualnih sportova. Zadovoljstvo poslom neće se razlikovati između trenera individualnih i ekipnih sportova. Treneri ekipnih sportova češće će koristiti aktivne strategije suočavanja.

3. Ispitati stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstva poslom trenera prema spolu.

H3: Treneri će imati veći stupanj izgaranja u odnosu na trenerice. Trenerice će biti zadovoljnije poslom te će češće od trenera koristiti pasivne oblike suočavanja sa stresom.

4. Ispitati doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u pojašnjenju simptoma izgaranja.

H4: Suočavanje sa stresom i zadovoljstvo poslom objasnit će značajan dio varijance simptomima izgaranja kod trenera ovog uzorka. Zadovoljstvo poslom biti će negativno povezano sa smanjenim osjećajem uspjeha, emocionalnom/fizičkom iscrpljenošću i devaluacijom trenerskim poslom.

### 3. Metoda

#### 3.1. Postupak prikupljanja podataka

Podaci su se prikupljali pomoću upitnika koje su sudionici popunjavali metodom papir-olovka. Istraživač je nalazio sudionike po sportskim klubovima različitih sportova iz Pule i Zagreba. Prije popunjavanja samog upitnika, sudionici su potpisali dokument “Pristanak odrasle osobe na sudjelovanje u istraživanju”. Sudionicima se usmenim putem objasnila svrha i postupak istraživanja te su mogli u bilo kojem trenutku odustati. Nacrt istraživanja prethodno je odobren od strane Etičkog povjerenstva Kineziološkog fakulteta.

#### 3.2. Sudionici

Istraživanje je provedeno na uzorku od 104 trenera i trenerica raznih sportova i klubova na području Pule i Zagreba. Dvoje sudionika je isključeno jer se ustanovilo da su treneri u rekreaciji. Od ukupno 102 ispitanika, 39 su bile žene, a 63 muškarci. Životna dob kretala se od 19 godina do 73 godina uz prosjek od 37 godina. U tablici 1. predstavljena je lista sportova iz kojih dolaze treneri.

Tablica 1. Raspodjela sudionika s obzirom na tip sporta

Sport	n
<hr/>	
Individualni sport	
<hr/>	
Plivanje	8
Ritmička gimnastika	7
Atletika	6

Tenis	6
Gimnastika	5
Taekwondo	2
Mješovite borilačke vještine	2
Triatlon	1
Veslanje	1
Hrvanje	1
Stolni tenis	1
Skijanje	1
Kickboxing	1
Wushu	1
Ronjenje	1
<hr/> Ukupno	<hr/> 36
<hr/> Ekipni sport	
Rukomet	18
Nogomet	12
Košarka	12
Odbojka	11
Ples	3
Balet	1
Softball	1
<hr/> Ukupno	<hr/> 58
<hr/> Ukupno	<hr/> 102

Prosječna dob trenera je 40 godina, a kod trenerica 32 godine. Iz ekipnih sportova dolazi 58 sudionika, dok iz individualnih 44 sudionika. Prosjek godina bavljenja trenerskim poslom kod trenera je 15 godina, dok je kod trenerica 9 godina uz ukupni prosjek od 13 godina. Najviše trenera i trenerica (35%) se izjasnilo da su im najveća razina na kojoj su se natjecali kao sportaši bila natjecanja na nacionalnoj razini (unutar Hrvatske), dok ih se najmanje izjasnilo da su

sudjelovali na olimpijskim igrama kao sportaši (3%). Najviše se sudionika (27%) izjasnilo da im je najveća razina natjecanja u kojima su sudjelovali kao treneri također bila natjecanja na nacionalnoj razini (unutar Hrvatske), dok je najmanje njih (2%) na olimpijskim igrama vodilo svoje sportaše. Najviše sudionika ima visoku stručnu spremu (41%), zatim slijedi srednja stručna sprema (36%), viša stručna sprema (20%) te osnovna stručna sprema (2%), dok se jedan sudionik nije izjasnio. Licencu za trenerski rad posjeduje 61 sudionik. Od 41 sudionika koji nemaju licencu, njih 13 je mlađe od 26 godina i imaju završenu srednju ili osnovnu stručnu spremu. U uzorku je ukupno 9 ispitanika koji se ne bave trenerskim poslom sporta iz kojeg dolaze, međutim troje su treneri u sportovima koji su usko povezani s onima iz kojeg dolaze. To su prijelazi iz plivanja u ronjenje, te iz taekwonda i kickboxinga u mješovite borilačke vještine.

### *3.3. Instrumenti*

Za potrebe istraživanja korištena su 3 upitnika. Za izgaranje se koristila hrvatska verzija Coach burnout questionnaire (CBQ) (Malinauskas, Malinauskiene i Dumciene, 2010). Za procjenu zadovoljstva poslom koristila se hrvatska verzija upitnika MOAQ-JSS (Michigan Organizational Assessment Questionnaire) (Cammann, Fichman, Jenkins, Klesh, 1983), dok se suočavanje sa stresom mjerilo skalom suočavanja (Buško, 2007). Uz upitnike, sudionici su popunili upitnik o osobnim podacima (spol, dob, završen stupanj obrazovanja, iz kojeg sporta dolaze, u kojem su sportu trenutno treneri, koju trenersku licencu posjeduju, koja je najviša razina natjecanja njihovih natjecatelja, koja je njihova najviša razina natjecanja kao sportaš te koja je njihova najviša razina natjecanja kao trener).

#### *3.3.1. Izgaranje*

Stupanj izgaranja mjerio se Upitnikom izgaranja trenera (CBQ) koji su osmislili Malinauskas, Malinauskiene i Dumciene (2010). Upitnik je preveden na hrvatski jezik od strane istraživača dvostrukim prijevodom sa engleskog jezika na hrvatski, zatim je druga osoba prevela ponovno na engleski, a sastoji se od 15 pitanja podjeljenih u 3 dimenzije: psihička/emocionalna iscrpljenost, smanjeno postignuće te sportska devaluacija. Svaka dimenzija ima 5 čestica. Na pitanja se odgovara na Likertovoj skali od 5 stupnjeva. Izračunava se prosječna ocjena za svakog sudionika za svaku dimenziju zasebno. Veća prosječna vrijednost neke dimenzije govori o većoj razini sagorijevanja u toj dimenziji izgaranja. Neka od pitanja u upitniku su

“Iscrpljuju me mentalni i fizički zahtjevi mog trenerskog posla” za dimenziju emocionalne/fizičke iscrpljenosti, “Manje sam zaokupljen time da budem uspješan u trenerskom poslu nego prije” za devaluaciju sporta, te “Ne postižem puno u svom trenerskom poslu” za dimenziju smanjenog osjećaja uspjeha. CBQ je trenerska verzija upitnika Sagorijevanja za sportaše te se smatra dobrim izborom s obzirom da u kontekstu sporta pokriva važne značajke i dobro razlikuje kategorije sindroma sagorijevanja (Lundkvist i sur., 2014).

### *3.3.2. Zadovoljstvo poslom*

Za procjenu zadovoljstva poslom trenera korišten je upitnik MOAQ-JSS (Michigan Organizational Assessment Questionnaire) koji sadrži 3 pitanja (Cammann i sur., 1983). Upitnik se odgovara na Likertovoj skali od 7 stupnjeva. Kao rezultat testa uzima se prosječna ocjena s tim da se jedno pitanje obrnuto računa. Pitanja su “Općenito, ne volim svoj posao”, “Općenito, sviđa mi se raditi ovdje” i “Sve u svemu, zadovoljan sam svojim poslom.” Upitnik je kratak te je to njegova glavna prednost s obzirom na ostale. Također upitnik ispituje zadovoljstvo poslom za razliku od većine sličnih upitnika (Bowling i Hammond, 2008). Pitanja su provedena na hrvatski jezik za potrebe ovog istraživanja od strane istraživača metodom dvostrukog prijevoda.

### *3.3.3. Suočavanje sa stresom*

Za procjenu strategija suočavanja sa stresom koristi se skalom suočavanja koja mjeri 11 situacijski specifičnih strategija suočavanja od kojih svaka sadrži 4 čestice. Svaka od tvrdnji se procjenjuje na skali od 4 stupnja. Strategije suočavanja su: pregovaranje, planiranje, aktivno prilagođavanje, izbjegavanje, pasivizacija, fatalizam i religija, reinterpretacija, izražavanje emocija, maštanje, korištenje humora i socijalna podrška. Dodane su još dvije strategije pušenje/alkohol i vježbanje (Barić i sur., 2021).

## *4. Rezultati*

### *4.1. Deskriptivni pokazatelji*

U Tablici 2. prikazani su deskriptivni pokazatelji dimenzija izgaranja, zadovoljstva poslom i suočavanja sa stresom. Rezultati su provjereni Shapiro – Wilk testom te je ustanovljeno kako su sve dimenzije normalno distribuirane.



Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji (N=102)

	AS	Min.	Max.	SD	Skew	Kurt	S-W
Smanjen osjećaj uspjeha	2.01	1.00	3.40	0.56	0.22	-0.33	0.05
Emocionalna/fizička iscrpljenost	2.07	1.00	4.40	0.77	0.56	-0.02	0.00
Devaluacija sporta	1.79	1.00	4.00	0.65	0.70	0.04	0.00
Zadovoljstvo poslom	6.35	2.67	7.00	0.86	-1.63	3.12	0.00
Pregovaranje	3.10	1.75	4.00	0.51	-0.43	-0.07	0.00
Planiranje	3.49	2.25	4.00	0.37	-0.74	0.36	0.00
Aktivno Prilagođavanje	3.40	2.25	4.00	0.39	-0.61	0.38	0.00
Izbjegavanje	2.46	1.00	3.75	0.58	-0.38	-0.09	0.02
Pasivizacija	2.20	1.00	3.75	0.59	0.19	0.03	0.03
Fatalizam i religija	2.00	1.00	3.75	0.77	0.62	-0.67	0.00
Reinterpretacija	3.14	2.25	4.00	0.42	-0.11	-0.48	0.00
Izražavanje emocija	1.85	1.00	3.75	0.64	0.79	-0.11	0.00
Maštanje	1.96	1.00	3.75	0.67	0.30	-0.66	0.00
Korištenje humora	2.90	1.00	4.00	0.66	-0.34	-0.41	0.00
Socijalna podrška	2.87	1.50	4.00	0.58	-0.31	-0.55	0.02

Legenda: S-W=Shapiro-Wilk test; AS=aritmetička sredina; SD=standardna devijacija; Skew=skewness (asimetričnost); Kurt=kurtosis (spljoštenost)

Iz dobivenih rezultata deskriptivne analize vidljivo je kako se sve dimenzije izgaranja međusobno malo razlikuju. Devaluacija sporta blago odstupa od ostale dvije dimenzije s minimalnom vrijednosti od 1.79 aritmetičke sredine. Zadovoljstvo poslom ostvaruje značajno veću vrijednost (6.35), dok strategije suočavanja razlikuju se u rasponu od 1.85 (izražavanje emocija) do 3.49 (planiranje). Rezultati pokazuju nisku izraženost simptoma izgaranja kod trenera i trenerica te su u prosjeku vrlo zadovoljni trenerskim poslom. Od strategija suočavanja

sa stresom najčešće se koriste planiranje, aktivno prilagođavanje i reinterpretacija dok se najrjeđe služe izražavanjem emocija, maštanjem te fatalizmom i religijom.

#### 4.2. Stresori

U upitniku se sudionicima postavilo pitanje da navedu tri najveća stresora u njihovom trenerskom poslu te ih poredaju po stupnju stresnosti. Od ukupno 102 ispitanika, 18 ih nije odgovorilo na pitanje. Jedan dio sudionika se izjasnio kako nemaju stres, dok drugi dio sudionika nije odgovorilo na pitanje. U Tablici 3. prikazani su stresori koje su autori podijelili na kategorije i potkategorije te naveli primjere za svaku od potkategorija.

Tablica 3. Podjela stresora

Kategorija	Potkategorija	Primjeri
<b>1. Socijalni</b>	Roditelji	pritisak, komunikacija/kontakt, odnos s roditeljima
	Sportaši	odnos, komunikacija, djeca u pubertetu, ponašanje, svađa u ekipi
	Kolege	rad s određenim kolegama, loši međuljudski odnosi, preuzimanje poslova od drugih kolega
	Okolina	vanjski remeteći faktori
<b>2. Profesionalni</b>	Uprava	nestručna uprava kluba, ekonomska situacija kluba, pritisak kluba
	Uvjeti	neadekvatni uvjeti, nedostatak vremena, manjak termina, samostalan rad s velikim brojem djece
	Trenerski posao	količina posla, odgovornost, radni vikendi, popodnevi rad/izbivanje iz kuće, previše papirologije

<b>3. Privatni</b>	Obitelj	žena, djeca, cura, odvojenost od obitelji i prijatelja
	Manjak slobodnog vremena	obaveze, manjak sna, organizacija slobodnog vremena
	Posao	fakultet, privatni biznis, sezonski posao
	Umor	previše razmišljanja mentalnog i analiziranja prošlost
<b>4. Zdravstveni</b>	Ozljede i bolesti sportaša	
	Vlastite ozljede i bolesti	strah gubitka sposobnosti za rad, problemi sa zdravljem, anksioznost
<b>5. Natjecateljski</b>	Utakmica	rezultat, natjecanje, bolest i izostanak pred natjecanje, organizacija putovanja
	Sudačke odluke	nepravedno suđenje, suci, nepravda
<b>6. Trenažni</b>	Organizacija treninga	pripreme, slaganje treninga, loš trening, planiranje i programiranje
	Pristup sportaša prema treningu	predanost sportu, nemotiviranost, angažman

U nastavku u Tablici 4. prikazani su rezultati najčešćih stresora koji su sudionici naveli.

Tablica 4. Učestalost stresora

Potkategorije stresora	1. Stresor	2. Stresor	3. Stresor	Ukupno
Roditelji	14	15	7	36
Natjecateljski	11	11	8	30
Sportaši	7	6	8	21

Pristup sportaša prema treningu	4	9	7	20
Uprava	1	8	6	15
Trenerski posao	4	6	5	15
Zdravstveni	11	3	1	15

Iz Tablice 4. vidljivo je kako su roditelji trenerima najveći izvor stresa. Roditelji se pojavljuju kao najčešći odgovor te se najviše puta nalazi na 1. i 2. mjestu po stresnosti što je u skladu s inicijalnim očekivanjima. Na sljedećem mjestu su natjecateljski stresori koji imaju jednak broj spominjanja za 1. i 2. stresor. Sportaši kao stresor, imaju podjednaku raspodjelu na sva tri mjesta te su treći stresor po intenzitetu. Zdravstveni stresori se po učestalosti spominjanja kao prvi stresor nalaze odmah nakon roditelja i natjecateljskih stresora, međutim po ukupnom spominjanju su tek na 7. mjestu.

#### 4.3. Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema vrsti sporta

Shapiro-Wilk testom ustanovljeno je kako su sve dimenzije normalno distribuirane pa se za određivanje razlike prema vrsti sporta u stupnju izgaranja, zadovoljstva poslom i suočavanjem sa stresom koristio T-test za nezavisne uzorke. Rezultati su prikazani u Tablici 3.

Tablica 5. Deskriptivni pokazatelji stupnja izgaranja, suočavanja sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema vrsti sporta ( N-individualnih=36, N-ekipnih=58 )

		AS-I	AS- E	t	p	SD-I	SD-E	F
	Smanjen osjećaj uspjeha	2.03	1.99	0.40	0.69	0.53	0.59	1.22
I	Emocionalna/fizička iscrpljenost	2.03	2.10	-0.49	0.62	0.70	0.83	1.40
	Devaluacija sporta	1.73	1.83	-0.79	0.43	0.61	0.69	1.29
ZP	Zadovoljstvo poslom	6.59	6.16	2.58	0.01*	0.56	0.99	3.19
SS	Pregovaranje	3.05	3.15	-0.99	0.33	0.45	0.55	1.49
	Planiranje	3.47	3.50	-0.51	0.61	0.38	0.37	1.05

Aktivno prilagođavanje	3.46	3.36	1.32	0.19	0.35	0.42	1.42
Izbjegavanje	2.39	2.51	-1.09	0.28	0.61	0.55	1.21
Pasivizacija	2.21	2.19	0.21	0.83	0.61	0.57	1.14
Fatalizam i religija	1.94	2.05	-0.71	0.48	0.77	0.77	1.00
Reinterpretacija	3.20	3.09	1.26	0.21	0.42	0.41	1.05
Izražavanje emocija	1.76	1.92	-1.31	0.19	0.51	0.72	1.94
Maštanje	1.94	1.97	-0.24	0.81	0.58	0.73	1.61
Korištenje humora	2.88	2.93	-0.39	0.70	0.59	0.72	1.52
Socijalna podrška	2.76	2.96	-1.75	0.08	0.56	0.59	1.08

Legenda: \* $p < 0.05$ ; I=individualni sportovi; E=ekipni sportovi; AS;=aritmetička sredina; SD=standardna devijacija; I=izgaranje; ZP=zadovoljstvo poslom; SS=skala suočavanja sa stresom

Razlika s obzirom na tip sporta statistički je značajna jedino u dimenziji zadovoljstva poslom u kojoj veće vrijednosti ostvaruju treneri individualnih sportova.

Smanjeni osjećaj uspjeha i emocionalna/fizička iscrpljenost pokazuju jednake rezultate (2.03) kod trenera individualnih sportova, dok se kod trenera ekipnih sportova minimalno razlikuju. Kod obje grupe trenera devaluacija sporta ostvaruje najmanje vrijednosti među dimenzijama izgaranja. Rezultati pokazuju da svi treneri, neovisno o tipu sporta pokazuju podjednaku, relativno nisku razinu simptoma izgaranja u svom trenerskom poslu. Nadalje, što se tiče razlika u strategijama suočavanja, najmanje vrijednosti aritmetičke sredine kod trenera individualnih (1.76) i ekipnih (1.92) ostvarene su u dimenziji izražavanje emocija, dok su najveće dobivene vrijednosti individualnih (3.47) i ekipnih (3.50) za dimenziju planiranje. Statistički značajnih razlika u korištenju strategija suočavanja sa stresom između trenera ekipnih i individualnih sportova nema, svi uglavnom koriste aktivne strategije suočavanja (planiranje, aktivno prilagođavanje, reinterpretacija), a obje grupe trenera najrjeđe koriste maštanje i izražavanje emocija kao strategije suočavanja. S obzirom na dobivene rezultate druga hipoteza se djelomično prihvaća.

#### 4.4. Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema spolu

Kako bi se utvrdila razlika u stupnju izgaranja, zadovoljstva poslom te suočavanjem sa stresom između trenerica i trenera korišten je T-test za nezavisne uzorke.

Tablica 6. Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema spolu

		AS-Ž	AS-M	t	p	SD-M	SD-Ž	F
I	Smanjen osjećaj uspjeha	1.90	2.07	-1.54	0.13	0.59	0.54	1.22
	Emocionalna/fizička iscrpljenost	1.82	2.23	-2.64	0.01*	0.62	0.82	1.77
	Devaluacija sporta	1.56	1.92	-2.79	0.01*	0.73	0.57	1.66
ZP	Zadovoljstvo poslom	6.40	6.31	0.51	0.61	0.90	0.84	1.16
SS	Pregovaranje	3.10	3.10	-0.01	1.00	0.48	0.53	1.22
	Planiranje	3.42	3.53	-1.38	0.17	0.43	0.33	1.69
	Aktivno prilagođavanje	3.38	3.41	-0.35	0.73	0.40	0.38	1.11
	Izbjegavanje	2.52	2.42	0.83	0.41	0.55	0.60	1.20
	Pasivizacija	2.41	2.06	3.01	0.00*	0.62	0.53	1.34
	Fatalizam i religija	2.13	1.93	1.28	0.20	0.73	0.78	1.13
	Reinterpretacija	3.17	3.12	0.51	0.61	0.36	0.45	1.50
	Izražavanje emocija	1.79	1.88	-0.69	0.49	0.60	0.66	1.23
	Maštanje	2.11	1.86	1.85	0.07	0.60	0.69	1.34
	Korištenje humora	2.85	2.94	-0.69	0.49	0.59	0.71	1.47
Socijalna podrška	2.99	2.80	1.61	0.11	0.51	0.61	1.43	

Legenda: \* $p < 0.05$ ; M=treneri; Ž=trenerice; AS=aritmetička sredina; SD=standardna devijacija; I=izgaranje; ZP=zadovoljstvo poslom; SS=skala suočavanja sa stresom

Statistički značajne razlike između trenera i trenerica postoje kod dvije dimenzije izgaranja, to su devaluacija sporta i emocionalna/fizička iscrpljenost. Treneri u obje dimenzije ostvaruju veće vrijednosti od trenerica, tj. više devaluiraju (1.92) i više su emocionalno/fizički iscrpljeni

(2.23). Kod zadovoljstva poslom i preostalih dimenzija izgaranja nema statistički značajne razlike po spolu osim kod pasivizacije. Drugim riječima, trenerice značajno češće nego treneri u stresnim situacijama koriste strategije pasivizacije (2.41), tj. sklonije su ne poduzimati ništa konkretno po pitanju problema ili situacije koja je stresna, već čekaju da se stvari riješe same od sebe ili prođu. Treneri oba spola podjednako su vrlo zadovoljni svojim trenerskim poslom. Temeljem dobivenih rezultata 3. hipoteza se djelomično prihvaća.

#### 4.5. Relativan doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u objašnjenju simptoma izgaranja

Regresijskom analizom nastojalo se istražiti doprinos zadovoljstva poslom i suočavanja sa stresom u objašnjenju simptoma izgaranja. Dimenzije izgaranja predstavljaju kriterijske varijable, dok su zadovoljstvo poslom i suočavanje sa stresom prediktori. Provedena je višestruka regresijska analiza za svaku od dimenzija izgaranja zasebno.

Tablica 7. Doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u objašnjenju simptoma izgaranja

	Smanjen osjećaj uspjeha			Emocionalna/fizička iscrpljenost			Devaluacija sporta		
	b	b*	p	b	b*	p	b	b*	p
R <sup>2</sup>	0.26			0.27			0.40		
R <sup>2</sup> adj.	0.16			0.17			0.31		
F	2.58			2.77			4.86		
p	0.01			0.00			0.00		
ZP	-.24*	-.37*	.00*	-.20*	-.22*	.02*	-.31*	-.40*	.00*
Preg.	.01	.01	.94	-.08	-.05	.64	.04	.03	.79
Plan.	-.33	-.22	.06	.48*	.23*	.04*	.15	.08	.41
AP.	.08	.05	.60	-.20	-.10	.34	-.32*	-.19*	.04*
Izb.	.12	.12	.28	.21	.16	.16	.10	.09	.40
Pas.	.11	.11	.36	-.19	-.14	.24	.01	.01	.96
FiR	-.16*	-.21*	.05*	-.28*	-.28*	.01*	-.14	-.17	.08

Rein.	-.02	-.03	.74	-.12	-.13	.18	.15*	.19*	.03*
IE	.01	.01	.91	.19	.15	.18	.20	.19	.07
Mašt.	-.04	-.05	.70	.17	.15	.23	.16	.16	.16
KH	.01	.01	.88	.05	.05	.59	.08	.10	.26
SP	.07	.07	.52	.10	.08	.48	-.04	-.04	.70

Legenda: \* $p < .05$ ;  $R^2$ –ukupni doprinos objašnjennoj varijanci;  $R^2_{adj}$ –korigirani ukupni doprinos objašnjennoj varijanci; F–vrijednost ukupnoga F-omjera; ZP=zadovoljstvo poslom; Preg.=pregovaranje; Plan=planiranje; AP=aktivno prilagođavanje; Izb.=izbjegavanje; Pas.=pasivizacija; FiR=fatalizam i religija; Rein.=reinterpretacija; IE=izražavanje emocija; Mašt.=maštanje; KH=korištenje humora; SP =socijalna prilagodba

Prema rezultatima iz Tablice 7. može se zaključiti kako prediktori (zadovoljstvo poslom i strategija suočavanja) objašnjavaju 26% varijance za smanjen osjećaj uspjeha te 27% za emocionalnu/fizičku iscrpljenost, te najviše doprinose objašnjenju varijance za devaluaciju sporta (40%). Nezadovoljstvo poslom te manjak vjere značajno doprinose emocionalnoj/fizičkoj iscrpljenosti te smanjenom osjećaju uspjeha. Dobiveni rezultati pokazuju da planiranje kao strategija suočavanja značajno objašnjava povećanu emocionalnu/fizičku iscrpljenost. Aktivno prilagođavanje negativan je prediktor devaluacije sporta odnosno treneri koji odmah reagiraju i poduzmu određene akcije usmjerene na rješavanje problema manje devaluiraju. Reinterpretacija odnosno davanje pozitivnog značenja stresu značajno doprinosi devaluaciji sporta.

## 5. Rasprava

Cilj ovog rada bio je istražiti utjecaj strategija suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom na pojavnost simptoma izgaranja kod trenera djece i mladih sportaša. U nastavku teksta rezultati će se raspraviti u odnosu na specifične ciljeve.

### 5.1. Stresori

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su roditelji trenerima najčešći izvor stresa što potvrđuje postavljenu hipotezu. Nakon toga slijede natjecateljski stresori te treći najčešći izvor stresa su



sportaši. Jednake rezultate prikazuje Knight i Harwood (2009) koji su istraživali stresore vezane uz roditelje koje treneri doživljavaju u tenisu. Treneri su bili podijeljeni u tri grupe s obzirom na uključenost igrača u druge sportove, fokus na generalne motoričke sposobnosti te fokus na igru i trening. Treneri svih grupa navode roditelje kao značajne stresore. Suprotno, Surujlal i Nguyen (2011) navode kako su tri najučestalija stresora manjak resursa (potencijala), zaostale utakmice i utakmice sa kritičnim završetkom. Međutim treneri su „političko“ uplitanje, fizičke napade od strane igrača i zamjene igrača, rjeđe doživljavali kao stresne situacije.

Slično rezultatima ovog istraživanja, Levy i sur. (2009) ukazuju da su se treneri najviše suočavali s administracijom, preopterećenošću, natjecanjem, okolinom, sportašima te atmosferom u ekipi, koje su kategorizirali kao organizacijske stresore. Robbins i sur. (2015) ostvarili su slične rezultate i navode da su najveći međuljudski izvori stresa trenera sportaši, očekivanja drugih i administracija. Intrapersonalne stresore trener je doživljavao najčešće prilikom nedostatka kontrole u poslu i djelovanju te iščekivanju ishoda izvedbe. Konačno, raspored, nedostatak resursa i sigurnost posla, kategorizirani kao kontekstualni stresori, najčešće su izazivali stres kod trenera tog uzorka.

U istraživanju Carson i sur. (2018) glavni uzroci stresa kod trenerica odnose se na ravnotežu između posla i privatnog života, duža razdoblja odsustva od obitelji i potrebu da dokažu da su bolje od muških trenera. Brojni izazovi i stresori s kojima se suočavaju treneri neovisni su o spolu. To uključuje situacije između trenera i sportaša, selekciju tima/sportaša, nedovoljno vremena za pripremu i dugo radno vrijeme zajedno s treniranjem. Rezultati se ne podudaraju s našim istraživanjem, ali to se može objasniti kako se stresori nisu dijelili prema spolu.

Didymus (2017) je u svom istraživanju naveo kako su treneri doživljavali stresne situacije prilikom organizacijskih upravljanja, pripreme i zbog zabrinutosti za sportaše. Također, odgovornosti, očekivanja, financije, vladanje, uplitanje u trenerski posao, učinak i selekcija izazivali su stres kod trenera. Također, istraživanje provedeno od Kegelaers i sur. (2021) pokazuje da organizacijski stresori poput sukoba sa drugim trenerima, brige za sigurnost sportaša te pritiska medija/navijača utječu na češću pojavnost simptoma depresije/anksioznosti. Navedeni simptomi mogu pridonijeti razumijevanju sindroma izgaranja kod trenera.

Thelwell i sur. (2008) istraživali su raznolikost stresora kod profesionalnih trenera te su došli do rezultata da se treneri suočavaju sa 182 stresora koje su podijelili u šest kategorija. Također

Frey (2007) je u svom istraživanju ustanovio kako su treneri iskusili širok raspon stresova (npr. sukob, pritisak i očekivanja, zabrinutost sportaša, pripremu za natjecanje, izolaciju). To govori o složenosti i zahtjevnosti trenerskog posla. Također i u našem istraživanju treneri su bili izloženi raznim stresorima iako je broj stresora s kojim su se susreli bili nešto manji.

Sumarno, može se zaključiti da se treneri i trenerice u svakodnevnom radu sa sportašima susreću s brojnim izazovima te njihove procjene stresnosti situacija u kojima djeluju mogu dovesti do razvoja simptoma izgaranja.

### *5.2. Razlike u stupnju izgaranja, suočavanju sa stresom te zadovoljstvu poslom trenera prema tipu sporta*

S obzirom na tip sporta, rezultati ovog istraživanja pokazali su kako postoji statistički značajna razlika samo u kategoriji zadovoljstvo poslom, te kako treneri individualnih sportova pokazuju veće vrijednosti, odnosno zadovoljniji su svojim poslom od kolega iz ekipnih sportova. Rezultati su suprotni postavljenoj hipotezi. Takvi rezultati mogu se objasniti istraživanjem Rhind i sur. (2012) koje govori o tome kako se sportaši individualnih sportova osjećaju bliže i predanije svojim trenerima u odnosu na ekipne sportaše. Također, sportaši individualnih sportova navode da svoje trenere osjećaju bliskijima i predanijima nego što to navode sportaši za trenere iz ekipnih sportova. Dobri socijalni odnosi i kvalitetan odnos trener-sportaš može pridonijeti trenerovom zadovoljstvu poslom. Sindik i Missoni (2012) istraživali su zadovoljstvo životom skalom koja je sadržavala česticu Posao i društveni život, a mjerila je zadovoljstvo poslom. Došli su do zaključka da nema značajnih razlika s obzirom na tip sporta što je u suprotnosti sa rezultatima ovog istraživanja, međutim to se može objasniti time da nije korišten isti upitnik kao u ovom istraživanju. Dodatno, Ricov i sur. (2022) ispitivali su razliku u financijskim ulaganjima u sportske programe između četiri hrvatska grada u tri grupe sportova. Rezultati su pokazali da Zagreb izdvaja najviše sredstva obzirom na druge gradove za stručni rad trenera. Zagreb ulaže najviše sredstva prvenstveno u ekipne sportove, zatim slijede individualni sportovi te na kraju borilački što bi moglo dovesti do toga da su treneri ekipnih sportova zadovoljniji poslom. Međutim rezultati ovog istraživanja pokazali su suprotno, odnosno treneri individualnih sportova zadovoljniji su od trenera ekipnih sportova. Razlika u rezultatima može se objasniti da su u ovom istraživanju bili su uključeni sudionici iz Pule te nisu bili podijeljeni obzirom na gradove.

Treneri individualnih sportova mogu se kvalitetnije posvetiti svakom sportašu nego što to mogu ekipni treneri stoga možemo zaključiti da je odnos između trenera i sportaša bitan faktor u razvoju nastanka stresa.

### *5.3. Stupanj izgaranja, suočavanje sa stresom te zadovoljstvo poslom trenera prema spolu*

Vezano uz ovaj istraživački problem rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u korištenju strategija suočavanja sa stresom po spolu u pasivizaciji, dok se u izgaranju razlike očituju u devaluaciji sporta te u emocionalnoj/fizičkoj iscrpljenosti. U suočavanju sa stresnom situacijom trenerice češće koriste pasivizaciju od trenera. Međutim treneri se osjećaju više emocionalno/fizičko iscrpljeni i devaluirano za razliku od trenerica. Ovi rezultati u skladu su s postavljenim hipotezama osim u zadovoljstvu poslom gdje nije pronađena razlika u odnosu na spol. Barić i Perak (2014) navode kako su muški i ženski treneri podjednako skloni korištenju različitih strategija suočavanja pri pojavi stresa uz izuzetak strategije samookrivljanja koji je učestaliji kod trenerica što je suprotno rezultatima ovog istraživanja.

Suprotno našim rezultatima, Malniauskas i sur. (2010) govore o tome kako nema razlika između trenera i trenerica u izgaranju te navode kako postoji tendencija da treneri češće dolaze do izgaranja. Aktas i sur (2021) i Hassmén i sur. (2020) također navode kako nema statistički značajne razlike po spolu u stupnju izgaranja. Frazer (2005) u svom istraživanju navodi kako su trenerice pokazale veći stres i navode veći stupanj izgaranja od trenera. Između ostalog navodi kako su trenerice češće patile od diskriminacije i sukoba uloga, što je doprinijelo doživljavanju stresa vezano uz njihov trenerski posao što se razlikuje s rezultatima ovog istraživanja. Kaski i Kinnunen (2021) također spominju kako trenerice češće doživljavaju izgaranje nego treneri. U istraživanju koje su proveli Hassmén i Kilo (2016) rezultati su pokazali kako treneri rijeđe imaju smanjeni osjećaj postignuća. Utvrdili su povezanost spola sa smanjenim osjećajem postignuća i iscrpljivanjem, ali nema povezanosti spola sa devaluacijom i strategijama suočavanja, tj. treneri i trenerice koriste podjednake strategije suočavanja sa stresom i podjednako devaluiraju svoj trenerski posao. Istraživanjem koje su provodili Kubay i sur. (2018) utvrđeno je kako su trenerice u većoj mjeri emocionalno iscrpljenije, dok treneri imaju veći osjećaj osobnog postignuća i češće su depersonalizirani. Sindik i Missoni (2012) u svom istraživanju navode kako je najveći broj statistički značajnih razlika između trenera s obzirom na spol, što pripisuju potencijalnim rodnim ulogama i stereotipima. Trenerice su pokazale da su zadovoljnije svojim poslovnim i društvenim životom dok su treneri bili zadovoljniji svojim životnim postignućem. Suprotno rezultatima ovog istraživanja, Müller i sur.

(2020) navode kako treneri pokazuju veće zadovoljstvo poslom i manje psihičko naprezanje vezano uz posao.

Rezultati zadovoljstva poslom u skladu su s istraživanjem koje je proveo Ilhan (2012) koji navodi kako su treneri imali visoke vrijednost zadovoljstva poslom neovisno o spolu.

Surujlal i Nguyen (2011) suprotno našem istraživanju navode maladaptivno suočavanje (u prosjeku 89.78%) kao najčešće korištenu strategiju suočavanja koja uključuje pušenje, alkohol, ne poduzimanje ničega i iskaljivanje bijesa. Zatim se koriste upravljanje emocijama (51,47%) te strategija suočavanja s problemima (u prosjeku 5,68%).

Carson i sur. (2018), Didymus (2017) i Norris i sur. (2017) u svojim istraživanjima navode kako treneri i trenerice koriste razne strategije suočavanje koje se odnose i na emocije i na rješavanje problema.

Možemo zaključiti kako treneri u svom radu sa sportašima koriste razne strategija suočavanja te da podjednako koriste aktivne i pasivne strategije. Naši rezultati u suprotnosti su sa rezultatima dobivenim u ostalim istraživanjima u dimenziji izgaranja, međutim u zadovoljstvu poslom i strategijama suočavanja nailazimo na slične rezultate odnosno da ne postoji značajna razlika prema spolu.

#### *5.4. Relativan doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u objašnjenju simptoma izgaranja*

Rezultati regresijske analize pokazuju kako je zadovoljstvo poslom negativan prediktor za sve tri dimenzije izgaranja što je potvrdilo postavljenu hipotezu. Dodatno, zadovoljstvo poslom te fatalizam i religija najznačajnije negativno doprinose smanjenom osjećaju uspjeha. Za emocionalnu/fizičku iscrpljenost pozitivni prediktor je planiranje uz jednake negativne prediktore kao za smanjen osjećaj uspjeha odnosno fatalizam i religija te zadovoljstvo poslom. Iako se na planiranje često gleda kao na aktivnu strategiju suočavanja, moguće je poimati to kao nedjelatno ruminiranje planova, što na koncu ne pomaže stresu već doprinosi emocionalnom iscrpljivanju. Moguće je da sudionicima ovog istraživanja planiranje u biti predstavlja pasivnu strategiju suočavanja sa stresom. S druge strane može se pretpostaviti da treneri koji detaljnije planiraju ozbiljnije pristupaju trenerskom poslu, više rade i zato se osjećaju emocionalno iscrpljeno. Drugim riječima, što su treneri zadovoljniji poslom i što manje koriste pasivne strategije suočavanja poput fatalizma i religije imat će veći osjećaj uspjeha. Uz zadovoljstvo poslom, reinterpretacija značajno negativno doprinosi devaluiranju sportaša, no

devaluacija se može umanjiti ukoliko treneri odmah poduzmu korake u svrhu rješavanja problema odnosno izvora stresa. Jednake rezultate pokazuje istraživanje Ha i sur. (2011) koji su regresijskom analizom utvrdili kako postoji statistički značajna negativna povezanost između smanjenog osjećaja postignuća i emocionalne iscrpljenosti sa zadovoljstvom poslom, dok depersonalizacija nije značajni prediktor. Sukladno rezultatima istraživanja Lee i Chelladurai (2017) ukazuju kako su treneri rijetko devaluirali, a češće su bili emocionalno iscrpljeni i imali manji osjećaj postignuća.

Suprotno rezultatima ovog istraživanja Koustelios (2010) navodi kako su treneri povremeno doživljavali izgaranje u obliku emocionalne iscrpljenosti, ali gotovo uvijek imali osjećaj osobnog postignuća.

Kaski i Kinnunen (2021) hijerarhijskom regresijskom analizom utvrdili su da poslovni zahtjevi i manjak resursa u poslu objašnjavaju simptome sagorijevanja. Slično tome, Lundkvist i sur. (2012) prikazali su dva profila izgaranja trenera, prvi vezan uz posao te drugi vezan uz obitelj. Rezultati su pokazali kako su oni treneri koji imaju problema sa obavljanjem trenerskom posla i koji se teže se oporavljaju od stresnih situacija posebno osjetljivi na izgaranje. Oba spomenuta istraživanja navode kako posao i općenito zadovoljstvo poslom imaju veliku ulogu u objašnjenju izgaranja iako nisu koristili iste upitnike kao u ovom istraživanju.

Camilla i sur. (2013) u svom istraživanju navode nešto ispodprosječne razine percipiranog stresa kod trenera što je bilo pod utjecajem demografskih čimbenika, karakteristika vezanih uz posao i određenih aspekta njihovog ugovora. Rezultati nisu u skladu s ovim istraživanjem, međutim to se može objasniti korištenjem skalom percipiranog stresa.

Korištenjem drugih metoda (Gyllensten i Palmer, 2005) dobiveni su različiti rezultati, pokazano je kako posao trenera nije značajni prediktor depresije, anksioznosti i stresa.

Brojna istraživanja navode da veća predanost trenera (Raedeke, 2002), zadovoljstvo životom (Drakou i sur., 2006), organizacijska potpora i ravnoteža između posla i obitelji (Dixon i Sagas, 2007) utječu na zadovoljstvo poslom trenera što može rezultirati pojavom simptoma izgaranja.

Sukladno našim rezultatima i rezultatima ostalih istraživanja možemo utvrditi da je zadovoljstvo poslom bitan faktor u objašnjenju simptoma izgaranja te da prisutnost nezadovoljstva u radu sa sportašima može dovesti do izgaranja trenera.

## *6. Ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja*

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je sam upitnik koji je bio prilično opsežan i sastojao se od 6 stranica. Ukupno je bilo 75 pitanja što je sudionicima stvaralo problem prilikom ispunjavanja zbog vremena koje im je ispitivanje oduzelo, što je jednim dijelom moglo utjecati na njihovu motivaciju za odgovaranje.

U budućim istraživanjima u obzir dolaze online upitnici što bi olakšalo sudioniku da u udobnosti svog doma može riješiti upitnik, a ujedno bi olakšalo i istražiteljima lakši pristup podacima u kraćem roku. Dodatno, na taj način bi se moglo doprinijeti do više sudionika u ostalim gradovima pa čak i u ostalim državama. Također zanimljivo bi bilo provesti longitudinalno istraživanje kako bi se pratila stanja i stres trenera i trenerica kroz duže vrijeme. Nadalje, ograničenje je što je istraživanje bilo transverzalno, te su se treneri i trenerice morali retrogradno prisjećati kako su se osjećali u određenim trenucima obzirom na postavljeno pitanje. Bilo bi poželjno da treneri i trenerice zapisuju svoje stresove i osjećaje odmah nakon takvog događaja kroz cijelu sezonu, te bi na kraju imali potpuni uvid u njihovo stanje u realnom vremenu. Na taj način bi rezultati bili točniji.

Na kraju, uzorak je relativno mali jer su se ispitanici birali iz samo dva grada; Pule i Zagreba. U daljnjim istraživanjima bi možda trebalo koristiti upitnike sa manjim brojem pitanja, a jednake ili bolje učinkovitosti kako bi se zadržala koncentracija sudionika.

U ovom istraživanju stresori su se ispitivali otvorenim pitanjem gdje su ispitanici trebali navesti svoja 3 najveća stresa i poredati ih po stupnju stresnosti od najvećeg prema najmanjem. Ubuduće u narednim istraživanjima, stresore bi se moglo predložiti u kategorijama i potkategorijama u obliku check-liste, temeljem rezultata ovog istraživanja kako bi se sudionicima olakšalo dosjetiti se određenih stresora.

Također, ovo istraživanje je uključivalo sve trenere i trenerice koji aktivno treniraju sportaše ili su ih trenirali u proteklih godinu dana. Za sljedeća istraživanja bilo bi zanimljivo trenere i trenerice podijeliti s obzirom na uzraste koje treniraju kako bi se mogla odrediti povezanost između pojedinih razdoblja djece i izgaranja, te ispitati razinu stresa trenera koji treniraju sportaše različitog ranga kvalitete.

Izgaranje u sportu je relativno malo istražen pojam pogotovo na našim prostorima te tako ovo istraživanje doprinosi novim saznanjima u tom području i otvara vrata drugim istraživanjima. Ovo je jedno od rijetkih istraživanja provedenih na uzorku hrvatskih trenera koje ispituje povezanost zadovoljstva poslom sa stupnjem izgaranja i suočavanjem sa stresom. Rezultati mogu pridonijeti identificiranju problema vezanih uz stresnost trenerskog posla i dati smjernice za kreiranje preventivnih programa za očuvanje mentalnog zdravlja trenera.

## 7. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti razlike u stupnju izgaranja, strategijama suočavanja sa stresom i zadovoljstvu poslom između trenera i trenerica djece u ekipnim i individualnim sportovima te doprinos suočavanja sa stresom i zadovoljstva poslom u pojašnjenju simptoma izgaranja. U istraživanju je sudjelovalo 63 trenera i 39 trenerica. Razliku kod trenera prema vrsti sporta nalazimo jedino u zadovoljstvu poslom. Nadalje, treneri se razlikuju od trenerica u pasivizaciji, devaluaciji sporta te u emocionalnoj/fizičkoj iscrpljenosti. Treneri ističu roditelje sportaša kao najjači stresor njihova trenerskog posla. Nakon njih slijede natjecateljski stresori, te potom sportaši. Zadovoljstvo poslom je značajan negativan prediktor razvoja simptoma izgaranja i djeluje kao zaštitni faktor razvoja smanjenog osjećaja uspjeha, devaluacije sporta te emocionalne/fizičke iscrpljenosti. Fatalizam i religija značajno doprinose smanjenom osjećaju uspjeha i emocionalnoj/fizičkoj iscrpljenosti. Planiranje kao strategija suočavanja sa stresom značajan je i pozitivan prediktor emocionalne/fizičke iscrpljenosti tj. treneri skloniji detaljnijem planiranju skloniji su i višem izgaranju vjerojatno zato jer više rade. S jedne strane to je važno zbog djelovanja na osobe s kojima rade, a s druge strane važno je i za očuvanje mentalnog zdravlja trenera, a time dugoročno i tjelesnog zdravlja koje visoka razina stresa može narušiti. Aktivno prilagođavanje negativan je prediktor devaluacije sporta dok reinterpretacija uz zadovoljstvo poslom doprinosi objašnjenju devaluiranja trenera. Dobiveni rezultati mogu biti od velike važnosti trenerima i trenericama u radu sa djecom i mladim sportašima.

Kako bi se unaprijedio odnos između trenera i sportaša te tako smanjio stupanj izgaranja važno je da se treneri educiraju o procesu nastanka stresa i načinu suočavanja sa problemima. Također na raspolaganju trenera i sportaša, u klubu bi uvijek trebala biti prisutna stručna pomoć sportskog psihologa.

## 8. Popis literature

- Aktas, O., Karakoç, B. i Karakoç, Ö. (2021). Analysis of Burnout Levels of Judo Coaches in the COVID-19 Period: Mixed Method. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 469-486. doi:10.5296/jei.v7i1.18549
- Bowling, N. A. i Hammond, G. D. (2008). A meta-analytic examination of the construct validity of the Michigan Organizational Assessment Questionnaire Job Satisfaction Subscale. *Journal of Vocational Behavior*, 73(1), 63-77. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.01.004>
- Brigljević, B. (2014). Povezanost stresa i dostignuća u sportu. *Zbornik radova 10. međunarodne naučne konferencije „Izazovi savremenog menadžmenta u sportu“* (str. 45-54). Beograd: Alfa univerzitet, Fakultet za menadžment u sportu
- Buško, V. (2007). Transactional stress and coping theory in accounting for psychological states measures. *Medicinski Glasnik*, 4(2), 63–70.
- Cammann, C., Fichman, M., Jenkins, G.D., Jr., i Klesh, J. (1982). The Michigan organizational assessment questionnaire. U S. E. Seashore, E.E. Lawler, III., P.H. Mirvis, i C. Cammann ur., *Observing and Measuring Organizational Change: A Guide to Field Practice*. New York: Wiley-Interscience.
- Carson, F., McCormack, C. i Walsh, J. (2018). Women in Sport Coaching: Challenges, Stress and Wellbeing. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 7(2), 63-67.
- Didymus, F. F. (2017). Olympic and international level sports coaches' experiences of stressors, appraisals, and coping. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 214-232. DOI: 10.1080/2159676X.2016.1261364
- Dixon, M. A. i Sagas, M. (2007). The Relationship Between Organizational Support, Work-Family Conflict, and the Job-Life Satisfaction of University Coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(3), 236-247. DOI:[10.1080/02701367.2007.10599421](https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599421)
- Dodig, M. (2008). *Stres i antistresni programi u sportu*. Rijeka: Adamić.
- Drakou, A., Kambitsis, C., Charachousou, Y. i Tzetzis, G. (2006). Exploring Life Satisfaction of Sport Coaches in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 6(3), 239-252. DOI:10.1080/16184740601094985
- Frazer, K. J. (2005). Factors affecting coaches with stress and burnout. *Theses Digitization Project*, 2896. Pristupljeno 11.07.2023. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd-project/2896>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress “problem solvers” have problems too. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38–57. DOI:10.1123/tsp.21.1.38
- Gyllensten, K. i Palmer, S. (2005). The relationship between coaching and workplace stress: A correlational study. *International Journal of Health Promotion and Education*, 43(3), 97-103. DOI: 10.1080/14635240.2005.10708048



- Ha, J. P., King, K. M. i Naeger, D. J. (2011). The impact of burnout on work outcomes among South Korean physical education teachers. *Journal of Sport Behavior*, 34(4), 343-357.
- Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, L. G., Hewitt, P. L. i Gustafsson, H. (2020). Coach Burnout in Relation to Perfectionistic Cognitions and Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8812. doi: 10.3390/ijerph17238812
- Havelka Meštrović, A. i Havelka, M. (2020). *Zdravstvena psihologija: psihosocijalne osnove zdravlja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Heetae, C., Sunghoon, K. i Ye Hoon, L. (2021). Sport coaches' positive emotions, task performance, and well-being: The mediating role of work satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(6), 1247–1258. DOI: 10.1177/17479541211026246
- Ilhan, E. L. (2012). Levels of job satisfaction of coaches providing education to mentally retarded children in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 7(23), 502-508. DOI: 10.5897/ERR12.074
- Kajtna, T. i Cetinić, J. (2008). Psihološke karakteristike mlađih i starijih trenera. *Hrvatski športskomedicinski Vjesnik*, 23(1), 11-17.
- Kaski, S. S. i Kinnunen, U. (2021). Work-related ill- and well-being among Finnish sport coaches: Exploring the relationships between job demands, job resources, burnout and work engagement. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 262–271 DOI: 10.1177/1747954120967794
- Kegelaers, J., Wylleman P., van Bree, I. N. A., Wessels, F. i Oudejans, R. R. D. (2021). Mental Health in Elite-Level Coaches: Prevalence Rates and Associated Impact of Coach Stressors and Psychological Resilience. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), 338-347. DOI: <https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0066>
- Kilo, A. R. i Hassmen, P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 151–161. DOI: 10.1177/1747954116636710
- Kitanović, V. (2015). Stres i prevladavanje stresa u sportu. *Aktuelno u praksi*, 25(2), 5-10. DOI: 10.5937/AuP1502005K
- Knight, J. C. i Harwood, G. C. (2009). Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4(4), 545-565. <https://doi.org/10.1260/174795409790291448>
- Knight, J. C., Reade, L. I., Selzler, A. i Rodgers, M. W. (2013). Personal and situational factors influencing coaches' perceptions of stress. *Journal of Sports Sciences*, 31(10), 1054-1063. DOI: 10.1080/02640414.2012.759659
- Koustelios, A. (2010). Burnout among football coaches in Greece. *Biology of Exercise*, 6(1), 5-12. DOI:10.4127/jbe.2010.0031
- Kubayi, A., Toriola, A. i Didymus, F. (2018). Development and initial validation of an instrument to assess stressors among South African sports coaches. *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1378-1384. DOI: 10.1080/02640414.2017.1385264

- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lee, H. Y. i Chelladurai, P. (2018). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 18(4), 393-412. DOI: 10.1080/16184742.2017.1406971
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D. i Polman, R. (2019). Organisational Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: A Longitudinal Study with an Elite Coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 31-45. DOI:10.1260/1747-9541.4.1.31
- Locke E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. U Dunnette MD (ur.) *Handbook of Industrial and Organisational Psychology*, 1297-1349. Chicago: Rand McNally.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälms, S. i Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 400-419. DOI:10.1080/2159676X.2012.693526
- Lundkvist, E., Stenling, A., Gustafsson, H. i Hassmén, P. (2014). How to Measure Coach Burnout: An Evaluation of Three Burnout Measures. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 18(3), 209-226. DOI:10.1080/1091367X.2014.925455
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V. i Dumciene, A. (2010). Burnout and Percieved Stress among University Coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52(5), 302-307. DOI:10.1539/joh.O10006
- Maslach, C. i Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133–153.
- Müller, A. A., Kotte, S. i Möller, H. (2020). Coach and no regrets about it: On the life satisfaction, work-related mental strain, and use of supervision of workplace coaches. *Coaching An International Journal of Theory, Research and Practice*, 13(1), 16–29. <https://doi.org/10.1080/17521882.2019.1636841>
- Norris, L., A., Didymus, F. F. i Kaiseler, M. (2017). Stressors, coping, and well-being among sports coaches: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 33(2), 93-112. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.005>
- Nović, Ž. i Čančarević, S. (2014): Trener kao vođa trenažnog procesa. *Zbornik radova 10. međunarodne naučne konferencije „Izazovi savremenog menadžmenta u sportu“* (str. 234 – 237). Beograd: Alfa univerzitet, Fakultet za menadžment u sportu
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I. i Hays, K. (2010). Stress and Coping: A Study of World Class Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 274-293. DOI:10.1080/10413201003760968
- Perak, J. i Barić, R. (2014). Razlike u strategijama suočavanja sa stresom muških i ženskih sportskih trenera. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 29(1), 27-34.
- Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>

- Raedeke, T. D., Warren, A. H. i Granzky, T. L. (2002). Coaching Commitment and Turnover: A Comparison of Current and Former Coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 73-86. DOI:10.1080/02701367.2002.10608994
- Rhind, D. J. A., Jowett, S. i Yang, S. X. (2012). A Comparison of Athletes' Perceptions of the Coach-Athlete Relationship in Team and Individual sports. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 433-452.
- Ricov, J., Hrženjak, M. i Jozić, M. (2022). Razlike u financijskim ulaganjima u sportske programe između četiri hrvatska grada u tri grupe sportova. U G. Leko (ur.), 30. *Ljetna škola Kineziologa RH*. (str.1246-1269). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Robbins, E. J., Gilbert, N. J. i Clifton, M. A. (2015). Coaching Stressors in a Division II Historically Black University. *Journal of Intercollegiate Sport*, 8(2), 183-205. <http://dx.doi.org/10.1123/jis.2014-0105>
- Sindik, J. i Missoni, S. (2012). Razlike između trenera različitih sportova u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*. 27(1), 34-41.
- Smith, E. E. (2007). *Uvod u psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Surujlal, J. i Nguyen, S. (2011). Coping under pressure: Strategies for maintaining confidence amongst South African soccer coaches. *Health SA Gesondheid* 16(1), 1-7. doi:10.4102/hsag.v16i1.537
- Šarić, M. i Žuškin, E. (2002). *Medicina rada i okoliša*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Thelwell, C. R., Weston, J. V. N., Greenlees, A. I. i Hutchings, V. N. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 905-918. DOI: 10.1080/02640410801885933
- Vojedilov, K. (2022). *Privrženost u odnosu sportaša i trenera* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Osijek.