

Osnovna šola Grm

Novo mesto

**PSIHOLOŠKA ODPORNOST IN IZGORELOST MED ŠPORTNIKI
V OSNOVNI ŠOLI**

(raziskovalna naloga s področja psihologije)

Ivo Nikić

Brina Sarajlič Vranc

Andraž Zupančič

Mentorici:

mag. Irena Adlešič

Andreja Cerovšek

Novo mesto, 2021

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	4
1.1	Psihološka odpornost	4
1.2	Izgorelost	5
1.3	Izgorelost pri športnikih.....	5
2	NAMEN NALOGE.....	9
3	HIPOTEZE	10
4	METODA DELA	11
4.1	VZOREC	11
4.2	INŠTRUMENT	15
4.3	POTEK RAZISKAVE.....	16
4.4	ANALIZA PODATKOV.....	17
5	REZULTATI.....	18
6	RAZPRAVA.....	26
7	PREDLOGI	30
8	VIRI IN LITERATURA	32
9	PRILOGA.....	33

POVZETEK

Odločili smo se za raziskavo s področja psihologije športa. Zanimala nas je primerjava med športniki in nešportniki na področju psihološke odpornosti in izgorelosti zaradi športa ter tudi primerjava med športniki tekmovalci, ki tekmujejo na državnih tekmovanjih, in športniki netekmovalci, ki ne tekmujejo na državnih tekmovanjih.

Ugotovili smo, da statistično pomembne razlike v psihološki odpornosti med športniki tekmovalci in netekmovalci ter nešportniki ne obstajajo, prav tako ni statistično pomembnih razlik med športniki tekmovalci in športniki netekmovalci. Vendar pa so nakazani trendi, da so najbolj psihološko odporni športniki tekmovalci, sledijo športniki netekmovalci in najmanj so odporni nešportniki. Glede na čas tedenskega treniranja obstajajo statistično pomembne razlike v psihološki odpornosti, bolj psihološko odporni so tisti, ki trenirajo manj ur tedensko.

Na področju izgorelosti ugotavljamo, da so bolj izgoreli športniki netekmovalci kot športniki tekmovalci, saj tekmovalci dosegajo uspehe, ki jim pomenijo izpolnitev v življenju. Občutja izgorelosti so večja pri športnikih netekmovalcih in tekmovalcih, ki trenirajo več ur tedensko.

Zaključujemo, da šport mladostnikom pomeni izpolnitev v življenju, vendar pa veliko ur treningov in tudi tekmovalci pomeni rizičen dejavnik na katerega morajo biti pozorni trenerji, saj se lahko zgodi, da ob večjih ostalih obveznostih (npr. šola) zapustijo treniranje, ker opažamo občutja izgorelosti in manjše psihološke odpornosti.

1 UVOD

1.1 Psihološka odpornost

Psihološka odpornost je sposobnost posameznika, da vzdržuje psihofizično zdravje (Rupar, 2020). Vključuje veščine za spoprijemanje s stresom, premagovanje težkih preizkušenj in veščine za prilagajanje na spremembe. B. Rupar (2020) uporablja izraz psihološka odpornost kot sopomenko za naslednje pojme drugih avtorjev: rezilientnost (Kiswarday, 2012, 2013, 2014; po Rupar, 2020), osebnostna čvrstost (Erman, 2014; po Rupar, 2020) in odpornost (Lamovec, 1986, Wiesel, 2020; po Rupar, 2020). V današnjem času je dobra psihološka odpornost zelo pomembna pri uspešnem premagovanju stresa, ki je del zasebnega in poklicnega življenja.

Erman (2014, po Rupar, 2020) stres opredeli kot notranjo interpretacijo zunanjih dražljajev. Tako so v doživljanje stresa vključene miselne, čustvene, telesne in medosebne sestavine. Ljudje se s stresom različno spoprijemajo. Spoprijemanje s stresom pa pomeni napor za obvladovanje škodljivih pogojev, groženj ali izzivov, kadar ustaljeni odgovori ne zadoščajo (Slivar, 1996; po Rupar, 2020). Dolgotrajna izpostavljenost negativnim dogodkom pa povzroča sindrom izgorelosti, ki je vedno pogostejši vzrok za psihofizične bolezni.

Raziskave kažejo, da so nekateri ljudje kljub izpostavljenosti stresnim situacijam na stres odporni. Lamovec (1986; po Rupar, 2020) pravi, da so osebno čvrsti ljudje družbeno angažirani, imajo veliko socialnih stikov, bolje skrbijo zase, so telesno aktivni in znajo izkoristiti stresne situacije kot priložnost za osebno rast.

V šoli so učinkoviti programi, ki niso usmerjeni zgolj v odpravljanje posledic, ampak so naravnani preventivno in spodbujajo spoznavanje samega sebe, sodelovanje, interakcijo, komunikacijske veščine, pozitivne aktivnosti in zdrav življenjski slog (Rupar, 2020).

Rutter (1999, po Rupar, 2020) poudarja štiri varovalne mehanizme, ki sprožajo varovalne procese:

- zaščita otroka/mladostnika pred škodljivim delovanjem in zmanjšanje škode, ki jo povzročajo dejavniki tveganja,
- vključevanje varovalnih dejavnikov,
- izboljšanje otrokove/mladostnikove samopodobe in samoučinkovitosti z razvojem kompetenc za uspešno reševanje problemov ter
- zagotavljanje možnosti izbire med različnimi dejavnostmi, ki spodbujajo celostni razvoj osebnosti.

1.2 Izgorelost

Izgorelost je definirana kot občutje (čustvene, fizične, miselne) izčrpanosti ter cinični odnos do dela in z njim povezanih ljudi. To ima za posledico zmanjšano delovno učinkovitost ali osebne dosežke (Korunka idr., 2010; po Mohar, 2017). Včasih avtorji dodajo tudi negativna občutja pri učenju (Huang in Lin, 2010; po Mohar, 2017), ki naj bi zajemala negativen odnos, vedenje ali čustva, vezana na učenje.

Nasprotje izgorelosti je predanost delu, ki jo razumemo kot pozitivno, izpolnjujoče, z delom povezano stanje, za katero je značilna zagnanost, angažiranost in zatopljenost oz. povišana učinkovitost (Schaufeli, Salan, Gonzalez-Roma in Bakker, 2002; po Mohar, 2017).

Sprožilci izgorelosti naj bi zajemali predvsem obsežne delovne zahteve ob istočasni nesposobnosti posameznika, da bi kontinuirano vlagal energijo, ko se srečuje z njimi (Burisch, 2006; po Mohar, 2017). Da pride do izgorelosti, morajo biti taki »pogoji« prisotni dalj časa, saj se izgorelost ne pojavi »čez noč«, temveč je rezultat počasnega procesa, ki lahko traja več let (Korunka idr., 2010; po Mohar, 2017). To dokazuje tudi študija avtorjev Tarisa, Le Blanca, Schuufelija in Schreursa (2005; po Mohar, 2017). Njihove ugotovitve nakazujejo, da se izgorelost običajno prične z zgodnjo fazo čustvene izčrpanosti, ta pa je povezana z nizko stopnjo osebnega dosežka. Maslach in Leiter (1997; po Mohar, 2017) pa pravita, da se izgorelost začne takrat, ko se energija spreobrne v izčrpanost, angažiranost v cinizem, učinkovitost pa v neučinkovitost.

Okrevanje po izgorelosti traja približno eno leto. Zmanjša se tudi tveganje za samomorilnost. Izgorelost zahteva dolgoročno spremljanje, povratne informacije in podporo.

1.3 Izgorelost pri športnikih

Sodelovanje v športu je za večino športnikov vir velikih užitkov. Včasih pa kot posledica stresa vodi do izgorelosti.

Izgorelost je psihološki sindrom, ki se kaže v čustveni in fizični izčrpanosti ter zmanjšanju športne uspešnosti (Hill, Hall in Appleton, 2009; po Vinkšel, 2016). Opisati jo je mogoče s tremi simptomi: čustvena in telesna izgorelost, zmanjšan občutek uspeha ter brezvoljen in ciničen odnos do športa (Hall in Hill, 2012; po Vinkšel, 2016). Hill (2008, po Vinkšel, 2016) pa pravi, da kadar je želja po uspehu podprta s perfekcionizmom, lahko športnik razvije neprilagojene vzorce mišljenja, vpliva na vedenje, ki spodkopava športnikovo motivacijo. To pa vodi v kronično nezadovoljstvo in izgorelost.

Izgorelost se razvije z neskladjem med posameznikovimi pričakovanji, odrekanjem in kruto realnostjo (Schaufeli in Enzmann, 1998; po Gustafsson, Madigan in Lundkvist, 2018). Neravnotežje med zahtevami in zmožnostmi lahko vodi do kroničnega stresa in kasneje do izgorelosti. Poudariti moramo, da se izgorelost pojavi pri običajnih posameznikih brez psihičnih težav. Gustafsson, Madigan in Lundkvist (2018) govorijo o tem, da ima simptome izgorelosti med 1 in 11 % športnikov, pri 1 do 2 % pa so simptomi hujši.

Pines (1993, po Gustafsson, Madigan in Lundkvist, 2018) pravi, da zelo motivirani posamezniki tvegajo izgorelost. Samo pri posameznikih, ki so zelo zagnani, lahko pride do izgorelosti. Tisti, ki niso zelo zagnani, se lahko počutijo v stresu, so depresivni in utrujeni, vendar pa tu ne gre za izgorelost. Posamezniki z visokimi ambicijami in visoko sodelovalni so izpostavljeni izgorelosti, vendar pa je to za šport nezaželeno, kajti to vodi v izgubo entuziazma. Za delo s posamezniki z izgorelostjo avtorji predlagajo klinične psihološke metode, ki jih izvajajo športni psihologi.

Izgorelost vodi do psiholoških in fizioloških posledic. Izgorel posameznik je ekstremno čustveno in fizično izčrpan, prav tako ima čustvene, miselne, motivacijske in vedenjske posledice. Izgorelost lahko vodi do srčnih bolezni, prizadetega imunskega sistema in kroničnih vnetij (Melamed, Shirom, Toker, Berliner in Shapira, 2006; po Gustafsson, 2007). Že Doherty (1964, po Gustafsson, 2007) je poudaril celostni pristop do procesa treniranja. Pravi, da se večino pozornosti posveča nekaj uram treningov vsak dan, zanemari pa se ostalih dvajset ur, ki prav tako vplivajo na dosežke v športu. Trener in športnik morata razmišljati o stresu pri treniranju ter tudi o celotnem stresu, ki mu je športnik izpostavljen.

Gustafsson (2007) navaja naslednje kategorije simptomov izgorelosti pri športnikih:

- čustveni (depresivnost, solzavost),
- miselni (občutki nemoči in brezupa),
- fizični (izčrpanost in telesne težave),
- vedenjski (kajenje, nižji dosežki ter odsotnost na treningih) in
- motivacijski (pomanjkanje interesa, gorečnosti in entuziazma).

Izkušnja izgorelosti je individualna in prepoznavanje izgorelosti je težavno, saj lahko simptomi dolgo časa ostajajo neopaženi (Schaufeli in Enzmann, 1998; po Gustafsson, 2007).

Na spletni strani otroške bolnišnice Colorado (Children's hospital Colorado, 2020) piše, da gredo športniki, ki izkušajo izgorelost, skozi različne psihološke, fiziološke in hormonske spremembe:

- padec športnih in/ali šolskih dosežkov,

- kronične bolečine v mišicah ali sklepih,
- spremembe razpoloženja in osebnosti,
- povišan srčni utrip v mirovanju,
- utrujenost,
- izguba entuziazma in ambicij,
- s težavo sledijo običajni rutini,
- spremembe pri spalnih navadah (manj ali več),
- zmanjšan apetit in/ali izguba teže in
- povečanje poškodb, bolezni in infekcij.

Na isti spletni strani opisujejo tipične značilnosti ali izkušnje, ki so faktorji tveganja za izgorelost športnikov:

- zgodnja športna specializacija (osredotočanje na en šport od zgodnje starosti),
- treniranje enega športa, toda tekmovanja v različnih ekipah tekom sezone,
- prekrivanje sezon brez počitka,
- celoletno sodelovanje brez odmora,
- ambicioznost,
- nizko samospoštovanje in visoka stopnja anksioznosti ter
- velik pritisk staršev ali trenerjev, da trenirajo in tekmujejo na visokem nivoju.

Na isti spletni strani bolnišnice v Coloradu so podane tudi strategije za izogibanje izgorelosti:

- leto ali teden je lahko razdeljeno na faze, v katerih se izvajajo treningi na različne načine, za vsako obdobje je značilen specifičen način treninga (periodizacija),
- navzkrižna vadba z menjavanjem fokusa na kondicijo, težavnost, fleksibilnost,
- fokus na športno tehniko,
- postopno napredovanje in izogibanje hitrim napredkom v intenzivnosti treniranja,
- zdravljenje poškodb in rehabilitacija ter
- poudarek na športu kot zabavi, športnem prijateljstvu, pridobivanju spretnosti, varnosti in učenju.

Ker je vsak športnik drugačen, je težko opredeliti, koliko treningov je za nekoga preveč. Velik porast v športnih aktivnostih v zadnjih letih je dober znak, saj so otroci in mladostniki aktivni. Za starše in trenerje pa je pomembno, da otroci in mladostniki trenirajo na stopnji, ki je za njih primerna (Children's Hospital Colorado), zato svetujejo naslednje:

- maksimalna športna aktivnost: 5 dni/teden,

- minimalni počitek: 1 dan/teden,
- letni počitek: 2 do 3 mesece (1 mesec počitka vsake 3 mesece),
- maksimalno povečanje treninga: 10 %/teden,
- sodelovati le v enem timu na sezono,
- spraševati športnika, če mu je še vedno zabavno,
- poskrbeti za ustrezno prehrano, hidracijo in spanje ter
- omejiti sodelovanje na tekmovanjih.

J. Zurc (2018) pa opozarja na etične vidike vrhunškega športa mladih. Pravi, da gre na eni strani za odgovornost družbe, da posameznikove potenciale razvije do največjega možnega maksimuma ter vzporedno na drugi strani za varovanje njegovih pravic, dostojanstva in zdravja. Navaja Langovo (2010, po Zurc, 2018), ki izpostavlja, da zgodnje prepoznavanje in specializacija talentov v športu omejuje otrokove izkušnje za drugo udejstvovanje, saj se vse aktivnosti vrtijo okoli enega športa. Glavno odgovornost pripisuje trenerjem, ki želijo osvojiti odličja, pri čemer ne upoštevajo starostne omejitve. Schürmann (2012, po Zurc, 2018) v duhu spoštovanja človekovih pravic poudarja, da se športnik ne bi smel popolnoma žrtvovati za zmago, temveč samo dati od sebe najboljše kot lahko v dani situaciji. Etika prihodnosti vrhunškega športa se tako kaže v kulturah gibanja, ki ne merijo dosežkov posameznika, temveč spoštujejo njegovo izvedbo, kjer ni želje po dosežkih biti boljši od drugih.

V Sloveniji so raziskavo o izgorelosti dijakov v športnih in splošnih oddelkih gimnazije naredili Ferjan, Robnik in Jereb (2018). Ugotovili so, da med dijaki športniki in dijaki, ki nimajo statusa športnika, ni statistično pomembnih razlik v učnem uspehu, ne v izgorelosti. Obstajajo pa statistično pomembne razlike v predanosti. Dijake s statusom športnika učenje manj navdihuje in šola jim predstavlja manjši izziv kot dijakom, ki nimajo statusa športnika.

2 NAMEN NALOGE

Namen naše raziskave je odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- primerjati psihološko odpornost športnikov in nešportnikov;
- primerjati psihološko odpornost športnikov tekmovalcev na državnih tekmovanjih in športnikov, ki ne tekmujejo na državnih tekmovanjih;
- primerjati izgorelost zaradi športa pri športnikih, ki tekmujejo na državnih tekmovanjih, in pri športnikih, ki ne tekmujejo na državnih tekmovanjih;
- primerjati izgorelost zaradi športa glede na čas treniranja pri športnikih, ki tekmujejo;
- primerjati izgorelost zaradi športa glede na čas treniranja pri športnikih, ki ne tekmujejo.

3 HIPOTEZE

Glede na naša raziskovalna vprašanja smo oblikovali naslednje hipoteze:

H1: Športniki tekmovalci in netekmovalci so psihološko bolj odporni kot nešportniki.

H2: Med športniki tekmovalci in športniki netekmovalci ni razlik v psihološki odpornosti.

H3: Med športniki tekmovalci in netekmovalci ni razlik v psihološki odpornosti glede na čas tedenskega treniranja.

H4: Športniki, ki tekmujejo na državnih tekmovanjih, so bolj izgoreli kot športniki, ki ne tekmujejo na državnih tekmovanjih.

H5: Izgorelost zaradi treniranja je višja pri športnikih, ki tekmujejo na državnih tekmovanjih in trenirajo več časa tedensko.

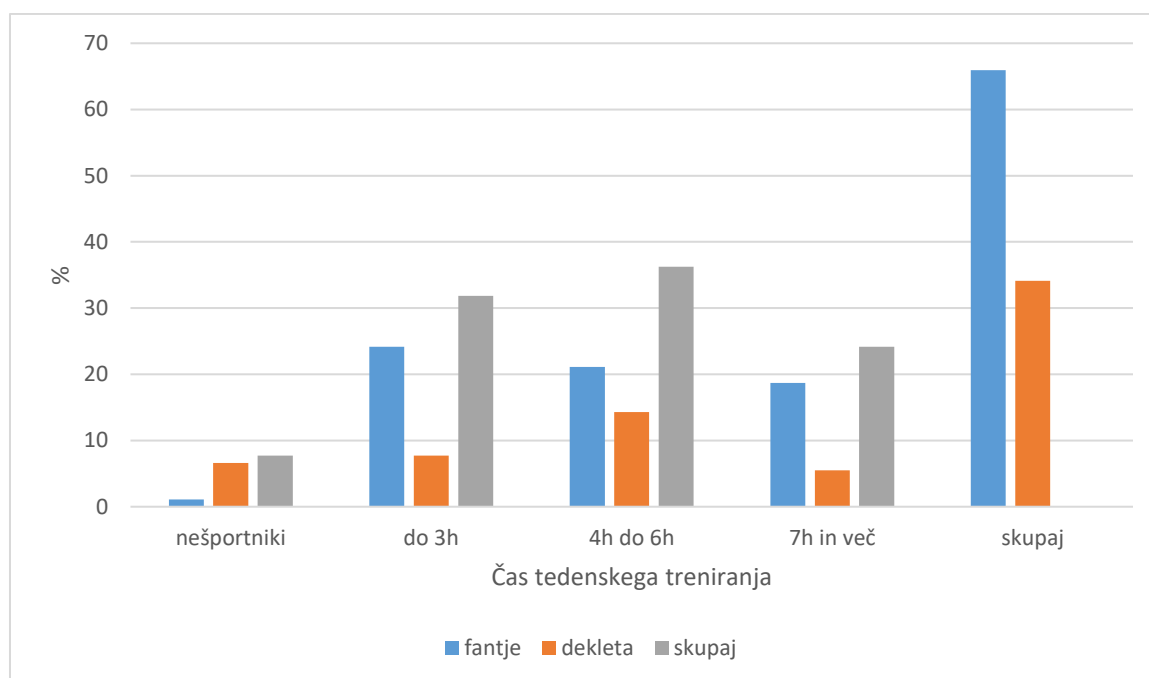
H6: Izgorelost zaradi treniranja je višja pri športnikih netekmovalcih, ki trenirajo več časa tedensko.

4 METODA DELA

4.1 VZOREC

Preglednica 1: Prikaz strukture vzorca glede na spol in čas treniranja športa

VSI	Fantje		Dekleta		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%
Nešportniki	1	1,10	6	6,60	7	7,70
do 3 ure	22	24,18	7	7,70	29	31,87
4 do 6 ur	20	21,10	13	14,30	33	36,26
7 ur in več	17	18,70	5	5,50	22	24,18
Skupaj	60	65,93	31	34,10	91	100,00



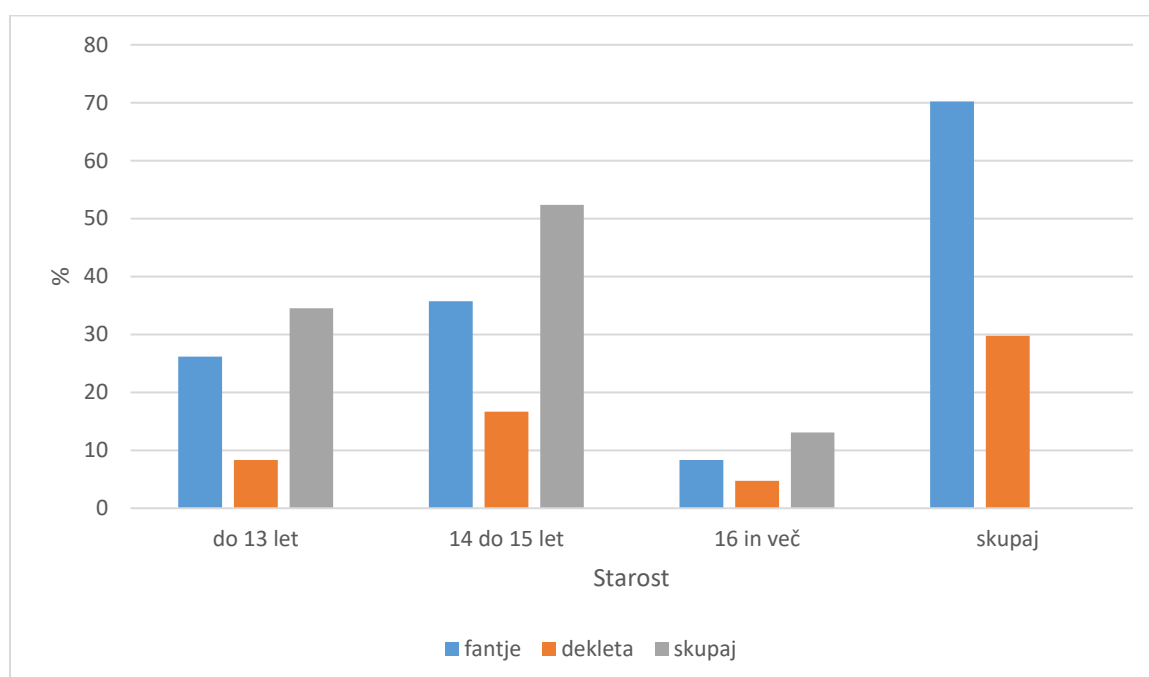
Slika 1: Grafični prikaz strukture vzorca glede na spol in čas treniranja športa

V našem vzorcu je bilo zajetih 91 oseb:

- nešportnikov je 7,70 %,
- športnikov pa 92,30 %,
- do 3 ure tedensko trenira 31,87 % športnikov,
- od 4 do 6 ur tedensko trenira 36,26 % športnikov in
- 7 ur in več ur tedensko trenira 24,18 % športnikov.

Preglednica 2: Prikaz strukture vzorca glede na starost športnikov

	Fantje		Dekleta		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%
Do 13 let	22	26,19	7	8,33	29	34,52
14 do 15 let	30	35,71	14	16,67	44	52,38
16 let in več	7	8,33	4	4,76	11	13,10
Skupaj	59	70,24	25	29,76	84	100,00



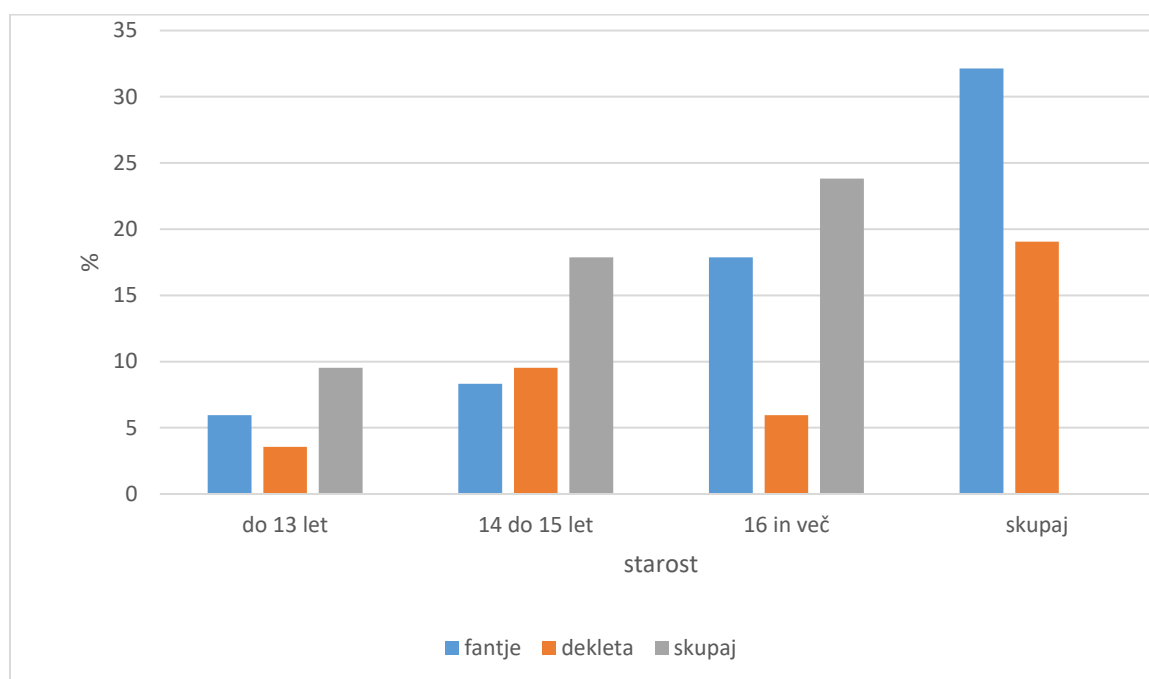
Slika 2: Grafični prikaz strukture vzorca glede na starost športnikov

V našem vzorcu je bilo:

- 52,32 % oseb, starih 14 do 15 let,
- 34,52 % oseb, starih do 13 let,
- 13,10 % oseb, starih nad 16 let,
- od tega je bilo 70,24 % fantov in
- 29,76 % deklet.

Preglednica 3: Prikaz športnikov glede na čas treniranja in sodelovanja na državnih tekmovanjih

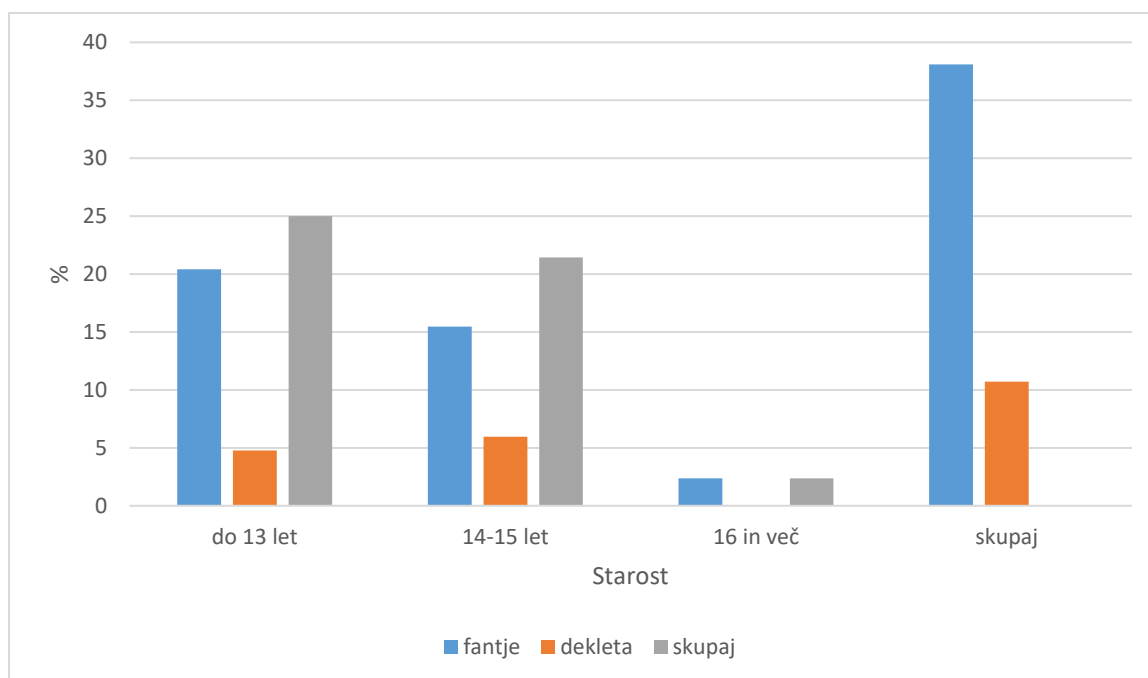
	Državna tekmovanja											
	Fantje				Dekleta				Skupaj			
	DA		NE		DA		NE		DA		NE	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Do 13 let	5	5,95	17	20,24	3	3,57	4	4,76	8	9,52	21	25,00
14 do 15 let	7	8,33	13	15,48	8	9,52	5	5,95	15	17,86	18	21,43
16 let in več	15	17,86	2	2,38	5	5,95	0	0,00	20	23,81	2	2,38
Skupaj	27	32,14	32	38,09	16	19,05	9	10,71	43	51,90	41	48,81



Slika 3: Grafični prikaz strukture vzorca športnikov tekmovalcev

V vzorcu športnikov tekmovalcev je bilo 43 oseb, in sicer:

- v starosti do 13 let je bilo 9,52 % tekmovalcev, od tega 5,95 % fantov in 3,57 % deklet,
- v starosti 14 do 15 let je bilo 17,86 % tekmovalcev, od tega 8,33 % fantov in 9,52 % deklet in
- v starosti nad 16 let je bilo 23,81 % tekmovalcev, od tega 17,86 % fantov in 5,95 % deklet.



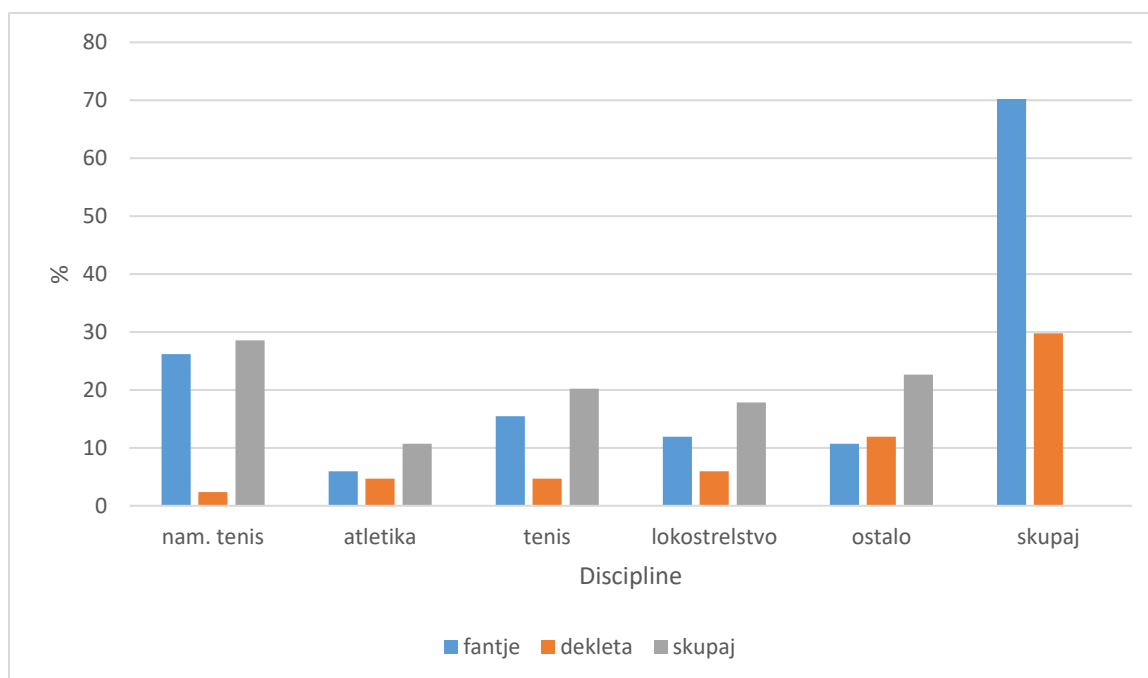
Slika 4: Grafični prikaz strukture vzorca športnikov netekmovalcev

V vzorcu netekmovalcev je bilo 41 oseb, in sicer:

- v starosti do 13 let jih je bilo 25,00 %, od tega 20,24 % fantov in 4,76 % deklet,
- v starosti od 14 do 15 let je bilo teh 21,43 %, od tega 15,48 % fantov in 5,95 % deklet,
- v starosti nad 16 let in več pa 2,38 %, od tega 2,38 % fantov in 0,00 % deklet.

Preglednica 4: Prikaz športnikov glede na disciplino treniranja

Disciplina	Fantje		Dekleta		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%
Namizni tenis	22	26,19	2	2,38	24	28,57
Atletika	5	5,95	4	4,67	9	10,71
Tenis	13	15,48	4	4,67	17	20,24
Lokostrelstvo	10	11,90	5	5,95	15	17,86
Ostalo	9	10,71	10	11,90	19	22,62
Skupaj	59	70,24	25	29,76	84	100,00



Slika 5: Grafični prikaz strukture vzorca različnih disciplin

V našem vzorcu so bili športniki, ki trenirajo namizni tenis, atletiko, lokostrelstvo, in nekaj ostalih športnikov, ki trenirajo borilne veščine, igre z žogo, kolesarjenje, triatlon in streljanje.

4.2 INŠTRUMENT

V naši raziskavi smo uporabili dva vprašalnika, ki smo ju sestavili sami.

Vprašalnik psihološke odpornosti (*priloga 1, sklop 2*) vsebuje sedem trditev. Te se nanašajo na skrbi glede zdravja, počutja, varnosti, pretirane uporabe alkohola, duševnega zdravja in razumevanja z ljudmi, s katerimi preživljajo čas. V pomoč nam je bil vprašalnik, ki ga je objavila B. Rupar (2020).

Učenci in športniki so odgovarjali na 4-stopenjski ocenjevalni lestvici: nikoli, včasih, pogosto, vedno.

Odgovore smo točkovali tako:

- nikoli: 1 točka,
- včasih: 2 točki,
- pogosto: 3 točke in
- vedno: 4 točke.

Točke smo sešteli za vsakega učenca posebej, najnižji možni rezultat je bil sedem točk, najvišji pa osemindvajset točk. Nižji rezultat pomeni večjo psihološko odpornost.

Vprašalnik o izgorelosti zaradi športa (*priloga 1, sklop 3*) vsebuje enajst trditev. Zajeli smo vsebine o izčrpanosti, treniranju, lastnem počutju in odnosu do treniranja. V pomoč nam je bil vprašalnik, ki ga je uporabila N. Mohar (2017).

Učenci in športniki so odgovarjali na 4-stopenjski ocenjevalni lestvici: nikoli, včasih, pogosto, vedno. Točke smo sešteli za vsakega učenca posebej, najnižji rezultat je bil sedem točk, najvišji pa osemindvajset točk.

Pri trditvah ena, dva, tri, pet, osem in devet smo odgovore točkovali tako:

- nikoli: 1 točka,
- včasih: 2 točki,
- pogosto: 3 točke in
- vedno: 4 točke.

Pri trditvah štiri, šest, sedem, deset in enajst pa smo točkovali tako:

- nikoli: 4 točke,
- včasih: 3 točke,
- pogosto: 2 točki in
- vedno: 1 točka.

Točke smo sešteli za vsakega učenca posebej, najnižji možni rezultat je bil enajst točk, najvišji možni rezultat pa štiriinštirideset točk. Višji rezultat pomeni večjo izgorelost zaradi športa.

4.3 POTEK RAZISKAVE

Odločili smo se, da naredimo raziskavo na področju športne psihologije, saj smo vsi trije športniki.

Potem smo poiskali literaturo in jo pregledali. Na osnovi tujih vprašalnikov smo izdelali svoja vprašalnika.

Razdelili smo ju na treningih namiznega tenisa, tenisa, lokostrelstva in atletike ter učencem 9. a in 9. b razreda naše osnovne šole. To smo izvedli konec meseca septembra 2020.

Nato smo rezultate točkovali in jih vpisali v tabele. Izračunali smo tudi odstotke.

4.4 ANALIZA PODATKOV

Podatke smo s pomočjo mentorice statistično obdelali.

Za izračun smo uporabili računalniško statistično orodje IBM SPSS Statistics 25. Ker smo ugotavljali statistično pomembne razlike med dvema spremenljivkama, smo uporabili bivariatne statistične metode. Ker gre za atributivne spremenljivke, smo uporabili neparametrične preizkuse.

Spremenljivke:

- točke psihološke odpornosti (numerična spremenljivka; ker so enote združene v osem razredov, jo obravnavamo kot atributivno), odvisna spremenljivka,
- status oseb (tekmovalci, netekmovalci in nešportniki) – atributivne spremenljivke (tri enakovredne kategorije), neodvisna spremenljivka,
- čas (numerična s., toda, ker so enote združene v tri razrede, jo obravnavamo kot atributivno),
- izgorelost (numerična spremenljivka; ker so enote združene v enajst razredov, jo obravnavamo kot atributivno),
- spol (atributivna spremenljivka), neodvisna spremenljivka.

Uporabili smo Pearsonov hi-kvadrat test.

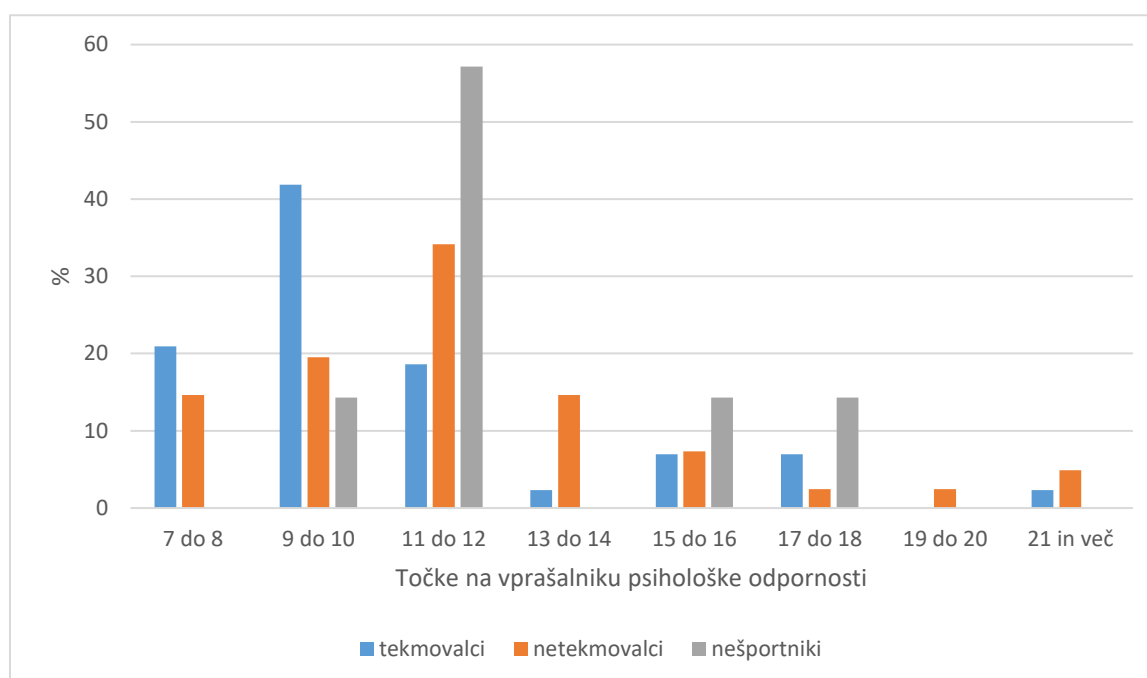
Formula je:

$$\chi^2 = \sum_{k=1}^r \frac{(f_k - f'_k)^2}{f'_k}$$

5 REZULTATI

Tabela 5: Psihološka odpornost pri športnikih tekmovalcih, netekmovalcih in nešportnikih

Točke	Tekmovalci – drž.		Netekmovalci – drž.		Nešportniki	
	f	%	f	%	f	%
7–8	9	20,93	6	14,63	0	0,00
9–10	18	41,86	8	19,51	1	14,29
11–12	8	18,60	14	34,15	4	57,14
13–14	1	2,33	6	14,63	0	0,00
15–16	3	6,98	3	7,32	1	14,29
17–18	3	6,98	1	2,44	1	14,29
19–20	0	0,00	1	2,44	0	0,00
21+	1	2,33	2	4,88	0	0,00
Skupaj	43	100,00	41	100,00	7	100,00



Slika 6: Grafični prikaz psihološke odpornosti pri športnikih tekmovalcih, netekmovalcih in nešportnikih

Rezultat hi-kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 12,896$; $g = 7$; $2P = 0,075$) pokaže, da med športniki tekmovalci in športniki netekmovalci ne obstajajo statistično pomembne razlike v točkah psihološke odpornosti.

Rezultat hi-kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 7,732$; $g = 7$; $2P = 0,375$) pokaže, da med športniki (tekmovalci in netekmovalci) in nešportniki ne obstajajo statistično pomembne razlike v točkah psihološke odpornosti.

Ugotavljamo, da so nakazani trendi, da so najbolj psihološko odporni športniki tekmovalci, ker je največji delež teh oseb pri najmanjših razponih točk psihološke odpornosti:

- 7 do 8 točk: 20,93 %,
- 9 do 10 točk: 41,86 %,
- 11 do 12 točk: 18,60 %.

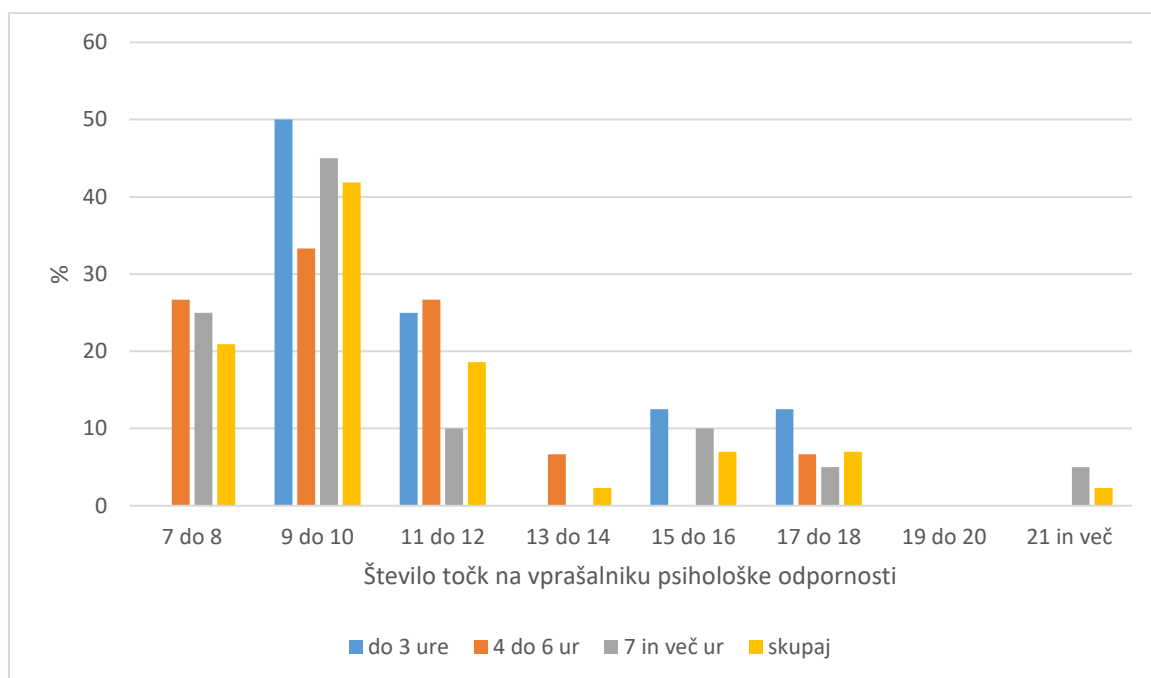
Sledijo jim športniki netekmovalci, ki imajo v prvih treh kategorijah nižje deleže:

- 7 do 8 točk: 14,63 %,
- 9 do 10 točk: 19,51 %,
- 11 do 12 točk: 34,15 %.

Najmanj psihološko odporni so nešportniki, ki imajo od 9 do 12 točk, to je 71,43 % oseb.

Tabela 6: Psihološka odpornost pri športnikih tekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

	Do 3 ure		4–6 ur		7 in več ur		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
7–8	0	0,00	4	26,67	5	25,00	9	20,93
9–10	4	50,00	5	33,33	9	45,00	18	41,86
11–12	2	25,00	4	26,67	2	10,00	8	18,60
13–14	0	0,00	1	6,67	0	0,00	1	2,33
15–16	1	12,5	0	0,00	2	10,00	3	6,98
17–18	1	12,5	1	6,67	1	5,00	3	6,98
19–20	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
21+	0	0,00	0	0,00	1	5,00	1	2,33
Skupaj	8	100,00	15	100,00	20	100,00	43	100,00



Slika 7: Grafični prikaz psihološke odpornosti pri športnikih tekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

Iz tabele lahko razberemo, da so vsi športniki tekmovalci, ki trenirajo do 3 ure na teden (8) zbrali 7-8 točk psihološke odpornosti. Med tistimi, ki trenirajo 4-6 ur na teden, so skoraj vsi (14) zbrali 9-10 točk, med tistimi, ki trenirajo na teden 7 ur in več, pa jih je največ (8) zbralo 11-12 točk psihološke odpornosti. Rezultat hi-kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 63,773$; $g = 12$, $2P = 0,000$) pokaže, da obstajajo med športniki tekmovalci statistično pomembne razlike v točkah psihološke odpornosti glede na čas treniranja.

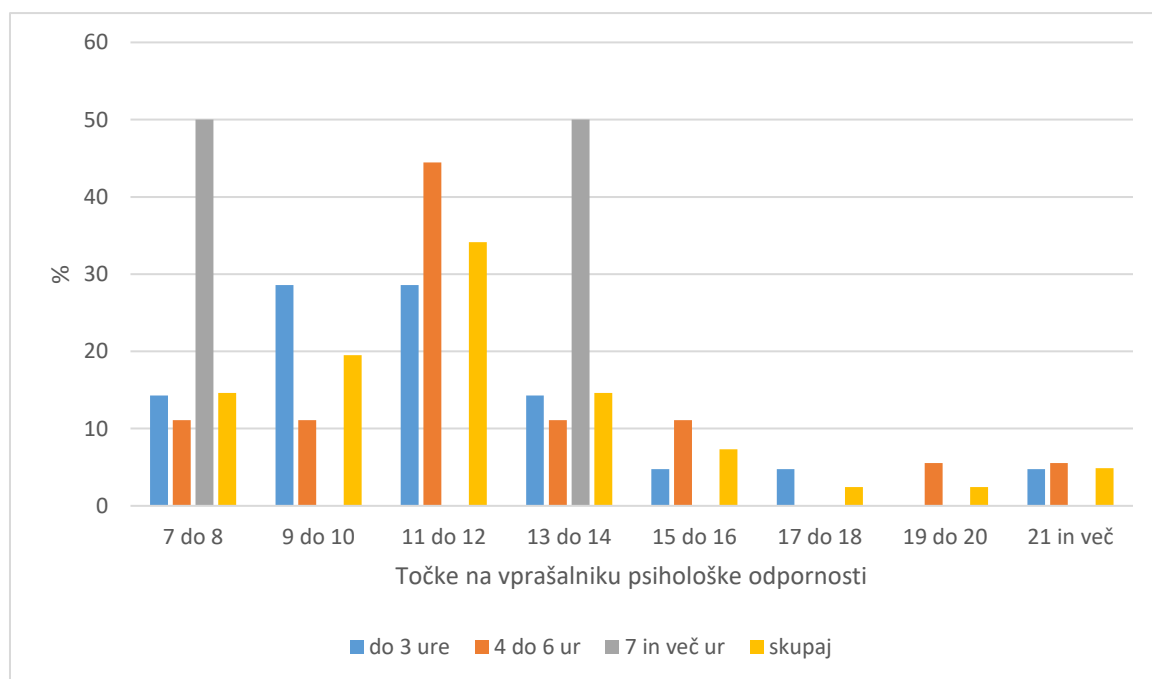
Ugotavljamo, da so med športniki najmanj psihološko odporni tisti, ki trenirajo 7 ur in več, saj jih je v razponu točk od 7 do 10 kar 70,00 %.

Sledijo jim tisti, ki trenirajo 4 do 6 ur, ker jih je v razponu od 7 do 10 točk 60,00 %.

Med športniki pa so najbolj odporni tisti, ki trenirajo 3 ure ali manj, saj jih je v razponu od 7 do 10 točk 50,00 %.

Preglednica 7: Psihološka odpornost pri športnikih netekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

	Do 3 ure		4–6 ur		7 in več ur		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
7–8	3	14,29	2	11,11	1	50,00	6	14,63
9–10	6	28,57	2	11,11	0	0,00	8	19,51
11–12	6	28,57	8	44,44	0	0,00	14	34,15
13–14	3	14,29	2	11,11	1	50,00	6	14,63
15–16	1	4,76	2	11,11	0	0,00	3	7,32
17–18	1	4,76	0	0,00	0	0,00	1	2,44
19–20	0	0,00	1	5,56	0	0,00	1	2,44
21+	1	4,76	1	5,56	0	0,00	2	4,88
Skupaj	21	100,00	18	100,00	2	100,00	41	100,00



Slika 8: Grafični prikaz psihološke odpornosti pri športnikih netekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

Iz tabele lahko razberemo, da je največ športnikov netekmovalcev, ki trenirajo do 3 ure na teden (8) zbralo 9-10 točk psihološke odpornosti. Med tistimi, ki trenirajo 4-6 ur na teden, jih je največ (7) zbralo 11-12 točk, med tistimi, ki trenirajo na teden 7 ur in več, pa so vsi (2) zbrali 21 ali več točk psihološke odpornosti. Rezultat hi-kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 67,194$; $g = 14$, $2P = 0,000$) pokaže, da obstajajo med športniki netekmovalci statistično pomembne razlike v točkah psihološke odpornosti glede na čas treniranja.

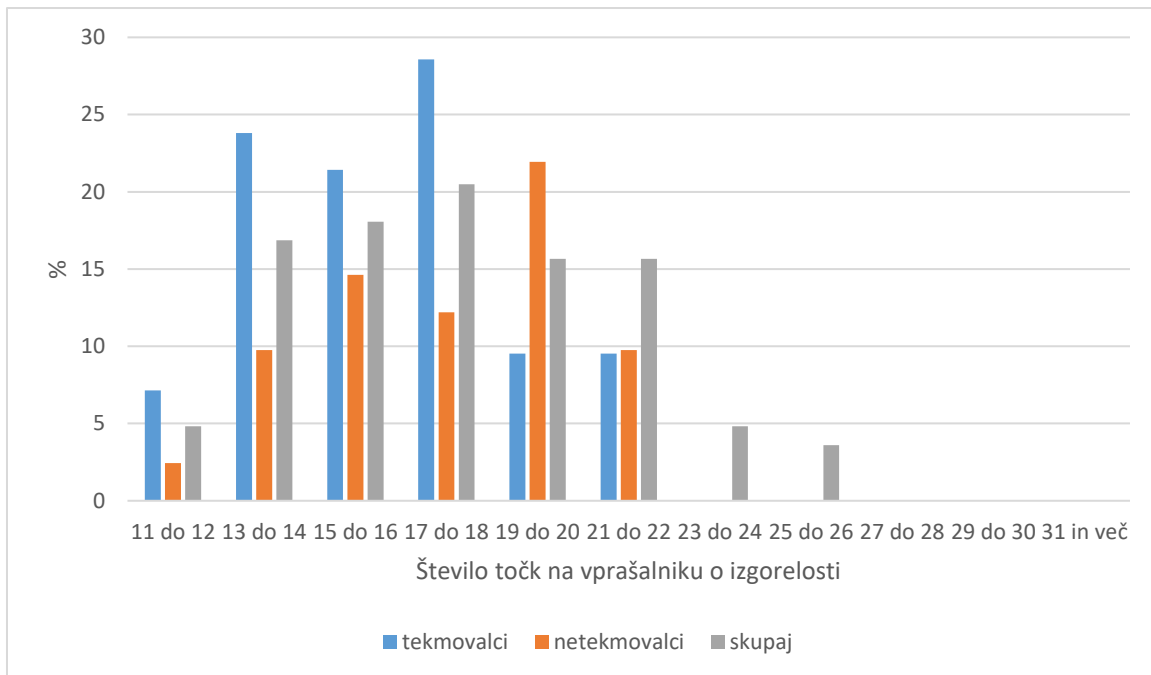
Ugotavljamo, da so najbolj psihološko odporni športniki netekmovalci, ki trenirajo 3 ure ali manj, saj jih je v razponu od 7 do 10 točk 42,86 %.

Sledijo jim športniki netekmovalci, ki trenirajo od 4 do 6 ur, saj jih je v razponu od 7 do 10 točk 22,22 %.

Športnikov netekmovalcev, ki trenirajo 7 ur ali več, je premalo, da bi sprejeli zaključke.

Preglednica 8: Izgorelost zaradi športa pri športnikih tekmovalcih in športnikih netekmovalcih

Točke	Tekmovalci		Netekmovalci		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%
11–12	3	7,14	1	2,44	4	4,82
13–14	10	23,81	4	9,76	14	16,87
15–16	9	21,43	6	14,63	15	18,07
17–18	12	28,57	5	12,20	17	20,48
19–20	4	9,52	9	21,95	13	15,66
21–22	4	9,52	9	21,95	13	15,66
23–24	0	0,00	4	9,76	4	4,82
25–26	0	0,00	3	7,32	3	3,61
27–28	0	0,00	0	0,00	0	0,00
29–30	0	0,00	0	0,00	0	0,00
31 in več	0	0,00	0	0,00	0	0,00



Slika 9: Grafični prikaz izgorelosti zaradi športa pri športnikih tekmovalcih in športnikih netekmovalcih

Razberemo lahko, da so športniki tekmovalci največkrat zbrali 17 do 18 oz. 13 do 14 točk izgorelosti (nižjo vsoto točk), športniki netekmovalci pa so največkrat zbrali 19 do 20 točk oz. 21 do 23 točk izgorelosti (višjo vsoto točk).

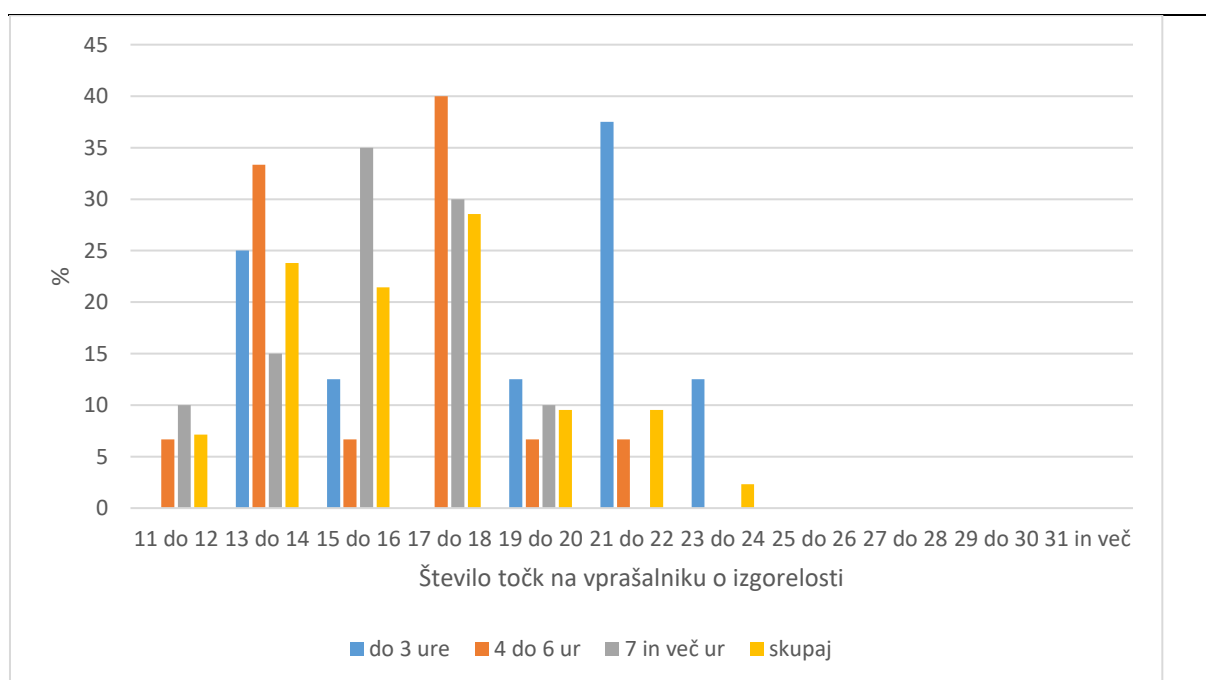
Rezultat hi-kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 20,066$; $g =$, $2P = 2,005$) pokaže, da med športniki tekmovalci in netekmovalci obstajajo statistično pomembne razlike v izgorelosti.

Ugotavljamo, da so bolj izgoreli športniki netekmovalci, saj so tekmovalci v 100,00 % uvrščeni do 22 točk, netekmovalci pa so uvrščeni do 26 točk.

Preglednica 9: Izgorelost zaradi športa pri športnikih tekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

Točke	Do 3 ure		4–6 ur		7 ur in več		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
11–12	0	0,00	1	6,67	2	10,00	3	7,14
13–14	2	25,00	5	33,33	3	15,00	10	23,81
15–16	1	12,5	1	6,67	7	35,00	9	21,43
17–18	0	0,00	6	40,00	6	30,00	12	28,57
19–20	1	12,5	1	6,67	2	10,00	4	9,52
21–22	3	37,5	1	6,67	0	0,00	4	9,52
23–24	1	12,5	0	0,00	0	0,00	1	2,32
25–26	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
27–28	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
29–30	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
31 in več	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

več



Slika 10: Grafični prikaz izgorelosti zaradi športa pri športnikih tekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

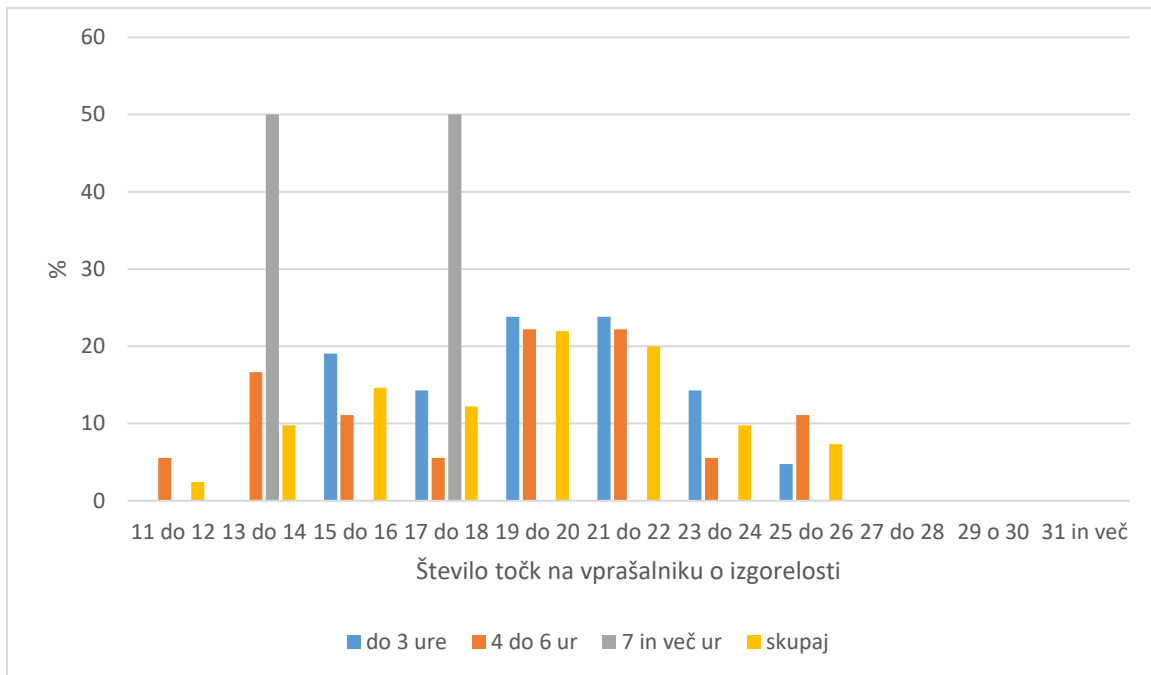
Iz tabele lahko razberemo, da je največ športnikov tekmovalcev, ki trenirajo do 3 ure na teden (5) zbralo 13-14 točk izgorelosti. Med tistimi, ki trenirajo 4-6 ur na teden, jih je največ (9) zbralo 15-16 točk, med tistimi, ki trenirajo na teden 7 ur in več, pa jih je največ (11) zbralo 17-18 točk izgorelosti. Rezultat hi-

kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 68,374$; $g = 10$, $2P = 0,000$) pokaže, da obstajajo med športniki tekmovalci statistično pomembne razlike v točkah izgorelosti glede na čas treniranja.

Ugotavljamo, da so bolj izgoreli športniki tekmovalci, ki trenirajo več.

Preglednica 10: Izgorelost zaradi športa pri športnikih netekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

Točke	Do 3 h		4–6 h		7 h in več		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
11–12	0	0,00	1	5,56	0	0,00	1	2,44
13–14	0	0,00	3	16,67	1	50,00	4	9,76
15–16	4	19,05	2	11,11	0	0,00	6	14,63
17–18	3	14,29	1	5,56	1	50,00	5	12,20
19–20	5	23,81	4	22,22	0	0,00	9	21,95
21–22	5	23,81	4	22,22	0	0,00	9	21,95
23–24	3	14,29	1	5,56	0	0,00	4	9,76
25–26	1	4,76	2	11,11	0	0,00	3	7,32
27–28	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
29–30	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
31 in več	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00



Slika 11: Grafični prikaz izgorelosti zaradi športa pri športnikih netekmovalcih glede na čas tedenskega treniranja

Iz tabele lahko razberemo, da je največ športnikov netekmovalcev, ki trenirajo do 3 ure na teden (6) zbralo 15-16 točk izgorelosti. Med tistimi, ki trenirajo 4-6 ur na teden, jih je največ (9) zbralo 21-22 točk, med tistimi, ki trenirajo na teden 7 ur in več, pa so vsi (12) zbrali 25-26 točk izgorelosti. Rezultat hi-kvadrat preizkusa ($\chi^2 = 53,633$; $g = 14$, $2P = 0,000$) pokaže, da obstajajo med športniki netekmovalci statistično pomembne razlike v točkah izgorelosti glede na čas treniranja.

Bolj izgoreli so športniki netekmovalci, ki trenirajo več.

6 RAZPRAVA

Odločili smo se za raziskavo, v kateri primerjamo športnike z nešportniki. Zanimala nas je psihološka odpornost in izgorelost obeh skupin. Zato smo sestavili dva vprašalnika in ju razdelili med športnike v klubih, kjer trenirajo tenis, namizni tenis, atletiko in lokostrelstvo, ter v dveh oddelkih devetega razreda OŠ Grm.

Ugotavljamo, da so najbolj psihološko odporni športniki tekmovalci, ker je največji delež teh oseb pri najmanjših razponih točk psihološke odpornosti. Sledijo jim športniki netekmovalci, ki imajo v prvih treh kategorijah nižje deleže. Najmanj psihološko odporni so nešportniki, ki jih je v razponu od 9 do 12 točk 71,43 %. Razlike niso statistično pomembne, so pa nakazani trendi, kot jih navajamo.

Razloge za takšne rezultate iščemo v tem, da je večina naših športnikov osnovnošolcev, ki še niso trdo vpeti v športno treniranje. Pri večini to postane bolj intenzivno v času srednje šole oz. po petnajstem letu starosti. Zelo malo je nešportnikov, ker je naša šola zelo športna in večina učencev trenira kakšen šport. Raziskava je bila izvedena v septembru 2020. V spomladanskem času zaradi pandemije covid-19 ni bilo treningov in tekmovanj, v jesenskem času so se nekateri treningi šele začeli. Zato občutja niso bila tako sveža in je v tem smislu raziskava pomanjkljiva. Prav tako je naš vzorec nešportnikov zelo majhen in so naši zaključki zato manj zanesljivi.

Med športniki in nešportniki ne obstajajo statistično pomembne razlike v točkah psihološke odpornosti. Ugotavljamo, da so najbolj psihološko odporni športniki tekmovalci, ker je največji delež teh oseb pri najmanjših razponih točk psihološke odpornosti.

B. Rupar (2020) opredeljuje psihološko odpornost kot sposobnost posameznika, da vzdržuje psihofizično zdravje. Naš vzorec nešportnikov je zelo majhen in zato težko povzemamo zaključke o nešportnikih. Vendar pa naši rezultati nakazujejo, da v obdobju mladostništva še vsi vzdržujejo zdrav življenjski slog, to nam nakazuje tudi delež mladostnikov, ki se ukvarjajo s športom, in je zelo visok. Šport pa je eden od načinov zdravega življenjskega sloga.

Na osnovi napisanega hipotezo 1 zavržemo, saj razlike v psihološki odpornosti med športniki (tekmovalci in netekmovalci) ter nešportniki niso statistično pomembne. Nakazani so trendi, ki pa bi jih morali znova preverjati ob preseganju napak raziskave (majhen vzorec nešportnikov, manj treningov zaradi pandemije).

Ugotovili smo, da med športniki tekmovalci in športniki netekmovalci ne obstajajo statistično pomembne razlike v točkah psihološke odpornosti.

Kot smo že prej omenili, trendi kažejo, da so športniki tekmovalci odpornejši kot športniki netekmovalci. Vendar razlike niso pomembne, ker tudi športniki netekmovalci resno trenirajo, saj imajo željo po uvrstitvi na tekmovanja. Zato menimo, da bodo verjetno kmalu tudi oni postali tekmovalci.

Najbrž na psihološko odpornost obeh skupin športnikov vpliva tudi to, da ni pomembno, ali tekmuješ ali ne, ampak koliko in kako zagreto treniraš.

Na osnovi napisanega hipotezo 2 sprejmemo. Ni razlik v psihološki odpornosti med športniki tekmovalci in športniki netekmovalci.

Rezultati kažejo, da obstajajo statistično pomembne razlike med športniki tekmovalci in netekmovalci glede na čas tedenskega treniranja. Pri športnikih tekmovalcih in netekmovalcih se kaže, da so

odpornejši tisti, ki tedensko trenirajo do 3 ure. Rezultati niso pričakovani, saj smo menili, da več ukvarjanja s športom pomeni manj razmišljanja o negativnih oblikah. Izkazalo se je, da tisti, ki trenirajo več, so manj psihološko odporni. Vendar pa menimo, da bi bilo treba rezultate preveriti na večjem vzorcu, ker smo v kategoriji 7 ur in več treniranja tedensko, imeli le 2 športnika.

Na osnovi napisanega hipotezo 3 zavržemo. Med športniki tekmovalci in netekmovalci obstajajo razlike v psihološki odpornosti glede na čas tedenskega treniranja: manj psihološko odporni so tisti, ki trenirajo več.

Na podlagi naše raziskave ugotavljamo, da so športniki netekmovalci bolj izgoreli kot športniki tekmovalci na državnih tekmovanjih.

Tekmovalcem na državnih tekmovanjih verjetno šport pomeni izpolnitev njihovih želja in pričakovanj. Predvidevamo, da jim vsak uspeh pomeni zadovoljstvo in pozabijo na obremenitve na treningih, ki so bile potrebne za doseg tega cilja, hkrati pa jim daje motivacijo za vztrajanje pri športu. Skupina športnikov netekmovalcev pa je manj motivirana za vztrajanje pri športu (npr. če so jih vpisali starši, zato da bi aktivno preživljali prosti čas, oni pa bi raje počeli kaj drugega, morda niso tako uspešni pri športu, da bi že lahko tekmovali, mogoče so v slabih odnosih s trenerjem ali drugimi športniki ...).

Predhodni raziskovalci (Schaufeli, Salan, Gonzales-Roma in Bakker, 2002; po Mohar, 2017) pravijo, da je nasprotje izgorelosti predanost delu, ki jo razumemo kot pozitivno, izpolnjujočo, z delom povezano stanje, za katerega so značilne zagnanost, angažiranost in zatopljenost oz. povišana učinkovitost. Ravno to se verjetno dogaja našim športnikom, ki v številnih treningih doživljajo izpolnitev in jim vsak uspeh pomeni potrditev ter veselje do nadaljnjega dela.

Na osnovi napisanega hipotezo 4 zavržemo. Športniki netekmovalci so bolj izgoreli kot športniki tekmovalci.

Ugotavljamo, da so športniki tekmovalci, ki trenirajo več ur na teden, bolj izgoreli, kot tisti, ki trenirajo manj ur na teden. Rezultati nas niso presenetili. Športniki tekmovalci, ki trenirajo več ur tedensko, so bolj izgoreli, saj doživljajo veliko napora tako pri športu kot pri ostalih dejavnostih (delo za šolo ali še kakšna dodatna dejavnost). Trenerji so tisti, ki pri tekmovalcih pričakujejo udeležbo na čimveč tekmovanjih, kar predstavlja dodatni napor, saj to večinoma posega po prostih vikendih. Zato se nam tu zdi pomembna vloga trenerja, da oceni koliko tekmovanj je še primerno, da tekmovalec ohrani veselje do športa in se bo z njim tudi dolgoročno dalj časa ukvarjal. Pri večini športnikov je najbrž pomembna dejavnost tudi šolsko učenje in zelo hitro postanejo preveč nezainteresirani za šport.

Na osnovi napisanega hipotezo 5 sprejmemo. Izgorelost zaradi treniranja je večja pri športnikih, ki tekmujejo na državnih tekmovanjih in trenirajo več ur tedensko.

Ugotavljamo, da so najmanj izgoreli športniki netekmovalci, ki trenirajo do 3 ure tedensko, sledijo pa jim tisti, ki trenirajo od 4 do 6 ur na teden. Ugotavljamo, da več treniranja pomeni večjo izgorelost, kar smo tudi pričakovali. Netekmovalci si verjetno v prihodnosti želijo postati tudi tekmovalci in zato več trenirajo, hkrati pa so verjetno tudi trenerji zainteresirani, da postanejo uspešni v izbranem športu. Z več treningi postanejo bolj izgoreli. Tudi tu so pomembne trenerjeve spretnosti, da uravnavajo ure treningov in občutja izgorelosti, da športniki ne zapustijo treningov.

Na podlagi napisanega hipoteze 6 sprejmemo. Bolj izgoreli so športniki netekmovalci, ki trenirajo več ur tedensko.

Zaključujemo lahko, da je šport pomembna vsebina v mladostnikovem življenju. Ugotavljamo, da ni razlik v psihološki odpornosti med športniki tekmovalci in netekmovalci ter nešportniki. Vendar pa je pomanjkljivost raziskave, da smo imeli zelo majhen delež nešportnikov. Manj psihološko odporni so tisti športniki tekmovalci in netekmovalci, ki trenirajo več in so tudi bolj izgoreli.

7 PREDLOGI

Menimo, da bi se dalo raziskavo izboljšati. Predlagamo naslednje izboljšave:

- povečati vzorec nešportnikov,
- vzorec bi lahko razširili na starejše in vrhunske športnike,
- dodelati vprašalnik, ki bi zajel tudi ostala področja izgorelosti (npr. šolsko in družinsko področje) in psihološke odpornosti (npr. dodati več negativnih pojavov iz življenja).

Glede na naše ugotovitve pa predlagamo še nadaljnje raziskave tega področja, saj je bilo nekaj rezultatov za nas presenetljivih:

- predlagamo nadaljnje raziskave izgorelosti športnikov glede na čas tedenskega treniranja,
- zanimive bi bile tudi raziskave o povezanosti uspeha v šoli in v športu,
- čas tedenskega treniranja in uspeh v šoli,
- psihološka odpornost in priljubljenost med vrstniki,
- ugotavljanje uživanja pri športu in povezanosti z izgorelostjo,
- pomembnost odnosa s trenerjem, uživanja v športu in izgorelosti v športu,
- zanimivo bi bilo tudi primerjati rezultate o psihološki odpornosti in izgorelosti pri športnikih ekipnih športov, saj je tam odgovornost športnika drugačna, pomembna pa je tudi dinamika odnosov v ekipi.

Šport je aktivno preživljanje prostega časa in zato se nam izsledki raziskav zdijo pomembni tudi za športno prakso.

Trenerji in vsi športni delavci bi morali biti seznanjeni z aktualnimi ugotovitvami, da bi lahko v svoje delo uvajali spremembe in tako pridobivali športnike, da bi vztrajali pri izbranem športu, saj naše ugotovitve kažejo, da manj izgorelosti občutijo tisti, ki trenirajo več ur tedensko in tudi tekmujejo.

S tem, ko se otroci in mladostniki odločijo za šport, pa so tudi bolj psihološko odporni na vse negativne pojave v življenju.

8 VIRI IN LITERATURA

Ferjan, M., Robnik, P. in Jereb, E. (2018). Primerjava zavzetosti in izgorelosti dijakov športnih in splošnih oddelkov gimnazij v Sloveniji. V: Arsenijević, Podbregar, Šprajc, Trivan in Ziegler: *Organizacija in negotovosti v digitalni dobi*, 259–273. Portorož: konferenčni zbornik. Dostopno na: https://www.researchgate.net/profile/Zivko_Bergant/publication/325910206_Druzbeno_odgovornost_in_poslovna_odlicnost/links/5b41a9aaa6fdccbcf90a8f8f/Druzbeno-odgovornost-in-poslovna-odlicnost.pdf#page=728, 4. 11. 2020.

Gustafsson, H. (2007). Burnout in competitive and elite athletes. Örebro University: School of Health and Medical Sciences. Dostopno na: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:135387/FULLTEXT01.pdf>, 4. 11. 2020.

Gustafsson, H., Madigan, D. J. in Lundkvist, E. (2018). Burnout in Athletes. V: Fuchs, R. in Gerber, M. (2016). *Handbuch Stressregulation und Sport*, 489–504, Springer Reference Psychologie. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/320132997_Burnout_in_Athletes, 4. 11. 2020.

Mohar, N. (2017). *Osebnostne značilnosti, težave s pozornostjo in izgorelost: raziskava pri študentih*. Magistrsko delo. Maribor: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo. Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=120735>, 3. 11. 2020.

Rupar, B. (2020). *Psihološka odpornost*. Dostopno na: <https://sites.google.com/view/psiholoska-odpornost/domov?authuser=0>, 5. 11. 2020.

Overtraining and Burnout in Young Athletes (2020). Children's Hospital Colorado. Dostopno na: <https://www.childrenscolorado.org/conditions-and-advice/sports-articles/for-parents/overtraining-and-burnout-in-young-athletes/>, 4. 11. 2020.

Vinkšel, L. (2016). *Perfekcionizem v športu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dostopno na: <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22120175VinkselLucija.pdf>, 4. 11. 2020.

Zurc, J. (2018). Etični vidiki vrhunškega športa mladih: pregledna raziskava. *Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, vol. 66, št. 1/2, 260–264. Dostopno na: https://www.researchgate.net/profile/Joca_Zurc/publication/340600953_Ethical_perspectives_of_the_elite_youth_sport_review_study/links/5e943fe7a6fdcca78911f63a/Ethical-perspectives-of-the-elite-youth-sport-review-study.pdf, 4. 11. 2020.

9 PRILOGA

Priloga 1: Vprašalnik o psihološki odpornosti in izgorelosti za osnovnošolce

VPRAŠALNIK

Smo mladi raziskovalci 9. razreda OŠ Grm in želimo, da sodelujete v naši raziskavi v okviru raziskovalne naloge.

Prosimo vas, če odgovorite na spodnja vprašanja.

Ivo Nikić, Brina Sarajlić Vranc in Andraž Zupančič iz OŠ Grm

Sklop 1

1. Starost: _____ let
2. Spol: M Ž
3. Šport:
 - atletika
 - lokostrelstvo
 - namizni tenis
 - tenis
 - drugo: _____
4. Treniram:
 - do 3 ure na teden
 - od 4 do 6 ur na teden
 - 7 ur in več
 - ne treniram
5. Tekmujem na državnem nivoju: DA NE

Sklop 2

Prosimo, če pri vsaki trditvi obkrožite odgovor, ki drži za vas.

1. Zaskrbljen/-a sem zaradi svojega zdravja.
nikoli včasih pogosto vedno

2. Zaskrbljen/-a sem zaradi svojega počutja.
nikoli včasih pogosto vedno

3. Skrbi me moja varnost.
nikoli včasih pogosto vedno

4. Skrbi me moje finančno stanje.
nikoli včasih pogosto vedno

5. Skrbi me moja pretirana uporaba alkohola.
nikoli včasih pogosto vedno

6. Skrbi me moje duševno zdravje.
nikoli včasih pogosto vedno

7. Skrbi me moje razumevanje z družinskimi člani, sošolci, prijatelji in učitelji.
nikoli včasih pogosto vedno

Sklop 3

Prosimo, če obkrožite odgovor, ki drži za vas.

1. Zaradi treningov se počutim čustveno izčrpano.
nikoli včasih pogosto vedno

2. Ob koncu dneva se počutim iztrošeno.
nikoli včasih pogosto vedno

3. Postal/-a sem manj navdušen/-a glede treniranja izbranega športa.

nikoli včasih pogosto vedno

4. Mislim, da sem dober športnik/-ca.

nikoli včasih pogosto vedno

5. Izbrani šport me manj zanima, kot me je ob začetku treniranja.

nikoli včasih pogosto vedno

6. Med treniranjem sem se naučil/-a veliko zanimivih stvari.

nikoli včasih pogosto vedno

7. Med treniranjem sem navezal/-a nova prijateljstva.

nikoli včasih pogosto vedno

8. Treniranje je zame resnično naporno.

nikoli včasih pogosto vedno

9. Zaradi treniranja se počutim izgorelo.

nikoli včasih pogosto vedno

10. Ko dosežem tekmovalne cilje, se počutim dobro.

nikoli včasih pogosto vedno

11. Učinkovito rešujem težave, ki se pojavljajo ob treningu.

nikoli včasih pogosto vedno

HVALA ZA SODELOVANJE!