

RAZISKOVALNA NALOGA

VPLIV PRILAGOJENEGA TRENAŽNEGA PROCESA
NA STOPNJO MOTIVACIJE, ANKSIOZNOSTI
IN DEPRESIVNOSTI PRI ŠPORTNIKIH

**VPLIV PRILAGOJENEGA TRENAŽNEGA PROCESA
NA STOPNJO MOTIVACIJE, ANKSIOZNOSTI IN
DEPRESIVNOSTI PRI ŠPORTNIKIH**

**VPLIV PRILAGOJENEGA TRENAŽNEGA PROCESA
NA STOPNJO MOTIVACIJE, ANKSIOZNOSTI IN
DEPRESIVNOSTI PRI ŠPORTNIKIH**

PSIHOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

DIJAKINJA: Tiana Jarnovič

4. letnik

MENTORICA: Ajda Erjavec

SOMENTOR: dr. Matej Tušak

2021–2022

Gimnazija Bežigrad

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	8
2	TEORETIČNI DEL.....	9
2.1	SOCIALNA PSIHOLOGIJA IN PSIHOLOGIJA ŠPORTA.....	9
2.2	VPLIV KOLIČINE TER NAČINA TRENIRANJA IN PRISOTNOSTI TEKMOVANJ	10
2.2.1	MOTIVACIJA.....	10
2.2.2	ANKSIOZNOST	12
2.2.3	DEPRESIVNOST.....	14
2.3	CILJI IN HIPOTEZE.....	16
3	EMPIRIČNI DEL.....	18
3.1	OPIS VZORCA RAZISKAVE.....	18
3.2	OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV	18
3.3	OPIS POSTOPKOV ZBIRANJA PODATKOV	19
4	REZULTATI.....	21
4.1	HIPOTEZA 1: Motivacija športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja)	22
4.2	HIPOTEZA 2: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja)	24
4.3	HIPOTEZA 3: Motivacija športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj.....	26
4.4	HIPOTEZA 4: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj	28
4.5	HIPOTEZA 5: Motivacija športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces	31
4.6	HIPOTEZA 6: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces	33

4.7	HIPOTEZA 7: Motivacija športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso.....	36
4.8	HIPOTEZA 8: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso	37
4.9	HIPOTEZA 9: Motivacija športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa	40
4.10	HIPOTEZA 10: Anksioznost in depresivnost športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa.....	42
5	RAZPRAVA	46
5.1	HIPOTEZA 1	46
5.2	HIPOTEZA 2	47
5.3	HIPOTEZA 3	48
5.4	HIPOTEZA 4	49
5.5	HIPOTEZA 5	50
5.6	HIPOTEZA 6	52
5.7	HIPOTEZA 7	54
5.8	HIPOTEZA 8	55
5.9	HIPOTEZA 9	56
5.10	HIPOTEZA 10	57
6	ZAKLJUČEK.....	59
7	LITERATURA.....	61
8	PRILOGE.....	63

SEZNAM PRILOG

PRILOGA 1	64
-----------------	----

KAZALO SLIK

Slika 1. Sestava vzorca po spolu (N = 185).....	21
Slika 2. Starostna sestava vzorca (N = 185).....	22
Slika 3. Motivacija športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja) (N = 185).....	23
Slika 4. Anksioznost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja) (N = 185).....	24
Slika 5. Depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja) (N = 185).....	26
Slika 6. Motivacija športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj (N = 185).....	27
Slika 7. Anksioznost športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj (N = 185).....	29
Slika 8. Depresivnost športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj (N = 185).....	30
Slika 9. Motivacija športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces (N = 185)....	32
Slika 10. Anksioznost športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces (N = 185).....	33
Slika 11. Depresivnost športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces (N = 185).....	35
Slika 12. Motivacija športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso (N = 95).....	37
Slika 13. Anksioznost športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso (N = 95).....	38
Slika 14. Depresivnost športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso (N = 95).....	39
Slika 15. Motivacija športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa (N = 42)....	41
Slika 16. Anksioznost športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa (N = 42)....	43
Slika 17. Depresivnost športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa (N = 42)....	44

POVZETEK

KLJUČNE BESEDE: trenažno-tekmovalni proces, ukrepi proti covidu-19, motivacija, depresivnost, anksioznost

V času pandemije covid-19 so določeni ukrepi omejevali trenažni in z njim tesno povezan tekmovalni proces športnikov. To je lahko negativno vplivalo na njihovo motivacijo, anksioznost in depresivnost.

Ker so bili ukrepi različni glede na šport in kakovostni razred, v katerem je športnik nastopal, so me zanimale razlike v motivaciji, anksioznosti in depresivnosti med tistimi, ki so imeli (približno) enak trenažno-tekmovalni proces, in tistimi, ki so morali trenažno-tekmovalni proces prilagoditi ukrepom.

Na športno motivacijo pomembno vpliva stalna povratna informacija, ki jo športnik dobi na treningih od trenerja in na tekmovanjih glede na uspehe in neuspehe. Za športnika je pomembna tudi storilnostna motivacija, saj je zaradi nje bolj zagnan v procesu treninga, se bolj potrudi in v športu vztraja. Nestabilnost oziroma (nepričakovana) sprememba situacije lahko vpliva tudi na depresivnost in anksioznost ljudi, v športu pa poznamo tudi tekmovalno anksioznost, ki se veča in manjša glede na tekmovalni proces.

Da bi pridobila podatke o razlikah v stopnjah duševnih obremenitev (pomanjkanje motivacije, anksioznost in depresivnost), sem izvedla anketo, s katero sem želela raziskati, ali različne prilagoditve različno vplivajo na športnika. Anketa je temeljila na introspekciji (neposredni samooceni športnikov in posrednih znakih pomanjkanja motivacije, anksioznosti in depresivnosti). Da sem lahko hipotezo vrednotila ali opazila neki vzorec, sta morali biti meritvi skladni.

Pokazala se je višja stopnja anksioznosti in depresivnosti pri tistih, ki so trenirali prilagojeno, višja stopnja nemotiviranosti in anksioznosti pri tistih, ki so trenirali manjkrat na teden ali sploh niso trenirali, višja stopnja anksioznosti, depresivnosti in nemotiviranosti športnikov, ki so trenirali le po Zoomu, ter višja stopnja anksioznosti in depresivnosti športnikov, ki so trenirali prilagojeno in so se kljub temu udeleževali tekmovanj.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici in somentorju za pomoč, podporo ter strokovno usmerjanje pri pripravi raziskovalne naloge. Z njunimi napotki sem svojo prvotno idejo nadgradila ter izpopolnila.

1 UVOD

Konec leta 2020 so ukrepi proti covidu-19 močno spremenili potek trenažnega in z njim tesno povezanega tekmovalnega procesa nekaterih športnikov (vplivi tekmovanj in treningov so medsebojno odvisni, zato sem se naknadno odločila, da raziščem oboje). Mnogo jih je treniralo prilagojeno, nekateri celo treningov niso mogli izvajati. Tudi tekmovalni proces je bil do neke mere prilagojen pandemiji, ki je v tistem času povzročala težave po vsem svetu. Športniki so se morali spoprijemati z izzivi, ki so bili posledica drugačnih treningov, kot so jih bili navajeni, in omejitev glede tekmovanj. V raziskovalni nalogi sem se zato poglobila v problematiko duševnih obremenitev v povezavi s psihologijo športa in psihološkimi vplivi trenažno-tekmovalnega procesa na športnika.

Zanimalo me je, kakšne razlike so se pojavile med registriranimi športniki (tisti, ki so registrirani pri panožni zvezi in tekmujejo na državni ravni) od vključno 16. do vključno 21. leta, ki so trenirali ali tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, in tistimi, ki so trenirali ali tekmovali prilagojeno, torej drugače, kot bi trenirali oziroma tekmovali v običajnih pogojih. Zanimala me je razlika v stopnji anksioznosti (tesnobe), depresivnosti in motivacije med navedenima skupinama.

Odločila sem se, da bom kot vzorec vzela športnike med 16. in 21. letom, ker se v tej starostni skupini največ športnikov usmeri v profesionalni šport ali pa se preneha intenzivno ukvarjati s športom. Menim, da na to odločitev pomembno vpliva to, kako je športnik duševno obremenjen. V primeru, da se družba še kdaj znajde v podobni situaciji, torej, da običajen trenažno-tekmovalni proces ne bo mogoč, menim, da je za prihodnost športa pomembno, da vemo, kako omogočiti športniku način treniranja, ki bo najbolje ohranjal visoko raven motivacije ter nizko stopnjo anksioznosti in depresivnosti.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 SOCIALNA PSIHOLOGIJA IN PSIHOLOGIJA ŠPORTA

Psihologija se deli na več disciplin, ki jih razvrščamo v dve skupini: teoretske (obča, kognitivna, razvojna, socialna psihologija, psihologija osebnosti, psihopatologija ...) in uporabne psihološke panoge (klinična psihologija, psihologija dela, pedagoška oziroma šolska psihologija ...). Obe skupini sta med seboj povezani – osnove psihologije športa namreč izhajajo iz socialne psihologije, ki se osredotoča predvsem na:

- kolektivno komponento motivacije,
- socialno determinirano predstavo o lastni in drugih skupinah,
- medosebno zaznavo in komunikacijsko strukturo pri skupinskih športih,
- strukturo in dinamiko športne igre,
- vlogo vodje,
- formiranje ekipe (Tušak in Tušak, 2003, str. 23).

Po definiciji je psihologija športa lahko uporabna disciplina, ki je nastala na stiku med znanostjo o športu in psihologijo (Tušak in Tušak, 2003, str. 23). Po teoriji P. Rokusfalvyja (1980, v Tušak in Tušak, 2003) je psihološka analiza športne dejavnosti osrednji problem psihološkega raziskovanja športa. Ta naj bi se nanašal na:

- povečanje učinkovitosti športne dejavnosti in tekmovalnega športa,
- psihologijo različnih športov in telesne vaje,
- psihološke efekte okolja in problemov človek stroj,
- subjektivne psihološke efekte (socialni in okoljski dejavniki) (Tušak in Tušak, 2003, str. 21).

Psihologija športa se torej med drugim nanaša tudi na trenajni in tekmovalni proces. Ukvarja se tudi z duševnimi procesi in obremenitvami, med katere sodijo tudi motivacija (motivacijo predstavljajo vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja ter usmerjanja telesnih in duševnih

dejavnosti, da bi uresničili cilj), anksioznost (tesnoba) in depresivnost (skrajno negativna čustvena stanja) med športniki.

2.2 VPLIV KOLIČINE TER NAČINA TRENIRANJA IN PRISOTNOSTI TEKMOVANJ

2.2.1 MOTIVACIJA

Trenažni in tekmovalni proces na področju motivacije povezujemo predvsem s storilnostno motivacijo v povezavi z behaviorističnim pristopom k motivaciji (teorija učenja).

Behavioristi so poudarjali predvsem velik pomen zunanje motivacije, ki jo krepimo z nagradami (Frlec in Erjavec Bartolj, 2012, str. 12, 13). Po njihovi teoriji sprotna povratna informacija dobro vpliva na motivacijo posameznika, ker spodbudi motivacijski proces. Torej, treningi so po navadi sestavljeni tako, da športnik stalno dobiva povratno informacijo od trenerja (ter tako dosega določene podcilje) in na tekmovanjih, ki so sama po sebi stalna povratna informacija o doseženih ciljih. Vse to so pomembni zunanji motivacijski dejavniki za športnika.

Pri storilnostni motivaciji govorimo o težnji po obvladovanju zahtevnih dejavnosti, pri katerih se učinek meri, uspeh pa ni vnaprej zagotovljen (Kompore idr., 2019). Storilnostna motivacija je osredotočena predvsem na misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost med treningom in pripravami na tekmovanje ter tik pred tekmo in v trenutkih nastopa. O storilnostnem vedenju govorimo, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, koncentrirajo bolj, posvečajo več pozornosti vsemu v zvezi s športom, izbirajo daljše treninge, nastopajo bolje in ostajajo oziroma se še naprej ukvarjajo s športom. Za storilnostno motivacijo je prav tako pomembno zadovoljstvo s samim sabo (Tušak in Tušak, 2003, str. 48).

Ker mnogi športniki niso imeli možnosti trenirati (približno) tako, kot bi v običajni situaciji, niso mogli napredovati, kot bi sicer, kar je lahko negativno vplivalo na njihovo motiviranost. Iz dane teoretične podlage pa sem postavila prvo hipotezo (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE):

Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili bolj motivirani od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja).

Tudi manjša frekvenca treningov je bila precej velika sprememba, ki je morda vplivala na upad motivacije. Povratna informacija je bila tako redkejša. Po drugi strani so imeli nekateri športniki zaradi nezasedenosti športnih površin možnost večjega števila treningov in tako pogostejšo povratno informacijo in hitrejši napredek. Iz tega sklepam na sedmo hipotezo:

Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovanj, so bili bolj motivirani od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden (in niso imeli tekmovanj), kot v običajni situaciji (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

Nekateri športniki v času ukrepov proti covidu-19 niso imeli tekmovanj. Tako niso mogli dobiti povratne informacije, ki bi spodbudila motivacijski proces. Hkrati za svoj trud (če so trenirali in ne tekmovali) niso bili nagrajeni tako, kot so bili do tedaj navajeni. Tekmovanja so torej pomemben motivacijski faktor, kar pomeni, da bi kljub prilagoditvam, ki so jih imeli nekateri športniki v trenažnem procesu, njihovo motivacijo lahko izboljšala prisotnost tekmovanj. Iz tega sem izpeljala hipotezo 3 (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE):

Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju manj motivirani od tistih, ki so imeli organizirana tekmovanja (ne glede na to, kako so trenirali).

Na podlagi omenjenih dejavnikov (prilagoditev v trenažnem procesu in prisotnost tekmovanj), ki lahko vplivata na športnikovo motivacijo, sem v okviru raziskovalne naloge postavila hipotezo 5:

V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najbolj motivirani v primerjavi s tistimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

Športniki in njihovi trenerji so v času ukrepov različno prilagodili trenažne programe, v katere je bil različno vpleten trener in je bilo omogočeno doseganje ciljev na različnih ravneh. V procesu treninga je za motivacijo zelo pomembno, da športnik od trenerja nenehno dobiva povratno informacijo o svoji uspešnosti in napredku ter potencialni potrebi po določenih spremembah ali izboljšavah v tem procesu (Tušak in Tušak, 2003, str. 179). Po navadi torej deluje kot zunanji motivator. Ker v nekaterih primerih zaradi ukrepov trener ni bil prisoten pri poteku treninga, svojega varovanca ni mogel nadzorovati in mu posredovati povratne informacije, kar je lahko slabo vplivalo na športnikovo motivacijo. Prav tako mnogi načini prilagoditev niso omogočali doseganja enakih ciljev, kot bi jih pri običajnem trenažnem in

tekmovalnem procesu, kar je prav tako lahko slabo vplivalo na športnikovo motivacijo. Na podlagi tega sklepam na hipotezo 9:

Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditev trenažnega procesa in niso imeli tekmovanj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu, najbolj motivirani, najmanj motivirani pa športniki, ki niso trenirali (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

2.2.2 ANKSIOZNOST

Anksioznost je v literaturi opisana kot psihofizično dogajanje, ki ga je mogoče opazovati na fiziološki (občutek psihičnega nemira, nezmožnosti sprostitve, spremembe v krvnožilnem sistemu, povečana hitrost in utrip srca, občutki tesnobe, stiskanja pri srcu, povečana frekvenca in zmanjšana amplituda dihanja, motnje v prebavnem sistemu, moteno odvajanje, prehranjevanje, spanje ...), doživljajski (zaskrbljenost, občutki negotovosti, tveganja, bojzani, utesnjenosti, nemoči, nemira, včasih tudi občutek utrujenosti, slabša koncentracija, pozornost, težave s spominom, pregledom nad situacijo ...) in vedenjski ravni (anksioznost v telesni drži, gibanju, mimiki, povečana napetost mišičja, včasih se pojavljajo krči, gibanje je lahko nemirno, neustrezno ali pa počasno in okorno) (Tancig in Čuk, 1983, v Tušak in Tušak 2003).

Anksioznost lahko obravnavamo kot stanje ali potezo (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak 2003). Stanje anksioznosti je subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vzburjenost avtonomnega živčnega sistema. Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije in odgovarja na te situacije z različno stopnjo stanja anksioznosti. Gre za občutke tesnobe, neugodja in nedoločenega strahu.

Strah in anksioznost se pri športniku po navadi pojavita zaradi neobičajnih situacij in spremenjenih pogojev. Do tega lahko privede mentalno predvidevanje negativnih posledic ali sama fizična aktivnost. Anksioznost poruši neravnovesje med postavljenim ciljem in znanjem oziroma kompetencami in sposobnostmi, ki si jih športnik priznava.

Torej, sprememba situacije je lahko negativno vplivala na anksioznost (tisti, ki so doživljali spremembe, so bili lahko zaradi tega bolj anksiozni od tistih, ki jih niso) in iz tega lahko sklepam na hipotezo 2 (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE):

Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja).

Anksioznost se večja in manjša tudi glede na tekmovanja. Po B. Crattyu (1983, v Tušak in Tušak 2003) so to tako imenovane časovne dimenzije anksioznosti. Ko se tekmovanje bliža, stres narašča, torej je tudi raven anksioznosti višja. Z začetkom tekmovanja ta upada. V potekovalnem obdobju se anksioznost ponovno poveča, a kmalu začne upadati, dokler se ne vrne na začetno raven.

Stres in posledično anksioznost je lahko povzročila tudi nepredvidljiva pandemija, ki je mnogim onemogočila tekmovalni proces. Ta situacija je preprečila dosego cilja in zaradi tega se je lahko stopnja anksioznosti zvišala. Na podlagi teorije torej sklepam na hipotezo 4 (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE):

Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju bolj anksiozni in depresivni od tistih, ki so imeli tekmovanja (ne glede na način treniranja).

Na podlagi vplivov sprememb v trenažnem in tekmovalnem procesu, ki naj bi ravno tako prispevale k povišani tesnobi in depresivnosti, sklepam na hipotezo 6:

V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najmanj anksiozni in depresivni v primerjavi s tistimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

Če je imel športnik dovolj velike obremenitve (dovolj veliko število treningov za njegove potrebe), je to predstavljalo višjo stopnjo stabilnosti (bolj podobno situacijo, kot so jo športniki doživljali pred uvedbo ukrepov) in nežnejši odziv avtonomnega živčevja na spremembo situacije. S pomočjo tega teoretičnega znanja sem zastavila hipotezo 8:

Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovanj, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden, kot bi v običajni situaciji, ali sploh niso trenirali (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

Podobno kot na motivacijo na anksioznost pozitivno vpliva trener, kajti njegova odsotnost je za športnika zelo velika sprememba – situacija, ki za športnika ni običajna in je zato lahko stresna. Trener pogosto lahko z mnogimi metodami deluje tudi pomirjajoče, iz česar sklepam na hipotezo 10:

Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditve trenažnega procesa in niso imeli tekmovanj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu najmanj anksiozni in depresivni, najbolj anksiozni in depresivni pa so bili športniki, ki niso trenirali (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

2.2.3 DEPRESIVNOST

Depresivnost predstavljajo skrajno negativna čustvena stanja, ki jih povežemo s prodorno in vztrajno potlačenostjo, nizko samozavestjo in izgubo zanimanja ter veselja za prijetne dejavnosti (Depresija, b. d.). Najpogosteje se pojavi zaradi dolgotrajnejših obremenitev (različne stresne situacije – brezposelnost, telesna obolenja, bolezni bližnjih ...), težav v medsebojnih odnosih (konflikti, odsotnost ljubljene osebe ...) in življenjskih dogodkov (poroka, smrt, rojstvo ...).

Simptomi, ki se pojavijo, so lahko psihološki (potrtost, tesnoba, občutek krivde, manjvrednosti, obup ...), biološki (motnje spanja, apetita, pomanjkanje motivacije, energije ...) ali družbeni (zmanjšana učinkovitost pri delu, zmanjšano zanimanje za druge ljudi ...).

Tudi situacija s pandemijo je bila zelo nestabilna in obremenjujoča situacija. Ker so se razmere za športnike različno spremenile, bi to lahko različno vplivalo na stopnjo depresivnosti. Iz tega sklepam na hipotezo 2 (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE):

Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja).

Prav tako so spremembe v zvezi s tekmovanji lahko vodile do poslabšanja stopnje motivacije in posledično negativno vplivale na depresivnost, zato sklepam na hipotezo 4:

Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju bolj anksiozni in depresivni od tistih, ki so imeli tekmovanja (ne glede na način treniranja).

Na depresivnost športnikov sta lahko vplivala tako trenažni kot tekmovalni proces, zato sklepam na hipotezo 6:

V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najmanj anksiozni in depresivni v primerjavi z drugimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

Čeprav je bila situacija stresna za vse, lahko športna aktivnost k temu pripomore in izboljša stanje depresivnosti. Za mnoge športnike je namreč pogosta telesna aktivnost običajna, zato sklepam na hipotezo 8:

Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovanj, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden, kot bi v običajni situaciji, ali sploh niso trenirali (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

Velika razlika je tudi v tem, ali je na treningu prisoten trener. Ta lahko zelo vpliva na športnikovo motivacijo, ki je pomembno povezana tudi z depresivnostjo – po navadi je depresivnost manjša, ko je motivacija večja. Na podlagi tega sklepam na hipotezo 10:

Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditve trenažnega procesa in niso imeli tekmovanj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu najmanj anksiozni in depresivni, najbolj anksiozni in depresivni pa so bili športniki, ki niso trenirali (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE).

2.3 CILJI IN HIPOTEZE

V pričujoči nalogi sem si zastavila 10 raziskovalnih ciljev s pripadajočimi hipotezami:

Cilj 1: Ali obstaja razlika v motivaciji med športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, in tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja)?

Hipoteza 1: Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili bolj motivirani od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja).

Cilj 2: Ali obstaja razlika v tesnobi in depresivnosti med športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja)?

Hipoteza 2: Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja).

Cilj 3: Ali obstaja razlika v motivaciji med športniki, ki so tekmovali, in tistimi, ki niso (ne glede na to, kako so trenirali)?

Hipoteza 3: Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju manj motivirani od tistih, ki so imeli organizirana tekmovanja (ne glede na to, kako so trenirali).

Cilj 4: Ali obstaja razlika v anksioznosti in depresivnosti med športniki, ki so tekmovali, in tistimi, ki niso (ne glede na to, kako so trenirali)?

Hipoteza 4: Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju bolj anksiozni in depresivni od tistih, ki so imeli tekmovanja (ne glede na način treniranja).

Cilj 5: Ali obstaja razlika v motiviranosti športnikov, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, in tistih, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces?

Hipoteza 5: V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najbolj motivirani v primerjavi s tistimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces.

Cilj 6: Ali obstaja razlika v anksioznosti in depresivnosti športnikov, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, in tistih, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces?

Hipoteza 6: V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najmanj anksiozni in depresivni v primerjavi s tistimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces.

Cilj 7: Ali je količina treninga vplivala na motivacijo tistih, ki so trenirali prilagojeno in niso imeli tekmovalnj?

Hipoteza 7: Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovalnj, so bili bolj motivirani od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden (in niso imeli tekmovalnj), kot bi v običajni situaciji.

Cilj 8: Ali je količina treninga vplivala na depresivnost in anksioznost tistih, ki so trenirali prilagojeno in niso imeli tekmovalnj?

Hipoteza 8: Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovalnj, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden, kot bi v običajni situaciji, ali sploh niso trenirali.

Cilj 9: Ali je način prilagoditve trenažnega procesa vplival na motivacijo?

Hipoteza 9: Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditve trenažnega procesa in niso imeli tekmovalnj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu najbolj motivirani, najmanj motivirani pa so bili športniki, ki niso trenirali.

Cilj 10: Ali je način prilagoditve trenažnega procesa vplival na anksioznost in depresivnost?

Hipoteza 10: Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditve trenažnega procesa in niso imeli tekmovalnj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu najmanj anksiozni in depresivni, najbolj anksiozni in depresivni pa so bili športniki, ki niso trenirali.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 OPIS VZORCA RAZISKAVE

V proučevani vzorec (z izločenimi neustrezno rešenimi vprašalniki) sem zajela 185 enot (registrirani športniki, stari od vključno 16 do vključno 21 let). Od tega jih je bilo 62 moškega spola in 123 ženskega.

3.2 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV

Kot merski instrument sem uporabila anonimni spletni anketni vprašalnik spletne strani www.1ka.si, ki je sestavljen iz šestih vprašanj zaprtega tipa z enim možnim odgovorom, enega vprašanja zaprtega tipa z več možnimi odgovori, enega vprašanja kombiniranega tipa z več možnimi odgovori, treh vprašanj, na katera so anketiranci odgovarjali z grafično ocenjevalno lestvico, in 28 trditev, ki so jih anketiranci ovrednotili s številsko ocenjevalno lestvico ter enega vprašanja odprtega tipa za ugotavljanje podatkov o starosti. Med vprašanji pa so se pojavljala tudi navodila, ki so se navezovala na označene odgovore in usmerjala anketirance pri nadaljnjem izpolnjevanju vprašalnika (gl. poglavje 9). Vprašalnik sem na podlagi znakov pomanjkanja športne motivacije (Krumpačnik, 2017), vprašalnika o manifestni anksioznosti (Lamovec, 1988) in Goldbergovega testa depresije (Goldberg, 1993) sestavila sama, tako da sem omenjene vprašalnike prilagodila in jim dodala še druga vprašanja, ki sem jih sestavila sama gl. poglavje 8). Ob reševanju vprašalnikov nisem bila neposredno prisotna. Anketiranci so vprašalnike reševali elektronsko. Izpolnjene sem prejela v okviru spletne strani v elektronski obliki.

Pridobljene podatke sem nato s spletne strani prenesla v tabele programa Microsoft® Excel. Ko sem imela vse zbrano sem ročno odstranila neustrezno rešene vprašalnike (tisti, ki so bili pomanjkljivo rešeni ali so bili označeni protislovni odgovori, niso bili v skladu z navodili, niso ustrezali vzorcu, ki sem ga hotela pridobiti ...). Podatke sem nato razvrstila po skupinah, ki so ustrezale hipotezam (gl. 2.3 CILJI IN HIPOTEZE). Pridobljene rezultate sem znotraj tabel vrednotila, da sem jih lahko smiselno prikazala na grafih in jih med seboj primerjala. To se je navezovalo predvsem na poenotenje vrednosti samoocene in izmerjene stopnje duševnih obremenitev: najvišja samoocena motivacije, anksioznosti in depresivnosti je bila na koncu torej 1 (zelo motiviran oziroma ni pomanjkanja motivacije, nizka stopnja anksioznosti, nizka

stopnja depresivnosti – torej najbolj optimalno duševno stanje posameznika), najnižja možna samoocena pa 5 (popolnoma nemotiviran oziroma izrazito pomanjkanje motivacije, visoka stopnja anksioznosti oziroma depresivnosti – najslabše duševno stanje posameznika). Za izmerjene stopnje motivacije pa je veljalo, da je najvišja mogoča meritev število 0 (ne opažam nobenega znaka pomanjkanja motivacije) in najnižja število 5 (opažam vse navedene znake pomanjkanja motivacije). Za rezultate depresivnosti in anksioznosti je najvišjo mogočo meritev predstavljalo število 1 (nizka stopnja anksioznosti oziroma depresivnosti), najnižjo pa število 5 (visoka stopnja anksioznosti oziroma depresivnosti).

Po pridobljenih poenotениh vrednostih sem s pomočjo programa Microsoft® Excel izračunala povprečje samoocene in izmerjene motivacije, depresivnosti in anksioznosti. Hkrati sem z omenjenim programom računala standardno deviacijo (SD). Na podlagi izračunanih povprečij sem nato s programoma Microsoft® Word in Excel oblikovala grafe, ki so se navezovali na hipoteze (gl. poglavje 4). Vsi grafi (tudi za motivacijo) so bili zasnovani tako, da nižji kot je bil stolpec na grafu, ugodnejše je bilo stanje za tisto skupino (torej, večja je bila motivacija, manjši sta bili tesnoba in nižja anksioznost). Izdelani so bili namreč na podlagi vrednotenja, ki sem ga obrazložila v prejšnjem odstavku. Grafe sem nato ročno uredila in poimenovala vse podatke ter jih vstavila v raziskovalno nalogo in jih analizirala.

3.3 OPIS POSTOPKOV ZBIRANJA PODATKOV

Podatke sem zbirala s pomočjo elektronskega vprašalnika od 23. 4. 2021, ko je bil oddan prvi vprašalnik, do 12. 5. 2021, ko sem končala anketiranje. Vsak izpolnjeni vprašalnik sem nato pregledala in neustrezno izpolnjene odstranila iz rezultatov.

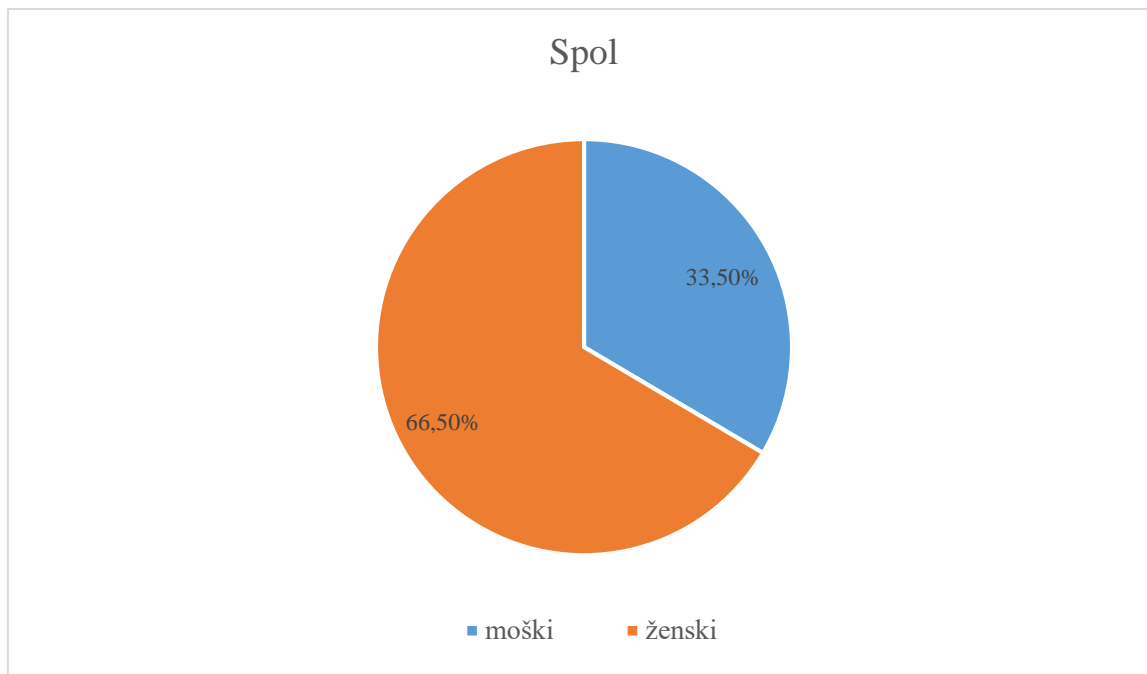
Spletno povezavo do vprašalnika, ki sem ga naredila na spletni strani www.1ka.si, poslala vsem, o katerih sem sklepala, da so registrirani športniki (športniki, ki tekmujejo na državni ravni in so registrirani pri panožni zvezi) ali da imajo stike z njimi. Vse sem prosila, da anketo delijo naprej oziroma jo tudi rešijo. Vzorčila sem torej po principu snežne kepe. Na začetku vprašalnika sem zastavila tudi nekaj vprašanj, s katerimi sem pridobila podatke, ali anketiranec res sodi v skupino, ki sem jo želela raziskati (gl. poglavje 8). Hotela sem namreč pridobiti čim večji vzorec registriranih športnikov, starih od 16 do 21 leti. Če anketiranec ni ustrezal izbrani starostni omejitvi, pogoju, da je registriran športnik ali je vprašalnik narobe izpolnil, njegovih

podatkov nisem upoštevala. Vse podatke, ki sem jih pridobila, sem skrbno varovala. Anketa je bila anonimna, udeleženci pa so lahko kadarkoli odstopili od sodelovanja.

Podatke sem pridobila z neeksperimentalno metodo, ki temelji na introspekciji. Prvi del podatkov sem pridobila tako, da so anketiranci sami ocenili svoje stanje, torej stopnjo motivacije, anksioznosti in depresivnosti. Drugi del pa sem pridobila na podlagi izpolnjevanja prirejene kombinacije vprašalnikov (glej 3.2 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV).

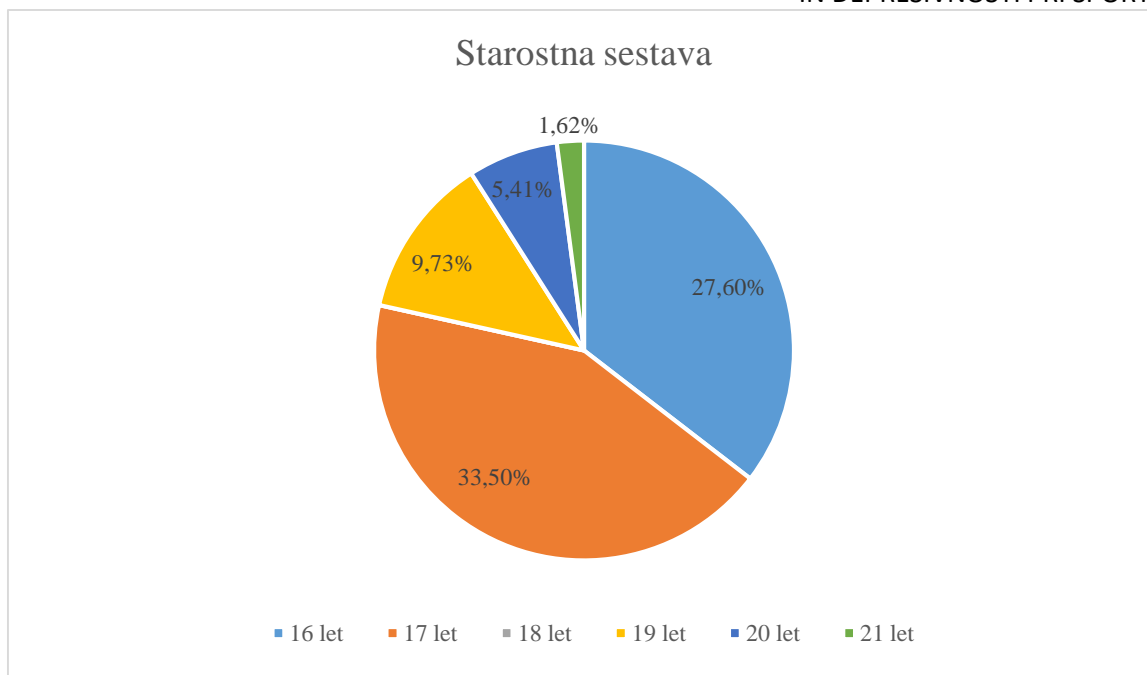
4 REZULTATI

V raziskavo je bilo vključenih 185 anketirancev, 62 moških (33,5 %) in 123 žensk (66,5 %).



Slika 1. Sestava vzorca po spolu ($N = 185$)

51 anketirancev (27,6 %) je bilo starih 16 let, 62 (33,5 %) je bilo starih 17, 41 (22,16 %) je bilo starih 18 let, 18 anketirancev (9,73 %) 19 let, 10 jih je bilo starih 20 (5,41 %) in 3 so bili stari 21 let (1,62 %).



Slika 2. Starostna sestava vzorca ($N = 185$)

Od vseh je 53 športnikov treniralo (približno) enako kot v običajni situaciji ter tekmovalo, 10 jih je tekmovalo in treniralo prilagojeno, 95 jih ni tekmovalo in je treniralo prilagojeno in 27 pa jih je treniralo (približno) enako kot v običajni situaciji, toda niso tekmovali.

4.1 HIPOTEZA 1: Motivacija športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja)

Slika 3 prikazuje motivacijo športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja). Stolpca temnovijolične barve predstavljata povprečno samooceno motivacije. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena motivacije (najvišja možna je 1, zaradi enotnosti grafov) oziroma nižja stopnja pomanjkanja motivacije: 1 – zelo motiviran, 5 – popolnoma nemotiviran. Svetlovijolična stolpca predstavljata povprečno motivacijo, ki je bila izračunana glede na povprečno število znakov pomanjkanja motivacije (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 10). Bližje ko je bila vrednost številu 0, manjše je bilo povprečno število znakov, kar pomeni, da je bila skupina bolj motivirana. Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, druga dva pa rezultate tistih, ki so trenirali prilagojeno (glej Slika 3).



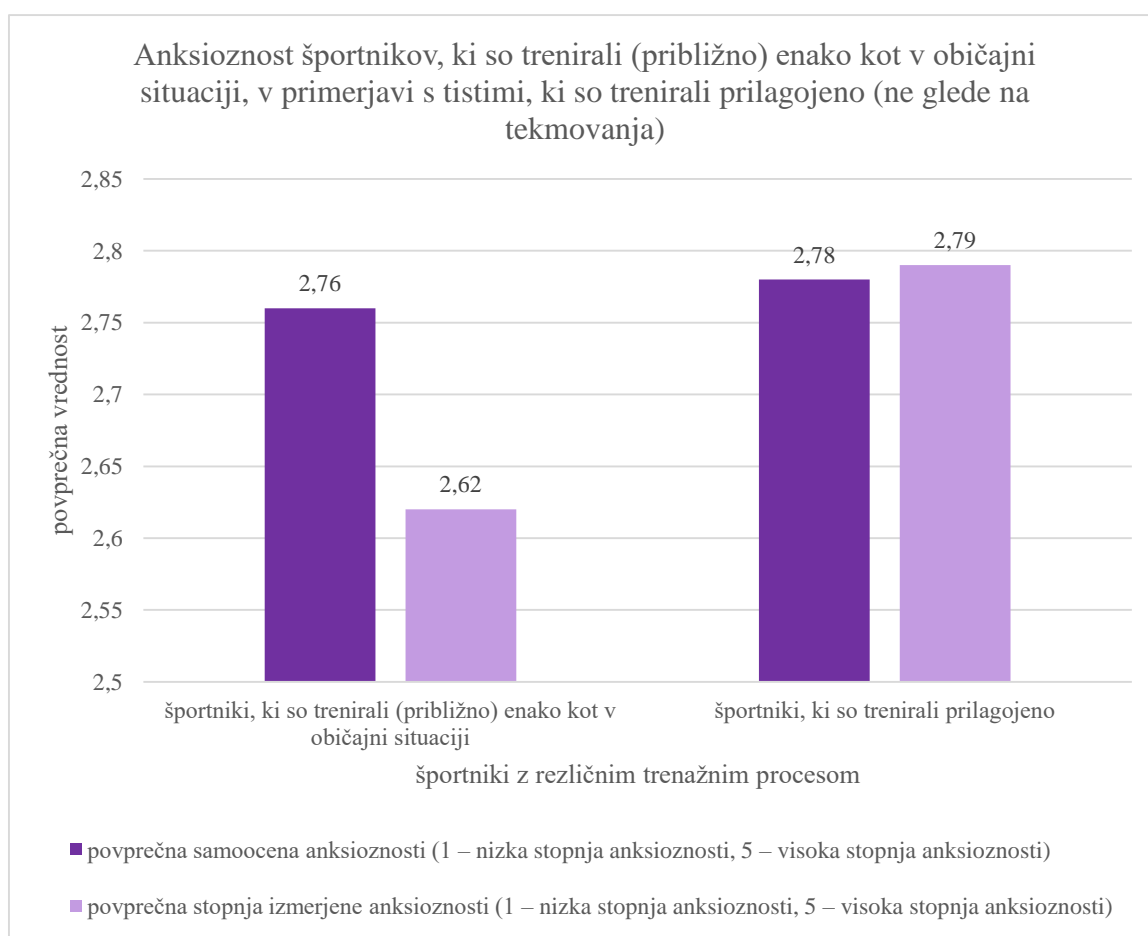
Slika 3. Motivacija športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja) ($N = 185$)

Najnižje povprečje samoocene so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, in sicer 2,51 ($SD = 1,06$), medtem ko je bila povprečna samoocena športnikov, ki so trenirali prilagojeno, 2,54 ($SD = 1,08$). Glede na izmerjeno stopnjo motivacije je bilo povprečje športnikov, ki so trenirali prilagojeno, nižje, 1,07 ($SD = 1,18$), v primerjavi s športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji – 1,33 ($SD = 1,40$).

4.2 HIPOTEZA 2: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno)

enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja)

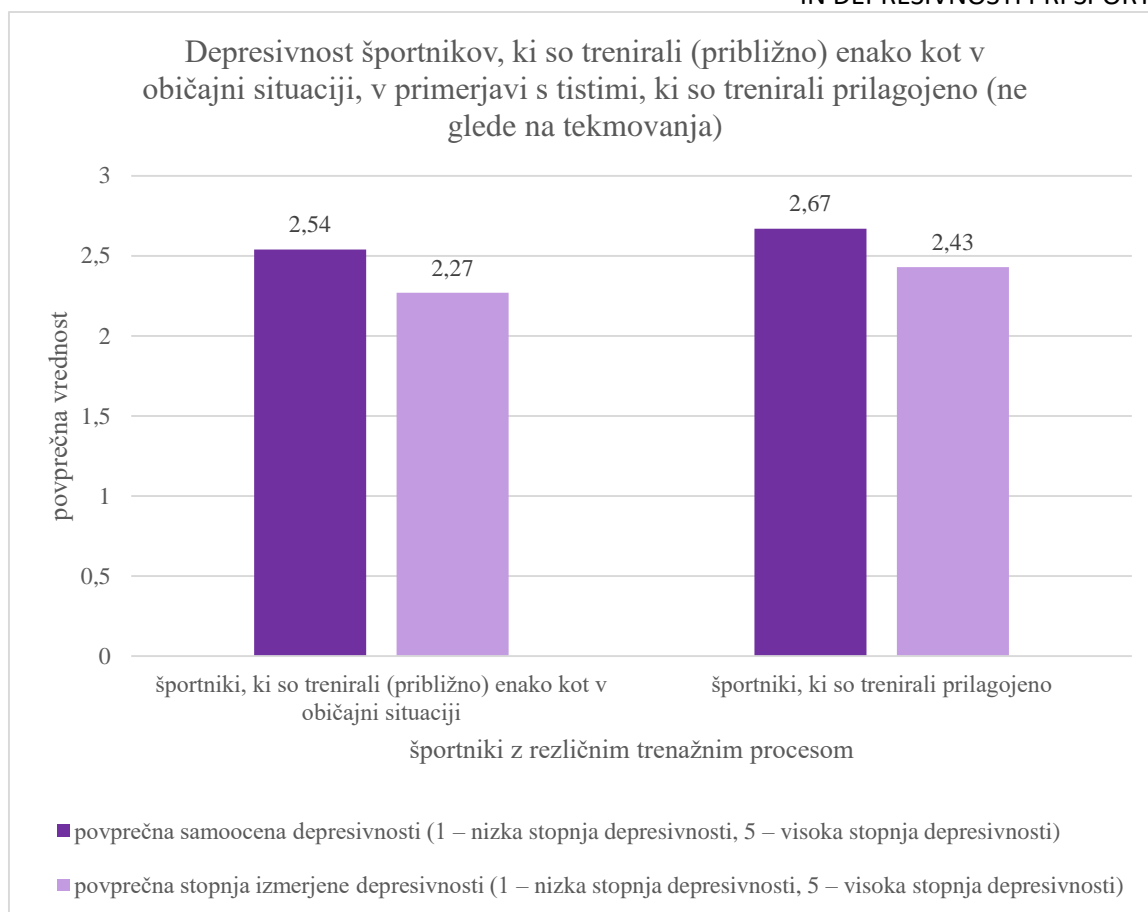
Slika 4 prikazuje anksioznost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja). Stolpca temnovijolične barve predstavljata povprečno samooceno anksioznosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena anksioznosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja anksioznosti, 5 – visoka stopnja anksioznosti. Svetlovijolična stolpca predstavljata povprečno anksioznost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.12–11.28). Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, druga dva pa rezultate tistih, ki so trenirali prilagojeno.



Slika 4. Anksioznost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja) ($N = 185$)

Športniki, ki so trenirali prilagojeno, so imeli višje povprečje samoocene – 2,78 ($SD = 1,28$) – in povprečje izmerjena anksioznost – 2,79 ($SD = 0,829$) – od športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji – samoocena: 2,76 ($SD = 1,30$), in izmerjena anksioznost: 2,62 ($SD = 0,784$).

Slika 5 prikazuje depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanje). Stolpca temnovijolične barve predstavljata povprečno samooceno depresivnosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena depresivnosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja depresivnosti, 5 – visoka stopnja depresivnosti. Svetlovijolična stolpca predstavljata povprečno depresivnost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.1–11.12 in 11.24–11.28). Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, druga dva pa rezultate tistih, ki so trenirali prilagojeno.



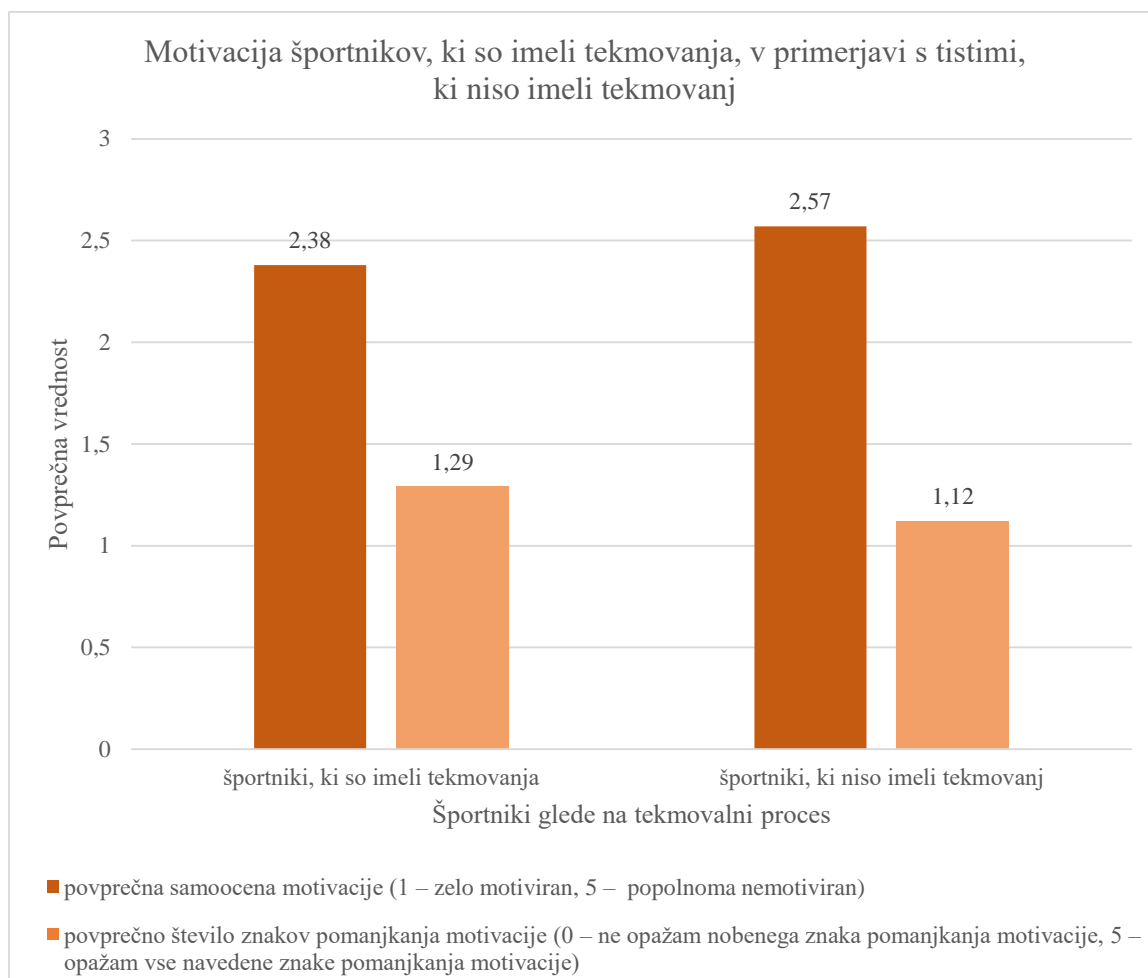
Slika 5. Depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja) ($N = 185$)

Športniki, ki so trenirali prilagojeno, so imeli višje povprečje samoocene depresivnosti in izmerjene depresivnosti – samoocena: 2,67 ($SD = 1,29$), izmerjena depresivnost: 2,43 ($SD = 0,930$) – od tistih, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji – samoocena: 2,54 ($SD = 1,26$), izmerjena depresivnost: 2,27 ($SD = 0,894$).

4.3 HIPOTEZA 3: Motivacija športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj

Slika 6 prikazuje motivacijo športnikov, ki so imeli tekmovanja (prva dva stolpca), v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj (druga dva stolpca). Stolpca temnooranžne barve predstavljata povprečno samooceno motivacije. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena motivacije (zaradi

enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1) oziroma nižja je stopnja pomanjkanja motivacije: 1 – zelo motiviran, 5 – popolnoma nemotiviran. Svetlooranžna stolpca predstavljata povprečno motivacijo, ki je bila izračunana glede na povprečno število znakov pomanjkanja motivacije (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 10). Bližje ko je vrednost številu 0, nižje je bilo povprečno število znakov, kar pomeni, da je bila skupina bolj motivirana.



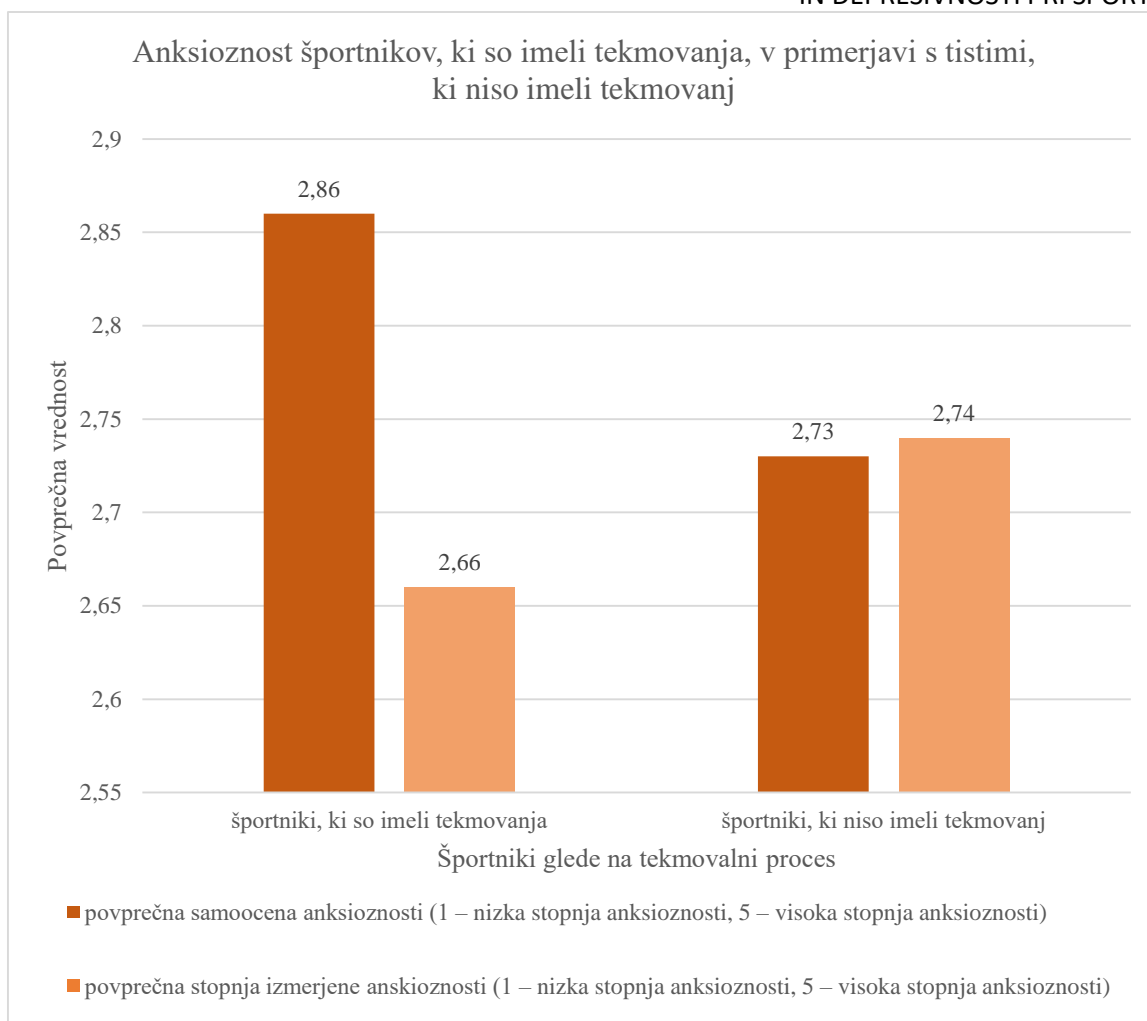
Slika 6. Motivacija športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj ($N = 185$)

Nižje povprečje samoocene so imeli športniki, ki so imeli tekmovanja, 2,38 ($SD = 0,950$). Športniki, ki niso imeli tekmovanj so imeli povprečje 2,57 ($SD = 1,11$). Če pa športnike primerjamo po izmerjeni stopnji motivacije, so tisti, ki niso imeli tekmovanj, imeli nižje

povprečje – 1,12 ($SD = 1,25$) – in tistim, ki so tekmovanja imeli sem izračunala višje povprečje – 1,29 ($SD = 1,36$).

4.4 HIPOTEZA 4: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj

Slika 7 prikazuje anksioznost športnikov, ki so imeli tekmovanja (prva dva stolpca) v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj (druga dva stolpca). Stolpca temnooranžne barve predstavljata povprečno samooceno anksioznosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena anksioznosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja anksioznosti, 5 – visoka stopnja anksioznosti. Svetlooranžna stolpca predstavljata povprečno anksioznost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.12–11.28).

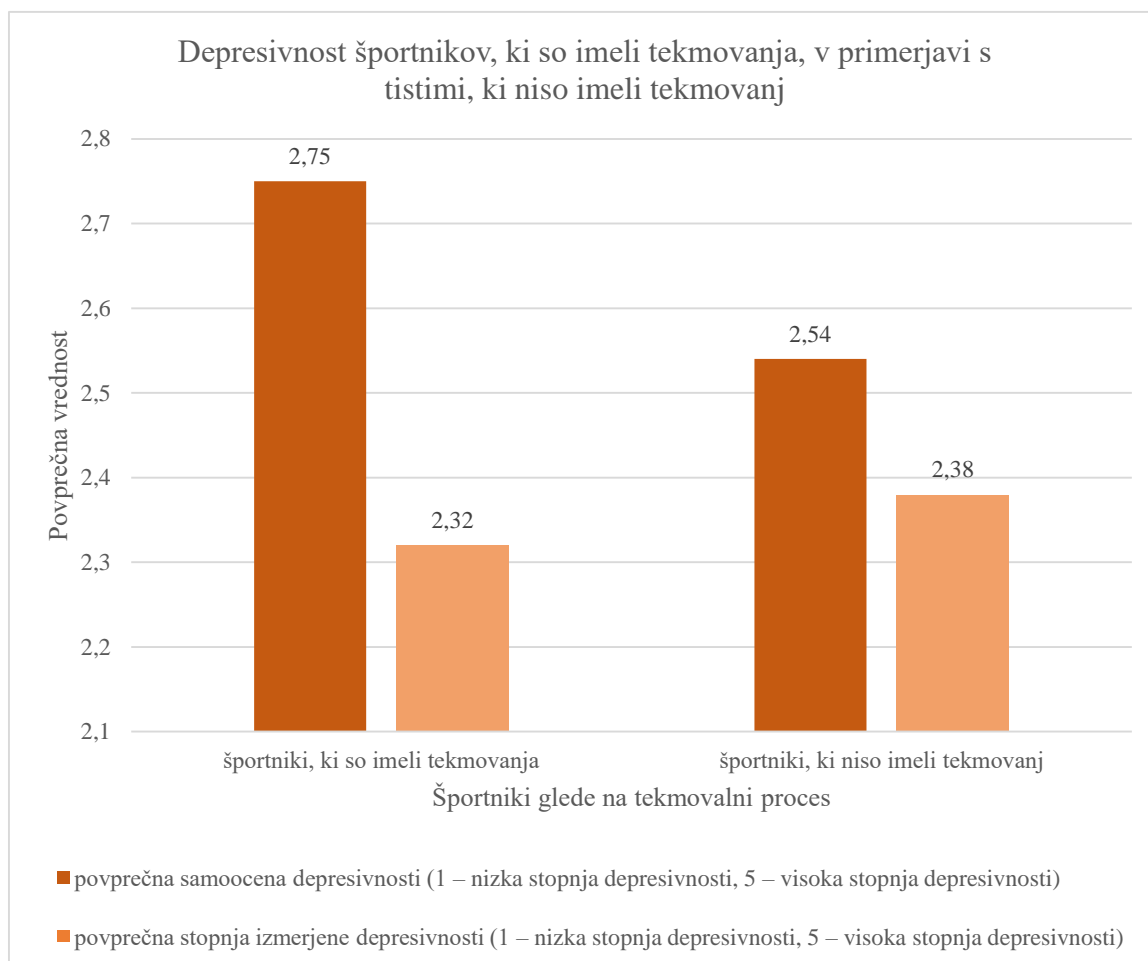


Slika 7. Anksioznost športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj ($N = 185$)

Športniki, ki so imeli tekmovanja, imajo višje povprečje samoocene – 2,86 ($SD = 1,25$) – od športnikov, ki niso imeli tekmovanj – 2,73 ($SD = 1,31$). Po izmerjeni stopnji pa so športniki, ki so imeli tekmovanja, imeli nižje povprečje – 2,66 ($SD = 0,803$) – kot tisti, ki niso imeli tekmovanj – 2,74 ($SD = 0,819$).

Slika 8 prikazuje depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja). Stolpca temnooranžne barve predstavljata povprečno samooceno depresivnosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena depresivnosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka

stopnja depresivnosti, 5 – visoka stopnja depresivnosti. Svetlooranžna stolpca predstavljata povprečno depresivnost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.1–11.12 in 11.24–11.28). Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so imeli tekmovanja, druga dva pa tistih, ki niso imeli tekmovanj.

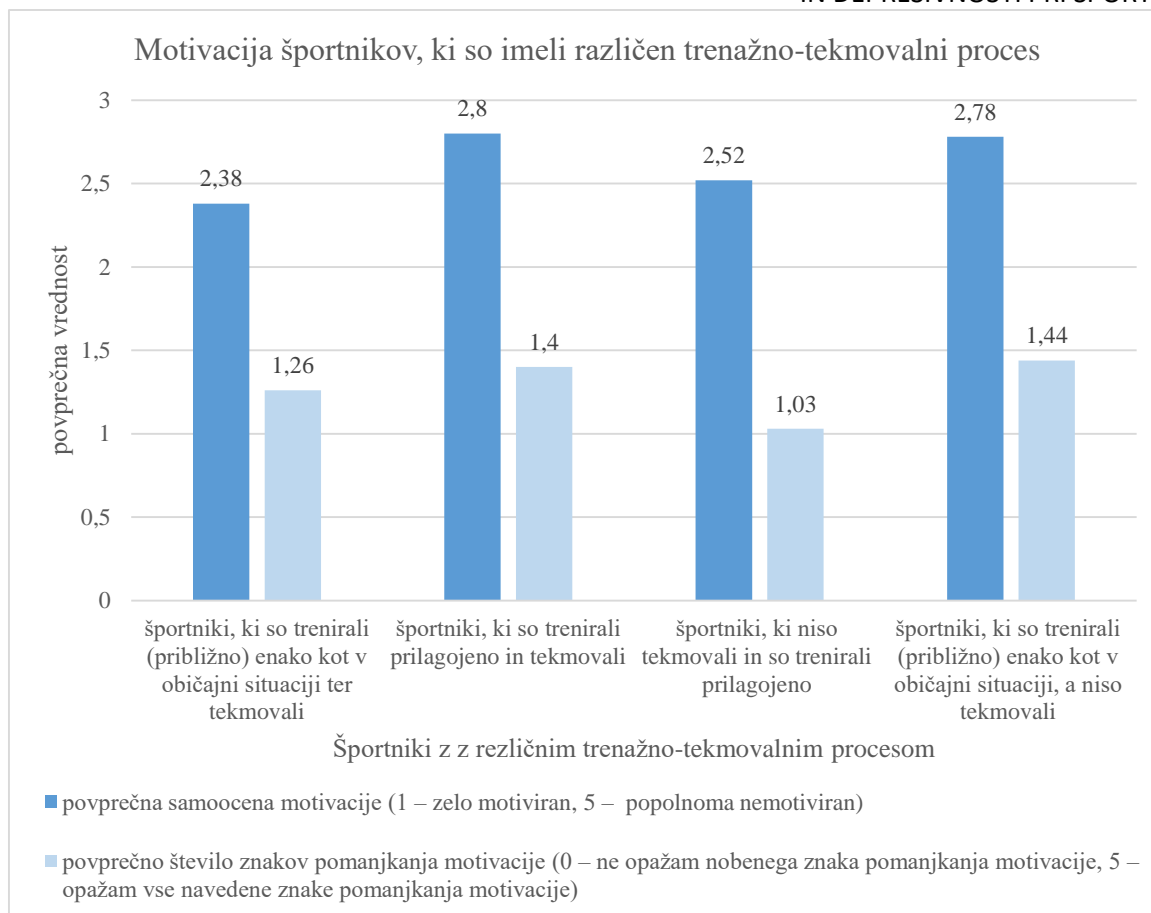


Slika 8. Depresivnost športnikov, ki so imeli tekmovanja, v primerjavi s tistimi, ki niso imeli tekmovanj ($N = 185$)

Samoocena depresivnosti, 2,75 ($SD = 1,25$), je višja pri športnikih, ki so imeli tekmovanja. Samoocena športnikov, ki niso imeli tekmovanj, je 2,54 ($SD = 1,29$). Povprečje izmerjene stopnje depresivnosti je višje pri športnikih, ki niso imeli tekmovanj – 2,38 ($SD = 0,896$). Pri športnikih, ki so imeli tekmovanja je povprečje izmerjene stopnje depresivnosti 2,32 ($SD = 0,959$).

4.5 HIPOTEZA 5: Motivacija športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces

Slika 9 prikazuje primerjavo motivacije športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali (1. in 2. stolpec), športnikov, ki so trenirali prilagojeno in so tekmovali (3. in 4. stolpec), športnikov, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali (5. in 6. stolpec), ter športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali (7. in 8. stolpec). Stolpca temnomodre barve predstavljata povprečno samooceno motivacije. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena motivacije (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1) oziroma nižja je stopnja pomanjkanja motivacije: 1 – zelo motiviran, 5 – popolnoma nemotiviran. Svetlomodra stolpca predstavljata povprečno motivacijo glede na izračunano povprečno število znakov pomanjkanja motivacije (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 10). Bližje ko je vrednost številu 0, nižje je bilo povprečno število znakov, kar pomeni, da je bila skupina bolj motivirana.



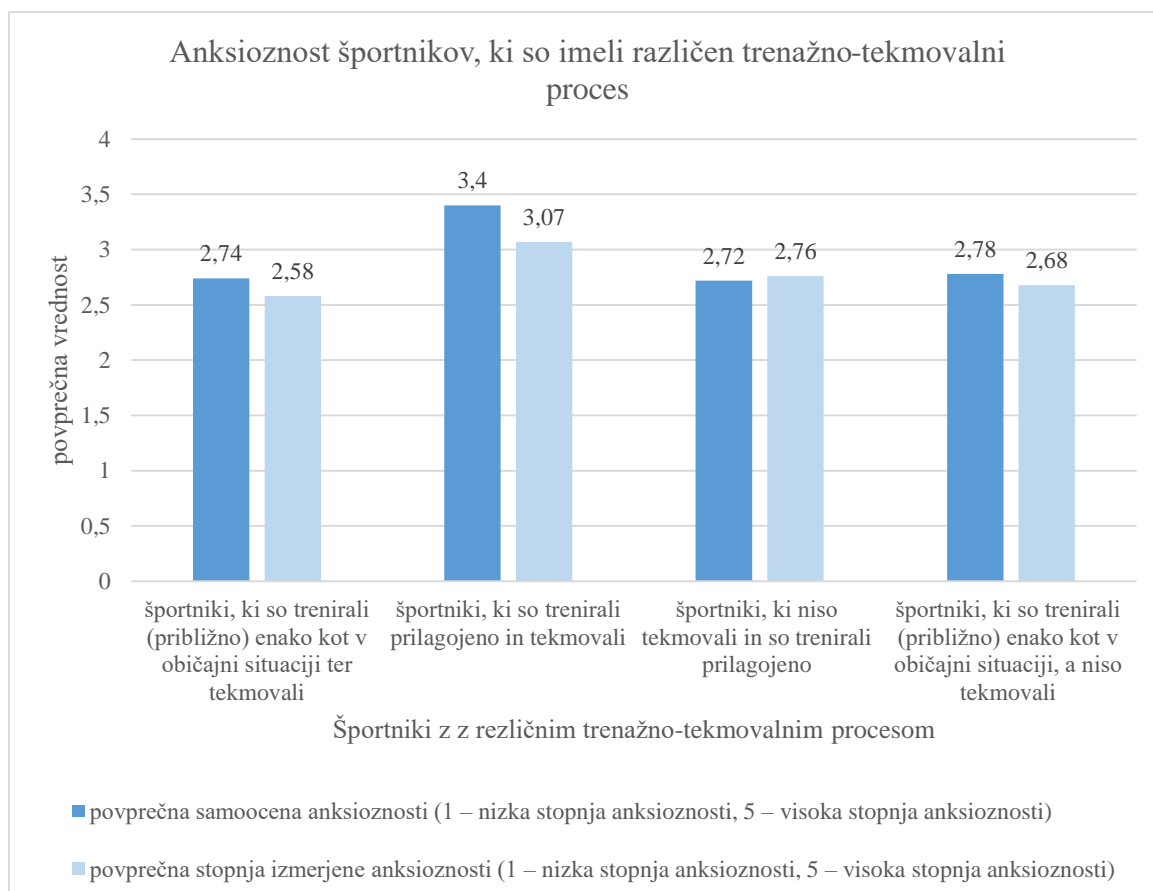
Slika 9. Motivacija športnikov, ki so imeli različen trenajno-tekmovalni proces ($N = 185$)

Najnižje povprečje samoocene so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji ter so tekmovali (2,38). Izračunana standardna deviacija za to aritmetično sredino je 0,895. Nekoliko višje je bilo povprečje samoocene športnikov, ki niso tekmovali in so trenirali prilagojeno – 2,52 ($SD = 1,04$). Nekoliko višje povprečje samoocene od teh so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, a niso tekmovali – 2,78 ($SD = 1,29$). Najbolj nemotivirani po samooceni so bili športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali (povprečje: 2,8 in $SD = 1,33$).

Po izmerjeni stopnji motivacije pa so imeli najnižje povprečje športniki, ki niso tekmovali in so trenirali prilagojeno (1,03). Standardna deviacija povprečja te skupine je 1,52. Nekoliko višje povprečje so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji ter so tekmovali – 1,26 ($SD = 1,33$), še višje povprečje so imeli športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali – 1,40 ($SD = 1,50$). Najvišje povprečje so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, toda niso tekmovali – 1,44 ($SD = 1,52$).

4.6 HIPOTEZA 6: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so imeli različen
trenažno-tekmovalni proces

Slika 10 prikazuje anksioznost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali (1. in 2. stolpec), športnikov, ki so trenirali prilagojeno in so tekmovali (3. in 4. stolpec), športnikov, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali (5. in 6. stolpec) ter športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali (7. in 8. stolpec). Stolpca temnomodre barve predstavljata povprečno samooceno anksioznosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena anksioznosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja anksioznosti, 5 – visoka stopnja tesnobe. Svetlomodra stolpca predstavljata povprečno anksioznost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.12–11.28).

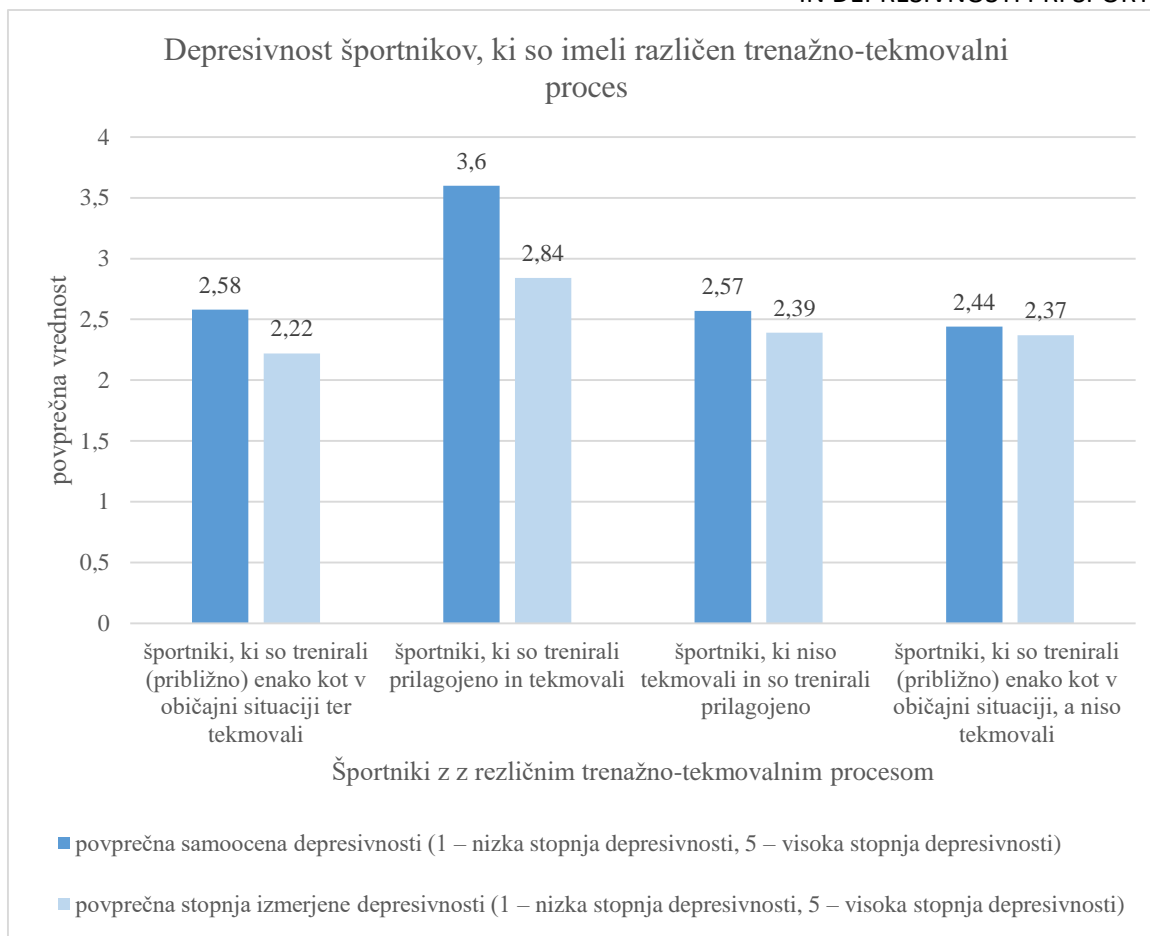


Slika 10. Anksioznost športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces (N = 185)

Najnižjo izračunano samooceno anksioznosti sem izračunala športnikom, ki niso tekmovali, a so trenirali prilagojeno (2,72). Standardna deviacija povprečja samoocene te skupine je 1,25. Nekoliko višjo samooceno so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali, s povprečjem 2,74 in standardno deviacijo 1,17. Še nekoliko višje so se samoocenili športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, toda niso tekmovali – 2,78 ($SD = 1,50$). Najvišjo samooceno je imela skupina, ki je trenirala prilagojeno in je tekmovala, 3,40 ($SD = 1,43$).

Izmerjeni podatki so pokazali, da je imela najnižje povprečje skupina, ki je trenirala (približno) enako kot v običajni situaciji ter tekmovala. Stopnja njihove anksioznosti je bila 2,58 ($SD = 0,776$). Nekoliko višje povprečje so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, a niso tekmovali, in sicer 2,68 ($SD = 0,791$), še višje pa tisti, ki niso tekmovali in so trenirali prilagojeno – 2,76 ($SD = 0,826$). Najvišje povprečje izmerjene anksioznosti so imeli športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali – izmerjena anksioznost: 3,07 ($SD = 0,853$).

Slika 11 prikazuje depresivnost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali (1. in 2. stolpec), športnikov, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali (3. in 4. stolpec), športnikov, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali (5. in 6. stolpec) ter športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali (7. in 8. stolpec). Stolpca temnomodre barve predstavljata povprečno samooceno depresivnosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena depresivnosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja depresivnosti, 5 – visoka stopnja depresivnosti. Svetlomodra stolpca predstavljata povprečno depresivnost, izmerjeno glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.1–11.12 in 11.24–11.28). Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, druga dva pa rezultate tistih, ki so trenirali prilagojeno.



Slika 11. Depresivnost športnikov, ki so imeli različen trenažno-tekmovalni proces ($N = 185$)

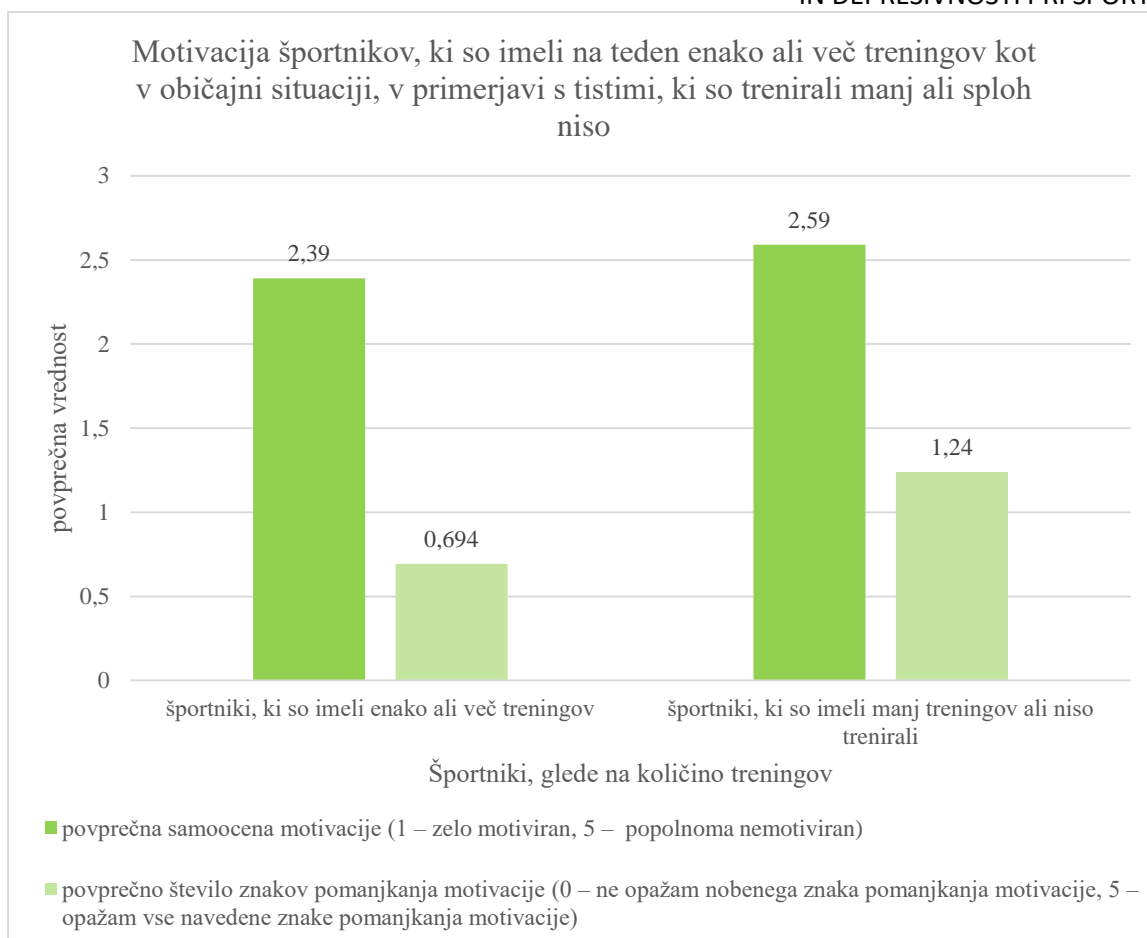
Najvišje povprečje samoocene so imeli športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali (3,60). Izračunana standardna deviacija za to aritmetično sredino je 1,11. Nižje povprečje od teh so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji ter tekmovali – povprečna samoocena: 2,58 ($SD = 1,20$). Še nižje povprečje samoocene imajo, športniki, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali, in sicer 2,57 ($SD = 1,27$). Povprečje samoocene depresivnosti športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni, toda niso tekmovali, je bilo najnižje – 2,44 ($SD = 1,37$).

Tudi po izmerjeni stopnji depresivnosti so imeli najvišje povprečje športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali (2,84). Standardna deviacija povprečja te skupine je 1,19. Nekoliko nižje povprečje izmerjene stopnje depresivnosti so imeli športniki, ki niso tekmovali in so trenirali prilagojeno – 2,39 ($SD = 0,887$). Še nižje povprečje po izmerjeni stopnji pa so imeli športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, a niso tekmovali – 2,37 (SD

= 0,924). Najmanj depresivni so bili športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji ter tekmovali, 2,22 ($SD = 0,874$)

4.7 HIPOTEZA 7: Motivacija športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso

Slika 12 prikazuje motivacijo športnikov, ki so trenirali enako ali večkrat na teden, kot bi sicer v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso. Stolpca temnozelene barve predstavljata povprečno samooceno motivacije. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena motivacije (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1) oziroma nižja je stopnja pomanjkanja motivacije: 1 – zelo motiviran, 5 – popolnoma nemotiviran. Svetlozelena stolpca predstavljata povprečno motivacijo, ki je bila izračunana glede na povprečno število znakov pomanjkanja motivacije (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 10). Bližje ko je vrednost številu 0, nižje je bilo povprečno število znakov, kar pomeni, da je bila skupina bolj motivirana. Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot bi sicer, druga dva pa tiste ki so trenirali manj ali sploh niso.



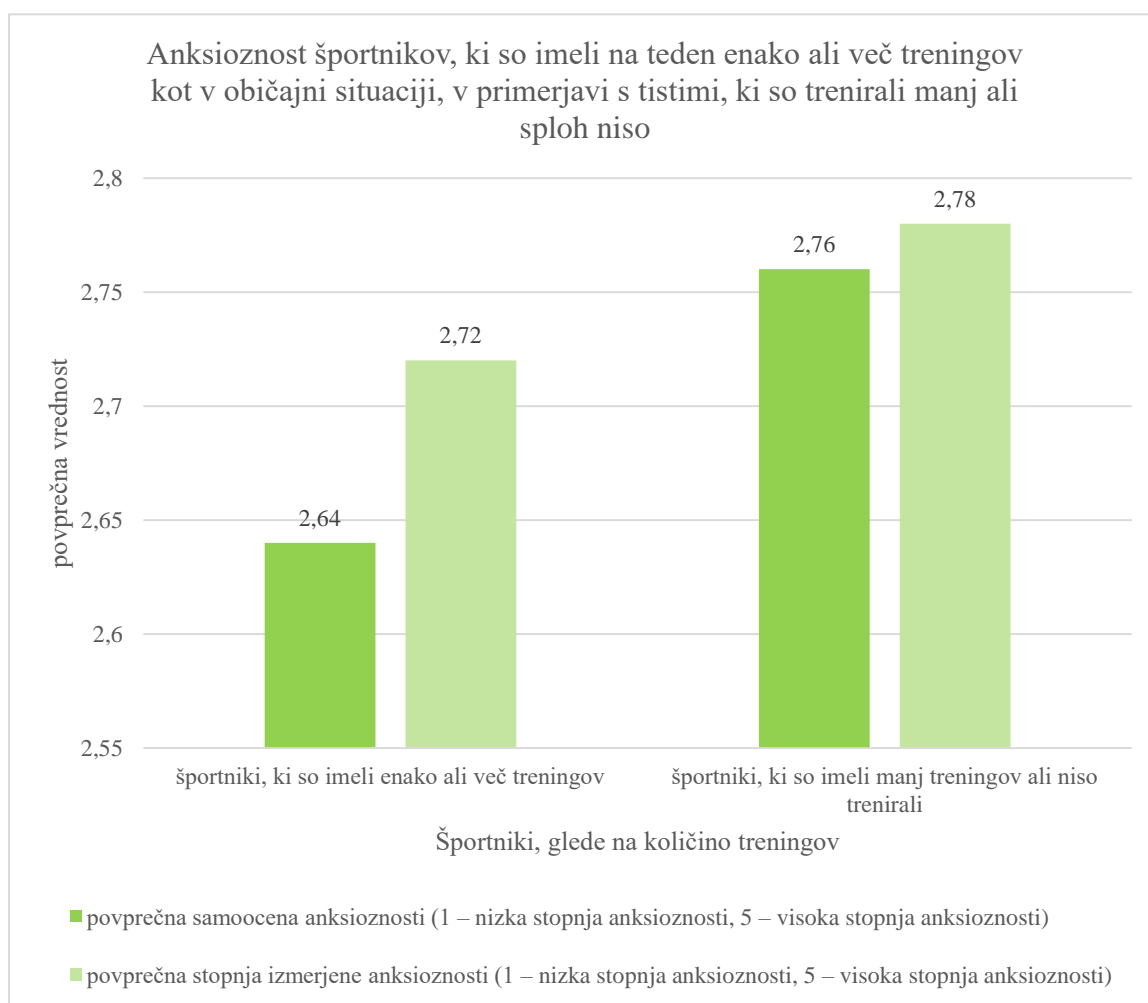
Slika 12. Motivacija športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso ($N = 95$)

Tako povprečje samoocen kot povprečje izmerjene stopnje je bilo nižje pri športnikih, ki so imeli enako ali več treningov – samoocena: 2,39 ($SD = 1,16$), izmerjena stopnja: 0,69 ($SD = 1,02$) – kot pri športnikih, ki so imeli manj treningov ali niso trenirali – samoocena: 2,59 ($SD = 0,959$), izmerjena stopnja: 1,24 ($SD = 1,15$).

4.8 HIPOTEZA 8: Anksioznost in depresivnost športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso

Slika 13 prikazuje anksioznost športnikov, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot bi sicer v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso. Stolpca temnozelene

barve predstavljata povprečno samooceno anksioznosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena anksioznosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja anksioznosti, 5 – visoka stopnja anksioznosti. Svetlozelena stolpca predstavljata povprečno anksioznost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.12– 11.28). Prva dva stolpca prikazujeta rezultate športnikov, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot bi sicer v običajni situaciji, druga dva pa rezultate tistih, ki so trenirali manj ali sploh niso.

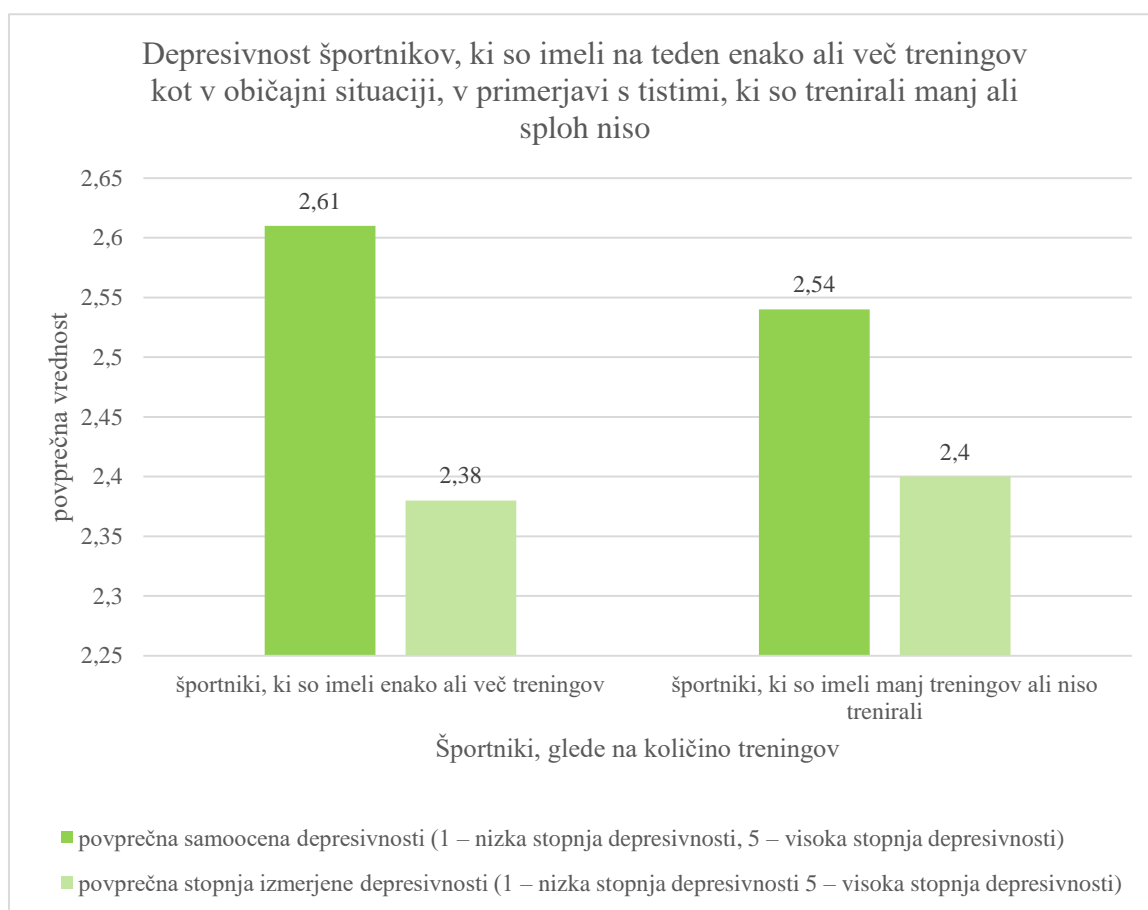


Slika 13. Anksioznost športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso ($N = 95$)

Športniki, ki so imeli enako ali več treningov, so imeli nižje povprečje samoocene anksioznosti – 2,64 ($SD = 1,32$) – in nižje povprečje izmerjene stopnje – 2,72 ($SD = 0,93$) – v primerjavi

športniki, ki so imeli manj treningov – 2,76 ($SD = 1,20$), povprečje izmerjenih podatkov: 2,78 ($SD = 0,758$).

Slika 14 prikazuje depresivnost športnikov, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot bi sicer v običajni situaciji (prva dva stolpca), v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso (3. in 4. stolpec). Stolpca temnozeleno barve predstavljata povprečno samooceno depresivnosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena depresivnosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja depresivnosti, 5 – visoka stopnja depresivnosti. Svetlozeleno stolpca predstavljata povprečno depresivnost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.1–11.12 in 11.24– 11.28).

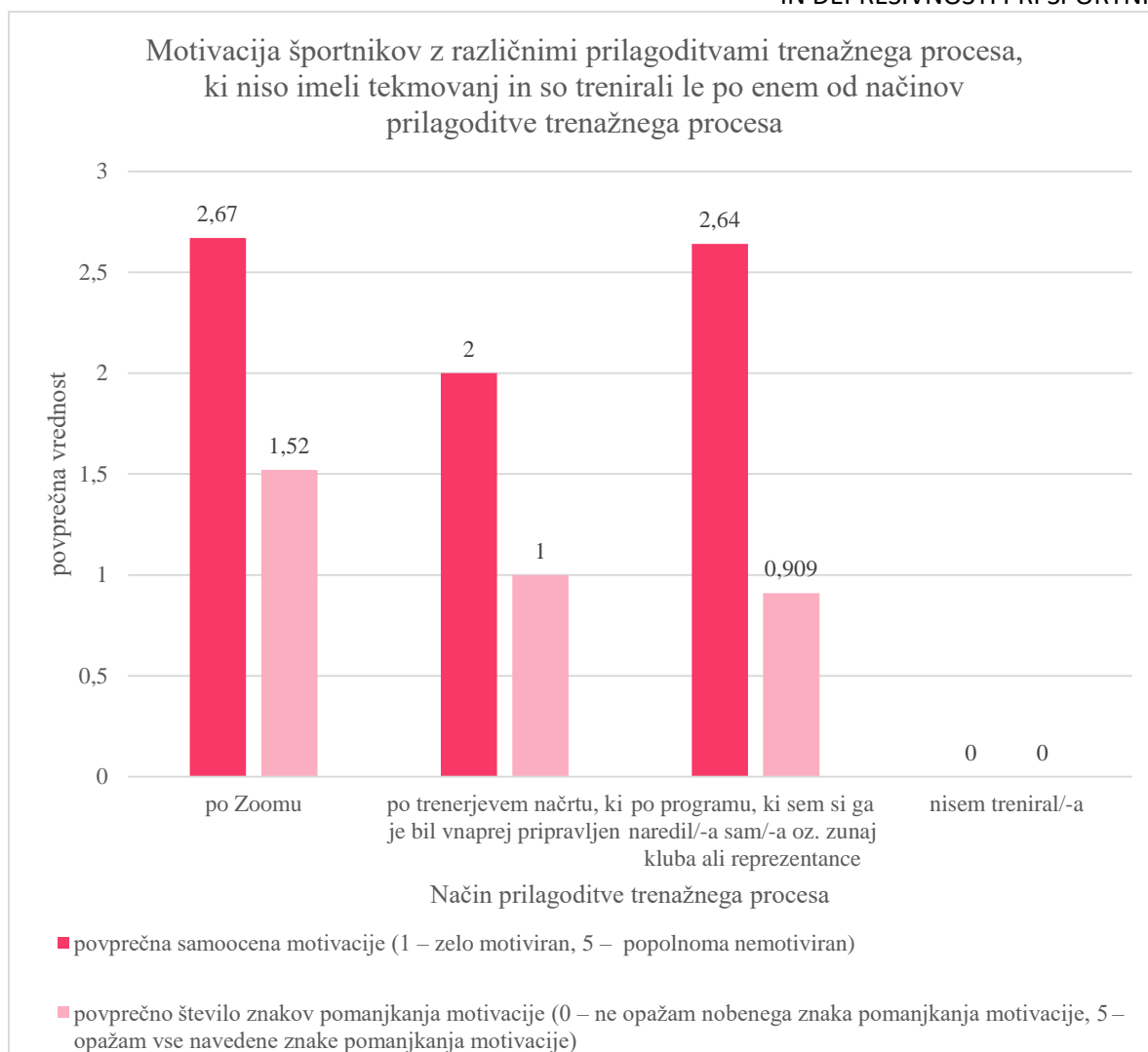


Slika 14. Depresivnost športnikov, ki so imeli na teden enako ali več treningov kot v običajni situaciji, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali sploh niso ($N = 95$)

Po samooceni so imeli višje povprečje športniki, ki so imeli enako ali več treningov – 2,61 ($SD = 1,28$) – kot športniki, ki so imeli manj treningov ali niso trenirali – 2,54 ($SD = 1,27$). Glede na izmerjeno stopnjo depresivnosti je bilo povprečje višje pri športnikih, ki so imeli manj treningov ali niso trenirali – 2,40 ($SD = 0,837$) – manj depresivni pa so bili tisti, ki so imeli enako ali več treningov – 2,38 ($SD = 0,964$).

4.9 HIPOTEZA 9: Motivacija športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa

Slika 15 prikazuje motivacijo športnikov, ki so trenirali le po Zoomu (prva dva stolpca), le po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej (3. in 4. stolpec), in tistih, ki so trenirali le po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance (5. in 6. stolpec). Ustreznih podatkov o športnikih, ki niso trenirali, nisem dobila. Stolpca temnoroza barve predstavljata povprečno samooceno motivacije. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena motivacije (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1) oziroma nižja je bila stopnja pomanjkanja motivacije: 1 – zelo motiviran, 5 – popolnoma nemotiviran. Svetloroza stolpca predstavljata povprečno motivacijo, ki je bila izračunana glede na povprečno število znakov pomanjkanja motivacije (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 10). Bližje ko je vrednost številu 0, nižje je bilo povprečno število znakov, kar pomeni, da je bila skupina bolj motivirana.



Slika 15. Motivacija športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa ($N = 42$)

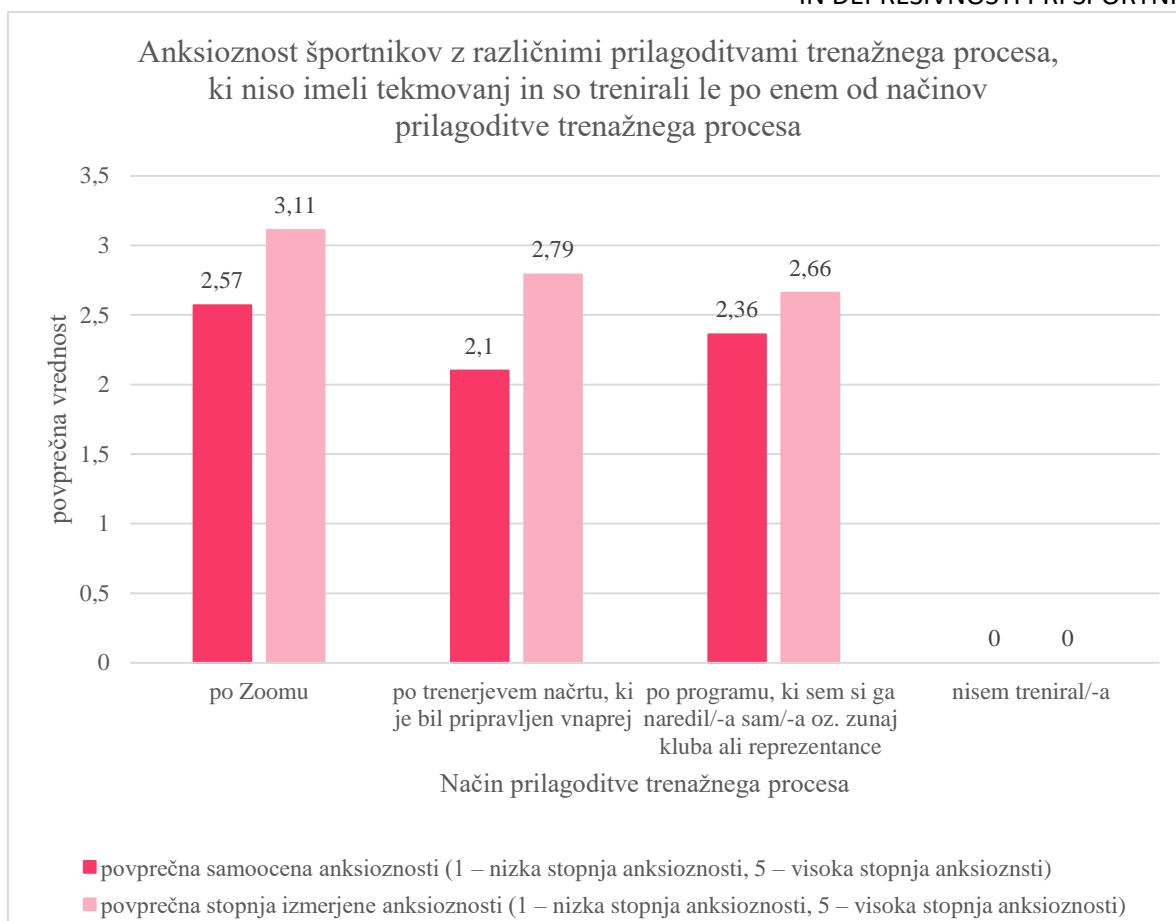
Če skupine primerjamo po povprečjih samoocen motivacije, so imeli najnižje povprečje športniki, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej, 2,00 ($SD = 1$). Nekoliko višje povprečje so imeli tisti, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance – 2,64 ($SD = 0,771$). V povprečju pa so se z najvišjimi ocenami ocenili tisti, ki so trenirali po Zoomu, 2,67 ($SD = 1,08$). Za športnike, ki niso trenirali, nisem dobila ustreznih podatkov.

Glede na izmerjeno stopnjo so imeli najnižje povprečje tisti, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance – 0,909 ($SD = 0,900$), nekoliko višje povprečje so imeli športniki, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej

– 1,00 ($SD = 1,00$), še višje pa tisti, ki so trenirali po Zoomu – 1,52 ($SD = 1,14$). Za športnike, ki niso trenirali, nisem dobila ustreznih podatkov.

4.10 HIPOTEZA 10: Anksioznost in depresivnost športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa

Slika 16 prikazuje anksioznost športnikov, ki so trenirali le po Zoomu (prva dva stolpca), le po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej (3. in 4. stolpec), in tistih, ki so trenirali le po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance (5. in 6. stolpec). Stolpca temnorozna barve predstavljata povprečno samooceno anksioznosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena anksioznosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja anksioznosti, 5 – visoka stopnja anksioznosti. Svetlorozna stolpca predstavljata povprečno anksioznost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.12–11.28).

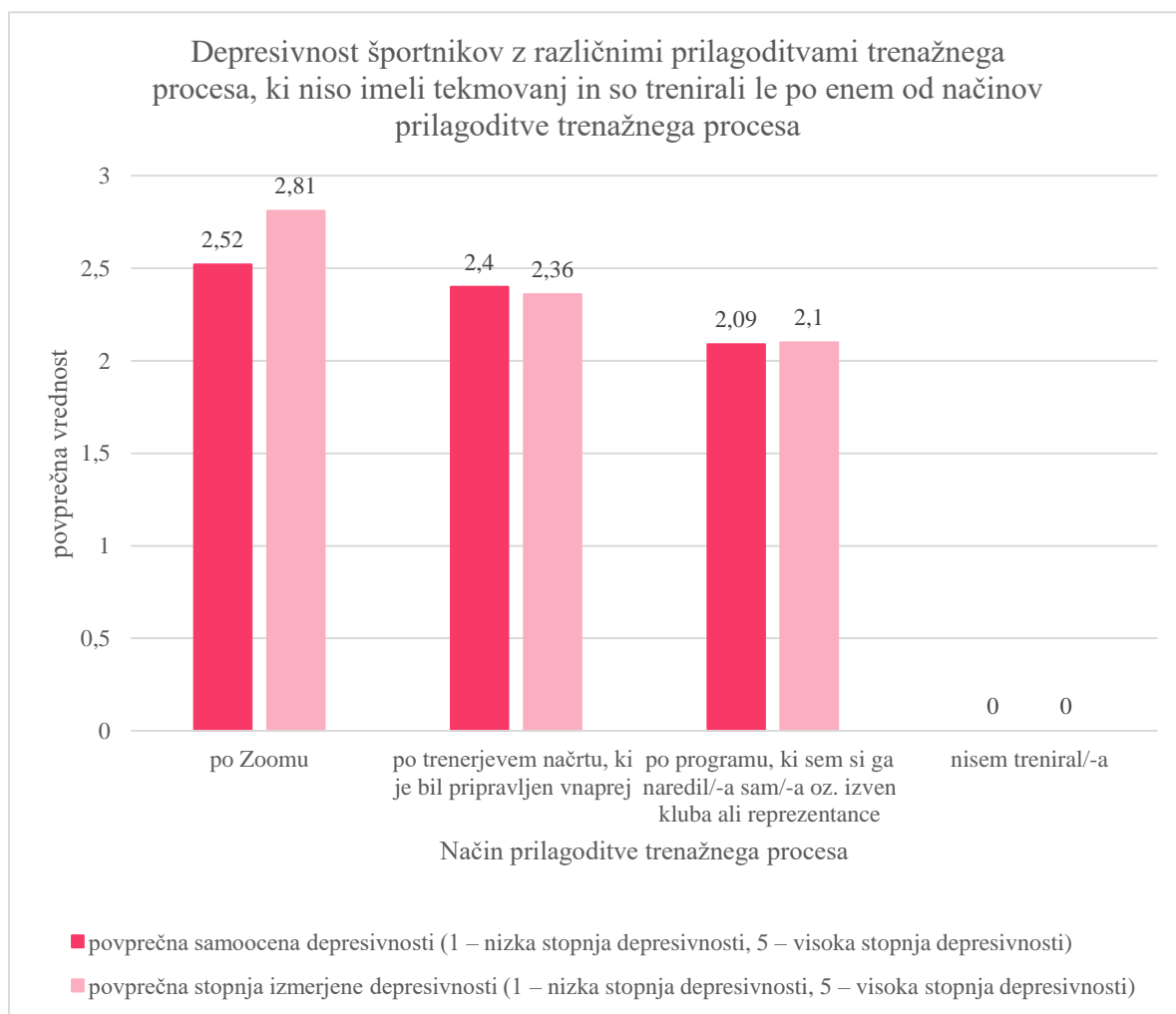


Slika 16. Anksioznost športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa ($N = 42$)

Glede na samooceno so najvišje povprečje anksioznosti dosegli športniki, ki so trenirali po Zoomu, in sicer 2,57 ($SD = 1,26$). Nekoliko nižje je bilo povprečje športnikov, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance – 2,36 ($SD = 1,07$). Najmanj anksiozni so bili športniki, ki jim je trener vnaprej pripravil načrt. Njihova povprečna samoocena je bila 2,10, standardna deviacija tega pa je 1,37. Za tiste, ki niso trenirali, nisem dobila ustreznih podatkov.

Tako kot po samooceni so bili tudi po izmerjeni stopnji povprečje tistih, ki so trenirali po Zoomu, najvišje: 3,11 ($SD = 0,765$). Nekoliko nižje je bilo povprečje glede na izmerjeno stopnjo anksiozni pri športnikih, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej – 2,79 ($SD = 0,669$). Še nižje povprečje anksioznosti so imeli tisti, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance. To je bilo 2,66 ($SD = 0,902$). Za športnike, ki niso trenirali, nisem dobila ustreznih podatkov.

Slika 17 prikazuje depresivnost športnikov, ki so trenirali le po Zoomu (prva dva stolpca), le po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej (3. in 4. stolpec), in tistih, ki so trenirali le po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance (5. in 6. stolpec). Stolpci temnoroza barve predstavljajo povprečno samooceno depresivnosti. Nižji ko je stolpec, višja je samoocena depresivnosti (zaradi enotnosti grafov je najvišja možna ocena 1): 1 – nizka stopnja depresivnosti, 5 – visoka stopnja depresivnosti. Svetloroza stolpci predstavljajo povprečno depresivnost, ki je bila izmerjena glede na to, kako so anketiranci posameznih skupin vrednotili trditve v vprašalniku (glej PRILOGA 1: Anketni vprašalnik, 11.1 – 11.12 in 11.24 – 11.28).



Slika 17. Depresivnost športnikov z različnimi prilagoditvami trenažnega procesa, ki niso imeli tekmovanj in so trenirali le po enem od načinov prilagoditve trenažnega procesa (N = 42)

Tako po samooceni kot po izmerjeni depresivnosti so imeli najvišje povprečje tisti, ki so trenirali po Zoomu – samoocena: 2,52 ($SD = 1,33$), izmerjena stopnja: 2,81 ($SD = 0,872$). Nekoliko nižje povprečje po samooceni, 2,4 ($SD = 1,43$), in izmerjeni stopnji, 2,36 ($SD = 0,713$), so imeli športniki, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej. Najnižje povprečje sem izračunala tistim, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance – samoocena: 2,09 ($SD = 0,793$), izmerjena stopnja: 2,097 ($SD = 0,875$). Za športnike, ki niso trenirali, nisem dobila ustreznih podatkov.

5 RAZPRAVA

Pridobljene podatke, predstavljene v poglavju 4 REZULTATI sem zbirala na različne načine (gl. poglavje 3). Zastavljene hipoteze sem vrednotila na podlagi tega, ali so podatki med seboj sovpadali (torej, ali sta samoocena in izmerjena stopnja duševne obremenitve nakazovali enak trend ali ne). Hipotezo sem ovrгла, če so podatki sovpadali, a niso kazali takšnih značilnosti, kakršne sem predvidela v hipotezi. Če podatki niso sovpadali, hipoteze nisem ne potrdila ne ovrгла.

5.1 HIPOTEZA 1

Hipoteza 1: Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili bolj motivirani od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanje).

V teoriji je opisano, da trenažni proces sestavljen tako, da športnik ves čas stremi k doseganju glavnega cilja, do katerega pride športnik tako, da doseže podcilje v okviru treninga. To vzdržuje in zvišuje športnikovo motivacijo, ker športnik čuti potrebo po doseganju vedno višjih rezultatov (Tušak in Tušak, 2003, str. 50, 51). V okviru treninga se spodbuja storilnostno vedenje, torej da bi se športnik čimbolj trudil in čim več vlagal v trenažni proces, čeprav ugoden rezultat ni zagotovljen (Tušak in Tušak, 2003, str. 48 - 51). Ker so imeli nekateri športniki omejene možnosti za doseganje ciljev in podciljev, sem predvidevala, da je to slabo vplivalo na njihovo motivacijo.

Rezultati (glej 5.1 Hipoteza 1) so pokazali, da so bili športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, po samooceni bolj motivirani in po izmerjenih podatkih manj motivirani od tistih, ki so trenirali prilagojeno. Na podlagi neskladnosti rezultatov lahko sklepam, da so na to vplivale moteče spremenljivke, zaradi katerih je prišlo do odstopanj. Mogoče je, da je nekaterim prilagojen način treniranja bolj ustrezal in so bili zaradi tega bolj motivirani. Prav tako obstaja verjetnost, da so imeli športniki možnost svojo pozornost posvetiti pomanjkljivostim, ki jih v času rednega treninga ne morejo odpravljati. Tudi to jih je lahko dodatno motiviralo. Do razlik v rezultatih pa je najverjetneje prišlo zaradi načina, kako sem pridobivala podatke. Samoocena (prva meritev) je namreč zasnovana na podlagi ene same meritve – mnenja športnika kakšno je njegovo stanje. Medtem ko je druga meritev (narejena na podlagi vprašalnika) temeljila na vrednotenju večih trditev, iz katerih sem nato dobila rezultate

druge meritve. Iz tega stališča, ker je sestavljena iz večih različnih pridobljenih rezultatov, najverjetneje natančnejša druga meritev. Na prvo so tako bolj verjetno vplivalo trenutno stanje in večji vpliv je najverjetneje imela tudi subjektivnost posameznika.

Da bi dokazala, da se pojavijo spremembe v motivacij ob tem, ko spremenimo trenažni proces, bi morala raziskavo nadgraditi in nadaljevati. Za to bi lahko uporabila odnose med dejavniki storilnostne motivacije, ki jih je poskušal matematično izraziti Antikson (1961, v Tušak in Tušak, 2003). Pri športnikih bi izmerila: upanje na uspeh (Uu), strah pred neuspehom (Sn), motiv za uspeh (Mu), subjektivne verjetnosti uspeha (Pu) in incentivne vrednosti uspeha (Iu), motiv za izogibanje neuspeha (Min), verjetnosti neuspeha (Pn) in incentivne vrednosti neuspeha (– In). Storilnostno motivacijo (SM) bi tako izračunala po enačbi: $SM = (Mu \cdot Pu \cdot Iu) - (Min \cdot Pn \cdot In)$, in rezultate primerjala med seboj (Antikson, 1961, v Tušak in Tušak, 2003).

Glede na to, da je bila pri vseh povprečjih standardna deviacija dokaj visoka, višja od 1 in nižja od 1,5, lahko sklepam, da so bili podatki okoli izračunane aritmetične sredine dokaj razpršeni ali pa so na vrednost aritmetične sredine močno vplivale skrajne vrednosti. Hipoteze 1 torej ne morem ne potrditi ne ovreči.

5.2 HIPOTEZA 2

Hipoteza 2: Športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali prilagojeno (ne glede na tekmovanja).

Rezultati so pokazali, da so bili športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji, manj anksiozni (tako po samooceni kot izmerjeni stopnji) od športnikov, ki so trenirali prilagojeno. Ker se samoocena ujema z izmerjeno stopnjo anksioznosti, torej, obe sta pokazali nižjo stopnjo anksioznosti v isti skupini, lahko prvi del hipoteze 2 potrdim – spremembe v trenažnem procesu so vplivale na povišano stopnjo tesnobe pri vprašanih.

Pri obeh omenjenih samoocenah je bila deviacija dokaj visoka, kar kaže na precej veliko razpršenost podatkov okoli aritmetičnih sredin izračunanih stopenj anksioznosti. Standardni odklon izmerjenih podatkov je bil nekoliko nižji (0,7 – 0,9), torej podatki so bili nekoliko bolj zgoščeni okoli izračunanih povprečij.

Rezultati depresivnosti so pokazali, da so bili športniki, ki so trenirali prilagojeno, bolj depresivni od tistih, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji. Gre za skladnost samoocene in izmerjene stopnje anksioznosti, zato lahko tudi drugi del hipoteze potrdim – spremenjen trenažni proces je vplival na povišanje stopnje depresivnosti.

Podobno kot pri anksioznosti je bila standardna deviacija samoocen precej visoka (več kot 1 – večja razpršenost podatkov), nekoliko nižja (manj kot 1) pa je bila pri stopnji izmerjene depresivnosti, kar pomeni, da so bili podatki manj razpršeni kot pri prvih dveh meritvah.

Na podlagi pridobljenih rezultatov sem potrdila celotno hipotezo 2. V teoretičnem uvodu sem namreč že omenila, da lahko do povišane anksioznosti privede predvidevanje negativnih posledic zaradi spremenjenih pogojev (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak 2003). V primeru, ki sem ga raziskovala, je mogoče, da so športniki, ki so trenirali prilagojeno, sklepali, da zaradi prilagoditev ne bodo mogli doseči željenih rezultatov, ko se bo sezona nadaljevala, kar bi bila negativna posledica prilagoditev zaradi ukrepov covid-19. Nestabilna situacija lahko vpliva tudi na povišanje stopnje depresivnosti (Depresija, b. d.). Situacija je bila bolj nestabilna za tiste, ki so trenirali prilagojeno, kar se lahko pokaže tudi v povišani stopnji depresivnosti. Glede na to, lahko sklepam, da bi takšen trend pokazali tudi rezultati hipoteze 1 (glej 5.1 HIPOTEZA 1), kajti obstaja povezava med omenjenimi duševnimi obremenitvami.

5.3 HIPOTEZA 3

Hipoteza 3: Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju manj motivirani od tistih, ki so imeli organizirana tekmovanja (ne glede na to, kako so trenirali).

Rezultati so pokazali, da so bili po samooceni bolj motivirani športniki, ki so imeli tekmovanja, kot športniki, ki niso imeli tekmovanj. Nasprotno rezultate sem dobila, ko sem obe skupini primerjala po izmerjeni stopnji motivacije – tisti, ki niso imeli tekmovanj, so bili bolj motivirani od tistih, ki so imeli tekmovanja. Odstopanja med izmerjeno stopnjo in samooceno so se najverjetneje pojavila zaradi vpliva drugih dejavnikov, ki so v tistem času prav tako vplivali na športnike. Standardna deviacija vseh povprečji je bila dokaj visoka (0,94 – 1,4), kar kaže na precejšnjo razpršitev podatkov. Iz sklepa, da ni bilo skladnosti med samooceno in izmerjenimi podatki, ne morem ne potrditi ne ovreči hipoteze 3. Razlogi za neskladnost rezultatov so najverjetneje v uporabljeni metodi in njenih napakah, ki sem jih omenila v 5.1 HIPOTEZA 1.

Že znani podatki kažejo, da so tekmovanja pomemben motivacijski dejavnik. So sicer zahtevne situacije z nepredvidljivim izidom. Uspeh na tekmovanju za športnika predstavlja dosežen cilj. Želja po tem, da bi cilj dosegel pa zvišuje motivacijo. Tekmovanja namreč predstavljajo povratno informacijo, ki jo športnik dobi o svojem napredku (Tušak in Tušak, 2003, str. 50). Če bi to želela tudi sama dokazati motivacijski vpliv tekmovanj, bi morala raziskavo nadaljevati ali nadgraditi. Meritve motivacije obeh skupin (skupini bi vedno zajemali enake posameznike) bi lahko izvedla večkrat v določenem času (za to bi bil lahko na primer uporabljen standardiziran test za merjenje športne motivacije), kajti s tem bi ugotovila, kako motivacija narašča glede na potek tekmovalnega procesa, uspehe in neuspehe ter kakšna je njihova motivacija v vseh teh situacijah v primerjavi s tistimi, ki niso tekmovali.

5.4 HIPOTEZA 4

Hipoteza 4: Športniki, ki niso imeli tekmovanj, so bili v povprečju bolj anksiozni in depresivni od tistih, ki so imeli tekmovanja (ne glede na način treniranja).

Na podlagi dobljenih rezultatov sem ugotovila, da so bili športniki, ki so imeli tekmovanja, glede na samooceno bolj anksiozni od športnikov, ki niso imeli tekmovanj, po izmerjeni stopnji pa so bili bolj anksiozni od druge skupine športniki, ki niso imeli tekmovanj. Standardna deviacija povprečij, ki sem ju izračunala za izmerjeni stopnji (0,80–0,82) je bila nekoliko nižja, kot tiste, ki sem jo izračunala za povprečji samoocen (1,2–1,4). Iz tega lahko izpeljem, da so bili podatki o izmerjeni stopnji manj razpršeni kot podatki o samoocenah. Prvega dela hipoteze, ki se navezuje na anksioznost zaradi neskladnosti pridobljenih podatkov ne morem potrditi ali ovreči.

Tudi za depresivnost sem dobila podobne rezultate, torej, da so bili športniki, ki so imeli tekmovanja, po samooceni bolj in po izmerjeni stopnji manj depresivni od športnikov, ki niso imeli tekmovanj. Standardni odklon samoocen primerjanih skupin je bil višji (več kot 1), od standardnega odklona izmerjenih povprečij obeh skupin (malo manj kot 1). To pomeni, da so bili podatki samoocen bolj razpršeni kot podatki, ki sem jih pridobila z merjenjem. Tako kot prvega dela hipoteze ne morem ustrezno vrednotiti tudi drugega, ker rezultati niso bili skladni.

Po teoriji bi na povišanje anksioznosti udeležencev lahko vplivala tako tekmovalna anksioznost (Cratty, 1983, v Tušak in Tušak 2003) kot tudi anksioznost zaradi nepredvidljive in nestabilne

situacije (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak 2003). Da bi lahko dokazala prevlado enega od teh dveh dejavnikov, bi morala z raziskovanjem nadaljevati. Če bi želela dokazati, da bolj nestabilna in obremenjujoča situacija glede trenažnega procesa bolj vpliva na povišanje stopnje depresije (Depresija, b. d.), bi prav tako morala raziskavo poglobiti.

Glede na to, da se niti pri eni od merjenih duševnih obremenitev teh dveh skupin ni pokazala skladnost pridobljenih rezultatov, ne morem predvideti, na kakšen vzorec bi lahko rezultati pokazali. Pokazala se je le skladnost v tem, da sem tako pri rezultatih samoocene anksioznosti kot depresivnosti najvišjo stopnjo izračunala skupini, ki je imela tekmovanja, glede na izmerjeno stopnjo pa so bili bolj anksiozni in depresivni športniki, ki niso imeli tekmovanj, v primerjavi z drugo omenjeno skupino. Mogoče je, da je, da so se športniki, ki niso tekmovali ocenili bolje, kot je bilo njihovo resnično stanje. To opisujejo tudi kritike samoocene in introspektivne metode, in sicer velik vpliv subjektivnosti, nekritičnost in vpliv obrambnih mehanizmov pri podatkih pridobljenih z introspekcijo (Kompore idr., 2019). Prav tako je mogoče, da so se tisti, ki so tekmovali, ocenili slabše, kot je bilo njihovo resnično stanje, na katerega je lahko nakazovala druga meritev na podlagi prilagoditve vprašalnikov. Mogoče je, da bi se resničnejši rezultati pokazali, če bi izbrani skupini razdelila še na dve, tako, da bi imeli športniki znotraj skupine enak trenažni in tekmovalni proces. Pri sestavi skupin, ki sem ju uporabila v nalogi namreč nisem upoštevala tega, da so imeli športniki v isti skupini različne trenažne procese, ki so lahko vplivali na rezultate povezane s tekmovalnim procesom.

5.5 HIPOTEZA 5

Hipoteza 5: V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najbolj motivirani v primerjavi s tistimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces.

Na podlagi pridobljenih rezultatov hipoteze 5 ne morem ne potrditi ne ovreči, kajti ni skladnosti v vrstnem redu po motiviranosti med samooceno in izmerjeno stopnjo. Pokazalo se je namreč, da si vrstni red po samooceni od najbolj motivirane do najmanj motivirane skupine sledi: športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali, športniki, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali, športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali, najbolj nemotivirani so bili športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali (glej Slika 9). To bi lahko pojasnili na podlagi obremenitev, ki so jih doživljali zaradi

prilagojenega trenažnega procesa in obremenitev, ki so jih doživljali zaradi tekmovanj in potencialnega zaostanka za vsemi, ki so imeli možnost trenirati (približno) enako kot v običajni situaciji.

Kar zadeva izmerjeno stopnjo motivacije, so rezultati pokazali, da so bili najbolj motivirani športniki, ki niso tekmovali in so trenirali prilagojeno, nekoliko manj tisti, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali, še manj so bili motivirani športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali. Najmanj motivirani so bili športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali (glej Slika 9). To bi lahko bilo skladno s predhodnimi ugotovitvami o pomembnosti tekmovanj – športniki so bili kljub (približno) običajnemu trenažnemu procesu zelo nemotivirani, ker niso dobivali povratne informacije o napredku, ki bi jo pridobili z (ne) doseganjem ciljev na tekmovanjih (Tušak in Tušak, 2003, str. 50).

Glede na to, da ni niti en rezultat ni bil skladen, ni mogoče govoriti o enoznačnih vplivih trenažnega procesa in treningov na motivacijo udeležencev. Najverjetneje so na to vplivali tudi drugi dejavniki. Vse standardne deviacije so bile precej visoke (več kot 1), z izjemo podatka samooceni motiviranosti športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji ter so tekmovali (ta je malo nad 0,89). To kaže na precejšnjo razpršitev podatkov z izjemo izpostavljene skupine, pri kateri so bili podatki okoli aritmetične sredine nekoliko manj razpršeni.

Na podlagi teoretične podlage, ki sem jo predstavila v poglavju 2, bi morali imeti najvišjo motivacijo tisti, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, ker bi tako trenažni kot tekmovalni proces moral motivacijsko vplivati na športnike. Za ostale je veljalo, da je bil prisoten le eden od omenjenih motivacijskih dejavnikov. Teoretično bi zato morala biti njihova stopnja motivacije nižja kot od prve omenjene skupine. Mogoče je, da so posamezniki skupin, ki bi po teoriji morali imeti nižjo motivacijo, našli drug vir motivov, ki ni bil povezan s trenažno-tekmovalnim procesom, ali pa so jim prilagoditve ustrezale in jih celo dodatno motivirale. Velika verjetnost je tudi, da so nekatere športne discipline omogočale kljub prilagoditvam zelo podoben trening, ki ga je bil športnik navajen (npr. tekač je namesto na stadionu lahko treniral v naravi in se umestil med športnike, ki so trenirali prilagojeno). To pa nakazuje tudi na napake, ki jih je imela metoda, s katero sem zbirala podatke – anketiranci so si lahko »prilagojeno« razlagali različno. Najverjetneje so se neskladnosti s teorijo pojavile tudi

zaradi introspektivne metode, ki temelji na lastni oceni, torej je zelo subjektivna in rezultati so bili tako zelo odvisni od osebnostnih lastnosti anketirancev.

5.6 HIPOTEZA 6

Hipoteza 6: V povprečju so bili športniki, ki so trenirali in tekmovali (približno) enako kot v običajni situaciji, najmanj anksiozni in depresivni v primerjavi s tistimi, ki so imeli prilagojen tekmovalni ali trenažni proces.

Iz rezultatov lahko znova razberemo, da ni bilo skladnosti v vrstnem redu po anksioznosti med samooceno in izmerjeno stopnjo. Po samooceni so bili najbolj anksiozni tisti, ki so trenirali prilagojeno in so tekmovali. Nekoliko manj so bili po samooceni anksiozni športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali in še manj tisti, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali. Najmanj anksiozni so bili po samooceni tisti, ki niso tekmovali, a so trenirali prilagojeno. Tako kot samoocena je tudi izmerjena anksioznost pokazala, da so najvišjo stopnjo anksioznosti dosegli športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali. Nekoliko nižja je bila izmerjena anksioznost tistih, ki niso tekmovali in so prilagojeno trenirali. Še nekoliko nižja je bila anksioznost športnikov, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali. Najmanj anksiozni so bili športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali (glej slika 10). Vse izračunane standardne deviacije izmerjenih stopenj so bile manj kot 1, standardne deviacije samoocen pa precej več kot 1, kar pomeni, da so bili podatki pridobljeni z izmerjeno stopnjo manj razpršeni kot tisti, ki sem jih dobila s samooceno anksioznosti.

Med večino povprečij je bila zelo majhna razlika, zato ne morem dobiti pravega vpogleda v to, kdo je najmanj anksiozen. Na rezultate so najverjetneje vplivali dejavniki, ki niso povezani s športom a vseeno zvišujejo (ali znižujejo) raven anksioznosti. Dejavniki, ki bi lahko vplival na povišanje anksioznosti so bile lahko na primer šolske obveznosti, težave z odnosi, težave s finančno situacijo ... Njihovo prisotnost in vpliv bi morala preveriti z dodatnimi vprašanji.

Na povišano stopnjo anksioznosti bi lahko vplivala nestabilna situacija (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak 2003) in tekmovanja – tekmovalna anksioznost (Cratty, 1983, v Tušak in Tušak 2003). V najbolj običajni situaciji so se tako znašli tisti, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali. Vendar pa na tiste, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni

situaciji in niso tekmovali, ni vplivala tekmovalna anksioznost. Da bi ugotovila, kateri dejavnik je bolj vplival na anksioznost, bi mogla raziskavo nadaljevati oziroma nadgraditi.

Pokazalo se je, da so v obeh primerih najvišjo stopnjo anksioznosti dosegli športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali. Tako podatek o samooceni kot podatek o izmerjeni vrednosti precej izstopata med meritvami (glej Slika 10). Menim, da je to posledica kombinacije tekmovalne anksioznosti s tesnobo, ki so jo športniki doživljali zaradi spremenjenega trenažnega procesa, ki jim najverjetneje ni omogočal takšnega napredka ali vzdrževanja forme, kot bi jim to omogočal običajen trening. Hkrati se najverjetneje med seboj niso mogli primerjati s sotekmovalci. Tudi to predstavlja neke vrste povratno informacijo, ki jo športnik dobi v okviru treninga in lahko vpliva na motivacijo (Tušak in Tušak, 2003, str. 50, 51). Pri tem so športniki lahko občutili nemoč, kajti na spremembo situacije niso mogli vplivati. Četudi so trenirali na vso moč najverjetneje prilagojen način treniranja ni bil tako učinkovit kot bi bil običajen. To je lahko povišalo njihov nivo depresivnosti. Hkrati najverjetneje niso dosegali tako dobrih rezultatov, kot so jih pričakovali. Mogoče je tudi, da nasprotnikom sploh niso mogli parirati, kar je stopnjo depresivnosti le še povečalo.

Rezultati o depresivnosti so pokazali, da je skupina športnikov, ki so trenirali prilagojeno ter so tekmovali, med vsemi najbolj depresivna. Pri drugih skupinah ni bilo skladnosti v rezultatih. Glede na samooceno so bili športniki razvrščeni od najbolj depresivne skupine do najmanj po naslednjem vrstnem redu: športniki, ki so trenirali prilagojeno in so tekmovali, športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali, športniki, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali, ter športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali. Standardni odkloni samoocen so bili med 1,1 in 1,4, kar kaže na precejšnjo razpršenost podatkov.

Glede na izmerjeno depresivnost so bili najbolj depresivni športniki, ki so trenirali prilagojeno in so tekmovali, nekoliko manj depresivni so bili športniki, ki so trenirali prilagojeno in niso tekmovali in še manj športniki, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in niso tekmovali. Pri športnikih, ki so trenirali (približno) enako kot v običajni situaciji in tekmovali, je bila izmerjena najnižja stopnja depresivnosti. Standardni odkloni izmerjenih stopenj so bili med 0,87 in 1,2, kar nakazuje na nekoliko manjšo razpršenost podatkov. Na podlagi vseh rezultatov pa tudi drugega dela hipoteze 6 ne morem ne potrditi ne ovreči.

Tudi za to, da bi dokazala vpliv sprememb v trenažno-tekmovalnem procesu na raven depresije, bi morala z raziskovanjem nadaljevati. Po teoriji naj bi večje in dolgotrajnejše življenjske

spremembe bolj vplivale na povišanje ravni depresije (Depresija, b. d.). V tem primeru je bila velika vsakdanja sprememba za športnika drugačen trenažni ali tekmovalni proces.

Tako kot pri anksioznosti se je pri depresivnosti pokazalo, da so najbolj depresivni športniki, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali (glej tudi 5.6 HIPOTEZA 6). Situacija, v kateri so se znašli, je bila po mojem mnenju zanje najbolj obremenjujoča. Na motivacijo pa so najbrž prevladovali vplivi ostalih dejavnikov (nepovezani s trenažno-tekmovalnim procesom) tudi pri drugih skupinah, ki so trend zasenčili. Mogoče je tudi, da je bila kljub visoki stopnji depresivnosti in anksioznosti stopnja motivacije višja, kar bi bila lahko posledica motivacijskega vpliva tekmovanj na športnika.

5.7 HIPOTEZA 7

Hipoteza 7: Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovanj, so bili bolj motivirani od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden (in niso imeli tekmovanj), kot bi v običajni situaciji.

Rezultati so pokazali, da so bili športniki, ki so imeli enako ali več treningov bolj motivirani tako po samooceni kot izmerjeni stopnji. Pokazalo se je, da so bile vse štiri standardne deviacije v okvirih med 0,95 in 1,2. To pomeni, da podatki okoli aritmetičnih sredin niso bili zelo razpršeni, hkrati pa tudi ne zelo zgoščeni. Zaradi skladnosti dobljenih rezultatov lahko hipotezo 7 potrdim.

Tudi v teoriji večja frekvenca treningov predstavlja pogostejšo povratni informacijo, ki po behavioristični teoriji pozitivno vpliva na rast motivacije (Frlec in Erjavec Bartolj, 2012, str. 12, 13). Športnik s pomočjo treninga ves čas dosega podcilje, ki ga vodijo do glavnega cilja. Če je treningov manj, ima športnik manj možnosti, da bi dosegel podcilje, hkrati pa tudi redkeje dobi povratne informacije o napredku. Število zunanjih motivov je z manjšim številom treningov torej manjše, kar (kot dokazano) povzroči upad motivacije (Tušak in Tušak, 2003, str. 50, 51).

5.8 HIPOTEZA 8

Hipoteza 8: Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden kot sicer in niso imeli tekmovanj, so bili manj anksiozni in depresivni od tistih, ki so trenirali manjkrat na teden, kot bi v običajni situaciji, ali sploh niso trenirali.

Iz rezultatov je bilo razvidno, da so imeli športniki, ki so imeli enako ali več treningov, nižjo stopnjo anksioznosti. Na to je nakazovala tako samoocena kot izmerjena stopnja anksioznosti. Standardna deviacija je bila nižja (manj kot 1) pri izmerjeni stopnji, kar pomeni, da so ti podatki manj razpršeni kot podatki o samooceni (standardni odklon je več kot 1). Na podlagi rezultatov lahko prvi del hipoteze 8 potrdim.

Kot povedano v teoretičnem delu, na anksioznost vplivajo nepredvidljive situacije (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak 2003). Če je športnik treniral enako ali več, je to zanj predstavljalo stabilnost in manjšo možnost neuspeha po končanem obdobju ukrepov, zato je smiselno, da je bila anksioznost teh manjša kot anksioznost tistih, ki so trenirali manj in so bili zato lahko bolj skeptični glede nadaljevanja sezone.

Pri depresivnosti pa so se pokazali različni rezultati glede na samooceno in izmerjeno stopnjo. Športniki, ki so trenirali enako ali večkrat na teden, kot bi sicer v običajni situaciji, so po samooceni bolj depresivni in po izmerjeni stopnji manj depresivni od tistih, ki so trenirali manj ali sploh niso (glej Slika 14). Standardni deviaciji povprečij samoocene sta bili precej visoki (med 1,2 in 1,3), kar kaže na precejšnjo razpršitev podatkov. Standardna odklona povprečne izmerjene depresivnosti sta bila nekoliko nižja, in sicer med 0,83 in 0,97 (podatki so manj razpršeni). Na podlagi teh rezultatov ne morem vrednotiti hipoteze. Kot pri že omenjenih takšnih primerih je najbrž vzrok za razlike v rezultatih vpliv delovanja drugih dejavnikov na športnika – npr. stres in težave na področju izobraževanja, medosebnih odnosih, finančne situacije, strah pred okužbo ...

Tudi v teoretičnem delu, ki opisuje depresivnost je poudarjen pomen sprememb, ki lahko vplivajo na povišanje stopnje depresivnosti (Depresija, b. d.). Bolj običajna situacija je bila za športnika, če je treniral enako ali večkrat na teden kot sicer, v primerjavi s tistimi, ki so trenirali manj ali niso, vendar bi za dokaz tega morala raziskavo nadaljevati tako, da bi morda pridobila večji vzorec in depresivnost preverila z različnimi vprašalniki. Prav tako bi lahko vključila nekaj vprašanj, ki bi pripomogli k prepoznavanju motečih dejavnikov. Raziskavo pa bi lahko izvedla tudi tako, da bi imela le eno skupino, ki bi na začetku nekaj mesecev trenirala manjkrat

na teden kot običajno, nato bi izmerila nivo njihove depresivnosti, po tem pa bi se število treningov vrnilo na običajno frekvenco glede na teden in po nekaj mesecih prilagojenega treniranja z enakim številom treningov na teden bi ponovno izmerila nivo depresivnosti. Enako bi lahko merila tudi anksioznost in motivacijo.

5.9 HIPOTEZA 9

Hipoteza 9: Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditve trenažnega procesa in niso imeli tekmovanj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu najbolj motivirani, najmanj motivirani pa so bili športniki, ki niso trenirali.

Rezultati samoocene so pokazali, da so bili najbolj motivirani športniki, ki so trenirali trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej, nekoliko nižjo stopnjo motivacije so imeli tisti, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance, v povprečju pa so bili najslabše motivirani tisti, ki so trenirali po Zoomu. Tudi po izmerjeni stopnji so bili najslabše motivirani športniki, ki so trenirali le po Zoomu. Standardne deviacije so pokazale, da so bili podatki razpršeni. Bolj razpršeni so bili podatki samoocen športnikov, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej ter podatki o samooceni in izmerjeni stopnji motivacije športnikov, ki so trenirali po Zoomu. Druga povprečja so imela nižje vrednosti deviacije, kar pomeni, da so bili podatki manj razpršeni. Iz rezultatov je torej mogoče ugotoviti, da so bili športniki, ki so trenirali po Zoomu, najmanj motivirani in ne najbolj, kot sem predvidevala v hipotezi. Na podlagi tega lahko ta del hipoteze, ki se navezuje na Zoom ovržem. Ne morem pa vrednotiti dela, ki se navezuje na motivacijo tistih, ki niso trenirali, ker nisem dobila ustreznih podatkov.

Predvidevala sem, da bodo športniki, ki so trenirali po Zoomu bolj motivirani od ostalih, ker je bil pri njihovem trenažnem procesu prisoten trener. Ta ima namreč tudi vlogo motivatorja. Hkrati je športnike do neke mere lahko popravljaj in jim tako dajal povratno informacijo in jih usmerjal k napredku (Tušak in Tušak, 2003, str. 179).

Ker sem ugotovila, da v tem primeru očitno ni bila ključna prisotnost trenerja, sklepam, da je bila motivacija tistih, ki so trenirali po Zoomu nižja zaradi drugih omejitev takšnega trenažnega procesa. Pestrost treningov je namreč bistveno bolj omejena kot pri ostalih načinih prilagoditev, monotonost treningov in neizrazit napredek pa bi torej lahko povzročila nemotiviranost. Prav

tako je mogoče, da trener nad športnikom ni imel takšnega nadzora in ni mogel prepoznati, kdaj je športnikova motivacija upadla. Tako ga najbrž ni mogel dovolj kakovostno spodbuditi za delo, kot bi ga sicer. Tudi sama nisem preverjala natančnega načina poteka treninga in kakovosti sestave. Najverjetneje so se rezultati motiviranosti razlikovali – bolj kot so bili treningi kakovostno sestavljeni, bolj so bili najbrž športniki motivirani. Prav tako je na motiviranost športnikov lahko vplival nadzor trenerja – najverjetneje je veljalo, da bolj kot je trener nadzoroval potek treninga in delo športnikov, bolj so se ti trudili in vlagali trud v to.

Mislim, da bi bila najboljša kombinacija načinov prilagoditev trenažnega procesa, torej, da bi trenirali po Zoomu, po trenerjevem vnaprej pripravljenem načrtu in po programu, ki bi si ga športnik zasnoval sam. Hkrati menim, da ima trenerjev nadzor pri opravljanju treninga velik vpliv, zato bi bilo potrebno športnike nadzorovati, kako redno trenirajo in katere treninge si sestavljajo sami. Nadzor nad opravljanjem treningov je mogoče imeti z različnimi aplikacijami ali tako, da se opravljeno delo posname. Smiselno bi bilo morda imeti tudi testiranja napredka. Športnik bi dobil navodila glede opravljanja testiranja, to bi posnel in vpisal rezultate, ki so jih dosegel. S tem bi tako športnik kot trener pridobila povratno informacijo o učinkovitosti in napredku.

5.10 HIPOTEZA 10

Hipoteza 10: Med športniki, ki so trenirali po enem izmed načinov prilagoditve trenažnega procesa in niso imeli tekmovanj, so bili tisti, ki so trenirali po Zoomu najmanj anksiozni in depresivni, najbolj anksiozni in depresivni pa so bili športniki, ki niso trenirali.

Rezultati so pokazali, da so bili najbolj anksiozni športniki (tako po samooceni kot po izmerjeni stopnji anksioznosti) tisti, ki so trenirali po Zoomu. Po samooceni so bili nekoliko manj anksiozni športniki, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance, po izmerjeni stopnji pa so bili to športniki, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej. Najmanj anksiozni po samooceni so bili tisti, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej, po izmerjeni stopnji pa so bili tisti, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentance. Podatki, ki sem jih dobila o anksioznosti teh skupin in so se navezovali na samooceno motivacije, so bili precej razpršeni. Nekoliko nižjo standardno deviacijo sem izračunala za izmerjene vrednosti, kar pomeni, da so bili ti podatki manj razpršeni kot podatki samoocen.

Na podlagi teh rezultatov lahko ovržem del hipoteze, ki trdi, da so bili športniki, ki so trenirali po Zoomu, najmanj anksiozni, dela, ki pa trdi, da so bili najbolj anksiozni tisti, ki niso trenirali, pa ne morem ne potrditi ne ovreči, ker za to nisem pridobila ustreznih podatkov.

Iz podatkov o depresivnosti sem dobila rezultate, ki med seboj sovpadajo. Standardni odkloni pri samoocenah so bili dokaj visoki (kar pomeni precej veliko razpršenost podatkov), podatki izmerjenih stopenj pa so imeli nižje standardne deviacije (manj razpršeni podatki). Rezultati so pokazali enak vzorec, torej da so bili najbolj depresivni tisti, ki so trenirali po Zoomu, nekoliko manj športniki, ki so trenirali po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej in najmanj depresivni so bili športniki, ki so trenirali po programu, ki so si ga naredili sami oziroma zunaj kluba ali reprezentanc. Na podlagi tega lahko del hipoteze 10, po kateri so bili športniki, ki so trenirali po Zoomu najmanj depresivni, ovržem. Dela, ki trdi, da so bili najbolj depresivni tisti, ki niso trenirali, ne morem potrditi ali ovreči, ker za to nisem pridobila ustreznih podatkov.

Športniki, ki so trenirali po Zoomu, so bili tako najbolj depresivni kot najbolj anksiozni, pa tudi najmanj motivirani (glej tudi 5.9 HIPOTEZA 9). Kot omenjeno, je na to lahko vplivala monotonost treninga, situacija ki je bila za športnika nenavadna in nepredvidljiva (Spielberger, 1966, v Tušak in Tušak, 2003 in Depresija, b. d.), tako z vidika nenadnosti pojava situacije kot s strani tega, da nismo natančno vedeli, kdaj bodo ukrepi dovolj razrahljani, da bi (potencialno) lahko nadaljevali treninge in tekmovanja. Vsi ti razlogi so lahko vplivali na to, da sem tej skupini izmerila najvišjo stopnjo anksioznosti in depresivnosti med navedenimi skupinami, ki sem jih med seboj primerjala. Poleg tega pa so izmerjeni rezultati vključevali tudi povišanje depresivnosti in anksioznosti zaradi pomanjkanja socialnih stikov, običajnega gibanja (npr. pot do šole) ipd.

6 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sem si zastavila 10 hipotez in v celoti potrdila dve ter eno delno. Potrdila sem hipotezo 2 in hipotezo 7 (gl. poglavje 6). Le delno sem potrdila hipotezo 8 (gl. poglavje 6). Prvi del, ki se navezuje na anksioznost, sem potrdila, drugega dela, ki se navezuje na depresivnost pa nisem mogla ne potrditi ne ovreči, ker rezultati med seboj niso bili skladni.

Delno sem ovrgla dve hipotezi od desetih. Hipotezo 9 sem v delu, ki se nanaša na športnike, ki so trenirali le po Zoomu, kajti ta skupina se je pokazala za najmanj motivirano. Drugega dela hipoteze, ki se navezuje na tiste, ki niso trenirali, pa nisem mogla vrednotiti, ker za to skupino nisem pridobila ustreznih podatkov. Enako kot za hipotezo 9 velja za hipotezo 10. Del, ki se navezuje na športnike, ki so trenirali po Zoomu sem ovrgla, ker so se pokazali za najbolj anksiozne in depresivne (gl. poglavje 6). Dela, ki se navezuje na športnike, ki niso trenirali, pa nisem mogla ovrednotiti zaradi pomanjkanja podatkov.

Pet hipotez nisem mogla ne ovreči ne potrditi (hipoteze 1, 3, 4, 5, 6). Dobljeni rezultati namreč niso bili skladni, torej glede na samooceno sem dobila drugačne rezultate kot glede na izmerjeno stopnjo duševnih obremenitev. Do odstopanja v rezultatih je najverjetneje pojavilo zaradi drugih dejavnikov (ki niso povezani s trenažno-tekmovalnim procesom). Teh le z introspektivno metodo, ki sem jo uporabila, nisem mogla dokazati, zato je mogoče, da bi bili dobljeni rezultati drugačni, če bi uporabila kakšno drugo metodo. Moj vprašalnik je namreč temeljil na samooceni – tako del kjer so morali športniki sami oceniti stopnjo motivacije, depresivnosti in anksioznosti, kot del, v katerem sem uporabila prilagojene vprašalnike, ki so bili sestavljeni iz vrednotenja zastavljenih trditev. Takšen način pridobivanja podatkov je zelo odvisen od posameznika, ki ga izpolnjuje, od njegovega trenutnega stanja. Prav tako se pogosto sami ocenimo drugače (lahko bolje ali slabše), kot je naše stanje v resnici. Ena izmed metod, ki bi bila uporabna za to raziskavo, je tako imenovani T-test za neodvisne vzorce, ki bi potrdil, ali res obstaja sistematični dejavnik, ki bi vplival na razlike v motivaciji, anksioznosti in depresivnosti merjenih skupin, in tako bi dobili bolj veljavne rezultate.

Kljub odstopanjem pa sem prišla do novih ugotovitev. Pokazalo se je da so bili med športniki, ki so trenirali prilagojeno in le na en način (glej 5.9 HIPOTEZA 9 in 5.10 HIPOTEZA 10), najbolj depresivni, anksiozni in najbolj nemotivirani tisti, ki so trenirali po Zoomu. Po eni strani me je to presenetilo, kajti mislila sem, da bi glede na vpliv trenerja ta skupina morala imeti večjo motivacijo, nižjo stopnjo depresivnosti in anksioznosti. Kljub temu sem našla smiselno

razlago, zakaj je bilo drugače, kot sem predvidevala (glej 5.9 HIPOTEZA 9 in 5.10 HIPOTEZA 10) in sicer, ker so bili treningi zelo omejeni in monotoni ter niso omogočali takšnega napredka kot so ga športniki vajeni. Prav tako pa se je pokazalo, da so med športniki z različnimi kombinacijami trenažno-tekmovalnega procesa najbolj depresivni in anksiozni tisti, ki so trenirali prilagojeno in tekmovali. Sklepam, da se je to zgodilo, ker so bili pod vplivom tekmovalne anksioznosti in anksioznosti, ki jo je povzročil prilagojen trenažni proces. Mogoče je, da je zaradi drugačnih treningov prihajalo do neuspehov na tekmovanjih, kar je poleg spremenjene situacije še zvišalo stopnjo depresivnosti (glej 5.6 HIPOTEZA 6).

Za vrednotenje hipotez 9 in 10 sem imela najverjetneje premajhne vzorce, da bi lahko svoja predvidevanja res potrdila ali ovrгла. Na splošno bi svoj vzorec lahko povečala, glede na to, da se mi je ta zaradi neustrezno izpolnjenih vprašalnikov zmanjšal približno za 25 %. Tako bi zajela več športnikov in pridobila tudi podatke, ki jih s tem vzorcem morda nisem. Kot omenjeno, je to najverjetneje posledica izbrane metode in narejenega vprašalnika. Vprašalnik bi lahko razdelila na 3 krajše – enega za depresivnost, enega za motivacijo in enega za anksioznost. Tako bi najverjetneje prihajalo do manj neustrezno izpolnjenih vprašalnikov. Kot že omenjeno, bi lahko uporabila tudi drugačno metodo.

Problem raziskave je tudi v ponovljivosti. Prilagoditve glede trenažnega in tekmovalnega procesa so zaradi pandemije veljale le med oktobrom 2020 in sredino maja 2021. Na koncu tega obdobja je bila izvedena tudi moja anketa. Glede na to da bi zelo težko ponovno vzpostavili pogoje, v katerih smo takrat živeli, je skoraj nemogoče, da bi raziskavo lahko ponovili.

Raziskavo pa bi vseeno lahko še nadgradila. Glede na to, da sem sestavila obsežen vprašalnik, bi lahko analizirala še rezultate glede na spol, skupinski in individualni šport, starost ... Prav tako pa bi enako anketo lahko ponovno izvedla letos konec aprila in začetek maja ter primerjala lanskoletne rezultate z letošnjimi, ki bi kazali trend motivacije, anksioznosti in depresivnosti športnikov v obdobju pandemije in eno leto po tem. Smiselno bi bilo tudi, če bi raziskovala še druge spremenljivke, ki vplivajo na opisane duševne obremenitve, na primer vpliv šolanja na daljavo in velike uporabe računalnika, medosebnih odnosov ter pomanjkanja družjenja, finančne situacije ... Tako bi dobila boljši vpogled v to, kaj je zares vplivalo dobljene rezultate – ali so bili rezultati posledica trenažno-tekmovalnega procesa ali neke druge spremenljivke, ki ni bila povezana s tem.

7 LITERATURA

Depresija. (citirano: 17. 1. 2022). Sneto z naslova: Depresija (psihoterapija-ordinacija.si).

Dernovšek, M. Z., Gorenc M., Jeriček H. (2006). *Ko te strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Erjavec Bartolj, A. in Frlec, Š. (2012). Kako vplivati na motivacijo sodelavcev NVO in kako jih zadržati v organizaciji. V Sande, M. (ur.), *Opolnomočenje NVO: informiranje, znanje, in povezovanje* (str. 6 – 31). Ljubljana: Združenje DrogArt Ljubljana.

Goldberg, K. I. (1993). *Depresija – Goldbergov test depresije*. Sneto z naslova: Depresija – Goldbergov test depresije (psihoterapija-ordinacija.si).

Jarnovič, T. (2021). *Posledice ukrepov Covid-19 za športnika*. Sneto z naslova: <https://www.1ka.si/a/339769>.

Kajtna T., Tušak M., Kugovnik O. (2003). *Osebnost in motivacija športnikov in športnic*. Sneto z naslova: http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2003_1/kajtna_et_al.pdf.

Kompare A., Stražišar M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2011). *PSIHOLOGIJA Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Konec Juričič, N. (24. 9. 2014). *Depresija*. Sneto z naslova: Depresija | www.nijz.si.

Krumpačnik N. (1. 1. 2017). *Motivacija za šport*. Sneto z naslova: <https://motiviran.si/motivacija-za-sport/>.

Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Motivacija v športu. (citirano: 15. 1. 2022). Sneto z naslova: Motivacija v športu: teorije, klasifikacija in značilnosti - Psihologija - 2022 (nsp-ie.org).

Panič, M. (2016). *Motivacija otrok za športno vzgojo*. Sneto z naslova: Diploma22055950PanicMarko.pdf (uni-lj.si).

Pažon B., Pokčaj L., Zupan V. (5. 4. 2019). *Motivacija v športu*. Sneto z naslova:
<http://revijapanika.si/2019/04/05/motivacija-v-sportu/>.

Tušak M. [Maks], Tušak M. [Matej]. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut
filozofske fakultete.

Znaki depresije: vzroki, oblike in vrste. (citirano: 7. 2. 2022). Sneto z naslova: Znaki depresije
rušijo telesno zdravje. Depresija je tihi ubijalec. (lifecenter.si).

8 PRILOGE

8.1 PRILOGA 1: Anketni vprašalnik

Pozdravljeni, pri maturitetnem predmetu psihologije izdelujem raziskovalno in maturitetno nalogo. Zanima me, kakšne so razlike v posledicah ukrepov covid-19 pri registriranih športnikih (tistih, ki so registrirani pri panožni zvezi in tekmujejo na državnem nivoju), ki so trenirali približno enako kot v običajni situaciji in tistimi, ki so trenirali na prilagojen način, torej drugače, kot bi trenirali v običajnih pogojih. Raziskovala bom razliko v stopnji anksioznosti (tesnobe), depresivnosti (skrajno negativnih čustvenih stanj) in motivacije med navedenima dvema skupinama. Anketa je anonimna, sodelovanje pa prostovoljno.

Spol:

- a) Ženski
- b) Moški

Starost: _____

1. Ali ste registriran športnik (ste registrirani pri panožni zvezi in tekmuje na državnem nivoju)?
 - a) Da
 - b) Ne

NAVODILO: Če ste pri zgornjem vprašanju (1.) odgovorili z „Ne“, vas prosim, da greste do konca te strani (ne da bi odgovarjali na spodnja vprašanja) in z anketo zaključite.

2. S kakšnim športom se ukvarjate (če se šport lahko izvaja posamično ali v dvojicah/skupinah se prosim odločite za eno, prevladujočo stvar)?
 - a) individualni
 - b) ekipni

3. Kako ste trenirali v obdobju ukrepov Covid-19?

a) Prilagojeno

b) (približno) enako kot v običajni situaciji

NAVODILO: Če ste na zgornje vprašanje (3.) odgovorili z odgovorom: „(približno) enako kot v običajni situaciji.“ Pojdite prosim na vprašanje 6.

4. V primeru, da ste trenirali prilagojeno - Kako ste imeli prilagojen trenažni proces? (več možnih odg)

a) po zoom-u

b) Po trenerjevem načrtu, ki je bil pripravljen vnaprej

c) po programu, ki sem si ga pripravil sam oziroma zunaj kluba ali reprezentance

d) Nisem treniral

e) Drugo:

5. V primeru, da ste trenirali prilagojeno - Kolikokrat ste trenirali?

f) v enakem številu kot pred ukrepi Covid-19

g) Manjkrat kot pred ukrepi Covid-19

h) Večkrat kot pred ukrepi Covid-19

i) Nisem treniral

6. V primeru da ste trenirali (približno) enako kot v običajnih razmerah, ali ste imeli tudi tekmovanja (na kateri koli ravni)?

a) Da

b) Ne

7. Kako bi ocenili svojo trenutno stopnjo motivacije? (1 – popolnoma nemotiviran, 5 – zelo motiviran)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

(opomba: v spletnem vprašalniku je bila pri tem vprašanju grafična ocenjevalna lestvica, ki je tukaj nisem mogla uprizoriti enako, kot je bila tam, zato je prikaz simboličen)

8. Kako bi ocenili svojo trenutno stopnjo depresivnosti? (1 – visoka stopnja depresivnosti, 5 – nizka stopnja depresivnosti)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

(opomba: v spletnem vprašalniku je bila pri tem vprašanju grafična ocenjevalna lestvica, ki je tukaj nisem mogla uprizoriti enako, kot je bila tam, zato je prikaz simboličen)

9. Kako bi ocenili stopnjo anksioznosti (tesnobe) pri sebi? (1 – visoka stopnja anksioznosti, 5 – nizka stopnja anksioznosti)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

(opomba: v spletnem vprašalniku je bila pri tem vprašanju grafična ocenjevalna lestvica, ki je tukaj nisem mogla uprizoriti enako, kot je bila tam, zato je prikaz simboličen)

10. Ali pri sebi opazate katerega od spodaj navedenih znakov? (možnih je več odgovorov)

- a) Pomanjkanje želje po ustreznem treningu
- b) Manj kot 100% vložek v trening
- c) Krajšanje treningov
- d) Izostajanje od treningov
- e) Trud, ki je neskladen z zastavljenim ciljem
- f) Nobenega od navedenih znakov ne opažam

11. Izberite, v kolikšni meri trditev velja za vas (1 – trditev sploh ne velja zame, 5 – trditev popolnoma velja zame).

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) Vse delam počasi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Moja prihodnost je videti brezupna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Težko sprejemam odločitve. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Izgubil/-a sem zanimanje za stvari, ki so mi prej veliko pomenile. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Počutim se žalostno, depresivno in nesrečno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Težko opravljam celo enostavne stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Počutim se krivega/-o in menim zaslužim si biti kaznovan/-a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Počutim se omejeno in zaprto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Počutim se potrto tudi, če se mi zgodi kaj dobrega. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Izgubil/-a ali pridobil/-a sem telesno težo, kljub temu, da nisem na dieti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Počutim se prazno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Mislim, da sem bolj živčen kot večina ljudi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Pogosto me skrbijo nepredvidljive stvari, ki se mi lahko zgodijo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) K srcu si jemljem, kaj si drugi mislijo o meni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Po navadi imam precej tople roke in noge. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) Močno se potim, tudi če je hladno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) kar naprej sem lačen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) pogosto imam težave z želodcem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19) sem bolj občutljiv/-a kot večina ljudi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) rad/-a bi bil/-a tako srečen kot drugi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21) na živce mi gre, če moram čakati. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) včasih se mi zdi, da imam toliko težav, da jih ne bom mogel premagati. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) težko priznam storjene napake. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) zagotovo mi primanjkuje zaupanja samega vase. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) Težko se osredotočim pri delu ali branju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26) Počutim se nemirno in ne morem se sprostiti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27) Počutim se utrujeno (in se hitro utrudim). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28) Moj spanec je moten: ga je premalo, preveč ali se zbujam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.