

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

MAGISTRSKO DELO

KATJA CERAR

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Univerzitetni študij
Športna rekreacija

**MOTIVACIJSKI DEJAVNIKI ŠTUDENTOV UNIVERZE V LJUBLJANI ZA
UKVARJANJE S ŠPORTNO DEJAVNOSTJO**

MAGISTRSKO DELO

MENTOR:

izr. prof. dr. Miran Kondrič, prof. ŠV

SOMENTOR:

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

AVTOR:

Katja Cerar, prof. ŠV

Ljubljana, maj 2013

Izjava

Magistrsko delo z naslovom »Motivacijski dejavniki študentov Univerze v Ljubljani za ukvarjanje s športno dejavnostjo« je rezultat lastnega znanstvenoraziskovalnega dela avtorice.

Katja Cerar, prof. športne vzgoje

Zahvala

Iskreno se zahvaljujem mentorju, izr. prof. dr. Miranu Kondriču, za strokovno pomoč, odzivnost, vso podporo in spodbudo med študijem ter pri nastajanju tega dela.

Zahvaljujem se tudi prof. dr. Mateju Tušku za strokovno pomoč s področja psihologije športa, Evi Kovač za pomoč pri statistični obdelavi podatkov in Univerzi v Ljubljani za odobritev izvedbe anketiranja.

Ključne besede: študenti, motivacija, športna dejavnost, Univerza v Ljubljani

MOTIVACIJSKI DEJAVNIKI ŠTUDENTOV UNIVERZE V LJUBLJANI ZA UKVARJANJE S ŠPORTNO DEJAVNOSTJO

Strani: 90, tabele: 16, slike: 16, literatura: 64

Katja Cerar

Izveček

Na vzorcu 5271 študentov in študentk Univerze v Ljubljani smo v študijskem letu 2010/2011 ugotavljali razlike v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo in v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol, regijo bivanja in smer študija ter povezanost med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost.

Za ugotavljanje strukture motivacijskega prostora smo uporabili vprašalnik »EMI-2, The Exercise Motivations Inventory«, ki vsebuje 51 vprašanj s področja motivov za udeležbo v športni dejavnosti. Poleg vprašalnika »EMI-2« smo zbrali še 12 sociodemografskih parametrov (fakulteta, letnik študija, spol, starost, regija stalnega prebivališča in prebivališča v času študija, ukvarjanje s športno dejavnostjo idr.).

Potrdili smo štiri od petih postavljenih hipotez. Večina študentov in študentk se s športno dejavnostjo ukvarja neorganizirano. S športno dejavnostjo se pogosteje ukvarjajo študenti kot študentke. Študenti višje vrednotijo področja motivov *Uživanje, Socialna primerjava, Izziv, Občutek pripadnosti, Tekmovalnost, Zdravstvena preventiva* ter *Moč in vzdržljivost*, študentke pa *Obvladovanje stresa, Revitalizacija, Izogibanje zdravstvenim težavam, Skrb za zdravje, Obvladovanje teže, Ohranjanje videza in Gibljivost*. Rezultati so pokazali tudi razlike v vrednotenju področij motivov glede na smer študija. Študenti družboslovne smeri študija tako višje vrednotijo področja motivov *Uživanje, Ohranjanje videza, Obvladovanje teže, Skrb za zdravje, Revitalizacija, Gibljivost, Izogibanje zdravstvenim težavam* in *Tekmovalnost*, študenti naravoslovne smeri pa področja motivov *Moč in vzdržljivost, Obvladovanje stresa, Izziv, Občutek pripadnosti, Socialna primerjava* in *Zdravstvena preventiva*. Ugotovili smo tudi povezanost med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost.

Key words: students, motivation, sports activity, University of Ljubljana

MOTIVATIONAL FACTORS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF LJUBLJANA TO ENGAGE IN SPORTS ACTIVITY

Pages: 90, tables: 16, charts: 16, bibliography: 64

Katja Cerar

Abstract

In the academic year 2010/2011 we observed differences in motives to engage in sports activities, frequency of engaging in sports activities according to gender, region and field of study, as well as association between the incidence of engaging and motivation for the sports activity on a sample of 5271 students of the University of Ljubljana.

To determine the structure of motivational space, we used the questionnaire "EMI-2, The Exercise Motivations Inventory", which comprises 51 questions about the motives for participation in sports activities. In addition, we added 12 socio-demographic parameters to the "EMI-2" (faculty, year of study, gender, age, region of residence and residence at the time of study, engagement in sports activities, etc.).

We have confirmed four of the five hypotheses. Most of the students engage in unorganized sports activity. Male students engage in sports activity more often than female students. Motives which are valued higher by male students are Enjoyment, Social Recognition, Challenge, Affiliation, Competition, Health Pressure, Strength and Endurance. Motives, valued higher by female students, are Stress Management, Revitalisation, Ill-Health Avoidance, Positive Health, Weight Management, Appearance and Nimbleness. The results also show differences in the motives according to the field of study. Enjoyment, Appearance, Weight Management, Positive Health, Revitalisation, Nimbleness, Ill-Health Avoidance and Competition are the motives valued higher by social science students. Natural science students on the other hand value the following motives higher: Strength and Endurance, Stress Management, Challenge, Affiliation, Social Recognition and Health Pressures. We also found a correlation between the frequency of engaging in sports activity and motivation for sports activity.

Kazalo

1. Uvod	8
1.1 Predmet in problem	9
1.1.1 Oris športne dejavnosti na univerzi v Ljubljani	9
1.1.2 Motivacija za športno dejavnost.....	19
1.1.3 Pregled raziskav izbranega področja	29
1.2 Cilji	35
1.3 Hipoteze	36
2. Metode dela	37
2.1 Merjenci	37
2.2 Merilni postopki	38
2.3 Organizacija in potek zbiranja podatkov	39
2.4 Metode obdelave podatkov	39
3. Rezultati in razprava	42
3.1 Sociodemografske značilnosti izbranega vzorca	42
3.2 Ukvarjanje s športno dejavnostjo.....	50
3.2.1 Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na spol	57
3.2.2 Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol	59
3.2.3 Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na regijo bivanja	61
3.2.4 Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo študentov glede na smer študija.....	65
3.2.5 Pogostost ukvarjanja in motivacija za športno dejavnost	67
4. Sklep	68
5. Viri	73
6. Priloge	79
6.1 Anketni vprašalnik	79
6.2 Ključ.....	90

1. Uvod

Športna dejavnost ima pomembno in nenadomestljivo vlogo v vseh starostnih oziroma življenjskih obdobjih posameznika. Potrebna je za normalen biološki, socialni in psihični razvoj ter za zdravje mladih ljudi, v zrelih letih in starosti pa redna in primerno izbrana športna dejavnost ohranja vitalnost človeka, ga varuje pred boleznimi in mu omogoča boljšo kakovost življenja. Pomemben vzvod promocije športne dejavnosti je športna vzgoja, pri kateri otroci in mladi v okviru učnega načrta spoznajo pomen gibanja, športa in kondicijskih dejavnosti oziroma zdravega življenjskega sloga (Škof, 2010). Položaj športne dejavnosti v visokem šolstvu se razlikuje od položaja športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, kjer ima športna vzgoja zagotovljeno mesto v predmetniku.

Vsaka dejavnost človeka, torej tudi športna, je tesno povezana s strukturo njegove osebnosti, z njegovimi mentalnimi, motoričnimi in drugimi sposobnostmi, z vzgojo in tradicijo, s socialnimi determinantami njegovega okolja idr. Na nek način se osebnost začne pri dinamiki oziroma motivaciji. Beseda motivacija izhaja iz latinske besede »movere«, kar pomeni gibati se. Psihologija motivacije se ukvarja z vprašanjem, kaj nas pripelje do tega, da nekaj naredimo ali ne. Motivacijo pojmujejo zelo široko in vanjo zajamejo vse dejavnike, ki povzročijo vedenje osebnosti. Motivacija so tako vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega vsa gibalna našega vedenja: potrebe, nagone, motive, želje, cilje, vrednote, ideale, interese, voljo (Kompore in Stražišar, 2001). Veliko »revolucijo« v pojmovanju motivacije je naredilo psihoanalitično pojmovanje, ki je izpostavilo pomen nezavednega. Temeljni motivi naj bi bili nezavedni in posamezniku pravzaprav težko spoznavni, medtem ko so zavestni motivi samo maske nezavednega (Tušak, 1999).

Pomanjkanje motivacije pri ljudeh se uvršča med največje probleme ukvarjanja s športno dejavnostjo. Vzrok naj bi bil v nepravilno izbrani športni dejavnosti. Motivacija je največkrat šibka, ker se posameznik ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati. Pri izboru športne dejavnosti je velikokrat pod vplivom trendov, ne zna pa prisluhniti sebi, svojemu telesu, dejavnosti izbira nesistematično, nenadzorovano in brez postavitve ciljev. Posledica je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja.

Na motiviranost visokošolske mladine za športno dejavnost lahko do neke mere vplivamo pri športni vzgoji in organiziranih športnih dejavnostih. Z okrepitvijo motivacijskih dejavnikov vsakega posameznika lahko dosežemo, da se bodo učinki te dejavnosti prenesli tudi v poznejše življenje po končanem študiju. Verjetnost, da se bo nekdo ukvarjal s športom med študijem in pozneje, ni odvisna samo od njegove motivacijske strukture (interesov, stališč, motivov), temveč tudi od pogojev in možnosti, ki jih ima na voljo.

1.1 Predmet in problem

1.1.1 Oris športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani

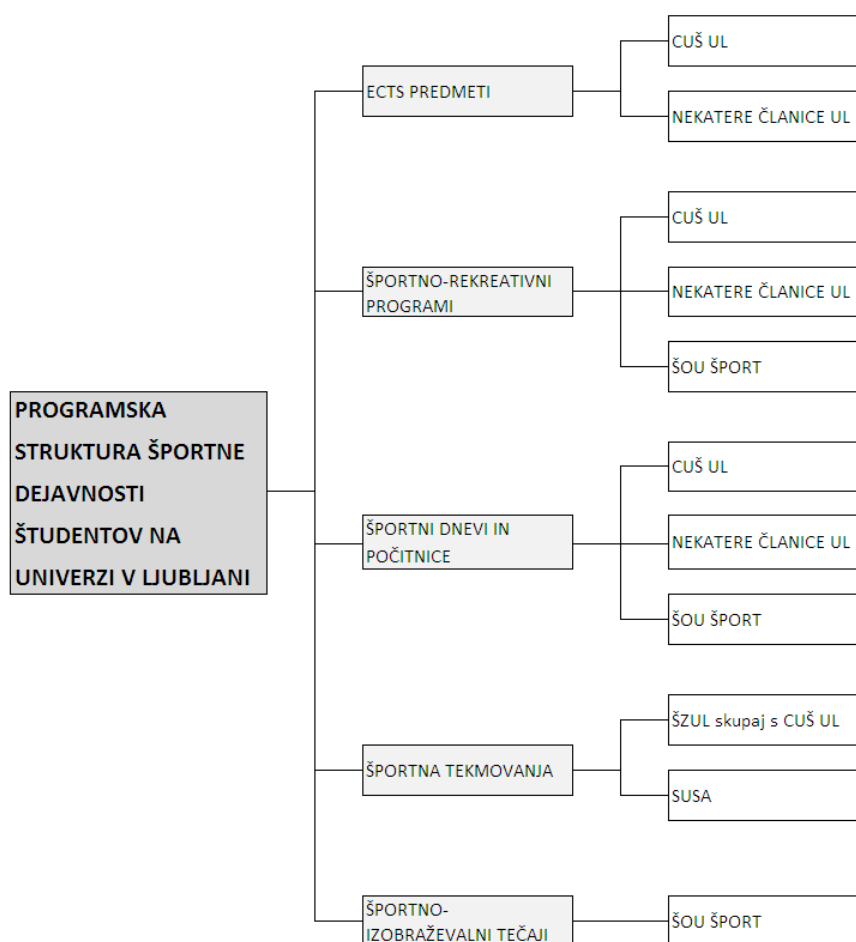
Osnovno poslanstvo Univerze v Ljubljani na področju športne dejavnosti študentov je zagotavljanje organizacijskih, kadrovskih, materialnih in finančnih pogojev za rast in razvoj športne dejavnosti študentov, in sicer predvsem tistih njenih segmentov, ki omogočajo čim širšo vključenost študentske populacije. Prav tako sta pomembna segmenta poslanstva ustvarjanje boljših razmer za študij študentov vrhunskih športnikov ter v sodelovanju s Športno zvezo Univerze v Ljubljani in Slovensko univerzitetno športno zvezo zagotavljanje pogojev za razvoj tekmovalnega športa študentov v univerzitetnem, slovenskem in širšem mednarodnem prostoru (Kolar, 2010).

Prvi podatki o športni dejavnosti na Univerzi v Ljubljani segajo v leto 1958, ko je bila na univerzi pri univerzitetnem svetu osnovana Komisija za telesno kulturo in predvojaško vzgojo. V novembru leta 1960 je bil na rektoratu univerze ustanovljen Referat za telesno kulturo. Za organizacijo in vodenje rekreativne študentske športne vzgoje, pripravo predlogov in poročil za seje komisije ter opravljanje administrativnih del komisije, so zaposlili dva pedagoga za športno vzgojo (Hiti, 1993). Na začetku so organizirali vadbo košarke in odbojke ter namiznega tenisa, v naslednjem letu (leta 1961) so ponudbo razširili z dodatnimi športnimi zvrstmi oziroma programi: tenis, rokomet, nogomet, tek v naravi, smučarski tečaji, v letu 1962 so dodali še plavalne tečaje. V letu 1978 so bila organizirana prva univerzitetna športna prvenstva.

Univerzitetna uprava in univerzitetni svet Univerze v Ljubljani sta v aprilu 1963 sprejela priporočilo, naj vse fakultete v učne načrte za prve letnike uvrstijo predmet Telesna vzgoja. Telesna vzgoja kot del obveznega študijskega programa je bila prvič uveljavljena leta 1963 na Strojni fakulteti ter Fakulteti za naravoslovje in tehnologijo, v naslednjih letih pa še na Medicinski fakulteti (1964) in Filozofski fakulteti (1965). Leta 1969 je Izobraževalna skupnost Republike Slovenije zagotovila financiranje redne športne vzgoje na vseh fakultetah od vključno drugega letnika. Tako je bil na vseh fakultetah uveden redni predmet Športna vzgoja za vse študente drugega letnika. Predmet se je širil vse do študijskega leta 2003/2004, v katerem je bila na nekaterih fakultetah športna vzgoja vključena v obvezni študijski program tudi v več kot dveh letnikih študija (Fakulteta za elektrotehniko – 2., 3. in 4. letnik; Medicinska fakulteta – 1., 2. in 3. letnik; Filozofska fakulteta – 2., 3. in 4. letnik; Fakulteta za strojništvo – 1., 2., 3. in 4. letnik; Biotehniška fakulteta – 1., 2., 3. in 4. letnik) (Filipič - Jeras, 2009). Po tem študijskem letu je začela športna vzgoja kot obvezna sestavina študijskih programov stagnirati in upadati ter se uveljavljati v obliki (interesne) obštudijskih športnih dejavnosti in športnih dejavnosti v obliki izbirnih predmetov. Z uvajanjem študijskih programov, skladnih z načeli bolonjskega procesa, je športna vzgoja v visokošolskih in univerzitetnih programih izgubila status obvezne sestavine študijskih programov (Kolar, Piletič, Cerar, Gril in Mikić, 2009). S sklepom Senata Univerze v Ljubljani je bil leta 2005 ustanovljen Center za univerzitetni šport. V študijskem letu 2009/2010 so skladno s terminskim načrtom bolonjske reforme na Univerzi v Ljubljani še zadnje članice univerze v prvih letnikih prešle na nove prenovljene študijske programe. To pomeni, da je skladno z usmeritvami prenove športna dejavnost študentov na Univerzi v Ljubljani izgubila status obvezne sestavine študijskih programov in naj bi se izvajala izključno v obliki obštudijske (interesne) dejavnosti. V navedenem obdobju je nekaterim članicam univerze uspelo pripraviti in akreditirati tudi nekatere predmete, povezane s športno dejavnostjo, ki so jih študenti lahko izbirali kot izbirne predmete (Kolar, 2010).

Za potrebe izvedbe predmeta Športna vzgoja so v jeseni 1971 začeli graditi športno dvorano v študentskem naselju, ki je bila končana v juniju 1973. Poleg Univerzitetne športne dvorane Rožna dolina je Univerza v Ljubljani lastnica še štirih športnih objektov, in sicer športne dvorane Pedagoške fakultete, športne dvorane Visoke šole za zdravstvo ter športnih dvoran in bazena pri Fakulteti za šport.

Trenutna ponudba športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani obsega različne sklope programov, ki se med seboj razlikujejo po obsegu ter tudi po kakovosti, standardih in namenu. Ponudbo predstavljajo programi Centra za univerzitetni šport (CUŠ), izbirni predmeti nekaterih članic Univerze v Ljubljani, programi tekmovalnega športa, ki potekajo pod okriljem Športne zveze Univerze v Ljubljani (ŠZUL) in Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA), ter programi, ki potekajo pod okriljem Zavoda za študentski šport Študentske organizacije Univerze v Ljubljani (ŠOU športa).



Slika 1. Programska struktura športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani.

Slika 1 prikazuje trenutno programsko strukturo športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani.

Kreditno ovrednoteni predmeti Centra za univerzitetni šport so ovrednoteni s 3 kreditnimi točkami ter dosegajo najvišje strokovne standarde načrtovanja in izvedbe, saj so za organizacijo navedenih predmetov uvedena pravila in omejitve, ki so pri načrtovanih predmetih upoštevana. Obseg posameznega predmeta skupaj znaša 90 pedagoških ur ter zajema 60 kontaktnih ur in

30 ur samostojnega dela. Prisotnost na predmetu ter študij obvezne in priporočene literature študentu omogočata pridobivanje novih znanj in sposobnosti (kompetenc). Za pridobitev 3 kreditnih točk mora študent opraviti teoretični in praktični preizkus znanja. Pogoji za pristop k izpitu je 75- oziroma pri nekaterih predmetih 100-odstotna prisotnost na predmetu. Uspešnost študenta pri predmetu oceni nosilec z ocenami od 1 do 10 z ocenjevalno lestvico, skladno s Statutom Univerze v Ljubljani. Kreditne točke, pridobljene z izbranim predmetom, lahko študenti uveljavljajo za napredovanje v višji letnik (kot izbirni predmet) oziroma jih lahko vpišejo v prilogo k diplomu. Izvajanje predmetov financira Univerza v Ljubljani. Učni načrti obštudijske športne dejavnosti Centra za univerzitetni šport so pripravljene skladno z merili za pridobitev treh kreditnih točk in so bili potrjeni v letu 2008. Kreditno ovrednoteni predmeti so se začeli izvajati v študijskem letu 2008/2009. Dodana vrednost ponudbe kreditno ovrednotenih predmetov se kaže v širokem izboru športnih panog in večji kakovosti, saj posamezne predmete načrtujejo in koordinirajo habilitirani visokošolski učitelji (nosilci) in izvajajo usposobljeni strokovni izvajalci za posamezno športno panogo. Kar 42,85 % nosilcev so profesorji, zaposleni na Fakulteti za šport, ki je najvišja strokovna in znanstvena ustanova na področju univerzitetnega športa v Republiki Sloveniji (Cerar idr., 2009).

Športnorekreativni programi Centra za univerzitetni šport se izvajajo kot lastni programi Centra za univerzitetni šport s profesorji športne vzgoje, zaposlenimi na Centru za univerzitetni šport, ter v sodelovanju z zunanjimi izvajalci in drugimi partnerji v projektih. Programi športnorekreativne dejavnosti nimajo nobenih omejitev, povezanih z obstoječim naborom športnih programov v kreditno ovrednotenem sistemu oziroma z omejitvami trajanja programa (Cerar idr., 2009).

V sklopu športnih dni in športnih počitnic Centra za univerzitetni šport so organizirane športne počitnice in športni dnevi za študente, ki obsegajo različno število ur. Za organizacijo navedenih programov se predvideva določen delež sofinanciranja udeležbe študentov. Programi se izvajajo kot lastni programi Centra za univerzitetni šport v povezavi z zunanjimi izvajalci in drugimi partnerji v projektih. Glavni namen programov športnorekreativne dejavnosti, športnih dni in počitnic je predvsem socializacija in druženje študentov različnih študijskih, strokovnih in svetovnonazorskih usmeritev, skozi šport (Cerar idr., 2009).

Na področju tekmovalnega univerzitetnega športa je krovna športna organizacija Slovenska univerzitetna športna zveza (SUSA), ki v sodelovanju s članicami in nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami izvaja državna univerzitetna prvenstva, koordinira udeležbo študentov in študentk na evropskih in svetovnih prvenstvih ter univerzijadah. Programi tekmovalnega športa Univerze v Ljubljani potekajo pod okriljem Športne zveze Univerze v Ljubljani (ŠZUL), ki je bila ustanovljena leta 2007 ter skrbi za organizacijo programov univerzitetnih športnih tekmovanj in drugih študentskih športnih tekmovanj, pripravlja in izvaja programe izbora, priprav in udeležbe študentov športnikov in študentskih športnih moštev Univerze v Ljubljani na državnih in evropskih univerzitetnih prvenstvih ter drugih študentskih športnih tekmovanjih in mednarodnih univerzitetnih športnih srečanjih (Cerar idr., 2009).

Zavod za študentski šport Študentske organizacije Univerze v Ljubljani (ŠOU šport) za študente organizira programe obštudijskih športnih dejavnosti, kot so športno-izobraževalni tečaji, letovanja, zimovanja, športnorekreativni programi idr. Študentom so ti programi na voljo po nižjih, subvencioniranih cenah. Študentom ponujajo tudi nakup smučarskih, »wellness« in drugih kart po ugodnejših cenah (ŠOU šport, 2012).

Z uvedbo bolonjskih študijskih programov je bil na nekaterih fakultetah, članicah Univerze v Ljubljani, uveden izbirni predmet Šport. Izbirni predmeti na posameznih članicah so sestavljeni iz vaj in predavanj ter obsegajo različno število ur. Glede na različen obseg oziroma trajanje programa se razlikuje tudi število kreditov, ki jih študent pridobi po uspešno opravljenem predmetu. Nekateri članice nimajo akreditiranega predmeta Šport in ponujajo športno vzgojo kot del obštudijskih dejavnosti oziroma kot dejavnost, ki se je morajo študenti udeležiti v sklopu študija, kot pogoj za dokončanje študija.

Tabela 1

Izbirni predmet Šport na članicah Univerze v Ljubljani

Članica	Študijski program	Športna vzgoja	Število kreditnih točk (KT)
Biotehnična fakulteta	prvostopenjski visokošolski strokovni študijski program Kmetijstvo – živiloreja	Športna vzgoja izbirni predmet (sprememba velja od 15. 5. 2012)	3 KT
Fakulteta za družbene vede	vsi prvostopenjski študijski programi Fakultete za družbene vede	Športna vzgoja (izbirni predmet, vsi programi so bili dopolnjeni, Svet za visoko šolstvo dal soglasje 11. 5. 2007)	5 KT
Fakulteta za farmacijo	enoviti magistrski študijski program <i>Farmacija</i>	Športna vzgoja (kot pristočasna aktivnost v 2. in/ali 3. letniku)	ni kreditno ovrednoteno
Fakulteta za farmacijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Laboratorijska biomedicina</i>	Športna vzgoja (kot pristočasna aktivnost v 2. in/ali 3. letniku)	ni kreditno ovrednoteno
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	prvostopenjski visokošolski študijski program <i>Tehnično upravljanje nepremičnin</i>	Športna vzgoja (izbirni)	3 KT
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	prvostopenjski visokošolski študijski program <i>Operativno gradbeništvo</i>	Športna vzgoja (izbirni)	3 KT
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Geodezija in geoinformatika</i>	Športna vzgoja (izbirni)	3 KT
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Gradbeništvo</i>	Športna vzgoja (izbirni)	3 KT
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Stavbarstvo</i>	Športna vzgoja (izbirni)	6 KT
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Vodarstvo in komunalno inženirstvo</i>	Športna vzgoja (izbirni)	3 KT
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo	prvostopenjski visokošolski študijski program <i>Kemijska tehnologija</i>	Športna vzgoja (izbirni)	5 KT
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Tehniška varnost</i>	Športna vzgoja (izbirni)	5 KT

(se nadaljuje)

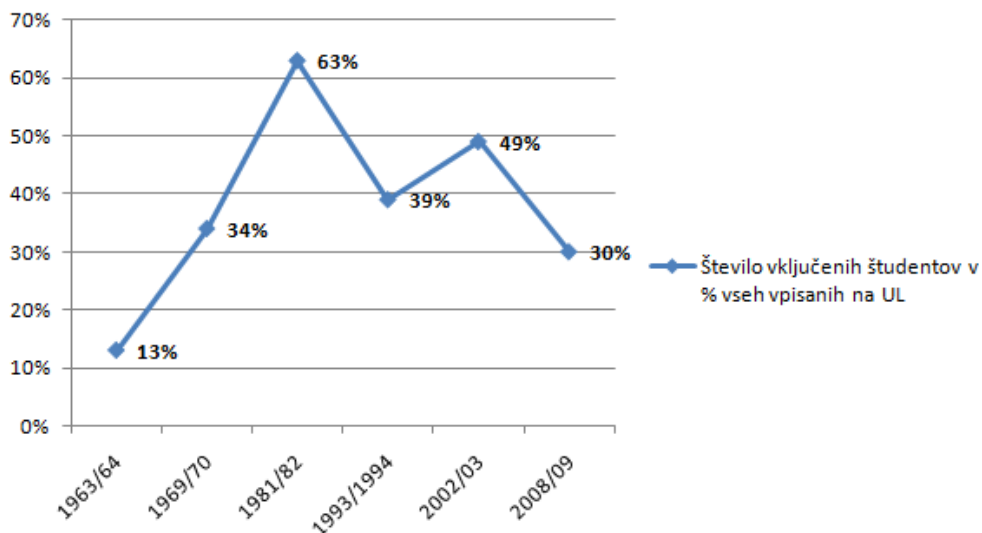
Članica	Študijski program	Športna vzgoja	Število kreditnih točk (KT)
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program <i>Kemijsko inženirstvo</i>	Športna vzgoja (izbirni)	5 KT
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program Biokemija	Športna vzgoja (izbirni)	5 KT
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo	prvostopenjski univerzitetni študijski program Kemija	Športna vzgoja (izbirni)	5 KT
Fakulteta za upravo	velja za generacije študentov, ki so se vpisali v 1. letnik do vključno v študijskem letu 2007/08	Športna vzgoja (izbirni)	3 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Specialna in rehabilitacijska pedagogika	Gibalne igre za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Razredni pouk	Izletništvo, pohodništvo, gornišтво	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Razredni pouk	Gibanje za zdravje	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Dvopredmetni učitelj	Naravoslovje v forenziki in športu	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Razredni pouk	Zimske aktivnosti v naravi, splošni izbirni predmet	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski visokošolski strokovni študijski program Predšolska vzgoja	Planinstvo, strokovni izbirni predmet	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski visokošolski strokovni študijski program Predšolska vzgoja	Plavanje, strokovni izbirni predmet	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski visokošolski strokovni študijski program Predšolska vzgoja	Atletske vsebine in igre z loparji v osnovni šoli, strokovni izbirni predmet	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski visokošolski strokovni študijski program Predšolska vzgoja	Gimnastične vsebine v osnovni šoli, strokovni izbirni predmet	4 KT

(se nadaljuje)

Članica	Študijski program	Športna vzgoja	Število kreditnih točk (KT)
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski visokošolski strokovni študijski program	Predšolska vzgoja Igre z žogo v osnovni šoli, strokovni izbirni predmet	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Tiflopedagogika in pedagogika specifičnih učnih težav	Gibalne aktivnosti za slepe, strokovni izbirni predmet	4 KT
Pedagoška fakulteta	prvostopenjski univerzitetni študijski program Tiflopedagogika in pedagogika specifičnih učnih težav	Gibalne igre za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, strokovni izbirni predmet	4 KT
Veterinarska fakulteta	enoviti magistrski študijski program Veterinarstvo	Športna vzgoja	3 KT
Filozofska fakulteta	prvostopenjski dvodisciplinarni univerzitetni študijski program Zgodovina	splošni izbirni predmeti Šport in humanistika: Izbrana poglavja iz filozofije športa Izbrana poglavja iz sociologije športa Telesne prakse z izbranimi poglavji iz medicine in preventive	5 KT 5 KT 5 KT
Filozofska fakulteta	drugostopenjski študijski program	Izbrana poglavja iz sociologije športa II Izbrana poglavja iz zgodovine športa II	5 KT 5 KT

Vir: Univerzitetna služba za 1. in 2. stopnjo, 2012.

Tabela 1 prikazuje izbirne predmete na posameznih članicah Univerze v Ljubljani v študijskem letu 2012/2013 ter število kreditov, ki jih študenti pridobijo po uspešno opravljenem predmetu.



Slika 2. Delež športno dejavnih študentov v organiziranih programih športne dejavnosti od vseh vpisanih na Univerzo v Ljubljani (Berčič, 2009; Filipič - Jeras, 2009).

Slika 2 prikazuje delež športno dejavnih študentov v organiziranih programih športne dejavnosti od vseh vpisanih študentov na Univerzo v Ljubljani. Delež športno dejavnih študentov se je med letoma 1963 in 1981 hitro povečeval ter leta 1981 tudi dosegel najvišjo vrednost v celotnem preučevanem obdobju (63 %). Po letu 1981 se je trend naraščanja obrnil in opaziti je mogoče zmanjšanje deleža za 24 %. Po letu 1993 se je trend spet obrnil navzgor in v študijskem letu 2002/2003 dosegel razmeroma visoko vrednost. Po začetku uvajanja bolonjske prenove in reorganizacije športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani je opazen močan negativen trend deleža študentov, vključenih v redno organizirano športno dejavnost. Na manjšanje deleža študentov, vključenih v organizirano redno športno dejavnost, je nedvomno vplivala reorganizacija športne dejavnosti študentov na Univerzi v Ljubljani (ukinitve obvezne športne vzgoje in uvajanje programov obštudijske športne dejavnosti) (Kolar, 2010).

Tabela 2

Nekateri kazalniki obštudijske športne dejavnosti Centra za univerzitetni šport med letoma 2008 in 2012 (Kolar, Cerar, Piletič, Gril in Mikić, 2009; Kolar, Cerar, Piletič, Gril in Mikić, 2010; Piletič, Cerar, Gril in Mikić, 2011; Piletič, Cerar, Gril in Mikić, 2012)

	SKUPAJ			KREDITNO OVREDNOTENI PREDMETI		ŠPORTNOREKREATIVNI PROGRAMI		ŠPORTNE POČITNICE		ŠPORTNA TEKMOVANJA	
	Št. programov	Št. študentov	Št. izpitov	Št. predmetov	Št. študentov	Št. programov	Št. študentov	Št. programov	Št. študentov	Št. programov	Št. študentov
2008/2009	149	9920	55	107	2511	6	2434	8	3783	28	1192
2009/2010	111	8770	102	71	1690	8	1924	8	4099	24	1057
2010/2011	88	9555	245	44	1330	12	1699	7	5204	25	1322
2011/2012	99	9661	544	49	1461	14	2158	8	4291	28	1751
SKUPAJ	447	37 906	946	271	6992	40	8215	31	17377	105	5322

Iz Tabele 2 je razvidno, koliko študentov se je v študijskih letih 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011 in 2011/2012 udeležilo posameznih sklopov programov obštudijske dejavnosti Centra za univerzitetni šport ter koliko študentov je v navedenih študijskih letih opravilo izpit na kreditno ovrednotenih športnih predmetih za pridobitev treh kreditnih točk. Največji delež študentov in študentk je bil vključen v športne počitnice (48 %), sledijo pa jim športnorekreativni programi (22,7 %).

1.1.2 Motivacija za športno dejavnost

Ena izmed temeljnih psiholoških panog je psihologija osebnosti, ki zajema vse vidike človekovega delovanja ter predstavlja človekov značilni telesni videz, njegovo vedenje, doživljajske vidike, individualnost, čustva, motivacijo, vrednote in misli. Cilj psihologije osebnosti naj bi bilo spoznati celostno delovanje osebnosti. Vso našo osebnost, vedenje in delovanje spravljajo v tek motivi. Osebnostne dimenzije in poteze so samo stabilni vidiki uresničevanja naših ciljev in motivov.

Osebnost nam predstavlja človekov značilni videz in njegovo vedenje, hkrati pa tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacija, vrednote in misli. V psihologiji se je uveljavila delitev osebnostne strukture na pet področij: področje temperamenta, ki zajema predvsem načine in kakovost reagiranja in vedenja; področje značaja ali karakterja, ki zajema predvsem voljne in etično-moralne značilnosti vedenja ter doživljanja; področje dinamičnih potez, ki zajema motivacijske značilnosti, motive, želje, interese, stališča, predsodke, vrednote in podobno; področje sposobnosti, na katero so vključene različne zmožnosti, spretnosti, kapacitete, dispozicije za dosežke, storilnost na različnih področjih; ter področje konstitucije, ki zajema vse telesne (somske) značilnosti posameznika (Musek, 1993).

Vsaka dejavnost človeka, torej tudi športna dejavnost, je tesno povezana s strukturo njegove osebnosti, z njegovimi mentalnimi, motoričnimi in drugimi sposobnostmi, z vzgojo in tradicijo, s socialnimi determinantami njegovega okolja idr. Cela vrsta dejavnikov vpliva na oblikovanje njegovih bioloških, psihičnih in socialnih potreb ter na cilje njegove dejavnosti. Njegova stališča, interesi in motivi so tisti neposredni motivacijski mehanizmi, ki so potencialno pomembni za mobilizacijo energije, potrebne za doseg zastavljenih ciljev (Petkovšek, 1980). Na nek način se osebnost začne pri dinamiki oziroma motivaciji. Beseda motivacija izhaja iz latinske besede »movere«, kar pomeni gibati se. Psihologija motivacije se ukvarja z vprašanjem, kaj nas pripelje do tega, da nekaj naredimo ali ne. Je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na to, da ljudje s približno enakimi sposobnostmi ne dosegajo približno enakih ciljev (Tušak, 1999).

Motivacijo pojmujejo zelo široko in vanjo vključujejo vse dejavnike, ki povzročijo vedenje osebnosti. Motivacija so vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega vsa gibala našega vedenja: potrebe, nagone, motive, želje, cilje, vrednote, ideale, interese, voljo (Kompore in Stražišar, 2001). Momirovič (1972) motivacijski prostor razumeva zelo široko. Meni, da raziskovanje motivacijskega prostora ni samo psihološko vprašanje, pač pa tudi raziskovalno področje drugih znanosti, pri čemer omenja sociologijo. Motivacijskemu prostoru pripisuje vektorsko obeležje s smerjo, intenzivnostjo in trajanjem.

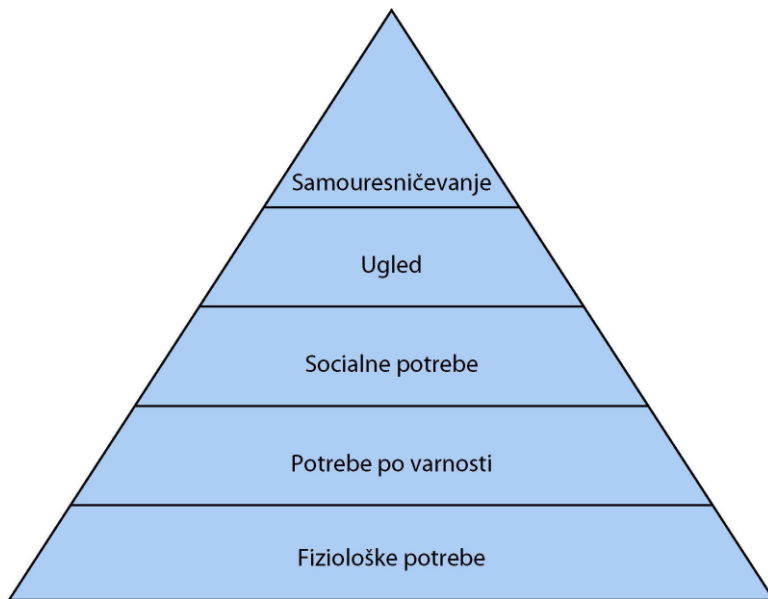
Pogosto je uveljavljena delitev na vsebinske in procesne teorije motivacije. Vsebinske teorije motivacije se osredotočajo na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznika ali faktorjev okolja, ki producirajo višjo (motivirani) raven dejavnosti in vedenja. Med vsebinske teorije spadajo psihoanalitične in humanistične teorije, Maslowova teorija potreb, Herzbergerjeva dvofaktorska teorija higienikov in motivatorjev, Alderferjeva ERG teorija eksistenčnih (E) potreb, odnosnih (R-related) potreb in potreb rasti (G-Growth), teorije potreb po storilnosti in nekatere druge teorije. Med procesne teorije motivacije se uvrščajo behavioristični pristopi, teorija socialnega učenja, teorija kibernetične kontrole, instrumentalne teorije, kognitivne teorije in še nekatere druge. Pomembne so tudi instinktivistična teorija, personološka teorija, faktorske teorije, Cattelova teorija, teorija gona, teorije pričakovanja, hedonistična teorija, teorija polja, aktualizacijska teorija, teorije enakosti, ravnotežja in skladnosti, teorija ravnotežja, teorija skladnosti, teorija storilnostne motivacije, teorija optimalnega nivoja stimulacije, teorija operantnega učenja, teorija pričakovanja, teorija delovne motivacije, VIE-teorija, Porter-Lawlerjev model, teorija kontrole dejavnosti, teorija razumske dejavnosti, teorija emocij, atribucijska teorija, teorija samovrednotenja, teorija optimalne izkušnje, samodeterminacijska teorija, teorija osebnega investiranja, teorija samoučinkovitosti, teorija postavljanja ciljev, teorija ciljnih orientacij, »metateorija motivacije« (Tušak, 1999).

Tušak in Tušak (1994) ločita štiri glavne tipe teorij motivacije, in sicer kognitivne teorije motivacije (posameznik načrtuje, kaj bo naredil na podlagi spoznanj, idej, mišljenja, zanemarja pa podzavestni del motivacije), hedonistične teorije motivacije (predanost

ugodju), instinktivistične teorije (nagoni so najbolj poenostavljena in preprosta razlaga večine vedenja) in teorije gona (fiziološki pogoji ženejo osebo k zadovoljitvi njenih potreb).

Veliko »revolucijo« v pojmovanju motivacije je naredilo psihoanalitično pojmovanje, ki je izpostavilo pomen nezavednega. Temeljni motivi naj bi bili nezavedni in posamezniku pravzaprav težko spoznavni, medtem ko so zavestni motivi samo maske nezavednega. Psihoanalitični pristop je vzroke motivacije iskal v redukciji tenzije in doseganju ugodja oziroma zadovoljstva (Tušak, 1999).

Abraham Maslow (1982), eden največjih raziskovalcev motivacije, je zelo učinkovito raziskal in predstavil glavne hierarhije motivov ter s tem odnose med splošnimi kategorijami motivov. Potrebe je razdelil na osnovne in višje ter jih ponazoril s piramido. Na najnižji stopnji so najosnovnejše potrebe, zadovoljene morajo biti, preden se lahko usmerimo k zadovoljevanju višjih potreb. Čim nižje je potreba, tem nujnejše je njeno zadovoljevanje za preživetje. Potrebe deli na potrebe pomanjkanja, ki so nižje potrebe (fiziološke potrebe, potrebe po varnosti ter vsaj delno potrebe po pripadnosti in ljubezni), ter potrebe po rasti, kjer gre za potrebo po rasti, širjenju in bogatenju izkustva, doživljanja, osebnosti in življenja sploh. Ni pa nujno, da so te potrebe stotodstno zadovoljene, da bi se pojavile višje. Čim bolj se vzpenjamo v hierarhiji, tem bolj dobivajo potrebe psihološki značaj in manj biološkega. Mlajši je človek, bistvenejše so zanj osnovne potrebe. Če so te potrebe v otroštvu primerno zadovoljene, bomo kot odrasli lažje prenašali njihovo pomanjkanje, imamo pa več možnosti za doseganje samoaktualizacije. Na podlagi te sheme in empiričnih dognanj sodimo, da se pojavljajo specifični, v šport usmerjeni motivi šele, ko so zadovoljeni prednostni biološki motivi, ki zagotavljajo človeku obstoj.



Slika 3. Hierarhija potreb po Maslowu (Maslow, 1982).

Na Sliki 3 vidimo, da se potrebe začnejo na fiziološki ravni, na vrhu piramide pa je potreba po samouresničitvi.

Po Glasserju (1994) bi morale biti poleg fizioloških potreb nujno zadovoljene tudi psihosocialne potrebe, sicer nismo srečni. Te potrebe se nenehno pojavljajo, zato si prizadevamo, da bi dobili tisto, kar si želimo. Razlikuje štiri psihosocialne potrebe, iz katerih izvira vrsta motivov. Zelo močna je potreba po pripadnosti prijateljem in družini, da ljubimo in sodelujemo. Zadovoljujemo jo v prijateljskih razmerjih (družina, prijatelji, sodelavci itd.). Če ne najdemo pripadnosti pri ljudeh, jo iščemo pri živalih in celo pri predmetih (računalnik). Potreba po moči, spoštovanju, pomembnosti je povezana s tem, da se čutimo močni, ko skrbimo zase ali druge ljudi, dobimo nagrado, uveljavimo svoje mnenje. Poleg navedenih razlikuje še potrebo po zabavi, veselju, ugodju, razvedrilu.

Potrebe lahko ločimo na biološke (fiziološke, organske), ki so podedovane in so v človeku že od rojstva, ter psihološke (potreba po ljubezni, po družbenem ugledu itd.). Delimo jih lahko tudi na primarne (dedne, prirojene) in sekundarne (pridobljene, naučene). Od primarnih potreb so zlasti pomembne instinktivne potrebe, ki so splošne za vse ljudi (žeja, lakota, želja po spolni dejavnosti, izogibanje strahu, bolečinam, materinstvo itd.). Pri sekundarnih potrebah so zelo pomembne generične potrebe, ki so značilne za človeka sploh (potrebe po

družbenih stikih, po ugledu in prijateljstvu, po ljubezni, delu itd.). V sklop sekundarnih potreb spadajo še specifične in individualne potrebe, ki se navezujejo na določeno skupino ali posameznika. Čim bolj je družba gospodarsko razvita in kompleksna, tem bolj prihajajo v ospredje sekundarni motivi. Za prebivalce ekonomsko razvitega sveta so veliko pomembnejši sekundarni motivi kot primarni. Sekundarni motivi so priučeni in zato odvisni od razvitosti družbe, v kateri posameznik živi. Med pomembnejše sekundarne motive spadajo predvsem moč, uveljavitev, pripadnost, varnost in status (Tušak in Tušak, 1997).

Musek (1997) kot motiv opiše vse tisto, kar nam daje vzgon oziroma energijo, in vse tisto, kar nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim. V našem vedenju so pomembni motivi potiskanja (nagoni, potrebe) in tudi motivi privlačnosti (cilji, ideali, vrednote). Včasih prevladajo eni, včasih drugi in včasih je sploh težko reči, kateri, ker se zdi, da eni in drugi spodbujajo isto vedenje.

Cattell (1957) je motive razdelil v pet komponent oz. faktorjev: alfa faktor predstavlja hotenjsko, neposredno in necenzurirano izražanje motiviranosti (»to hočem, to želim« ne glede na okoliščine), beta faktor predstavlja zrelo in prilagojeno izražanje motiviranosti in interesa ter se povezuje z informiranostjo (»zainteresiran sem za to in to tudi zmorem«), gama faktor je komponenta superega ter zajema interese in motive skozi očala obveznosti (»to me mora zanimati«), delta faktor je komponenta fizioloških znakov motivacije (spremembe v krvnem pritisku, v električni prevodnosti kože), epsilon faktor je povezan s potlačenimi interesi in motivi. Pozneje je določil še dva sekundarna faktorja motivacije: integrirano komponento interesov (predvsem beta in gama faktor) in neintegrirano komponento interesov (alfa, epsilon in delta faktor).

Ugotovljeni so bili tudi glavni načini izražanja vsakega motiva, in sicer id motivacija predstavlja neposredni in brezpogojni izraz, izhajajoč iz življenjskih nagonov, ego sestavina izhaja iz zahtev realnosti oziroma prizadevanja slediti svoji podobi na različnih področjih delovanja, superego sestavina je preplet pričakovanj širše okolice, pritiska staršev, trenerjev in prijateljev ter vrednot družbe, iz katere izhaja, fiziološki odzivi in obstoj kompleksov oziroma konfliktna motiviranost.

Izhodišča modernih teorij motivacije, ki so v mnogočem uporabna tudi na področju športa, najdemo v skoraj univerzalni shemi teorije potreb Maslowa (1982). Na podlagi te sheme in empiričnih dognanj sodimo, da se pojavljajo specifični, v šport usmerjeni motivi šele takrat, ko so zadovoljeni prednostni biološki motivi, ki zagotavljajo človeku obstoj. Vemo tudi, da je prav športna dejavnost lahko specifična komponenta pri ustvarjanju človekovega splošnega ravnotežja potreb na psihološkem in socialnem področju (Tušak in Tušak, 1997).

Po prilagojenem modelu D. C. Butta (1979, v Tušak, 1999) povzemamo, da obstajata dva pomembna izvora športne motivacije: borba za obstanek in želja po zmagi. Če sledimo temu razmišljanju, lahko razdelimo vse športno dejavne osebe v dve skupini: v tekmovalce in rekreativce. Pri tem naj bi športna dejavnost v prvi skupini sproščala agresivnost posameznikov ali skupin in z reševanjem navideznih konfliktnih situacij zadovoljevala agonalne instinkte. V drugi skupini prevladuje sodelovanje z namenom izboljšati ali ohraniti telesne ali psihične sposobnosti, sprostiti se in se zabavati.

Danes se v športu uporablja kognitivni pristop k motivaciji, ki odkriva način, kako so informacije oz. znanje v človeku organizirane, reprezentirane in uporabljene oz. kako kognicije ali misli vodijo. Prehod iz behaviorističnega pojmovanja v novejša kognitivistična pojmovanja so pomembno označili tudi novi pojmi zunanje in notranje motivacije. Pomemben vpliv na razvoj kognitivne misli je imela atribucijska teorija, ki odkriva pravila, ki jih uporablja povprečen posameznik pri iskanju vzrokov nekega vedenja, da bi si olajšal in lažje osmislil življenje. Ta pristop sprejema športnika kot aktivno bitje, ki procesira informacije in z vključevanjem višjih mentalnih procesov determinira lastne akcije. Človekova motivacija in storilnostno vedenje naj bi bila posledica kognitivnih oz. miselnih procesov znotraj socialnega konteksta. Misli naj bi vodile motivirane akcije. Kognitivne procese, ki jih vključujejo različni pristopi, bi lahko razdelili v dve skupini: misli o sebi (kompetentnost, kontrola, zaupanje) ter misli o namenih oz. namerah, ciljih, vrednotah in pomenu oz. smislu (Tušak, 1999).

Za pojasnjevanje motivacije za športnorekreativno dejavnost so prevladujoči socialno-kognitivni pristopi, v okviru katerih so nastale številne teorije, ki pojasnjujejo en del motivacije oz. storilnostnega vedenja. *Teorija samoučinkovitosti* je najširše uporabljena

teorija v raziskovanju motivacijskih problemov v športu in treniranju. V športu se je uporabljala predvsem pri razlaganju storilnostnega vedenja. Samoučinkovitost vključuje »posameznikova pričakovanja, da lahko z lastnimi sposobnostmi izvede oz. doseže nekaj, kar bo vplivalo na njegovo življenje« (McAuley, 1992, v Tušak, 1999). Prepričanja o samoučinkovitosti vplivajo na športnikove miselne vzorce in tudi na njegovo vedenje. Samoučinkovitost je odvisna od športnikovih izkušenj z nastopanjem in tekmovanjem, z vplivom drugih (njihovimi mnenji) in s športnikovimi fiziološkimi stanji. *Koncept sposobnosti* predstavlja mediatorski proces v motivacijski situaciji in ima pomembno vlogo pri razumevanju storilnostnega vedenja. Pomeni posameznikovo ocenjevanje lastne sposobnosti oz. kompetence za doseganje cilja oz. opravljanje neke naloge, zaupanje v lastne kapacitete in ustrezne reakcije na zahteve okolja. *Teorija zaznane kompetentnosti* poskuša razložiti, zakaj se posamezniki počutijo spodbujene ukvarjati se z obvladovanjem spretnosti v storilnostnih nalogah. Zaznana kompetentnost naj bi bila multidimenzionalni motiv, ki posameznika usmerja v kognitivnem, socialnem in telesnem vidiku (Tušak, 1999). Koncept ciljnih orientacij zajema razlago, da je za udeležbo in vztrajanje v športu izbiro in intenziteto športnega udejstvovanja ter sam nastop treba razumeti kot ciljno usmerjene (Tušak, 1999).

Uspeh in neuspeh v teh vidikih ocenjujejo pomembni drugi. Kar je za nekoga uspeh, je morda za drugega neuspeh in obratno. Pomembno je dožemanje uspeha in neuspeha pri nastopu, ki nista nujno enaka rezultatu na tekmovanju (zmagi oz. porazu). Danes govorimo o dveh prevladujočih perspektivah definiranja uspeha, in sicer o orientaciji k sebi (ego involvement) in orientaciji k nalogi (task involvement). Orientacijo k nalogi zaznamuje osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti oz. spretnosti in izziv ob soočanju z novimi zahtevami aktivnosti (merilo je subjektivni občutek uspeha). Orientacija k sebi kot glavni cilj poudarja superiornost nad drugimi. Zaznana kompetenca športnika oz. uspeh sta v tem primeru definirana z rezultati drugih in odvisna od športnikove primerjave z njimi.

Storilnostna motivacija se nadalje deli na pozitivno in negativno storilnostno motivacijo, splošno in specifično tekmovalno storilnostno motivacijo ter intrinzično in ekstrinzično storilnostno motivacijo. Pri pozitivni storilnostni motivaciji gre za željo za dosežkom, pri negativni za težnjo po izogibanju kazni oz. neuspehu in posledicam. Splošna tekmovalna storilnostna motivacija se nanaša na splošno orientiranost v športu, specifično tekmovalna

pa na samo orientacijo na tekmovanju. Intrinzična motivacija izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična je zunanja in je lahko pozitivna ali negativna. Ekstrinzična motivacija se deli na tri tipe:

- eksternalno (zunanjo) regulacijo, ki se najpogosteje obravnava kot zunanja motivacija, v kateri je motivacijski proces usmerjen prek zunanjega ojačanja, kot sta nagrajevanje in kaznovanje;
- introjecirano regulacijo, o kateri govorimo, ko postanejo zunanje silnice ponotranjenje in športnik sam pritiska nase;
- identifikacijsko regulacijo, ki predstavlja ocenjevanje športnika, da je neko vedenje zanj pomembno in zato trenira.

Notranja motivacija sproža aktivnosti zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti. V športu intrinzično motivacijo zaznamo pri športnikih, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja, ki so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, zaradi zadovoljstva, ki ga doživljajo ob tem, da neprestano izboljšujejo sposobnosti in znanje. Taki so tipični rekreativci v športu. Zunanja motivacija se nanaša na množico zunanjih razlogov, ki so zunaj športnika. Taki športniki trenirajo in tekmujejo zaradi prestiža oz. nagrad, ki jih dobijo za uspešnost. V rekreativnem športu je ni toliko kot v vrhunskem športu, kjer je uspešnost pogosteje nagrajena z materialnimi nagradami, izboljšanjem socialnega statusa, priljubljenostjo in drugimi ugodnostmi. Ti povzročajo, da se zaradi kognitivne evaluacije notranja motivacija spreminja v zunanjo, ko športnorekreativne aktivnosti ne potekajo več zaradi same aktivnosti, temveč zaradi dobrin, ki si jih pridobijo akterji z aktivnostjo. Tekmovanje, težnja po zmagovanju znižuje notranjo motivacijo, zato notranjo motivacijo, ki je ugodnejša, pri športno-rekreativnih aktivnostih manj ogroža zunanja motivacija (Tušak, 1999).

Poleg individualnih značilnosti posameznika na motivacijo vplivajo tudi socialni vidiki, ki z zunanjim vplivom na človeka delujejo na njegovo motivacijo in njen razvoj. Termin »socialna motivacija« se nanaša na motivacijo družbe na politični, administrativni in izobrazbeni ravni razvoja infrastrukture (Tušak, 1999). Pri tem so pomembne osebne kvalitete in značilnosti posameznika ter socialno ojačanje oz. nagrajevanje in spodbujanje. V okviru osebnostnih značilnosti moramo upoštevati posameznikovo telesno in mentalno starost,

spol, njegovo pripravljenost, interese, orientacijo k samouresničevanju oz. samoaktualizaciji in osebnemu izboljšanju. Socialni dejavniki predstavljajo socialni status, rekognicijo, nagrade, večjo socialno podporo in priljubljenost. Brez socialne motivacije danes sodobnega športa ni več, poleg tega socialna motivacija izjemno usodno vpliva na razvoj športa in osebnost športnikov, tako vrhunskih kot tudi rekreativnih.

Za pozitivno vplivanje na športnika, njegove uspehe, počutje in obstanek v športu je pomembno razumevanje posameznikovih razvojnih faz. Velik prispevek k razumevanju razvojnih faz so dale Freudova teorija psihoseksualnega razvoja, Piagetova teorija spoznavnega razvoja in predvsem Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja. Erikson navaja naslednje razvojne oz. tranzicijske faze, v katerih stopajo v ospredje specifične psihosocialne krize: zgodnje obdobje novorojenčka, ki obsega splošno zaupanje proti nezaupanju, pozno obdobje novorojenčka oz. zgodnje otroštvo (2–3 leta), v katerem je prisotna avtonomija nasproti občutkom sramu in dvoma, predšolsko oz. začetek šolskega obdobja zajema iniciativnost nasproti občutkom krivde, v obdobju mlajšega šolarja se pojavi delavnost nasproti občutkom manjvrednosti, v adolescenci pride do skupinske identitete nasproti odtujitvi in občutkom osamljenosti ter individualna identiteta nasproti konfuznosti vloge, začetek odraslosti obsega intimnost nasproti občutkom izolacije, v zrelem obdobju je prisotna generativnost nasproti stagnaciji, v obdobju starosti pa integriranost nasproti občutkom obupa. Otrok z razvojem prehaja skozi navedene razvojne faze. Pri tem se pojavljajo specifične zahteve in značilnosti v njegovem vedenju, hkrati pa tudi različna pričakovanja staršev in širše socialne okolice. Poskuse, da bi se otrok prilagodil tem zahtevam, imenujemo psihološka oz. razvojna kriza. Prijateljstvo in socialna integracija je eden največjih motivatorjev pri otrocih, medtem ko so najmočnejši motivatorji pri odraslih športnikih doseganje ciljev in različnih drugih osebnih vrednot. V večini športnih panog se pojavlja problem upada motivacije in prenehanja s športom ob začetku pete Eriksonove faze (nekje od 11. leta naprej). Posameznik se največkrat zaveda upada motivacije in zmanjšane motivacije za udeležbo v športu, ne pa tudi dejstva, da tisto, kar ga je nekoč motiviralo, nima več ustreznega motivacijskega pomena zanj v tistem trenutku. Takrat športniki iščejo nove izzive in cilje v morda drugih, nešportnih dejavnostih. Z leti se spreminjajo glavni motivacijski izvori udeležbe v športu, kar naj bi bila posledica psihične rasti in zrelosti posameznika.

Razvojni dejavniki in osebnostne prioritete pomembno vplivajo na športnikovo odločitev ostati v športu ali prenehati z njim.

Vsak športnik združuje v sebi kar nekaj različnih vlog. Prva je spolna vloga (npr. moški), druga je vloga družinskega člana (npr. sin, brat, oče, mož), cel niz socialnih in družbenih vlog (prijatelj, znanec, sošolec, uslužbenec itd.) in ne nazadnje tudi vloga športnika. Na vsako izmed naštetih vlog se vežejo njegova pričakovanja, pričakovanja njemu pomembnih ter pričakovanja širše okolice in družbe (Tušak, 1999).

Na podlagi raziskav različnih avtorjev lahko potrdimo in razvijemo specifičen psihološki profil, ki je značilen za športnike v primerjavi z nešportniki (prilagojeno po Tušak, 1997): športniki so bolj ekstravertirani v komunikaciji z okoljem (Esenck s sod., 1981), imajo večjo potrebo po storilnosti (Davis in Mogk, 1994; Tušak, 1995), imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji (Cratty, 1994), so agresivnejši (Tušek in Petrovič, 1994) in težijo k večji dominantnosti (Thakur in Thakur, 1980), so psihično stabilnejši (Butt, 1987; Tušak, 1997) in imajo boljšo stopnjo čustvene samokontrole (Ogilvie in Tutko, 1966), so samozavestnejši, manj anksiozni (Tušak, 1997) in izražajo več zaupanja vase (Ogilvie, 1968).

Športnikov uspeh je večinoma odvisen od motivacije. Nekateri avtorji menijo, da je mogoče z ustreznim postavljanjem ciljev ter s tehnikami socialnega učenja vplivati na športnikov razvoj spretnosti in posebno motivacije (Tušak, 1999). Pri tem je zelo pomembna posameznikova udeležba pri postavljanju ciljev.

1.1.3 Pregled raziskav izbranega področja

Motivacijo v športu so začeli raziskovati šele v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Ukvarjali so se predvsem z raziskovanjem vpliva zunanje motivacije na otroke, ki so bili pred tem že notranje motivirani. Zanimalo jih je predvsem, ali so pod vplivom zunanjih spodbud postali otroci manj notranje motivirani. Ugotovili so, da mlajši otroci (5–6 let) ob prejemanju zunanjih nagrad ne izgubijo notranjega interesa za nalogo, medtem ko pri starejših prihaja do negativnega vpliva zunanje nagrade na notranjo motivacijo, saj že razmišljajo, kje se jim je vredno potruditi za neko nalogo in kje ne. Zato je posebno pri mladostnikih treba biti previden z nagrajevanjem, da ne bi dosegli nasprotnega učinka od želenega, znižanja notranje motivacije. Z leti se spreminjajo glavni motivacijski izvori udeležbe v športu, kar naj bi bila posledica psihične rasti in zrelosti posameznika. Na odločitev ostati v športu ali ne vplivajo predvsem razvojni faktorji in osebne prioritete. Tuje raziskave poročajo o večji notranji in manjši zunanji motivaciji mladih športnikov. Rezultati v Sloveniji se razlikujejo od navedenih, saj indikatorji kažejo, da je motivacija mladih precej bolj zunanja glede na ostale države in šele dolgotrajnejše ukvarjanje s športom pripelje do zasuka pričakovane smeri (Tušak, 1999).

Področje preučevanja motivacijskega prostora študentov za ukvarjanje s športno dejavnostjo je v našem prostoru še precej neraziskano, kar je bil tudi eden glavnih razlogov za našo raziskavo. Z navedenega področja smo pri nas zasledili raziskavo Majeriča (2002), ki je preučeval strukturo motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani ter ugotovil bistvene razlike med spoloma pri primerjavi motivov za športno dejavnost, povečanje števila študentov, ki se s športom ukvarjajo neorganizirano, in povečanje deleža pogosto športno aktivnih v obdobju med letoma 1979 in 2001, ter Petkovškove (1981), ki navaja, da splošen interes za športno dejavnost občutno upade pri prehodu s srednjih na visoke šole, da naj bi bil za študente značilen intelektualen pristop k prostočasni dejavnosti, pri čemer dekleta kažejo večjo čustveno navezanost na športno dejavnost in jih od nje odvrača vsaka čustvena prizadetost, moške pa motivirata predvsem dobra informiranost in poznavanje zakonitosti procesov vadbe.

Študenti se v času študija izmed vseh obštudijskih dejavnosti ukvarjajo največ s športno dejavnostjo (63,1 % vseh študentov, zajetih v raziskavo), ki je tako pred celotnim sklopom drugih interesnih dejavnosti (branje, gledanje televizije, kino, gledališče, dodatna izobraževanja ...) in zaostaja samo za uporabo interneta (76,5 %). Športna dejavnost je za študente pomembna vrednota, saj kar 63,5 % anketiranih športno dejavnost vrednoti kot zelo pomembno ali pomembno dejavnost v svojem življenju, pri čemer študenti športno dejavnost statistično značilno pogosteje ocenjujejo za zelo pomembno kot študentke. S športno dejavnostjo se redno (vsaj dvakrat na teden) ukvarja 82,4 % študentov in 80,3 % študentk. Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo se v primerjavi s predhodnimi raziskavami povečuje. Večina študentov se s športno dejavnostjo ukvarja neorganizirano (64,7 %), tej vrsti ukvarjanja s športno dejavnostjo pa sledi redno ukvarjanje v okviru redne (obvezne) športne vzgoje (64,1 %), neorganizirano s prijatelji (54,0 %), organizirano v okviru športnih društev (40,4 %) in neorganizirano v krogu družine (28 %). Kar 34,2 % študentov meni, da bi morala biti športna dejavnost obvezna v vseh letnikih študija, 31,0 % jih meni, da bi morala biti izbirna v vseh letnikih študija, in 17,7 % jih meni, da bi morala biti obvezna vsaj v enem letniku (Majerič in Markelj, 2009).

Tuje raziskave kažejo, da glavne razloge in motive za udeležbo v športni dejavnosti predstavljajo socialna komponenta, ohranjanje zdravje, obnova energije, notranja motivacija, skupinsko delo, zabava, sledita zunanja motivacija in tekmovanje (Afsanepurak, Seyed Hossini, Seyfari in Fathi, 2012). Glavni motivacijski dejavniki študentov za ukvarjanje s športno dejavnostjo so zdravstvena preventiva, užitek, telesna pripravljenost, obvladovanje stresa in boljše počutje (Santos Legnani, Guedes, Legnani, Cordeiro Barbosa Filho in de Campos, 2011; Ebben in Brudzynski, 2008). Rezultati več raziskav, s katerimi so ugotavljali razlike med spoloma, so pokazali, da se moški in ženske razlikujejo v motivih za udeležbo v športni dejavnosti. Shao-hua, Mei-ting, Rui-guang in Qiong-xia (2006) so tako ugotovili razlike med spoloma pri motivih za udeležbo v športni dejavnosti, interesu za športno dejavnost, vadbenih metodah in neorganiziranem ukvarjanju s športno dejavnostjo, Santos Legnani idr. (2011) pa so ugotovili statistično značilne razlike v petih motivacijskih dejavnikih (občutek pripadnosti, tekmovalnost, obvladovanje teže, rehabilitacija in socialna prepoznavnost).

Do podobnih rezultatov so prišli tudi Sirard, Pfeiffer in Pate (2006), ki so ugotovili, da so bili za moške glavni motivacijski dejavniki za udeležbo v športu tekmovalnost, socialni stiki in zdravje, pri ženskah pa so bili na prvem mestu socialni stiki, sledita tekmovalnost in zdravje; ter Egli, Bland, Melton in Czech (2011) in Guedes, Santos Legnani in Legnani (2012a), kjer so rezultati raziskav pokazali, da moške motivirajo bolj notranji dejavniki (moč, tekmovanje, izziv, telesna pripravljenost), ženske pa bolj zunanji dejavniki (obvladovanje teže, ohranjanje videza). Primerjava med spoloma v vseh starostnih obdobjih je pokazala večjo motiviranost in višjo stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo pri moških kot pri ženskah. Pri obeh spolih so kot negativne dejavnike za neukvarjanje s športno dejavnostjo zasledili pomanjkanje interesa in omejenost s časom (Sirard idr., 2006). Do podobnih zaključkov sta prišla tudi Ebben in Brudzynski (2008), ki kot najpogostejši razlog za neukvarjanje študentov, ki bi se želeli več ukvarjati s športno dejavnostjo, navajata pomanjkanje časa in motivacije, veliko študijskega dela in obveznosti ter pomanjkanje znanja o športu. Pogosti razlogi tistih, ki se ne ukvarjajo s športno dejavnostjo, so pomanjkanje časa, motivacije in energije, lenoba, druge prioritete in utrujenost. Da bi se vključili v športno dejavnost, bi želeli imeti več časa, partnerja oz. skupino za vadbo, manj zahtev, več motivacije in boljši dostop do športnih objektov.

Strokovnjaki na podlagi izsledkov raziskav priporočajo zmerno do naporno športno dejavnost pod nadzorom, ki naj bi trajala od 30 do 45 minut od 3- do 5-krat tedensko (Strong idr., 2005). Čeprav se posamezniki zavedajo pozitivnih učinkov in prednosti športne dejavnosti, ni nujno, da se ukvarjajo s športno dejavnostjo (Rajan Chaubal, 2011). Rezultati kažejo, da je več kot 50 % (glede na nekatere ugotovitve celo 60 %) odraslih premalo športno dejavnih glede na priporočila javnega zdravstva. Tudi velik del mladostnikov ni vključenih v učinkovito zmerno oziroma naporno športno dejavnost (Powell, Slater, Chaloupka in Harper, 2006), večina študentov (69,2 %) se ne ukvarja tedensko s športno dejavnostjo (Kahan, 2009). Mladi so pogosto v obdobju tranzicije in sprememb življenjskega sloga, zaradi česar lahko pride do upada ukvarjanja s športno dejavnostjo, na kar vplivajo tudi demografski in socialni dejavniki (Dowda, Ainsworth, Addy, Saunders in Riner, 2003). S športno dejavnostjo se pogosteje ukvarjajo študenti kot študentke, ravno tako tudi študenti preživijo več časa za računalnikom (videoigrice) oz. pred televizijo, pri čemer starejši študenti več uporabljajo računalnik, mlajši študenti pa so bolj športno dejavni (Buckworth in Nigg, 2004). Do nasprotnih ugotovitev sta

prišla Vilhjalmsson in Kristjansdottir (2003), ki pravita, da ni nobenega dokaza, da bi bila dekleta manj aktivna kot fantje. Tudi raziskava na dekletih s podeželja je pokazala pozitiven vpliv za ukvarjanje s športno dejavnostjo, ko je bila ta zabavna in je vključevala druženje s prijatelji ter so jo podprli družina in učitelji (Casey, Eime, Payne in Harvey, 2009).

Buckworth, Lee, Regan, Schneider in DiClemente (2007) so ugotovili, da je glede na raven športne dejavnosti notranja motivacija višja kot zunanja pri skupini, ki je aktivna, in manjša pri neaktivnih. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi Capdevila Ortís idr. (2007), kjer so rezultati pokazali, da se je posameznikom, katerim so zmanjšali nivo vadbe, povečala zunanja motivacija, posameznikom, katerim so povečali nivo vadbe, pa se je zmanjšala notranja motivacija. Raziskava na študentih, ki so se ukvarjali z vadbo manj kot šest mesecev, je pokazala, da je zunanja motivacija za vadbo statistično značilno povezana s slabšim psihičnim počutjem. Pri študentih, ki so se ukvarjali z vadbo šest mesecev ali več, je bila notranja motivacija statistično značilno povezana z boljšim psihičnim počutjem (Maltby in Day, 2001). Dejavnike aktivnega življenjskega sloga študentov so raziskovali tudi Wang, Stuart in Biddle (2003) ter pri tem ugotovili, da je notranjo motivacijo v razmerju do športne aktivnosti mogoče izboljšati z izboljšanjem sposobnosti in doseženih kompetenc. Notranje motivirani študenti imajo tudi značilno nižji nivo uporabe alkohola kot zunanje motivirani (Rockafellow in Saules, 2006).

Hodge, Allen in Smellie (2008) so raziskovali motiviranost vrhunskih športnikov ter ugotovili, da vrhunski športniki uživajo v športu, so zelo predani, imajo visok nivo sposobnosti in pripadnosti ter so pretežno notranje motivirani. Do podobnih zaključkov je prišel tudi Ballard (2009), ki je ugotovil, da športna štipendija ne vpliva na notranjo motivacijo športnikov študentov, ki jo prejemajo. Ravno tako se njihov nivo motivacije ne razlikuje od nivoja motivacije športnikov študentov, ki ne prejemajo športne štipendije. Športniki torej tekmujejo z enako motivacijo ne glede na to, ali prejemajo športno štipendijo ali ne. Na motivacijo za udeležbo študentov v športu oziroma na treningu vplivajo njihovo zaznavanje pomembnosti treninga, pričakovani rezultat in samoučinkovitost (Zan, 2008) ter vrednote športne organizacije kot tudi športna identiteta in spol udeleženca (Curry in Weiss, 2012).

Raziskovalci so se ukvarjali tudi s preučevanjem povezav med telesno težo in motivacijo za športno dejavnost. Ženske so bolj motivirane za ukvarjanje s športno dejavnostjo zaradi videza. Tudi prehranjevalne težave so statistično značilno povezane z motivom (za športno dejavnost) ohranjanja videza (Ennis, 2012). Motivi, povezani s kontrolo teže, rehabilitacijo, videzom in zdravstveno preventivo, so statistično značilno višji pri študentih s povečano in čezmerno telesno težo, medtem ko pri študentih z normalno telesno težo prevladujejo motivi: uživanje, občutek pripadnosti in obvladovanje stresa (Guedes, Santos Legnani in Legnani, 2012b). V športni dejavnosti najmanj uživajo študenti, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo zaradi telesnega videza. Zaradi kontrole teže in videza se s športno dejavnostjo bolj ukvarjajo študenti z višjim ekonomskim statusom (Zi, 2008).

Pridobitev socialnega statusa je tudi eden glavnih ciljev pri motiviranih študentih za športno dejavnost (McNeill in Wang, 2005). Socialno-ekonomski status vpliva na motivacijo za študij (Fortes, Rodrigues in Tchantchane, 2011). Obstaja tudi statistično značilno povezava med športnim in študijskim dosežkom (Chomitz idr., 2009; Pfeifer in Cornelißen, 2010), in sicer je konkurenčni odnos med športom in izobraževanjem negativno povezan z udeležbo v športu (Boiché in Sarrazin, 2007).

Cox in Williams (2008) sta pri motivaciji študentov pri športni vzgoji ugotovila pozitivno povezavo med zaznanimi kompetencami, avtonomijo in nadzorovanim okoljem ter negativno povezavo s tekmovalnim okoljem. Dosežena kompetentnost, avtonomija in povezanost odnosa med podporo učitelja in samodeterminirane motivacije ter nadzorovanim okoljem je direktno povezana s samodeterminirano motivacijo. Rezultati odsevajo pomembnost zaznane učiteljeve podpore, nadzorovanega okolja in povezavo z motivacijo pri športni vzgoji. Študenti z višjim nivojem samodeterminirane motivacije so v primerjavi s študenti z nižjim nivojem bolj prilagodljivi za telesno izobraževanje (Ulrich-French in Cox, 2009). Podpora trenerja olajša samodeterminirano motivacijo in športni nastop, kar lahko pomaga pri boljšem razumevanju dejavnikov uspešnosti športnikov (Gillet, Vallerand, Amoura in Baldes, 2010).

Številne študije kažejo, da imajo obsežnejši in zahtevnejši programi otrok in mladine (interesni športni programi, v tekmovalni šport usmerjeni programi itd.) globlje in trajnejše vplive na ukvarjanje s športno dejavnostjo v poznejših obdobjih življenja (Škof, 2010). Mladi, ki so orientirani k nalogi, ne glede na njihov cilj za vključitev, bolj uživajo in dalj časa vztrajajo v nalogi ter jo bolje izvedejo kot tisti, ki so orientirani k sebi in so vključeni v športno dejavnost v kontroliranih pogojih. Glede na navedeno bi bilo smiselno spodbujati samostojnost in orientiranost k nalogi, da bi se izboljšali pozitivni učinki in vedenje v športu med mladimi (Spray, Wang, Biddle in Chatzisarantis, 2006).

1.2 Cilji

Cilj te raziskave je analiza interesa študentov Univerze v Ljubljani za športno dejavnost ter vpogled v dinamiko motiviranosti študentov za športno dejavnost, s katerim želimo ugotoviti razloge za trenuten odnos do športne dejavnosti in dejansko stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo.

Cilj 1:

Ugotoviti, kateri motivi so pomembnejši za ukvarjanje s športno dejavnostjo za izbrani vzorec študentov skupaj in ločeno po spolu.

Cilj 2:

Ugotoviti pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo za izbrani vzorec študentov skupaj in ločeno po spolu.

Cilj 3:

Ugotoviti razlike v motivaciji za športno dejavnost za izbrani vzorec študentov glede na regijo bivanja.

Cilj 4:

Ugotoviti razlike v motivaciji za športno dejavnost za izbrani vzorec študentov med študenti naravoslovne in družboslovne smeri študija.

Cilj 5:

Ugotoviti povezanost med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost za izbrani vzorec študentov.

1.3 Hipoteze

V magistrskem delu želimo preveriti naslednje hipoteze:

Hipoteza 1:

Obstaja statistično značilna razlika med pomembnejšimi motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na spol.

Hipoteza 2:

Obstaja statistično značilna razlika v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol.

Hipoteza 3:

Obstaja statistično značilna razlika v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na regijo bivanja.

Hipoteza 4:

Obstaja statistično značilna razlika v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo med študenti naravoslovne in družboslovne smeri študija.

Hipoteza 5:

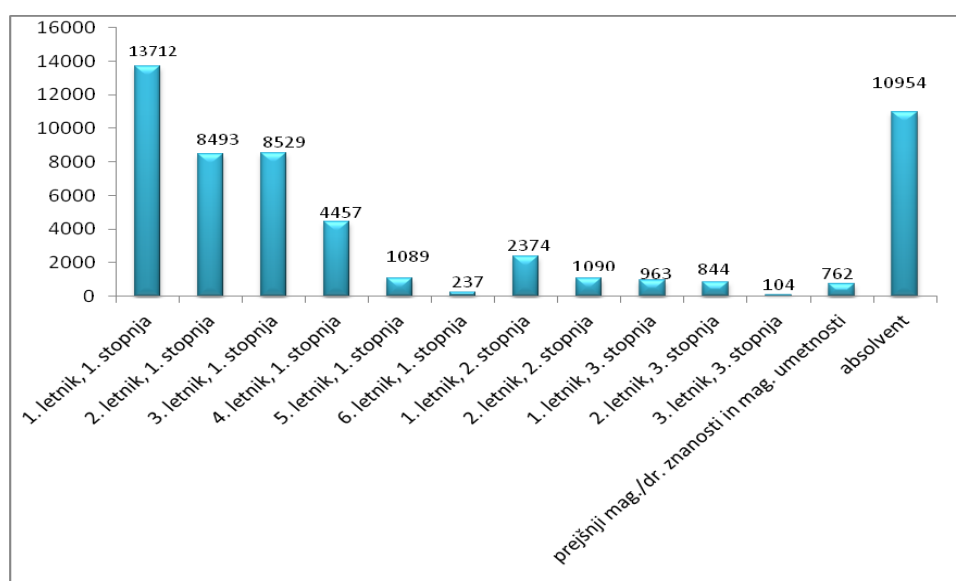
Obstaja statistično značilna pozitivna povezanost med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost.

2. Metode dela

2.1 Merjenci

Anketne vprašalnike je izpolnilo 5486 študentov Univerze v Ljubljani, od tega 2118 moških in 3368 žensk, kar predstavlja 10,23-odstotni vzorec študentov Univerze v Ljubljani v študijskem letu 2010/2011. Za izračun vzorca so bili uporabljeni podatki Visokošolske prijavno-informacijske službe na Univerzi v Ljubljani. V študijskem letu 2010/2011 je bilo na Univerzo v Ljubljani vpisanih skupaj 53.608 študentov. K izpolnjevanju anketnega vprašalnika je bilo vabljenih 43.751 študentov Univerze v Ljubljani oziroma 81,6 % vseh vpisanih študentov.

V raziskavi smo upoštevali odgovore 5271 posameznikov oz. 96,08 % vseh prejetih izpolnjenih anketnih vprašalnikov (popolnih anketnih vprašalnikov), od tega 2033 moških in 3238 žensk, kar je 9,8-odstotni vzorec študentov Univerze v Ljubljani v študijskem letu 2010/2011. Starost anketiranih, katerih odgovori so upoštevani, je med 19 in 42 let (letnik rojstva od 1970 do 1993). Nepravilno izpolnjene vprašalnike (215) smo izločili iz nadaljnje obdelave.



Slika 4. Struktura študentov, vpisanih na Univerzo v Ljubljani v študijskem letu 2010/2011 (Univerza v številkah, 2012).

S Slike 4 je razvidna razvrstitev študentov po letniku študija v študijskem letu 2010/2011. Največ študentov (25,6 %) je bilo vpisanih v 1. letnik 1. stopnje, sledi število absolventov na vseh stopnjah študija (20,4 %).

2.2 Merilni postopki

Za potrebe raziskave smo prevedli in uporabili vprašalnik »EMI-2, The Exercise Motivations Inventory«, avtorjev Marklanda in Hardyja (Markland in Hardy, 1993). EMI je bil razvit za namen ugotavljanja vpliva motivov za udeležbo v športni dejavnosti, kako ti motivi lahko vplivajo na izbiro športne dejavnosti in vpliv športne dejavnosti na motive za ukvarjanje z vadbo. Vprašalnik je mogoče uporabiti brez njunega izrecnega pisnega soglasja. Vprašalnik obsega 51 vprašanj s področja motivov za udeležbo v športni dejavnosti. Poleg vprašalnika »EMI-2« smo zbrali še 12 sociodemografskih parametrov (fakulteta, letnik študija, spol, starost, regija bivanja in regija bivanja v času študija, ukvarjanje s športno dejavnostjo idr.)

Anketiranci so na vprašanja s področja motivov za udeležbo v športni dejavnosti odgovarjali na trditve na 6-stopenjski lestvici Likartovega tipa z ocenami od 0 do 5. Z »0« so anketiranci označili trditve, ki sploh niso ustrezale njihovem razmišljanju. Če so se anketiranci s posamezno trditvijo popolnoma strinjali, so jo označili s številko »5«. Če so se s posamezno trditvijo strinjali le deloma, so označili številke od »1« do »4«.

Vprašalnik ocenjuje naslednja področja, vsako področje pa sestavljajo 3 ali 4 vprašanja:

1. Obvladovanje stresa (npr. »Mi pomaga pri odpravljanju stresa.«)
2. Revitalizacija (npr. »Me vadba poživlja.«)
3. Uživanje (npr. »Uživam v vadbi.«)
4. Izziv (npr. »Mi predstavlja osebni izziv.«)

5. Socialna primerjava (npr. »Želim dosegati stvari, ki jih drugi niso sposobni doseči.«)
6. Občutek pripadnosti (npr. »Preživljam čas s prijatelji.«)
7. Tekmovalnost (npr. »Rad zmagujem.«)
8. Zdravstvena preventiva (npr. »Mi je zdravnik svetoval vadbo.«)
9. Izogibanje zdravstvenim težavam (npr. »Se želim izogniti boleznim.«)
10. Skrb za zdravje (npr. »Se počutim bolj zdravega.«)
11. Obvladovanje teže (npr. »Želim shujšati.«)
12. Ohranjanje videza (npr. »Želim izboljšati svoj videz.«)
13. Moč in vzdržljivost (npr. »Želim postati močnejši.«)
14. Gibljivost (npr. »Želim vzdrževati gibljivost.«)

2.3 Organizacija in potek zbiranja podatkov

Podatke smo zbrali z anketnimi vprašalniki, ki smo jih anketirancem poslali po elektronski pošti s pisnimi navodili v maju 2011. Podatki so bili zbrani na podlagi uporabe osebnih podatkov z vpisnih listov študentov Univerze v Ljubljani, skladno z določili Zakona o varstvu osebnih podatkov.

2.4 Metode obdelave podatkov

Zbrane podatke smo obdelali z izbranimi postopki opisne statistike s statističnim programom SPSS, različica 20.0 za Windows, nekatere grafične predstavitve so opravljene s programom Microsoft Excel. Za vse spremenljivke so izračunani osnovni opisni statistični parametri. Za ugotavljanje razlik smo uporabili enosmerno metodo analize variance (ANOVA). Povezanosti smo ugotavljali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom. Preverili smo tudi zanesljivost merskega instrumenta.

Preverjanje vseh hipotez je potekalo na ravni 5-odstotnega statističnega tveganja ($P \leq 0,05$). Na podlagi statistične značilnosti oz. neznačilnosti smo nato potrdili ali ovrgli postavljene hipoteze. Dobljene rezultate smo primerjali tudi z drugimi znanstvenimi raziskavami s področja motivacije študentov za športno dejavnost.

Za ugotavljanje statističnih značilnih razlik za ukvarjanje s športno dejavnostjo med študenti po smereh študija smo akademije in fakultete Univerze v Ljubljani razdelili na družboslovne in naravoslovne, in sicer smo jih razvrstili:

- družboslovna smer (jeziki, humanistika, umetnost, šport): Akademija za gledališče, radio, film in televizijo, Akademija za glasbo, Akademija za likovno umetnost in oblikovanje, Ekonomska fakulteta, Fakulteta za družbene vede, Fakulteta za socialno delo, Fakulteta za šport, Fakulteta za upravo, Filozofska fakulteta, Pedagoška fakulteta;
- naravoslovna smer (narava, tehnika, zdravje): Biotehniška fakulteta, Fakulteta za arhitekturo, Fakulteta za elektrotehniko, Fakulteta za farmacijo, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo, Fakulteta za matematiko in fiziko, Fakulteta za pomorstvo in promet, Fakulteta za računalništvo in informatiko, Fakulteta za strojništvo, Medicinska fakulteta, Naravoslovnotehniška fakulteta, Zdravstvena fakulteta.

Tabela 3

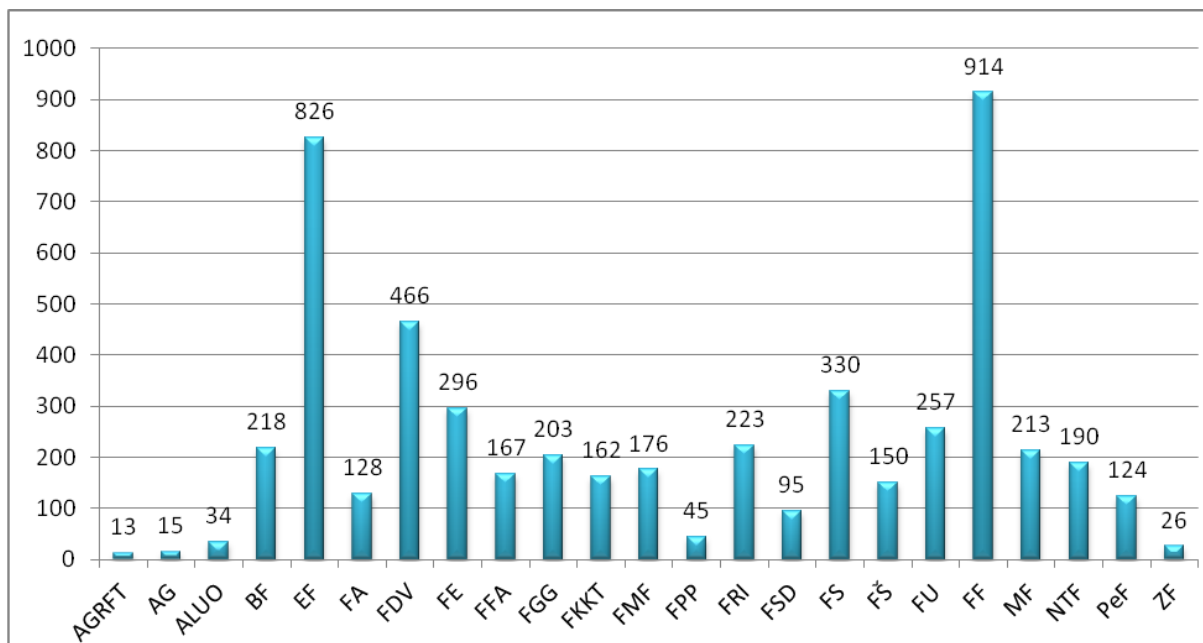
Test zanesljivosti

Področja motivov	Število vprašanj	Zanesljivost
Obvladovanje stresa	4	0,89
Revitalizacija	3	0,84
Uživanje	4	0,93
Izziv	4	0,81
Socialna primerjava	4	0,85
Občutek pripadnosti	4	0,88
Tekmovalnost	4	0,94
Zdravstvena preventiva	3	0,58
Izogibanje zdravstvenim težavam	3	0,86
Skrb za zdravje	3	0,87
Obvladovanje teže	4	0,87
Ohranjanje videza	4	0,93
Moč in vzdržljivost	4	0,82
Giblјivost	3	0,83

Iz Tabele 3 lahko sklepamo, da izbrani psihološki instrument ustreza pogojem zanesljivosti, saj skoraj na vseh področjih motivov presega vrednost 0,80. Navedene vrednosti ne dosega le področje *Zdravstvena preventiva*, zato je to področje treba obravnavati z zadržkom.

3. Rezultati in razprava

3.1 Sociodemografske značilnosti izbranega vzorca



Legenda: AGRFT: Akademija za gledališče, radio, film in televizijo; AG: Akademija za glasbo; ALUO: Akademija za likovno umetnost in oblikovanje; BF: Biotehniška fakulteta; EF: Ekonomska fakulteta; FA: Fakulteta za arhitekturo; FDV: Fakulteta za družbene vede; FE: Fakulteta za elektrotehniko; FFA: Fakulteta za farmacijo; FGG: Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo; FKKT: Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo; FMF: Fakulteta za matematiko in fiziko; FPP: Fakulteta za pomorstvo in promet; FRI: Fakulteta za računalništvo in informatiko; FSD: Fakulteta za socialno delo; FS: Fakulteta za strojništvo; FŠ: Fakulteta za šport; FU: Fakulteta za upravo; FF: Filozofska fakulteta; MF: Medicinska fakulteta; NTF: Naravoslovnotehniška fakulteta; PeF: Pedagoška fakulteta; ZF: Zdravstvena fakulteta.

Slika 5. Razvrstitev in število anketirancev po članicah Univerze v Ljubljani.

S Slike 5 lahko razberemo, da so anketne vprašalnike izpolnili študenti 23 članic (akademij/fakultet) Univerze v Ljubljani. Največ anketnih vprašalnikov so izpolnili študenti Filozofske fakultete (17,3 %) in Ekonomske fakultete (15,7 %). Anketnih vprašalnikov niso izpolnili študenti Pravne fakultete, Teološke fakultete in Veterinarske fakultete.



Slika 6. Spol.

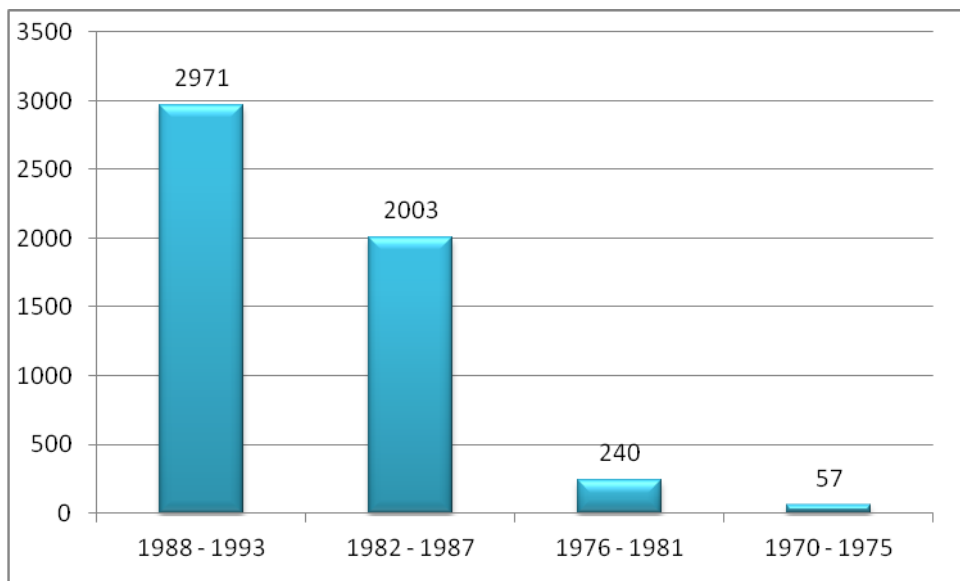
Slika 6 prikazuje razvrstitev anketirancev po spolu. S slike je razvidno, da je anketne vprašalnike izpolnilo več žensk (61,4 %) kot moških (38,6 %).

Tabela 4

Letnik študija

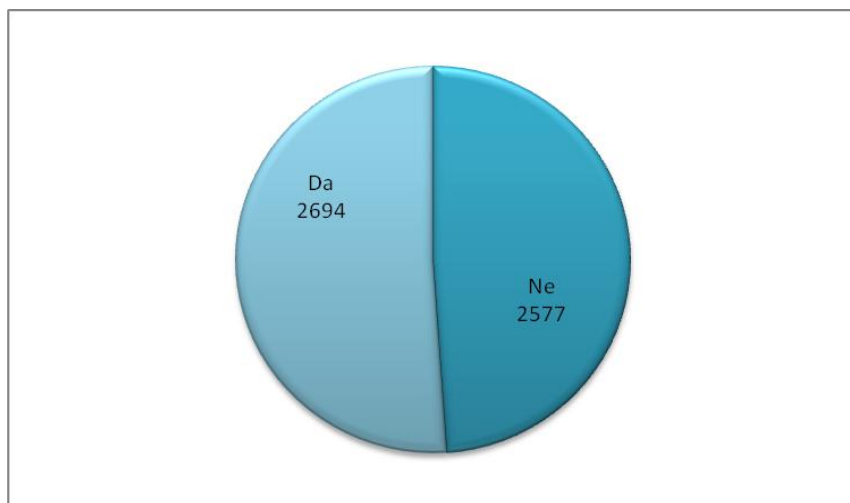
Letnik študija	Frekvenca	Odstotek
1. letnik, 1. stopnja	1211	23,00
2. letnik, 1. stopnja	870	16,50
3. letnik, 1. stopnja	752	14,30
4. letnik, 1. stopnja	447	8,50
5. letnik, 1. stopnja	64	1,20
6. letnik, 1. stopnja	26	0,50
1. letnik, 2. stopnja	321	6,10
2. letnik, 2. stopnja	223	4,20
1. letnik, 3. stopnja	80	1,50
2. letnik, 3. stopnja	98	1,90
3. letnik, 3. stopnja	78	1,50
Absolvent	1101	20,90
Skupaj	5271	100,00

Iz Tabele 4 je razvidna razvrstitev anketirancev po letniku študija. Največ anketnih vprašalnikov so izpolnili študenti 1. letnika 1. stopnje.



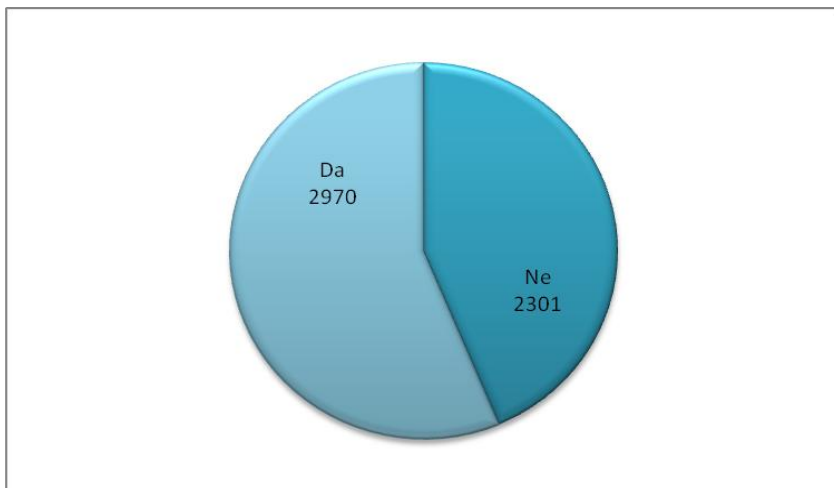
Slika 7. Letnik rojstva.

Slika 7 prikazuje razvrstitev anketirancev po letniku rojstva. Vidimo lahko, da je največ anketirancev starih med 19 in 24 let.



Slika 8. Športno aktivni v sklopu študija.

Slika 8 prikazuje razvrstitev anketirancev glede na športno aktivnost v sklopu študija. S slike lahko razberemo, da je v sklopu študija nekoliko več anketirancev aktivnih (51,1 %) kot neaktivnih (48,9 %).



Slika 9. Športna vzgoja v predmetniku v okviru študija.

Na Sliki 9 vidimo, da ima več anketirancev (56,3 %) v okviru študija v predmetniku navedeno športno vzgojo.

Tabela 5

Trenutno tedensko organizirano (vodeno) ukvarjanje s športno dejavnostjo v minutah

Trenutno organizirano (vodeno) ukvarjanje s športno dejavnostjo v min	Skupaj		Ženske		Moški	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
0	2589	49,10	1614	49,80	975	48,00
20	586	11,10	327	10,10	259	12,70
30	385	7,30	276	8,50	109	5,40
40	11	0,20	10	0,30	1	0,00
45	16	0,30	11	0,30	5	0,20
50	11	0,20	9	0,30	2	0,10
60	470	8,90	293	9,00	177	8,70
70	14	0,30	7	0,20	7	0,30
75	5	0,10	3	0,10	2	0,10
80	36	0,70	22	0,70	14	0,70
85	9	0,20	7	0,20	2	0,10
90	68	1,30	45	1,40	23	1,10
95	7	0,10	6	0,20	1	0,00
100	24	0,50	15	0,50	9	0,40
110	4	0,10	4	0,10		
120	112	2,10	83	2,60	29	1,40
130	22	0,40	12	0,40	10	0,50
140	2	0,00	1	0,00	1	0,00
145	1	0,00			1	0,00
150	63	1,20	46	1,40	17	0,80
160	1	0,00	1	0,00		
165	11	0,20	6	0,20	5	0,20
170	68	1,30	47	1,50	21	1,00
180	80	1,50	55	1,70	25	1,20
210	136	2,60	76	2,30	60	3,00
240	108	2,00	73	2,30	35	1,70
270	35	0,70	18	0,60	17	0,80
280	14	0,30	11	0,30	3	0,10
300	90	1,70	30	0,90	60	3,00
330	21	0,40	8	0,20	13	0,60
360	73	1,40	31	1,00	42	2,10
390	11	0,20	9	0,30	2	0,10
420	75	1,40	35	1,10	40	2,00
450	21	0,40	10	0,30	11	0,50
480	33	0,60	16	0,50	17	0,80
650	43	0,80	13	0,40	30	1,50
700	2	0,00	1	0,00	1	0,00
800	2	0,00	1	0,00	1	0,00
850	1	0,00			1	0,00
900	4	0,10			4	0,20
1000	3	0,10	2	0,10	1	0,00
1200	3	0,10	3	0,10		
1500	1	0,00	1	0,00		
Skupaj	5271	100,00	3238	100,00	2033	100,00

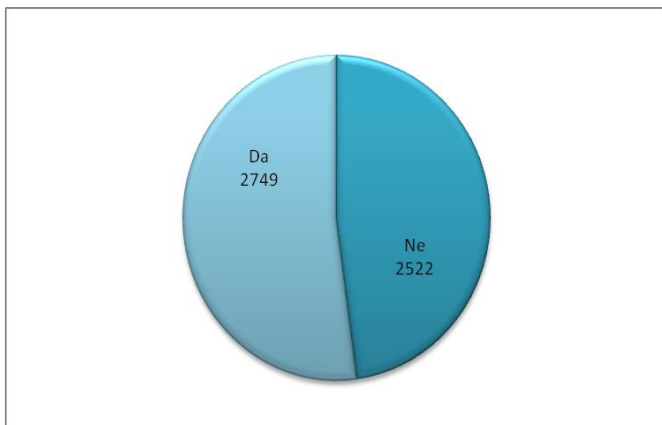
V Tabeli 5 vidimo razvrstitev anketirancev glede na trenutno tedensko organizirano (vodeno) ukvarjanje s športno dejavnostjo v minutah. Skoraj polovica anketiranih se ne ukvarja organizirano s športno dejavnostjo.

Tabela 6

Trenutno tedensko neorganizirano ukvarjanje s športno dejavnostjo v minutah

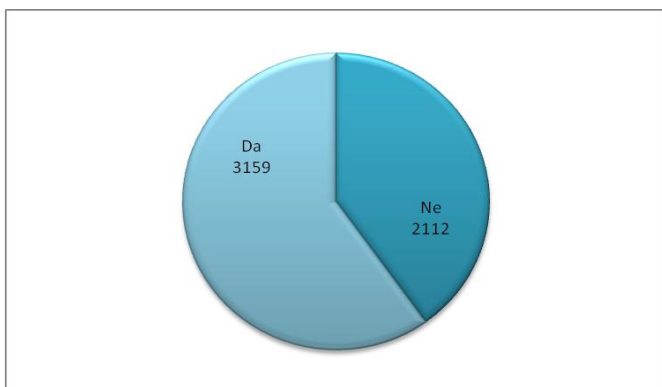
Trenutno neorganizirano (nevodeno) ukvarjanje s športno dejavnostjo v min	Skupaj		Ženske		Moški	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
0	158	3,00	97	3,00	61	3,00
15	67	1,30	40	1,20	27	1,30
20	247	4,70	188	5,80	59	2,90
25	105	2,00	72	2,20	33	1,60
30	124	2,40	98	3,00	26	1,30
35	15	0,30	5	0,20	10	0,50
40	43	0,80	15	0,50	28	1,40
45	429	8,10	329	10,20	100	4,90
50	45	0,90	35	1,10	10	0,50
55	20	0,40	15	,50	5	0,20
60	164	3,10	105	3,20	59	2,90
70	70	1,30	42	1,30	28	1,40
75	26	0,50	22	0,70	4	0,20
80	51	1,00	33	1,00	18	0,90
85	18	0,30	11	0,30	7	0,30
90	475	9,00	304	9,40	171	8,40
100	38	0,70	21	0,60	17	0,80
110	86	1,60	60	1,90	26	1,30
120	343	6,50	293	9,00	50	2,50
150	142	2,70	84	2,60	58	2,90
180	826	15,70	455	14,10	371	18,20
210	148	2,80	69	2,10	79	3,90
240	428	8,10	281	8,70	147	7,20
270	129	2,40	70	2,20	59	2,90
300	261	5,00	154	4,80	107	5,30
330	90	1,70	31	1,00	59	2,90
350	72	1,40	30	0,90	42	2,10
360	128	2,40	95	2,90	33	1,60
390	23	0,40	3	0,10	20	1,00
400	115	2,20	35	1,10	80	3,90
420	177	3,40	59	1,80	118	5,80
450	83	1,60	49	1,50	34	1,70
480	56	1,10	19	0,60	37	1,80
500	35	0,70	11	0,30	24	1,20
600	20	0,40	5	0,20	15	0,70
800	4	0,10	3	0,10	1	0,00
1000	7	0,10			7	0,30
1200	1	0,00			1	0,00
1500	2	0,00			2	0,10
Skupaj	5271	100,00	3238	100,00	2033	100,00

V Tabeli 6 vidimo razvrstitev anketirancev glede na trenutno tedensko neorganizirano ukvarjanje s športno dejavnostjo v minutah. Večina anketiranih se s športno dejavnostjo ukvarja neorganizirano. Do podobnih rezultatov je prišel tudi Majerič (2002), ki je ugotovil povečanje števila študentov, ki se s športom ukvarjajo neorganizirano.



Slika 10. Mnenje, ali bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani obvezna sestavina študijskega programa.

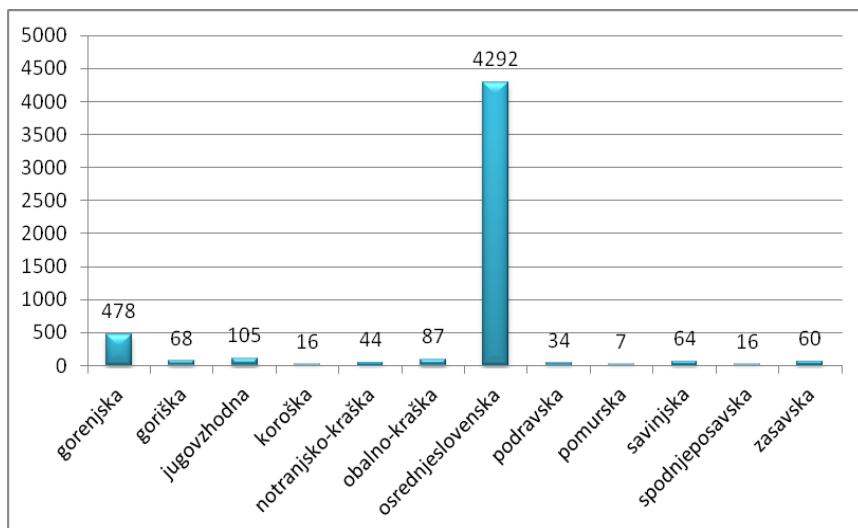
Slika 10 prikazuje razvrstitev anketirancev glede na mnenje, ali bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani obvezna sestavina študijskega programa. Nekoliko več anketiranih meni, da bi športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani morala biti obvezna sestavina študijskega programa.



Slika 11. Mnenje, ali bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani organizirana kot obštudijska dejavnost, ovrednotena s kreditnimi točkami.

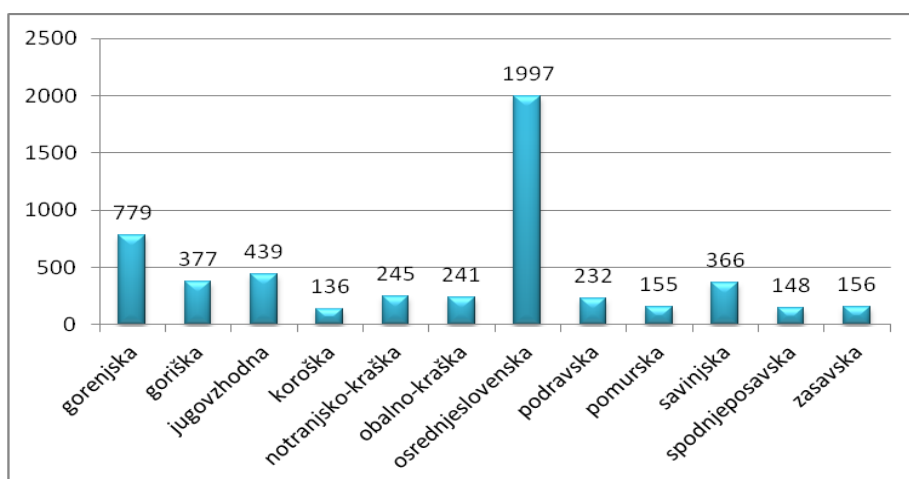
Slika 11 prikazuje razvrstitev anketirancev glede na mnenje, ali bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani organizirana kot obštudijska dejavnost, ovrednotena s kreditnimi točkami. S slike lahko razberemo, da več anketirancev meni, da bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani organizirana kot obštudijska dejavnost, ovrednotena s kreditnimi točkami.

Majerič in Markelj (2009) sta v svoji raziskavi ugotovila, da kar 34,2 % študentov meni, da bi morala biti športna dejavnost obvezna v vseh letnikih študija, 31,0 % jih meni, da bi morala biti izbirna v vseh letnikih študija, in 17,7 % jih meni, da bi morala biti obvezna vsaj v enem letniku študija.



Slika 12. Regija bivanja v času študija.

Na Sliki 12 je prikazana razvrstitev anketirancev glede na regijo bivanja v času študija. S slike je razvidno, da največ anketirancev (81,4 %) v času študija biva v osrednjeslovenski regiji.



Slika 13. Regija, iz katere anketiranci prihajajo.

Na Sliki 13 je prikazana razvrstitev anketirancev glede na regijo, iz katere anketiranci prihajajo. S slike je razvidno, da največ anketirancev (37,9 %) prihaja iz osrednjeslovenske regije.

3.2 Ukvarjanje s športno dejavnostjo

Tabela 7

Opisna statistika spremenljivk s področja motivacije

Motiv	Število	Minimum	Maksimum	Aritmetična sredina	Standardna deviacija
Želim ostati vitek.	5271	0	5	3,35	1,50
Se želim izogniti boleznim.	5271	0	5	3,33	1,46
Mi pomaga, da se počutim dobro.	5271	0	5	4,38	1,01
Mi pomaga, da izgledam bolje.	5271	0	5	3,70	1,35
Lahko pokažem svoj trud drugim.	5271	0	5	1,77	1,55
Imam v tem času možnost, da lažje razmišljam.	5271	0	5	3,09	1,56
Želim imeti zdravo telo.	5271	0	5	4,16	1,14
Želim izboljšati svojo moč.	5271	0	5	3,75	1,33
Uživam v vadbi.	5271	0	5	3,87	1,35
Preživljam čas s prijatelji.	5271	0	5	2,90	1,71
Mi je zdravnik svetoval vadbo.	5271	0	5	0,67	1,18
Rad zmagujem.	5271	0	5	1,71	1,73
Želim postati oz. ostati bolj aktiven.	5271	0	5	3,98	1,22
Si s tem postavim določen cilj.	5271	0	5	3,01	1,62
Želim shujšati.	5271	0	5	2,25	1,81
Želim preprečiti zdravstvene probleme.	5271	0	5	3,27	1,54
Me vadba poživlja.	5271	0	5	3,95	1,27
Želim imeti lepo telo.	5271	0	5	3,66	1,42
Lahko primerjam svoje sposobnosti z drugimi.	5271	0	5	1,73	1,57
Mi pomaga pri zmanjševanju napetosti.	5271	0	5	3,77	1,35
Želim vzdrževati zdravje.	5271	0	5	3,90	1,26
Želim izboljšati vzdržljivost.	5271	0	5	3,98	1,20
Me vadba zadovoljuje.	5271	0	5	3,73	1,38
Uživam v socialnih vidikih vadbe.	5271	0	5	2,64	1,64
Želim preprečiti bolezen, ki je prisotna v moji družini.	5271	0	5	1,07	1,49
Uživam v tekmovanju.	5271	0	5	1,60	1,69
Želim vzdrževati gibljivost.	5271	0	5	3,78	1,27
Se lahko soočam z osebnim izzivom/mi predstavlja osebni izziv.	5271	0	5	3,05	1,64
Mi pomaga pri kontroli telesne teže.	5271	0	5	2,93	1,66
Se želim izogniti boleznim srca in ožilja.	5271	0	5	2,98	1,64
Si želim napolniti "baterije".	5271	0	5	3,70	1,42
Želim izboljšati svoj videz.	5271	0	5	3,30	1,54
Sem prepoznaven po svojih dosežkih.	5271	0	5	1,31	1,50
Mi pomaga pri odpravljanju stresa.	5271	0	5	3,71	1,40
Se počutim bolj zdravega.	5271	0	5	3,98	1,24
Želim postati močnejši.	5271	0	5	3,19	1,57
Uživam v vadbi.	5271	0	5	3,78	1,44
Se zabavam, ko sem aktiven z ostalimi vadečimi.	5271	0	5	2,81	1,74
Mi pomaga pri okrevanju po poškodbi/bolezni.	5271	0	5	1,54	1,68
Uživam v tekmovanju.	5271	0	5	1,58	1,69
Želim ostati oz. postati bolj gibljiv.	5271	0	5	3,59	1,36
Želim razviti pozitivne osebne lastnosti.	5271	0	5	3,21	1,61
Mi pomaga pri izgorevanju kalorij.	5271	0	5	3,28	1,61
Želim izgledati bolj privlačno.	5271	0	5	3,18	1,57
Želim dosežati stvari, ki jih drugi niso sposobni doseči.	5271	0	5	1,71	1,72
Lahko sprostim napetost.	5271	0	5	3,75	1,39
Želim oblikovati svoje telo.	5271	0	5	3,47	1,50
Se počutim odlično, kadar vadim.	5271	0	5	3,86	1,34
Želim pridobiti nove prijatelje.	5271	0	5	1,93	1,62
Se mi zdi telesna aktivnost zabavna, še posebej ko vključuje tekmovalnost.	5271	0	5	1,75	1,68
Se primerjam sam s seboj.	5271	0	5	2,79	1,76

V Tabeli 7 vidimo, da imata najvišje vrednosti motiva *Mi pomaga, da se počutim dobro* in *Želim imeti zdravo telo*, sledijo motivi *Želim postati oziroma ostati bolj aktiven*, *Želim izboljšati vzdržljivost* in *Se počutim bolj zdravega*. Najnižje vrednosti dosegajo motivi *Uživam v tekmovanju*, *Mi pomaga pri okrevanju po poškodbi/bolezni*, *Sem prepoznaven po svojih dosežkih*, *Želim preprečiti bolezen, ki je prisotna v moji družini* in *Mi je zdravnik svetoval vadbo*.

Santos Legnani idr. (2001) ter Cordeiro Barbosa Filho in de Campos (2011) so ugotovili, da glavne motivacijske dejavnike študentov in študentk za ukvarjanje s športno dejavnostjo predstavljajo zdravstvena preventiva, užitek, telesna pripravljenost, obvladovanje stresa in boljše počutje.

Tabela 8

Opisna statistika spremenljivk s področja motivacije za moške

Motiv	Število	Minimum	Maksimum	Aritmetična sredina	Standardna deviacija
Želim ostati vitek.	2033	0	5	3,05	1,56
Se želim izogniti boleznim.	2033	0	5	3,11	1,51
Mi pomaga. da se počutim dobro.	2033	0	5	4,32	1,04
Mi pomaga. da izgledam bolje.	2033	0	5	3,46	1,42
Lahko pokažem svoj trud drugim.	2033	0	5	1,90	1,57
Imam v tem času možnost. da lažje razmišljam.	2033	0	5	2,93	1,59
Želim imeti zdravo telo.	2033	0	5	4,07	1,21
Želim izboljšati svojo moč.	2033	0	5	3,90	1,26
Uživam v vadbi.	2033	0	5	4,02	1,30
Preživljam čas s prijatelji.	2033	0	5	3,25	1,68
Mi je zdravnik svetoval vadbo.	2033	0	5	0,64	1,11
Rad zmagujem.	2033	0	5	2,36	1,78
Želim postati oz. ostati bolj aktiven.	2033	0	5	3,91	1,28
Si s tem postavim določen cilj.	2033	0	5	3,08	1,61
Želim shujšati.	2033	0	5	1,72	1,70
Želim preprečiti zdravstvene probleme.	2033	0	5	3,08	1,56
Me vadba poživlja.	2033	0	5	3,92	1,26
Želim imeti lepo telo.	2033	0	5	3,32	1,50
Lahko primerjam svoje sposobnosti z drugimi.	2033	0	5	2,21	1,62
Mi pomaga pri zmanjševanju napetosti.	2033	0	5	3,74	1,36
Želim vzdrževati zdravje.	2033	0	5	3,79	1,31
Želim izboljšati vzdržljivost.	2033	0	5	4,05	1,16
Me vadba zadovoljuje.	2033	0	5	3,76	1,36
Uživam v socialnih vidikih vadbe.	2033	0	5	2,79	1,63
Želim preprečiti bolezen. ki je prisotna v moji družini.	2033	0	5	0,92	1,37
Uživam v tekmovanju.	2033	0	5	2,32	1,77
Želim vzdrževati gibljivost.	2033	0	5	3,70	1,28
Se lahko soočam z osebnim izzivom/mi predstavlja osebni izziv.	2033	0	5	3,21	1,61
Mi pomaga pri kontroli telesne teže.	2033	0	5	2,55	1,69
Se želim izogniti boleznim srca in ožilja.	2033	0	5	2,87	1,67
Si želim napolniti "baterije".	2033	0	5	3,55	1,46
Želim izboljšati svoj videz.	2033	0	5	2,96	1,58
Sem prepoznaven po svojih dosežkih.	2033	0	5	1,71	1,59
Mi pomaga pri odpravljanju stresa.	2033	0	5	3,60	1,43
Se počutim bolj zdravega.	2033	0	5	3,90	1,28
Želim postati močnejši.	2033	0	5	3,49	1,47
Uživam v vadbi.	2033	0	5	3,88	1,39
Se zabavam. ko sem aktiven z ostalimi vadečimi.	2033	0	5	3,08	1,68
Mi pomaga pri okrevanju po poškodbi/bolezni.	2033	0	5	1,85	1,69
Uživam v tekmovanju.	2033	0	5	2,30	1,79
Želim ostati oz. postati bolj gibljiv.	2033	0	5	3,47	1,38
Želim razviti pozitivne osebne lastnosti.	2033	0	5	3,22	1,58
Mi pomaga pri izgorevanju kalorij.	2033	0	5	2,93	1,67
Želim izgledati bolj privlačno.	2033	0	5	2,88	1,58
Želim dosegati stvari. ki jih drugi niso sposobni doseči.	2033	0	5	2,23	1,79
Lahko sprostim napetost.	2033	0	5	3,68	1,40
Želim oblikovati svoje telo.	2033	0	5	3,16	1,55
Se počutim odlično. kadar vadim.	2033	0	5	3,83	1,37
Želim pridobiti nove prijatelje.	2033	0	5	2,24	1,61
Se mi zdi telesna aktivnost zabavna. še posebej ko vključuje tekmovalnost.	2033	0	5	2,46	1,73
Se primerjam sam s seboj.	2033	0	5	3,15	1,66

V Tabeli 8 vidimo, da pri študentih dosežata najvišje vrednosti motiva *Želim dosežati stvari, ki jih drugi niso sposobni doseči* in *Uživam v tekmovanju*, sledita motiva *Rad zmagujem* in *Se mi zdi telesna aktivnost zabavna, še posebej ko vključuje tekmovalnost*. Najnižje vrednosti dosežajo motivi *Želim imeti zdravo telo*, *Želim izboljšati vzdržljivost*, *Mi je zdravnik svetoval vadbo* in *Mi pomaga, da se počutim dobro*.

Sirard idr. (2006) so ugotovili, da so bili za študente glavni motivacijski dejavniki za udeležbo v športu tekmovalnost, socialni stiki in zdravje, Egli idr. (2011) in Guedes idr. (2012a) pa, da so rezultati raziskav pokazali, da študente motivirajo bolj notranji dejavniki (moč, tekmovanje, izziv in telesna pripravljenost).

Tabela 9

Opisna statistika spremenljivk s področja motivacije za ženske

Motiv	Število	Minimum	Maksimum	Aritmetična sredina	Standardna deviacija
Želim ostati vitek.	3238	0	5	3,53	1,43
Se želim izogniti boleznim.	3238	0	5	3,46	1,41
Mi pomaga. da se počutim dobro.	3238	0	5	4,41	1,00
Mi pomaga. da izgledam bolje.	3238	0	5	3,85	1,28
Lahko pokažem svoj trud drugim.	3238	0	5	1,69	1,54
Imam v tem času možnost. da lažje razmišljam.	3238	0	5	3,18	1,54
Želim imeti zdravo telo.	3238	0	5	4,22	1,10
Želim izboljšati svojo moč.	3238	0	5	3,65	1,37
Uživam v vadbi.	3238	0	5	3,77	1,37
Preživljam čas s prijatelji.	3238	0	5	2,68	1,70
Mi je zdravnik svetoval vadbo.	3238	0	5	0,68	1,22
Rad zmagujem.	3238	0	5	1,30	1,57
Želim postati oz. ostati bolj aktiven.	3238	0	5	4,03	1,18
Si s tem postavim določen cilj.	3238	0	5	2,97	1,63
Želim shujšati.	3238	0	5	2,58	1,80
Želim preprečiti zdravstvene probleme.	3238	0	5	3,39	1,51
Me vadba poživlja.	3238	0	5	3,97	1,28
Želim imeti lepo telo.	3238	0	5	3,87	1,32
Lahko primerjam svoje sposobnosti z drugimi.	3238	0	5	1,44	1,47
Mi pomaga pri zmanjševanju napetosti.	3238	0	5	3,79	1,34
Želim vzdrževati zdravje.	3238	0	5	3,98	1,22
Želim izboljšati vzdržljivost.	3238	0	5	3,93	1,22
Me vadba zadovoljuje.	3238	0	5	3,71	1,40
Uživam v socialnih vidikih vadbe.	3238	0	5	2,54	1,64
Želim preprečiti bolezen. ki je prisotna v moji družini.	3238	0	5	1,16	1,55
Uživam v tekmovanju.	3238	0	5	1,14	1,46
Želim vzdrževati gibljivost.	3238	0	5	3,82	1,27
Se lahko soočam z osebnim izzivom/mi predstavlja osebni izziv.	3238	0	5	2,95	1,65
Mi pomaga pri kontroli telesne teže.	3238	0	5	3,17	1,60
Se želim izogniti boleznim srca in ožilja.	3238	0	5	3,06	1,62
Si želim napolniti "baterije".	3238	0	5	3,79	1,39
Želim izboljšati svoj videz.	3238	0	5	3,50	1,47
Sem prepoznaven po svojih dosežkih.	3238	0	5	1,06	1,38
Mi pomaga pri odpravljanju stresa.	3238	0	5	3,78	1,38
Se počutim bolj zdravega.	3238	0	5	4,04	1,22
Želim postati močnejši.	3238	0	5	3,00	1,60
Uživam v vadbi.	3238	0	5	3,71	1,46
Se zabavam. ko sem aktiven z ostalimi vadečimi.	3238	0	5	2,63	1,75
Mi pomaga pri okrevanju po poškodbi/bolezni.	3238	0	5	1,34	1,64
Uživam v tekmovanju.	3238	0	5	1,12	1,46
Želim ostati oz. postati bolj gibljiv.	3238	0	5	3,67	1,34
Želim razviti pozitivne osebne lastnosti.	3238	0	5	3,20	1,63
Mi pomaga pri izgorevanju kalorij.	3238	0	5	3,50	1,52
Želim izgledati bolj privlačno.	3238	0	5	3,37	1,53
Želim dosegati stvari. ki jih drugi niso sposobni doseči.	3238	0	5	1,38	1,59
Lahko sprostim napetost.	3238	0	5	3,80	1,38
Želim oblikovati svoje telo.	3238	0	5	3,67	1,43
Se počutim odlično. kadar vadim.	3238	0	5	3,88	1,33
Želim pridobiti nove prijatelje.	3238	0	5	1,73	1,60
Se mi zdi telesna aktivnost zabavna. še posebej ko vključuje tekmovalnost.	3238	0	5	1,30	1,49
Se primerjam sam s seboj.	3238	0	5	2,56	1,78

V Tabeli 9 vidimo, da pri študentkah najvišje vrednosti dosega motiv *Mi pomaga, da se počutim dobro*, sledi *Želim imeti zdravo telo, Se počutim bolj zdravega, Želim postati oz. ostati bolj aktiven* in *Želim vzdrževati zdravje*. Najnižje vrednosti dosegajo motivi *Želim preprečiti bolezen, ki je prisotna v moji družini, Uživam v tekmovanju, Sem prepoznaven po svojih dosežkih* in *Mi je zdravnik svetoval vadbo*.

Tuje raziskave kažejo, da so pri študentkah na prvem mestu socialni stiki, sledita tekmovalnost in zdravje (Sirard idr., 2006) oz. jih bolj motivirajo zunanji dejavniki (obvladovanje teže, ohranjanje videza) (Egli idr., 2011; Guedes idr., 2012a).

Tabela 10

Opisna statistika po področjih motivov

Področja motivov	Število	Minimum	Maksimum	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Sploščenost	Kurtičnost
Obvladovanje stresa	5271	0	20	14,31	4,94	-1,00	0,48
Revitalizacija	5271	0	15	12,02	3,25	-0,97	1,00
Uživanje	5271	0	20	15,23	5,02	-0,95	0,93
Izziv	5271	0	20	12,06	5,27	-0,49	-0,53
Socialna primerjava	5271	0	20	6,53	5,25	0,50	-0,70
Občutek pripadnosti	5271	0	20	10,27	5,77	-0,24	-0,99
Tekmovalnost	5271	0	20	6,63	6,29	0,63	-0,83
Zdravstvena preventiva	5271	0	15	3,27	3,23	0,96	0,44
Izogibanje zdravstvenim težavam	5271	0	15	9,58	4,11	-0,56	-0,47
Skrb za zdravje	5271	0	15	12,05	3,24	-0,87	0,99
Obvladovanje teže	5271	0	20	11,81	5,57	-0,41	-0,75
Ohranjanje videza	5271	0	20	13,84	5,33	-0,83	-0,05
Moč in vzdržljivost	5271	0	20	14,38	4,52	-0,94	0,62
Giblјivost	5271	0	15	11,35	3,33	-0,92	0,98

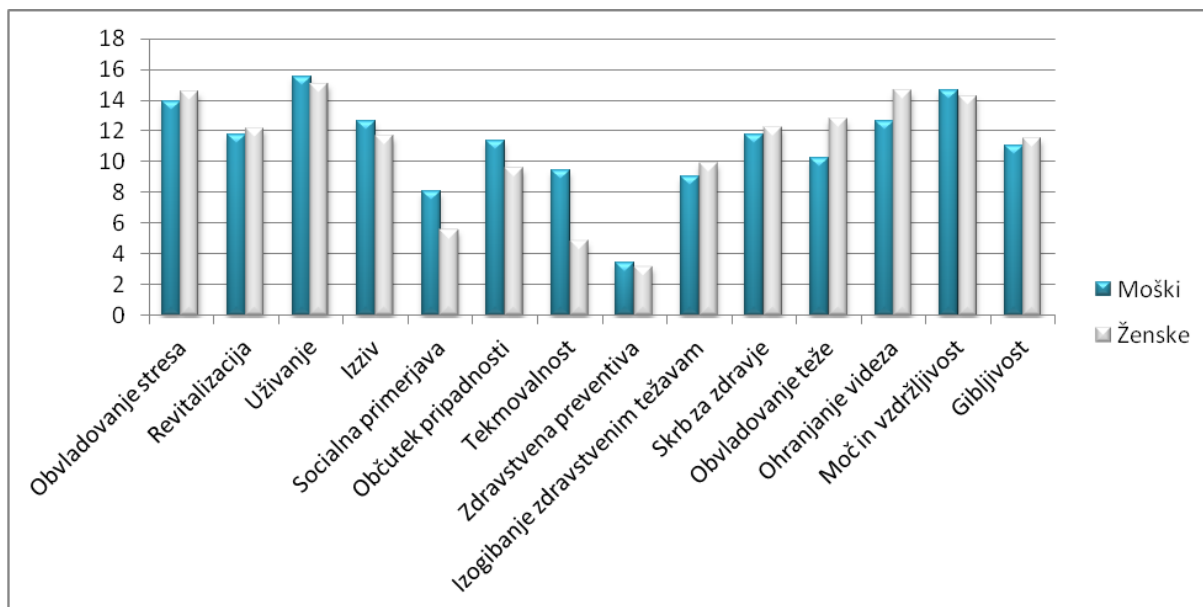
Iz Tabele 10 je vidno, da meje sploščenosti ne odstopajo statistično značilno od normalne, zato smo lahko uporabili parametrične teste.

3.2.1 Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na spol

Tabela 11

Opisna statistika in analiza variance po področjih motivov glede na spol

Področja motivov	Moški		Ženske		F	Fsign
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija		
Obvladovanje stresa	13,95	4,86	14,54	4,97	18,04	0,00
Revitalizacija	11,79	3,21	12,17	3,27	16,39	0,00
Uživanje	15,49	4,88	15,07	5,10	8,80	0,03
Izziv	12,66	5,17	11,68	5,30	43,52	0,00
Socialna primerjava	8,05	5,40	5,57	4,92	292,78	0,00
Občutek pripadnosti	11,35	5,60	9,59	5,76	120,14	0,00
Tekmovalnost	9,43	6,48	4,86	5,47	754,28	0,00
Zdravstvena preventiva	3,40	3,09	3,19	3,31	5,51	0,19
Izogibanje zdravstvenim težavam	9,06	4,20	9,91	4,01	53,98	0,00
Skrb za zdravje	11,76	3,36	12,23	3,16	27,15	0,00
Obvladovanje teže	10,25	5,46	12,80	5,41	275,29	0,00
Ohranjanje videza	12,62	5,53	14,60	5,05	178,21	0,00
Moč in vzdržljivost	14,61	4,56	14,25	4,48	7,95	0,01
Giblјivost	11,07	3,39	11,53	3,29	23,28	0,00



Slika 14. Primerjava posameznega področja motivov glede na spol.

V Tabeli 11 vidimo, da se področja motivov za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na spol statistično značilno razlikujejo v 13 področjih motivov.

Na Sliki 14 lahko razberemo, da so študentke dosegale večje povprečne vrednosti pri naslednjih področjih motivov: *Obvladovanje stresa, Revitalizacija, Izogibanje zdravstvenim težavam, Skrb za zdravje, Obvladovanje teže, Ohranjanje videza ter Gibljivosti*, medtem ko so študenti dosegli večje povprečne vrednosti pri *Uživanju, Socialni primerjavi, Izzivu, Občutku pripadnosti, Tekmovalnosti, Zdravstveni preventivi ter Moči in vzdržljivosti*.

Rezultati več raziskav, s katerimi so ugotavljali razlike med spoloma, so pokazali, da se moški in ženske razlikujejo v motivih za udeležbo v športni dejavnosti. Shao-hua idr. (2006) so tako ugotovili razlike med spoloma pri motivih za udeležbo v športni dejavnosti, interesu za športno dejavnost, vadbenih metodah in neorganiziranem ukvarjanju s športno dejavnostjo, Santos Legnani idr. (2011) pa so ugotovili statistično značilne razlike v petih motivacijskih dejavnikih (občutek pripadnosti, tekmovalnost, obvladovanje teže, rehabilitacija in socialna prepoznavnost).

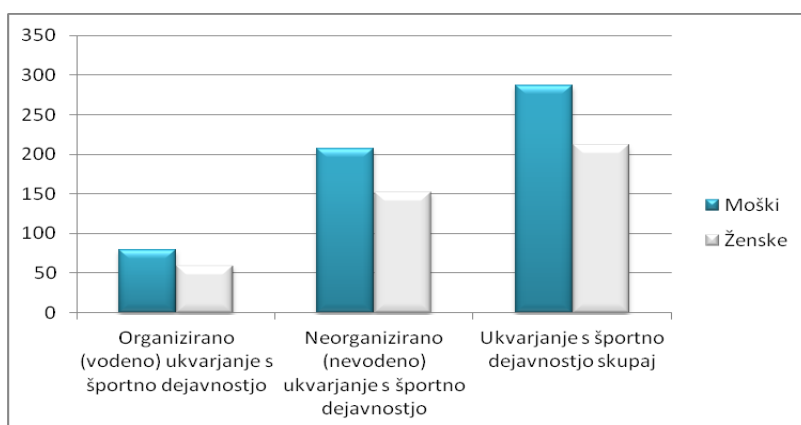
Ženske so tudi bolj motivirane za ukvarjanje s športno dejavnostjo zaradi videza. Tudi prehranjevalne težave so statistično značilno povezane z motivom (za športno dejavnost) ohranjanje videza (Ennis, 2012). Motivi, povezani s kontrolo teže, rehabilitacijo, videzom in zdravstveno preventivo, so statistično značilno višji pri študentih s povečano in čezmerno telesno težo, medtem ko pri študentih z normalno telesno težo prevladujejo motivi: uživanje, občutek pripadnosti in obvladovanje stresa (Guedes idr., 2012b). V športni dejavnosti najmanj uživajo študenti, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo zaradi telesnega videza.

3.2.2 Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol

Tabela 12

Opisna statistika in analiza variance po pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol

Ukvarjanje s športno dejavnostjo	Moški		Ženske		F	Fsign
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija		
Organizirano (vodeno) ukvarjanje s športno dejavnostjo	79,65	143,12	59,49	114,51	31,79	0,00
Neorganizirano (nevodeno) ukvarjanje s športno dejavnostjo	206,87	154,65	151,77	119,86	210,11	0,00
Ukvarjanje s športno dejavnostjo skupaj	286,52	206,11	211,26	164,92	213,76	0,00



Slika 15. Primerjava pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol.

V Tabeli 12 vidimo, da prihaja do statistično značilnih razlik v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol.

Slika 15 prikazuje razlike med povprečnimi vrednostmi pri pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo (organizirano, neorganizirano, skupaj) glede na spol. Študenti se ukvarjajo s športno dejavnostjo več kot študentke tako organizirano kot tudi neorganizirano. Tudi Majerič (2002) je ugotovil, da se več študentov kot študentk ukvarja s športno dejavnostjo. Večina študentov se s športno dejavnostjo ukvarja neorganizirano (64,7 %), tej vrsti ukvarjanja s športno dejavnostjo pa sledi redno ukvarjanje v okviru redne (obvezne) športne vzgoje (64,1 %), neorganizirano s prijatelji (54,0 %), organizirano v okviru športnih društev (40,4 %) in neorganizirano v krogu družine (28 %) (Majerič in Markelj, 2009).

Do nasprotnih ugotovitev sta prišla Vilhjalmsson in Kristjansdottir (2003), ki pravita, da ni nobenega dokaza, da bi bila dekleta manj aktivna kot fantje. Tudi raziskava na dekletih s podeželja je pokazala pozitiven vpliv za ukvarjanje s športno dejavnostjo, ko je bila ta zabavna in je vključevala druženje s prijatelji ter so jo podprli družina in učitelji (Casey idr., 2009).

3.2.3 Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na regijo bivanja

Tabela 13

Opisna statistika in analiza variance po področjih motivov glede na regijo bivanja

Področja motivov/regija	Gorenjska		Goriška		Jugovzhodna		Koroška		Notranjsko-kraška		Obalno-kraška		Osrednjeslovenska	
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija
Obvladovanje stresa	14,54	4,83	13,99	5,04	14,01	5,05	13,83	5,04	14,51	4,75	13,92	4,90	14,44	4,95
Revitalizacija	12,14	3,14	11,94	3,18	11,84	3,39	12,08	2,86	12,01	3,15	12,04	3,07	12,04	3,36
Uživanje	15,49	4,95	14,90	5,02	14,78	5,07	15,52	4,82	15,10	4,78	14,86	5,19	15,35	5,10
Izziv	12,08	5,28	11,76	5,32	12,18	5,18	11,77	5,12	11,97	5,28	11,74	5,24	12,17	5,36
Socialna primerjava	6,35	5,13	6,33	5,26	7,02	5,41	6,24	5,27	6,87	5,53	5,86	5,16	6,61	5,22
Občutek pripadnosti	10,53	5,66	10,27	5,59	10,67	5,81	10,20	5,25	10,05	5,55	9,32	5,59	10,3	5,91
Tekmovalnost	6,22	6,07	6,51	6,18	7,52	6,57	5,96	6,37	6,60	6,36	6,33	6,51	6,73	6,33
Zdravstvena preventiva	3,05	3,21	3,06	3,14	3,54	3,31	3,03	3,03	3,08	3,08	3,15	3,13	3,31	3,24
Izogibanje zdravstvenim težavam	9,38	4,11	9,59	3,81	9,91	4,08	9,76	4,13	9,59	3,99	9,94	3,95	9,46	4,21
Skrb za zdravje	11,90	3,25	12,06	3,05	12,10	3,23	12,09	3,05	12,07	3,15	12,22	3,00	12,05	3,38
Obvladovanje teže	11,09	5,70	11,75	5,50	12,15	5,48	11,71	5,82	11,8	5,39	12,15	5,24	11,82	5,72
Ohranjanje videza	13,31	5,50	13,81	5,23	14,22	5,10	13,52	5,33	13,86	5,23	13,89	5,31	13,92	5,49
Moč in vzdržljivost	14,17	4,66	14,32	4,62	14,66	4,51	13,98	4,33	14,37	4,48	14,17	4,57	14,47	4,53
Gibljivost	11,19	3,31	11,33	3,35	11,47	3,21	11,21	3,24	11,35	3,28	11,49	3,25	11,37	3,42

Področja motivov/regija	Podravska		Pomurska		Savinjska		Spodnjeposavska		Zasavska		F	Fsign
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija		
Obvladovanje stresa	14,57	4,81	14,59	5,14	14,25	5,04	13,92	4,55	13,83	4,97	1,19	0,29
Revitalizacija	12,25	3,30	11,88	3,48	12,18	3,14	11,84	2,99	11,45	3,22	0,93	0,51
Uživanje	15,23	5,17	15,39	5,02	15,4	4,93	14,89	4,58	14,85	4,99	1,14	0,33
Izziv	11,33	5,34	12,63	5,18	12,16	5,14	12,26	4,87	11,9	5,11	0,94	0,50
Socialna primerjava	5,50	4,92	7,20	5,41	6,48	5,26	6,58	5,35	7,17	5,33	2,28	0,01
Občutek pripadnosti	9,35	6,01	10,83	5,68	10,22	5,73	10,48	5,81	10,03	5,46	1,69	0,07
Tekmovalnost	5,38	5,59	7,16	6,13	6,61	6,23	6,95	6,33	7,25	6,50	2,47	0,00
Zdravstvena preventiva	3,35	3,35	3,87	3,52	3,39	3,23	3,17	3,19	3,50	3,22	1,58	0,10
Izogibanje zdravstvenim težavam	9,12	4,20	10,06	4,11	9,90	4,09	9,91	3,86	9,70	3,98	1,53	0,11
Skrb za zdravje	11,95	3,30	12,43	3,10	12,17	3,13	12,05	3,13	11,79	3,05	0,59	0,84
Obvladovanje teže	11,75	5,40	12,44	5,11	12,08	5,44	12,84	4,64	11,97	5,41	2,17	0,01
Ohranjanje videza	13,09	5,45	14,30	4,97	14,06	5,20	14,41	4,23	14,11	4,56	1,78	0,05
Moč in vzdržljivost	13,85	4,31	14,91	4,55	14,45	4,51	14,46	4,38	14,49	3,86	1,03	0,41
Gibljivost	11,16	3,37	11,64	3,09	11,42	3,41	11,53	3,14	11,30	3,03	0,52	0,89

V Tabeli 13 vidimo, da se področja motivov glede na regijo bivanja na ravni sprejetega tveganja razlikujejo v *Socialni primerjavi*, *Tekmovalnosti*, *Obvladovanju teže* in *Ohranjanju videza*.

Pomurska regija dosega največje povprečne vrednosti kar pri devetih področjih motivov, in sicer pri *Obvladovanju stresa*, *Izzivu*, *Socialni primerjavi*, *Občutku pripadnosti*, *Zdravstveni preventivi*, *Izogibanju zdravstvenim težavam*, *Skrbi za zdravje*, *Moči in vzdržljivosti* ter *Giblivosti*. Pomurski regiji sledi spodnjeposavska regija, ki dosega največje vrednosti pri dveh področjih motivov, in sicer pri *Obvladovanju teže* in *Ohranjanju videza*.

Tabela 14

Opisna statistika in analiza variance po področjih motivov glede na regijo bivanja v času študija

Področja motivov/regija	Gorenjska		Goriška		Jugovzhodna		Koroška		Notranjsko-kraška		Obalno-kraška		Osrednjeslovenska	
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija
Obvladovanje stresa	14,58	4,69	14,12	4,82	14,22	5,58	13,94	5,12	14,75	4,61	13,4	4,39	14,30	4,97
Revitalizacija	12,19	3,14	11,94	2,80	12,10	3,66	12,19	2,48	11,82	3,53	11,98	2,62	12,00	3,28
Uživanje	15,63	4,94	14,78	4,92	14,85	5,24	15,44	4,89	15,66	5,09	14,68	4,57	15,20	5,05
Izziv	12,17	5,22	11,72	5,41	12,75	5,38	10,88	5,33	11,68	5,57	12,29	5,22	12,02	5,28
Socialna primerjava	6,50	5,17	7,21	5,78	7,43	5,96	6,94	5,67	7,27	5,94	6,69	5,17	6,46	5,22
Občutek pripadnosti	10,86	5,68	10,65	4,96	10,75	5,61	10,69	5,28	10,43	6,14	9,71	5,57	10,18	5,80
Tekmovalnost	6,26	5,99	7,21	6,49	7,72	6,75	6,38	5,56	6,86	6,48	7,51	6,71	6,59	6,29
Zdravstvena preventiva	3,12	3,21	3,53	3,11	3,80	3,60	4,00	4,55	2,84	3,27	3,78	3,25	3,24	3,20
Izogibanje zdravstvenim težavam	9,40	4,12	9,54	4,02	10,12	3,90	9,44	4,46	9,98	4,23	10,39	3,64	9,53	4,13
Skrb za zdravje	11,81	3,25	12,00	2,99	12,28	3,17	12,12	3,03	11,89	3,62	11,91	2,96	12,07	3,26
Obvladovanje teže	10,87	5,76	11,49	5,15	11,53	5,14	11,88	5,54	11,41	5,05	11,92	4,96	11,90	5,59
Ohranjanje videza	13,23	5,62	13,37	5,06	13,37	4,97	13,56	5,88	13,55	5,43	13,21	5,27	13,92	5,32
Moč in vzdržljivost	14,12	4,70	14,38	4,63	14,03	4,86	14,00	5,30	14,30	4,45	14,15	4,66	14,43	4,49
Gibljivost	11,11	3,45	10,76	3,26	11,36	3,18	11,44	3,18	11,27	3,46	11,39	2,76	11,37	3,34

Področja motivov/regija	Podravska		Pomurska		Savinjska		Spodnjeposavska		Zasavska		F	Fsign
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija		
Obvladovanje stresa	14,41	5,09	13,71	4,54	15,16	4,86	14,88	4,15	13,98	4,35	0,68	0,76
Revitalizacija	12,26	3,31	11,14	3,58	12,59	3,16	12,50	2,34	11,83	2,92	0,46	0,93
Uživanje	15,15	5,55	13,43	6,83	15,94	4,80	15,44	4,00	15,52	4,07	0,74	0,70
Izziv	11,15	6,02	10,00	4,55	13,52	5,20	11,56	5,07	12,68	4,61	0,06	0,39
Socialna primerjava	5,91	5,85	6,29	3,95	7,75	5,46	5,75	4,58	7,82	5,20	1,27	0,23
Občutek pripadnosti	8,12	6,70	9,57	5,74	11,50	5,63	12,38	5,66	10,65	4,79	1,66	0,08
Tekmovalnost	5,00	5,99	8,00	5,89	8,11	6,29	6,94	5,46	7,47	6,53	1,34	0,20
Zdravstvena preventiva	3,97	3,83	4,71	3,15	4,23	3,98	3,81	3,27	3,57	3,19	1,66	0,08
Izogibanje zdravstvenim težavam	9,35	3,96	11,00	2,00	10,77	3,94	11,25	3,94	10,43	3,58	1,70	0,07
Skrb za zdravje	11,85	3,59	12,00	2,71	12,28	3,21	12,56	3,25	11,83	2,69	0,43	0,94
Obvladovanje teže	12,38	5,10	13,71	3,40	11,97	5,10	14,00	5,25	12,67	5,15	1,87	0,04
Ohranjanje videza	14,26	5,40	14,29	3,73	13,88	5,13	14,62	5,08	14,68	4,23	1,11	0,35
Moč in vzdržljivost	14,00	4,33	13,86	4,22	14,11	4,79	14,56	5,40	14,72	3,51	0,37	0,97
Gibljivost	12,12	3,34	10,86	2,73	11,70	3,57	12,19	3,04	11,57	2,48	0,79	0,65

V Tabeli 14 vidimo, da se področja motivov glede na regijo bivanja v času študija na ravni sprejetega tveganja razlikujejo v *Obvladovanju teže*.

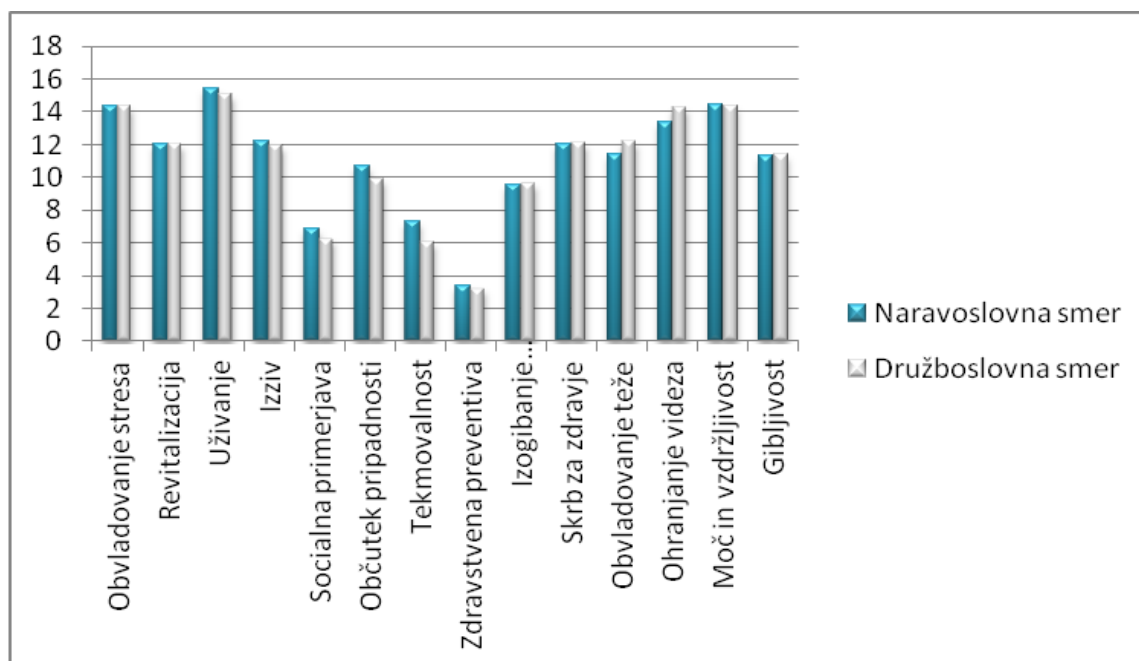
Savinjska, zasavska in spodnjeposavska regija dosegajo največje povprečne vrednosti pri štirih področjih motivov, in sicer savinjska regija pri *Uživanju*, *Obvladovanju stresa*, *Izzivu*, *Revitalizaciji* in *Tekmovalnosti*, zasavska regija pri *Moči in vzdržljivosti*, *Ohranjanju videza*, *Obvladovanju teže* in *Socialni primerjavi*. Spodnjeposavska regija dosega največje vrednosti pri področjih motivov *Občutek pripadnosti*, *Giblјivost*, *Izogibanje zdravstvenim težavam* in *Skrb za zdravje*, na področju motivov *Zdravstvena preventiva* pa dosega največjo povprečno vrednost pomurska regija.

3.2.4 Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo študentov glede na smer študija

Tabela 15

Opisna statistika in analiza variance po področjih motivov glede na smer študija

Področja motivov/smer študija	Naravoslovna smer		Družboslovna smer		F	Fsign
	Aritmetična sredina	Standardna deviacija	Aritmetična sredina	Standardna deviacija		
Obvladovanje stresa	14.32	4.91	14.31	4.96	.00	.96
Revitalizacija	12.01	3.19	12.03	3.31	.07	.79
Uživanje	15.45	4.85	15.05	5.16	8.48	.00
Izziv	12.22	5.23	11.93	5.30	4.01	.05
Socialna primerjava	6.88	5.27	6.24	5.22	19.43	.00
Občutek pripadnosti	10.71	5.63	9.91	5.85	25.41	.00
Tekmovalnost	7.33	6.32	6.05	6.20	54.94	.00
Zdravstvena preventiva	3.34	3.24	3.22	3.22	2.00	.16
Izogibanje zdravstvenim težavam	9.51	4.13	9.64	4.09	1.49	.22
Skrb za zdravje	12.02	3.26	12.08	3.23	.44	.51
Obvladovanje teže	11.37	5.56	12.18	5.55	28.01	.00
Ohranjanje videza	13.35	5.40	14.24	5.23	36.88	.00
Moč in vzdržljivost	14.45	4.57	14.33	4.47	1.03	.31
Gibljivost	11.34	3.36	11.37	3.31	.11	.74



Slika 16. Primerjava po področjih motivov glede na smer študija.

Iz Tabele 15 je razvidno, da se področja motivov glede na smer študija na ravni sprejetega tveganja razlikujejo v sedmih področjih motivov: *Uživanje, Izziv, Socialna primerjava, Občutek pripadnosti, Tekmovalnost, Obvladovanje teže* in *Ohranjanje videza*.

Na Sliki 16 vidimo, da prihaja do večjih razlik med povprečnimi vrednostmi različnih področij motivov glede na smer študija. Večje povprečne vrednosti področij motivov študentov družboslovne smeri študija so bile dosežene pri osmih področjih motivov: *Uživanje, Ohranjanje videza, Obvladovanje teže in Tekmovalnost, Skrb za zdravje, Revitalizacija, Gibljivost* in *Izogibanje zdravstvenim težavam*, od tega je bila ugotovljena statistično značilna razlika pri štirih področjih motivov (*Uživanje, Ohranjanje videza, Obvladovanje teže, Tekmovalnost*).

Pri študentih naravoslovne smeri študija so bile dosežene večje povprečne vrednosti pri šestih področjih motivov: *Moč in vzdržljivost, Obvladovanje stresa, Izziv, Občutek pripadnosti, Socialna primerjava* in *Zdravstvena preventiva*, od tega je bila ugotovljena statistično značilna razlika pri treh področjih motivov (*Izziv, Občutek pripadnosti, Socialna primerjava*).

3.2.5 Pogostost ukvarjanja in motivacija za športno dejavnost

Tabela 16

Korelacijska matrika pogostosti ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost

Ukvarjanje s športno dejavnostjo/področja motivov		Obvladovanje stresa	Revitalizacija	Uživanje	Izziv	Socialna primerjava	Občutek pripadnosti	Tekmovalnost	Zdravstvena preventiva	Izogibanje zdr. težavam	Skrb za zdravje	Obvladovanje teže	Ohranjanje videza	Moč in vzdržljivost	Gibljivost
Organizirano (vodeno)	Pearson Correlation	0,11**	0,12**	0,23**	0,18**	0,26**	0,25**	0,28**	0,04**	-0,03*	0,06**	-0,04**	-0,00	0,12**	0,12**
ukvarjanje s športno dejavnostjo	Sig. (2-tailed)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00
	N	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271
Neorganizirano (nevodeno)	Pearson Correlation	0,25**	0,27**	0,34**	0,23**	0,17**	0,12**	0,17**	0,02	0,06**	0,18**	0,01	0,05**	0,20**	0,16**
ukvarjanje s športno dejavnostjo	Sig. (2-tailed)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00
	N	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271
Ukvarjanje s športno dejavnostjo skupaj	Pearson Correlation	0,25**	0,27**	0,34**	0,23**	0,17**	0,12**	0,17**	0,02	0,06**	0,18**	0,01	0,05**	0,20**	0,16**
	Sig. (2-tailed)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00
	N	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271	5271

V Tabeli 16 vidimo, da je korelacija med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost skoraj povsod statistično značilna in prisotna, vendar so korelacije nizke oziroma zanemarljive. Nizko korelacijo med motivacijo in organiziranim (vodenim) ukvarjanjem s športno dejavnostjo zasledimo pri treh področjih motivov: *Tekmovalnost*, *Občutek pripadnosti in Uživanje*. Pri neorganiziranem (nevodenem) ukvarjanju s športno dejavnostjo je nizka korelacija dosežena pri štirih področjih motivov, in sicer pri *Uživanju*, *Revitalizaciji*, *Obvladovanju stresa* in *Izzivu*. Pri ukvarjanju s športno dejavnostjo skupaj je nizka korelacija dosežena pri petih področjih motivov: *Uživanje*, *Revitalizacija*, *Obvladovanje stresa*, *Izziv* in *Moč in vzdržljivost*. Pri drugih spremenljivkah je korelacija zanemarljiva oziroma je ni.

4. Sklep

Z magistrskim delom smo želeli ovrednotiti motivacijski sistem študentov Univerze v Ljubljani za ukvarjanje s športno dejavnostjo ter ugotoviti, kateri motivi so študentom pomembnejši za ukvarjanje s športno dejavnostjo, pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo, razlike v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo in razlike v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol ter razlike v motivaciji za športno dejavnost glede na regijo bivanja in smer študija. Na podlagi dobljenih rezultatov smo z ustreznimi postopki ugotavljali tudi povezanost med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost.

V raziskavi smo v vzorec merjencev zajeli odgovore 5271 posameznikov (2033 moških, 3238 žensk), kar predstavlja 9,8-odstotni vzorec študentov Univerze v Ljubljani v študijskem letu 2010/2011. Starost anketiranih, katerih odgovori so upoštevani, je bila med 19 in 42 let.

Za ugotavljanje strukture motivacijskega prostora smo prevedli in uporabili vprašalnik »EMI-2, The Exercise Motivations Inventory«, avtorjev Marklanda in Hardyja (Markland in Hardy, 1993), ki ga je mogoče uporabiti brez njunega izrecnega pisnega soglasja. Vprašalnik obsega 51 vprašanj s področja motivov za udeležbo v športni dejavnosti. Poleg vprašalnika »EMI-2« smo zbrali še 12 sociodemografskih parametrov (fakulteta, letnik študija, spol, starost, regija stalnega prebivališča in prebivališča v času študija, ukvarjanje s športno dejavnostjo idr.). Za izvedbo raziskave smo uporabili spletno anketiranje, ki ponuja številne prednosti za raziskovalce in tudi za anketirance. Prednosti so predvsem nižji stroški, hitrost zbiranja podatkov, računalniško zbiranje podatkov (bolj kakovostni podatki), preseganje časovnih in geografskih omejitev, enostavnost izvajanja anket ipd. Treba se je zavedati tudi slabosti, predvsem v smislu napak (napake nepokritja, vzorčenja, neodgovora in opazovanja) in nemožnosti, da bi anketiranec komuniciral z anketarjem ob morebitnih težavah ali nejasnostih, kar lahko vpliva na kakovost raziskave. Prav tako smo pri testu zanesljivosti ugotovili, da področje *Zdravstvena preventiva* ne ustreza popolnoma pogojem zanesljivosti, zato je treba to področje obravnavati z zadržkom.

Hipoteze, ki smo jih postavili, se nanašajo na ugotavljanje razlik v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na spol, ugotavljanje razlik v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol, ugotavljanje razlik v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na regijo bivanja in smer študija ter ugotavljanje povezanosti med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost. Navedene hipoteze smo preverili na ravni 5-odstotnega statističnega tveganja ($P \leq 0,05$) z ustreznimi statističnimi metodami v programu SPSS, različica 20.0 za Windows, pri čemer smo za ugotavljanje razlik uporabili enosmerno metodo analize variance (ANOVA), povezanost smo ugotavljali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom, preverili pa smo tudi zanesljivost merskega instrumenta.

Pri ugotavljanju razlik med pomembnejšimi motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na spol smo ugotovili, da na ravni sprejetega statističnega tveganja obstajajo razlike med spoloma. Na podlagi dobljenega rezultata smo tako sprejeli hipotezo 1. Študentke dosegajo večje povprečne vrednosti pri področjih motivov *Obvladovanje stresa*, *Revitalizacija*, *Izogibanje zdravstvenim težavam*, *Skrb za zdravje*, *Obvladovanje teže*, *Ohranjanje videza* in *Giblivosti*, medtem ko so študenti dosegli večje povprečne vrednosti pri *Uživanju*, *Socialni primerjavi*, *Izzivu*, *Občutku pripadnosti*, *Tekmovalnosti*, *Zdravstveni preventivi* ter *Moči in vzdržljivosti*.

Pri ugotavljanju razlik v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol smo ugotovili, da na ravni sprejetega statističnega tveganja obstajajo razlike med spoloma, zato smo sprejeli hipotezo 2. S športno dejavnostjo se pogosteje ukvarjajo študenti kot študentke. Tako so študenti v povprečju aktivni skoraj 5 ur na teden, študentke pa 3,5 ure na teden. Večina študentov in študentk se s športno dejavnostjo ukvarja neorganizirano ter so v povprečju aktivni skoraj 3 ure na teden. Študenti in študentke, ki se organizirano ukvarjajo s športno dejavnostjo, so v povprečju aktivni nekoliko več kot 1 uro na teden.

Iz analize vzorca je razvidno, da največ anketirancev prihaja in v času študija biva v osrednjeslovenski regiji. Pri ugotavljanju razlik v motivih za ukvarjanje s športno dejavnostjo glede na regijo bivanja je do statistično pomembnih razlik prišlo pri štirih od štirinajstih področij motivov, in sicer pri *Socialni primerjavi*, *Tekmovalnosti*, *Ohranjanju videza* ter *Obvladovanju teže*. Na ravni sprejetega statističnega tveganja smo glede na regijo bivanja v

času študija ugotovili statistično pomembno razliko le pri *Obvladovanju teže*. Na podlagi dobljenih rezultatov smo zavrnilo hipotezo 3.

Na ravni sprejetega statističnega tveganja smo ugotovili, da pri ugotavljanju razlik v motivaciji za športno dejavnost glede na smer študija, pri polovici področij motivov ni prišlo do statistično pomembnih razlik. Statistična značilnost je bila tako ugotovljena pri sedmih od štirinajstih področij motivov: *Uživanje, Izziv, Socialna primerjava, Občutek pripadnosti, Tekmovalnost, Obvladovanje teže in Ohranjanje videza*. Na podlagi dobljenega rezultata smo sprejeli hipotezo 4. Večje povprečne vrednosti področij motivov študentov družboslovne smeri študija so bile dosežene pri osmih področjih motivov: *Uživanje, Ohranjanje videza, Obvladovanje teže, Skrb za zdravje, Revitalizacija, Gibljivost, Izogibanje zdravstvenim težavam in Tekmovalnost*. Pri študentih naravoslovne smeri študija so bile dosežene večje povprečne vrednosti pri šestih področjih motivov: *Moč in vzdržljivost, Obvladovanje stresa, Izziv, Občutek pripadnosti, Socialna primerjava in Zdravstvena preventiva*.

Pri ugotavljanju povezanosti med pogostostjo ukvarjanja in motivacijo za športno dejavnost smo dobili statistično značilnost na ravni sprejetega tveganja pri dvanajstih od štirinajstih področij motivov. Statistično značilne povezave niso bile dosežene le pri *Zdravstveni preventivi* in *Obvladovanju teže*. Na podlagi dobljenih rezultatov smo sprejeli hipotezo 5.

Pestra in zanimiva ponudba športnih dejavnosti na Univerzi v Ljubljani bi študentom in študentkam omogočala, da bi si lahko izbrali tisto, ki bi jim najbolj ustrezala ter zadovoljevala njihove potrebe in motive. Pri pripravi športnih programov bi bilo treba upoštevati tudi razlike v motivih med spoloma. Ker študentke višje uvrščajo področja motivov *Obvladovanje stresa, Revitalizacija, Izogibanje zdravstvenim težavam, Skrb za zdravje, Obvladovanje teže, Ohranjanje videza* in *Gibljivost*, bi bilo smiselno v ponudbo vključiti del športnih programov, ki bi ozaveščali o pomenu zdravja in vzdrževanju telesne teže. Študentom so pomembnejši *Užitek, Socialna primerjava, Izziv, Občutek pripadnosti, Tekmovalnost, Zdravstvena preventiva, Moč in vzdržljivost*. Na podlagi tega naj ponudba vključuje tudi raznovrsten program športnih tekmovanj.

Glede na priporočila strokovnjakov, ki priporočajo zmerno do naporno športno dejavnost pod nadzorom, ki naj bi trajala od 30 do 45 minut od 3- do 5-krat tedensko (Strong idr., 2005), se študenti in študentke Univerze v Ljubljani premalo organizirano ukvarjajo s športno dejavnostjo. Organizirane in strokovno vodene programe bi bilo torej smiselno še naprej študentom in študentkam ponujati v okviru njihovega študija na Univerzi v Ljubljani. Pri pripravi organiziranih športnih programov bi lahko upoštevali tudi rezultate naše raziskave, ki kažejo, da je najvišja korelacija med pogostostjo ukvarjanja z organizirano športno dejavnostjo in motivacijo dosežena pri *Tekmovalnosti*, *Socialni primerjavi* in *Občutku pripadnosti*.

Pri načrtovanju športne dejavnosti na posameznih fakultetah in akademijah bi se lahko upoštevale tudi ugotovljene razlike vrednotenja motivov študentov in študentk glede na smer študija. Športni programi bi torej morali omogočati individualno izbiro vsebin z ozaveščanjem študentov o pozitivnem pomenu športa ter razumevanjem potrebe po gibanju in športni dejavnosti tudi v poznejših obdobjih življenja. Da bi povečali število športno aktivnih študentov in študentk ter pogostost in organizirano ukvarjanje s športno dejavnostjo študentk in študentov v času študija na Univerzi v Ljubljani, bi bilo treba ponovno uvrstiti Športno vzgojo kot obvezni predmet vsaj v prvi letnik prve stopnje vseh študijskih programov članic Univerze v Ljubljani, študentom drugih letnikov pa zagotoviti pestro ponudbo (so)financiranih obštudijskih športnih dejavnosti.

Trenutna programska struktura obštudijske športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani že vključuje različne sklope športne dejavnosti: kreditno ovrednotene predmete, športnorekreativne programe, športne dneve in športne počitnice, ki potekajo v okviru Centra za univerzitetni šport ter medfakultetna, meduniverzitetna in mednarodna študentska športna tekmovanja, ki potekajo v okviru Športne zveze Univerze v Ljubljani. Vsi navedeni programi so namenjeni vsem študentom Univerze v Ljubljani. Ponudba športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani, ki bi bila organizirana kot obvezna sestavina študijskega programa in tudi kot obštudijska dejavnost, ovrednotena s kreditnimi točkami, se sklada tudi z mnenjem študentov in študentk, ki so sodelovali v raziskavi.

Če bi želeli v programe vključiti večje število študentov in študentk, bi bilo treba ponuditi še več programov različnih oblik športne dejavnosti ter za njihovo izvedbo zagotoviti ustrezno finančno, organizacijsko, kadrovsko, materialno, pravno-formalno in informacijsko podstrukturo.

5. Viri

- Afsanepurak, S. A., Seyed Hossini, R. N., Seyfari, M. K. in Fathi, H. (2012). Analysis of Motivation for Participation in Sport for All. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 790–795.
- Ballard, S. (2009). Intrinsic Motivation & Scholarship Status Among College Athletes. Pridobljeno s spletne strani: <http://www.uniconmons.com/node/7479>.
- Berčič, H. (2009). Šport na univerzi kot sestavina kakovosti akademskega življenja. *Šport (priloga)*, 57(3–4), 1–9.
- Boiché C.S., J. in Sarrazin G., P. (2007). Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 685–703.
- Buckworth, J. in Nigg, C.(2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28–34.
- Buckworth, J., Lee, R.E., Regan, G., Schneider, L.K., in DiClemente, C.C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 441–461.
- Capdevila Ortís, L., Niñerola Maymí, J., Cruz Feliu, J., Losilla Vidal, J. M., Parrado Romero, E., ... Vives Brosa, J. (2007). Exercise motivation in university community members: A behavioural intervention. *Psicothema*, 19(2), 250–255.
- Casey, M.M., Eime, R. M., Payne, W. R. in Harvey, J. T. (2009). Using a Socioecological Approach to Examine Participation in Sport and Physical Activity Among Rural Adolescent Girls. *Qual Health Res*, 19(7), 881–893.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: World Book.
- Cerar, K., Kolar, E., Piletič, S., Gril, J., Svetlik, I. in Kugovnik, O. (2009). Oblikovanje programske strukture Centra za univerzitetni šport. *Šport*, 3/4(57), 33–36.
- Chomitz, V., Slining, M., McGowan, R., Mitchell, S., Dawson, G. in Hacker, K. (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. *Journal of School Health*, 79(1), 30–37.

- Cox, A. in Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 222–239.
- Curry, T. J. in Weiss, O. (2012). Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison Between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members. *Sociology of Sport Journal*, 8(3), 257–268.
- Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R. in Riner, W. (2003). Correlates of physical activity among U.S. Young adults, 18 to 30 years of age, from NHANES III. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 15–23.
- Ebben, W. in Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 11:5.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. in Czech, D. R. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399–406.
- Ennis, G. (2012). *Relationship between exercise motivations, self-esteem, eating attitudes and body image satisfaction among undergraduate students*. Dublin: Business School.
- Filipič - Jeras, K. (2009). Univerzitetni šport včeraj in danes. Fakulteta za šport. Ljubljana. *Šport (priloga)*, 57(3–4), 10–13.
- Fortes, P. C., Rodrigues, G. in Tchantchane, A. (2011). Investigation of Academic and Athletic Motivation on Academic Performance Among University Students. *IAC S IT Press*, 2, 181–185.
- Gillet, N., Vallerand J., R, Amoura, S. in Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155–161.
- Glasser, W. (1994). *Kontrolna teorija*. Ljubljana: Taxus.
- Guedes, D. P., Santos Legnani, R. F. in Legnani, E. (2012a). Exercise motives in college students and associated factors. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26:4.
- Guedes, D. P., Santos Legnani, R. F. in Legnani, E. (2012b). Reasons for physical exercise practice in university students according to body mass index. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde*, 17(4), 270–274.

- Hiti, G. (1993). Razvoj športa na Univerzi v Ljubljani. V M. Vilfan, J. Stanič in S. Burnik, (ur.). *30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani* (str. 10–16). Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi pri Fakulteti za šport.
- Hodge, K., Allen, J. B. in Smellie, L. (2008). Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 157–176.
- Kahan, D. (2009). Quantity, Type, and Correlates of Physical Activity Among American Middle Eastern University Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 412–423.
- Kolar, E. (2010). *Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani*. Neobjavljeno delo. Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Kolar, E., Cerar, K., Piletič, S., Gril, J. in Mikić, Z. (2009). *Poročilo Centra za univerzitetni šport*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Center za univerzitetni šport, Univerza v Ljubljani.
- Kolar, E., Cerar, K., Piletič, S., Gril, J. in Mikić, Z. (2010). *Poročilo Centra za univerzitetni šport*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Center za univerzitetni šport, Univerza v Ljubljani.
- Kompare, A. in Stražišar, M. (2001). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Majerič, M. (2002). *Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Majerič, M. in Markelj, N. (2009). Analiza nekaterih dejavnikov ukvarjanja s športom pri študentih. *Šport*, 57(3–4), 14–17.
- Maltby, J. in Day, L. (2001). The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 135, 651–660.
- Markland, D. in Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality & Individual Differences*, 15, 289–296.
- Maslow, A. H. (1982). *Motivacija i ličnost*. Beograd: Nolit.
- McNeill, M. C. in Wang, C. K. J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 117–128.
- Momirovič, K. (1972). *Psihologija športa*. Ljubljana.
- Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy d.o.o.
- Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy d.o.o.

- Petkovšek, M. (1981). *Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Petkovšek, M. (1980). *Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Pfeifer, C. in Cornelißen, T.(2010). The impact of participation in sports on educational attainment—New evidence from Germany. *Economics of Education Review*, 29(1), 94–103.
- Piletič, S., Cerar, K., Gril, J. in Mikić, Z. (2011). *Poročilo Centra za univerzitetni šport*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Center za univerzitetni šport, Univerza v Ljubljani.
- Piletič, S., Cerar, K., Gril, J. in Mikić, Z. (2012). *Poročilo Centra za univerzitetni šport*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Center za univerzitetni šport, Univerza v Ljubljani.
- Powell, L.M., Slater, S., Chaloupka, F.J. in Harper, D. (2006). Availability of Physical Activity–Related Facilities and Neighborhood Demographic and Socioeconomic Characteristics: A National Study. *American Journal of Public Health*, 96(9), 1676–1680.
- Rajan Chaubal, S. (2011). *Effect of knowledge of exercise benefits on attitude, motivation, and exercise participation*. The Master of Science in Exercise Science Degree. New York: State University of New York at Cortland.
- Rockafellow, B. D. in Saules, K. K. (2006). Substance use by college students: the role of intrinsic versus extrinsic motivation for athletic involvement. *Society of Psychologists in Addictive behaviors*, 20(3), 279–87.
- Santos Legnani, R. F., Guedes, D. P., Legnani, E., Cordeiro Barbosa Filho, V. in de Campos, W. (2011). Motivational factors associated with physical exercise in college students. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33:3.
- Shao-hua, J., Mei-ting, Q., Rui-guang, C. in Qiong-xia, C. (2006). Research on Gender Difference of Consciousness and Behavior of Physical Exercise among College Students in Hebei Province. *Journal of Beijing Sport University*, 13(1), 42–44.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A. in Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696–703.

- Spray, C. M., Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H. in Chatzisarantis, N. L. D. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 43–51.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie J. R., C., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šou šport. (25.11.2012). Univerza v Ljubljani. Pridobljeno s spletne strani <http://www.sousport.si/>.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Univerza v Ljubljani.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Druga, dopolnjena izdaja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Univerza v Ljubljani.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport. Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
- Ullrich-French, S. in Cox, A. (2009). Using cluster analysis to examine the combinations of motivation regulations of physical education students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(3), 358–379.
- Univerza v številkah. (25.11.2012). Univerza v Ljubljani. Pridobljeno s spletne strani http://www.uni-lj.si/o_univerzi_v_ljubljani/univerza_v_stevilkah.aspx.
- Univerzitetna služba za 1. in 2. stopnjo, UL (2012). *Izbirni predmet Šport na članicah Univerze v Ljubljani*. Neobjavljeno delo. Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Vilhjalmsson, R. in Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56, 363–374.
- Wang, C.K.J., Stuart, J.H. in Biddle, J.H.S. (2003). Intrinsic Motivation towards Sports in Singaporean Students: The Role of Sport Ability Beliefs. *Health Psychology*, 8(5), 515–523.
- Zan, G. (2008). College students' motivation toward weight training: A combined perspective. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 22–43.

Zi, Y. (2008). *Psychological Factors Related to Reasons for Exercise: A Comparative Study Between Chinese and American College Students*. (Degree. Master of Education). Bowling Green: Bowling Green State University.

6. Priloge

6.1 Anketni vprašalnik

Spoštovani anketiranec!

Pred vami je anketni vprašalnik, s katerim bi radi ugotovili motivacijske dejavnike študentov Univerze v Ljubljani za ukvarjanje s športno dejavnostjo v prostem času.

Prosimo vas, da poskušate čim bolj premišljeno in iskreno odgovoriti na spodnja vprašanja. Vprašalnik je anonimen in bo služil za analizo programske strukture Centra za univerzitetni šport in izdelavo zaključne naloge na Fakulteti za šport.

Za sodelovanje se vam vnaprej zahvaljujemo!

Fakulteta, akademija

- Akademija za gledališče, radio, film in televizijo
- Akademija za glasbo
- Akademija za likovno umetnost in oblikovanje
- Biotehniška fakulteta
- Ekonomska fakulteta
- Fakulteta za arhitekturo
- Fakulteta za družbene vede
- Fakulteta za elektrotehniko
- Fakulteta za farmacijo
- Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo
- Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo
- Fakulteta za matematiko in fiziko
- Fakulteta za računalništvo in informatiko
- Fakulteta za socialno delo
- Fakulteta za strojništvo
- Fakulteta za šport
- Fakulteta za upravo
- Filozofska fakulteta
- Medicinska fakulteta

- Pedagoška fakulteta
- Pravna fakulteta
- Teološka fakulteta
- Veterinarska fakulteta
- Zdravstvena fakulteta
- Fakulteta za pomorstvo in promet
- Naravoslovnotehniška fakulteta

Spol

- moški
- ženski

Letnik študija

- 1. letnik (1. stopnja)
- 2. letnik (1. stopnja)
- 3. letnik (1. stopnja)
- 4. letnik (1. stopnja)
- 5. letnik (1. stopnja)
- 6. letnik (1. stopnja)
- 1. letnik (2. stopnja)
- 2. letnik (2. stopnja)
- 1. letnik (3. stopnja)
- 2. letnik (3. stopnja)
- 3. letnik (3. stopnja)
- absolvent

Letnik rojstva

- 1993
- 1992
- 1991
- 1990
- 1989
- 1988
- 1987
- 1986
- 1985
- 1984
- 1983
- 1982
- 1981
- 1980
- 1979
- 1978
- 1977
- 1976
- Drugo:

Ali ste športno aktivni v sklopu študija?

- DA
- NE

Ali imate v okviru študija v predmetniku navedeno športno vzgojo?

Športna vzgoja je lahko navedena kot obvezna vsebina, obvezna izbirna vsebina, neobvezna izbirna vsebina, kreditno ovrednoten predmet v okviru fakultete oz. Centra za univerzitetni šport.

- DA
- NE

Koliko minut na teden se trenutno organizirano (vodeno) ukvarjate s športno dejavnostjo?

- ne ukvarjam se organizirano s športno dejavnostjo
- vpišite število minut na teden

Koliko minut na teden se trenutno neorganizirano ukvarjate s športno dejavnostjo?

- ne ukvarjam se neorganizirano s športno dejavnostjo
- vpišite število minut na teden

Ali menite, da bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani obvezna sestavina študijskega programa?

- DA
- NE

Ali menite, da bi morala biti športna dejavnost na Univerzi v Ljubljani organizirana kot obštudijska dejavnost, ovrednotena s kreditnimi točkami?

- DA
- NE

Vpišite poštno številko kraja, kjer prebivate v času študija?

Iz katere regije prihajate?

- pomurska
- podravska
- koroška
- savinjska
- zasavska
- spodnjeposavska
- osrednjeslovenska
- gorenjska

- notranjsko-kraška
- goriška
- obalno-kraška
- jugovzhodna

Motivi za ukvarjanje s športno dejavnostjo v vašem prostem času

Pri odgovarjanju na ta vprašalnik upoštevajte svojo športno dejavnost v prostem času, kot so npr. košarka, odbojka, tek, plavanje, kolesarjenje. Te aktivnosti lahko izvajate v katerem koli delu dneva (dopoldan, popoldan, zvečer) ali tedna (med tednom, čez vikend). V ta del ne spadajo ure športne vzgoje, ki jih imate organizirane v sklopu fakultete. V nadaljevanju so navedeni različni motivi, zaradi katerih se v svojem prostem času ukvarjate s športno dejavnostjo. Prosimo vas, da podrobno preberete posamezno trditev in označite številko, ki je najbližje vašemu razmišljanju. Prosimo vas, da upoštevate svoje motive za ukvarjanje s športno dejavnostjo samo v vašem prostem času! Če katera od predstavljenih trditev sploh ne ustreza vašemu razmišljanju, označite to trditev z »0« (nič). Če pa se s posamezno trditvijo popolnoma strinjate, jo označite s številko »5« (pet). V kolikor se s posamezno trditvijo strinjate le deloma, pa označite številke od »1« do »4«.

S športno dejavnostjo se ukvarjam v svojem prostem času, ker ...

1. želim ostati vitek.

- 0 1 2 3 4 5
-

2. se želim izogniti boleznim.

- 0 1 2 3 4 5
-

3. mi pomaga, da se počutim dobro.

- 0 1 2 3 4 5
-

4. mi pomaga, da izgledam bolje.

- 0 1 2 3 4 5
-

5. lahko pokažem svoj trud drugim.

- 0 1 2 3 4 5

6. imam v tem času možnost, da lažje razmišljam.

0 1 2 3 4 5

7. želim imeti zdravo telo.

0 1 2 3 4 5

8. želim izboljšati svojo moč.

0 1 2 3 4 5

9. uživam v vadbi.

0 1 2 3 4 5

10. preživljam čas s prijatelji.

0 1 2 3 4 5

11. mi je zdravnik svetoval vadbo.

0 1 2 3 4 5

12. rad zmagujem.

0 1 2 3 4 5

13. želim postati oz. ostati bolj aktiven.

0 1 2 3 4 5

14. si s tem postavim določen cilj.

0 1 2 3 4 5

15. želim shujšati.

0 1 2 3 4 5

16. želim preprečiti zdravstvene probleme.

0 1 2 3 4 5

17. me vadba poživlja.

0 1 2 3 4 5

18. želim imeti lepo telo.

0 1 2 3 4 5

19. lahko primerjam svoje sposobnosti z drugimi.

0 1 2 3 4 5

20. mi pomaga pri zmanjševanju napetosti.

0 1 2 3 4 5

21. želim vzdrževati zdravje.

0 1 2 3 4 5

22. želim izboljšati vzdržljivost.

0 1 2 3 4 5

23. me vadba zadovoljuje.

0 1 2 3 4 5

24. uživam v socialnih vidikih vadbe.

0 1 2 3 4 5

25. želim preprečiti bolezen, ki je prisotna v moji družini.

0 1 2 3 4 5

26. uživam v tekmovanju.

0 1 2 3 4 5

27. želim vzdrževati gibljivost.

0 1 2 3 4 5

28. se lahko soočam z osebnim izzivom/mi predstavlja osebni izziv.

0 1 2 3 4 5

29. mi pomaga pri kontroli telesne teže.

0 1 2 3 4 5

30. se želim izogniti boleznim srca in ožilja.

0 1 2 3 4 5

31. si želim napolniti "baterije".

0 1 2 3 4 5

32. želim izboljšati svoj videz.

0 1 2 3 4 5

33. sem prepoznaven po svojih dosežkih.

0 1 2 3 4 5

34. mi pomaga pri odpravljanju stresa.

0 1 2 3 4 5

35. se počutim bolj zdravega.

0 1 2 3 4 5

36. želim postati močnejši.

0 1 2 3 4 5

37. uživam v vadbi.

0 1 2 3 4 5

38. se zabavam, ko sem aktiven z ostalimi vadečimi.

0 1 2 3 4 5

39. mi pomaga pri okrevanju po poškodbi/bolezni.

0 1 2 3 4 5

40. uživam v tekmovanju.

0 1 2 3 4 5

41. želim ostati oz. postati bolj gibljiv.

0 1 2 3 4 5

42. želim razviti pozitivne osebne lastnosti.

0 1 2 3 4 5

43. mi pomaga pri izgorevanju kalorij.

0 1 2 3 4 5

44. želim izgledati bolj privlačno.

0 1 2 3 4 5

45. želim dosegati stvari, ki jih drugi niso sposobni doseči.

0 1 2 3 4 5

46. lahko sprostim napetost.

0 1 2 3 4 5

47. želim oblikovati svoje telo.

0 1 2 3 4 5

48. se počutim odlično, kadar vadim.

0 1 2 3 4 5

49. želim pridobiti nove prijatelje.

0 1 2 3 4 5

50. se mi zdi telesna aktivnost zabavna, še posebej ko vključuje tekmovalnost.

0 1 2 3 4 5

51. se primerjam sam s seboj.

0 1 2 3 4 5

6.2 Ključ

Lestvica	Vprašanje/trditev			
Obvladovanje stresa	6	20	34	46
Revitalizacija	3	17	31	
Uživanje	9	23	37	48
Izziv	14	28	42	51
Socialna primerjava	5	19	33	45
Občutek pripadnosti	10	24	38	49
Tekmovalnost	12	26	40	50
Zdravstvena preventiva	11	25	39	
Izogibanje zdravstvenim težavam	2	16	30	
Skrb za zdravje	7	21	35	
Obvladovanje teže	1	15	29	43
Ohranjanje videza	4	18	32	44
Moč in vzdržljivost	8	22	36	47
Giblјivost	13	27	41	