



**Pozitivne psihološke posledice
udejstvovanja v športnih aktivnostih
»MOTIVACIJSKI MODEL PROJEKTA STAVI NA ZDRAVJE«**

Anamarija Toth Kostevc
Tadeja Štravs

**Pozitivne psihološke posledice
udejstvovanja v športnih aktivnostih**
»MOTIVACIJSKI MODEL PROJEKTA STAVI NA ZDRAVJE«

Anamarija Toth Kostevc

Tadeja Štravs

KLJUČNE BESEDE: *motivacija, šport, motivacija za športno aktivnost, mentalno zdravje, razvoj osebnostnih lastnosti, vplivi na zaposljivost, karierni razvoj, poklicna pot*

POVZETEK:

Motivacija za ukvarjanje s športno aktivnostjo je med psihologi dokaj močno raziskovano področje. Vse več psihologov raziskuje motivacijo iz socialno kognitivne perspektive. Tako smo se v raziskavi, vezani na mednarodni projekt Stavi na zdravje, odločili za izdelavo oz. za poskus izdelave motivacijskega modela za ukvarjanje s športno aktivnostjo (redno, neprofesionalno), kjer smo 20 udeležencev projekta, ti. Amabsadorjev, starih med 14 in 19 let, psihološko testirali na začetku projekta ter na koncu, torej po končanem 3-mesečnem aktivnem udejstvovanju v rednih, inovativnih, športnih aktivnostih.

Opazovane spremenljivke so izbrali glede na to, katere so zaželjene osebnostne lastnosti, ki jih v zadnjem obdobju delodajalci pričakujejo od kandidatov pri selekciji kadra. Te podatke smo zbrali na osnovi rednega dela dejavnosti podjetja Plus Rešitve, Anamarija Toth Kostevc s.p., ki deluje na področju psiholoških testiranj za potrebe selekcije kadra.

Spremenljivke so splošni intelektualno funkcioniranje, koncentracije in dosežek, odprtost, čustvena stabilnost, raven anksioznosti, samoiniciativnost, storilnostna motivacija, zmožnost opravljanja timskega dela, prevzemanje pozicije vodje, socialna usmerjenost, usmerjenost k dosežkom ter vidiki samopodobe.

Te spremenljivke smo merili s test-retest metodo in primerjali ali je prišlo do statistično pomembnih sprememb, ki bi jih lahko pripisali redni športni aktivnosti. Prav tako se je izvajalo opazovanje Ambasadorjev med športno aktivnostjo z namenom ugotavljanja socialnih odnosov in sposobnostjo reševanja problemov ter spoprijemanja s stresom.

Torej, glavni namen raziskave je bil ugotavljanje učinka redne športne aktivnosti na spremembno ali razvoj osebnostne poteze in ob pojavu pozitivnega učinka to prenesti v motivacijsko strukturo ter to predstaviti kot model za motivacijo mladostnikov in mladih odraslih.

Dobljeni rezultati so potrdili že nekatera prejšnja spoznanja in pokazala pozitiven vpliv na psihološke spremenljivke, ki so ključne pri selekciji kadra, kar omogoča posamezniku lažjo zaposljivost in boljši potencial za ugoden razvoj kariere. Zaradi večjega števila ovir, ki so se pojavili med projektom, smo opazili še druge pomembne faktorje, ki bi jih bilo smiselno v prihodnosti preučiti in bolje raziskati.

Raziskovanje pa je razkrilo tudi dodatna vprašanja ter smernice za nadaljnja raziskovanja in izdelavo metod motivacije, ki bi jih bilo potrebno izdelati za svetovalne službe, trenerje, učitelje, skratka za vse, ki imajo reden stik z otroki, mladostniki in mladimi odraslimi.

TEORETIČNI UVOD

Aktiven življenjski slog sodi med ključne dejavnike, ki pripomorejo k ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravja, medtem ko telesna neaktivnost povečuje tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšuje se kakovost življenja in še bi lahko naštevali. Zato je pomembno, da za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristimo vsako priložnost za gibanje oziroma, da smo športno aktivni. Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje poročajo, da 31% odraslih dosega priporočila za zmerno telesno dejavnost, 43% odraslih dosega priporočila za visoko intenzivno telesno dejavnost. Telesna dejavnost odraslih je le polovica prebivalcev Slovenije, pri čemer se je v zadnjih štirih letih delež nekoliko zmanjšal (NIJZ, 2016). Da pa bi to spremenili je pomembno, da že v otroštvu in mladostništvu spodbujamo udejstvovanje v športu. Namreč tisti, ki se zgodaj seznanijo z športom in imajo podporo s strani pomembnih drugih pri športnih aktivnostih, se bodo tudi kasneje v odrasli dobi ukvarjali s športom (Loy, McPherson in Kenyon, 1978).

Fizična aktivnost je kakršnakoli telesna aktivnost, ki povečuje in vzdržuje telesno pripravljenost in posledično splošno zdravje. Pogosteje se izvaja z namenom okrepitve mišic, kardiovaskularnega sistema, izboljšanja atletskih spretnosti in z namenom izgube oziroma vzdrževanja telesne teže. Pozitivni učinki telesne aktivnosti pa se kažejo tako pri fizičnem počutju, kakor tudi pri psihičnem – zmanjša se ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze, zmanjša se tveganje za možgansko kap, redna telesna aktivnost znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, obvladuje prekomerno telesno težo in debelost, zveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost ter izboljša kvaliteto življenja (NIJZ, 2016). V nadaljevanju se bomo osredotočili na pozitivne psihične posledice telesne aktivnosti, torej zakaj je pomembno, da se posamezniki ukvarjajo s športom, kaj pridobijo in kako lahko to vpliva na njihovo vsakodnevno funkcioniranje.

Ena od primarnih otrokovih potreb je gibanje, z njim namreč zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša svoje sposobnosti ter ob tem, ko razvija svoje sposobnosti in spretnosti, doživlja veselje in ponos, kar pa vpliva na boljše zaupanje samemu sebi. Videmšek in Visinski (2001) pravita, da se ob gibanju pri otroku pojavijo različni občutki, eni izmed teh so veselje, ugodje, varnost, dobro počutje, sprejetost v okolju itd.

Raziskovalce je zanimalo zakaj se mladostniki vključujejo v šport, kateri psihosocialni faktorji vplivajo na ohranjanje in nadaljevanje z športno aktivnostjo. Pojavljajo se motivi kot so veselje do športa, razvoj spretnosti, doseganje uspeha/statusa, šport jim predstavlja izziv, pripadnost, čutijo se sposobni za nekaj (Klint in Weiss, 1987). Na posameznikovo **motivacijo** vplivata lastni interes in privlačnost posamezne športne aktivnosti. Notranja motivacija se torej kaže v privlačnosti, ki ga šport predstavlja posamezniku, v njem uživa, izboljšuje svoje sposobnosti, spretnost in znanje. Cilj predstavlja aktivnost sama, vir podkrepitve pa se nahaja v posamezniku (Tušak, 2003). Notranje motivirane posameznike motivira že sama vključenost v športno aktivnost in njen vpliv na posameznika, torej želja po izzivih, nalogah in doseganju širšega spektra spretnosti ter veselje, ki ga prinaša športna aktivnost, želja po zabavi, stimulaciji ter stremljenju k lastnim interesom (Weinberg idr., 2000). Kaže se v prostovoljnem treningu, in sicer na posameznikovo vedenje ne vpliva pričakovanje zunanje nagrade ali kazni. Posameznik je športno aktiven zaradi doživljanja zadovoljstva ob obvladovanju nove tehnike ali doseganju nekega rezultata (Tušak, 2003). Medtem ko se zunanje motivirani posamezniki udeležujejo v športu z namenom doseganja nagrad oziroma posledic, ki niso pogojene z njihovim vedenjem, torej želja po doseganju zmaga in izboljšanju svoje podobe (Weinberg idr., 2000). Zunanja motivacija izhaja iz okolja, torej posameznika motivirajo materialne nagrade, socialni status, odobravanje staršev, popularnost med vrstniki, dosežki in zmage. Posameznik je športno aktiven zato, da bi dosegel pozitivne posledice ali se izognil negativnim. V kolikor je športnik amotiviran, je zelo verjetno, da bo prenehal z aktivno udeležbo, saj se bo vprašal, zakaj se sploh ukvarja s športom (Tušak, 2003).

Športno aktivnost determinira tudi storilnostna motivacija, skozi vedenjsko intenziteto, vztrajnost ter izbiro in izvedbo aktivnosti za doseganje cilja, iz česar izhaja potreba po dosežku. Visoka storilnostna motivacija vpliva na povečano

stopnjo koncentracije pri izvajanju nalog (Tušak in Tušak, 2003). Psihološki motivi za ukvarjanje s športom so pomembni pri vzdrževanju in nadaljevanju športne aktivnosti. Vadba posameznika sprošča in izboljšuje njegovo razpoloženje. Posameznik ima potrebo po samospoštovanju, po občutenju izziva, po koristnosti oziroma pripadnosti, igrivosti ter po ohranjanju dobrega počutja, pri čemer je pomembno obvladovanje čustev in stresa (Jeromen, 2005). Motivi za ukvarjanje s športom so različni, predvsem si otroci želijo socialne sprejetosti in podpore s strani vrstnikov, staršev, trenerjev in učiteljev, te želijo razvijati in pokazati svoje gibalne spretnosti, sposobnosti ter telesni videz, kar pa predstavlja pomembni del človekove telesne in splošne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004).

Telesna aktivnost igra pomembno vlogo pri izgradnji posameznikove **samopodobe**. V zgodnjem obdobju namreč pomaga otroku in mladostniku, da vzpostavi zaupanje v svoje fizične in socialne spretnosti. Pozitivno izkušnjo pa lahko posameznik dobi s pomočjo odraslih, ki mu pomagajo razumeti, da je športna aktivnost ključna za razvoj zdravega življenja in da je gibanje zdrav način doseganja užitka, veselja in zadovoljstva (Tušak in Kandare, 2004). Tudi Corbin in Pangrazi (1992) pravita, da otroci in mladostniki ob športni vzgoji in drugih športnih dejavnostih, pridobijo pozitivne izkušnje, osebno kompetenco, prav tako se izboljša občutek uspešnosti in razvije pozitivna samopodoba.

Vendar pa samopodoba ni zgolj slika o funkcioniranju samega sebe, pač predstavlja telesni in duševni odsev človeka, kamor štejemo fizični jaz, družinski jaz, socialni in moralno-etični jaz ter osebni jaz. V posameznikovi samopodobi se nahajajo mnenja o tem, kakšen sem, ali sem si všeč, imam dovolj lepo postavo, ali sem predebel, kako spreten sem, ali me imajo v družini radi, kakšna je moja komunikacija z okolje, ali lahko sklepam prijateljstva ipd. Osebni jaz pa vsebuje mnenje o sebi, kot o osebnosti, pri čemer je izredno pomembno samovrednotenje. Kadar je večina komponent samopodobe visoke, takrat bo običajno tudi samovrednotenje visoko, torej bo posameznik visoko cenil samega sebe. Pomembno je, da ima posameznik pozitivno mnenje o samemu sebi, saj bo na ta način večino stresorjev doživljal pozitivno, v težkih nalogah bo iskal izzive, manj bo negativnega stresa, ki ima negativne posledice za človeka in njegovo zdravje, kar pa pomeni, da samopodoba predstavlja osrednji del modelov uspešnosti v življenju, saj motivacijsko vpliva na posameznika (Tušak in Kandare, 2004). Športna aktivnost tako vpliva na razvoj pozitivne telesne in splošne samopodobe, kar pa kot smo že povedali povzroči višje samovrednotenje (Tušak in Kandare, 2004).

Otrokova samopodoba pa je tudi eden izmed psiholoških dejavnikov šolske uspešnosti, saj pogojuje učni proces. Tisti posamezniki, ki imajo bolj pozitivno samopodobo, bodo bolj samozavestno ter z samozaupanjem pristopili k šolskim nalogam, učenju in preverjanju oziroma ocenjevanju znanja. Na ta način bodo bolj uspešni, le-to pa bo zopet pozitivno vplivalo na njihovo samopodobo, zato je pričakovati, da bo uspešnost vse bolj naraščala (Juriševič 1999). Z višjo oziroma pozitivno samopodobo pa se posamezniku dvigne tudi samozavest (Lasan, 2004). Potrebno pa je biti previden, da otrok oziroma mladostnik ob negativnih izkušnjah in neuspehih v športu, kot posledico lastnih dejanj ne razvije negativne samopodobe, saj lahko to vodi v naraščajoče nezaupanje, občutke nekompetentnosti, anksioznost in kasneje tudi v depresijo. Zato v odraslosti običajno poskušamo popraviti tovrstne občutke telesne nekompetentnosti ali slabo samopodobo, ki izhaja tudi iz prekomerne telesne teže in drugih stresorjev (Tušak in Kandare, 2004). Da preprečimo, da bi otrok razvil negativno samopodobo, pa igra veliko vlogo zaznana podpora staršev. V kolikor bo otrok občutil podporo staršev in drugih pomembnih oseb v njegovem življenju, kot so prijatelji, učitelji, trenerji in sorojenci, bo užival v telesni aktivnosti, to pa bo vplivalo na višje samospoštovanje, samozaupanje in boljše samopodobo otroka. (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Na ta način bodo posamezniki bolj usmerjeni k zastavljenemu cilju, s katerim vplivajo na izpolnitev svoje osebnosti (Tušak in Faganel, 2004).

Ameriški nacionalni inštitut za mentalno zdravje pravi, da je športna aktivnost povezana z zmanjšanim stanjem **anksioznosti**, z nižano stopnjo blage do zmerne depresije, z zmanjšanjem simptomov nevroticizma in ansioznosti. Predstavlja dobro strategijo pri zdravljenju hude oblike depresije, zmanjšuje različne indikatorje stresa, prav tako ima pozitivne učinke na emocionalnost, tako pri ženskah kot pri moških vseh starostih (Morgan in Goldston, 1987). Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi namreč omogoča lažje obvladovanje jeze, prispeva k hitrejši sprostitvi, boljšemu obvladovanju stresa ter pospeši zdravljenje odvisnosti. Telesna vadba lahko predstavlja alternativo ali dodatek

strokovnim intervencijam, kot sta psihoterapija in medikamentozna terapija. S športno aktivnostjo lahko spreminjamo čustvene in duševne dejavnike. V čustveno skupino štejemo veselje, srečo, užitek, sprostitvev, samozavest, prijetno utrujenost, med duševne ravnovesje, duševno sprostitvev, boljša duševna zmogljivost, boljše duševno stanje, lažje prenašanje duševnih obremenitev, lajšanje tesnobe in manjša depresivnost (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Ekipni šport pozitivno vpliva na zmanjšanje anksioznosti, kar pa ne moremo predvidevati tudi za individualne športe (Dimech in Seiler, 2011). Udejstvovanje v ekipnih športih je povezano z nižjo nagnjenost k rizičnim dejanjem ter manj težavami pri splošnem in mentalnem zdravju (Steiner, McQuivey, Pavelski, Pitts in Kraemer, 2000). Športniki doživljajo višje blagostanje, bolj so prilagodljivi, občutijo manj nervoznosti in anksioznosti, pogosteje so energični, zadovoljni s svojim življenjem, redkeje občutijo žalost in depresijo. (Ferron, Narring, Cauderay in Michaud, 1999).

Tomori (2000) pravi, da je pogoj za dobro duševno stanje, dobro telesno zdravje in dobra telesna prilagodljivost in obratno. Napetost mišic, potenje, stiskanje v prsih, povečan srčni utrip in hitro dihanje so znaki, ki spremljajo anksioznost, prav tako pa te znake s športno aktivnostjo zmanjšujemo oziroma izboljšujemo sposobnost organizma, da se s temi znaki lažje sooča. Tako občasna kot redna aktivnost znižujeta stopnjo anksioznosti, kar velja za vse tipe vadbe, za različna trajanja vadbe ter za vse skupine ljudi. Nekatere vadbe so učinkovitejše, predvsem aerobne aktivnosti kot so kolesarjenje, plavanje in tek. Učinkovitost se večja, če gibanje traja dlje časa, vsak 10 tednov oziroma več kot 15 tednov, učinek na znižanje anksioznosti pa naj bi traja od 4 – 6 ur po vadbi (Edmunds, Biggs in Goldie, 2013).

Skozi šport se posameznik tudi socializira, razvija **socialne spretnosti**. Družba preko socializacije nanj prenaša vzorce vedenja in sklope vrednot, ki so družbeni sprejemljivi in zaželeni. Tisti, ki se zgodaj seznanijo z športom in imajo podporo s strani pomembnih drugih pri športnih aktivnostih, se bodo tudi kasneje v odrasli dobi ukvarjali s športom. Ob tem bodo pridobili spretnosti, kot so navezovanje stikov z ljudmi, prevzemanje različnih vlog, naučili se bodo socialnih veščin in uvedli pozitivne elemente življenjskega stila kot je zdravo prehranjevanje, delovne navade ipd. kar bodo prenesli tudi v odraslost (Loy, McPherson in Kenyon, 1978). Med socialne dejavnike na katere vpliva udejstvovanje v športu sodijo tudi druženje s prijatelji, uveljavljanje, tekmovanje, pripadnost, sproščeni stiki, sodelovanje, nova poznanstva, zdravo afirmacijo in družinsko življenje (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Mladostniki se ob visokih obremenitvah bolj razvijajo, doživljajo srečo, uspeh, priznanje v družbi, nabirajo izkušnje in razvijajo svoje potenciale. Prav tako razvijajo komunikacijske spretnosti in spretnost sodelovanja, saj je pomembno, da znajo poslušati, spoštovati, delati z drugimi ljudmi in ustrezno odreagirati v različnih situacijah. Tovrstne spretnosti pa so pomembne tudi kasneje, ko niso več vključeni v šport, posebej pri iskanju zaposlitve, sklepanju prijateljstev, oblikovanju partnerskih odnosov (Jones in Lavalley, 2008). Socialni doprinos se kaže v pozitivnih odnosih s trenerji, v ustvarjanje novih prijateljstev, razvoju sposobnosti skupinskega dela ter socialnih spretnosti (Holt, Kingsley, Tink in Scherer, 2011). Pozitivno vpliva na socialno sprejetost in zadovoljstvo z fizičnim izgledom (Boone in Leadbeater, 2006). Udejstvovanje v ekipnih športih je povezano z manjšo socialno izoliranostjo kasneje v življenju v primerjavi z ostalimi prostočasnimi aktivnostmi v času šolanja (Barber, Eccles in Stone, 2001).

Šport usmerja mlade v produktivno aktivnost, uči zastavljanja in doseganja ciljev, ob tem pa se razvija posameznikova potrpežljivost, frustracijska toleranca ter sposobnost sprejemanja porazov (Kajtna in Tušak, 2005). Zurc (2008) pravi, da dodatne športne aktivnosti razvijajo raven telesne pripravljenosti pri posameznikih, vplivajo na vzdržljivost pri umskem delu, na ustvarjalnost, samoizražanje, obvladovanje čustev, delovne navade, sodelovanje z drugimi ter pozitivno vrednotenje sebe. Športna aktivnost stimulatивно vpliva tudi na razvoj strukture centralnega živčnega sistema, ki je odgovorna za kognitivno delovanje (Planinšec, 2006). Otroci, ki so bolj telesno pripravljeni, imajo večji volumen dorsalnega striatuma, področja v možganih, ki je odgovore za regulacijo pozornosti. Pri nalogah, ki so od otrok zahtevale veliko koncentracije so telesno bolj pripravljeni otroci bili bolj natančni in hitrejši v primerjavi s športno neaktivnimi otroci. Športno aktivni otroci so tudi boljši pri selekciji informacij ter boljše zadržujejo informacije v spominu (Macpherson, Teo, Schneider in Smith, 2017).

Za športnike, ki usklajujejo šport in izobraževanje je značilno višje blagostanje in zdravje, torej bolj uravnotežen življenjski slog, manj stresa, večje življenjsko zadovoljstvo, značilni so boljši pogoji za posameznikov razvoj (multipla identiteta, boljše samoregulacijske sposobnosti, pozitivna samopodoba...) ter boljše življenjske in socialne spretnosti (dobri odnosi, širša socialna mreža, suportivno okolje) (Cecić Erpič, 2013). Osebni doprinos se kaže v emocionalni kontroli, težnji po eksploraciji, samozavesti, discipliniranosti, učni uspešnosti (Holt, Kingsley, Tink in Scherer, 2011). Drum, Ladda, Geary in Fitzpatrick (2014) so pri vzorcu ameriških športnikov in nešportnikov odkrili statistično pomembne razlike, in sicer naj bi športniki imeli manj težav ter se boljše soočali z medosebnimi odnosi, zlorabo psihoaktivnih snovi, z družinsko dinamiko in samomorilnimi težnjami. Medtem ko na akademskem in kariernem področju ni bilo statistično pomembnih razlik. Tekmovalni šport pri otrocih oziroma mladostnikih naj bi celo gradil posameznikovo samozavest, samodisciplino, vztrajnost in nacionalno zavest (Gaisbacher in Jorg Pongratz, 2011).

Torej najpogostejši zdravstveni dejavniki (psihološki in socialni), ki so pomembno pozitivno povezani z udeleževanjem v športu, pri mladostnikih in otrocih so višja samopodoba, boljše socialne spretnosti, zmanjšana pojavnost depresivne simptomatike, višja samozavest in boljša zmogljivost, v primerjavi z osebami, ki se ne udeležujejo športnih aktivnosti. Med ostale dejavnike prištevamo še asertivnost, skrbnost, čustveno stabilnost, samokontrolo, sodelovalnost, manj obupanosti, samomorilnosti, doživljanja stresa, težnja po reševanju konfliktov, zmanjšana socialna aksioznost, osebni razvoj itd. (Eime idr., 2013). Med najpogostejše zdravstvene dejavnike (psihološki in socialni), ki so pomembno pozitivno povezani z udeleževanjem v športu pri odraslih, pa so izboljšano blagostanje, zmanjšan stres, povišana aktivnost v socialnem okolju in vitalnost. Poleg tovrstnih dejavnikov, pa različne študije opisujejo še povezanost z hedonizmom, pripadnostjo, zadovoljstvom z življenjem, znižano depresivno simptomatiko, boljšim mentalnim zdravjem, boljšim občutkom za skupnost (Eime idr., 2013).

PROBLEM

V raziskavi smo skušali slediti sledečim vprašanjem, za katere menimo, da so pomembni za prihodnost mladostnikov in mladih odraslih:

Ali lahko razumemo redno športno aktivnost kot dejavnik, ki pozitivno vpliva na razvoj in ohranjanje psiholoških spremenljivk, pomembnih za zaposljivost ter razvoj kariere?

Torej, ali redna športna aktivnost pripomore k ugodnemu razvoju osebnostne strukture, ki bo igrala pomembno vlogo pri selekcijskem postopku ob kandidatovi prijavi za določeno delovno mesto ter ali se bodo razvili bolj funkcionalni pristopi pri soočanju z izzivi na delovnem mestu, ki bi lahko pripomogli k boljšem kariernem razvoju?

Ali lahko te podatke prenesemo na pomembne odrasle v mladostnikovem življenju, da bi ti mladostniki to internalizirali in bi jim to posledično služilo za motivacijo za redno ukvarjanje s športno aktivnostjo?

Metoda dela je sledila potrebam projekta, ki je bil zastavljen tako, da so se Ambasadorji, na osnovi prijavnih listov, prostovoljno prijavi na projekt.

Ob prijavi so navedli svoje osnovne podatke ter hkrati označili namen njihove prijave oz. kaj jih motivira, da so se prijavi v projekt. Prav tako so red prijavo imeli možnosti preveriti, kaj ta projekt predstavlja in kaj se od njih pričakuje.

Izbrani Ambasadorji so za sodelovanje prejeli brezplačno športno opremo, brezplačne vadbe rokometu, plavanja, supanja, kajaka ter igre pobega, izpostavljenost na socialnih omrežjih ter nove možnosti spoznavanja novih ljudi.

Pred začetkom rednih športnih aktivnosti je opravilo psihološko testiranje kandidatov. Nato pa so sledile redne vadbe, 2 krat tedensko po 1-1,5 ur, kjer se je izvajalo tudi opazovanje njihovega voedenja in socialnih interakcij. Na koncu pa se je izvedlo ponovno psihološko testiranje z istimi psihološkimi testi, kot pri prvem.

Sledila je analiza in interpretacija rezultatov ter izdelava modela motivacije.

Ambasadorji so bili stari od 14 do 29 let, 11 jih je bilo moških, 9 pa žensk. Testiranje je potekalo anonimno ter skupinsko.

Pripomočki

Test nizov (TN), avtorja Vida Pogačnika (1983) se naslanja na procesni model inteligentnosti. Inteligentnost avtor opredeli kot od izkušenj neodvisno sposobnost živega bitja, da obdeluje informacije. TN v prvi vrsti meri fluidno inteligentnost, vsebuje pa tu nekaj zaznavne in prostorske komponente. Na rezultate vplivajo predvsem sposobnost odkrivanja odnosov in zakonitosti, torej sklepanja na podlagi neverbalnega gradiva, dober delovni spomin, hitrost obdelave informacij, pri reševanju pa pomaga tudi hitrost zaznavanja posameznika in sposobnost miselnega obračanja likov. Uporabili smo TN-10, gre za skrajšano 10-minutno obliko.

Test koncentracije in dosežka (TKD) avtorjev Duker in Lienert (1943) je hitrostni test, namenjen merjenju sposobnosti koncentracije in ugotavljanju sposobnosti za dosežke, v smislu obremenitve, vztrajnosti in neutrudnosti. Prikazuje podatke o krivulji učenja, utrujenosti, motivaciji in farmakoloških vplivov na koncentracijo. Temelji na konceptu koordinacije, ki je pogojena s koncentracijo. Uporabili obe obliki testa (A in B) ter večjo težavnost. Test vsebuje 250 enako težkih računskih nalog, v vsaki trstni nalogi sta dve enostavni nalogi seštevanja in odštevanja. Odločili smo se za skrajšano 20-minutno izvedbo.

Profil indeks emocij (PIE) avtorjev Plutchik in Kellerman (1974) je osebni vprašalnik, ki na svojstven način zagotavlja vrsto informacij o določenih osnovnih osebnostnih potezah in osebnostnih konfliktnih posameznika. Odkriva problemska področja in psihologu omogoča vpogled v naravo težav. Osnovan je na večdimenzionalnem modelu emocij, ki izhaja iz osnovnih vzorcev vedenja in predpostavke, da obstaja povezanost med funkcionalno analizo emocij ter subjektivnim in objektivnim vidikom. Krožni profil nam nakaže relativno moč osnovnih potez osebnosti: samozaščita, agresivnost, inkorporacija, opozicionalnost, eksploracija, nekontroliranost, reprodukcija, deprivacija ter bias.

Anksioznost kot stanje in poteza avtorja Spielberga (1970) je najbolj uporabljena lestvica za merjenje anksioznosti. Oblika STAI-X1 ugotavlja anksioznost kot trenutno stanje, STAI-X2 pa kot osebno potezo. Poteza anksioznosti je splošna lastnost posameznika, da zaznava večino situacij kot ogrožajoče in reagira na te situacije z različno stopnjo stanja anksioznosti. Poteza anksioznosti naj bi bila del posameznikove osebnosti. Za anksiozna stanja pa je značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in napetosti, ob katerem se pojavlja povečana vznurjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema.

Vprašalnik storilnostne motivacije (VSM) avtorja Costello (1967) meri faktorja storilnostne orientacije, in sicer prvi faktor je potreba po doseganju uspeha z lastnim trdom, medtem ko drugi faktor predstavlja potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo.

Vprašalnik za oceno osebnosti na delovnem mestu (BIP) avtorjev Hossiep, Paschen, Muhlhaus in Collatz je usmerjen vprašalnik za ugotavljanje osebnostnih lastnosti v delovnem okolju. Za potrebe projekta ter pregled socialnih spretnosti pri sodelujočih, smo iz vprašalnika izvzeli zgolj področje socialnih kompetenc, ki vključuje pet lestvic – socialno občutljivost, navezovanje stikov, sociabilnost, sodelovanje in asertivnost. Vprašanja smo prilagodili tudi na šolsko situacijo oziroma za posameznike, ki so še v fazi izobraževanja.

Freiburški osebnostni vprašalnik, dopolnjena oblika (FPI-R) avtorjev Fahrenberg, Segl in Hampel je namenjen spoznavanju osebnostnih značilnosti odraslih in mladih. Večdimenzionalni vprašalnik osebnosti vsebuje 140 vprašanj, na katera posameznik odgovarja z DA ali NE, ki se nanašajo na njegovo vedenje, stališča, stanja in znake telesnega počutja. Sestavljen je iz 10 standardnih lestvic in dveh dodatnih: življenjsko zadovoljstvo, socialna usmerjenost, usmerjenost k dosežkom, zavrtost, razdražljivost, agresivnost, napetost, telesne težave, zaskrbljenost za zdravje, odkritost, ekstravertnost in čustvenost.

Vprašalnik samopodobe za posameznike in mladostnike v poznem mladostništvu in zgodnji odraslosti (SDQ III) avtorjev Marsh in O'Neill (1992) je sestavljen iz 136 postavk in meri 13 vidikov samopodobe: splošno samopodobo, akademsko samopodobo, samopodobo na področju matematičnih sposobnosti, verbalnih sposobnosti, telesnih sposobnosti, emocionalne stabilnosti, ustvarjalnost in reševanje problemov, zunanjega videza, odnosov z vrstniki istega spola, odnosov z vrstniki nasprotnega spola, odnosov s starši, religije/duhovnosti ter na področju iskrenosti.

Opazovalna tabela, ki smo jo izpolnjevali opisno. Opazovala se je interakcija med Ambasadorji v času vadbe, načini spoprijemanja z novostmi, s porazi ter vse kar se je dalo zaznati preko njihovega vedenja v povezavi s skupinsko dinamiko in lastnim odzivanjem na novosti, navodila, trenerja,...

REZULTATI IN DISKUSIJA

V raziskavi smo poskušali najti odgovor na vprašanje o tem ali športna aktivnost vpliva na naše osebne lastnosti, kako se odzivajo na postavljene motivatorje ter smo na osnovi tega poskušali postaviti motivacijski model, ki razlaga kako šport posredno vpliva na povečanje konkurenčne prednosti na trgu dela ob selekciji kadra.

V prvi vrsti smo analizirali motivatorje (njihove namene) za prijavo ambasadrorjev na projekt. Ponudili smo jim 9 opcij, kjer so lahko označili več možnosti.

Tabela 1. Prikaz možnosti za vprašanje "Namen prijave na projekt" ter števila, kolikokrat je bila določena možnost izbrana.

		Število izbri
1	Spoznati nove športe in načine vadb	19
2	Spoznati nove ljudi	9
3	Pridobiti nove prijatelje	8
4	Spoznati, kako se motivirati za redno vadbo	15
5	Biti del nečesa	8
6	Biti del projekta, ki omogoča brezplačno vodeno vadbo	9
7	Postaviti zaobljubo in se je držati	11
8	Spoznati spletna vplivneža	9
9	Izgubiti nekaj kilogramov	7

Iz Tabele 1 je razvidno, da je bila največkrat izbran namen, da si želijo spoznati nove športe in načine vadb. Nato je sta seledila dva namena in sicer, so želeli pridobiti odgovor, kako se motivirati za radno vadbo ter kako se držati zaobljube.

Torej, za vključitev v projekt je Ambasadrorje najbolj pritegnilo to, da jim je projekt ponujal raznolike, nevsakodneвне oblike vadb ter da imajo Ambasadrorji predvsem težave pri motiviranju sebe, da se vključijo in vztrajajo pri športnih aktivnosti. Občutijo premajhno mero zagnanosti in vztrajnosti.

Zanimivo pa je dejstvo, da je bila izbira o izgubi telesnih kilogramov najmanj izbrana. Dokaj nizko pa so bili tudi socialni aspekti projekta, kakor tudi finančni vidiki projekta (brezplačne vadbe).

Nato je sledila analiza psihološkega testiranja, ki je potekalo v dveh delih. Pri tej analizi nas ni zanimal osebni profil posameznika oz. skupine, temveč so nas zanimale spremembe med prvim in drugim testiranjem osebnostnih profilov. Torej, zanimalo nas je, ali redna 3 mesečne športne aktivnosti pripomore k sprememba na povprečnem osebnostnem profilu skupine. Analize smo se lotili celostno.

Preden pa preidemo na analizo samih rezultatov pa moramo poudariti pomebne ugotovitve, ki so se pokazale tekom projekta.

Ključen dogodek med projektom je bila novonastala svetovna situacija, ki je spremenila celoten potek projekta in je zahtevale veliko prilagoditev, saj smo bili prisiljeni v izvajanje samoizolacije zaradi virusa COVID-19. Za 2 meseca je bilo popolnoma prekinjeno socialno življenje. Prepovedani so bili socialni stiki v živo in so bile zaradi tega tudi prepovedane skupinske vadbe. Po sprostitev ukrepov smo pričakovali, da se bo zgodilo eno od dveh možnosti: da bomo Ambasadrorji odnehali in odstopili od prijave ali pa da bodo ravno zaradi socialne izoliranosti bolj zagnani in želji socializacije ter rednih športnih aktivnosti. Zgodilo se je oboje, vendar ne istočasno.

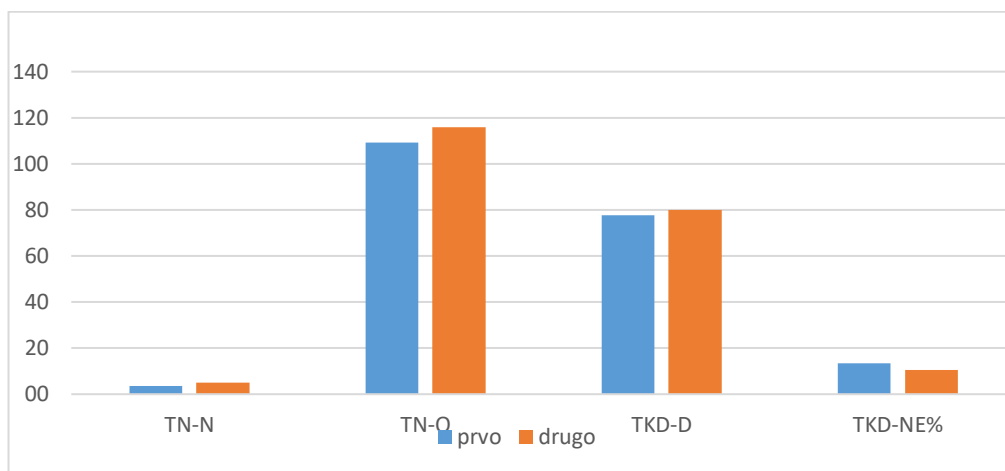
Vsi Ambasadrorji so ostali del projekta, so pokazali in izrazili zagnanost in željo po športni aktivnosti. Kaj hitro se je življenje vrnilo v neke dokaj ustaljene tirnice, kar pa je privedlo do druge skrajnosti, da je večina Ambasadrorjev odnehala oz. so se športnih aktivnosti udeleževali zelo redko. Ovire, ki so jih navajali za neredno in redko udelebo so bili:

- služba
- študij
- nefleksibilen urnik vadb (samo popoldan in nič dopoldan ali med vikendi)

Na koncu projekta je ostalo 11 Ambasadorjev, ki so se udeležili od 20-80% vadb, ostalih 9 ambasadorjev je odnehalo, večinoma brez pojasnila. Torej, kljub motivatorjem, kot so brezplačne vadbe, zastoj športna oprema, inovativne vadbe, niso vztrajali oz. si organizirali svoj čas, da bi se redno udeleževali športnih aktivnosti.

Z test-retest metodo smo torej testirali psihološke parametre pred začetkom rednih vadb in po koncu 3 mesečnih vadb. Izračunali smo srednje vrednosti obeh testiranj in ugotavljali spremembe parametrov.

Glede na to, da se je večina Ambasadorjev udeležila le 30% vseh vadb, se nismo odločili za primerjavo vrednosti celotne skupine temveč samo za primerjavo tistih udeležencev, ki so se udeležili vsah 50% vadb. Teh udeležencev je bilo 7.

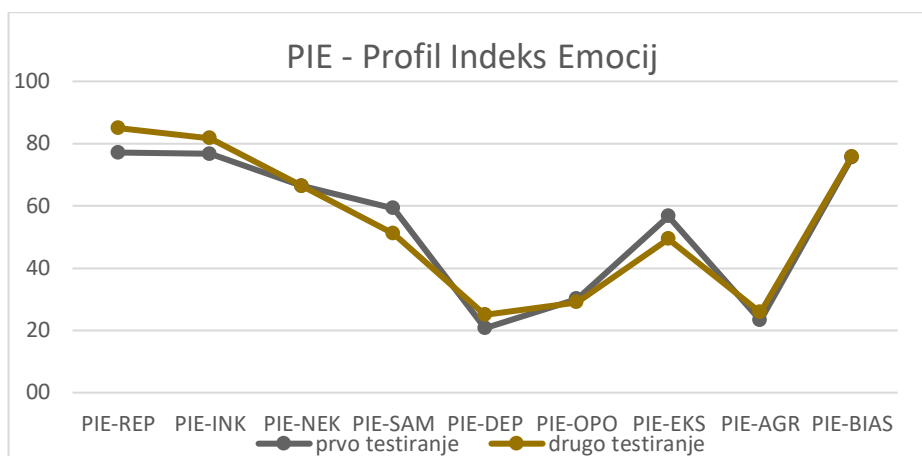


Opombe: TN-N – število napačnih odgovorov; TN-O – raven intelektualnega funkcioniranja; TKD-D – dosežek na testu TKD; TKD-NE% - odstotek napak na testu TKD

Slika 1. Grafični prikaz rezultatov prvega in drugega merjenja s testom TN-10 ter TKD.

Slika 1 kaže primerjavo povprečnih rezultatov prvega in drugega testiranja, kjer lahko vidimo, da so manjša odstopanja. Pri rezultatu TN-O (raven intelektualnega funkcioniranja) je ravidno, da so Ambasadorji dosegli višji rezultat na testiranju in ta rezultat je statistično pomemben ($p < 0,005$). Sicer se je število napak na testu TN-10 neliko povežalo (TN-N), vendar ta razlika ni statistično pomembna.

Rezultati testa TKD, ki pa niso statistično pomembne, nam kažejo spremembe in sicer povečanje dosežka ter zmanjšanje % napak pri reševanju nalog. Gre za manjše spremembe, kažejo pa smer sprememb.

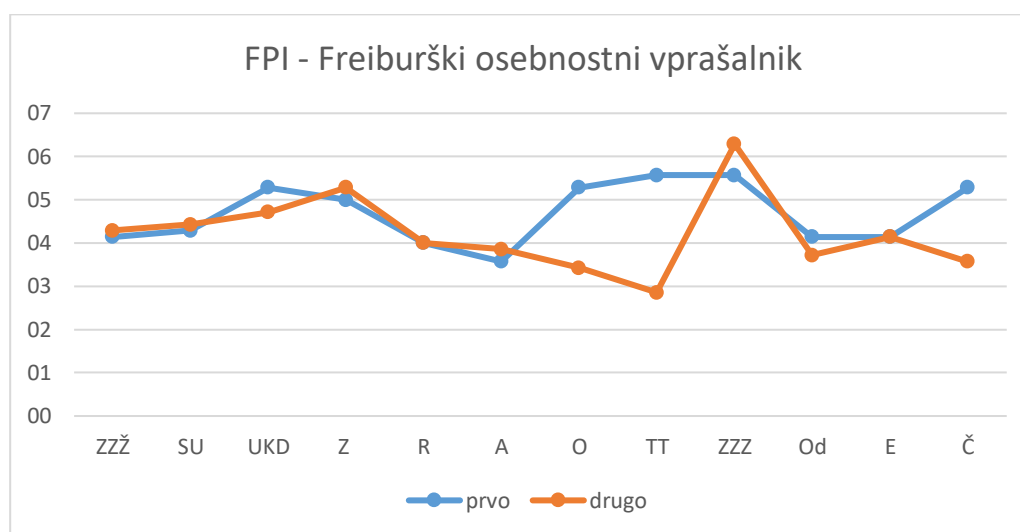


Slika 2. Primerjalni graf rezultatov prvega in drugega testiranja s psihodiagnostičnim testom PIE.

Iz slike 2 lahko vidimo, da so se določene vrednosti kategorij povišale, določene so ostale iste, nekatere pa so se tudi znižale.

Najbolj in statistično pomembno ($p < 0,005$) se je povišala vrednost drugega testiranja pri kategoriji Reprodukcijska, ki meri ali je oseba introvertirana ali ekstrovertirana. Statistično pomembno ($p < 0,010$) sta se spremenili tudi kategoriji Samozaščita ter Eksploracija, kjer sta se obe vrednosti drugega testiranja znižali.

Dvig vrednosti pri drugem merjenju pa vidimo tudi pri kategorijah Inkorporacija ter Deprivacija, vendar ti spremembi nista statistično pomembno.

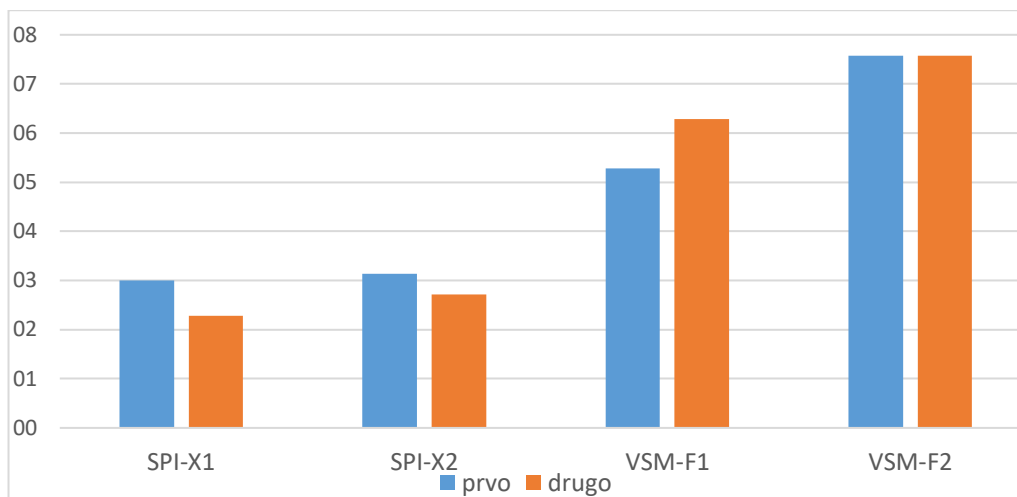


Opombe: ZZŽ – Zadovoljstvo z življenjem; SU – Socialna usmerjenost; UKD – Usmerjenost k dosežkom; Z – Zadržanost; R – razdražljivost; A – Agresivnost; O – Obremenjenost; TT – Telesne težave; ZZZ – Zaskrbljenost za zdravje; Od – Odkritost; E – Ekstravertnost; Č – Čustvenost.

Slika 3. Prikaz rezultatov prvega in drugega testiranja Freiburškega osebnostnega vprašalnika.

Iz Slike 3 je razvidno, da največji in hkrati statistično pomemben ($p < 0,05$) upad na kategoriji Telesne težave ter na kategoriji Obremenjenost, kjer se tudi kaže statistično pomemben upad ($p < 0,10$) izražene vrednosti.

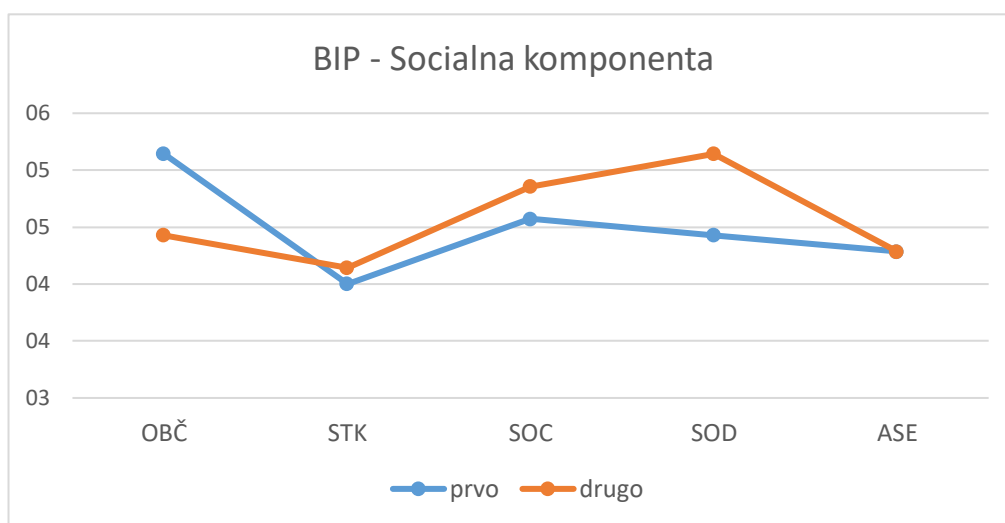
Pri ostalih kategorijah ne pride do statistično pomembne rasti ali upada, je pa zaznati porast rezultata na kategorijah Zadovoljstvo z življenjem, Socialna usmerjenost, Zadržanost, Agresivnost ter Zaskrbljenost za zdravje. Upad pa je viden pri kategorijah Usmerjenost k dosežkom, Odkritost in Čustvenost.



Opombe: SPI-X1: Spielbergerjev vprašalnik manifestne anksioznosti; SPI-X2: Spilbergerjev vprašalnik latentne anksioznosti; VSM – vprašalnik storilnostne motivacije, Faktor 1; VSM – vprašalnik storilnostne motivacije, Faktor 2

Slika 4. Prikaz rezultatov prvega in drugega testiranja dveh lestvic: Spielbergerjev vprašalnik in Vprašalnik storilnostne motivacije.

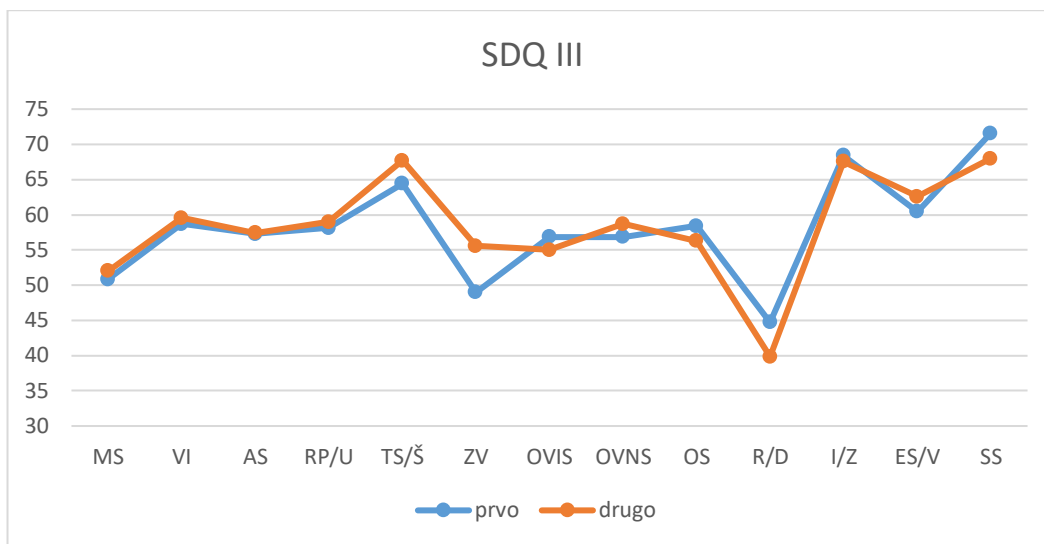
Slika 4 nam kaže spremembe med prvim in drugim testiranjem, ki pa niso statistično pomembne. Sicer pa kaže na upad obeh oblik anksioznosti, manifestne in latentne. Pri Vprašalniku storilnostne motivacije pa se vidi porast pri faktorju 1, ki meri potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom oz. težnjo po dobro opravljenem delu. Pri faktorju 2 pa ne vidimo sprememb in potreba po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo potrebo, ni ne upadali niti porastla.



Opombe: OBČ – Socialna občutljivost; STK – Navezovanje stikov; SOC – Sociabilnost; SOD – Sodelovanje, ASE – Asertivnost

Slika 5. Prikaz rezultatov prvega in drugega testiranja vprašalnika za oceno osebnosti BIP.

Primerjanje prvega in drugega testiranja pri vprašalniku BIP nam pokaže statistično pomembno razliko ($p < 0,05$) med prvim in drugim merjenjem, kjer pride do upada rezultata na lestvici Občutljivost, ter za porast rezultata na lestvici Sodelovanje. Ostale spremembe pri kategorijah niso statistično pomembne, je pa videti porast rezultata tudi pri kategorijah Navezovanje stikov in Sociabilnost. Pri Asertivnosti ne pride do sprememb.



Opombe: MS – matematične sposobnosti; VI – Verbalni izražanje; AS – Akademska samopodoba; RP/U – Reševanje problemov/ustvarjalnost; TS/Š – Telesna sposobnost/šport; ZV – Zunanji videz; OVIS – Odnosi z vrstniki istega spola; OVNS – Odnosi z vrstniki nasprotnega spola; OS – Odnosi s starši; R/D – Religija/duhovnost; I/Z – Iskrenost/zanesljivost; ES/V – Emocionalna stabilnost/varnost; SS – Splošna samopodoba.

Slika 6. Prikaz aritmetičnih sredin rezultatov prvega in drugega testiranja Vprašalnika samopodobe za adolescente.

Slika 6 prikazuje srednje vrednosti dveh merjenj kjer vidimo največji porast rezultatov na drugem merjenju pri kategoriji Telesna sposobnost/šport (statistično pomembna razlika pri $p < 0,05$) ter pri kategoriji Zunanji videz (statistično pomembna razlika pri $p < 0,010$). Ostale razlike med prvim in drugim merjenjem niso statistično pomembne. Pri kategorijah Matematične sposobnosti, Verbalno izražanje, Reševanje problemov/Ustvarjalnost, Odnosi z vrstniki nasprotnega spola ter Emocionalna stabilnost/varnost je tudi viden porast rezultata pri drugem merjenju.

Diskusija

Dobro poznano in mnogo krat diskutirano dejstvo je, da športna aktivnost ugodno vpliva na telesne funkcije, da pripomore k boljšemu telesnemu počutju in posledično k ohranjanju našega telesnega zdravja. Nekoliko manj pa se v kontekstu športa ukvarjamo z mentalnim zdravjem. Sicer, se ta trend zelo spreminja in je ozaveščanja v to smer vse več, pa vendar, ponavadi je o mentalnem zdravju bolj govora iz vidika že razvitih znakov psihičnih težav in kot sredstvo za lajšanje čustvenih, psihičnih stisk.

Naša raziskava pa je temeljila bolj na preventivnem pogledu ter na doprinosu redne športne aktivnosti pri mladostnikih in mladih odraslih, kjer se določene psihične funkcije razvijajo in oblikujejo.

Z dokazom pozitivnih učinkov na psihično stanje posameznika bi želeli pokazati strokovnim delavcem šol, zdravstvenih ustanov, učiteljem, lokalnim odločevalcem kako pomembno je, da se mlade spodbuja k ukvarjanju s športom in vsa ta dejstva naj bi služila kot motivator za svetovalce, da te pozitivne aspekte prenesejo na mlade, ki bi te pozitivne učinke lahko ponotranjili in jih doživljali kot lastni, notranji motivator za ukvarjanje s športno aktivnostjo.

V našem podjetju opravljamo tudi psihološka testiranja za potrebe kadrovanja (selekcija kadra) kjer dobimo vpogled, kaj delodajalci pričakujejo od kandidata, ki bo zasedel določeno delovno mesto. Poleg potrebnih znanj in veščin je veliko psiholoških komponent, ki jih delodajalci iščejo. V ospredju so komponente kot so: čustvena stabilnost, dobre strategije reševanja konfliktov, sposobnost timskega dela, razvite dobre funkcije soočanja s stresom, dobro razvita storilnostna motivacija, nizka raven anksioznosti, odprtost, dobra koncentracija in dosežek ter primerna socialna usmerjenost. To so izstopajoče komponente, ki jih želijo delodajalci pri svojih zaposlenih, tako pri selekciji kadra, kakor tudi pri razvoju že zaposlenih oseb.

Mnoge psihološke raziskave so že ugotovile, da šport pozitivno vpliva in pomaga pri razvoju naštetih komponent. Mi pa želimo na te komponente pogledati z vidika zaposljivost in razvoja kariere, saj opažamo, da se konkurenčnost na trgu dela povečuje in je potrebno pridobiti konkurenčno prednost, če želimo dobiti delovno mesto oz. če želimo napredovati. Prav tako so izzivi na delovnih mestih veliki in se je potrebno soočiti z različnimi stresorji, težavne komunikacije postajajo stalnica in timsko delo postaja osrednji način dela.

V naši raziskavi smo ob izbiri Ambasadorjev ugotavljali njihovo motivacijo za vključevanje v športno aktivnost. Najbolj pogosto izbrana trditev je bila, da si želijo spoznati nove načine vadbe, drugačne, nevsakdanje vadbe. To nam pokaže, da je potrebno pri ponudbi športnih aktivnosti biti pozoren na to, da se poskuša mladim ponuditi dostop tudi do nevsakdanjih športov, da si želijo novih, posebnih izkušenj in da jim mogoče tradicionalni športi niso več toliko privlačni, vsaj tistim ne, ki nimajo željo po tekmovalnosti in dokazovanju.

Nato smo videli, da si želijo več vedeti, kako se motivirati za redno športno dejavnost. Pri tem je pomembno poudariti, da je ravno nemotiviranost prišla v ospredje pri projektu, saj so se Ambasadorji športnih aktivnosti le redko udeleževali in je motivacija padla tako, da jih je 9 od 20 prijavljenih čisto odnehalo.

Torej, športne aktivnosti so bile brezplačne in Ambasadorji so tudi vso športno opremo prejeli brezplačno. Oba segmetna, kakor tudi inovativnost vadbe so bili postavljeni kot motivatorji, da bi se mladi ukvarjali s športno aktivnostjo. Ampak, ker so bili to tako imenovani zunanji motivatorji, se motivacija ni ohranjala in so Ambasadorji z aktivnostjo hitro odnehali.

Vsi trije naštetih motivatorji so zelo dobri pri začetni motivaciji, pri tem, da se mladi odločijo za ukvarjanje s športno aktivnostjo, niso pa dovolj močni, da ohranjajo rednost in da se s športno aktivnostjo ukvarjajo dlje časa. Za to, da vztrajajo pa je potreben notranji motivator, ki daje aktivnosti smisel.

Notranji motivator je tisti, ki nas v neko aktivnost poganja od znotraj in izhaja iz neke lastne želje in potrebe po neki aktivnosti, kar nam omogoči doseganje nekega lastnega cilja. Torej, za začetek, za zagon za ukvarjanje s športno aktivnostjo zadostuje zunanji motivator (brezplačan vadba, oprema, inovativni športi, zanimivi vaditelji...), vendar za vztrajanje pri neki aktivnosti pa je potreben notranji motivator, ki osebi daje smisel za neko aktivnost, ki ji daje zagon za doseganje cilja. In prav pri izgrani notranjega motivatorja lahko pomagajo pomembne osebe v mladostnikovem življenju. Pomembno je, da te pomembne osebe pokažejo in pomagajo mladim ponotranjiti željo po stabilni psihični strukturi, po boljši sposobnosti soočanja s problemi in izzivi ter k zavedanju konkurence na trgu dela. Zaradi tega je potrebno poudarjanje, da bodo zaradi redne športne aktivnosti lažje prišli do zaposlitve, da bodo boljši pri selekcijskih postopkih, da se bodo lažje soočali s problemskimi situacijami in stresom, da bodo bolj učinkoviti pri timskem delu, da se bo povečal njihov prilagoditveni potencial, da se bodo lažje motivirali tudi za ostale delovne naloge ter da se bo izboljšala njihova samopodoba zaradi česar bodo pri svojem delu bolj suvereni in uspešni. To so aspekti, ki jih morajo mladostniki spoznati in o njih slišati, da jih bodo lahko ponotranjili. S tem se bo povečala verjetnost, da bo motivacija za športno aktivnosti izhajala iz njih samih in da bodo lažje vztrajali pri športnih aktivnostih, katerih pozitivne učinke bodo tudi sami čez čas izkusili.

Naša raziskava je pokazala, da kljub kratkemu obdobju sledenja, pride do sprememb pri merjenih psihičnih komponentah. In sicer smo se osredotočili samo na rezultate tistih, ki so se udeležili vsaj 50% vadb. Gre za dokaj nizko udeležbo, zato ne moremo z veliko verjetnostjo govoriti o spremembah, pa vendar so zaznani neki premiki in na osnovi njih lahko sklepamo o učinku športne aktivnosti na posameznikov psihični razvoj.

Sicer zaradi pomanjkanja aktivnih Ambasadorjev ne moremo s polno gotovostjo trditi, da je izključno športna aktivnost prispevala k spremembi merjenih komponent, saj bi pri temu morali izbrati še eno vzorčno skupino, ki se s športno aktivnostjo ne bi ukvarjala. Smo pa primerjali rezultate tistih, ki so se udeležili športnih aktivnosti v manj kot 50% in stistih, ki so se udeležili športnih aktivnosti v več kot 50%. Med skupinama so razlike in sicer pri skupini z manj udeležbe ni zaznati sprememb v pozitivno smer pri merjenih komponentah, medtem ko pa je pri skupini z več udeležbe zaznati

pozitivne spremembe pri merjenih komponentah. Kljub majhnim sprememba, jih lahko zaznamo in sklepamo, da bi ob večji količini in daljšem obdobju spremljala lahko zaznali večje in statistično pomembne razlike, ki pozitivno vplivajo na ugoden psihični razvoj posameznika.

Na osnovi dobljenih rezultatov tako sklepamo na pozitivne učinke športne aktivnosti na psihične komponente. Rezultati so pokazali povišanje ravni splošnega intelektualnega funkcioniranja, kar kaže na boljši delovni spomin ter hitrost obdelave informacij. Povišal se je tudi dosežek, ki pa je imel manj napak, kljub časovnemu pritisku. Drugo merjenje je tudi pokazalo večjo mero odprtosti, boljšo vodljivost, zmanjšanje anksioznosti, boljšo samokontrolo, izboljšanje storilnostne motivacije, organiziranost, boljše telesno počutje, znižanje občutkov obremenjenosti ter boljšo pripravljenost pomagati sočloveku, saj se je izboljšalo tudi prepoznavanje občutkov drugih in povečala se je želja po timskem delu in sodelovanje. Poleg tega pa so izboljšali segmenti samopodobe, predvsem telesne, športne in dojemanje zunanjega videza.

Zaznati pa je bilo tudi nekaj upadov, na komponentah, za katere smo pričakovali porast in sicer gre za to, da so se Ambasadorji pokazali kot bolj zadržani, pesimistični in povečal se je strah za lastno zdravje. Glede na splošno, svetovno situacijo in grožnjo s strani COVID-19 sklepamo, da bi za upad teh komponent bil lahko odgovoren prav virus Covid 19.

Skratka, pomembno je, da izsledke raziskave spoznajo osebe, ki igrajo pomembno vlogo pri odraščanju mladih in njihovem razvoju ter da jih prenesejo na mlade in jim s tem pomagajo ponotranjiti pozitivne učinke športne aktivnosti na njihov psihični razvoj, ki pozitivno prispeva k povečanju zaposljivosti in k ugodnejšemu kariernemu razvoju.

Sicer bi za dober prenos le-tega na mladi bilo potrebno izdelati tudi specifične metode dela in razviti določene pristope in tehnike, kar pa je izziv za naprej.

To tudi pomeni, da je potrebno, da se trenerji in vaditelji zavedajo in prilagodijo motivacijske tehnike pri rekreativnih vadbah, torej netekmovalnih. Slednje imajo popolnoma drugačne cilje in je motivacija usmerjena v tekmovalni rezultat, v dokazovanju sebe in preseganju lastnih meja, za razliko od rekreativnega športa, kjer pa je ključen občutek zabave, sprostitve in doseganje nekih notranjih ciljev in lahko notranjo motivacijo zastopa želja po psihičnem zdravju.

Prav tako je pomembno, da lokalne oblasti prepoznajo, da skrb za mentalno zdravje mladih skozi ponujanja prilagojenih in primernih športnih aktivnosti pomembno vpliva na dobrobit občanov ter tudi lokalnih podjetji. S tem bi občani povečali možnost zaposlitve ter hkrati ponudili lokalnim ponudnikom zaposlitve potencialno kvalitetnejši kader, ki bi izhajal iz lokalnega okolja.

ZAKLJUČEK

Raziskava s katero smo se ukvarjali nam je predvsem pokazala, da obstaja razlika med tekmovalnimi in netekmovalnimi športi in da se premalo daje poudarka in spodbude na netekmovalnih športih. Pomembno je razlikovati, ker ravno ti netekmovalni, rekreativni in inovativni načini vadbe lahko v nekem okolju pomagajo občanom do boljšega telesnega počutja in psihičnega zdravja. Z raziskavo smo dokazali, da tudi kratko obdobje redne športne aktivnosti prinese do sprememb v psihičnem strukturi posameznika in ravno psihično zdravje, čustvena stabilnost ter soočanje s stresnimi situacijami postajajo vse bolj ključne lastnosti posameznika. Osredotočili smo se na pridobivanje konkurenčne prednosti na trgu zaposlovanja, na razvoju kariere, saj ugotavljamo, da je to področje postaja vse bolj pomembno v življenju posameznika. Tako, bi kot motivacijo mladim, trenerji, starši, učitelji, lokalna skupnost ter vsi pomembni drugi morali ponuditi ravno skozi ponotranjanje potrebe po razvoju psihičnih komponent posameznika, ki najbolj prispevajo k stabilnem psihičnem razvoju in soočanju z vse večjimi izzivi okolja, kar bi posedično privedlo do boljše pozicije posameznika ob iskanju zaposlitve ali pri razvoju lastne kariere.

Naj bo psihično zdravje kot motivacija za ukvarjanje s športom.

LITERATURA

- Barber, B., Eccles, J. in Stone, M. (2001). Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent research*, 16(5), 429–455.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Boone, E. in Leadbeater, B. (2006). Game on: diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Adolescent research*, 16(1), 79–90.
- Cecić Erpič, S. (2013). Athletes' careers in Slovenia: The remarkable sporting achievements of a small country. V: N. Stambulova in T. Ryba (ur.), *Athletes' Careers Across Cultures* (str. 173–184). London: Routledge.
- Corbin, C.B. in Pangrazi, R.P. (1992). Are American children and youth fit? *Research Quarterly for exercise and sport*, 63(2), 96-106.
- Dimech, A. in Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: a potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 347–355
- Drum, J., Ladda, S., Geary, C. in Fitzpatrick, C. (2014) Athlete and non-athlete adjustment to college. *Metropolitan Universities*, 25(1), 39–62.
- Edmunds, S., Biggs, H. in Goldie, I. (2013). *Let's get physical: the impact of physical activity on wellbeing*. London: Mental Health Foundation.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. in Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98), 1-22.
- Ferron, C., Narring, F., Caudey, M. in Michaud, P. (1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviors. *Health Education Research*, 14(2), 225–233.
- Gaisbacher, J. in Jörg Pongratz, H. (2011). *Persönlichkeiten stärken*. Graz: Leykam.
- Holt, N., Kingsley, B., Tink, L. in Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 490–499.
- Jeromen, T. (2005). Rekreacija kot navada. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 269-305). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Jones, I. M. in Lavalley, D. (2008). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 159–167.
- Juriševič, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kandare, M. in Tušak, M. (2004). Vpliv športa na samopodobo in osebnost gibalno oviranih. V: Pišot, R. (ur.): *Otrok v gibanju*, 4 str., Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

- Klint, K.A. in Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti II*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Loy, J.W., McPherson, B.D. in Kenyon, G. (1978). *Sport and social systems*. Reading, Massachusetts: Addison – Wesley Publishing Company.
- Macpherson, H., Teo, W.P., Schneider, L.A. in Smith, A.E. (2017). A life-long approach to physical activity for brain health. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9(147), 1-12.
- Morgan, W.P. in Goldston, S.E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere.
- Planinšec, J. (2006). Povezanost učnega uspeha in gibalne aktivnosti mlajših učencev. *Šport*, 54 (3), 59–64.
- Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 53 (3), 168–188.
- Steiner, H., McQuivey, R., Pavelski, R., Pitts, T. in Kraemer, H. (2000). Adolescents and sports: risk or benefit? *Clinical Pediatrics*, 39,161–166.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje*. (str. 60- 70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: FŠ, IŠ.
- Tušak, M. in Tušak M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vinko, M., Bric Kofol, T., Korošec, A., Tomšič in Vrdelja, M. (2018). *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. in Fogarty, G. (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši; pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.