

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

MAGISTRSKO DELO

PREDANOST, SAMOKONTROLA, RAZVOJNA
NARAVNANOST IN REZILIENTNOST PRI USPEŠNIH
SLOVENSКИH ŠPORTNIKI

MAŠA ŽERJAV

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Magistrsko delo

**Predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost
pri uspešnih slovenskih športnikih**

(Grit, self-control, growth mindset and resilience of successful Slovenian
athletes)

Ime in priimek: Maša Žerjav

Študijski program: Uporabna psihologija , 2. stopnja

Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

Koper, september 2020

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Maša ŽERJAV

Naslov magistrskega dela: Predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost pri uspešnih slovenskih športnikih

Kraj: Koper

Leto: 2020

Število listov: 77

Število slik: 2

Število tabel: 7

Število prilog: 2

Št. strani prilog: 2

Število referenc: 84

Mentor: doc .dr. Kristijan Musek Lešnik

UDK: 159.922:796.011.1 (043.2)

Ključne besede: Predanost, samokontrola, razvojna naravnost, rezilientnost, športni uspeh

Izvleček: Vsi športniki stremijo k vedno večji športni uspešnosti, zato so vrhunski športni dosežki postali vse težje dosegljivi. Namen številnih raziskav je čim boljše raziskati dejavnike, ki vplivajo na doseganje vrhunskih športnih rezultatov. V naši kvalitativni študiji smo se osredotočili na lastnosti športnikov kot so; predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost ter poskušali ugotoviti, ali so le te pri uspešnih slovenskih športnikih močno izražene. Za zbiranje informacij smo opravili šest intervjujev z uspešnimi slovenskimi športniki. Športniki so bili izbrani glede na določen kriterij športne uspešnosti in sicer; da so v času svoje kariere poti tekmovali v članski kategoriji (so bili stari 18 let in več) in so se uvrstili na državno, evropsko ali svetovno prvenstvo ali pa na Olimpijske igre. Udeleženci pa so rešili tudi lestvico predanosti (Duckworth, 2017), samoocenjevalno lestvico samokontrole BSCS (Tangney, Baumeister in Boone, 2004) ter vprašalnik razvojne naravnosti (Dweck, 2012). Rezultati analize so pokazali, da imajo uspešni slovenski športniki visoko izraženo ravan predanosti, samokontrole, razvojne naravnosti in rezilientnosti. Pri uspešnih slovenskih športnikih pa je moč opaziti tudi razvite lastnosti predanosti kot so; interes, načrtovana vadba, občutek smisla in upanje.

Key document information

Name and SURNAME: Maša ŽERJAV

Title of the thesis: Grit, self-control, growth mindset and resilience of successful Slovenian athletes

Place: Koper

Year: 2020

Number of pages: 77 Number of figures: 2 Number of tables:7

Number of appendix: 2 Number of appendix pages: 2

Number of references: 84

Mentor: Assist. Prof. Kristijan Musek Lešnik, PhD

UDC: 159.922:796.011.1 (043.2)

Keywords: grit, self-control, growth mindset, resilience, sport success

Abstract:

Every athlete strives for better sports prosperity and, as a consequence, the top sport results are more and more heavily accessible. The purpose of numerous researches is to study factors, which influence on top sport results, as much as possible. In our qualitative research we have focused on athletes' features such as: devotion, self-control, development attitude and resilience and tried to find out if they are strongly expressed. Six interviews were made with successful Slovenian athletes to get some information. Athletes were chosen on the evidence of particular criteria of sport success; they had to compete in senior category (18 years old or more) in their sport career and be classified in the state, European or world championships or on Olympic Games. The candidates also filled in grit scale (Duckworth, 2017), self estimated scale of self-control BSCS (Tagney, Baumstein, Boone, 2004) and questionnaire of developmental attitudes (Dweck, 2012). The results of analyses have shown that the successful Slovenian athletes have highly expressed level of grit, self-control, growth mindset and resilience. At Slovene top athletes the characteristics of grit are highly expressed, such as interest, focus practice, meaning in life and hope.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	ŠPORTNA USPEŠNOST.....	1
1.1.1	Kriteriji športne uspešnosti.....	2
1.1.2	Psihološki dejavniki športnega uspeha.....	4
1.2	SAMOKONTROLA.....	5
1.2.1	Hierarhični okvir ciljev.....	8
1.3	PREDANOST.....	9
1.3.1	Interes.....	12
1.3.2	Načrtovana vadba.....	14
1.3.3	Občutek smisla.....	16
1.3.4	Upanje.....	19
1.3.4.1	Upanje in optimizem.....	21
1.4	RAZVOJNA NARAVNANOST.....	21
1.5	REZILIENTNOST.....	24
1.5.1	Rezilientnost ekipe.....	26
2	OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA.....	27
3	RAZISKOVALNI NAMEN, CILJ IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	27
4	RAZISKOVALNA METODA.....	28
4.1	UDELEŽENCI.....	28
4.2	PRIPOMOČKI.....	28
4.3	POSTOPEK RAZISKAVE.....	31
5	REZULTATI.....	32
5.1	REZULTATI SAMOOCENJEVALNIH LESTVIC IN VPRAŠALNIKA.....	32
5.2	REZULTATI INTERVJUJEV.....	33
5.2.1	Definicije kategorij pri temi predanost.....	35
5.2.2	Definicije kategorij pri temi samokontrola.....	38
5.2.3	Definicije kategorij pri temi razvojna naravnost.....	39
5.2.4	Definicije kategorij pri temi rezilientnost.....	40
6	RAZPRAVA.....	42
7	SKLEPI.....	53
8	VIRI.....	56
	PRILOGE.....	66

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 1	32
Tabela 2	32
Tabela 3	33
Tabela 4	33
Tabela 5	34
Tabela 6	34
Tabela 7	35

KAZALO SLIK

Slika 1	8
Slika 2	9

KAZALO PRILOG

PRILOGA A.....	66
PRILOGA B.....	67

ZAHVALA

Mentorju, doc. dr. Kristijanu Musku Lešniku, za sodelovanje, strokovno pomoč in vso podporo že od samega začetka, saj ideja magistrske naloge sega v prvo uro predavanja pozitivne psihologije na naši fakulteti.

Vsem sodelujočim v raziskavi, za pripravljenost deliti svoje izkušnje, spomine in doživljanja. Brez njih magistrske naloge ne bi bilo.

Moji družini, ker zaradi njih, sem danes to, kar sem. Mihu in Manji, ker sta mi s svojim športnim načinom življenja vzbudila zanimanje za »športni mindset«. Še posebno hvala pa Valeriji, ker brez njene podpore magistrske naloge v taki obliki ne bi bilo.

In vsem, ki ste mi stali ob strani.

»Telo doseže, kar um verjame.«

~

»Trči vrime, cvili maška, traje jubav pusta, siromaška.
Šaka suza, vriča smija ča je život vengo fantazija.«

O. Dragojević

1 UVOD

1.1 ŠPORTNA USPEŠNOST

Skozi zgodovino preučevanja športnih uspehov se je vedno pojavljalo vprašanje, kaj je tisto, kar oblikuje uspešnega športnika. Nekateri raziskovalci so se osredotočili na raziskovanje genetskih predispozicij in njihovega vpliva na športne dosežke (Epstein, 2015), drugi na kulturno-ekonomske dejavnike, ki vplivajo na doseganje športnih uspehov (Brouwers, Sotiriadou in Bosscher, 2015). Nekateri pa so se osredotočili na raziskovanje vpliva psiholoških komponent športnika na športnikovo vedenje, razvoj njegovih sposobnosti in na njegove športne rezultate (Kotnik, 2009).

Pri športu naj bi bilo v ospredju vprašanje uresničitve človeka in človeškega duha ter zmogljivosti kot nenadomestljivih sestavin bivanja. Šport se je skozi čas vse bolj profesionaliziral, vrhunski športni dosežki pa so se izkazali kot avtonomna in avtohtona oblika specifičnega kulturnega ustvarjanja, ki imajo lastne kriterije vrednotenja svoje ustvarjalnosti (Doupona in Petrović, 2000). Zagorc (2000) pravi, da je: *»/.../ vsak vrhunski rezultat odvisen od prirojenih predispozicij, razvoja vsestranskih sposobnosti v razvojnem obdobju, pravočasne specializacije, sistematičnega treniranja, odnosa do izbranega športa in tudi do življenja nasploh, pa tudi od posebnih okoliščin, ki v določenem trenutku in času omogočijo integracijo silnic za njihovo porajanje.«* Vrhunski rezultat je torej vse težje doseči, kljub temu da so znanstveniki seznanjeni z vrsto dejavnikov, ki vplivajo nanj (Kotnik, 2009).

Države stremijo k dobro razvitemu športu, saj z Belo knjigo o športu oz. t. i. »White paper of sport,« ki je bila sprejeta 11. 7. 2007 v Bruslju, priznavajo pomembnost športa v družbi in gospodarstvu in z njim poudarjajo ukrepe, ki bi jih bilo potrebno izvesti za zaustavitev upadanja telesne aktivnosti prebivalstva (Makovec Brenčič, 2008). Danes lahko v grobem razlikujemo med dvema upravljanjema športa; javno upravljanje (država) in samoupravno (zasebno), ki skupaj spletata podporno partnerstvo. Država nastopa kot organizator, strateški usmerjevalec in sofinancer, ni pa neposredni izvajalec programov (Giacomelli, 2002, v: Makovec Brenčič, 2008). Brez javnega denarja in državne podpore pa si danes tako rekoč ni mogoče predstavljati sodobnega vrhunskega športa, ki je vse bolj zahteven in drag. Sodobne evropske države zato finančno podpirajo športne organizacije, vrhunskim športnikom pa zagotavljajo socialno varnost in jim nudijo možnost poklicnega usposabljanja z zaposlitvami v vojski, policiji in carini (Makovec Brenčič, 2008). Države so torej iskale in še naprej iščejo načine za doseganje in ohranjanje uspeha vrhunskih elitnih športnikov. Konkurenčne prednosti v elitnem športu pa se večinoma nahajajo v posameznih športnih kontekstih in politikah. Medtem ko so športne raziskave vplivale na

razvoj športa v praksi, so dejavniki, kot so pravočasna profesionalizacija in komercializacija ter vpliv kulturnih, zgodovinskih in političnih dejavnikov na posamezni šport še vedno manj raziskani (Brouwers, Sotiriadou in Bosscher, 2015).

V Republiki Sloveniji so programi, v katere so vključeni športniki, ki se zavzemajo za doseganje vrhunskih športnih dosežkov v tekmovalnem športu, opredeljeni kot programi v javnem interesu, vsebinsko pa jih opredeljuje tudi Evropska listina o športu iz leta 1992, ki pravi: *»Športniki in športnice z izrednimi športnimi sposobnostmi bodo v sodelovanju z ustreznimi športnimi organizacijami deležni primerne neposredne ali posredne pomoči, da bi lahko polno razvili svoje športne in človeške sposobnosti ob hkratnem polnem spoštovanju njihove osebnosti ter telesne in moralne integritete. Takšna pomoč bo zajemala odkrivanje talentov, prilagojen način izobraževanja v času intenzivnega treniranja v institucijah za trening in mirno reintegracijo v družbo s pripravo osnovnih možnosti za zasebno kariero med in po obdobju doseganja vrhunskih rezultatov. Organiziranje in upravljanje profesionalno organiziranega športa bo potekalo preko ustreznih pristojnih teles. Izvajalci, ki se poklicno ukvarjajo s športom, morajo imeti ustrezen socialni status in zavarovanje ter etično zaščito pred vsemi oblikami izkoriščanja.«* (Strokovni svet RS za šport, 2017 str. 8).

1.1.1 Kriteriji športne uspešnosti

Vsaka država ima razvite in urejene mehanizme, s katerimi razvija in podpira talentirane in perspektivne mlade športnike na njihovi karierni poti. V Republiki Sloveniji so kriteriji zapisani in opredeljeni v dokumentu Pogoji, pravila in kriteriji za registriranje in kategoriziranje športnikov v Republiki Sloveniji iz leta 2018. Kriteriji vrednotijo in primerjajo dosežke različnih športnih panog in disciplin, doseženih na tekmovanjih primerljivih rangov. Vrednotijo pa tudi konkurenčnost tekmovanj v različnih disciplinah, ki se ločujejo glede na mednarodno prepoznavnost krovnih organizacij, pri tem pa se upošteva sistem organiziranosti športa, ki ga opredeljuje Mednarodni olimpijski komite (Strokovni svet RS za šport, 2017). Kriteriji poskušajo v vsaki športni panogi vzpostaviti selekcijsko piramido in so razvojno naravnani, saj z njihovo pomočjo poskušajo najprej prepoznati mlade, talentirane športnike, ki predstavljajo potencial za kasnejše vrhunske športne dosežke, v absolutni kategoriji pa tiste športnike, ki so že dosegli vrhunski rezultat (Strokovni svet RS za šport, 2017). Za boljšo kategorizacijo dosežkov pa je potrebno najprej kategorizirati športnike, ki jih lahko glede na zgoraj omenjeni dokument kategoriziramo v šest razredov (športniki olimpijskega, svetovnega, mednarodnega, perspektivnega, državnega in mladinskega razreda), če ti izpolnjujejo kriterije za pridobitev kategoriziranega športnika. Kategorizirani športniki so športniki, ki so državljani Republike Slovenije, stari najmanj 14 let, in imajo naziv mladinskega,

državnega, perspektivnega, mednarodnega, svetovnega ali olimpijskega razreda (Strokovni svet RS za šport, 2017).

Vsak športnik mora biti najprej registriran športnik v Republiki Sloveniji. Registriran športnik je lahko star med 12 in 50 let in mora biti registriran pri NPŠZ (nacionalne panožne športne zveze) ali ZŠIS-POK (paraolimpijski komite), ki ima od OKS-ZŠZ (Olimpijski komite-združenje športnih zvez) potrjen nastop na tekmovanju uradnega tekmovalnega sistema. V to kategorijo spadajo tudi športniki alpinisti ali športniki plezalci v skali, ki so vpisani v evidenci nastopov Planinske zveze Slovenije. Izjema so registrirani športniki, mlajši od 12 let (vendar ne od 10 let), ki so pripadniki individualnih športnih panog, pri katerih lahko na svetovnih prvenstvih v članski kategoriji nastopajo športniki mlajši od 18 let. Druga izjema pa so lahko tudi športniki, starejši od 50 let, ki izpolnjujejo kriterije za pridobitev naziva kategoriziranega športnika Republike Slovenije (Strokovni svet RS za šport, 2017).

Športnik mladinskega razreda je naziv, ki ga mladinci ali kadeti pridobijo na osnovi rezultatov, ki jih dosežejo na svetovnih in evropskih prvenstvih, na določenih uradnih mladinskih mednarodnih tekmovanjih, mladinskih državnih prvenstvih, doseženega mladinskega državnega rekorda ali na osnovi katerega koli drugega dosežka, ki je opredeljen v kriterijih za posamezno športno panogo ali disciplino.

Naziv športnik državnega razreda športniki pridobijo na osnovi uvrstitve na olimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih, na določenih uradnih članskih mednarodnih tekmovanjih, državnih prvenstvih, na osnovi doseženega članskega državnega rekorda ali drugih dosežkov, če je to opredeljeno v kriterijih za posamezno športno panogo ali disciplino.

Perspektivni športniki so športniki v mladinskih starostnih kategorijah, kategorijah mlajših članov ali v absolutni kategoriji in so dosegli ustrezeni rezultat na mednarodnih tekmovanjih (evropska in svetovna prvenstva, evropska rang lestvica, doseženi evropski ali svetovni rekord).

Športnik mednarodnega razreda je naziv, ki ga prejmejo športniki na osnovi uvrstitve na olimpijskih igrah, svetovnih ali evropskih prvenstvih, svetovnih igrah, evropskih igrah, sredozemskih igrah, svetovnih pokalih, tekmovanjih za veliko nagrado, na osnovi doseženega svetovnega ali evropskega rekorda v neolimpijskih disciplinah, svetovnih in evropskih rang lestvicah, svetovnih in evropskih klubskih prvenstvih ali drugih dosežkov, ki so opredeljeni za posamezno športno panogo posebej.

Športnik svetovnega razreda je naziv, ki ga prejmejo športniki na osnovi uvrstitve na olimpijskih igrah, svetovnih prvenstvih, svetovnih rang lestvicah, za osvojene medalje na evropskih prvenstvih, uvrstitvi v četrtfinale svetovnega ali evropskega prvenstva v kolektivnih športnih panogah, svetovnih igrah, evropskih igrah, končno uvrstitev v svetovnem pokalu, za dosežen evropski ali svetovni rekord.

Športnik olimpijskega razreda je naziv, ki ga prejmejo športniki na osnovi osvojene medalje na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih ter evropskih prvenstvih v kolektivnih športnih panogah v olimpijskih disciplinah kolektivnih in individualnih športov.

Med vrhunske športnike uvrščamo torej športnike mednarodnega, svetovnega ali olimpijskega razreda, ki so dosegli vrhunski rezultat na mednarodnih tekmovanjih v absolutni (članski) starostni kategoriji.

Vrhunski dosežek se torej interpretira kot dosežek, *»/.../ ki je dosežen na tekmovanjih uradnih tekmovalnih sistemov v največji (absolutni) mednarodni konkurenci v eni izmed športnih disciplin.«* (Strokovni svet RS, 2017, str. 33).

1.1.2 Psihološki dejavniki športnega uspeha

Tema, ki zanima mnoge raziskovalce, je ugotavljanje dejavnikov, ki vplivajo na razvoj človeških lastnosti, na značilnosti in sposobnosti posameznika ter vplivajo in imajo odločilno vlogo pri doseganju vrhunskih športnih dosežkov. V športu je bilo narejenih ogromno raziskav, s katerimi so želeli ugotoviti dejavnike vrhunskega dosežka. Raziskovali so predvsem morfološki in fiziološki aspekt, motorične sposobnosti ter nivoje splošne in specialne telesne pripravljenosti (Tušek, 1997, v: Kotnik, 2009).

V športni psihologiji pa prevladujejo predvsem raziskave na področju osebnosti športnikov, njihove motivacije, nekaterih sposobnosti in čustvenih stanj. Psihološke dejavnike in njihov vpliv na vrhunske dosežke je Peter Rudik raziskoval že v času Sovjetske zveze, na ameriških tleh pa jih je med prvimi začel odkrivati Coleman R. Griffith (Kotnik, 2009). Zanimale so ju predvsem športnikove osebne značilnosti (Kotnik, 2009). Ogilvie (1968, v: Kotnik, 2009) je ugotovil, da imajo športniki poseben vrhunski in edinstven osebni profil. Lazarevič (1987, v: Tušak in Tušak, 2002) je kasneje opredelil determinante vedenja in uspešnosti v športu, in sicer emocionalno stabilnost, ekstravertnost, sociabilnost, dominantnost, integrativne funkcije, mentalno ostrino ter orientacijo na dosežke, kontrolirano agresivnost, samozaupanje in vztrajnost. Drugi raziskovalci so raziskovali cel razpon značilnosti, ki vplivajo na dosežke v posameznem športu, predvsem pa so se osredotočali na raziskovanje razlik med bolj in manj uspešnimi športniki (Craty, 1989; Eysenck, 1981; Havelka in Lazarevič, 1981, Kajtna, Tušak in Kogovnik, 2003). Uspešnejši športniki naj bi bili bolj ekstravertirani zaradi nižje stopnje vznemirjenosti, kar pa naj bi bil vzrok za iskanje večje stimulacije v okolju, ki je ena glavnih lastnosti športnikov (Eysenck, 1981, v: Kajtna, Tušak in Kogovnik, 2003). Uspešnejši športniki imajo tudi večjo frustracijsko toleranco oz. toleranco na neprijetne dražljaje in bolečino (Havelka in Lazarevič, 1981, v: Kajtna, Tušak in Kogovnik, 2003). Uspešnejši športniki naj bi imeli tudi bolj izražen nivo psihotocizma, boljše samozaupanje oz. bolj pozitivno samopodobo ter visoko samokontrolo (Eysenck,

1981; Ogilvie, 1968, v: Kajtna, Tušak in Kogovnik, 2003). Tušak in Tušak (2001) ugotavljata, da obstajajo tudi razlike med psihološkimi značilnostmi športnikov individualnih in ekipnih športnih panog. Športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi, imajo bolj razvite lastnosti, kot so dominantnost, večja težnja po individualnosti, vztrajnost ter boljša sposobnost samokontrole, samomotivacije in samodgovornosti. Športniki skupinskih športov pa imajo bolj razvito socialno inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, sposobnost reševanja konfliktov, večjo frustracijsko toleranco in boljše razvite sposobnosti vodenja.

1.2 SAMOKONTROLA

S pomočjo znanstvene metode so raziskovalci poskušali odgovoriti na starodavno vprašanje, kaj je tisto, kar naredi nekatere ljudi s primerljivimi ravnmi talenta in priložnostmi uspešnejše od drugih. Uporaba znanstvene metode je prinesla pomembne nove vpoglede v determinante vsakdanjega uspeha in izjemne dosežke. Zamisel, da se determinante vsakdanjega uspeha razlikujejo od determinant izjemnih dosežkov, sega v najzgodnejše začetke psihologije. Galton (1890, v: Galton, 2006) je nasprotoval »*samozanikanju*« pred trenutnimi skušnjavami, saj je menil, da so razen talenta bistvene značilnosti visokih uspehov »*gorečnost ter sposobnost za trdo delo*«. Sedaj se to, kar je Galton poimenoval »*samo-zanikanje*«, imenuje samokontrola, ki vključuje tako zaviranje močnih in neželenih impulzov kot aktiviranje šibkih, vendar končno zaželenih impulzov (Fujita, 2011). Galtonova zamisel o vnemi in zmožnosti za trdo delo danes ustreza terminu predanost, novejšemu konstrukt, definiranem kot strast in vztrajnost do posebej dolgoročnih ciljev (Duckworth, Peterson, Matthews in Kelly, 2007). Freud (1920, v: Duckworth in Gross, 2014) in James (1890, v: Duckworth in Gross, 2014) sta tako kot Galton (2006) razmišljala, da je sposobnost uravnavanja pozornosti, čustev in vedenja bistvenega pomena za vsakdanji uspeh.

Psihološke procese, ki so osnova samokontrole, so nekoč poimenovali »*moč volje*« (Mischel, 2014). Znano je, da je samokontrola ključnega pomena, če obstaja pri posamezniku konflikt med dvema možnima težnjama (dvema impulzoma), kjer je ena osredotočena k trenutnemu privlačnemu cilju, druga pa k bolj zahtevnemu, vendar tudi bolj cenjenemu cilju, čigar koristi bodo unovčljive v prihodnosti (Maglio, Trope in Liberman, 2013).

Sposobnost upreti se skušnjavi oz. odložiti zadovoljitev potrebe s kratkoročnim ciljem v prid dolgoročnim ciljem, naj bi bila oblika kognitivnega nadzora (Eigsti in sod., 2006). Ključna sestavina kognitivnih kontrolnih procesov je sposobnost zatreti ali prevladati konkurenčno pozornost in vedenjske odzive (Kahneman in sod., 1983; Allport, 1987; Cohen in Servan-Schreiber, 1992, Casey in sod., 2000, 2002, v: Jonides in Nee, 2006). Ta postopek je bil vključen v več teorij pozornosti in spomina (Baddeley, 1986; Shallice,

1988; Cohen idr., 1992; Desimone in Duncan, 1995, v: (Mischel, Ayduk, Bermen, Jonides, Kross, Casey idr., 2010) in se uporablja za različne izraze npr. »centralna izvršna oblast«, »pozorna pristranskost«, »kognitivni nadzor« (Mischel idr., 2010). Terminologija predlaga mehanizem, ki je potreben za usmerjanje ustreznih ukrepov (Miller in Cohen, 2001, v: Mischel, 2014). Shallice (1988, v: Mischel, 2014) je na primer predlagal t. i. nadzorni sistem pozornosti kot sistem za zaviranje ali nadomeščanje rutinskih, reflektivnih vedenj z ustrežnejšimi.

Različne študije (Muraven, Tice in Baumeister, 1998; Baumeister, Bratslavsky, Muraven in Tice, 1998, v: Baumeister, Vohs in Tice, Tice, 2007) so preverjale, ali ima posameznik razvito samokontrolo in se vzdrži trenutnih skušnjav oz. teženj, ki se pojavijo. Ugotovili so, da so udeleženci, ki so bili primorani uporabiti samokontrolo že pri prvi nalogi, hitreje obupali pri naslednji frustrirajoči nalogi v primerjavi z udeleženci, ki jim ni bilo treba uporabiti samokontrole pri prvi nalogi. Te študije opozarjajo na zaključke, da prva frustrirajoča naloga, ki vključuje uporabo samokontrole, porabi oz. izčrpava nekakšen psihološki vir, ki je nato oslavljen pri reševanju in doseganju uspešnosti pri drugi frustrirajoči nalogi samokontrole. Glede na model samokontrole moči (Baumeister, Bratslavsky, Muraven in Tice, 1998) je sposobnost samokontrole uravnavanje napora ali zaviranja odzivov urejena z notranjo energijo oz. močjo rezerve, ta pa je regulirana s počitkom (Braya, Graham in Saville, 2014). V stanju izčrpanosti notranje energije oz. moči so lahko nadaljnja posameznikova prizadevanja za tako imenovano samoregulacijo manj uspešna, kar vodi do slabšega opravljanja nalog, pri katerih so potrebne: regulacija impulzov (Friese, Hofmann in Wänke, 2008, v: Englert in Bertrams, 2014), regulacija čustev (Bertrams, Englert in Dickhäuser, 2010, v: Englert in Bertrams, 2014), regulacija pozornosti (Englert in Bertrams, 2013, v: Englert in Bertrams, 2014) in uporaba kompleksnih kognitivnih operacij (Bertrams, Englert, Dickhäuser in Baumeister, 2013, v: Englert in Bertrams, 2014).

Nekateri raziskovalci (Gailliot idr., 2007; Cohen in Lieberman, 2010; Heatherton in Wagner, 2011; Baumeister, Vohs in Tice, 2017) pa so se osredotočili na raziskave nevrobiološkega ozadja samokontrole. Gailliot idr. (2007, v: Baumeister, Vohs in Tice, 2007) so raziskovali vlogo glukoze v krvnem obtoku, ki možgane oskrbi z gorivom za možgansko aktivnost. Dejanja samokontrole povzročajo znižanje ravni glukoze v krvi, kar posledično napoveduje slab nadzor samokontrole pri vedenjskih nalogah. Pitje kozarca limonade s sladkorjem je pomagalo odpraviti te učinke z vzdrževanjem stabilnih nivojev glukoze v krvi. Limonada, sladkana z dietnimi sladili (brez sladkorja), pa ni imela takega učinka opolnomočenja. Raziskovalci ugotavljajo, da so področja prefrontalnih možganov prav tako vključena v regulacijo impulzov, ki zahtevajo razsojanje (npr. odločanje med dvema možnostma: ali bomo odšli v telovadnico ali bomo nadaljevali z gledanjem televizije), (Cohen in Lieberman, 2010; Heatherton in Wagner, 2011). Poleg možganske

regulacije impulzov pa lahko otroci in odrasli uporabijo različne kognitivne ali vedenjske strategije za soočanje s skušnjavami. Pomagajo si lahko s preusmeritvijo pozornosti, s spreminjanjem kognitivne predstave objekta, ki nam predstavlja skušnjava, s ponovno kognitivno oceno objekta, ki predstavlja skušnjava, s prestrukturiranjem situacije, v kateri se nahajamo, in podobno (Mischel idr., 2010). Za te strategije lahko porabijo sekunde, minute ali pa celo ure, preden se dejansko soočajo s skušnjavami (Duckworth, Gendler in Gross, 2014; Magen in Gross, 2010). Duckworth (2014) predvideva, da se sposobnost samokontrole izboljšuje od otroštva do odraslosti vzporedno z zorenjem prefrontalnega dela možganov.

Samokontrola, termin, ki je podoben konstruktu jakosti ega, napornega nadzora in vestnosti po modelu Velikih pet faktorjev osebnosti (angl. "Big Five"), napoveduje pozitivne življenjske izide (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, 2012, v: Duckworth, 2014). Longitudinalne študije so potrdile, da višje ravni samokontrole zgodaj v življenju napovedujejo kasnejši akademski uspeh in dosežke (Mischel, 2014, v: Duckworth, 2014), prosocialno vedenje (Eisenberg idr., 2009), boljše zaposlovanje, boljši zaslužek, prihranke, boljše fizično zdravje, boljše soočanje s stresom, večji občutek lastne vrednosti, manjšo uporabo drog, zlasti pri posameznikih, ki so socialno ogroženi (Mischel, idr., 2010). Samokontrola napoveduje veliko posledic oz. izidov, ki so povezani s socialno-ekonomskim statusom (Duckworth in Seligman, 2005). Napoveduje tudi manj verbalne in fizične agresije, manj nasilnega vedenja in večji občutek lastne vrednosti ter samozavesti. Pomanjkanje samokontrole pa lahko pripelje tudi do različnih čustvenih težav, težav v partnerskih odnosih, do pomanjkanja vztrajnosti ter različnih neuspehov pri opravljanju nalog (Vohs in Faber, 2007, v: Baumeister, Vohs in Tice, 2014).

Te ugotovitve poudarjajo pomen odkrivanja strategij za samoregulacijo in premagovanje trenutnih skušnjav, ki se pojavljajo pri posamezniku (Mischel, idr., 2010). Moč samokontrole je mogoče izboljšati s sistematičnim treningom oz. z vsakodnevno prakso nalog, ki zahtevajo samokontrolo (Bray, Graham, in Saville, 2014). Ta ugotovitev nakazuje na pomembnost vpliva, ki ga ima trening na zmožnost povečanja moči pri samokontroli oz. na povečanje sposobnosti samokontrole. Pri sistematičnih, progresivnih treningih mišičnih in energijskih sistemov športniki do neke mere nedvomno manipulirajo s svojo samokontrolo pri vlaganju truda pri določenih vadbah, saj te pogosto zahtevajo maksimalen vložek truda, pa tudi zaviranja nagonov, ki otežujejo dokončanje vadbe (Bray, Graham in Saville, 2014).

Po drugi strani pa Kannangara idr. (2018) v svojih raziskavah ugotavljajo, da ima samokontrola največjo korelacijo prav s predanostjo. Dandanes se koncepta »samokontrola« in »predanost« uporabljata izmenično, vendar pa kljub prekrivanju ključnih temeljnih elementov in psiholoških procesov, pojma (pomensko) nista enaka. Da

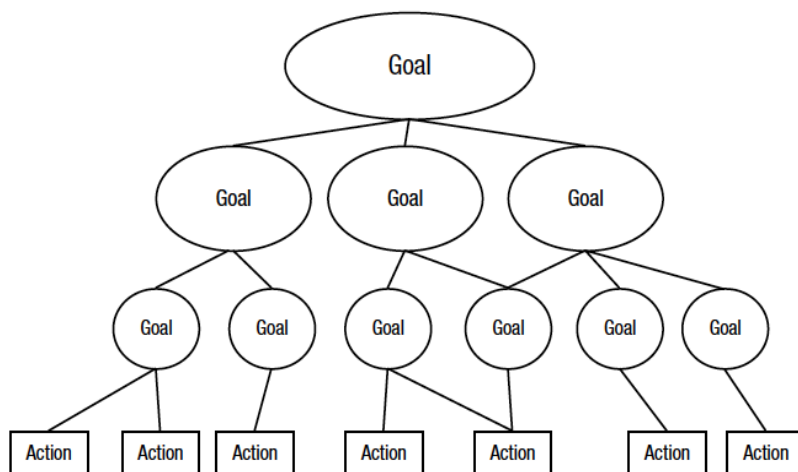
bi razumeli njune podobnosti in razlike uporabljamo hierarhični okvir ciljev, ki temelji na teoriji ciljev (Duckworth, 2014).

1.2.1 Hierarhični okvir ciljev

Glede na spoznanja (Carver in Scheier, 1998; Emmons, 1986; Fujita, Trope, Liberman, in Levin-Sagi, 2006; Kruglanski idr., 2002; Vallacher in Wegner, 1987, v: Duckworth, 2014) se predpostavlja, da so cilji običajno organizirani hierarhično. Hierarhija se začne z nižjimi cilji, ki služijo ciljem višjega reda. Cilji nižjega reda so številnejši, specifični za kontekst, kratkoročni in nadomestljivi, medtem ko so cilji višjega reda običajno manj nadomestljivi, bolj abstraktni, trajnejši in pomembnejši za posameznika. Obstaja večja verjetnost, da bo cilj, ne glede na kateri ravni hierarhije se nahaja, bolj aktiven, če bo dosegljiv in zaželen (Atkinson, 1964, v: Duckworth, 2014).

Slika 1

Hierarhični ciljni okvir



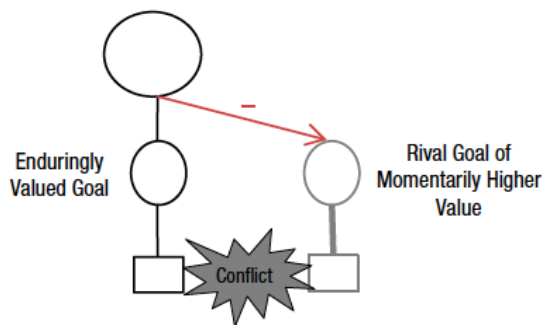
Slika 1 prikazuje, da so cilji običajno organizirani hierarhično, z manjšim številom ciljev na visoki ravni in številnimi cilji na nizki ravni. Slednji so povezani z akcijskimi tendencami, ki so na splošno razumljive, tako da vključujejo pozornost, čustva in vedenje (Duckworth, 2014).

Posamezniki imajo lahko več ciljev in tudi več hierarhij ciljev, vendar pa lahko ta množica motivov privede do konfliktov. V tem okviru se samokontrola nanaša na uspešno reševanje konflikta med dvema ciljema, kjer ima en cilj večjo trenutno vrednost, drugi pa večjo trajno vrednost. Na primer: v ponedeljek zjutraj bo profesor »razpet« med dvema različnima ciljema, med urejanjem manuskripta svojega podiplomskega študenta in med branjem rumenega tiska v časopisu. Eden od njiju ima večjo trajno vrednost, saj vzpodbuja

razvoj študentov, drugi pa je dolgoročno manj dragocen, vendar je trenutno bolj privlačen, saj je zagotovljen brez napora (Duckworth, 2014).

Slika 2

Shematičen prikaz delovanja samokontrole



Slika 2 prikazuje shematičen prikaz, kako je samokontrola potrebna za odločanje med nasprotujočima si dejanjema, od katerih je eno usklajeno s trajno cenjenim ciljem, drugo pa je trenutno močnejše, vendar tudi usklajeno z manj trajno cenjenim ciljem. Samokontrola lahko vključuje zatiranje trenutno zapeljivega cilja ali pa potenciranje trajnejšega cilja (Duckworth, 2014).

V istem okviru predanost vključuje cilj, ki ima prevladujoč nadrejeni cilj (npr. ustvarjanje koristnih novih vpogledov v psihološke dejavnike uspeha), in dolgotrajno prizadevanje kljub številnim oviram, ki lahko traja nekaj let ali celo desetletij. Ta nadrejeni cilj je na vrhu dobro organizirane hierarhije ciljev, v kateri so cilji nižjega reda tesno usklajeni z nadrejenim ciljem, cilji nižjega reda pa sprožijo učinkovite ukrepe, ki posameznika usmerjajo k nadrejenemu cilju. Predani posamezniki so sposobni aktivno zatreti rivalske nadrejene cilje, ali pa, kot navajajo Cox (1926, v: Duckworth, 2014) in Galton (1869, v: 2006), izrazito predani posamezniki sploh nimajo povsem konkurenčnih nadrejenih ciljev, prav tako se strastni posamezniki dejanj ali ciljev, ki se zdijo neizvedljivi ali pa nedosegljivi, lotijo z odzivom aktivnega iskanja in z raziskovanjem drugih možnosti (Duckworth, 2014).

1.3 PREDANOST

Predanost služi nadrejenemu cilju, za katerega je potrebna visoka stopnja vztrajnosti, saj se na poti do uresničitve nadrejenega cilja lahko pojavijo številne ovire. Nadrejeni cilj je pri predanih posameznikih na vrhu hierarhije ciljev, v kateri cilji nižjega reda sprožajo dejanja oz. ukrepe, ki vodijo posameznika do nadrejenega cilja. Galton (2006) razlaga, da predani posamezniki nimajo več med seboj konkurenčnih nadrejenih ciljev, ampak za njih obstaja le en nadrejeni cilj oz. cilj vseh ciljev. Imajo pa več med seboj konkurenčnih ciljev na nižji ravni, a vsi ti cilji vodijo k nadrejenemu cilju. Samokontrola je potrebna za odločanje med cilji nižje ravni, ki vključujejo nujno nasprotujoče si ukrepe. Predanost pa pomeni

ohranjanje zvestobe najvišjemu cilju v dolgih časovnih obdobjih razočaranj in nazadovanj. Samokontrola je tesneje povezana z vsakodnevnim uspehom, medtem ko je predanost tesneje povezana z izjemnimi dosežki, za katere posamezniki pogosto potrebujejo desetletja ali tudi celo življenje, da jih dosežejo. Samokontrola in predanost sta v zadnjih letih pritegnila vse večje zanimanje, saj se zdi, da sta močnejša dejavnika uspeha kot kognitivne sposobnosti in socialno-ekonomski status (Heckman, Humphries in Kautz, 2014, v: Duckworth, 2014).

Predanost (angl. »grit«) so Duckworth idr. (2007, str. 1087) opredelili kot: "vztrajnost in strast do dolgoročnih ciljev" in navajajo, da gre za "*./.../ trdo prizadevanje za izzive, ohranjanje truda in zanimanja skozi leta kljub neuspehom in stiskam.*" (Duckworth, 2007, str. 1087-1088). Predanost lahko razdelimo na dve komponenti: vztrajnost in strast, Duckworth (2007) pa poudarja pomen vzdržljivosti pri predanosti in opisuje predanega posameznika kot nekoga, ki svoj uspeh obravnava kot maraton in ne kot šprint. Jachimowic, Wihler, Bailey in Galinsky (2018) definirajo komponento strasti kot zelo močan občutek osebno pomembne vrednosti, preference, namena in vedenje posameznika, da to vrednost, preferenco tudi izrazi. Kombinacija strasti in vztrajnosti ima pri posameznikovem delovanju posledice, kot je povečana osredotočenost, ki vodi posameznike do večjih kognitivnih prizadevanj in večje vlaganje v cilje, kar se izkazuje kot več vložene koncentracije za njihovo doseganje (Jachimowic, Wihler, Bailey in Galinsky, 2018). V določenih raziskavah so se pri konstrukt predanosti pokazale demografske razlike. Ugotovitve so se nanašale na skupinske razlike pri predanosti. Nekateri posamezniki naj bi imeli večjo verjetnost, da se bodo zaradi stiske razvijali in vztrajali. Pokazalo se je tudi, da predanost korelira s spolom, in kaže, da naj bi bila predanost višje izražena pri ženskah (Aswini in Amrita, 2017; Christensen in Knezek, 2014; Jaeger, Freeman, Whalen in Payne, 2010, v: Kannangara idr., 2018).

Predanost je povezana tudi z akademsko produktivnostjo in angažiranostjo (Hodge, Wright in Bennett, 2017), z akademsko motivacijo (Eskreis-Winkler, Shulman, Beal in Duckworth, 2014), z akademskimi dosežki (Pate, Payakachat, Harrell, Pate, Caldwell in Franks, 2017), z vztrajnostjo pri zahtevnih nalogah (Lucas, Gratch, Cheng in Marsella, 2015), z akademsko uspešnostjo (Kelly, Matthews in Bartone, 2014), z življenjsko izobrazbo (Duckworth in Quinn, 2009) in s poklicnim uspehom (Duckworth, 2014).

Raziskovalci tudi ugotavljajo, da visoka stopnja predanosti korelira z visoko stopnjo prej omenjene samokontrole (Duckworth in Gross, 2014), z blagostanjem (angl. "wellbeinga"), (Goodman, Disabato, Kashdan in Machell, 2017, v: Kannangara, idr., 2018) z vrednostjo in s samoučinkovitostjo (Muenks idr., 2017, v: Kannangara, idr., 2018), z razvojno naravnostjo ("*growth mindset*"), (Duckworth, 2007, Hochanadel in Finamore, 2015, v: Kannangara idr., 2018), z občutkom doživljanja sreče (Singha in Jha, 2008, v: Kannangara, Allen, Waugh idr., 2018), z občutkom osebnega zadovoljstva in pripadnosti (Bowman idr.,

2015, v: Kannangara, Allen, Waugh idr., 2018), s samozavestjo (Weisskirch, 2016, v: Kannangara, idr., 2018), s čustveno stabilnostjo med stresnimi ali negativnimi življenjskimi dogodki (Blalock, Young, Kleiman, 2015, v: Kannangara, idr. 2018) ter s smislom življenja (Culin in sod., 2014, v: Kannangara, Allen, Waugh idr., 2018). Hodes, Ford, Heudry in Williams (2017) ugotavljajo, da je predanost povezana z vztrajnostjo, rezilientnostjo (psihološko odpornostjo), »self-determined« motivacijo, s strastjo in s perfekcionizmom. Zanimivo je, da so super elitni športniki poročali o povečanju motivacije zaradi »korakov nazaj« v njihovi karieri, ne pa zgolj zaradi neuspehov. »Self-determined« motivacija je pozitivno povezana tudi z vlaganjem napora, z vztrajnostjo in uspešnostjo (Hendry in Hodges, 2017).

Longitudinalne študije so pokazale, da predanost napoveduje doseg cilja kljub oviram in nazadovanjem. Bolj predani tekmovalci so na koncu uspešnejši kot tisti, ki so manj predani (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein in Ericsson, 2011). Podobne raziskave so pokazale strast (t. i. avtonomno internalizacijo strastne dejavnosti v lastno identiteto) kot napovedovalko namerne vadbe in posledično uspešnosti (Vallerand, Houliort in Forest, 2014). Številne druge študije raziskovalcev na različnih področjih so pokazale, da je na tisoče ur izjemno naporene premišljene vadbe predpogoj za doseganje svetovne ravni usposobljenosti (Ericsson in Charness, 1994). Woody Allen je predlagal, da je izpostavljanje (»showing up«) ključnega pomena za uspeh v vseh prizadevanjih (kot je navedeno v Safire, 1989; v: Duckworth, 2014) in če je naporna, osredotočena vadba nujno sredstvo za izboljšanje spretnosti, potem je mogoče, da predanost napove visoke dosežke, za katere predani posamezniki nenehno zelo trdo delajo in skozi leta ali celo desetletja stremijo k zelo cenjenemu cilju (Duckworth, 2014). Tudi raziskovalci Larkin idr. (2016, v: Hodes, Ford, Heudry in Williams, 2017) ter Hodes, Ford, Heudry in Williams (2017) ugotavljajo, da je predanost povezana z razlikami v obsegu treninga in uspešnosti v zaznavno-kognitivnih veščinah pri mladinskih nogometaših v Avstriji. Igralci, pri katerih je bila predanost bolj izražena, so imeli za seboj več ur treninga in tekmovanj kot igralci, pri katerih je bila predanost manj izražena. Podobno pa je pokazala tudi raziskava pri olimpijskih športnikih v Avstraliji, kjer je bila njihova glavna karakteristika vztrajnost in odločnost pri soočanju z ovirami (Gulbin in sod., 2010, v: Hodes, Ford, Heudry in Williams 2017). Hodes, Ford, Heudry in Williams (2017) poudarjajo pomen motivacijskih konceptov in predanosti pri želji po vadbi in soočanju z ovirami pri doseganju visoke ravni uspeha v športu. Vrhunski športniki ali, kot jih poimenujejo, »super-elitni« športniki bodo izvajali treninge, pri katerih je poudarek na kakovosti. Vzrok za to se nahaja v športnikovi obsesivni, prilagodljivi perfekcionistični težnji in v visoko izrazitem fokusu (Coughlan idr., 2013; Ford idr., 2015; v: Hodes, Ford, Heudry in Williams 2017). Omeniti velja, da so pri nekaterih elitnih športnikih ugotovili, da ne trenirajo, ker bi bili treningi prijetni, ampak zaradi motivacije, da lahko s pomočjo treningov izboljšajo svojo učinkovitost in doseg ciljev. Te ugotovitve podpirajo motivacijsko omejitve iz teorije

namerne vadbe, ki pravi, da namerna vadba sama po sebi ni prijetna in da so posamezniki motivirani za prakticiranje le-te zaradi instrumentalne vrednosti izboljšanja njihovih sposobnosti (Ericsson idr., 1993, str. 371, Hodes, Ford, Heudry in Williams 2017). Elitni športniki so orientirani na mojstrsko raven uspešnosti, njihova motivacija pa je usmerjena k dosegu rezultatov (Hodes, Ford, Heudry in Williams 2017).

1.3.1 Interes

Pri razvijanju naše predanosti je pomembno, da se zavedamo vloge, ki jo ima interes. Interes je v SSKJ razložen kot: prvič: *kar je, predstavlja komu določeno vrednost, korist*. Drugič: *kar daje, prinaša ugodne pozitivne posledice, korist*; kot tretjič pa izraža beseda interes *hotenje, željo po določenem udejstvovanju, zanimanje ter nagnjenje* (SSKJ, 2020). Raziskovalci (Rounds, 1995; Su, Rounds in Armstrong, 2009, v: Rounds in Su, 2014) so interes definirali kot prednostne nastavitve za dejavnosti, kontekste, v katerih se pojavijo dejavnosti ali povezani izidi s prednostnimi dejavnostmi, ki motivirajo ciljno usmerjeno vedenje in usmerjajo posameznike v določena okolja. Poudarjajo značilnosti interesa, in sicer: da so interesi značilni, kontekstualizirani in imajo motivacijsko funkcijo. Z besedo kontekstualizirani razlagajo, da mora imeti vsak interes vedno predmet zanimanja, pa naj bo to neke vrste okolje, npr. poklic, ali pa lahko pomeni določeno dejavnost, npr. učenje otrok. Interesi neposredno zajemajo odnos ali ustreznost med posameznikom in določenimi vrstami okolja, kar je razlog, da so interesi napovedovalni za posameznikova vedenja v določenih okoljih (McVay in Kroge, 2008, v: Rounds in Su, 2014). Poleg odnosa okolja in posameznika pa ima na vedenje posameznika vpliv tudi motivacija interesa. Interesi usmerjajo dejavnosti in cilje, vzpodbujajo prizadevanja za doseganje ciljev ter zagotavljajo kontekst, ki pomaga ohraniti zavzetost za cilj, dokler cilj ni dosežen (Nye, Su, Rounds in Drasgow, 2012). Renninger in Hidi (2016) prav tako ugotavljata, da ima interes dvojni pomen. Prvi se nanaša na psihološko stanje človeka med angažiranjem za neko izbrano vsebino, drugi pa na kognitivno motivacijsko predispozicijo za ponovno angažiranje za isto izbrano vsebino. Interes kot psihološko stanje predstavljajo vsi človeški psihološki in nevrološki odzivi širokega spektra in je karakteriziran s povečano pozornostjo, trudom ter povečano koncentracijo posameznika v stanju zavzetosti. Interes pa opisuje tudi unikatno, kontekstno specifično motivacijsko predispozicijo, ki je odgovorna za osnovne procese: kako se ljudje vedejo, čutijo, angažirajo in učijo (Renninger in Hidi, 2016). Avtorja Pintrich in Schunk (2002, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005) poudarjata, da so interesi pomembni pri vzpodbujanju in vzdrževanju človeškega vedenja, vplivanju na posameznikove izbire, trudu in vztrajnosti pri dejavnostih posameznika. Motivacijska narava interesov ima pomembno vlogo pri urejanju posameznikove vztrajnosti in truda pri njegovem poklicu (Pintrich in Schunk, 2002, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005). Pri motivacijski spremenljivki pa Renninger in Hidi (2016) opozarjata tudi na razlike med kratkoročnim in dolgoročnim interesom.

Interes izhaja iz dogodkov, ki so novi, zapleteni in posamezniku še neznan (Berlyne, 1960, v: Silvia, 2008), pod pogojem, da se ljudje počutijo sposobne razumeti in obvladati izzive, ki jim jih različni interesi postavljajo (Csikszentmihalyi, 1990, v: Silvia, 2008). Interesi torej opisujejo človeka v odnosu do okolja. Razvoj interesov je interaktivni postopek vse večjega ujemanja med posameznikom in okoljem. Posameznik izbere prednost okolice in se izogiba okolju, ki mu ni všeč, zato skladnost med okoljem in posameznikom krepi interese ter cilje posameznika (Low in Rous, 2006, v: Rounds in Su, 2014). Tudi dejavniki na makroravni, kot sta ekonomija in javna politika, vplivata k razvoju interesov (Blustein, Phillips, Jobin-Davis, Finkelberg in Roarke, 1997, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005).

Poklicni interesi se razvijajo v otroštvu, ko so ti že izpostavljeni poklicnim slikam. Pojavijo se skupaj s poizvedbami o njihovih težnjah, kot so: "Kaj bi rad postal, ko odrasteš?" Obstaja splošno soglasje, da se poklicni interesi pojavijo v otroštvu (Tracey, 2001, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005) in postanejo postopoma bolj stabilni v času adolescence, ko se posamezniki razvijajo (Vondracek, 1993, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005). Interesi so na začetku adolescence relativno nestabilni, s starostjo pa postopoma postajajo stabilnejši in dosežejo vrhunec stabilnosti med 25. in 30. letom starosti. Po tem obdobju se zelo malo spremenijo, če sploh (Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005). Interesi so torej relativno stabilni, kar pa ne pomeni, da se skozi življenje nikoli ne spremenijo, pač pa da ostanejo v populaciji sorazmerno dosledni (Rounds in Su, 2014).

Rezultati raziskav kažejo, da niso interesi nič manj pomembni kot drugi individualni napovedovalci uspešnosti in kariernega uspeha, kot so npr. kognitivne sposobnosti in osebnostne lastnosti. V nekaterih primerih se je izkazalo, da imajo interesi celo večjo napovedno vrednost uspeha kot kognitivne in osebnostne lastnosti (Su, 2012). Interesi prispevajo k doseganju dolgoročnih rezultatov, kot sta izobrazba in karierni uspeh (Su, 2012). Rounds in Su (2014) navajata, da bodo študenti, ki so močno zainteresirani za študij, posledično dlje vztrajali v šoli kot njihovi nezainteresirani vrstniki ter imeli večjo verjetnost za boljši uspeh. Tudi metaanaliza (Van Iddekinge, Roth, Putka in Lanivich, 2011, v: Rounds in Su, 2014) navaja, da interesi napovedujejo vrsto meril uspešnosti dela.

Stopnja interesa je zelo pomembna za določeno dejavnost, saj omogoča predanost in je bolj konsistentna kot čustvena intenzivnost (Duckworth in sod., 2007, v: Schimschal in Lomas, 2018). Če je cilj, ki ga posameznik želi doseči, zanimiv, obstaja večja verjetnost, da bo vztrajal pri njegovem dosegu, tudi ko nastopijo različne ovire na poti uresničitve cilja, vendar pa lahko tudi dobro počutje, ki je prisotno pri doseganju ciljev, negativno vpliva, če se interes razvije v obsesivno in neharmonično strast (Carpentier, Mageau in Vallerand, 2012, v: Schimschal in Lomas, 2018). Obsesivna strast vključuje intenzivno potrebo po strastnem zasledovanju interesa na račun drugih dejavnosti, medtem ko harmonična strast

vključuje zmožnost raziskovati svoj interes globlje in uravnoteženo z drugimi dejavnostmi (Vallerand in sod., 2003, v: Schimschal in Lomas, 2018). Idealna pot za doseg strasti tako vključuje uravnoteženo ter dolgoročno ukvarjanje z interesi, ki imajo točno določen namen. Vztrajnost je torej lahko koristna pri ohranjanju prakse, izpopolnjevanju spretnosti in pri razvijanju mojstrstva na izbranem področju (Pink, 2010, v: Schimschal in Lomas, 2018).

1.3.2 Načrtovana vadba

Razvoj strokovne uspešnosti lahko opišemo kot funkcijo starosti in izkušenj. Longitudinalne ocene kažejo, da se vsi posamezniki izboljšajo postopoma. Zaenkrat ne obstajajo nobeni objektivni dokazi, da bi otrok ali odrasla oseba lahko pokazala visoko raven zmogljivosti brez ustreznih izkušenj in vadbe (Ericsson, 2017). Tudi vrhunska uspešnost (elitne izvedbe nastopov, elitni dosežki) se z leti izboljšujejo skladno s telesnim razvojem. Vrhunska uspešnost tako ni neposredno omejena s funkcionalno zmogljivostjo telesa in možganov. Posamezniki jo skoraj vedno dosežejo v odrasli dobi, mnogo let ali celo desetletij po začetku. Starost, v kateri posamezniki običajno dosegajo svojo najvišjo stopnjo uspešnosti v številnih športih, je sredi dvajsetih do poznih dvajsetih let. Za umetnost in znanost je to desetletje pozneje, v tridesetih in štiridesetih letih (Schulz in Curnow, 1988; Simonton, 1997, v: Ericsson, 2017). Raziskave kažejo, da so poleg fizične zrelosti za najvišji nivo uspešnosti potrebne tudi pretekle izkušnje (Ericsson, 2017).

Teoretični okvir načrtovane vadbe trdi, da se izboljšanje delovanja prizadevajočih posameznikov ne zgodi samodejno ali ležerno kot funkcija nadaljnjih izkušenj. Izboljšajo se s spremembami kognitivnih mehanizmov, ki posredujejo pri tem, kako možgani in živčni sistem nadzorujejo delovanje in stopnjo prilagajanja fizioloških sistemov telesa. Glavni izziv pri pridobivanju strokovnjakove ravni uspešnosti je povzročanje stabilnih in specifičnih sprememb, ki omogočajo postopno izboljšanje uspešnosti. Načrtovana vadba je zato zasnovana za izboljšanje posebnih vidikov uspešnosti na način, ki zagotavlja, da so dosežene spremembe lahko uspešno izmerjene in integrirane v reprezentativno izvedbo (Ericsson, 2017).

Načrtovana vadba je namenska, premišljena in fokusirana. Ima točno določene specifične in determinirane cilje in pomeni zbiranje majhnih korakov do dolgoročnih ciljev. Pomembno je, da naš generalni cilj, npr. biti boljši, oblikujemo v nekaj bolj specifičnega, saj lahko nato na njem delamo z realnimi pričakovanji njegovega izboljšanja. Za napredek pa je potrebno nalogi posvetiti našo celotno pozornost (Ericsson in Pool, 2016).

Pomembno vlogo pri načrtovani vadbi ima torej koncentracija posameznika. V raziskavi (Ericsson, 1993, v: Ericsson, 2017) so uspešni športniki in glasbeniki poudarjali, da jim največjo težavo predstavlja predvsem ohranitev koncentracije. Chambliss (1988, 1989, v:

Ericsson, 2007) trdi, da je skrivnost doseganja odličnosti vedno v ohranjanju pozornosti na vsako podrobnost izvedbe, dokler le ta ne postane odličnost in trdo ukoreninjena navada (Chambliss 1988, v: Ericsson in Ward, 2007) Raziskovalci (Ericsson, 1993, v: Ericsson, 2017) navajajo, da so zato udeleženci raziskave najraje načrtno vadili zgodaj zjutraj, ko so njihove misli še sveže. Vsi pa navajajo, da je bila dolžina treninga vsak dan enaka, tudi med vikendom, vendar nikoli več kot 5 ur dnevno (Ericsson, 1993, 1996, v: Ericsson, 2017). Auer (1921, v: Ericsson in Ward, 2007) pa verjame, da vadba brez koncentracije učinkovitosti ne izboljšuje, ampak ji celo škodi.

Načrtovana vadba vsebuje tudi povratno informacijo. Potrebno je vedeti kdaj, kako in kaj počnemo narobe. V kolikor se zavedamo naših šibkosti, se lahko na njih osredotočimo in jih poskušamo odpraviti z morebitnimi novimi tehnikami, če so te potrebne. Brez povratnih informacij ne moremo ugotoviti, kaj je potrebno izboljšati oz. kako blizu uresničitvi ciljev smo. Načrtovana vadba zahteva, da posameznik stopi iz svoje cone udobja. Ericsson in Pool (2016) navajata, da je temeljna resnica treniranja sebe potisniti čez cono udobja, sicer se ne boš nikoli izboljšal. Iti iz svoje cone udobja pomeni storiti oz. poskusiti početi nekaj novega, česar prej nisi še nikoli počel. Splošna rešitev za večjo uspešnost torej ni "poskusi močnejše," ampak "poskusi drugače." Najboljši način pri premagovanju ovir je začeti trenirati drugače, pogledati na stvar ali stanje z druge perspektive. Za vse to pa je dobro imeti vodjo oz. trenerja, nekoga, ki se spozna na možne ovire, na katere posameznik lahko naleti, in ki je opremljen tudi z znanjem in tehnikami, kako jih premagati. Pozitivna povratna informacija je ključnega pomena za vzdrževanje motivacije (Ericsson in Pool, 2016).

Vsako vedenje pa sčasoma in z veliko ponovitvami postane avtomatizirano, posledično se napredek in uspešnost posameznika ne izboljšujeta. Dodatne vaje ob avtomatiziranju vedenja ne prinašajo povečanja učinkovitosti. Strokovni delavci, npr. trenerji, nato opredelijo posebne cilje za izboljšanje določenih vidikov uspešnosti in oblikujejo vadbene dejavnosti, da posameznik postopoma izpopolni izvedbo načrtovane vadbe. Posameznik tako postopno pridobiva mehanizme, ki povečujejo njegovo sposobnost nadzora, samokontrole ter sposobnost oceniti uspešnost izvedene vadbe (Ericsson, 2017).

Začetno znanje vsakodnevnih in poklicnih veščin je možno doseči že v nekaj tednih ali mesecih, za razvoj zelo visokih dosežkov pa je potrebnih veliko let ali celo desetletij izkušenj. Bryan in Harter (1899, v: Ericsson, 2017) trdita, da je potrebnih več kot deset let izkušenj, da nekdo s svojimi razvitimi veščinami postane strokovnjak, kar velja tudi za najbolj talentirane posameznike. Simon in Chase (1973, v: Ericsson, 2017) sta v svoji osnovni teoriji strokovnega znanja predlagala, naj bodo strokovnjaki postopoma pridobivajo vzorce in znanja, kako reagirati v določenih situacijah s pomočjo shranjevanja spominov na svoje pretekle akcije v podobnih situacijah. Uspešnost naj bi se zato

izboljšala kot posledica nadaljevanja izkušenj. Dokazala pa sta tudi, da pravilo desetih let velja tudi za doseganje uspešnosti na mednarodni ravni. Poznejša preučitev dokazov za desetletno pravilo (angl. "ten-year rule") pa ugotavlja, da se število let za mednarodno uspešnost in intenzivno usposabljanje razlikuje glede na različna področja posameznikovega delovanja. Tako so uspešni glasbeniki na vrhuncu uspešnosti nekje pri tridesetih do štiridesetega leta, po 20 do 30 letih načrtovane vadbe. Znanstveniki pa svoje prvo delo objavijo nekje pri svojem petindvajsetem letu, njihovo najboljše delo pa sledi približno 10 let kasneje (Ericsson, 2017).

Raziskave prav tako dokazujejo, da sta v športu povezana dosežena uspešnost in količina vadbe (Helsen, Starkes in Hodges, 1998; Hodges in Starkes, 1996; Starkes in sod., 1996, v: Ericsson, 2017). Sonnentag in Kleinc (2000) sta ugotovila, da izvajanje načrtovane vadbe napoveduje večje dosežke, lahko pa pripelje tudi do fizične izčrpanosti in duševne utrujenosti. Nezmožnost, da si posameznik opomore od stresa, ki ga povzroči trening, lahko privede do tako imenovane "pretreniranosti" in kasneje do izčrpanosti (Hackney, Pearman in Novack, 1990, v: Ericsson in Ward, 2007). Za ta stanja nista značilni le fizična utrujenost in bolečina, ampak tudi motivacijske težave, kot so pomanjkanje navdušenja in celo nepripravljenost za nadaljevanje s športom (Silva, 1990). Edino znano učinkovito zdravljenje teh stanj je počitek in v nekaterih primerih popolna odsotnost treningov in športnih dejavnosti (Hackney, Pearman in Novack, 1990, v: Ericsson in Ward, 2007).

Načrtovana vadba je torej zelo strukturirana dejavnost, katere cilj je izboljšati uspešnost posameznika. Za premagovanje pomanjkljivosti posameznika so ustvarjene posebne naloge, njihovo delovanje je nadzorovano, da bi lahko zagotovili načine za njihovo še večje izboljšanje. Načrtovana vadba pa zahteva trud, saj sama po sebi ni prijetna. Motivacija posameznikov za načrtovano vadbo izhaja iz prepričanja, da vadba izboljšuje posameznikovo uspešnost (Ericsson in Ward, 2017).

1.3.3 Občutek smisla

"Interes je eden od virov strasti, smisel – želja, da bi prispevali k dobrobiti drugih, pa drugi. Zrela strast predanih oseb se nanaša tako na interes kot na smisel." (Duckworth, 2018, str. 179).

Prvi, ki je oblikoval psihološko teorijo življenjskega smisla, je bil Viktor Frankl in zanj je bila volja po smislu človekov temeljni in hkrati tudi dominantni motiv nad težnjo po samoaktualizaciji, saj ne predpostavlja zadovoljevanja nižjih potreb. Občutja smiselnosti naj bi se po njegovem povezovala z občutji izpolnjevanja življenjskega poslanstva in z občutji svobode ter odgovornosti v odnosu do življenja (Musek, 2005). Različni avtorji so smisel življenja različno opredeljevali, nekateri so poudarjali predvsem smisel, povezan s ciljno usmerjenim vedenjem; smisel življenja je torej narediti smisel iz svojega življenja (Battista in Almond, 1973; Klinger, 1977; Reker in Wong, 1988; Ryff in Singer, 1998; v:

Steger, 2012). Drugi pa so poudarjali, da je smisel življenja povezan s transcendentno in duhovno dimenzijo (Emmons, 2003; Mascarro, Rosen in Morey, 2004; Reker, 2000, v: Steger, 2012). Raziskovalci so ga različno opredelili, vendar pa so si opredelitve med seboj precej podobne. Seligman (2004) je smisel življenja opredelil kot uporabo lastnih moči in vrlin z namenom doseganja nečesa večjega od nas samih. Steger in Kashdan (2006) sta mnenja, da je smisel življenja mera, do katere posameznik svoje življenje dojema in razume kot polno oz. da ima njegovo življenje nekakšen namen oz. cilj. Zika in Chamberlain (1992) pa ga opredeljujeta kot smisel v posameznikovem obstoju in težnjo po uresničitvi vrednih ciljev ter kot posameznikov čut izpopolnitve.

Različne raziskave so poskušale ugotoviti, kako posamezniki razumejo občutek smisla svojega obstoja oz. ali ga je moč razviti skozi življenje. Steger in Kashdan (2006) ugotavljata, da je značilnost iskanja smisla življenja odprtost posameznikov oz. radovedno mišljenje (angl. "open mind"), ki lahko vpliva na način zaznavanja lastnih izkušenj pri ljudeh (Steger idr. 2006, v: Steger in Kashdan, 2006). Ljudje morajo razumeti svoje izkušnje in prepoznati pomembna vodila v svojem življenju. Posamezniki, ki iščejo smisel svojega življenja, so bolj dovzetni za puščanje nekaj dvoumnosti v zvezi s tem, kako ocenjujejo svoj pretekli in trenutni življenjski položaj, pri čemer priznavajo določeno mero odstopanja med dejanskim in želenim. Steger idr. (2006) pa ugotavljajo, da je količina smisla, ki ga ljudje zaznavajo v svojem življenju, večinoma neodvisna od tega, v kakšni meri ga iščejo. Dinamika med iskanjem smisla, njegovo prisotnostjo in zadovoljstvom z življenjem zna biti zapletena, čut za smisel življenja pa naj bi bil povezan z izoblikovanjem identitete in se pri posamezniku začne oblikovati v obdobju mladostništva (Steger, Oishi in Kashdan, 2009). Konstrukt življenjskega smisla naj bi bil relativno stabilen, a kljub temu ni statična lastnost, saj se spreminja v skladu s spreminjanjem posameznikovih vrednot in prepričanj (Zika in Chamberlain, 1992). Poleg vrednot in prepričanj pri procesu izoblikovanja smisla življenja pa so pomembni tudi namen življenja (posameznikovi objektivni cilji v življenju, ki jim pripisuje vrednost – v smislu izpopolnitve), učinkovitost (posameznikovo prepričanje, da lahko nekaj spremeni) in samovrednotenje (razlogi, na osnovi katerih se posameznik dojema kot dober in vreden človek). Posameznik lahko ob prisotnosti vseh naštetih dejavnikov izoblikuje kognitivno predstavo o smislu svojega življenja (Baumeister in Vohs, 2005). Potrebno je poudariti, da v življenju vsak posameznik išče smisel, pri čemer se med seboj razlikujemo po meri iskanja smisla in po količini smisla, ki ga posameznik zaznava v svojem življenju (Steger in Kashdan, 2006).

Pojem smisla življenja pa je povezan tudi z religijo, ki lahko posamezniku predstavlja vir smisla življenja (Zika in Chamberlain 1992). Steger in Frazier (2005) v svojih raziskavah ugotavljata, da je smisel življenja nekakšen mediatorski odnos (posreden odnos) med religijo in blagostanjem posameznika, kjer je bilo blagostanje ocenjeno s pomočjo življenjskega zadovoljstva in samozavesti. Avtorja ugotavljata, da imajo ljudje, ki se

ukvarjajo z religijo, pozitivna pričakovanja za prihodnost, teh pričakovanj pa ni mogoče v celoti pojasniti s prispevkom religije k njihovemu smislu v življenju.

Številne druge študije so raziskovale vpliv smisla življenja na duševno zdravje posameznika. Zilka in Chamberlain (1987) sta poročala o smislu življenja kot močnem in doslednem napovedovalcu dobrega psihičnega počutja. Newcomb in Harlow (1986, v: Zilka in Chamberlain 1992) ugotavljata, da izguba nadzora ter pomanjkanje smisla življenja pri ljudeh povzročata neobvladljive strese in zlorabo različnih substanc, kar je skladno z ugotovitvami Colemana, Kaplana in Downinga (1986, v: Zilka in Chamberlain 1992), ki ugotavljajo, da je manj verjetno, da imajo odvisniki od drog oblikovan smisel življenja. Yalom (1980, v: Zilka in Chamberlain 1992) ugotavlja, da nekatere psihopatologije nastanejo, zato ker posamezniki niso našli občutka smisla, saj lahko ta prepreči razvoj psiholoških težav. Raziskava avtorjev Steger in Kashdan (2006) je pokazala, da so posamezniki, ki dojemajo svoje življenje kot smiselno, bolj optimistični in samoaktualizirani ter imajo več samozavesti, pozitivnih čustev in manj depresije, tesnobe in suicidalnih misli kot ljudje z duševnimi motnjami, ki pogosto navajajo nižjo stopnjo smisla v življenju. Alimujiang, Wiensch, Fleischer idr. (2019) pa opozarjajo na povezanost med občutjem smisla in dolgoživostjo. Rezultati raziskave kažejo, da je bolj izražen občutek smisla v življenju povezan z nižjo stopnjo smrtnosti, in ocenjujejo, da ima življenje s smislom pozitivne učinke na posameznikovo zdravje.

Omenjene pozitivne posledice občutij življenjskega smisla pa niso edine pozitivne posledice, ki jih je mogoče zaslediti pri posameznikih. *“Posamezniki, pri katerih je moč zaslediti visoko stopnjo predanosti, so bolj motivirani za iskanje k drugim usmerjenega življenja in smisla kot povprečni posamezniki,”* (str. 184, Duckworth, 2018). V raziskavi se je pokazalo, da so višji rezultati pri pomenu smisla v korelaciji z višjimi rezultati na lestvici predanosti. Avtorica ugotavlja, da najbolj predani ljudje vidijo svoje cilje globoko povezane s svetom, ki jih presega, in da je občutek smisla močan vir motivacije za večino ljudi. Želja po povezovanju z drugimi ljudmi in pomoči drugim lahko tako kot interes služi pri dolgoročnem ohranjanju strasti. Avtorica tudi ugotavlja, da se pogosteje dogaja, da posamezniki začnejo z interesi, ki so bolj obrnjeni sami k sebi, kasneje pa se naučijo disciplinirane prakse in na koncu v svoje delo vključijo še občutek smisla, ki je usmerjen k drugim ljudem. Posamezniki, ki v svojem delu občutijo občutek smisla oz. ga dojemajo kot poklicanost, so bolj predani kot posamezniki, ki svoje delo dojemajo zgolj kot službo ali kariero. Raziskave kažejo, da taki posamezniki za tretjino manjkrat izostanejo pri svojem delu kot tisti, ki svojo delo dojemajo zgolj kot službo ali kariero (Duckworth, 2015, v: Duckworth, 2018). Zanimivo pa je tudi, da vsi predani posamezniki, ki v svojem delu občutijo smisel, navajajo, da je pomembno imeti vzor; imeti nekoga v svojem življenju, ki je sledil smislu svojega življenja (Duckworth, 2018).

1.3.4 Upanje

Zgodovinsko gledano je bilo upanje moč zaslediti pri tistih posameznikih, ki so se znašli v brezizhodni situaciji, ki ni imela nobene realne oprijemljive možnosti za izhod. Danes pa raziskovalci, ki raziskujejo upanje, opozarjajo, da je to vezano na nekaj realističnega. Samuel Coleiridge navaja, da upanje brez objekta ne more preživeti (Snyder, 1994). Upanje je atribut, ki lahko služi kot motivacijski dejavnik za pomoč pri sprožitvi in ohranjanju ukrepov za doseg ciljev in se povezuje tudi z vztrajnostjo, dosežki, občutki sreče in z zdravjem (Peterson, 2000, v: Arnau, Rosen, Finch, Rhudy in Fortunato, 2007). Že Alfred Adler je opozarjal, da ljudje ne moremo misliti, čutiti ali biti brez percepcije cilja. Vsak posameznik naj bi imel neke cilje v svojem življenju, pa naj bodo to kratkoročni ali dolgoročni, lahko dosegljivi ali težko dosegljivi, realni ali nerealni.

Sydney, Sympson idr. (1991) so upanje definirali kot pozitivno motivacijsko stanje, ki temelji na vzajemnem občutenju uspešnega agentnega razmišljanja (angl. "agency") in poti proti cilju (angl. "pathway"). Agentno razmišljanje (angl. "agency") se dotika razmišljanja oz. misli, katerih namen je vzpodbuditi in vzdrževati vedenja, ki so potrebna za doseg zelenega cilja,

t. i. ciljno usmerjene odločitve. Poti proti cilju (angl. "pathways") odražajo sposobnost posameznika zasnovati eno ali več poti, strategij, s katerimi je mogoče doseči izbrani cilj. V definiciji upanja torej ne zadošča, da ima posameznik dobro razvito samo eno komponento upanja. Snyder in sodelavci (1991) opozarjajo, da sta obe komponenti, tako agentno razmišljanje kot tudi pot proti cilju, enako pomembni. Za košarkarja, ki ima razvito sposobnost predvideti vse možne mete na koš (ima razvito komponento poti proti cilju), nima pa potrebne motivacije vaditi le teh metov (ima nizko razvito komponento agentnega razmišljanja), brez potrebno razvite komponente agentnega razmišljanja, ne moremo trditi, da ima visoko izraženo upanje. Prav tako ne moremo trditi, da ima visoko izraženo upanje košarkar, ki je sicer močno motiviran, da bi postal odličen metalec na koš, vendar pa ne more razmišljati o različnih strategijah meta na koš (nima razvite komponente poti proti cilju), (Curry, Snyder, Cook, Ruby in Rehm, 1997). Ključno načelo teorije upanja je torej, da so posamezniki, pri katerih je visoko izraženo upanje, prežeti z občutki agentnega razmišljanja (angl. "agency"), s percepcijo za samoučinkovitost (angl. "self-efficacy") in s pričakovani možnosti za razvoj osebne zmogljivosti (Snyder idr., 2002). Posamezniki, pri katerih je visoko izraženo upanje, prikazujejo visoko raven predanosti in energije za doseganje zelenih ciljev ter so sposobni razviti več strategij za soočanje z ovirami, če naletijo na njih (Rodriguez Hanley in Snyder, 2000). So tudi iznajdljivi, saj so pripravljeni poskusiti vse možne strategije (Snyder, 1994). Posamezniki z manj izraženo komponento agentnega razmišljanja in z manj izrazitim upanjem se bodo počutili manj sposobne poiskati alternativne poti za doseg svojih ciljev in bodo posledično vložili manj energije za doseganje svojih ciljev (Snyder idr. 1991). Tisti z visoko izraženim upanjem so tudi realistični, saj se zavedajo in načrtujejo v skladu z možnimi zapleti in ovirami pri

doseganju zelenih ciljev. Snyder idr. (1991; Snyder, 1994; Gustafsson, Hassmen in Podlog, 2010) so izrazili stališče, da je upanje pomembno pri razvijanju in vzdrževanju dobrega psihološkega počutja, pozitivnih afektivnih stanj in pri izboljševanju samoobvladovanja. Upanje se negativno povezuje s samomorilnimi mislimi in simptomi depresije (Chang, 2003, v: Arnau, Rosen, Finch, Rhudy in Fortunato, 2007). V raziskavi, v kateri so bili udeleženci s poškodbami hrbtenjače, so ugotovili, da so posamezniki z močno izraženim upanjem imeli boljšo psihosocialno prilagoditev ter kazali manj simptomov depresije (Elliott, Witty, Herrick in Hoffman, 199, v: Arnau, Rosen, Finch, Rhudy in Fortunato, 2007). Chang (1998, v: Arnau, Rosen, Finch, Rhudy in Fortunato, 2007) je ugotovil, da se pri študentih, pri katerih je višje izraženo upanje, to negativno povezuje s socialno zaželenim razmišljanjem, s samokritičnostjo in s socialnim umikom.

Raziskovalci (Snyder idr., 2002) so ugotovili, da tako študentje kot tudi športniki z visoko izraženim upanjem delujejo bolje kot posamezniki z nizko izraženim upanjem. Študentje z visoko izraženim upanjem so imeli višje ocene pri izpitih, na koncu semestra in pri diplomah. Snyder in sod. (2002) ugotavljajo, da lahko študenti z visoko izraženim upanjem čutijo manj tesnobe med opravljanjem izpitov in so posledično zmožni ustvariti več potencialnih poti za doseg želenega cilja, s čimer pa se poveča zaznavanje nadzora.

Višji rezultati na lestvici upanja so zanesljivo povezani z vrhunskimi rezultati pri izobraževanju, športu, zdravju in psihoterapiji (Curry, Curry, Ruby, Rehm, Snyder in Cook, 1997; Cheavens, Gum in Snyder, 2000; Snyder, 2002). Študija (Curry, Ruby, Rehm, Snyder in Cook, 1997) navaja, da so tekači z visoko izraženim upanjem dosegli bistveno višjo nacionalno kvalifikacijsko oceno kot tekači z manj izraženim upanjem. Ugotavljajo, da upanje napoveduje obvladovanje atletskih sposobnosti, uspešen nastop ter obvladovanje pozitivnosti kljub negativnim vplivom.

Raziskovalci (Gustafsson, Hassmen in Podlog, 2010) so dokazali, da posamezniki z visoko izraženim upanjem delujejo bolje kot posamezniki z manj upanja tako pri izobraževanju kot tudi v športu. Izpostavili so, da je upanje pomemben dejavnik, povezan z izgorelostjo. Tekmovalni športniki z nizko izraženim upanjem so dosegli bistveno višje rezultate pri izgorelosti kot športniki z visoko izraženim upanjem. Rezultati raziskave so pokazali, da je agentno razmišljanje pomemben napovedovalec vseh razsežnosti izgorelosti. Razočaranje nad neizpolnjenimi cilji in pomanjkanje agentnega razmišljanja, ki je značilno za športnike z manj upanja, lahko predstavlja dejavnik tveganja pri izgorevanju športnikov, medtem ko je ohranjanje upanja povezano z zdravjem in z dobrim počutjem (Gustafsson, Hassmen in Podlog, 2010).

1.3.4.1 Upanje in optimizem

Koncept upanja tako kot koncept optimizma s pomočjo kognicije vpliva na ciljno usmerjena vedenja, ki vplivajo na doseganje ciljev in na psihološko dobro počutje, vključno s prijetnimi in neprijetnimi čustvi (Snyder idr., 1994; Scheier, Carver in Bridges, 1994, v: Rand, Martin in Shea, 2011). Kljub podobnosti med upanjem in optimizmom pa obstaja pomembno konceptualno razlikovanje. Upanje vključuje misli o zmožnosti uresničevanja ciljev, vključno z zmožnostjo ustvarjanja poti za doseg ciljev (t. i. poti proti cilju) in motivacije za uporabo te poti (t. i. agentno razmišljanje; Snyder in sod., 1991, v: Rand, Martin in Shea, 2011). Optimizem pa v nasprotju s tem vključuje splošno pričakovanje prihodnjih izidov, ne glede na osebni nadzor, ki vpliva na te izide (Scheier in sod., 1994, v: Rand, Martin in Shea, 2011). Seligman (2005) opredeli optimizem s pomočjo pojasnjevalnega sloga oz. načina, kako si posameznik običajno razlaga, zakaj se je nekaj zgodilo. Pojasnjevalni slog zajema tri dimenzije, in sicer trajnost, obsežnost in dimenzijo poosebljanja. Ljudje s pesimističnim pojasnjevalnim slogom si slabe dogodke razložijo z vzroki, ki so dolgotrajni, splošni in notranji (izvirajo iz posameznika), medtem ko si dobre dogodke razložijo s pomočjo vzrokov, ki so kratkotrajni, specifični in zunanji (Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton in Moe Thornton, 1990).

Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton in Moe Thornton (1990) so v raziskavi ugotavljali, kako se bodo plavalci s pesimističnim in optimističnim pojasnjevalnim slogom odzvali na simuliran poraz in kakšne posledice bo imel poraz na nadaljnje nastope. Ugotovili so, da so plavalci s pesimističnim pojasnjevalnim slogom po simuliranem porazu pokazali slabše zmogljivosti oz. slabši nastop, medtem ko ga plavalci z optimističnim pojasnjevalnim slogom niso. Prišli so do zaključkov, da bodo osebe z optimističnim pojasnjevalnim slogom po porazu okrevale bolje kot osebe s pesimističnim pojasnjevalnim slogom. Raziskave so pokazale tudi, da bodo na akademskem področju ljudje s pesimističnim pojasnjevalnim slogom dosegli slabše uspehe kot ljudje z optimističnim pojasnjevalnim slogom (Dweck in Licht, 1980; Nolen-Hoeksema, Girgus in Seligman, 1986; Peterson in Barrett, 1987, v: Rand, Martin in Shea, 2011) in da optimizem napoveduje manj stresa in boljšo fizično in psihološko prilagoditev dodiplomskih študentov (Chemers, Hu in Garcia, 2001; Segerstrom in Nes, 2006, v: Rand, Martin in Shea, 2011).

1.4 RAZVOJNA NARAVNANOST

Upanje, ki ga gojijo predani posamezniki, ni povezano s srečo, je pa močno povezano z miselno naravnostjo, da se po padcu vedno znova poberejo. Avtorica Dweck (1975) je raziskovala, zakaj nekateri ljudje v določenih situacijah vztrajajo, medtem ko drugi odnehajo.

Funkcija sistemov prepričanj je, da nam dajejo občutek, da lahko predvidevamo, kaj se bo zgodilo, te napovedi pa se ponavadi kažejo v obliki posameznikovih pričakovanj, ki mu pomagajo nadzirati življenje (Kelly, 1995, v: Dweck, 2000). To nam omogoča znanje o vsakodnevnem razumevanju odnosov, dejanj ljudi okoli nas, strukture naravnega sveta in narave mentalnih stanj. V psihologiji to poimenujemo implicitne teorije (Ward, 2000), kar pomeni, da se jih le redko jasno in natančno izrazi. Ljudje si že od zgodnjih let znanje organizirajo v teorije, saj jim je tako lažje razumeti svet okoli njih, vplive in odzive socialnega okolja, v katerem se nahajajo, posledično pa nam je omogočeno tudi predvidevanje prihodnjih dogodkov (Dweck, Chiu in Hong, 1995). Implicitne teorije so med laično populacijo poznane kot »teorije zdrave pameti«, »laične teorije«, »intuitivne teorije«, ki posamezniku omogočajo lažje funkcioniranje (Ward, 2000). Namen implicitnih teorij je torej, da posamezniku omogočajo skladen okvir, preko katerega oblikuje pomene na podlagi socialnih izkušenj, posledično pa vplivajo tudi na čustvene, kognitivne in vedenjske reakcije v medosebnih situacijah (Kruglanski, 1995). Značilnost implicitnih teorij je razlagalna moč, vsebujejo veliko prepričanj in konceptov, ki so med seboj povezani, so dosledne, skladne in celovite, vendar pa ljudje ob njihovi uporabi pogosto kritično ne ovrednotijo dokazov (Kuhn, Garcia-Mila, Zohar in Andersen, 1995).

Avtorica Dweck je raziskovala vpliv abstraktnih implicitnih teorij na kognicijo, emocije in vedenje (Ward, 2000; Dweck, 2012). Dweck (2012) implicitne teorije imenuje miselna naravnost in jih opredeli kot prepričanja ljudi o lastnostih človekove narave oz. prepričanja o svojih najbolj osnovnih lastnostih in sposobnostih, katerih posledice se odražajo na posameznikovem mišljenju ter vedenju. Opredelila je dve vrsti miselne naravnosti, in sicer razvojno naravnost (angl. »growth mindset«) ter fiksno miselno naravnost (angl. »fixed mindset«). Ljudje, ki imajo razvito fiksno miselno naravnost, verjamejo, da so njihove temeljne lastnosti in sposobnosti prirojene ter fiksne in da jih ni mogoče spreminjati (Dweck in Ehrlinger, 2014). Inteligentnost, moralni značaj in osebnost so po njihovem mnenju stabilni in nespremenljivi. Raziskave (Blackwell idr., 2007, v: Priberčnik, 2017) so pokazale, da se posamezniki s fiksno miselno naravnostjo izogibajo novim izzivom zaradi strahu, so manj odporni na neuspehe, ki pa so po njihovem mnenju posledica pomanjkanja prirojenih sposobnosti in na spremembe nimajo nikakršnega vpliva. Posamezniki z razvojno naravnostjo pa iščejo različne priložnosti za učenje in tudi napake dojemajo kot del učenja, iz katerih se lahko veliko naučijo.

Ljudje z razvito razvojno naravnostjo menijo, da se človekove lastnosti in njihove sposobnosti lahko spreminjajo in razvijajo z učenjem, vzgojo in z lastnim prizadevanjem (Dweck, 2012). Avtorica ugotavlja, da imajo posamezniki razvito t. i. »incremental theory of intelligence«; prepričanja o lastnih sposobnostih, ki so spreminljive, ker se inteligenca lahko s trdom zviša (Dweck, 2000, v: Polh Burja, 2017). Zanje inteligentnost torej ni podedovana, fiksna in nespremenljiva lastnost, ampak se razvija z učenjem s pomočjo

vloženega truda vsakega posameznika. Osredotočajo se torej na idejo rasti svojih sposobnosti z učenjem in novimi izkušnjami (Meuller in Dweck, 1997, v: Dweck, 2000), saj po njihovem mnenju vloženi trud v učenje ter načrtovano vajo oz. trening širi spekter posameznikovih usvojenih sposobnosti in znanja (Dweck, 1983, v: Woolfolk, 2002). Takšni posamezniki so psihično bolj odporni na neuspehe, imajo bolj razvito vzdržljivost, višjo stopnjo sposobnosti za opravljanje težkih nalog in si po morebitnih neuspehih hitreje in lažje opomorejo (Dweck, 2008). Za nastale neuspehe ne krivijo sebe, ampak v neuspehih vidijo možnost izboljšave svojega znanja oz. sposobnosti (Dweck, 2012). Avtorici Dweck in Duckworth (2018) ugotavljata, da so posamezniki z razvojno naravnostjo veliko bolj predani kot posamezniki s fiksnimi pogledi na svet. Za miselno naravnost se je izkazalo, da ima vpliv na istih področjih kot optimizem. Dweck (2012) navaja, da obstaja večja verjetnost, da bodo posamezniki, ki so usmerjeni k rasti in razvoju, bolj zdravi, bolj uspešni in imeli močnejša ter bolj pozitivna razmerja z drugimi ljudmi. Zgoraj omenjene raziskave pojasnjujejo, da fiksne predstave o naših zmogljivostih vodijo do pesimističnih razlag stisk, v katerih se lahko znajdejo posamezniki, kar pa vodi do tega, da pred izzivi obupajo in se jim začnejo izogibati. Obratno pa predstave, usmerjene k rasti, vodijo do optimističnih načinov pojasnjevanja stisk, kar posledično vodi do vztrajnosti in iskanja novih izidov (Duckworth, 2018).

Glede možnosti spremembe miselne naravnosti in vzroka za nastanek določene miselne naravnosti pri otroku Dweck ugotavlja, da se pogledi na svet pri posameznikih ustvarijo na podlagi njihove zgodovine uspehov in neuspehov ter reakcij ljudi okoli njih, zlasti tistih, ki so bili v vlogi avtoritete (Duckworth, 2018). Skupaj s sodelavci (2015, v: Duckworth, 2018) ugotavljajo, da otroci razvijejo bolj trdne poglede na svet, če se njihovi starši odzivajo na napake, kot da so te škodljive in problematične. Duckworth in Baldwinom (v: Duckworth, 2018) pa ugotavljata, da otroci tako kot pri širšem smislu sledijo vzgledu, in opozarjata na rezultate raziskav, ki kažejo, da se to dogaja tudi z zaposlenimi v podjetjih. V istem podjetju so zaposleni ljudje z enako miselno naravnostjo.

Nekateri avtorji pa ugotavljajo, da je posameznikovo miselno naravnost mogoče spreminjati (Levy, Plaks, Hong, Chiu in Dweck, 2001). Ena od metod in tudi najbolj osnovna metoda, s pomočjo katere bi bilo mogoče spreminjati fiksno miselno naravnost v razvojno naravnost, je po mnenju Sperlingerja in Snapcotta (2012, v: Priberčnik, 2017) razmislek o svoji miselni naravnosti. Posameznik se mora najprej zavedati, da so možne kakršne koli spremembe. Sledi metoda procesno orientiranih nalog s sprotnimi evalvacijskimi preverjanji in pravilno podajanje povratnih informacij. Povratne informacije morajo biti osredotočene na pravilnost in ustreznost vedenja posameznika, ne pa na posameznikovo osebnost. Helsin idr. (2005, v: Priberčnik, 2017) ugotavljajo, da je možno tudi s tehnikami samoprepričevanja začeti spreminjati posameznikovo miselno naravnost. Drugi avtorji (Kuhn, 1995; Levy idr., 2001; Adams-Schoen, 2014, v: Priberčnik, 2017) pa opozarjajo, da moramo biti pozorni na t. i. kratkotrajne spremembe

miselne naravnosti in da jih moramo ločevati od dolgoročnih sprememb, saj veliko študij opisuje le kratkoročne. Opozarjajo tudi na težavnost spremembe miselne naravnosti pri posameznikih, saj se zaradi globokih fiksnih prepričanj posamezniki včasih tudi dobro počutijo in posledično le stežka opustijo način razmišljanja, ki jim zbuja prijetna občutja (Adams-Schoen, 2014, v: Priberčnik, 2017).

1.5 REZILIENTNOST

Rezilientnost (psihološka odpornost) je proces, ki ga posameznik vzpostavi skozi čas, v situacijah, ki spodbujajo, da premaga svoje težave, in sicer s tem ko razvija strategije za spopadanje z oteženimi in psihično napornimi situacijami ter posledično postane mentalno močnejši. Doživljanje stresnih in psihično napornih situacij je priložnost, da posameznik krepí samozavest in odločnost (Richardson, 2002, v: Marks, 2018), hkrati pa oblikuje repertoar strategij (Block in Block, 1980, v: Marks, 2018) za spoprijemanje z neugodnimi situacijami.

Pomembno pa se je zavedati, da se uspešni športniki razlikujejo od preostale populacije, saj se športniki namerno izpostavijo zahtevnim in stresnim situacijam, da v čim večji meri razvijejo in izurijo svojo uspešnost. Za športne raziskovalce, trenerje, športne direktorje in športne organizacije je značilno, da razmejujejo med športniki in ekipami, ki pod pritiskom uspevajo in dosežejo visoke rezultate, in tistimi, ki pod pritiskom delujejo slabše (Hodges, Ford, Heudry in Williams, 2017). Te razlike se pogosto pripisujejo konceptu rezilientnosti pri nekaterih raziskovalcih, ki kažejo, da je rezilientnost predpogoj za športni uspeh (Holt in Dunn, 2004; Mills, Butt, Maynard in Harwood, 2012; Van Yperen, 2009).

V zadnjih nekaj desetletjih pa se je naše razumevanje človeškega vedenja v zahtevnih razmerah hitro razvijalo, rezilientnost pa je bila preučena v številnih kontekstih, vključno s poslovnimi organizacijami (Riulli in Savicki, 2003), izobraževanjem (Johnson idr., 2014), zdravstvenimi ustanovami (Hart, Brannan in De Chesnay, 2014), vojsko (Masten, 2013) in s socialnim okoljem (Brennan, 2008). Med raziskovalci pa kljub temu obstaja konsenz, da rezilientnost najboljše razumemo, če jo obravnavamo v kontekstno specifični domeni (Luthar in Cicchetti, 2000). Iz tega sledi, da ni pametno predpostavljati, da bodo modeli rezilientnosti na drugih področjih nujno v kontekstu tekmovalnega športa. Poleg tega najnovejše raziskave kažejo, da se lahko pojavijo težave pri uporabi ključnih ugotovitev raziskav rezilientnosti za športnike, saj je rezilientnost po definiciji osredotočena na procese znotraj posameznika in je zato potrebno za boljše razumevanje tega pojava večje upoštevanje in občutljivost za sociokulturne in organizacijske vplive (Fletcher in Sarkar, 2013; Sarkar in Fletcher, 2014).

Najzgodnejše študije, ki so raziskovale odpornost športnikov, so bile v večini osredotočene na vlogo odpornosti kot odvisne spremenljivke v razmerju med stresnimi poškodbami in posameznikovim razlagalnim stilom (Smith, Smoll in Ptacek, 1990). Raziskave so pokazale, da imajo športniki, ki so bili opredeljeni kot bolj odporni, višjo percepcijo fizične vzdržljivosti, kar kaže na bolj optimističen pogled (Martin-Krumm idr., 2003; Seligman idr., 1990). Zanimivo pa je tudi, da imajo bolj odporni športniki za dosego športnega uspeha manj poudarjeno potrebo po socialni podpori.

Galli in Vealey (2008) sta z uporabo intervjujev raziskala predstave o rezilientnosti športnikov do najtežjih težav, s katerimi so se srečali. Avtorji so predlagali okvir, ki poudarja, da so po športu športniki doživeli agitacijo (npr. uporaba različnih strategij za spopadanje). Ta proces je posledično privedel do pozitivnih rezultatov, vključno z boljšim učenjem, motivacijo in razširjeno perspektivo. Avtorji so tudi pripomnili, da so ti pozitivni rezultati deloma posledica že obstoječih sociokulturnih vplivov in osebnih virov (Galli in Vealey, 2008). Fletcher in Sarkar (2012) sta razvila utemeljeno teorijo rezilientnosti pri olimpijskih prvakah. Pogovarjali so se z dvanajstimi dobitniki olimpijskih zlatih medalj, da bi raziskali in razložili razmerje med psihološko odpornostjo in optimalno športno zmogljivostjo. Ugotovitve so pokazale, da so številni psihološki dejavniki, ki so povezani s pozitivno osebnostjo, z motivacijo, s samozavestjo, z osredotočenostjo in zaznano socialno podporo, zaščitili najboljše svetovne športnike pred morebitnim negativnim učinkom stresorjev, tako da so vplivali na njihovo ocenjevanje izziva in metakognicije. Te konstruktivne kognitivne reakcije so spodbudile lajšanje odzivov, ki so privedli do uresničitve optimalne športne uspešnosti (Fletcher in Sarkar, 2012). Tudi v kvalitativni študiji z dvaindvajsetimi gimnastičarkami in s sedmimi trenerji so s polstrukturiranimi intervjuji želeli pojasniti razvoj rezilientnosti s sodelovanjem v gimnastiki. Analiza podatkov je pokazala, da so vidiki gimnastičnega okolja ustvarili stres in posledično postavljali gimnastičarke pred številne izzive pri usposabljanju in tekmovanju. Medosebni odnosi in pozitivno vedenje trenerjev, ki so pri teh gimnastičarkah podpirali te izzive in jih spodbujali k premagovanju neuspeha, so posledično pri športnicah razvili rezilientnost pa tudi življenjske spretnosti, samoučinkovitost in samospoštovanje. Te ugotovitve podpirajo idejo, da je lahko mladinski šport ustrezen način za razvoj rezilientnosti (White, Bennie in McKenna, 2015).

Različni avtorji: Gucciardi idr. (2011), Sarkar in Fletcher (2013), ki so pregledali psihometrična vprašanja v raziskavah rezilientnosti in razpravljali o posledicah za psihologijo in šport, so podali eno ključnih priporočil za raziskovalce psihologije športa, ki želijo razviti merilo psihološke odpornosti pri športnikih. Ukrepi odpornosti morajo upoštevati tri ključne sestavine: stisko, pozitivno prilagajanje in zaščitne dejavnike.

Lu idr. (2016) je preučil konjunktivni učinek rezilientnosti športnikov in socialne podpore njihovih trenerjev na razmerje med življenjskim stresom ter izgorelostjo na vzorcu

študentov športnikov. Ugotovitve so pokazale, da je vzdržljivost in socialna podpora njihovih trenerjev konjuktivno ublažila odnos med stresom in izgorelostjo. Medsebojna povezanost rezilientnosti

športnikov z informacijsko in oprijemljivo socialno podporo trenerja je ublažila odnos stresa in izgorelosti pri boljših in slabših življenjskih pogojih.

1.5.1 Rezilientnost ekipe

Raziskovalci odpornosti na različnih področjih psihologije so se pred kratkim posvetili delovanju skupine (npr. Carmeli, Friedman in Tishler, 2013; Stephens, Heaphy, Carmeli, Spreitzer in Dutton, 2013).

Rezilientnost ekipe je bila opredeljena kot *».../ dinamičen, psihosocialni proces, ki ščiti skupino posameznikov pred morebitnim negativnim učinkom stresorjev, s katerimi se soočajo skupaj. Sestavljen je iz procesov, pri katerih člani skupine uporabljajo svoje individualne in kolektivne vire za pozitivno prilagajanje, ko doživljajo težave,«* (str. 552, Morgan, Fletcher in Sarkar, 2013). Ta študija je opredelila štiri odpornostne značilnosti elitnih športnih ekip: skupinsko strukturo (konvencije, ki oblikujejo skupinske norme in vrednote), mojstrske pristope (skupna stališča in vedenja, ki vzpodbujajo izboljšanje skupine), socialni kapital (obstoj visoko kakovostnih interakcij in skrbnih odnosov v skupini) in kolektivne učinkovitosti (skupna prepričanja ekipe glede njene sposobnosti opravljanja naloge). (Morgan, Fletcher in Sarkar, 2013).

Morgan, Fletcher in Sarkar (2015) so kasneje raziskali psihosocialne procese, ki podpirajo odpornost ekipe v elitnem športu. Ugotovitve so pokazale pet glavnih psihosocialnih procesov, ki so osnova za odpornost ekipe: transformacijsko vodstvo, skupinsko vodenje ekip, timsko učenje, družbena identiteta in čustva s pozitivno valenco. Rezultati so pokazali, da so ti procesi omogočili angleški ragbi ekipi, da učinkovito izkoristi svoje kognitivne, afektivne in relacijske vire, da bi delovali kot točke vzvoda odpornosti ekipe, ko se sooča s stresorji.

Raziskave, ki preučujejo rezilientnost, so, kot je bilo že omenjeno, izpostavljene kritiki, ker so preveč osredotočene na posameznikove zmogljivosti, predvsem pa na psihološke procese, ki podpirajo rezilienco športnikov in ekip (Ungar idr., 2008). Čeprav so nekateri raziskovalci opozorili na potencialno pomembnost sociokulturnih dejavnikov (npr. Galli in Vealey, 2008), se je večina raziskav rezilientnosti v športu osredotočila na psihološke procese športnikov, ki pa niso vključevali sociokulturnega konteksta, v katerem se ta proces odvija (Sarkar in Fletcher, 2014). Ungar idr. (2008) ugotavljajo, da so opredelitve odpornosti pogosto dvoumne, ko jih opazujemo v različnih kulturah, zato je lahko smisel odpornosti kulturno in kontekstualno pogojen. Pomembno je torej opredeliti merilo uspešnosti za različne kulture ali organizacije, ki lahko na takšna merila postavijo različne vrednote (Fletcher in Sarkar, 2013; Windle, 2011). Potrebno je opozoriti na vprašanja sociokulturnih razlik, moči, etike in politike, ki so pogosto skrita, ter omogočiti bolj

kontekstualizirano razumevanje marginaliziranih identitet in pluralnost razlik (npr. rasa, etničnost, razred, spol, spolnost) na rezilienco. Športniki na primer izvirajo iz različnih družinskih okolij z različnimi kulturnimi in verskimi prepričanji, ki pa so dejavniki, za katere je bilo ugotovljeno, da vplivajo na proces odpornosti (prim. Clauss-Ehlers, 2008). V okviru športa sta Galli in Vealey (2008) ugotovila, da je večina afroameriških športnikov v študiji menila, da je pojem uspeha in premagovanje izzivov osrednji del njihove kulture in ključni vpliv na njihovo sposobnost, da se ukvarjajo z neželenimi dogodki, na katere so naleteli.

2 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA

Magistrsko delo je namenjeno raziskovanju predanosti, samokontrole, razvojne naravnosti in rezilientnosti pri uspešnih slovenskih športnikih. Zaradi omejenega števila raziskav in želje po celovitejšem razumevanju predanosti, samokontrole, razvojne naravnosti in rezilientnosti pri uspešnih športnikih, smo se odločili, da slednje raziščemo.

3 RAZISKOVALNI NAMEN, CILJ IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Namen magistrskega dela je bilo raziskati, ali je predanost pri uspešnih slovenskih športnikih močno razvita, ali je izražena visoka stopnja samokontrole ter kakšna miselna naravnost prevladuje pri uspešnih športnikih. Pri raziskavi smo se osredotočili tudi na rezilientnost pri uspešnih športnikih in kako so, po njihovem mnenju, prišli do ravni rezilientnosti, zaradi katere so premagovali vse fizične in psihične napore in prišli do želenih športnih rezultatov. Naš cilj je bil prikazati pomembnost predanosti in samokontrole pri doseganju vrhunskih rezultatov ter pri razvoju uspešnega športnika.

Z našim magistrskim delom želimo odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Ali imajo uspešni športniki visoko izraženo raven predanosti?
- Ali so pri uspešnih in predanih športnikih razvite značilnosti predanosti, kot so: interes, načrtovana vadba, širši smisel ter upanje?
- Ali imajo uspešni športniki visoko izraženo raven samokontrole?
- Ali imajo uspešni športniki razvito razvojno naravnost (*ang. "Growth Mindset" po C. Dweck*)?
- Ali imajo uspešni športniki visoko izraženo raven rezilientnosti?

4 RAZISKOVALNA METODA

Zaradi želje po poglobljenem razumevanju predanosti, samokontrole, razvojne naravnosti in rezilientnosti pri uspešnih športnikih smo izvedli kvalitativno raziskavo s pomočjo vnaprej pripravljene polstrukturiranega intervjuja. Poudarek je bil na vprašanih odprtega tipa, saj smo se tako lahko najboljše posvetili vsakemu posamezniku posebej in pridobili vpogled v raziskovalno tematiko.

4.1 UDELEŽENCI

Glavni kriteriji, ki smo jih uporabili za izbiro udeležencev, so bili: da so se udeleženci profesionalno ukvarjali s športom v članski kategoriji (torej so bili starejši od 18 let), da so se v času svoje profesionalne kariere uvrstili in tekmovali na državnem, evropskem ali svetovnem prvenstvu ali na olimpijskih igrah ter da so državljani Republike Slovenije. Med potekom raziskave je bilo poskrbljeno za upoštevanje etičnih načel, sodelovanje je potekalo povsem prostovoljno in anonimno. V raziskavi so sodelovali posamezniki iz osebnega in javnega kroga poznanstev raziskovalcev.

V raziskavi je sodelovalo 6 odraslih oseb, od tega so bile 3 osebe moškega spola in 3 osebe ženskega spola. Najmlajši udeleženec v raziskavi je bil star 32 let, najstarejši pa 55 let. Štirje udeleženci so se ukvarjali z individualnim športom, dva pa z ekipnim športom. Vsi udeleženci so že zaključili svojo tekmovalno kariero (N=5), nekateri pa so sedaj samo še v vlogi trenerja (N=3).

Da smo lahko zagotovili anonimnost udeležencev, nismo navajali posameznih vrhunskih dosežkov športnikov, ampak smo jih kategorizirali glede na dosežene uspehe v naslednje razrede (Strokovni svet RS za šport, 2017):

- udeleženec 1: športnik mednarodnega razreda,
- udeleženec 2: športnik svetovnega razreda,
- udeleženec 3: športnik svetovnega razreda,
- udeleženec 4: športnik svetovnega razreda,
- udeleženec 5: športnik olimpijskega razreda,
- udeleženec 6: športnik svetovnega razreda.

4.2 PRIPOMOČKI

Intervjuje z udeleženci smo izvedli s pametnim mobilnim telefonom, s katerim smo s snemalcem zvoka snemali pogovore. Posnetke posameznih intervjujev smo nato zaradi varnosti prenesli v osebne računalnike raziskovalcev. Na mobilnem telefonu smo posnetke po končanem prenosu izbrisali. Kasneje smo preko računalniškega programa VLC poslušali posnetke in jih zapisali v pisno obliko.

Že vnaprej smo imeli pripravljen polstrukturiran intervju, ki je zajemal vprašanja z našega vsebinskega področja. Vprašanja smo glede na intervjuje nato malo prilagajali, odvisno od tega, kako so udeleženci sami odgovarjali na vprašanja in koliko informacij so želeli deliti z raziskovalci. Če smo opazili, da udeleženci na določenem področju nočejo odgovoriti oz. so redkobesedni, jih s postavljanjem dodatnih vprašanj nismo želeli spravljati v zadrego ali stisko. Osredotočili smo se na vprašanja odprtega tipa. Sproti pa smo si zapisovali tudi kratka opažanja in glavne ugotovitve.

Na osnovi zgoraj omenjenih raziskav smo oblikovali naslednja začetna vprašanja za udeležence:

- Ali je prihajalo kdaj do različnih konfliktnih situacij, v katerih ste se morali odločiti med različnimi interesi?
- Kako ste si zastavljali cilje?
- Kaj bi izpostavili, da je po vašem mnenju ključnega pomena za doseganje želenih rezultatov?
- Ali so bile kdaj prisotne »momentalne« skušnjave?
- Kdaj in kako ste prepoznali svoj interes, ki vas je prevzel?
- Ali mi lahko opišete, kako je potekal vaš način treniranja in kako ste ga doživljali?
- Ali mi lahko opišete težave, s katerimi ste se srečevali na svoji karierni poti?
- Kaj vas je gnalo naprej, da niste odnehali?
- Kakšen je vaš pogled na morebitne napake, poraze?
- Kako ste dojemali nove izzive?
- Kako ste po vašem mnenju uspevali pod pritiskom?
- Ali vam je kdaj okolje, v katerem ste trenirali, predstavljalo stres?
- Kaj bi želeli naučiti svoje varovance?

Zaradi želje po boljšem vpogledu v pojem predanost, samokontrola in razvojna naravnost pa smo v raziskavo vključili tudi lestvico predanosti, avtorice Duckworth (2017). Lestvica vključuje 10 postavk. Udeleženci pri posamezni postavki izberejo ustrezno vrednost postavke na lestvici od 1 do 5: 1 (to mi je zelo podobno), 2 (to mi je precej podobno), 3 (to mi je nekako podobno), 4 (to mi ni preveč podobno) in 5 (to mi ni niti najmanj podobno). Za skupni rezultat predanosti je potrebno sešteti vse točke odgovorov in vsoto deliti z 10. Najvišja možna vrednost na lestvici predanosti je 5, kar izkazuje najvišjo raven predanosti, najnižja možna vrednost pa je 1, kar nakazuje, da posameznik ni niti malo predan (Duckworth, 2017). Predanost pa sestavljata dve komponenti, in sicer: vztrajnost in strast. Rezultat komponente vztrajnosti dobimo, tako da seštejemo vrednosti sodih postavk in vsoto delimo s številom 5. Rezultat komponente strasti pa dobimo, tako da seštejemo vrednosti lihih postavk in dobljeno vsoto delimo s

številom 5. Najvišji možni rezultat pri posamezni komponenti je 5, najnižji možni rezultat pa 1, kar nakazuje na dejstvo, da pri posamezniku ni moč zaslediti izraženosti vztrajnosti ali strasti (Duckworth, 2017).

Lestvica samokontrole BSCS (ang. Brief Self-Control Scale, Tangney, Baumeister in Boone, 2004) je eden izmed najpogosteje uporabljenih instrumentov za merjenje splošne lastnosti samokontrole na različnih področjih psiholoških raziskav. Lestvica je sestavljena iz 13 postavk, kjer udeleženec na številski lestvici od 1 do 5 vrednoti, koliko zanj velja posamezna postavka, in sicer: 1 (to mi ni niti najmanj podobno), 2 (to mi ni preveč podobno), 3 (to mi je nekako podobno), 4 (to mi je precej podobno) in 5 (to mi je zelo podobno). Postavke 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13 se vrednotijo obratno. Najvišja možna vrednost na lestvici je 65, kar pomeni, da imajo posamezniki razvito močno samokontrolo. Najnižja možna dosežena vrednost pa je 13, kar nakazuje na dejstvo, da pri posamezniku ni moč zaslediti sposobnosti samokontrole (Tangney, Baumeister in Boone, 2004).

Zaradi boljšega vpogleda in razumevanja miselne naravnosti udeležencev je bil v raziskavo vključen vprašalnik Dweck Mindset Instrument-DMI avtorice Carol Dweck (Dweck, 2012). DMI je sestavljen iz 16 postavk, ki jih udeleženci vrednotijo na številski lestvici od 1 do 6, in sicer: 1 (močno se strinjam), 2 (strinjam se), 3 (večinoma se strinjam), 4 (večinoma se ne strinjam), 5 (se ne strinjam) in 6 (močno se ne strinjam). Rezultati vprašalnika temeljijo na ravni strinjanja ali nestrinjanja z vsako od postavk. Postavke so napisane tako, da udeleženec razkriva svoja prepričanja o tem, ali verjame, da sta talent in inteligentnost lastnosti, ki jih je mogoče nadgraditi in spremeniti, ali pa so determinirane že od rojstva. Postavke 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12 in 14 opredeljujejo fiksno miselno naravnost, ki izraža prepričanje posameznika, da so lastnosti, kot sta talent in inteligentnost, fiksne in nespremenljive (Dweck in Ehrlinger, 2014). Medtem ko se postavke 3, 5, 7, 8, 11, 13, 15 in 16 vrednoti obratno in opredeljujejo razvojno naravnost, ki predpostavlja, da je posameznikove lastnosti moč spremeniti in izboljšati z njegovim učenjem (Dweck, 2012). Pomembno je, da se postavke za inteligenco in talent vrednoti ločeno, saj gre za dve popolnoma ločeni lastnosti. Povprečje postavk, ki se navezujejo na inteligenco (od postavke 1 do postavke 8), se računa skupaj, enako velja za povprečje postavk, ki se navezujejo na talent (od postavke 9 do postavke 16), in se tudi računajo skupaj. Posamezniki, katerih izračunana povprečna vrednost pri posamezni lastnosti dosega vrednosti med 1-3, nakazujejo na to, da lastnosti, kot so inteligentnost in talent, dojemajo kot nespremenljive in fiksne. Dobljene vrednosti med 4-6 pa nakazujejo na prepričanja posameznikov, da se lastnosti lahko vedno spremenijo in razvijajo. Vrednosti med 3-4 pa nakazujejo, da posamezniki nimajo razvitega prepričanja, ali je možno lastnosti, kot sta inteligentnost in talent, razvijati in nadgrajevati ali ne (P'Pool, 2012). Čeprav je instrument DMI pogosto uporabljen za ugotavljanje miselne naravnosti, pa ni bilo moč zaslediti natančnih vrednosti o zanesljivosti in veljavnosti tega vprašalnika.

4.3 POSTOPEK RAZISKAVE

Na spletu smo pridobili prosto dostopne samoocenjevalne lestvice samokontrole (Tangney, Baumeister in Boone, 2004), vprašalnik miselne naravnosti (Dweck, 2012) in lestvico predanosti (Duckworth, 2017). Omenjene lestvice smo najprej prevedli v slovenski jezik. Vse postavke smo v slovenski jezik prevedli podobno in imajo isti pomen. Nato smo oblikovali še vprašanja za polstrukturiran intervju.

Intervjuvanci so bili izbrani glede na že prej omenjeni kriterij in pripravljenost sodelovanja v raziskavi. K raziskavi je bilo povabljenih več uspešnih slovenskih športnikov, a se vsi zaradi zasedenosti niso odzvali. Z udeleženci smo se dogovorili za mesto in čas izvedbe intervjuja. Na začetku intervjuja smo udeležence seznanili z informacijo, da je sodelovanje v raziskavi popolnoma prostovoljno in anonimno, tako da lahko v kateremkoli trenutku odklonijo nadaljevanje sodelovanja. Pred začetkom intervjuja smo jih prosili za podpis soglasja o sodelovanju v raziskavi, da se intervju lahko snema in kasneje prepíše in uporabi zgolj v namen izvedbe magistrske naloge. Izpolnili pa so tudi že omenjeni samoocenjevalni lestvici in vprašalnik.

Vsak intervju smo opravili individualno z udeležencem v enkratni izvedbi. Le en intervju je bil opravljen preko spleta, in sicer zaradi takratnih ukrepov zaradi korona virusa. Trajanje intervjuja je bilo različno od posameznega udeleženca, in sicer od 20 minut pa do 59 minut (odvisno od tega, koliko so se razgovorili, koliko so bili pripravljeni deliti določena občutja in svoje poglede na določene dogodke, teme itd.). Za posamezne intervjuje smo se začeli dogovarjati v mesecu decembru 2019, vendar pa je do njihove realizacije prišlo v mesecu maju, juniju in juliju 2020. Z udeleženci intervjuja smo se največkrat dobili na njihovih priljubljenih lokacijah, ki so največkrat bile mirne kavarne v mestih, kjer živijo.

Naslednji korak je bil poslušanje posnetkov ter pisanje njihovega transkripta. Najprej smo vprašanja razvrstili, tako da ustrezajo področjem, ki smo jih raziskovali v povezavi z uspešnimi športniki. Nato pa smo začeli kodirati vsako področje posebej. Na koncu smo za vsako področje oblikovali svojo tabelo s kategorijami prvega reda in podkategorijami drugega reda. Sledilo je še definiranje kategorij in iskanje citatov, ki ponazarjajo stališča udeležencev. Pri prikazu in interpretaciji odgovorov udeležencev smo vse njihove citate zapisali v moškem spolu zaradi zaščite anonimnosti. Pri citatih navajamo vir nastanka, in sicer smo v oklepajih s črko U označili zaporedno številko udeleženca, številka za podpičjem pa prikazuje zaporedni citat udeleženca.

5 REZULTATI

5.1 REZULTATI SAMOOCENJEVALNIH LESTVIC IN VPRAŠALNIKA

Tabela 1

Rezultati lestvice Predanosti

Udeleženec	Predanost	Vztrajnost	Strast
Udeleženec 1	3,2	4,8	1,6
Udeleženec 2	3,5	5	2
Udeleženec 3	3,2	5	1,4
Udeleženec 4	4,1	4,8	3,4
Udeleženec 5	3,4	4,8	2
Udeleženec 6	3,6	5	2,2
M	3,5	4,9	2,1

Opombe: M – aritmetična sredina.

V tabeli 1 so predstavljeni rezultati, ki so jih udeleženci dosegli na lestvici Predanosti. Najvišji doseženi rezultat na lestvici predanosti je bil 4,1 točke, najnižji pa 3,2 točke, aritmetična sredina znaša 3,5. Najvišji doseženi rezultat pri komponenti strasti je bil 3,4 točke, najnižji pa 1,4 točke, aritmetična sredina je 2,1. Pri komponenti vztrajnosti so udeleženci dosegli najvišji rezultat 5 točk, najnižji doseženi rezultat je bil 4,8 točke, aritmetična sredina je 4,9.

Tabela 2

Rezultati lestvice Samokontrole

Udeleženec	Samokontrola
Udeleženec 1	63
Udeleženec 2	56
Udeleženec 3	63
Udeleženec 4	51
Udeleženec 5	54
Udeleženec 6	40
M	54,5

Opombe: M – aritmetična sredina.

Tabela 2 prikazuje rezultate doseženih točk na lestvici Samokontrole. Najvišji doseženi rezultat uspešnih športnikov je bil 63 točk, najnižji pa 40 točk, aritmetična sredina je 54,5.

Tabela 3

Rezultati vprašalnika Miselne naravnosti

Udeleženec	Inteligentnost	Talent
Udeleženec 1	5,88	5,5
Udeleženec 2	5,75	5,75
Udeleženec 3	5,76	2,88
Udeleženec 4	5,25	5,38
Udeleženec 5	3,88	3,62
Udeleženec 6	4,12	4,38
M	5,11	4,58

Opombe: M – aritmetična sredina.

Iz tabele 3 je razvidno, kakšne rezultate so udeleženci dosegli na vprašalniku miselne naravnosti. Pri lastnosti inteligentnost je bil najvišji doseženi rezultat 5,88 točke, najnižji rezultat je bil 3,88 točke, aritmetična sredina je 5,11. Pri lastnosti talent je bilo najvišje število doseženih točk 5,75, najnižje število točk pa 2,88, aritmetična sredina pa je 4,58.

5.2 REZULTATI INTERVJUJEV

Rezultati, ki smo jih dobili na podlagi kodiranja šestih intervjujev z uspešnimi slovenskimi športniki, so predstavljeni spodaj. Za bolj jasen prikaz kategorij in podkategorij smo te prikazali v štirih tabelah za vsako področje posebej.

Tabela 4 prikazuje pregled rezultatov posameznih kategorij in podkategorij pri temi predanost. V prvem stolpcu so prikazane kategorije, v drugem stolpcu pa podkategorije, ki smo jih določili na osnovi pridobljenih rezultatov udeležencev. V tabeli so kategorije in podkategorije predstavljene za vse udeležence skupaj.

Tabela 4

Kategorije in podkategorije določene na podlagi odgovorov uspešnih slovenskih športnikov pri temi predanost

Kategorije	Podkategorije
Hierarhično oblikovanje ciljev	<ul style="list-style-type: none">• cilji višjega reda• cilji nižjega reda
Komponente predanosti	<ul style="list-style-type: none">• vztrajnost• strast
Značilnosti uspešnih športnikov	<ul style="list-style-type: none">• interes

- načrtovana vadba
- širši smisel
- upanje

Opombe: Definicije kategorij in opisni rezultati so predstavljeni spodaj.

Tabela 5 prikazuje pregled rezultatov posameznih kategorij in podkategorij pri temi samokontrola. V prvem stolpcu so prikazane kategorije, v drugem stolpcu pa podkategorije, ki smo jih določili na osnovi pridobljenih rezultatov udeležencev. V tabeli so kategorije in podkategorije predstavljene za vse udeležence skupaj.

Tabela 5

Kategorije in podkategorije določene na podlagi odgovorov uspešnih slovenskih športnikov pri temi samokontrola

<i>Kategorije</i>	<i>Podkategorije</i>
Razvoj samokontrole	<ul style="list-style-type: none">• čas razvoja• strategije za soočanje s skušnjavami• pozitivne posledice samokontrole

Opombe: Definicije kategorij in opisni rezultati so predstavljeni spodaj.

Tabela 6 prikazuje pregled rezultatov posamezne kategorije pri temi razvojna naravnost, ki smo jo določili na podlagi pridobljenih rezultatov udeležencev. V tabeli je kategorija predstavljena za vse udeležence skupaj.

Tabela 6

Kategorije in podkategorije določene na podlagi odgovorov uspešnih slovenskih športnikov pri temi razvojna naravnost

<i>Kategorije</i>	<i>Podkategorije</i>
Prepričanja	-

Opombe: Definicije kategorij in opisni rezultati so predstavljeni spodaj.

Tabela 7 prikazuje pregled rezultatov posameznih kategorij in podkategorij pri temi rezilientnost. V prvem stolpcu so prikazane kategorije, v drugem stolpcu pa podkategorije, ki smo jih določili na osnovi pridobljenih rezultatov udeležencev. V tabeli so kategorije in podkategorije predstavljene za vse udeležence skupaj.

Tabela 7

Kategorije in podkategorije določene na podlagi odgovorov uspešnih slovenskih športnikov pri temi rezilientnost

Kategorije	Podkategorije
Rezilientnost ekipe	<ul style="list-style-type: none">• skupne norme, vrednote• obstoj medosebnih interakcij in odnosov
Doživljanje stiske	<ul style="list-style-type: none">• utrujenost• poškodbe
Pozitivno prilagajanje	<ul style="list-style-type: none">• dobro delovanje pod pritiskom• strategije za soočanje s pritiskom• rehabilitacija
Zaščitni dejavniki	<ul style="list-style-type: none">• podpora• pozitivno socialno okolje

Opombe: Definicije kategorij in opisni rezultati so predstavljeni spodaj.

5.2.1 Definicije kategorij pri temi predanost

Kategorija 1: Hierarhično oblikovanje ciljev

Opis: *Hierarhično oblikovanje ciljev* zajema način oblikovanja športnih ciljev, ki so si jih športniki oblikovali na svoji karierni poti.

Podkategorije: Športniki so opisovali dve vrsti ciljev, na osnovi katerih smo določili podkategoriji. Vsi športniki so imeli en trajni **cilj višjega reda**, med katere spadajo zmaga na svetovnem prvenstvu, medalja na Olimpijskih igrah, ali pa so bili definirani kot generalni cilj, zgolj biti najboljši na svojem področju. **Cilji nižjega reda** pa so bili številčnejši in kratkoročni, kot so zmage na posameznih tekmovanjih v letu.

Cilj višjega reda: “/.../ jaz sem imel že tako zelo notranjo, tako zelo iskreno vizijo, kaj želim doseči, pač Olimpijado in olimpijsko medaljo,” (U5:1).

“Jaz sem imel skos cilj biti uspešen, uspeh, vedno sem stremel po najvišjih ... vse, kar se lotim delat, bi to rad naredil res najboljš', probam doseči najvišji nivo, da me nekako

zadovolji ... glavni bit, profesionalni športnik, to je bil moj glavni cilj ... najboljši in igrati po najboljših klubih, za najboljša mesta in v najboljših ligah,” (U2:36).

Cilji nižjega reda: “Tale, bomo rekli, kakor so bili dejansko mogoči, kratkoročna, kakšna manjša tekmovanja, da se počasi dvigneš na ranking lestvici, zmagat kakšne manjše turnirje,” (U4: 2).

Kategorija 2: Komponenti predanosti

Opis: Kategorija *komponenti predanosti* opisuje izražene lastnosti uspešnih športnikov.

Podkategorije: Oblikovali smo podkategorije, ki se nanašajo na izrazito izraženi lastnosti uspešnih športnikov, in sicer strast in vztrajnost. V podkategorijo **vztrajnost** smo uvrstili premagovanje ovir, trdo delo, visoko osredotočenost, več vložene koncentracije. Podkategorija **strast** pa zajema trajno zavzetost ciljem in intenzivna občutja.

Vztrajnost: “Če ti garaš na treningu, trdo delaš, si lahko uspešen, če tega ni, pa ne gre. Je zelo naporno, če želiš biti uspešen,” (U1: 8).

“/.../ trdo delo in nato fokus oziroma da nikoli ne popuščaš, ker vsi vemo, da bodo na tej poti tudi padci, tako kot so vzponi, so tudi padci. In da bodo te padci čim bolj blagi in da se po tem padcu znaš iti naprej. Ni problem padt, problem je, če ne vstaneš, ane!” (U2:8).

“/.../ ja, zato ker edino, če gres čez najtežje, si lahko boljši,” (U5:13).

“/.../ v svoji karieri spustiš toliko stvari v življenju, takih za nekatere čisto normalnih, da se jih moraš, potem ko končaš, ponovno naučit. Moja osredotočenost je bila taka, da nisem dosti stvari življenjskih niti spoznal, se z njimi nisem niti srečal, ker sem bil toko osredotočen na svojo kariero pa na svoje cilje,” (U4: 5).

“Predvsem to, to neko vztrajanje, da če nekaj ne gre takoj, bo šlo pa sčasoma, se bom že naučil,” (U3:22).

Strast: “Tako bom rekel: na začetku je bila čisto otroška strast, da sem se nekje našel, da sem nekje res dober, da sem imel družbo, am, potem pa je to začelo preraščati v to še večjo strast, hkrati pa so se pojavili še prvi sponzorji in sem videl, da imam direktno nekaj od tega in kasneje je v enem trenutku te količine strasti zamenjala dejansko odgovornost do dela,” (U3: 15).

“Vedel sem, kaj hočem, vedel sem svoje cilje in sem jim skos sledil. Prvo cilji, potem pa vse ostalo,” (U4:23).

Kategorija 3: Značilnosti uspešnih športnikov

Opis: Kategorija *značilnosti uspešnih športnikov* opisuje glavne skupne značilnosti, ki so razvite pri uspešnih športnikih.

Podkategorije: Na podlagi odgovorov smo glavne skupne lastnosti uspešnih športnikov razdelili na podkategorije: **načrtovana vadba**, pri kateri športniki omenjajo sistematično treniranje, pomembnost povratne informacije, vlogo trenerja in potisk iz cone udobja. Pri **interesu** športniki navajajo glavni interes, ki je stalno prisoten, razvoj interesa ter socialna okolja, ki so skladna z njihovimi interesi. **Širši smisel** so športniki prepoznali v predaji znanja mlajšim generacijam in občutju smisla ob doseženih ciljih. Podkategorija **upanje** pa se pri športnikih nanaša na iskanje alternativnih poti za dosego cilja in na misli o možnostih uresničevanja ciljev.

Načrtovana vadba: “Treninge smo imeli že zjutraj, ob. 5.30 so se začeli in so trajali dve uri, nato sem bil v šoli, potem pa je bil popoldan spet trening, aja in od 17.00h do 18.00h je bil fitnes, od 18.00h do 20.00h pa spet redni trening.” (U5:11).

“To se mi zdi nekaj najbolj pomembnega. S trenerjem sva vedno, vedno, iz leta v leto, vedno bolj delala na čim bolj iskreni povratni informaciji, ki ne zadeva samo iskrene povratne informacije glede športa, ampak tudi izven,” (U3:10).

“Skos se potiskaš čez sebe ... oz. potem sem jaz že razmišljal, kaj pomeni tisto čez sebe, ker če se lahko toliko potisnem, potem to mogoče ni čez sebe, potem je to mogoče le mojih 100 %. Pač, vedno probaš več, vedno sem imel to v mislih,” (U6:6).

Interes: “To je bil moj glavni interes, v osnovni šoli sem še poskusil druge športe, kar mi je prišlo zelo prav kasneje v mojem, ampak se je hitro skristaliziralo, kaj je moj glavni interes,” (U3:7).

“Hvala bogu, nikoli nisem bil v takih sredinah, da bi se počutil nezaželenega ... nikoli v karieri nisem bil na enem takem mestu, kjer mi, recimo, ne bi bilo fajn,” (U2: 37).

Širši smisel: “Ni mi žal za nič, ampak bi še enkrat šel, ker ko pogledam nazaj, se je splačalo. Seveda bi kakšne stvari mogoče spremenil, ampak to bom rekel, pač jaz gledam na to tako, da se vse zgodi z nekim razlogom, in če se to ne bi zgodilo, potem jaz danes ne bi bil tak, kot sem,” (U2:22).

“S svojim načinom dela oz. s svojo potjo sem hotel pokazati mlajšim generacijam, meni podobnim, da se v življenju vse da doseči, če si res to želiš in če za to trdo delaš oz. se boriš ... Želel sem si, da bi utrl neko pot, po kateri bi lahko nato šli še drugi in bi jim bilo lažje, kot pa je bilo na začetku meni,” (U1:13).

Upanje: “... vedno, pri meni je vse v alternativni. Vedno je plan B, plan C, plan D, tok planov, dokler ne prideš do tistega plana, ki te bo privedel do cilja,” (U4:16).

“Misliš oz. zamišljaš si, kako boš to dosegal ... pač upaš, da ti bo uspelo. V mislih si predstavljaš, kaj boš naredil, da boš to osvojil, in kaj boš naredil, potem ko boš to osvojil,” (U3:23).

5.2.2 Definicije kategorij pri temi samokontrola

Kategorija 1: Razvoj samokontrole

Opis: Kategorija *Razvoj samokontrole* opisuje, kako se je pri uspešnih športnikih izoblikovala sposobnost upreti se različnim skušnjavam.

Podkategorije: Glede na odgovore športnikov smo oblikovali tri podkategorije, ki opisujejo čas razvoja samokontrole, strategije, ki so jim bile v pomoč pri premagovanju skušnjav, in pozitivne posledice upiranja skušnjavam. Nekateri športniki navajajo, da so imeli že od nekdaj močno izoblikovano samokontrolo, drugi pa, da se jim je razvijala skozi leta in postopoma (**čas razvoja**). Športniki so se posluževali različnih **strategij za soočanje s skušnjavami**, in sicer so navajali: potlačevanje občutkov, preusmerjanje pozornosti, samoobvladovanje s pomočjo čuječnosti in manipulacijo z lastno samokontrolo. Ob uspešnem premagovanju skušnjav pa navajajo povečan občutek samozavesti, občutek odgovornosti in boljšo sposobnost soočanja s stresom, kar smo uvrstili v podkategorijo **pozitivne posledice samokontrole**.

Čas razvoja: “... Ja! To pa sigurno! To se pa z leti naučiš, kako se upreš, tak da jaz sem, tako da lahko rečem, da zadnjih deset let sem vedel, zakaj se gre in zakaj tako delam,” (U2:10).

Skušnjave so sigurno bile, ampak jaz se jim nisem vdal. Skušnjave ... hm ... ne vem, da ne bi šel kdaj na trening, ne, nemogoče, ne vem, jaz tudi ko smo poleti dobili individualne programe čez poletje, jaz sem vedno vse naredil 100 % ali pa še malo več, vem pa, da nekateri niso,” (U6:6).

Strategije za soočanje s skušnjavami: "... soočat in borbat z negativno glavo je težko, tako da v bistvu to samoobvladovanje s pomočjo čuječnosti je pa sploh ključ, da ti uspe premagati skušnjava," (U5:5).

"Skušnjav je vedno dosti, ampak upreš se zaradi tega, ker veš, kakšen je tvoj cilj, in vse te ostale stvari postaviš potem na drugi plan in v bistvu je čisto enostavno; zapreš, zakodiraš in tega ni več," (U4:6).

"100 %, seveda (smeh). Jaz mislim, da je to skor naravni talent, ki ga sam sebi lahko narediš (smeh). Jaz mislim, da skos ta manipulacija neka je ... sam s sabo moraš manipulirati zaradi tega, ker moraš vedno reagirati v vsaki situaciji drugače, odvisno od človeka in odvisno od situacije," (U4:8).

Pozitivne posledice samokontrole: "Se pravi, ta samozavest, ko veš, da delaš prav, da te nihče ne more prepričati v nasprotno," (U3:2).

"... Potem, na koncu, v bistvu, ko sem pa spoznal, na kakšen način si lahko podaljšam svojo kariero, in je potem bilo tudi samokontrole več. Potem je bilo lažje in sem vedel, kdaj ne, kdaj ja, za neke te momentalne odločitve, večinoma sem se sam odločal, ker sem pač vedel, da če se bom jaz tako odločil, bom jaz nosil posledice, tako negativne kot pozitivne, tako da, ja ... ta občutek, ki ga kasneje občutiš ... da si sam za vsemi temi odločitvami," (U2:36).

"Ko se znaš enkrat upreti stvarim, ki se jim drugače ne bi, ali pa vsaj na začetku, je vse lažje, lažje dojemaš oziroma se spopadaš z vsemi stvarmi, predvsem neprijetnimi," (U1:12).

5.2.3 Definicije kategorij pri temi razvojna naravnost

Kategorija 1: Prepričanja

Opis: *Prepričanja* tu predstavljajo osnovne športnikove poglede na svet, na njegove najbolj osnovne lastnosti in sposobnosti, ki se posledično odražajo na športnikovem mišljenju ter vedenju. Pri športnikih je bilo moč zaslediti prepričanje, da so napake del učenja, da se da vse stvari doseči z dodatnim treningom in trudom ter da neuspehi niso posledica osebnostnih lastnosti, ampak so odvisni od posamezne situacije. Športniki so prepričani o pomembnosti doživete izkušnje in so, kot navajajo, usmerjeni k iskanju vedno novih izzivov. Na osnovi teh odgovorov smo določili kategorijo, ki se nanaša na izoblikovana prepričanja, ki jih imajo (**prepričanja**).

Prepričanja: "Napake so potrebne, ker če ne bi bilo napak, se ne bi nič naprej naučili, tako da ... napake so normalne, so tudi potrebne, seveda v določeni meri," (U2:28).

"Včasih je dobro, da ti padeš, da se nekaj novega naučiš, ker če celo življenje ne padeš, potem pa kar naenkrat padeš, je pa huda kriza. In zdaj vedno pravim, pa ne govorim samo za šport, ampak na splošno, vsak človek mora enkrat v življenju padt dol. Mora!" (U1:3).

"Jaz sem poraze dojemal kot sestavni del šole, pač nekaj je šlo narobe v procesu, zakaj rezultata ni bilo. Nikoli se nisem jaz počutil, da sem jaz tisti rezultat in da sem jaz zdaj zguba ali pa tista oseba, ki ji ni ratal. Men pač ni ratal, ker je šlo v samem procesu nekaj narobe in potem sem šel analizirat nazaj, kaj lahko popravim, da bo naslednjič bolj," (U5:2).

"(smeh) Pa meni se zdi, da sem sam od sebe iskal vedno nove izzive. Pač, kaj pa boš!?" (U6:7).

"... saj pravim, ta pomembnost svojega znanja, svoje izkušnje! Stvar, ki je ne doživiš, ki ti jo nekdo pripoveduje ali pa če si jo prebereš, si jo lahko predstavljaš na svoj način, ane? Ko pa to doživiš, pa ... moraš doživeti, da lahko dejansko vidiš, kako izgleda," (U2:27).

5.2.4 Definicije kategorij pri temi rezilientnost

Kategorija 1: Rezilientnost ekipe

Opis: Kategorija *rezilientnost ekipe* opisuje proces, ki ščiti člane ekipe pred negativnimi stresorji iz okolja.

Podkategorije: Na podlagi odgovorov, kot so: prepovedano preklinjanje, prepovedano glasno pritoževanje, prepovedana uporaba določenih besed, smo določili podkategorijo **skupne norme in vrednote**, ki se nanašajo na norme in vrednote, ki veljajo v skupini. Športniki so omenjali tudi medosebno podporo, medosebno reševanje konfliktov, korektne in spoštljive medosebne odnose ter vero v zmogljivost ekipe, kar smo združili v podkategorijo **obstoj medosebnih interakcij**.

Skupne norme in vrednote: "... Tam smo si zavestno zastavili celo timsko kulturo. In to je noro, kako to spremeni ekipo in nas naravna na iste cilje in pač imamo neke te norme, kako se obnašamo, ane, kaj govorimo na glas. Tam se v petih letih ni nihče pritožil na glas, ker je bila to ta naša neka vrednota, ane, da se ne pritožuje na glas," (U5: 10).

Obstoj medosebnih interakcij: “ ... Vsak je prispeval svoj doprinos do rezultata, to je zelo pomembno, da imaš to, da držimo skupaj! Na splošno lahko rečem, da sem imel srečo s soigralci, ” (U1:12).

Kategorija 2: Doživljanje stiske

Opis: Pod to kategorijo so uvrščene vse neprijetne, fizično in psihično naporne situacije, ki so jih športniki doživeli na svoji karierni poti.

Podkategoriji: Športniki so navajali več vrst poškodb, ki so jih doživeli na svoji karierni poti. Soočali so se z večkratnimi bolečinami v hrbtu, zvini, zlomi nog, težavami s kolki, strganimi tetivami, operacijami kolen, ki smo jih združili v podkategorijo **poškodbe**. V podkategorijo **utrujenost** pa smo uvrstili fizično izčrpanost, psihično utrujenost in psihični pritisk.

Poškodbe: “... ko smo smučali in so me povabili, če pridem v klub, in potem smo šli smučat s klubom. In ko smo šli prvič smučat v Avstrijo s klubom, sem si zlomil nogo, tako da ..., ” (U6:1).

Utrujenost: “... leta 2012 sem bil prav fizično izčrpan, izčrpan. Ja, od pretreniranosti. Tako da, na žalost, je prišlo do tega. /.../ jaz sem pač mislil, da pač lahko vse naredim, da sem jaz vsega sposoben, ampak je v bistvu moje telo ful trpelo, ” (U5:12).

Kategorija 3: Pozitivno prilagajanje

Opis: Kategorija opisuje način soočanja s stresnimi situacijami na športnikovi karierni poti.

Podkategorije: Športniki so navajali, da kadar se znajdejo v stresnih situacijah, regulirajo svoje čustvene odzive, da se počutijo čustveno stabilne, da regulirajo svojo pozornost in svoje vedenje, da le-to ne bi vplivalo na njihovo izvedbo treninga ali nastopa na tekmovanju. To smo združili v podkategorijo **dobro delovanje pod pritiskom**. Pri tem so navajali različne strategije za soočanje s pritiskom, kot so: tehnike sproščanja, različne dihalne vaje, vizualizacija, sprijaznjenje z rezultati, ki smo jih uvrstili v podkategorijo **strategije za soočanje s pritiskom**.

Dobro delovanje pod pritiskom: “... Če gledam svoj šport, se mi zdi, da sem dobro uspeval pod pritiskom. Ampak jaz nisem bil rojen na tak način, mi smo načrtno delali na tem. Ker kadar sem bil jaz dobro pripravljen, sem bil potem samozavesten in sem lahko potem imel fokus in sem šel potem v tisto cono, v tist' tunel, ko nič ne vidiš, nič ne slišiš, in večji kot je

bil pritisk, bolj sem uspel to odklopit'. Celo se mi zdi, da če sem imel manjši pritisk, sem imel nato manjšo koncentracijo," (U6: 12).

Strategije za soočanje s pritiskom: "... To je bilo vse utečeno, katere tehnike sproščanja kdaj uporabljat'. Različne sem uporabljal, odvisno od situacije in obdobja," (U1: 17).

Kategorija 4: Zaščitni dejavniki

Opis: Kategorija opisuje dejavnike, ki preprečujejo nastanek psihičnega pritiska in z njim povezanih težav.

Podkategorije: Glede na odgovore športnikov, ki so navajali, da čutijo veliko podporo trenerja, podporo družine in širšo socialno podporo, smo ustvarili podkategorijo **podpora**. V podkategorijo **pozitivno socialno okolje** pa smo uvrstili spodbujevalno okolje, okolje, ki je skladno z njihovimi interesi, in okolje, ki jim je v pomoč pri razvoju njihovih sposobnosti.

Podpora: "Čisto na začetku kariere oči in mami sta me podpirala in mi pomagala predvsem z motivacijo, da ne obupam, ane. Predvsem oče, ane, on vedno reče, ne glede na to, ali boš uspešen ali ne, te bomo podpirali," (U1:7).

"To je ... mislim, čutiš jo najbolj na sami tekmi, no. Navijači so tisti, ki te fejest ponesejo, navijači so, kot mi rečemo, vedno naš dodatni igralec oz. so zelo pomembni. Še posebno takrat, ko ti ne gre. Takrat se potem vidi, kdo je tisti pravi, kdo je tista tvoja prava podpora, ker tudi vsi navijači niso pravi ...," (U2:32).

Pozitivno socialno okolje: "Vedno sem bil v okolju, ki mi je bil v pomoč pri razvijanju mojega talenta oziroma sposobnosti. Si ne predstavljam, kako bi bilo trenirati v kakšnem drugem okolju brez podpore," (U4: 24).

6 RAZPRAVA

V magistrskem delu smo poskušali raziskati, kako močno so pri uspešnih slovenskih športnikih izraženi pojavi, kot so predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost. Opravili smo šest intervjujev s športniki, ki smo jih glede na kriterije uspešnosti Strokovnega sveta RS za šport (2017) uvrstili v razred mednarodnega, svetovnega in olimpijskega razreda. V pomoč pri raziskovanju so nam bile tudi samoocenjevalne lestvice predanosti (Duckworth, 2017) in samokontrole (Tangney, Baumeister in Boone, 2004) ter vprašalnik miselne naravnosti (Dweck, 2012).

Pri prvem raziskovalnem vprašanju smo se spraševali, ali imajo uspešni slovenski športniki izraženo visoko raven predanosti. Poglavitni namen je bil raziskati pojav predanosti pri uspešnih športnikih in njihovo doživljanje v času ustvarjanja uspešne športne kariere. Zanimalo nas je, kaj je bilo njihovo gonilo pri razvijanju uspešnosti, kako doživljajo svoje delo, kaj jih je vodilo naprej kljub doživljanju porazov in kako so doživljali le-te in se spopadali z njimi. Z intervjuji smo torej poskušali čim bolj raziskati vse attribute predanosti, na podlagi katerih bi lahko ugotovili, ali je visoka raven predanosti povezana z doseganjem vrhunskih športnih dosežkov.

Ali je predanost pri uspešnih športnikih močno izražena, smo poleg intervjuja poskušali ugotoviti tudi s pomočjo lestvice predanosti (Duckworth, 2017). Ker nikjer ni bilo moč zaslediti norm lestvice za podobno populacijo, posledično rezultatov ne moremo primerjati z nobeno drugo populacijo. Zato smo rezultate ovrednotili s pomočjo minimalnega in maksimalnega števila točk posamezne komponente predanosti. Rezultati prikazujejo, da je pri našem vzorcu višje izražena komponenta vztrajnosti. Minimalno število doseženih točk pri komponenti vztrajnosti je bilo 4,8, maksimalno doseženo število točk pa 5, kar je tudi maksimalna možna dosežena vrednost pri lestvici predanosti. To nakazuje, da so uspešni športniki zelo vztrajni pri svojem delu, vlagajo veliko truda in ne odnehajo zlahka. Pri komponenti strasti pa so uspešni športniki dosegli presenetljivo nizko število točk, in sicer minimalno doseženo število točk znaša 1,4, maksimalno doseženo število točk pa 3,4, kar na osnovi literature (Duckworth, 2017) lahko interpretiramo, kot da uspešni športniki morda težje ostanejo osredotočeni na iste dolgoročne cilje, kakor pa da trdo delajo za osvojitve le-teh in se pobirajo po porazih.

V intervjujih z udeleženci je bilo mogoče zaslediti poudarjeno vlogo vztrajnosti pri vseh udeležencih. Vsi udeleženci so poudarjali pomembnost trdega dela na svojem področju oz. treniranja: *“Če ti garaš na treningu, trdo delaš, si lahko uspešen, če tega ni, pa ne gre. Je zelo naporno, če želiš biti uspešen,”* (U1: 8); premagovanja ovir, ki se pojavijo na posameznikovi poti: *“... trdo delo in nato fokus oziroma da nikoli ne popuščaš, ker vsi vemo, da bodo na tej poti tudi padci, tako kot so vzponi, so tudi padci. In da bodo te padci čim bolj blagi in da se po tem padcu znaš iti naprej. Ni problem padt, problem je, če ne vstaneš, ane!”* (U2:8); in povečano osredotočenost in koncentracijo: *“... v svoji karieri spustiš toliko stvari v življenju, takih za nekatere čisto normalnih, da se jih moraš potem, ko končaš, ponovno naučit’. Moja osredotočenost je bila taka, da nisem dosti stvari življenjskih niti spoznal, se z njimi nisem niti srečal, ker sem bil tok osredotočen na svojo kariero pa na svoje cilje,”* (U4: 5). Če združimo rezultate intervjujev in rezultate, pridobljene s pomočjo lestvice predanosti, lahko vidimo, da imajo udeleženci naše raziskave močno izraženo komponento vztrajnosti. Zanimiv pa je bil komentar, da so se svoje vztrajnosti in vzdržljivosti začeli v polni meri zavedati šele po končani profesionalni poti, ko so prišli v stik z večjim številom ljudi, ki niso bili profesionalni športniki. Nekateri so menili, da je šport dobra popotnica za tako imenovano *“realno življenje,”* saj ko so bili

aktivni športniki, so živeli po njihovem mnenju v nekem "balončku" z določeno populacijo ljudi, ki so jim bili zelo podobni, so razumeli njih in njihov način življenja. Razlog za razvoj komponente vztrajnosti vidijo v športu, saj naj bi jim le-ta kasneje v "realnem življenju" prišla zelo prav. Vendar pa analiza ni pokazala povečanega poudarka omenjenega komentarja. Predvidevamo, da se razlog nahaja v premajhnem številu citatov. Pri udeležencih smo zasledili tudi lastnosti, ki smo jih uvrstili v komponento strasti, kot jo definira Duckworth (Duckworth, 2017), in sicer da se strast nanaša na trajno zasledovanje istih ciljev. To dobro prikaže odgovor enega od udeležencev: "*Vedel sem, kaj hočem, vedel sem svoje cilje in sem jim skos sledil. Prvo cilji, potem pa vse ostalo,*" (U4:23). Vendar pa smo pod komponento strasti uvrstili tudi intenzivne občutke, ki so jih udeleženci čutili ob izbranem športu, kot na primer; "*Tako bom rekel: na začetku je bila čisto otroška strast, da sem se nekje našel, da sem nekje res dober, da sem imel družbo, am, potem pa je to začelo preraščat' v to še večjo strast, hkrati pa so se pojavili še prvi sponzorji in sem videl, da imam direktno nekaj od tega, in kasneje je v enem trenutku te količine strasti zamenjala dejansko odgovornost do dela,*" (U3: 15). Saj kot navajajo Jachimowic, Wihler, Bailey in Galinsky (2018) se strast lahko interpretira tudi kot zelo močan občutek osebno pomembne vrednosti, preference, namena in vedenje posameznika, da to vrednost, preferenco tudi izrazi.

Naslednja ugotovitev je povezana z načinom oblikovanja športnih ciljev. Ugotovili smo, da si športniki hierarhično postavljajo svoje cilje, ki bi jih v prihodnosti želeli doseči. Opisane cilje smo glede na glavne značilnosti združili v dve podkategoriji, in sicer v cilje višjega reda in cilje nižjega reda. Vsi športniki imajo en glavni in dolgoročni cilj, ki je, kot navajajo, stalen in nespremenljiv. Pri nekaterih je bil to osvojitev naziva evropskega ali svetovnega prvaka, pri drugih pa osvojitev olimpijske medalje; "*... jaz sem imel že tako zelo notranjo, tako zelo iskreno vizijo, kaj želim doseči, pač Olimpijado in olimpijsko medaljo,*" (U5:1). Pri tretjih pa je bilo moč opaziti cilj, kot je postati najboljši na svojem področju: "*Jaz sem imel skos cilj biti uspešen, uspeh, vedno sem stremel po najvišjih ... vse, kar se lotim delat, bi to rad naredil res najbolj', probam doseči najvišji nivo, da me nekako zadovolji ... glavni bit, profesionalni športnik, to je bil moj glavni cilj ... najboljši in igrat' po najboljših klubih, za najboljša mesta in v najboljših ligah,*" (U2:36). Poleg ciljev, ki smo jih v analizi uvrstili v podkategorijo ciljev višjega reda, pa so bili pri udeležencih prisotni tudi cilji, ki so bili številčnejši, lažje dosegljivi oz. v krajšem časovnem obdobju. To so bili cilji, kot so na primer zmage na manjših tekmovanjih v eni tekmovalni sezoni. Primer citata, ki prikazuje cilje nižjega reda: "*Tale, bomo rekli, kakor so bili dejansko mogoči, kratkoročna, kakšna manjša tekmovanja, da se počasi dvigneš na ranking lestvici, zmagat' kakšne manjše turnirje,*" (U4: 2). Te cilje smo združili v podkategorijo cilji nižjega reda. Omembe vredno je tudi dejstvo, da je bilo mogoče opaziti razliko med individualnimi in ekipnimi športniki, saj so imeli ekipni športniki manj manevrskega prostora pri oblikovanju ciljev, saj so jim nekatere od njih že vnaprej postavili v vodstvih klubov.

Teorija Duckworthove (2014) predpostavlja, da imajo predani posamezniki hierarhično organizirane cilje, kjer obstaja večje število ciljev nižjega reda, ki so lažje dosegljivi, časovno hitreje dostopni in lažje nadomestljivi. Sledijo pa jim cilji višjega reda, ki so težje nadomestljivi, trajnostni in pomembnejši za posameznika. To lahko primerjamo z organiziranostjo ciljev udeležencev naše raziskave in pridemo do rezultatov, ki podpirajo ugotovitve omenjene teorije (Duckworth, 2014), saj so imeli vsi uspešni športniki hierarhično oblikovane cilje, vključujoč cilje nižjega reda ter cilje višjega reda oz. en glavni cilj. Predanost naj bi torej služila nadrejenemu cilju, glavnemu cilju, za katerega je potrebna visoka stopnja vztrajnosti, saj se na poti do uresničitve nadrejenega cilja lahko pojavijo številne ovire (Duckworth, 2014). Kot je razvidno iz naših rezultatov, je nadrejeni glavni cilj pri naših udeležencih na vrhu hierarhije ciljev, v hierarhiji cilji nižjega reda sprožajo dejanja oz. ukrepe, ki vodijo posameznika do nadrejenega cilja. To je jasno razvidno iz že zgoraj omenjenega citata enega od udeležencev (U4: 2). Glede na naše rezultate pa lahko tudi zaključimo, da ima kombinacija strasti in vztrajnosti pri posameznikovem delovanju posledice, kot so povečana osredotočenost, ki vodi posameznike do večjih kognitivnih prizadevanj in večje vlaganje v svoje cilje, kar se izkazuje kot več vložene koncentracije za njihovo doseganje. Omenjena ugotovitev potrjuje rezultate raziskave (Jachimowic, Wihler, Bailey in Galinsky, 2018).

Glede na dobljene rezultate raziskave pa za naše udeležence ni mogoče reči, da so športniki poročali o povečanju motivacije zaradi posameznih “korakov nazaj” v času karierne poti, kot to opisujejo rezultati raziskave Hendryja in Hodgesa (2017), kjer naj bi bila “self-determined” motivacija pozitivno povezana tudi z vlaganjem napora, z vztrajnostjo in uspešnostjo.

Pri drugem raziskovalnem vprašanju smo se spraševali, ali imajo uspešni športniki izražene lastnosti predanosti, kot so: interes, načrtovana vadba, širši smisel in upanje. Naš cilj je bil ugotoviti, kdaj in na kakšen način so prepoznali interes za profesionalno ukvarjanje s športom, na kakšen način so trenirali, kako so dojemali smisel svojega početja in kako so doživljali in dojemali upanje.

Rezultati naše raziskave prikazujejo, da so pri uspešnih športnikih razvite lastnosti predanosti, kot so interes, načrtovana vadba, širši smisel in upanje. Udeležencem je bilo skupno, da so že zgodaj v otroštvu prepoznali svoj interes, ki so ga kasneje v mladostništvu še dodatno razvijali. V odrasli dobi pa je njihov t. i. otroški interes prerasel v njim glavni interes, s katerim so si nato ustvarjali profesionalno kariero. To je bil njihov šport, s katerim so se nato ukvarjali na profesionalnem nivoju. Vsi udeleženci tudi navajajo, da so bili v času razvoja svojega glavnega interesa v okoljih, ki so bila skladna z njihovim interesom. Tu je vredno omeniti, da je eden od udeležencev imel izkušnjo z okoljem, ki ni bilo skladno z njegovimi interesi oz. v katerem ni mogel v polni meri razvijati svojega interesa na način, za katerega je menil, da bi bil primeren. To socialno okolje je nato kmalu

zapustil, ker se je zavedal, da bi lahko v nasprotnem primeru razvoj njegovega interesa utrpel posledice funkcionalnega okolja.

Naši rezultati torej potrjujejo teorijo (Tracey, 2001, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005), ki navaja, da se poklicni interesi pojavijo že v otroštvu in nato postopoma skozi adolescenco postajajo stabilnejši. Udeleženci so poročali, da so izbrali okolje, ki je bilo skladno z njihovimi interesi, saj so lahko tako razvijali svoje glavne interese. Večina jih ni nikoli bila v okolju, ki ne bi bilo skladno z njihovimi interesi. To izkušnjo je doživel le en udeleženec v naši raziskavi, zato ne moremo v celoti potrditi teze (Low in Rous, 2006, v: Rounds in Su, 2014), da se posamezniki izogibajo okolju, ki jim ni všeč. Prav tako ne moremo komentirati, ali dejavnika na mikroravni, kot sta ekonomija in javna politika, vplivata na razvoj interesov (Blustein, Phillips, Jobin-Davis, Finkelberg in Roarke, 1997, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005), saj se naši udeleženci s svojimi odgovori niso dotaknili te tematike. Lahko pa zaključimo, da so interesi pomembni pri vplivanju na posameznikove izbire, saj je pri naših udeležencih glavni interes (izbira športa) vplival na njihove odločitve, da se bodo z izbranim športom tudi profesionalno ukvarjali. Iz tega pa sledi vlaganje truda in vztrajnost pri njihovem delovanju. Kar pa je skladno z ugotovitvami Pintricha in Schunka (2002, v: Low, Yoon, Roberts in Rounds, 2005).

Druga lastnost uspešnih športnikov, ki izhaja iz analize rezultatov, je načrtovana vadba. Udeleženci so o pomenu načrtovane vadbe povedali zelo veliko in menijo, da ima pomembno vlogo pri razvijanju športnikovih sposobnosti. To lahko sklepamo iz dejstev, kot je pomen sistematičnega treniranja posameznih sposobnosti z ogromnim številom ur opravljenega treninga. Število ur treninga se pri udeležencih razlikuje. Udeleženci so opisovali načrtno vadbo kot zelo sistematično urejeno in utrjeno prakso, pri kateri je bila vloga trenerjev izrednega pomena. Kar je pokazala tudi analiza rezultatov. Rezultati analize so pokazali tudi pomembnost povratne informacije, ki je bila za vse udeležence ključnega pomena in so jo doživljali kot nepogrešljivo in so jo tudi zavestno upoštevali, kot npr. izhaja iz enega od citatov: *“To se mi zdi nekaj najbolj pomembnega. S trenerjem sva vedno, vedno, iz leta v leto, vedno bolj delala na čim bolj iskreni povratni informaciji, ki ne zadeva samo iskrene povratne informacije glede športa, ampak tudi izven,” (U3:10).* Prav tako pa je raziskava pokazala pomembnost potiska iz športnikove cone udobja. Vsi udeleženci raziskave navajajo, da na treningih ni cone udobja, da treniranje nikakor ni prijetno, ker je zelo naporno, in da so se vedno “potiskali čez sebe”.

Naše ugotovitve so skladne z ugotovitvami Ericssona in Poola (2016), ki ugotavljata, da je načrtovana vadba namenska, premišljena in fokusirana. Njen namen je zbiranje majhnih korakov za uresničitev generalnega cilja. Navajata tudi, da je za napredek potrebno treningom posvetiti popolno pozornost. Pri treniranju oz. pri načrtovani vadbi pa je pomemben tudi nadzor oz. delovanje pod nadzorom. To se je pokazalo kot potrditveno v naši raziskavi, saj so udeleženci navajali, da imajo trenerji pomembno vlogo pri načrtovani vadbi, kar je skladno z ugotovitvami Ericssona in Warda (2017). Ugotovili pa smo tudi, da ima pomembno vlogo tudi povratna informacija, na kateri so športniki v sodelovanju s

trenerji zavestno delali. Povratna informacija jim predstavlja možnost izboljšanja njihove izvedbe, saj se je, kot navajata tudi Ericsson in Pool (2016), potrebno fokusirati na posameznikove šibkosti in jih poskušati odpraviti. Posledično pa to vpliva tudi na izboljševanje posameznikove uspešnosti.

Naša raziskava potrjuje tudi dejstvo, ki ga navajata Ericsson in Pool (2016), da je temeljna resnica treniranja sebe potisniti čez cono udobja, sicer se ne boš nikoli izboljšal. Vsi udeleženci so poročali, da je t. i. "potisk čez sebe" na treningih nekaj povsem normalnega. Zaključimo lahko torej, da je načrtovana vadba zelo strukturirana dejavnost, katere cilj je izboljšati uspešnost posameznika. Za premagovanje pomanjkljivosti posameznika so ustvarjene posebne naloge, njihovo delovanje je nadzorovano, da bi lahko zagotovili načine za njihovo še večje izboljšanje. Načrtovana vadba pa zahteva trud, saj sama po sebi ni prijetna (Ericsson in Ward, 2017).

Tretja lastnost, ki se je pri naših udeležencih izkazala kot skupna, je bilo občutenje smisla. V raziskavi nas je zanimalo, kako udeleženci dojemajo svojo karierno pot, ali se jim zdaj, ko pogledajo nazaj, vse skupaj zdelo vredno?

Rezultati raziskave so pokazali, da udeleženci v svojem delu sedaj, po končani karierni poti, prepoznajo nek občutek smisla. To je dobro razvidno iz citata; "*Ni mi žal za nič, ampak bi še enkrat šel, ker ko pogledam nazaj, se je splačalo. Seveda bi kakšne stvari mogoče spremenil, ampak to bom rekel, pač jaz gledam na to tako, da se vse zgodi z nekim razlogom, in če se to ne bi zgodilo, potem jaz danes ne bi bil tak, kot sem,*" (U2:22). Iz temu podobnih citatov smo ustvarili kategorijo, ki se nanaša na občutenje smisla ob doseženih ciljih. Udeleženci pa so tudi poudarjali, da so občutek smisla prepoznali v predaji znanja mlajšim generacijam. S svojimi izkušnjami so jim želeli pomagati, jim pokazati pot, jim tudi nekako olajšati pot.

Glede na rezultate se lahko strinjamo s trditvijo Stegerja in Kashdana (2006), da različni posamezniki občutek smisla doživljajo drugače, razlikuje pa se tudi količina občutka smisla, ki ga posamezniki doživljajo v življenju. Prav tako se lahko strinjamo z Ziko in Chamberlainom (1992), ki navajata, da posamezniki čutijo težnjo po uresničitvi pomembnih ciljev. V naši raziskavi se je izkazalo, da so uspešni športniki najprej imeli in razvijali osebne interese, kasneje, po končani karieri, pa so v svoje delo vključili še nek občutek smisla, ki se obrača k drugim ljudem, kar je skladno z ugotovitvami raziskovalke Duckworth (2018).

Poleg zgoraj omenjenega interesa, načrtovane vadbe in občutka smisla pri uspešnih športnikih je bilo pri njih prisotno tudi upanje. V raziskavi se je pokazal pomemben atribut, ki smo ga poimenovali iskanje alternativnih poti za dosego ciljev. Kot lahko opazimo v spodnjem citatu; "*. . . vedno pri meni je vse v alternativni. Vedno je plan B, plan C, plan D, tok planov, dokler ne prideš do tistega plana, ki te bo privedel do cilja,*" (U4:16), je pri udeležencih moč zaslediti eno od komponent upanja, ki jo Snyder (1991) opredeljuje kot pot proti cilju (ang. pathway). Udeleženci so poudarjali pomembnost iskanja različnih poti, da bi dosegli cilje, ki so si jih zastavili. V podkategorijo upanje pa smo uvrstili tudi misli o

zmožnostih uresničevanja ciljev, ki jih je bilo moč zaslediti v intervjujih. Rezultati so skladni z raziskavo Rodriguez Hanleya in Snyderja (2000), ki navaja, da so posamezniki, pri katerih je visoko izraženo upanje, sposobni razviti več strategij za soočanje z ovirami, če naletijo nanje. Kar je lepo razvidno že v zgoraj napisanem citatu enega od udeležencev. Glede na številnost ustvarjenih strategij za soočanje z ovirami pa lahko sklepamo, da so tudi iznajdljivi, saj so pripravljene poskusiti vse možne strategije, vendar pa te teze (Snyder, 1994) ne moremo v celoti potrditi.

Tretje raziskovalno vprašanje se je nanašalo na izraženost samokontrole pri uspešnih slovenskih športnikih. Želeli smo ugotoviti, ali je pri uspešnih športnikih moč zaslediti izraženo visoko raven samokontrole. Raziskovali smo, kako se uspešni športniki soočajo z uporom različnih skušnjav in kaj jim je pri tem v pomoč.

Tudi pri tem raziskovalnem vprašanju smo si pomagali s samoocenjevalno lestvico samokontrole BSCS Tangney, Baumeister in Boone (2004). Avtorji priporočajo, da se zaradi zagotovitve največje zanesljivosti lestvice BSCS računa skupni rezultat samokontrole in da se je ne razbija na komponente, kot to počnejo določeni raziskovalci. Ker po pregledu literature nismo zasledili nobene podobne raziskave, na katero bi se lahko opirali in primerjali rezultate, smo tudi tu izračunali dosežene vrednosti točk pri lestvici samokontrole in si pri interpretaciji rezultatov pomagali z maksimalno in minimalno doseženo vrednostjo. Maksimalna možna dosežena vrednost pri lestvici samokontrole znaša 65, kar nakazuje na dejstvo, da imajo posamezniki močno razvito sposobnost samokontrole (Tangney, Baumeister in Boone, 2004). Glede na rezultate analize smo ugotovili, da pri udeležencih znaša maksimalno število doseženih točk 63, minimalno število doseženih točk 40, aritmetična sredina znaša 54, 5. Iz tega lahko sklepamo, da imajo nekateri uspešni športniki bolj razvito sposobnost samokontrole, nekateri pa nekoliko slabše. Da bi preverili, kako udeleženci doživljajo svojo samokontrolo, smo se v intervjujih posvetili tudi raziskovanju le-te.

Rezultati analize so nam pokazali, da se je pri nekaterih športnikih sposobnost upiranja skušnjavam razvijala in utrjevala postopoma, skozi več let treniranja. Kot navaja udeleženec: *“... Ja! To pa sigurno! To se pa z leti naučiš, kako se upreš, tak da jaz sem, tako da lahko rečem, da, ja, zadnjih deset let sem vedel, zakaj se gre in zakaj tako delam,”* (U2:10). Potreboval je deset let, da je prišel do nivoja, ki je bil po njegovem mnenju najbolj optimalen za njegovo delovanje. Nekateri športniki pa so poročali, da so imeli od nekdaj dobro razvito sposobnost upiranja različnim skušnjavam kot na primer udeleženec, ki sporoča: *“Skušnjave so sigurno bile, ampak jaz se jim nisem vdal. Skušnjave ... hm ... ne vem, da ne bi šel kdaj na trening, ne, nemogoče, ne vem, jaz tudi ko smo poleti dobili individualne programe čez poletje, jaz sem vedno vse naredil 100 % ali pa še malo več, vem pa, da nekateri niso ..., ”* (U6:6). So pa se, kot navajajo, športniki posluževali različnih strategij, ki so jim bile v pomoč pri premagovanju skušnjav: od potlačitve občutkov,

preusmerjanja pozornosti, samoobvladovanja s pomočjo čuječnosti, prisotna pa je bila tudi manipulacija z lastno samokontrolo. Udeleženci so v intervjujih poročali tudi o pozitivnih posledicah soočanja z različnimi skušnjavami, ki smo jih v analizi združili v kategorijo pozitivne posledice samokontrole. Če pogledamo citat enega od udeležencev: “... *Potem, na koncu, v bistvu, ko sem pa spoznal, na kakšen način si lahko podaljšam svojo kariero, in je potem bilo tudi samokontrole več. Potem je bilo lažje in sem vedel, kdaj ne, kdaj ja, za neke te momentalne odločitve, večinoma sem se sam odločal, ker sem pač vedel, da če se bom jaz tako odločil, bom jaz nosil posledice, tako negativne kot pozitivne, tako da ja ... ta občutek, ki ga kasneje občutiš ... da si sam za vsemi temi odločitvami ...*,”(U2:36). Opazimo lahko, da so pri soočanju s skušnjavami prisotne tudi pozitivne posledice, kot je npr. povečanje občutka odgovornosti, ali pa, kot je bilo moč zaslediti tudi pri drugih udeležencih, se poveča občutek samozavesti in so se bili sposobni bolje soočati z različnimi stresorji, ki so se pojavili na njihovi karierni poti.

Glede na rezultate bi se lahko strinjali s trditvijo avtorice Duckworth (2014), ki trdi, da se sposobnost samokontrole izboljšuje od otroštva do odraslosti. Prav tako bi se lahko strinjali z rezultati raziskav (Mischel, 2010), ki navajajo, da si lahko posamezniki pri soočanju s skušnjavami pomagajo z različnimi kognitivnimi ali vedenjskimi strategijami. Glede na to da so nekateri udeleženci poročali tudi o strategiji, kot je manipulacija z lastno samokontrolo, se tu lahko navežemo na raziskavo, ki poudarja pomembnost vpliva, ki ga ima trening pri sistematičnih, progresivnih treningih mišičnih in energijskih sistemov. Pri tem športniki, kot pravijo avtorji (Bray, Graham in Saville, 2014), nedvomno manipulirajo z lastno samokontrolo pri vlaganju truda pri določenih vadbah pa tudi pri zaviranju nagonov, ki otežujejo dokončanje vadbe.

S četrtem raziskovalnim vprašanjem smo želeli ugotoviti, ali je pri uspešnih športnikih razvita razvojna naravnost. Zanimalo nas je, kako uspešni športniki dojemajo napake in kako doživljajo nove izzive.

Za raziskovanje razvojne naravnosti smo uporabili vprašalnik avtorice Dweck (2012), ki je opredelila razvojno in fiksno naravnost pri ljudeh. Najmanjša dosežena vrednost pri lastnosti inteligentnost je bila 3,88, maksimalna pa 5,88. Celotni vzorec udeležencev pa je dosegel pri inteligentnosti vrednost 5,11. Iz omenjenega lahko glede na kriterij vrednotenja vprašalnika interpretiramo, da udeleženci v povprečju dojemajo inteligentnost kot lastnost, ki je spremenljiva in jo je moč vedno razvijati. Pri lastnosti talenta pa je bila minimalna dosežena vrednost na vprašalniku 2,88, maksimalna 5,75, povprečje celotnega vzorca pa znaša 4,58. Iz česar lahko sklepamo, da so v povprečju udeleženci prav tako prepričani, da se talent lahko spreminja in razvija.

Pri analizi intervjujev pa smo jih združili v kategorijo prepričanja. Udeleženci so poročali o svojih najosnovnejših pogledih na svet, ki pa se posledično lahko odražajo na njihovem mišljenju in vedenju. Odgovor: “*Napake so potrebne, ker če ne bi bilo napak, se ne bi nič*

naprej naučili, tako da ... napake so normalne, so tudi potrebne, seveda v določeni meri,” (U2:28), nam nakazuje, da udeleženci dojemajo napake kot nekaj normalnega, vsakdanjega, kot del učenja. Prav tako porazov ne dojemajo kot osebne lastnosti, ampak vzroke zanje iščejo v vsaki situaciji posebej, neodvisno od osebnostnih lastnosti: *“Jaz sem poraze dojemal kot sestavni del šole, pač nekaj je šlo narobe v procesu, zakaj rezultata ni bilo. Nikoli se nisem jaz počutil, da sem jaz tisti rezultat in da sem jaz zdaj zguba ali pa tista oseba, ki ji ni ratal. Men’ pač ni ratal, ker je šlo v samem procesu nekaj narobe in potem sem šel analizirat nazaj, kaj lahko popravim, da bo naslednjič bolj,”* (U5:2). Poudarjajo tudi pomembnost doživetih izkušenj: *“... saj pravim, ta pomembnost svojega znanja, svoje izkušnje! Stvar, ki je ne doživiš, ki ti jo nekdo pripoveduje, ali pa če si jo prebereš, si jo lahko predstavljaš na svoj način, ane, ko pa to doživiš, pa ... moraš doživet’, da lahko dejansko vidiš, kako izgleda,”* (U2:27). Pri tem so pozitivno naravnani glede iskanja novih izzivov: *“(smeh) Pa meni se zdi, da sem sam od sebe iskal vedno nove izzive. Pač, kaj pa boš!?”* (U6:7).

S teoretskega vidika (Dweck, 2012) lahko na tem mestu zaključimo, da imajo udeleženci razvito razvojno naravnost, saj smo videli, da zavzemajo stališča, da so posameznikove lastnosti spremenljive in se razvijajo s pomočjo učenja, vzgoje in z lastnim trudom (Dweck, 2012). Prav tako se udeleženci osredotočajo tudi na idejo rasti svojih sposobnosti s pomočjo učenja in novih izkušenj ter nove izzive pozitivno sprejemajo, kar je skladno s teorijo raziskovake Dweck (2012).

Peto raziskovalno vprašanje se je nanašalo na rezilientnost: zanimalo nas je, ali je le-ta pri uspešnih športnikih visoko izražena. Želeli smo izvedeti, katere dejavnike rezilientnosti bo mogoče zaslediti pri uspešnih športnikih.

Naši rezultati ne morejo v celoti potrditi raziskave Morgan, Fletcher in Sarkar (2013), ki opredeljuje štiri odpornostne značilnosti elitnih športnih ekip. To so *skupinska struktura*, v katero spadajo konvencije, ki oblikujejo skupinske norme in vrednote, *mojstrski pristopi*, pod katere spadajo skupna stališča in vedenja, ki spodbujajo izboljšanje skupine, *socialni kapital*, ki opisuje obstoj visoko kakovostnih interakcij in skrbnih odnosov v skupini, ter *kolektivna učinkovitost*, to pa so skupna prepričanja ekipe glede njene sposobnosti opravljanja naloge. V naši raziskavi smo zasledili le primere, kot so: prepovedano preklinjanje, prepovedano glasno pritoževanje in prepovedana uporaba določenih besed. Te smo združili skupaj v podkategorijo skupne norme in vrednote, ki glede na raziskavo Morgan, Fletcher in Sarkar (2013) nakazujejo na skupinsko strukturo. Glede na rezultate pa smo ustvarili še eno podkategorijo, obstoj medosebnih interakcij, v katero spadajo: medosebna podpora, medosebno reševanje konfliktov, korektni in spoštljivi medosebni odnosi ter vera v zmogljivost ekipe. Ta pa nakazuje na obstoj t.i. Socialnega kapitala. V raziskavi pa ni bilo mogoče zaslediti mojstrskega pristopa in kolektivne učinkovitosti, kot

ju lahko razberemo v raziskavi Morgana, Fletcherja in Sarkarja (2013). Poudariti pa je potrebno, da se rezultati nanašajo le na udeležence, ki so pripadniki ekipnih športov.

Vsi udeleženci so poročali, da so na svoji profesionalni poti doživeli različne poškodbe, kot so: bolečine v hrbtu, zvini, zlomi nog, težave s kolki, strgane tetive, poškodbe kolen. Zanimivo je bilo opazovati, kako so vsi udeleženci ob naštevanju poškodb menili, da so imeli zelo veliko srečo in da to dejansko niso resnične poškodbe. Prave poškodbe (za njih v pravem pomenu besede) so tiste, zaradi katerih bi bili primorani prenehati s treniranjem ali s profesionalnim ukvarjanjem s športom. Poročali pa so tudi o fizični izčrpanosti, psihični utrujenosti in psihičnem pritisku. Vse omenjeno smo združili v podkategorijo utrujenost.

Športniki so opisovali tudi različne načine soočanja s stresnimi situacijami, v katerih so se v času profesionalne kariere in treniranja znašli. Poročali so, da v tistih trenutkih regulirajo svoje čustvene odzive, da se počutijo čustveno stabilne, da regulirajo svojo pozornost ter svoje vedenje, da le-to ne bi vplivalo na izvedbo tekmovalnega nastopa ali kvaliteto opravljenega treninga. Za bolj jasno predstavljanje, kako in zakaj so udeleženci dojemali, da dobro delujejo pod pritiskom, si lahko ogledamo naslednji odgovor: “... Če gledam svoj šport, se mi zdi, da sem dobro uspeval pod pritiskom. Ampak jaz nisem bil rojen na tak način, mi smo načrtno delali na tem. Ker kadar sem bil jaz dobro pripravljen, sem bil potem samozavesten in sem lahko potem imel fokus in sem šel potem v tisto cono, v tist’ tunel, ko nič ne vidiš, nič ne slišiš. In večji kot je bil pritisk, bolj sem uspel to odklopiti. Celó se mi zdi, da če sem imel manjši pritisk, sem imel nato manjšo koncentracijo,” (U6: 12).

Ta in podobne odgovore smo povezali v podkategorijo dobro uspevanje pod pritiskom. Pri dobrem uspevanju pod pritiskom pa so jim bile v pomoč različne strategije tehnike sproščanja, različne dihalne vaje, vizualizacija ter na koncu sprijaznjenje z doseženimi rezultati. To smo združili v podkategorijo strategije za soočanje s stresom.

Povežemo lahko vzporednice med raziskavami (Martin-Krumm idr., 2003; Seligman idr., 1990) in rezultati, ki smo jih dobili pri našem vzorcu: športniki, pri katerih je moč zaznati boljšo odpornost, imajo višjo percepcijo fizične vzdržljivosti, kar pa kaže na bolj optimističen pogled na svet.

Udeleženci so v raziskavi poročali tudi o dejavnikih, ki so jim pomagali razviti čim manj psihičnega pritiska in težav, povezanih z njim. Najbolj poudarjen dejavnik z največ odgovori je bil podpora. Kot je razvidno iz citata: “Čisto na začetku kariere oči in mami sta me podpirala in mi pomagala predvsem z motivacijo, da ne obupam, ane. Predvsem oče, ane, on vedno reče, ne glede na to, ali boš upešen ali ne, te bomo podpirali,” (U1:7), so udeležence podpirali tako v družinskem krogu kot tudi trenerji in širše socialno okolje. Npr.: “To je ... mislim, čutiš jo najbolj na sami tekmi, no. Navijači so tisti, ki te fejest ponesejo, navijači so, kot mi rečemo, vedno naš dodatni igralec oz. so zelo pomembni. Še posebno takrat, ko ti ne gre. Takrat se potem vidi, kdo je tisti pravi, kdo je tista tvoja prava podpora, ker tudi vsi navijači niso pravi ...,” (U2:32). Udeleženci pa so poročali tudi o vzpodbujevalnem okolju, o okolju, ki je bilo skladno z njihovimi interesi in o okoljih, ki so jim bili v pomoč pri razvijanju njihovih sposobnosti. Naši rezultati pa se razlikujejo od

ugotovitev raziskave (Martin-Krumm idr., 2003; Seligman idr., 1990), ki kaže na to, da imajo bolj odporni športniki manj poudarjeno potrebo po socialni podpori za doseg športnega uspeha. Glede na rezultate in število odgovorov lahko ugotovimo, da je bila športnikom podpora v času karierne poti zelo pomembna. Lahko pa se strinjamo z ugotovitvami Lu idr. (2016), ki navajajo, da sta vzdržljivost in socialna podpora njihovih trenerjev konjuktivno ublažila odnos med stresom in izgorelostjo. Prav tako Fletcher in Sarkar (2012) navajata, da so številni psihološki dejavniki, ki so povezani tudi z zaznano socialno podporo, zaščitili športnike pred morebitnim negativnim učinkom stresorjev, tako da so vplivali na njihovo ocenjevanje izziva in metakognicije. Kar pa bi bilo potrebno pri naših udeležencih še bolj poglobno raziskati. Na osnovi naših rezultatov pa lahko simpatiziramo tudi z ugotovitvami (Holt in Dunn, 2004; Mills, Butt, Maynard in Harwood, 2012; Van Yperen, 2009), da je rezilientnost predpogoj za športni uspeh, vendar pa bi morali, če bi želeli z gotovostjo trditi, opraviti bolj podrobno raziskavo rezilientnosti na večjem številu udeležencev.

Kot vsaka raziskava tudi ta vodi do premisleka o omejitvah in možnostih izboljšave. Raziskava je bila izvedena v določenem časovnem obdobju z omejenimi možnostmi izvedbe. Posledično pa odločitve, kako jo izvesti in kasneje tudi sam potek raziskave, vodijo do nujnega premisleka o omejitvah in pomanjkljivostih raziskave. Ker smo želeli raziskati predanost pri res uspešnih športnikih, ki dosegajo najboljše rezultate oz. sodijo v sam svetovni vrh, ter ugotoviti, ali je predanost povezana z doseganjem vrhunskih rezultatov, se nam je izbor udeležencev avtomatsko zelo omejil. Težka dostopnost do njih pa je stvar še nekoliko otežila. Hkrati nam je čas, povezan s korona virusom, odzivnost določenih športnikov izvedbo še otežil, saj nekateri športniki po končani epidemiji niso bili več odzivni. En intervju pa smo na željo udeleženca izvedli tudi s pomočjo spleta. Ker smo do uspešnih športnikov prihajali s pomočjo poznanstev raziskovalcev, tudi nabor udeležencev ne ustreza kriterijem naključnega vzorčenja, kar bi omogočilo popolno neodvisnost in objektivnost. V raziskavi smo uporabili različne raziskovalne metode, poleg intervjujev smo uporabili samoocenjevalne lestvice in vprašalnik, da bi pridobili več vrst podatkov, ki bi nam lahko omogočili večjo zanesljivost. Vprašljiva pa je tudi zmožnost posploševanja, saj je raziskava izvedena z majhnim številom udeležencev, poleg tega pa bi bilo priporočljivo udeležence ločiti glede na vrsto športa: ali pripada ekipnemu športu ali individualnemu.

Ker imamo v Sloveniji veliko uspešnih športnikov, še več pa mladih športnikov, ki stremijo k vrhunskim dosežkom, menimo, da bi bilo raziskavo smiselno ponoviti na večjem številu udeležencev, da bi ugotovili, ali dobimo primerljive rezultate z našo raziskavo. Prav tako bi bilo smiselno raziskati tudi, ali se predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost razlikujejo pri športnikih, ki ne dosegajo vrhunskih rezultatov, ter narediti primerjavo med uspešnimi vrhunskimi športniki in tistimi, ki vrhunskih rezultatov ne dosegajo. To bi nam omogočilo vpogled v dejavnike, po katerih se razlikujejo. Posledično pa bi lahko kasneje na podlagi ugotovitev pri manj uspešnih

športnikih načrtno razvijali področja, na katerih so šibkejši. Uporabno bi bilo tudi raziskati in ugotoviti, ali se predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost razlikujejo med moškimi in ženskami.

Kljub omenjenim omejitvam in možnostim izboljšave pa smo s spoznanji naše raziskave poskušali začeti osvetljevati raziskovalna področja predanosti, samokontrole, razvojne naravnosti in rezilientnosti pri uspešnih športnikih na slovenskih tleh. Z našo raziskavo smo želeli opozoriti na pomembne dejavnike, ki vplivajo na uspehe posameznikov. In glede na to, da je šport pomemben dejavnik za vsesplošno družbeno klimo, bi bilo smiselno na ravni države sistematično spremljati tudi psihološki vidik športnikov in z njim povezane napredke ter ne le zgolj njihove dosežene rezultate. Perspektivo vidimo predvsem pri mladih športnikih, ki šele začenjajo korakati športnim uspehom naproti. Pomembno se nam zdi opolnomočiti mlade športnike, da bodo imeli orodja in se bodo znali posluževati različnih strategij za premagovanje ovir, skušnjav, porazov in stisk na svoji karierni poti. Predvsem pa želimo poudariti pomen preventive in si želimo, da bi mladi športniki začeli krepiti lastnosti, kot so vztrajnost, predanost, samokontrola in rezilientnost, saj jim bodo le-te v pomoč pri premagovanju ovir na njihovi začrtani življenjski poti.

7 SKLEPI

Prvo raziskovalno vprašanje se je nanašalo na izraženost predanosti pri uspešnih športnikih. S pomočjo lestvice predanosti, avtorice Duckworth (2017), smo ugotovili, da imajo uspešni športniki bolj izraženo komponento vztrajnosti kot pa komponento strasti. Glede na literaturo lahko ta rezultat interpretiramo, kot da uspešni športniki morda težje ostanejo osredotočeni na iste dolgoročne cilje, kakor pa da trdo delajo za osvojitve le-teh in se pobirajo po različnih porazih. Po rezultatih intervjujev sodeč uspešni športniki vlagajo v svoje delo velike količine truda, so zelo vztrajni pri doseganju svojih ciljev in ne odnehajo zlahka. Pri njih je mogoče zaslediti zmožnost trdega dela za uresničitev svojega cilja, zmožnost premagovanja ovir ter povečano osredotočenost in koncentracijo, kar pa so t. i. pozitivne posledice kombinacije strasti in vztrajnosti. Ugotovili smo tudi, da si uspešni športniki hierarhično oblikujejo cilje. Vsi športniki imajo razvit en glavni, generalni cilj višjega reda, ki je stalen in spremenljiv. Imajo pa razvite tudi cilje nižjega reda, ki pa so nekoliko številčnejši in lažje dosegljivi oz. so dosegljivi v krajšem časovnem obdobju.

Zaključimo lahko, da imajo uspešni športniki razvito visoko raven predanosti, saj imajo hierarhično oblikovane cilje, oblikovan glavni cilj, za katerega je potrebna visoka stopnja vztrajnosti, ki pa je pri udeležencih močno izražena.

Drugo raziskovalno vprašanje se je nanašalo na lastnosti predanosti pri uspešnih športnikih. Ugotovili smo, da imajo uspešni športniki razvite lastnosti predanosti, kot so: interes, načrtovana vadba, občutek smisla in upanje.

Interes za ukvarjanje z izbranim športom se je pri udeležencih pokazal že v otroštvu. Postopoma se je razvijal in postajal vse bolj stabilen. Vsi udeleženci so bili med razvojem svojega glavnega interesa v okoljih, ki so bila skladna z njihovim interesom. Druga od lastnosti predanosti, ki je bila izražena pri uspešnih športnikih, je bila načrtovana vadba, ki je, kot jo opisujejo udeleženci: namenska, načrtovana in fokusirana. Je kot nekakšna zbirka majhnih korakov proti glavnemu cilju. Potrebno je, da posameznik vanjo vложи svojo popolno pozornost in da jo izvaja pod nadzorom. Tu so udeleženci poudarjali vlogo trenerja, ki se je izkazala kot zelo pomembna. Pri načrtovani vadbi pa je udeležencem bila pomembna tudi povratna informacija, saj so se z njo lahko še bolj osredotočili na svoje šibkosti. S pomočjo načrtovane vadbe pa so jih lahko načrtno odpravljali in izboljševali svojo uspešnost. Različni udeleženci so različno doživljali občutek smisla, razlikovala pa se je tudi količina občutka smisla, ki so ga doživljali v življenju. Izkazalo se je, da so uspešni športniki najprej imeli in razvijali osebne interese, kasneje, po končani karieri, pa so v svoje delo vključili še občutek smisla, ki se obrača k drugim ljudem. Upanje pa se je izkazalo kot četrta lastnost predanosti pri uspešnih športnikih, saj so vsi udeleženci poudarjali vlogo iskanja alternativnih poti za doseg izbranega cilja. Na podlagi česar zaključujemo, da so posamezniki, pri katerih je visoko izraženo upanje, sposobni razviti več strategij za soočanje z ovirami, če naletijo nanje.

V tretjem raziskovalnem vprašanju smo se ukvarjali s samokontrolo pri uspešnih športnikih. Glede na samoocenjevalno lestvico samokontrole BSCS Tangney, Baumeister in Boone (2004) smo ugotovili, da imajo udeleženci močno razvito sposobnost samokontrole. Z intervjuji smo ugotovili, da se jim je sposobnost samokontrole izboljševala iz otroštva do odraslosti in da so se posluževali različnih strategij pri soočanju s skušnjavami, in sicer od potlačevanja občutkov, preusmerjanja pozornosti, samoobvladovanja s pomočjo čuječnosti ter manipulacije z lastno samokontrolo. Pri udeležencih je bilo moč zaznati tudi pozitivne posledice samokontrole: visok občutek odgovornosti, visok občutek samozavesti ter sposobnosti soočanja z različnimi stresorji.

Četrto raziskovalno vprašanje se je nanašalo na razvitost razvojne naravnosti pri uspešnih športnikih. S pomočjo vprašalnika avtorice Dweck (2012) smo ugotovili, da imajo udeleženci razvito prepričanje, da je inteligentnost lastnost, ki je spremenljiva in jo lahko razvijajo. Prav tako je pri udeležencih razvito prepričanje, da se talent razvija in da ga je moč spreminjati. V intervjujih pa smo prišli do ugotovitev, da imajo udeleženci razvita prepričanja, da so napake nekaj normalnega in jih dojemajo kot del učenja. Prav tako so poudarjali pomen doživetih izkušenj ter so pozitivno naravnani k iskanju novih izzivov. Na podlagi ugotovitev zaključujemo, da imajo udeleženci razvito razvojno naravnost.

Peto raziskovalno vprašanje pa se je dotikalo vloge rezilientnosti pri uspešnih športnikih. Pri ekipnih športnikih sta bili izraženi dve lastnosti rezilientnosti elitnih športnih ekip, in sicer so športniki poročali, da so imeli v ekipi opredeljene skupne norme in vrednote, kar nakazuje na t. i. skupinsko strukturo. Izpostavljene pa so tudi pozitivne medosebne interakcije, spoštljivi in korektni medosebni odnosi, podpora in reševanje konfliktnih situacij, ki so nastale, ter vera v zmogljivost ekipe oz. t. i. socialni kapital. Prav tako smo ugotovili, da so športniki na svoji karierni poti doživljali različne poškodbe in utrujenost, vendar pa jih nič od tega ni odvrnilo od izbranega cilja. Ugotovili smo, da so se udeleženci posluževali tudi različnih strategij za soočanje s stresom, kot so: regulacija čustvenih odzivov, regulacija pozornosti in vedenja, da le-to ne bi vplivalo na izvedbo njihovega nastopa. Zaključimo lahko, da udeležencev pritisk ni "ustavil" ali jim zmanjšal uspeh. Ugotavljamo pa tudi, da so imeli udeleženci spodbujevalno okolje, ki je bilo skladno z njihovimi osebnimi interesi in jim je bilo v pomoč pri razvijanju njihovih sposobnosti. Imeli so tudi podporo tako v družinskem krogu kot pri trenerju in v širšem socialnem okolju. Na podlagi česar zaključujemo, da so imeli zagotovljene dejavnike, ki so jim pomagali, da se je pri njih ustvarilo čim manj psihičnega pritiska in težav, povezanih z njim.

8 VIRI

A.K. Renninger in S. E. Hidi. (2016). *The power of interest for motivation and engagement*. Routledge: New York, NY.

Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., Mukherjee, B. in Pearce, C. L. (2019). Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years. *JAMA Network Open*, 2(5).

Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L. in Fortunato, V. J. (2007). Logitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of Personality*, 75:1.

Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, 65, 313–319.

Baumeister, R. F., in Vohs, K. D. (2005). The pursuit of meaningfulness in life. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 608-618). New York: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. in Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.

Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M. in Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.

Bray, S. R., Graham, J. D. in Saville, P. D. (2014). Self-control training leads to enhanced cardiovascular exercise performance. *Journal of Sports Sciences*, 33(5), 534–543.

Brennan, M. A. (2008). Conceptualizing resiliency: An interactional perspective for community and youth development. *Child Care in Practice*, 14(3), 55-64.

Brouwers, J., Sotiriadou, P. in De Bosscher, V. (2015). Sport-specific policies and factors that influence international success: The case of tennis. *Sport Management Review*, 18(3), 343–358.

Carmeli, A., Friedman, Y., & Tishler, A. (2013). Cultivating a resilient top management team: The importance of relational connections and strategic decision comprehensiveness. *Safety Science*, 51(1), 148-159.

Clauss-Ehlers, C. S. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(3), 197-212.

Cohen, J.R. in Lieberman, M. D. (2010). The Common Neural Basis of Exerting Self-Control in Multiple Domains. 141-169. V: Hassin, R. R., Ochsner, K. N. in Trope, Y. (2010). *Self Control in Society, Mind, and Brain*. Oxford University Press.

Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. in Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1257–1267.

Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in Družba: sociološki vidiki*. Inštitut za šport Fakultete za šport.

Duckworth, A. (2017). *Predanost: Moč strasti in vztrajnosti v življenju in pri delu*. Ljubljana: Umco.

Duckworth, A. in Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*. 23(5), 319-325.

Duckworth, A. L. in Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939–944.

Duckworth, A. L., Gendler, T. S. in Gross, J. J. (2014). Selfcontrol in school-age children. *Educational Psychologist*, 49, 199–217.

Duckworth, A. L., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H. in Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 174– 181.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. in Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101.

Dweck, C. S. (1975). The Role of Expectations and Attributions in the Alleviation of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology* 31(4), 674-685.

Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. New Yourk: Psychology Press.

Dweck, C. S. (2008). Can Personality be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Association for Psychological Science*, 17, 391-394.

Dweck, C. S. (2012). Mindsets and Human Nature: Promoting Change in the Middle East, the Schoolyard, the Racial Divide, and Willpower. *American Psychologist*, 67, 614-622.

Dweck, C. S. in Ehrlinger, J. (2014). Implicit theories and conflict resolution. V: M. Deutsch, P. Coleman in E. Marcus (ur.), *The Handbook of Conflict Resolution Theory and Practice* (str. 317-330). San Francisco: Jossey-Bass.

Dweck, C. S., Chiu, C. in Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgements and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267-285.

Eigsti, I., Zayas, V., Mischel, W., idr. (2006). Attentional control in preschool predicts cognitive control at age eighteen. *Psychological Science*, 17, 478-84.

Eisenberg, N., Valiente, C., Spinrad, T. L., Cumberland, A., Liew, J., Reiser, M in Losoya, S. H. (2009). Longitudinal relations of children's effortful control, impulsivity, and negative emotionality to their externalizing, internalizing, and co-occurring behavior problems. *Developmental Psychology*, 45, 988-1008.

Englert, C. in Bertrams, A. (2014). The Effect of Ego Depletion on Sprint Start Reaction Time. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(5), 506-515.

Epstein, D. (2015). *Športni gen: talent, treningi in resnica o uspehu*. Ljubljana: Umco.

Ericsson, A. K. (2017). The Influence of Experience and Deliberate Practice on the Development of Superior Expert Performance. *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, 683-704.

Ericsson, A. K. in R. Pool. (2016). *Peak: secrets from the new science of expertise*. Houghton Mifflin Harcourt: Boston.

Ericsson, A. K., in Ward, P. (2007). Capturing the Naturally Occurring Superior Performance of Experts in the Laboratory: Toward a Science of Expert and Exceptional Performance. *Sage Journals*, 6(6): 346-350.

Ericsson, K. A. in Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49, 725-747.

Fletcher, D. in Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.

Fletcher, D. in Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.

Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 352–366.

Galli, N. in Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.

Galton, F. (2006). *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. Amherst, NY: Prometheus Books.

Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J. in Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433.

Gustafsson, H., Hassmen, P. in L., Podlog. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28:14, 1495-1504.

Hart, P. L., Brannan, J. D. in De Chesnay, M. (2014). Resilience in nurses: an integrative review. *Journal of Nursing Management*, 22(6), 720-734.

Heatheron, T. F. in Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139.

Hendry, D. T. in Hodges, N. J. (2017). Predicting success from practice data: A longitudinal follow up of Elite youth soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*. (36)

Hodges, N. J., Ford, P. R., Hendry, D. T. in Williams, A. M. (2017). Getting gritty about practice and success: Motivational characteristics of great performers. *Sport and the Brain: The Science of Preparing, Enduring and Winning, Part A*, 167–173.

Holt, N. L. In Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219.

Jachimowicz, J. M., Wihler, A., Bailey, E. R. in Galinsky, A. D. (2018). Why grit requires perseverance and passion to positively predict performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 201803561.

Johnson, B., Down, B., Le Cornu, R., Peters, J., Sullivan, A., Pearce, J. in Hunter, J. (2014). Promoting early career teacher resilience: A framework for understanding and acting. *Teachers and Teaching*, 20(5), 530-546.

Jonides, J. in Nee, D.E. (2006). Brain mechanisms of proactive interference in working memory. *Neuroscience*, 139, 181–93.

Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, 12, 67-84.

Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S., Rogerson, S. in Carson, J. (2018). All That Glitters is Not Grit: Three Studies of Grit in University Students. *Front. Psychol.* 9:1539.

Kotnik, B. (2009). *Dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na velikem tekmovanju*. Doktorska disertacija. Ljubljana.

Kruglanski, A. W. (1995). Implicit theory of personality as a theory of personality. *Psychological Inquiry*, 6(4), 301-304.

Kuhn, D., Gracia-Mila, M., Zohar, A. in Andersen, C. (1995). Strategies of knowledge acquisition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 245(60), 1-157.

Levy, S. R., Plaks, J.E., Y.Y., Chiu, C. Y. in Dweck, C. S. (2001). Static versus dynamic theories and the perception of groups: Different routes to different destinations. *Personality and Social Psychology Review*, 5(2), 156-168.

Low, K. S. D., Yoon, M., Roberts, B. W. in Rounds, J. (2005). The stability of vocational interests from early adolescence to middle adulthood: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 131(5), 713-737

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(2), 857-885.

Magen, E. in Gross, J. J. (2010). Getting our act together: Toward a general model of self-control. V: R. Hassin, K. Ochsner, in Trope (Y. Eds.), *Self control in society, mind, and brain* (335–353). New York, NY: Oxford University Press.

Maglio, S. J., Trope, Y. In Liberman, N. (2013). The common currency of psychological distance. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 278–282.

Makovec Brenčič, M. (2008). *Šport: trženje športa, podjetništvo v športu, športna infrastruktura, kadri v športu, šport v lokalni skupnosti, zavarovanje v športu*. Sokolska zveza Slovenije.

Marks, B. (2018). *Resilience in sport*. Pridobljeno s: <https://believeperform.com/resilience-in-sport/>, dne: 20.5.2019

Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. in Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1685-1695.

Masten, A. S. (2013). Competence, risk, and resilience in military families: Conceptual commentary. *Clinical child and family psychology review*, 16(3), 278-281.

Mills, A., Butt, J., Maynard, I. In Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604.

Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering selfcontrol*. New York, NY: Little, Brown.

Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N. L., Zayas, V. in Shoda, Y. (2010). "Willpower" over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 6(2), 252-256.

Morgan, P. B. C., Fletcher, D. in Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 91-100.

Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut.

Nye, C. D., Su, R., Rounds, J. in Drasgow, F. (2012). *Vocational Interests and Performance. Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 384-403.

Polh Budja, K. (2017). *Vloga prepričanj o umskih sposobnostih v šolskem okolju: Miselna naravnost v povezavi z učnim uspehom, učno nadarjenostjo, s samoregulacijo učenja in z učno samopodobo*. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta.

Priberčnik, N. (2017). *Miselna naravnost o osebnosti kot dejavnik spoprijemanja s konflikti v partnerskih odnosih*. Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta.

Rand, K. L., Martin, A. D., in Shea, A. M. (2011). Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 683–686.

Riulli, L., & Savicki, V. (2003). Information system organizational resilience. *Omega: The International Journal of Management Science*, 31(3), 227-233.

Rodriguez-Hanley, A. in Snyder, C. R. (2000). The demise of hope: On losing positive thinking. V: C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures and applications* 39–54. San Diego, CA: Academic Press.

Rounds, J. in Su, R. (2014). The Nature and Power of Interests. *Psychological Science*. 23(2), 98 –103.

Sarkar, M. in Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280.

Sarkar, M. in Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1419-1434.

Schimschal, S. E. in Lomas, T. (2018). Gritty Leaders: The Impact of Grit on Positive Leadership Capacity. *Sage journals*, 122(4).

Seligman, M. (2005). Naučimo se optimizma. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Seligman, M. E. P. (ur.). (2004). Meaning and Purpose. V: *Authentic Happiness* (str. 169-173). United Kingdom: Simon & Schuster Ltd.

Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., in Thornton, K. M. (1990). Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance. *Psychological Science*, 1(2), 143–146.

Seligman, M. E., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. in Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1(2), 143-146.

Silva, P. D. (1990). Book Reviews. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(4), 500–501.

Silvia, J. P. (2008). Interest—The Curious Emotion. *Current Directions in Psychological Science*. 17:57.

Smith, R. E., Smoll, F. L. in Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 360.

Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You can get there from here*. New York, NY: The Free Press.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T, Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C, in Hamey, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

Snyder, C. R., Rand, K. L. in Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. V: C. R. Snyder in S. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. 257–276. New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A. in Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321–335.

Sonnentag, S. in Kleine, B. M. (2000). Deliberate practice at work: A study with insurance agents. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73, 87–102.

Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(2012), 381–385.

Steger, M. F. in Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582.

Steger, M. F. in Kashdan, T. B. (2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2007), 161–179.

Steger, M. F., Oishi, S. in Kashdane, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. V *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.

Stephens, J. P., Heaphy, E. D., Carmeli, A., Spreitzer, G. M. in Dutton, J. E. (2013). Relationship quality and virtuousness: Emotional carrying capacity as a source of individual and team resilience. *Journal of Applied Behavioral Science*, 49, 13-41.

Su, R. (2012). *The power of vocational interests and interest congruence in predicting career success* (Unpublished doctoral dissertation). University of Illinois at Urbana-Champaign. Pridobljeno s: <http://hdl.handle.net/2142/34329>, dne: 23.12.2019

The Stability of Vocational Interests From Early Adolescence to Middle Adulthood: A Quantitative Review of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 131(5), 713–737.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M. in Tušak, M. (2002). Osebnost športnika. V Tušak, M. in Bednarik, J. (Ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str.9-16). Fakulteta za šport.

Ungar, M., Liebenberg, L., Boothroyd, R., Kwong, W. M., Lee, T. Y., Leblanc, J., Duque, L. in Makhnach, A. (2008). The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development. *Research in Human Development*, 5, 166-180.

Ungar, M., Liebenberg, L., Boothroyd, R., Kwong, W. M., Lee, T. Y., Leblanc, J., Duque, L. in Makhnach, A. (2008). The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development. *Research in Human Development*, 5, 166-180.

Vallerand, R. J., Houliort, N. in Forest, J. (2014). Passion for work: Determinants and outcomes. In M. Gagne (Ed.), *Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* (85–105). New York, NY: Oxford University Press.

Van Yperen, N. W. (2009). Why Some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317-329.

Ward, T. (2000). Sexual offenders' cognitive distortions as implicit theories. *Aggression and Violent Behavior*, 5(5), 491-507.

White, R. L., Bennie, A. in McKenna, J. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10, 379-394.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.

Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy.

Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Plesna zveza Slovenije.

Zika, S. in Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 155-162.

Zika, S. in Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1992), 133-145.

PRILOGE

PRILOGA A Lestvica Predanosti (Duckworth, 2017)

	1 To mi ni niti najmanj podobno.	2 To mi ni preveč podobno.	3 To mi je nekako podobno.	4 To mi je precej podobno.	5 To mi je zelo podobno.
1. Nove ideje in naloge me včasih odvrtaajo od starejših.	1	2	3	4	5
2. Ovira na poti do cilja me ne splaši. Ne predam se zlahka.	1	2	3	4	5
3. Pogosto si postavljam cilj, ampak se kasneje odločim, da bom sledil nekateremu drugemu.	1	2	3	4	5
4. Trdo delam.	1	2	3	4	5
5. Teško ostanem osredotočen na naloge, ki vzamejo več kot par mesecev časa.	1	2	3	4	5
6. Končam vse, kar si zastavim.	1	2	3	4	5
7. Moji interesi se iz leta v leto spreminjajo.	1	2	3	4	5
8. Marljiv sem. Nikoli ne obupam.	1	2	3	4	5
9. Kratek čas sem bil obseden z določeno idejo ali nalogo, ampak sem izgubil zanimanje.	1	2	3	4	5
10. Premagal sem ovire, da sem obvladal pomemben izziv.	1	2	3	4	5

PRILOGA B Samoocenjevalna lestvica samokontrole (BSCS, Tangney, Baumeister in Boone 2004)

	1 To mi ni niti najmanj podobno.	2 To mi ni preveč podobno.	3 To mi je nekako podobno.	4 To mi je precej podobno.	5 To mi je zelo podobno.
1. Dobro se upiram skušnjavi.	1	2	3	4	5
2. Težko spreminjam slabe navade.	1	2	3	4	5
3. Sem len.	1	2	3	4	5
4. Govorim neprimerne stvari.	1	2	3	4	5
5. Če so stvari zabavne, jih počnem, kljub temu, da niso dobre zame.	1	2	3	4	5
6. Zavračam stvari, ki so slabe zame.	1	2	3	4	5
7. Želim si, da bi imel več samodiscipline.	1	2	3	4	5
8. Ljudje bi rekli, da imam železno samodisciplino.	1	2	3	4	5
9. Užitek in zabava mi včasih preprečujeta dokončanje začetega dela.	1	2	3	4	5
10. Imam težave s koncentracjo.	1	2	3	4	5
11. Sposoben sem si učinkovito prizadevati za doseganje dolgoročnih ciljev.	1	2	3	4	5
12. Včasih se ne morem zadržati, da ne bi storil nečesa, čeprav vem, da to ni dobro zame.	1	2	3	4	5
13. Pogosto odreagiram brez razmišljanja o vseh možnih alternativah.	1	2	3	4	5

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE / UNIVERSITY OF PRIMORSKA
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE
FACOLTÀ DI SCIENZE MATEMATICHE NATURALI E TECNOLOGIE INFORMATICHE
FACULTY OF MATHEMATICS, NATURAL SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGIES
Glagoljaška 8, SI – 6000 Koper
Tel.: (+386 5) 611 75 70
Fax: (+386 5) 611 75 71
www.famnit.upr.si
info@famnit.upr.si



UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE
UNIVERSITY OF PRIMORSKA

Titov trg 4, SI – 6000 Koper
Tel.: + 386 5 611 75 00
Fax.: + 386 5 611 75 30
E-mail: info@upr.si
<http://www.upr.si>

IZJAVA O AVTORSTVU MAGISTRSKEGA DELA

Spodaj podpisana Maša Žerjav, z vpisno številko 89162050, vpisana v študijski program Uporabna psihologija, 2. stopnja, sem avtorica magistrskega dela z naslovom:

Predanost, samokontrola, razvojna naravnost in rezilientnost pri uspešnih slovenskih športnikih.

S svojim podpisom zagotavljam, da je predloženo magistrsko delo izključno rezultat mojega lastnega dela. Prav tako se zavedam, da je predstavljanje tujih del kot mojih lastnih kaznivo po zakonu.

Soglašam z objavo elektronske verzije magistrskega dela v zbirki »Dela FAMIT« ter zagotavljam, da je elektronska oblika magistrskega dela identična tiskani.

Maša Žerjav