

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



TEMA:
POVEZANOST MOTIVACIJE I PSIHOLOŠKE DOBROBITI KOD
FUDBALERA

MASTER RAD

Student:
Aleksandar Marković

Mentor:
van.prof dr Ana Vesković-Đaković

Beograd, 2018.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



TEMA:

**POVEZANOST MOTIVACIJE I PSIHOLOŠKE DOBROBITI KOD
FUDBALERA**

(MASTER RAD)

Student:

Aleksandar Marković

Broj indeksa:

4014/2017

Mentor:

van.prof dr Ana Vesković-Đaković

Članovi komisije:

van.prof. dr Ana Orlić

doc. dr Bojan Leontijević

Beograd, 2018.

Sažetak:

U ovom radu je prikazana motivacija i njena povezanost sa psihološkom dobrobiti, motivi koji su značajni za bavljenje i za sam uspeh u fudbalu. Takođe, prikazani su i motivi koji se manifestuju u samoj igri i stepen izraženosti motivacije u fudbalu prema teoriji samodeterminacije. Prema teoriji samodeterminacije motivacija se proteže od amotivacije, preko ekstrinzičke regulacije (ponašanje uslovljeno nagradama i kaznama) do intrinzičke motivacije (učestvovanje u aktivnosti radi uživanja i zadovoljstva). Cilj ovog istraživanja je ispitivanje motivacije za bavljenje fudbalom i njena povezanost sa psihološkom dobrobiti mladih fudbalera različitog uzrasta i dužine sportskog staža. Posmatranjem samih motiva za bavljenje fudbalom, najznačajniji koji se izdvojio je motiv za društvom. U okviru motiva za društvom razlikujemo više sporednih motiva – gregarni, afilijativni i za afektivnom vezanošću. Neki od motiva koji su značajni za uspeh u fudbalu su motivi za samopotvrđivanjem, za postignućem, za samoaktualizacijom i stvaralaštvom, za sticanjem, samostalnošću, i mnogi drugi. Upitnicima Skala motivacije u sportu SMS-6, Maleta i saradnika (2007), Skala subjektivne vitalnosti, Rajana i Disija (2001) i Skala pozitivnih i negativnih osećanja, Votsona i saradnika (1988), anketirano je ukupno 134 fudbalera uzrasta od 16 do 19 godina u 4 različita fudbalska kluba, koje smo podelili u 2 grupe: mlađu (uzrast 16 godina) i stariju (uzrast 17 i 18 godina). U mlađoj grupi anketirano je 71 fudbaler, a u starijoj 63 fudbalera. Rezultati su pokazali da je kod starije grupe fudbalera značajno veća i intrinzična i ekstrinzična motivacija nego kod mlađih fudbalera, što znači da stariji fudbaleri već planiraju i rade na tome da postanu profesionalni fudbaleri, koji će jednoga dana i zarađivati i dobijati razne nagrade od fudbala. I kod starijih i kod mlađih fudbalera osećanje vitalnosti ima najveću prosečnu ocenu od svih ostalih subskala koje smo ispitivali kod ispitanika, čak veću i od Intrinzične motivacije. Visoku ocenu imaju pozitivna osećanja gledano kod svih ispitanika u celini, jer ukoliko se fudbaleri na treningu i na utakmici osećaju pozitivno, prijatno, zadovoljno, ukoliko uživaju u igri, ostaće dugo u fudbalu, dok negativna osećanja imaju suprotno dejstvo.

Ključne reči: intrinzična motivacija, ekstrinzična regulacija, psihološka dobrobit, teorija samodeterminacije, fudbal

Summary:

This project presents motivation and its connection with psychological goodness, motives that are important for dealing with and for success in football. Also, the motives that are manifested in the game itself and the level of motivation in football are shown according to the theory of self-determination. According to the theory of self-determination motivation extends from amotivation, through extrinsic regulation (behavior conditioned by rewards and punishments) to intrinsic motivation (participation in activities for pleasure and satisfaction). Target of this project is to examine motivation for dealing with football and its connection with the psychological goodness of young footballers of different ages and length of sports experience. By observing the motives for dealing with football, the most important one that has been singled out is the motive for the society. Within the motives of society, we distinguish several side motives - greedy, affiliate, and affective connection. Some of the motives that are important for success in football are the motives for self-assertion, for achievement, for self-actualization and creativity, for acquiring, self-standing, and many others. Scale of motivation in the sport of SMS-6, Maleta and associates (2007), Scale of subjective vitality, Ryan and Disney (2001) and Scale of positive and negative feelings, Watson and associates (1988), a total of 134 football players aged 16 to 19 in 4 different football clubs, which we divided into 2 groups: younger (age 16) and older (ages 17 and 18). In the younger group, 71 players were surveyed, and in the older 63 players. The results showed that the older group of footballers is significantly bigger both intrinsic and extrinsic motivation than in younger footballers, which means that senior footballers are already planning and working to become professional footballers who will one day earn money and receive various football awards. Both in the older and the younger players, the feeling of vitality has the highest average rating of all other subcars we have examined with the respondents, even greater than the Intrinsic motivation. The high score has positive feelings for all respondents as a whole, because if the players feel at the training and the game positively, pleasantly, satisfied, if they enjoy the game, they will remain in football for a long time, while negative feelings have the opposite effect.

Keywords: intrinsic motivation, extrinsic regulation, psychological goodness, theory of self-determination, football

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	5
2. MOTIVACIJA.....	6
2.1. Motivi značajni za bavljenje fudbalom.....	6
2.2. Motivi značajni za uspeh u fudbalu.....	7
2.3. Motivacija u fudbalu iz ugla Teorije samoodređenja.....	8
3. POVEZANOST MOTIVACIJE SA PSIHOLOŠKOM DOBROBITI.....	12
3.1. Psihološke potrebe.....	12
3.2. Psihološka dobrobit.....	14
3.3. Utvrđivanje postojanja povezanosti između motivacije i psihološke dobrobiti kod mlađih istarijih fudbalera.....	15
4. ZNAČAJ MOTIVACIJE I PSIHOLOŠKE DOBROBITI U FUDBALU.....	16
4.1. Istraživanje psiholoških dobrobiti i motivacije u fudbalu na osnovu Teorije samodeterminacije.....	17
5. PREDMET.....	19
6. CILJ.....	19
7. ZADACI.....	19
8. METOD ISTRAŽIVANJA.....	20
9. REZULTATI I DISKUSIJA.....	23
10. ZAKLJUČAK.....	30
11. LITERATURA.....	32
12. PRILOG.....	34

1.Uvod

Na svetu ne postoji ni jedna osoba koja ima iste karakteristike kao neka druga osoba. Svako predstavlja svet za sebe, te prema tome i ono što podstiče, odnosno motiviše jednu osobu na određeno ponašanje, ne znači da će imati isti uticaj i na drugu (Maslov, 1982). Da bi se bolje razumeo pojam motivacije određene osobe da svoje ponašanje sprovede radi ostvarenja određenog cilja, najbolje je dublje tumačiti motivaciju kao ljudsku osobinu. Jedan od glavnih predstavnika humanističke psihologije Abraham Maslov, koji je definisao hijerarhiju ljudskih potreba, smatra da neko ponašanje teško može biti povezano samo sa jednom potrebom. On je ljudske potrebe predstavio kroz određenu piramidu potreba, gde se na dnu piramide nalaze osnovne fiziološke potrebe. Iznad fizioloških potreba je potreba za sigurnošću, zatim potreba za pripadanjem, potom potreba za uvažavanjem i na vrhu piramide nalazi se potreba za samoostvarenjem. Iz ovako definisanih osnovnih ljudskih potreba jasno se vidi šta je to što motiviše čoveka na određeno ponašanje, odnosno da započinjanje određenog ponašanja jeste rezultat određenih fizičkih i psihičkih nagona (Vidović i sar., 2013). Istraživanja su potvrdila teorijske pretpostavke da je zadovoljavanje osnovnih psihičkih potreba u direktnoj vezi sa psihološkim dobrobitima, psihičkim zdravljem i zadovoljstvom, a ukoliko ne dođe do njihovog zadovoljavanja, onda to ima negativne efekte (Vesković, 2012). Kada se govori o organizacionoj klimi i motivaciji fudbalera za treniranje i rad, najčešće se razmatra šta je to što je od suštinskog značaja za najbolju efikasnost samog fudbalera u jednoj ekipi na treningu ili takmičenju. Pojedini teoretičari smatraju da je produktivnost glavni cilj organizacije, odnosno fudbalskog kluba, a novac se tretira kao osnovno motivaciono sredstvo (ekstrinzična motivacija). Drugi su shvatanja o važnosti osećaja pripadnosti i uticaja grupe na pojedinca (intrinzična motivacija). Dok treći smatraju da je veoma bitno razvijati sopstvene potencijale. Na kraju se dolazi do toga da se u prvi plan ističu očekivanja ljudi da će njihov posao biti značajan i da time ima i svrhu i važnost, kao i do toga da se u prvi plan stavljaju kompetencije i samostalnost (Marković, 2013). Da bi neko bio produktivan i bolje obavljao svoj posao na putu uspešne realizacije svojih radnih zadataka, ponekad je potrebno da bude vođen kroz taj zadatak. Ili će na njega delotvornije uticati nagrade i kazne. Ili je prosto orijentisan i snažno teži ostvarenju svojih ciljeva. Osim različitih situacionih elemenata i sam sklop ličnosti utiče na strukturu motivacije pojedinca.

2. Motivacija

Poznavanjem motivacije fudbalera, može se značajno unaprediti kvalitet treniranja i stvaranje atmosfere koja promovise maksimalno angažovanje fudbalera na treningu ili takmičenju. Motivacija je skup procesa koji podražavaju, usmeravaju i održavaju ponašanje ljudi, usmereno ka postizanju određenog cilja. Kod svakog pojedinca motivacija označava važnu psihološku komponentu, koja determiniše životne ciljeve. Celokupni proces pokretanja aktivnosti čoveka, usmerenje te aktivnosti na određene objekte, trajanje i intenzitet te aktivnosti naziva se motivacija (Lazarević, 1994). Samostalno, bez drugih kvaliteta ličnosti, motivacija nije dovoljna za postizanje uspeha. Kao integrativni segment, mora biti uklopljena u jedinstvo čovekovog bića sa svim drugim karakteristikama, kako bi postavljeni cilj bio ostvaren. Motivacija fudbalera se može razlikovati ne samo po količini, već i po vrsti motivacije (amotivacija, ekstrinzična, intrinzična). Tačnije, oni se razlikuju ne samo u nivou motivacije (koliko su motivisani), već i po orijentaciji te motivacije (tj.vrsti motivacije). Motivacione orijentacije se odnose na osnovne ciljeve koji podstiču fudbalera na akciju. Na primer, fudbaler može da bude visoko motivisan da trenira i da se trudi iz radoznalosti i interesa i kako bi nove sportske veštine izveo i naučio što kvalitetnije jer shvata njihovu korist i vrednost (intrinzična motivacija), ili zato što želi da dobije pohvalu ili nagradu od trenera ili roditelja (ekstrinzična motivacija).

2.1. Motivi značajni za bavljenje fudbalom

Motivacija je unutrašnji faktor koji podstiče i upravlja ljudskim ponašanjem. Predstavlja skup složenih karakteristika pojedinca bez kojeg se znanja i sposobnosti za određene aktivnosti uopšte neće ili će se slabo manifestovati (Rot, 2010).

Motivi se mogu razlikovati prema više kriterijuma. Prema poreklu (Rot, 2010) motivi mogu biti urođeni-biološki (primarni) ili stečeni-socijalni (sekundarni). Stečeni ili socijalni se još mogu podeliti na lične ili personalne. Prema vrsti potrebe koje zadovoljavaju motive možemo podeliti na organske i psihičke, dok prema stepenu uvida osobe u svoje motive na svesne i

nesvesne. Ako se uzme u obzir oblast u kojoj se ispoljavaju onda ih možemo podeliti na sportske, saznavne, političke i dr (Tubić, 2004).

Motivi se mogu deliti prema (Lazarević, 2001):

1. poreklu (urođeni i stečeni),
2. funkciji (organski, socijalni i personalni),
3. psihološkoj lociranosti (svesni i nesvesni),
4. trajnosti (stalni, periodični i privremeni),
5. širini uticaja (u odnosu na vrste ponašanja, događavanje situacije) i
6. intenzitetu (slabe i snažne).

Kod dece i mladih se javljaju različiti motivi za bavljenje fudbalom i ostanak u istom. Neki od glavnih motiva su potreba za druženjem i prijateljstvom, potreba za igrom i zabavom, potreba da nauče nove veštine i da dokažu uzbuđenje takmičenja. Veliku i značajnu grupu imaju socijalni motivi. Razlikujemo socijalne motive za čije zadovoljenje je neophodan kontakt sa drugim ljudima i neke koji su usmereni na sam dodir sa drugim ljudima.

U okviru motiva za društvom (Rot, 2010) razlikujemo više sporednih motiva – gregarni, afilijativni i za afektivnom vezanošću. Motiv za društvom se ogleda u tome da čovek teži da bude u društvu i da izbegava usamljenost. Afilijativni motiv se manifestuje u želji da se bude u neposrednom kontaktu sa pojedinim (konkretnim) osobama, da se sa njima udružuje u različitim aktivnostima. Motiv za afektivnom vezanošću (Rot, 2010) predstavlja potrebu za emocionalnom vezanošću, potrebu da ljudi vole i da budu voljeni. Gregarni motiv (Rot, 2010) je jako važan, zbog kojeg dolazi do uključivanja u različite vrste grupa, kao npr. Sportski timovi, gde se teži da osoba bude član neke grupe, da ga ta grupa prihvati i da se emocionalno veže za nju.

2.2. Motivi značajni za uspeh u fudbalu

Kao što je već navedeno u prethodnom tekstu, veliku i značajnu grupu imaju socijalni motivi. Međutim, kada je reč o uspehu u fudbalu govorićemo o drugoj grupi motiva koji su važni za socijalno ponašanje, koji za svoju realizaciju zahtevaju društvene uslove ali su usmereni pre

svega na vlastitu ličnost. To su motivi za samopotvrđivanjem, za postignućem, za samoaktualizacijom i stvaralaštvom, za sticanjem, samostalnošću, i mnogi drugi (Tubić, 2004). Motiv za samopotvrđivanjem se manifestuje pre svega u težnji pojedinca da ga prizna sredina u kojoj trenira. Motiv za priznanjem, statusom i prestižom (Tubić, 2004) su oblici motiva za samopotvrđivanjem i oni se često ispoljavaju u sportskim aktivnostima, i predstavlja čest motiv za bavljenje sportom, jer motorički spretnija deca brže privuku naklonost drugara u kolektivu, pa čak u starijim uzrastima i naklonost suprotnog pola. Motiv za priznanjem je stečena ljudska potreba, gde nastojimo da nas drugi prihvate, da odobravaju naše postupke i izjave, i da nas poštuju. Motiv za sticanjem (Tubić, 2004) koji svakako ne bi trebao da bude jedan od glavnih motiva za bavljenjem sportom, ali smo svi svesni komercijalizacije u sportu i novca koji se u njemu nalazi, i naravno da svako ko je u ovom sportu, razmišlja i teži ka tome kako bi nekada mogao lepo da zaradi od toga, kao njihovi idoli. Aktivno bavljenje fudbalom u seniorskom uzrastu, a u nekim slučajevima i u mlađim kategorijama omogućava standard kakav druge profesije ne mogu, a nakon nekog vremena, što je igrač stariji, fudbal mu postaje profesija i posao. Za razliku od motiva za sticanjem, koji je isključivo spoljašnje prirode, motiv za samopotvrđivanjem (Tubić, 2004) je unutrašnja motivacija, koji se odnosi ka težnji da se potvrdimo kao ličnost, odnosno da potvrdimo vrednost vlastitog postojanja. Zbog toga je on i jedan od najznačajnijih motiva. Motiv za samostalnošću (Rot, 2010) je prisutan kod svih ljudi i teži se da budu konkretne ličnosti, da imaju izvesnu samostalnost odlučivanja. Motiv za samoaktualizacijom i stvaralaštvom (Rot, 2010) je povezan sa motivom za samostalnošću, i njihova karakteristika je da sportista nastoji da njegove sposobnosti i mogućnosti dođu do izražaja kroz samu aktivnost, da sportistu to ispunjava i čini zadovoljnim.

2.3. Motivacija u fudbalu iz ugla teorije samoodređenja

Teorija samoodređenja je jedna od teorija, koja motivaciju ne posmatra posebno ili kao intrinzičnu ili kao ekstrinzičnu, nego kao jednu celinu, sa postepenim prelazima.

Prvi tragovi ove teorije su još iz sredine sedamdesetih godina prošlog veka. Principi teorije samodeterminacije, tj. samoodređenja se primenjuju za razumevanje funkcionisanja ljudi u različitim oblastima života, npr. U sportu, zdravlju, obrazovanju, radu, roditeljstvu itd. Za ovu

teoriju je ključno da ponašanje delom regulišu unutrašnje strukture koje nastaju tokom razvoja i da su ljudska bića po prirodi aktivna (Vesković, 2012). Samoodređenje predstavlja sklonost organizma ka zanimljivim aktivnostima, koja podstiču razvoj kompetentosti i mogućnost adaptiranja u socijalnoj sredini. Takvi ljudi (samoodređeni) mogu samostalno da prave izbore i mogućnost uključenja u neku aktivnost.

Mladim sportistima koji tek počinju da se bave sportom predstavljaju se posebni zahtevi sa treningom, naporom, dužinom učenja, ograničavanjem spontanosti i slično, što mlade uglavnom ne dovodi do zadovoljstva i uživanja, zbog kojih su počeli da se bave sportom, i samim tim dolazi do slabljenja motivacije i čak napuštanja sporta. Kako bi treneri i roditelji izbegli napuštanje, počinju da koriste motivacione podsticaje kao što su nagrade, pohvale, kazne, pretnje, pa deca brzo nauče, po principu uslovljavanja, da očekuju nagrade i priznanja ako urade ono što trener od njih očekuje. Na taj način se deca uče da treniraju, učestvuju i da se takmiče zbog spoljašnjih izvora, koji često dovode do slabljenja unutrašnje motivacije (Bačanac, Petrović & Manojlović, 2009). Kako bi se to sprečilo, i kako bi se povećala unutrašnja motivacija za bavljenje sportom, treba obezbediti uslove za napredak u razvoju veštine kroz dobro planiran trening. Zatim, zadovoljiti motiv za druženjem, učiniti treninge i takmičenje uzbudljivim, a ne dosadnim i monotonim, razvijati kod dece realne poglede na uspeh, a uspeh definisati kao maksimalni trud i pobedu nad samim sobom, a ne kao pobedu nad protivničkom ekipom. Kada sportista ne uživa u igri, ispoljavanje njegovih potencijala je ograničeno, i kada nestane uživanje u igri, nestaje i motivisanost. U procesu bavljenja sportom, delatnost sportiste je usmerena na to da svojim telom vlada svesno i da razvija svoje motoričke sposobnosti, kao i da svesno usavršava veliki broj slobodnih mišićnih pokreta na osnovu kojih može da rešava različite zadatke u bilo kom sportu i u bilo kojoj vrsti oblasti van sporta.

Ekstrinzična (spoljašnja) motivacija je nametnuto ponašanje, koje ne dovodi do zadovoljavanja potreba, i do osećaja zadovoljstva, pri čemu osoba oseća manji ili veći pritisak za obavljanje aktivnosti za koju je ekstrinzično motivisana. O spoljašnjoj motivaciji govorimo kada je učestvovanje u nekoj aktivnosti: kontrolisano spoljašnjim razlozima (novac, nagrade, trofej, ocene), dok izostajanje spoljašnjih razloga izaziva prestanak učestvovanja ili manji intenzitet učestvovanja u aktivnosti. Npr, *kada roditelj motiviše svoje dete tako što mu kupi nove kopačke ili neku sportsku stvar koju želi ukoliko dobro igra na utakmici. I kada dete dobije toliko stvari da mu više ni jedna stvar ne treba, dolazi do slabljenja motivacije.* Koreni ekstrinzične

motivacije za treniranje nekog sporta nalaze se u: instrumentalnoj vrednosti samog sporta, zadovoljenju vaših potreba, socijalnih normi i standarda. Spoljašnji motivi se zadovoljavaju rezultatom ili ishodom aktivnosti, tako da je za one koji su spoljašnje motivisani vaš cilj koji se postiže od same aktivnosti. Ukoliko dete trenira samo da bi igralo utakmice, onda je ono spoljašnje motivisano. Na treningu nije dovoljno skoncentrisano, ne udubljuje se preterano, tako da je usvojenost sadržaja već bi površna, brzo ih zaborave, i kvalitet naučenog je znatno niži u odnosu na unutrašnju motivisanost. Spoljašnje motive nazivamo podsticajima, i oni mogu biti: kazne, nagrade, pohvale, takmičenja, uspeh ili neuspeh itd. Ekstrinzično motivisano ponašanje može da varira i da ima više izbora zasnovanih na ličnim vrednostima i željama (Vesković, 2012). Kod eksterne regulacije, *ponašanje je regulisano spoljašnjim sredstvima kao što su nagrade, kada sportista ide na trening jer želi da ga trener na utakmici ubaci u igru.* Introjektovana regulacija je *ponašanje koje se manifestuje kada sportista ide na trening kako bi izbegao osećanje krivice.* Identifikovana regulacija je ponašanje kada osoba cilj svesno vrednuje, a pri tome ima više izbora. Npr, *igrač na treningu radi vežbe koje inače ne voli da radi, ali zna da će na terenu biti bolji.* Integrisana regulacija ima najveći stepen autonomije, slična je intrinzičnoj motivaciji, ali se od nje razlikuje po tome što *osoba izvodi aktivnost kako bi došla do cilja koji je odvojen od same aktivnosti, a ne zbog same aktivnosti i osećaja zadovoljstva.* Aktivnost koju sportista izvodi je izabrana. Npr, *sportista može da izabere da ne učestvuje u nekim aktivnostima u kojima uživa (izađe u noćni klub sa društvom), kako bi bio u boljoj formi na utakmici.* Takođe, ukoliko se bavimo sportom, samo da bismo zaradili novac ili kupili neku stvar od te nagrade, onda je to spoljašnja motivacija.

Unutrašnju (Intrinzičnu) motivaciju možemo definisati kao unutrašnji razlog za učestvovanje u nekoj aktivnosti zbog: nje same i zbog uživanja koje se aktivnošću postiže bez namere da se dobije neka spoljašnja nagrada (Cox, 2005). Ishodište unutrašnje motivacije za treniranjem nekog sporta je u: radoznalosti, socijalizaciji, težnji za saznanjem, autonomijom, potrebi za ličnom kompetencijom. Predstavlja osnovni izvor energije za nekom aktivnošću, nastaje spontano i motiviše osobu bez korišćenja nagrada i kontrole sredine. Intrinzična motivacija podrazumeva da se osobe aktiviraju radi sopstvenog uživanja i zadovoljstva dok izvode određenu aktivnost (Vesković, 2012). Npr, *kada igrač trenira radi unutrašnjeg zadovoljstva koje oseća, dolazi na treninge jer voli zadatke koji mu se zadaju, daje sve od sebe*

kako bi što više stvari naučio, i teži ka sopstvenom usavršavanju veština i sposobnosti. Aktivnost koja se izvodi treba biti do neke granice izazovna, jer ukoliko nije izazovna, nivo unutrašnje motivacije će opasti, i osobe neće biti motivisane. Faktori koji utiču na unutrašnju motivaciju u sportu su faktori društvene sredine i individualne razlike. Faktori društvene sredine su: sadržaj treninga, trener, uslovi u sportskom klubu, odnos porodice prema treniranju (podrška, podstrek), učestvovanje u igri, kulturne vrednosti. Individualne razlike mogu biti u: općanju sposobnosti, općanju autonomije, usmerenosti na cilj. Socijalna sredina može biti motivisajući faktor, ali u zavisnosti od značaja koji im pojedinac pripisuje. Kada je osoba unutrašnje motivisana za izvođenje neke motorne radnje, nju karakteriše dublja usvojenost sadržaja, bolja povezanost zadataka i njihovo duže pamćenje (Tubić, 2004). Usavršavanjem te motorne radnje, dolazi do njene automatizacije, i kasnije, bilo da je osoba unutrašnje ili spoljašnje motivisana ona će izvoditi tu motornu radnju bez većih problema. Postoji mogućnost da spoljašnji motivi prerastu u unutrašnje, ali isto tako postoji mogućnost i da unutrašnji prerastu u spoljašnje, što ne bi bilo dobro. Iako se to često nesvesno dešava, uglavnom kod roditelja i trenera, mora se voditi računa o situacijama kada i kako motivišemo igrače, da ne bi došlo do kontra-efekta. Česti su slučajevi, kada deca izvode aktivnost koja ih zadovoljava, i čini srećnima, a zatim dolazi do nesvesne greške roditelja ili trenera. Kada primete da deca postižu dobre rezultate kreću da ih previše nagrađuju kako bi dete nastavilo s tim putem, to onda ide u pogrešnom pravcu, jer se nakon nekog vremena gubi unutrašnja motivacija, prerasta u spoljašnju, gde dete nakon aktivnosti pričekuje nagradu. Ukoliko ta aktivnost nije praćena nagradom, dete se neće baviti njom, ili će je izvesti bez zadovoljstva, sa kojim je ranije izvodilo.

3. Povezanost motivacije sa psihološkom dobrobiti

Na motivaciju najviše deluju socijalni faktori. U domenu sporta istraživanja pokazuju da su značajni faktori interakcija sa trenerom, motivaciona klima, primanje stipendije i obrasci funkcionisanja u sportskom klubu (Vesković, 2012). Postoji tri nivoa motivacije, a to su:

1. generalni nivo, to je nivo ličnosti;
2. kontekstualni, u određenom životnom domenu i
3. situacioni, u zavisnosti na trenutno stanje.

Između motivacije različitog nivoa postoji interakcija. Ponašanje koje je intrinzično motivisano ne mora da bude usmereno na zadovoljenje osnovnih potreba, i obrnuto, ponašanja koja su usmerena na zadovoljenje osnovnih potreba ne znači da su intrinzično motivisana. Intrinzično motivisana ponašanja su ona ponašanja u čijoj osnovi je interesovanje, bez obzira na posledice. Da bi se održala ovakva motivacija, neophodno je zadovoljenje osnovnih potreba. Potrebe za kompetencijom i autonomijom su od ključnog značaja za intrinzičnu motivaciju (Vesković, 2012). Prema teoriji samodeterminacije pozitivna osećanja i zadovoljstvo se smatraju korelatima i posledicama eudaimonije. Pretpostavlja se da zadovoljenje osnovnih psihičkih potreba ima medijatorsku ulogu u odnosu između ostvarivanja intrinzično postavljenih ciljeva i dostizanja dobrobiti. Istraživanja potvrđuju teorijske pretpostavke da je zadovoljavanje osnovnih psihičkih potreba u direktnom odnosu sa dobrobiti, psihičkim zdravljem i zadovoljstvom, a da njihovo nezadovoljavanje ima negativne efekte (Vesković, 2012).

3.1. Psihičke potrebe

Teorija osnovnih potreba je fokusirana na koncepte urođenih, univerzalnih, osnovnih potreba, a to su: za autonomijom, za kompetentnošću i za povezanošću sa drugima, kao i na značaj njihovog zadovoljavanja za zdravlje i psihološku dobrobit. Zadovoljenje ove tri osnovne potrebe je značajno za preživljavanje, razvoj i integraciju. Prema teoriji osnovnih potreba psihološka dobrobit i optimalno funkcionisanje se mogu predvideti na osnovu ovih potreba. Socijalni kontekst je značajan zato što može da podstakne ili da osujeti zadovoljenje ovih

osnovnih potreba i da preko njih utiče na ostvareni stepen integracije. Bilo da je osoba svesna ovih potreba ili ne, one podstiču tendencije ka rastu i razvoju, čak i kada su želje u suprotnosti sa osnovnim potrebama (Vesković, 2012).

Potreba za kompetentnošću se odnosi na sopstveno ponašanje i na odnose sa drugim ljudima. Osećanje kompetentnosti nije zadovoljeno samo ukoliko fudbaler ovlada sportskim veštinama i tehnikom, već je za njeno zadovoljenje neophodan socijalni odnos sa sredinom u kojoj trenira. Ukoliko treneri, roditelji, drugari pružaju pozitivnu povratnu informaciju, to utiče na povećanje samopouzdanja i kompetencije, a samim tim se povećava i motivacija. Obrnuto proporcionalno tome, ukoliko je povratna informacija negativna, osećaj kompetencije i motivacije opada.

Potreba za autonomijom predstavlja osećaj kada osoba svoje ponašanje opažao kao autonomno i samoodređeno. Kada je reč o autonomiji, naučnici navode i nekoliko srodnih pojmova, a to su:

- *Nezavisnost*, podrazumeva da se osoba oslanja na sebe, na svoja ponašanja, nezavisno od drugih;
- *Zavisnost* je suprotna od nezavisnosti i odnosi se na to da se osoba oslanja na druge kako bi zadovoljila svoje potrebe;
- *Autonomija* podrazumeva samoregulaciju ponašanja. Osoba može da bude samostalna ali ipak u nekim slučajevima da se oslanja na druge, na njihovu pomoć, podršku i da je povezana sa njima;
- *Heteronomija* je proces suprotan autonomiji kada je ponašanje nametnuto od spoljašnje sredine;
- *Proces individuacije* se odvija tokom adolescencije i tokom prelaska u odraslo doba i podrazumeva postizanje autonomije.

U periodu adolescencije bliski i pozitivni odnosi sa roditeljima podstiču na bolju i efikasniju autonomiju, dok nametanje nagrada i kazni može negativno da utiče na taj proces. Istraživanja su pokazala da je podržavanje autonomije od strane trenera prediktor zadovoljenja osnovnih psihičkih potreba.

Potreba za povezanošću sa drugima odnosi se na osećaj pripadanja i prihvatanja od strane drugih osoba, tj sredine u kojoj treniramo.

Zadovoljavanje osnovnih psihičkih potreba je neophodan uslov za razvoj psihičkog zdravlja i optimalnog funkcionisanja (Vesković, 2012). Potrebe se mogu zadovoljiti učestvovanjem u raznim aktivnostima, gde ponašanje nije usmereno samo na zadovoljenje potreba, već i na zanimljive aktivnosti i na postizanje ciljeva koji omogućavaju zadovoljenje potreba. O psihičkim potrebama može da se zaključi na osnovu posmatranja pozitivnih ili negativnih posledica, gde su pozitivne posledice zadovoljenje potreba, a negativne posledice su rezultata osujećenja potreba.

3.2. Psihološka dobrobit

Kada je reč o psihološkoj dobrobiti, razlikuju se dve koncepcije: **Hedonistička**, psihološka dobrobit koje je definisana kao doživljavanje sreće, zadovoljstva i pozitivnih osećanja i **Eudaimonična**, gde se psihološka dobrobit ne može izjednačiti sa pozitivnim osećanjima, već odražava dublji smisao vitalnosti i unutrašnjeg osećanja kako bi organizam optimalno funkcionisao. Hedonistička je fokusirana na ishode, a eudaimonična na procese i na sadržaje. Zadovoljenje osnovnih potreba unapređuje vitalnost, dok je njihovo osujećenje umanjuje. Ekstrinzični ciljevi neće zadovoljiti osnovne psihičke potrebe, a samim tim neće podstaći psihološku dobrobit. Istraživanja su potvrdila teorijske pretpostavke da je zadovoljavanje osnovnih psihičkih potreba u direktnom odnosu sa dobrobiti, psihičkim zdravljem i zadovoljstvom, a da njihovo nezadovoljavanje ima negativne efekte. Vitalnost se može definisati kao svesno iskustvo osobe da poseduje fizičku i psihološku energiju koja joj je dostupna u životu. Ovo pozitivno iskustvo energije podrazumeva osećanje entuzijazma, životnosti i duha (Vesković, 2012).

3.3. Utvrđivanje postojanja povezanosti između motivacije i psihološke dobrobiti kod mlađih i starijih fudbalera

Stariji igrači su više i intrinzično i ekstrinzično motivisani od mlađih igrača. Uzrast između 16 i 17 godina je presek koji deli mlađi i stariji uzrast i njihovu motivisanost za bavljenjem fudbalom. Do 16. godine fudbaleri su najviše motivisani za bavljenje fudbalom radi uživanja, unutrašnjeg zadovoljstva koje im pruža fudbal, igre, zabave, društva, razvoju motoričkih sposobnosti, osećaj koje pruža samo takmičenje itd. Međutim od 17. godine, intrinzična i ekstrinzična motivacija kod starijih fudbalera je veća nego kod mlađih. Može se reći da stariji fudbaleri već planiraju i rade na tome da postanu profesionalni fudbaleri, koji će jednoga dana i zarađivati novac i dobijati razne nagrade od fudbala. Starijim fudbalerima su popularnost, sticanje statusa, priznanja i dobijanje nagrade, učestvovanje u takmičenju sa drugima, želja drugih značajnih osoba da učestvuje u sportu motivi koji ih više podstiču na učešće u sportu nego mlađi fudbalere. Mlađi fudbaleri kao motivaciju za učešće u fudbalu nalaze razloge kao što su sticanje prijateljstva, zabavljanje, usvajanje i usavršavanje novih veština, razvijanje timskog duha itd.

Kada je reč o vitalnosti kod mlađih i starijih fudbalera, rezultati su pokazali da je vitalnost izraženija kod starijih fudbalera u odnosu na mlađe i kod starijih i kod mlađih fudbalera osećanje vitalnosti ima najveću prosečnu ocenu od svih ostalih subskala koje smo ispitivali kod ispitanika, čak veću i od Intrinzične motivacije.

Pozitivna osećanja su jedan od najvažnijih faktora kod fudbalera za njegovo bavljenje fudbalom i ostajanje u sportu, jer ukoliko se fudbaleri na treningu i na utakmici osećaju pozitivno, prijatno, zadovoljno, ukoliko uživaju u igri, ostaće dugo u fudbalu, dok negativna osećanja imaju suprotno dejstvo. Na mlađi fudbalere za nijansu više deluju negativna osećanja u odnosu na starije fudbalere, dok je situacija kod pozitivnih osećanja obrnuta, na starije fudbalere za nijansu više utiču pozitivna osećanja.

4. Značaj motivacije i psihološke dobrobiti u fudbalu

Pored motivacije, postoji još mnogo drugih faktora koji utiču na uspešnost jednog sportiste, ali je motivacija jedan od ključnih. Sportista može da poseduje niz značajnih karakteristika za postizanje uspeha, ali ukoliko nije motivisan na odgovarajući način, uspeha neće biti (Vesković, 2017). Pokretači aktivnosti su motivi koji svojim dinamičkim svojstvima utiču i na druge komponente ličnosti, koje nisu u direktnoj vezi sa motivacijom, pre svega temperament, znanje i sposobnosti.

Motivacija ima izuzetno veliki značaj za postizanje rezultata u fudbalu, i vidljiva je u gotovo svim aspektima sportske aktivnosti. Telja za postizanjem uspeha određuje koliko će napora sportisti uložiti prilikom postizanja ciljeva i u prevazilaženju prepreka. Motivacija se menja sa uzrastom sportista, a da bi mladi ostali u sportu važno je da budu motivisani na odgovarajući način. Jednako važan aspekt, koji je povezan sa motivacijom, prema teoriji samoodređenja čini osećanje psihološke dobrobiti fudbalera.

Celokupan proces obučavanja mladih mora biti organizovan u skladu sa senzitivnim periodima kroz koje prolaze mladi sportisti, a jedan od vidova obučavanja je i rad usmeren na razvoj motoričkih sposobnosti (Radisavljević Janić, Milanović & Lazarević, 2012). Za većinu motoričkih sposobnosti senzitivni period započinje već u ranom detinjstvu i traje nekoliko godina. Zbog toga je izuzetno važno da treneri u sistematskom trenajnom procesu sa mladim sportistima od prvog dana, istovremeno sa tehničko-taktičkim obučavanjem, sprovode i rad na razvoju motoričkih sposobnosti kao i da ih motivišu da što bolje sprovedu sportske treninge. Kada je treniranje uspešno, kod fudbalera se razvija i motivacija i dolazi do poboljšanja osećaja psihološke dobrobiti fudbalera, koje je značajno za dalje bavljenje fudbalom. Da bi se održala motivacija, neophodno je zadovoljenje osnovnih potreba (za kompetencijom i autonomijom su od ključnog značaja za intrinzičnu motivaciju). Potrebe Osnovni cilj vežbanja u ovom periodu je da se ostvari što je moguće veće motorno, kretno iskustvo, koje se ostvaruje kroz igru sa vršnjacima, kroz sistematsko vežbanje, ali i kroz određena znanja o sportu i znanja na osnovu tekućih sportskih događaja u sredini koja ga okružuje. Kod fudbalera motivacija treba da bude usmerena ka napredovanju iz utakmice u utakmicu, iz treninga u trening, da shvate značaj treninga i fudbalske igre, kao i povezanost fudbalske igre sa nekim životnim stvarima. Treneri trebaju da motivišu mlade sportiste, da pružaju svoj maksimum na treningu i na utakmici, bez obzira na

rezultat, i na taj način će moći konstantno da unapređuju svoje sposobnosti i sportisti koji su manje ili više talentovani biće sposobni da ispolje svoje kvalitete i maksimalne mogućnosti za koje su predodređeni. Motivacija je jedan od glavnih faktora za postizanje uspeha, a fudbal je takav sport da se nikada ne zna ko će biti pobednik do samog kraja igre, bez obzira koliko se nekome čini da je jedna ekipa bolja, dominantnija i nadmoćnija od druge. Ukoliko je ekipa snažno motivisana, a igrački dosta slabija od protivničke kvalitetnije ekipe, sigurno će ostvariti pozitivan rezultat na kraju tog meča.

Međutim, od velike važnosti je i zadovoljenje osnovnih psihičkih potreba fudbalera koja su u direktnoj vezi sa psihološkom dobrobiti, psihičkim zdravljem i zadovoljstvom, koja prouzrokuju pozitivne emocije i čine da se fudbaleri osećaju srećno i zadovoljno. Ukoliko osnovne psihičke potrebe nisu zadovoljene, stvaraju se negativni efekti, što doprinosi lošoj atmosferi unutar ekipe i lošoj energiji kod fudbalera. U takvom okruženju, dolazi do pada motivacije, kvaliteta treninga, međuljudskih odnosa i niza drugih negativnih posledica. Iz svega toga zaključujemo da motivacija bez psihološke dobrobiti i psihološka dobrobit bez motivacije ne daju pozitivan rezultat.

4.1. Istraživanja psiholoških dobrobiti i motivacije u fudbalu na osnovu Teorije samodeterminacije

Motivacija je vrlo česta tema za istraživanje, dok psihološka dobrobit nije i jako je malo radova u kojima možemo pronaći nešto vezano za to. U ovom poglavlju ću pisati o istraživanjima sa aspekta teorije samodeterminacije.

Istraživanja potvrđuju da je opušten stepen podržavanja autonomije i uključenosti od strane trenera značajan za zadovoljavanje osnovnih potreba i za kvalitet motivacije sportista. Sa druge strane, opuštanje da je stil trenera kontrolišući, negativno utiče na zadovoljenje potrebe za autonomijom sportista (Vesković, 2012).

Istim istraživanjem je potvrđeno da je zadovoljenje psihičkih potreba prediktor stepena autonomije i da je povezano sa osećanjem zadovoljstva i pozitivnim osećanjima. Takođe je potvrđeno da postoji pozitivna veza između intrinzične motivacije i vitalnosti.

Istraživanje na uzorku rekreativnih sportista (Edmunds et al., 2006) pokazalo je da eksterna regulacija predstavlja negativan prediktor ulaganja napora pri vežbanju, da je introjektovana regulacija pozitivno povezana s vežbanjem u celini, a identifikovana i integrisana regulacija predstavljaju pozitivne prediktore ulaganja napora (Vesković, 2012).

Rajan i saradnici (2008), navode da su dosadašnja istraživanja potvrdila povezanost između autonomije i ostvarivanja intrinzičnih ciljeva sa osećanjem subjektivne vitalnosti. Dosadašnja istraživanja na sportistima daju saglasne rezultate kad je reč o zadovoljenju osnovnih potreba kao pozitivnom prediktoru subjektivne vitalnosti: istraživanje na uzorku univerzitetskih sportista (Reinboth & Duda, 2006) i istraživanje na uzorku gimnastičarki (Gangne, 2003), (Vesković, 2012).

Istraživanje koje su sproveli Vesković i Milanović (2011), učestvovalo je 227 mladih sportista oba pola, uzrasta od 15 do 18 godina. Ispitivali su stepen motivacije prema teoriji samodeterminacije u kojem su želeli da predvide pozitivne afektivne ishode. Pokazalo se da ispitanici u Srbiji ispoljavaju visok nivo pozitivnih afektivnih ishoda, ekstrinzičke motivacije sa većim stepenom autonomije i intrinzičke motivacije. Koncepti samodeterminacije su identifikovani kao značajniji prediktori pozitivnih afektivnih ishoda, na prvom mestu intrinzička motivacija i amotivacija. Rezultati ove studije osvetljavaju značaj motivacije za ostvarivanje pozitivnih afektivnih ishoda koje mladi mogu da ostvare kroz sport i ukazuju na mogućnost edukacije trenera.

Istraživanje koje je sproveo Wejnberger (Lazarević, 2001), je potvrdilo pretpostavku da ispitanici ispoljavaju veću intrinzičku motivaciju nakon pobede, tj posle uspeha, nego posle neuspeha. To pokazuje da uspeh korelira sa motivacijom.

Lazarević (Lazarević, 2001) navodi rezultate istraživanja koje je još s kraja 70-ih godina sproveo Rajana. Prema dobijenim rezultatima fudbaleri koji su dobijali stipendiju ispoljavali su manji nivo intrinzičke motivacije od onih koji nisu dobijali stipendiju. Fudbal kao sport je u velikoj meri posebno vrednovan od spoljašnje motivacije, pre svega u pogledu snanih zahteva za pobedom. Zato treneri u tom sportu imaju tendenciju da koriste stipendiju kao sredstvo za kontrolu ponašanja. U skladu sa tim i sportisti ističu da su “prisiljeni” da rade mnogo kako bi pobedili i zadržali stipendiju. Drugo objašnjenje ide u pravcu ugrožavanja svog samopoštovanja jer, ako ne ispuni očekivanja trenera i okoline, sportista biva podvrgnut poniženjima. U oba

slučaja se radi o “kontrolnom” aspektu nagrade, koji je dominantniji od “informacionog”, i zato dovodi do smanjenja intrinzičke motivacije.

5. Predmet istraživanja

Predmet ovog istraživanja je motivacija za bavljenje fudbalom i njena povezanost sa psihološkom dobrobiti (subjektivna vitalnost i pozitivna i negativna osećanja) kod mlađih i starijih fudbalera.

6. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je ispitivanje stepena izraženosti motivacije i psiholoških dobrobiti, kao i utvrđivanje razlika između mlađih i starijih fudbalera.

7. Zadaci istraživanja

Zadaci istraživanja su:

- Prikaz savremenih teorijskih shvatanja o motivima i podsticajima koji se smatraju značajnim za uspeh i ostajanje u sportu;
- Utvrđivanje stepena izraženosti dimenzija motivacije uzorka u celini i između mlađih i starijih fudbalera;
- Utvrđivanje stepena izraženosti osećanja vitalnosti uzorka u celini i između mlađih i starijih fudbalera;
- Utvrđivanje stepena izraženosti pozitivnih i negativnih osećanja u celini i između mlađih i starijih fudbalera;
- Utvrđivanje postojanja povezanosti između motivacije i psihološke dobrobiti kod mlađih i starijih fudbalera;

8. Metod istraživanja

Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 134 fudbalera uzrasta od 16 do 19 godina. Istraživanje je neeksperimentalno, anketnog tipa. Instrumenti koji su korišćeni u radu su upitnici: Skala motivacije u sportu SMS-6, Maleta i saradnika (2007); Skala subjektivne vitalnosti, Rajana i Disija (2001); i Skala pozitivnih i negativnih osećanja, Votsona i saradnika (1988); već primenjivani u ranijim istraživanjima na ispitanicima iz naše sredine. U istraživanju su učestvovali mladi fudbaleri iz 4 različita fudbalska kluba.

Uzorak ispitanika je podeljen u dva subuzorka grupe i po broju ujednačene kategorije:

1. Kadeti (fudbaleri 16 godina starosti) i
2. Omladinci (17 i 18 godina starosti).

Iz mlađe grupe je anketiran 71 fudbaler, a iz starije 63 fudbalera. Fudbaleri su dobrovoljno popunjavali upitnik koji je anoniman. Upitnik su mogli da popune svi igrači koji su članovi nekog fudbalskog kluba i koji trenutno aktivno treniraju, najmanje jednu polusezonu, odnosno ne manje od pola godine. Fudbalere sam lično anketirao pre ili posle ekipnih treninga u prostorijama fudbalskog kluba, čiji su članovi. Ispitanici koje sam anketirao su bili članovi sledećih klubova i njihovih selekcija: FK RAD sa Banjice, ŠF DIF sa Vidikovca i OFK BEOGRAD sa Karaburme i njihove uzrasne kategorije-stariji kadeti, mlađi omladinci i stariji omladinci.

U Tabeli 1. su prikazani opisi strukture uzorka, opisan je broj fudbalera koji je radio anketu, najmlađi i najstariji uzrast, koliko godina treniraju fudbal, srednja vrednost uzrasta i sportskog staža svih fudbalera, kao i standardna devijacija.

Tabela 1. *Celokupna struktura uzorka*

	Mean	SD
Uzrast Mlađi (N=71)	16,00	0,00
Uzrast Stariji (N=63)	17,48	0,50
Sportski staž Mlađi	8,46	1,87
Sportski staž Stariji	10,27	1,57
N=134		

Varijable. U ovom radu varijable su podeljene u dve grupe: nezavisne i zavisne varijable. Zavisne varijable su varijable iz psihološkog prostora, a nezavisne varijable su godine starosti, sportski staž i uzrasna kategorija.

Nezavisne varijable: Godine starosti (od 16 do 19 godina); Sportski staž (jedini uslov je bio da treniraju fudbal duže od 6 meseci); Uzrasna kategorija (16 godina mlađa grupa i od 17 do 18 godina starija grupa).

Zavisne varijable: Amotivacija; Eksterna motivacija; Identifikovana i integrisana regulacija; Introjektovana regulacija; Intrinzična motivacija; Osećanje subjektivne vitalnosti; Pozitivna i negativna osećanja.

Merni instrumenti. Za potrebe ovog istraživanja korišćen je upitnik, anketnog tipa. Kao glavni instrumenti korišćeni su:

- Skala motivacije u sportu SMS-6, Maleta i saradnika (Mallet et al., 2007). Ispitanici su na početku anketiranja upisivali svoje godine starosti i dušinu sportskog staža, a zatim su po svojoj proceni ocenjivali ocenama od jedan do sedam: (1 – uopšte ne odgovara, 2 i 3 – malo odgovara, 4 – umereno odgovara, 5 i 6 – mnogo odgovara, 7 – sasvim odgovara); 24 razloga za bavljenje sportom, koji su im bili priloženi na upitniku;
- Skala subjektivne vitalnosti, Rajana i Disija (2001), gde su po svojoj proceni priložene odgovore ocenjivali ocenama od jedan do sedam: 1 - potpuno netačno ; donekle tačno; 7 - potpuno tačno; 7 tvrdnji koje opisuju kako se fudbaler oseća dok učestvuje u sportu;
- Skala pozitivnih i negativnih osećanja, Votsona i saradnika (1988). Ispitanici su ocenom od jedan do pet: 1 - veoma slabo ili uopšte ne; 2 - malo; 3 - umereno; 4 - prilično; 5 -

izuzetno; ocenjivali jačinu osećaja i emocija koja se javljaju u njima tokom bavljenja sportom.

Procedura ispitivanja. Ispitivanje fudbalera je sprovedeno na teritoriji grada Beograda u četiri različita fudbalska kluba, u periodu druge polovine avgusta meseca 2018. Godine, u pripremnom periodu za narednu sezonu. Anketiran je svaki sportista koji je dobrovoljno pristao, trenira duže od šest meseci i ima od 16 do 19 godina. Ispitivač je na početku dao jasne instrukcije ispitanicima za popunjavanje ankete, i bio je prisutan u toku anketiranja. Dobijen je pristanak od strane svih trenera ekipa čiji su fudbaleri bili ispitanici, i pre ili posle treninga je sprovedeno anonimno ispitivanje u prostorijama kluba.

Statistička obrada podataka. U ovom istraživačkom radu je primenjena deskriptivna statistička analiza (Min, Max, M, SD) za izračunavanje, opisivanje i prikazivanje osnovnih karakteristika motivacije primenjena je analiza varijanse za nezavisne uzorke kako bi se ispitale razlike u motivaciji dve starosne grupe ispitanika. Dobijeni podaci su obrađeni u statističkom programu SPSS, 20.

9. Rezultati i diskusija

Rezultati deskriptivne analize na subskalama instrumenta za merenje motivacije, vitalnosti i pozitivnih i negativnih, su pokazali da je najveća prosečna vrednost na upitniku Skala motivacije u sportu dobijena na subskali Intrinzična motivacija, dok je najniža prosečna vrednost dobijena na subskali Ekstrinzična motivacija, a između njih se nalaze još dve subskale koje smo ispitali, a to su Identifikovana i integrisana regulacija i Introjektovana regulacija (Tabela 2).

Posmatrajući Skalu subjektivne vitalnosti u celini (Tabela 2), rezultati ukazuju na relativno visok osećaj vitalnosti u fudbalu, dok nam rezultati dobijeni na upitniku Skala pozitivnih i negativnih osećanja, pokazuju da je značajna razlika između pozitivnih i negativnih osećanja koja su prisutna kod fudbalera (Tabela 2).

Tabela 2. Deskriptivna statistika na uzorku u celini za subskale Motivacije u sportu, subjektivne vitalnosti i pozitivnih i negativnih osećanja

	M(SD) Ceo uzorak	M(SD) Mlađi	M(SD) Stariji
Ekstrinzična motivacija	4,55 (1,75)	4,20 (1,72)	4,94 (1,70)
Identifikovana i integrisana regulacija	5,30 (1,24)	5,14 (1,19)	5,49 (1,27)
Introjektovana regulacija	4,97 (1,63)	4,86 (1,68)	5,08 (1,58)
Intrinzična motivacija	5,88 (1,19)	5,68 (1,25)	6,11 (1,08)
Vitalnost	6,06 (1,02)	5,96 (1,12)	6,17 (0,91)
Pozitivna osećanja	4,19 (0,46)	4,16 (0,45)	4,21 (0,48)
Negativna osećanja	1,88 (0,53)	1,96 (0,51)	1,79 (0,55)
N=134			

Rezultati dobijeni anketiranjem mlađe grupe fudbalera, uzrasta 16 godina, kategorija starijih kadeta, gde je najveća prosečna vrednost na upitniku motivacije u sportu dobijena na subskali Intrinzične motivacije, a najmanja prosečna vrednost je na subskali Ekstrinzične motivacije, a rezultati na subskalama između njih, Identifikovana i integrisana regulaciji i Introjektovana regulacija su takođe prikazani u tabeli.

Najveću prosečnu vrednost na subskalama kod mlađe grupe ima vitalnost, dok su rezultati pozitivnih osećanja i negativnih osećanja prikazani u tabeli broj 2.

Rezultati dobijeni anketiranjem starije grupe fudbalera, uzrasta 17 i 18 godina, kategorija mlađih i starijih omladinaca, gde je najveća prosečna vrednost na upitniku motivacije u sportu dobijena na subskali Intrinzične motivacije, dok je najmanja prosečna vrednost na subskali Ekstrinzične motivacije, a rezultati na subskalama između njih na Identifikovanoj i integrisanoj regulaciji i Introjektovana regulacija su prikazani u tabeli.

Najveću prosečnu vrednost na subskalama u starijoj grupi ima vitalnost, dok su rezultati pozitivnih osećanja i negativnih osećanja prikazani u tabeli broj 2.

Rezultati analize varijanse pokazuju da postoji jasna razlika kod mlađih i starijih fudbalera. Iako je između većine ispitanih fudbalera iz mlađe i starije grupe razlika u uzrastu samo godinu dana (u mlađoj grupi svi imaju 16 godina, a u starijoj više od polovine fudbalera ima 17 godina), dobijena je značajna razlika u subskalama kada se uporede ove dve grupe. Stariji igrači su više i Intrinzično i Ekstrinzično motivisani od mlađih igrača. U odnosu na te rezultate možemo zaključiti da je uzrast između 16 i 17 godina presek koji deli mlađu i stariju uzrast i njihovu motivisanost za bavljenjem fudbalom. Do 16. godine fudbaleri su najviše motivisani za bavljenje fudbalom radi uživanja, unutrašnjeg zadovoljstva koje im pruža fudbal, igre, zabave, društva, razvoju motoričkih sposobnosti, osećaj koje pruža samo takmičenje itd. Međutim od 17. godine, rezultati pokazuju da je Intrinzična motivacija kod starijih fudbalera još veća nego kod mlađih a najviše je interesantno što se kod starijih fudbalera značajno povećala i Ekstrinzična motivacija u odnosu na mlađe fudbalere. Što znači da stariji fudbaleri već planiraju i rade na tome da postanu profesionalni fudbaleri, koji će jednoga dana i zarađivati novac i dobijati razne nagrade od fudbala.

Analiza varijanse (ANOVA) je jedna od najčešće korištenih statističkih metoda u društvenim znanostima. Koristi se za utvrđivanje statistički značajnih razlika između tri ili više

grupa ispitanika na nekoj zavisnoj varijabli. Osnovna logika analize varijanse sastoji se u tome da se testira odnos varijabiliteta rezultata između grupa i varijabiliteta unutar grupa ispitanika.

Kada uporedimo ranija istraživanja, gde su upitnikom Skala motivacije u sportu anketirani fudbaleri uzrasta od 10 do 16 godina (istraživanje vršeno u svrhu izrade završnog rada: Marković A., "Motivacija za bavljenje fudbalom mladih uzrasta od 10 do 16 godina", 2017), poređićemo stariju grupu tog istraživanja (od 13 do 16 godina) sa mlađom grupom sadašnjeg istraživanja (16 godina). U ranijem istraživanju je ispitano 59 fudbalera uzrasta od 13 do 16 godina, a u sadašnjem istraživanju 71 fudbaler uzrasta 16 godina. Kada se uporede rezultati motivacije ova dva istraživanja rezultati dobijeni na subskali Intrinzična motivacija su gotovo jednaki. Subskale Identifikovane i integrisane regulacije u ranijem i sadašnjem istraživanju su takođe skoro jednake, dok se subskale Ekstrinzične motivacije malo razlikuju. I postoji mala razlika na subskalama Introjektovane regulacije u poređenju ranijeg istraživanja i sadašnjeg. Kada poredimo ova dva istraživanja, zanimljivi su rezultati dobijeni na subskalama Ekstrinzične motivacije koje sa uzrastom variraju. Kod uzrasta od 10 do 12 godina Ekstrinzična motivacija je veća nego kod uzrasta od 13 do 16 godina. Kod uzrasta od 16 godina ona ponovo raste i posle 17. godine Ekstrinzična motivacija je najveća. Intrinzična motivacija u poređenju ova dva istraživanja takođe varira sa uzrastom, ali i ona na kraju dostiže veće koeficijente. Kod uzrasta od 10 do 13 godina Intrinzična motivacija je veća nego kod uzrasta od 13 do 16 godine. Kod uzrasta od 16 godina se ponovo povećava i posle 17. godine značajno raste.

Kada se uporede rezultati sa istraživanjem na uzorku rekreativnih sportista, Edmunda i saradnika (2006), gde eksterna regulacija predstavlja negativan prediktor ulaganja napora pri vežbanju, dok u našem istraživanju kod starijih fudbalera vidimo da su više ekstrinzički motivisani u odnosu na mlađe fudbalere.

Seifriz i saradnici (1992), su u istraživanju došli do rezultata da sportisti koji opetaju da u sportskom timu vlada klima učenja i usavršavanja veština povezuju uspeh sa ulaganjem napora, a njihova motivacija je intrinzična. I u našem istraživanju je ista situacija, fudbaleri su intrinzično motivisani i teže ka sticanju novih znanja i usavršavanju veština.

Rezultati modelovanja strukturnim jednačinama (Sarazin i saradnici, 2002) pokazali su da motivaciona klima usmerena na učenje podstiče, a klima usmerena na postizanje rezultata umanjuje opetanje zadovoljenja potreba za kompetentnošću, autonomijom i povezanošću. Takođe osećanja nekompetentnosti i manjeg stepena autonomije negativno utiču na stepen

autonomije motivacije. Rezultati našeg istraživanja pokazuju da ukoliko nisu zadovoljene osnovne potrebe, dolazi do povećanja negativnih osećanja.

Kada je reč o uzrasnim razlikama, rezultati istraživanja (Maletić, T., 2017) su pokazali da postoje statističke značajne razlike na subskalama Intrinzična motivacija, Identifikovana regulacija i Introjektovana regulacija. Na sve tri subskale su učenici osnovne škole postigli znatno veće prosečne skorove. To ukazuje da su kod učenika osnovne škole, u odnosu na učenike srednje škole, izraženiji tipovi motivacije sa većim stepenom samoodređenosti. Iz ovoga sledi da su učenici srednjih škola manje zainteresovani i da nastava fizičkog vaspitanja za njih ima manje lično značenje, te je potrebno da nastavnici planiraju aktivnosti koji će učenicima biti zanimljivije i zabavnije, a sve u cilju podsticanja unutrašnje motivacije za učestvovanje u nastavi fizičkog vaspitanja. U poređenju sa našim istraživanjem, gde su u pitanju fudbaleri, zaključak je da su rezultati u našem istraživanju obrnuti nego u istraživanju koji smo naveli. Starija grupa fudbalera, odnosno fudbaleri uzrasta srednje škole su značajno i Intrinzično i Ekstrinzično motivisaniji od mlađih fudbalera.

Kada je reč o vitalnosti kod mlađih i starijih fudbalera, rezultati su pokazali da je vitalnost izraženija kod starijih fudbalera u odnosu na mlađe i kod starijih i kod mlađih fudbalera osećanje vitalnosti ima najveću prosečnu ocenu od svih ostalih subskala koje smo ispitivali kod ispitanika, čak veću i od Intrinzične motivacije.

Visoku ocenu imaju pozitivna osećanja gledano kod svih ispitanika u celini, jer ukoliko se fudbaleri na treningu i na utakmici osećaju pozitivno, prijatno, zadovoljno, ukoliko uživaju u igri, ostaće dugo u fudbalu, dok negativna osećanja imaju suprotno dejstvo. Mlađi fudbaleri imaju veću prosečnu ocenu kod negativnih osećanja u odnosu na starije fudbalere, dok je situacija kod pozitivnih osećanja obrnuta, stariji fudbaleri imaju veću i maksimalnu prosečnu ocenu, dok mlađi fudbaleri imaju nešto manju.

Prikazane su razlike koje su dobijene između mlađih i starijih fudbalera na subskalama upitnika Skala motivacije u sportu Maleta i saradnika (Mallet et al., 2007), Skala subjektivne vitalnosti, Rajana i Disija (2001) i Skala pozitivnih i negativnih osećanja, Votsona i saradnika (1988). Rezultati pokazuju da postoje značajne razlike na subskalama. Razlika između grupa postoji kod Ekstrinzične i Intrinzične motivacije, dok kod negativnih osećanja postoji tendencija, ali nije značajna razlika.

Analiza varijanse za Ekstrinzičnu motivaciju između grupa gde je $p < 0,05$ nivo za 3 kondicionala [$F(1, 129) = 6,19, p = 0,014$] i predstavlja značajnu razliku.

Analiza varijanse za Identifikovanu i integrisanu regulaciju između grupa [$F(1, 128) = 2,55, p = 0,113$] i nema značajnih razlika.

Analiza varijanse za Introjektovanu regulaciju [$F(1, 131) = 0,62, p = 0,434$] takođe nema značajnih razlika između grupa.

Analiza varijanse za Intrinzičnu motivaciju pokazuje da ima značajnih razlika između grupa [$F(1, 127) = 4,17, p = 0,043$] gde je $p < 0,01$.

Analiza varijanse za Vitalnost nema značajnih razlika, grupe su homogene [$F(1, 129) = 1,47, p = 0,227$].

Analiza varijanse za Pozitivna osećanja takođe ne pokazuje značajne razlike između mlađe i starije grupe [$F(1, 128) = 0,372, p = 0,543$].

Analiza varijanse za Negativna osećanja ne pokazuje značajne razlike, ali postoji tendencija [$F(1, 125) = 3,179, p = 0,077$].

Između motivacije i osećanja vitalnosti postoji povezanost i na osnovu motivacije se može predvideti osećanje vitalnosti, ali i pozitivna osećanja, dok se za negativna osećanja ne dobijaju značajni rezultati.

Rezultati su pokazali da je značajna razlika između mlađe i starije grupe na nivou Ekstrinzične i Intrinzične motivacije, odnosno, stariji fudbaleri su više i Ekstrinzično i Intrinzično motivisani za bavljenje fudbalom od mlađe grupe.

Rezultati regresije predviđanja osećanja vitalnosti na osnovu motivacije pokazuju dva prediktora varijanse ($R^2 = 0,30; F = 12,56; p < .01$) i konstatujemo da postoje statistički značajne razlike između grupa ($\beta = 0,43; p < .01$) kod Intrinzične motivacije (Tabela 3). Fudbaleri su najviše motivisani za bavljenje fudbalom radi uživanja, unutrašnjeg zadovoljstva koje im pruža fudbal, igre, zabave, društva, razvoju motoričkih sposobnosti, osećaj koje pruža samo takmičenje itd.

Tabela 3. *Predviđanje osećanja vitalnosti na osnovu motivacije*

Vrsta motivacije	β	F	t	R^2	p
Ekstrinzična motivacija	-0,02	6,19	-0,20	,304	0,84
Identifikovana i integrisana regulacija	0,14	2,55	1,30	,304	0,19
Introjektovana regulacija	0,05	0,62	0,51	,304	0,61
Intrinzična motivacija	0,43	4,17	4,27	,304	0,00*

Legenda: *Značajna razlika je na nivou $p < .01$

Predviđanje pozitivnih osećanja na osnovu motivacije pokazuju dva prediktora varijanse ($R^2 = 0,17$; $F = 5,83$; $p < .05$) i konstatujemo da postoje statistički značajne razlike između grupa ($\beta = 0,22$; $p < .01$) kod Intrinzične motivacije (Tabela 4). Ukoliko se fudbaleri na treningu i na utakmici osećaju pozitivno, prijatno, zadovoljno, ukoliko uigavaju u igri, ostaće dugo u fudbalu.

Tabela 4. *Predviđanje pozitivnih osećanja na osnovu motivacije*

	β	F	t	R^2	p
Ekstrinzična motivacija	0,04	6,19	0,46	,170	0,65
Identifikovana i integrisana regulacija	0,20	2,55	1,77	,170	0,08
Introjektovana regulacija	0,03	0,62	0,27	,170	0,78
Intrinzična motivacija	0,22	4,17	1,99	,170	0,05*

Legenda: *Značajna razlika je na nivou $p < .05$

Predviđanje negativnih osećanja na osnovu motivacije između mlade i starije grupe se ne mogu predvideti i istraživanja nisu donela značajne rezultate ($R^2 = 0,002$; $F = 0,07$; $p > .05$), odnosno, grupa je homogena što se tiče negativnih osećanja (Tabela 5).

Tabela 5. *Predviđanje negativnih osećanja na osnovu motivacije*

	β	F	t	R^2	p
Ekstrinzična motivacija	-0,01	6,19	-0,11	,002	0,91
Identifikovana i integrisana regulacija	-0,06	2,55	-0,46	,002	0,65
Introjektovana regulacija	0,02	0,62	0,17	,002	0,86
Intrinzična motivacija	0,02	4,17	0,16	,002	0,87

Legenda: Nema značajnih razlika

Rezultati istraživanja pokazuju da motivacija varira sa uzrastom i da se na osnovu motivacije mogu predvideti osećanje vitalnosti i pozitivna osećanja kod fudbalera, dok negativna osećanja ne mogu. Rezultate negativnih osećanja smo dobili koristeći upitnik Skala pozitivnih i negativnih osećanja. Sve rezultate sa svih upitnika koje smo koristili na ispitanicima smo podelili u dve grupe (mlađi istariji fudbaleri), uporedili ih i dobili značajne rezultate.

10. Zaključak

Istraživanje vezano za motivaciju je značajno, jer je važno da znamo na koji način trebamo motivisati fudbalere, kako bi kvalitet izvođenja neke vežbe, treninga ili samog takmičenja bio što kvalitetniji. Kada je treniranje uspešno, kod mladih sportista se razvija i motivacija za dalje bavljenje sportom. Osnovno polazište za ispitivanje motivacije u ovom radu je bila teorija samoodređenja. Fudbaleri su u velikom stepenu Intrinzično motivisani, dok se u najvećem stepenu osećaju vitalno. Da bi se fudbaleri tako osećali, neophodno je zadovoljenje osnovnih potreba (za kompetencijom, autonomijom i povezanošću sa drugima). Potrebe za kompetencijom i autonomijom su od ključnog značaja za intrinzičnu motivaciju. Ekstrinzični ciljevi neće zadovoljiti osnovne psihičke potrebe, a samim tim neće podstaći psihološku dobrobit. Teorija osnovnih potreba je fokusirana na koncepte urođenih, univerzalnih, osnovnih potreba, a to su (kao što je već navedeno): za autonomijom, za kompetentnošću i za povezanošću sa drugima, kao i na značaj njihovog zadovoljavanja za zdravlje i psihološku dobrobit. Zadovoljenje ove tri osnovne potrebe je značajno za preživljavanje, razvoj i integraciju. Vitalnost se definiše kao svesno iskustvo osobe da poseduje fizičku i psihološku energiju koja joj je dostupna u životu. Ovo pozitivno iskustvo energije podrazumeva osećanje entuzijazma, životnosti i duha. Za teoriju samodeterminacije je ključno da ponašanje delom regulišu unutrašnje strukture koje nastaju tokom razvoja i da su ljudska bića po prirodi aktivna. Samoodređenje predstavlja sklonost organizma ka zanimljivim aktivnostima, koja podstiču razvoj kompetentosti i mogućnost adaptiranja u socijalnoj sredini. Takvi ljudi (samoodređeni) mogu samostalno da prave izbore i mogućnost uključenja u neku aktivnost. Ispitivanje sprovedeno na uzorku mladih fudbalera uzrasta od 16 do 19 godina je pokazalo da dominiraju unutrašnji motivi. Istraživanje je podeljeno u dve grupe, prvu grupu su činili mlađi fudbaleri uzrasta 16 godina, i njihov sportski staž. Drugu grupu sačinjavali su fudbaleri uzrasta od 17 do 18 godina i njihov sportski staž. Osnovni cilj ovog istraživanja je ispitivanje stepena izraženosti motivacije i psiholoških dobrobiti, kao i utvrđivanje razlika između mlađih i starijih fudbalera. Analizom odgovora celokupnog uzorka za sva tri upitnika, utvrđeno je da najveću prosečnu vrednost ima osećanje vitalnosti na Skali subjektivne vitalnosti. Kod sportista su negativna osećanja najmanje prisutna kao što je i očekivano, a posle osećanja vitalnosti najveću prosečnu vrednost ima Intrinzična motivacija. Ekstrinzična motivacija ima najmanju prosečnu vrednost na

Skali motivacije u sportu, što znači da su sportisti najmanje demotivisani i najmanje njih se bavi fudbalom radi materijalne dobiti i raskošnog života koji mogu da imaju ukoliko se profesionalno budu bavili fudbalom. Međutim, kada se uporede ekstrinzična i intrinzična motivacija između starijih i mlađih fudbalera, stariji fudbaleri su i intrinzično i ekstrinzično više motivisani od mlađih fudbalera. U odnosu na te rezultate možemo zaključiti da je uzrast između 16 i 17 godina presek koji deli mlađu i stariju uzrast i njihovu motivisanost za bavljenjem fudbalom. Do 16. godine fudbaleri se bave fudbalom zbog unutrašnjih motiva, zbog sopstvenog uživanja i zadovoljstva koje osećaju dok izvode sportsku aktivnost, zabave i provoda, druženja sa vršnjacima, učenja novih veština itd. Međutim od 17. godine, rezultati pokazuju da je Intrinzična motivacija kod starijih fudbalera veća nego kod mlađih, a najviše je interesantno što se kod starijih fudbalera značajno povećala i Ekstrinzična motivacija u odnosu na mlađe fudbalere. Što znači da su stariji fudbaleri već profesionalniji, planiraju i rade na tome da postanu profesionalni fudbaleri, koji će jednoga dana i zarađivati novac i dobijati razne nagrade od fudbala. Starijim fudbalerima su popularnost, sticanje statusa, priznanja i dobijanje nagrade, učestvovanje u takmičenju sa drugima, motivi koji ih više podstiču na učešće u fudbalu nego mlađe fudbalere. Mlađi fudbaleri kao motivaciju za učešće u fudbalu nalaze razloge kao što su sticanje prijateljstva, zabavljanje, usvajanje i usavršavanje novih veština, razvijanje timskog duha itd. Kod starijih fudbalera je i osećanje vitalnosti veće nego kod mlađih i kod starijih i kod mlađih fudbalera osećanje vitalnosti ima najveću prosečnu vrednost od svih ostalih subskala koje smo ispitivali kod ispitanika, čak veću i od Intrinzične motivacije. Pozitivna osećanja su jako bitna i imaju visoku prosečnu vrednost na Skali pozitivnih i negativnih osećanja, što znači da fudbaler mora da doživljava i oseća pozitivne stvari kako bi se bavio fudbalom, ostao što duže u fudbalu, zadovoljio osnovne psihičke potrebe i na taj način mnogi fudbaleri bili srećni i zadovoljni. Dobijeni rezultati su nam pokazali da postoji značajna razlika između motivacije kod mlađe i starije grupe i da motivacija varira sa uzrastom fudbalera.

11. Literatura

1. Baćanac, Lj., Petrović, N. & Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.
2. Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta: Koncepti i primene*. Jastebarsko: Naklada Slap.
3. Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240- 2265.
4. Lazarević, D. (1994). *Kognitivni stil i komunikacija dete-odrasli na predškolskom uzrastu*, članak, str. 206-215.
5. Lazarević, Lj. (2001). *Psihološke osnove fizičke kulture*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.
6. Marković, E.I. (2013). *Osobine ličnosti kao korelati motivacije za rad i spremnost za permanentno obrazovanje (doktorska disertacija)*. Beograd: Filozofski fakultet.
7. Maslov, A.H. (1982). *Motivacija i ličnost*, Beograd: Nolit.
8. Radisavljević Janić, S., Milanović, I. & Lazarević, D. (2012). *Fizička aktivnost adolescenata: Uzasne i polne razlike*. Pedagoško društvo Srbije, Nastava i vaspitanje, br. 1, str.183-194.
9. Rot, N. (2010). *Opšta psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike.
10. Tubić, T. (2004). *Psihologija i sport*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
11. Vesković, A. (2017). *Psihologija sporta: odabrane teme*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
12. Vesković, A. (2012). *Roditelji kao agensi sportske socijalizacije mladih (doktorska disertacija)*, Beograd: Filozofski fakultet.

13. Vesković, A. & Milanović, M. (2011). *Odnos između ciljeva, motivacije i pozitivnih ishoda na primeru mladih sportista iz Srbije*. Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. vol. 9, br. 4, str. 455-464.
14. Vidović, V., Vlahović-Štetić, V., Rijavec, M., Miljković, D. (2013). *Psihologija obrazovanja*, Beograd: Klett.
15. Sarrazin, P., Vallerand, R., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
16. Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391

12.Prilog

Prilog 1. Skala motivacije u sportu

Uzrast _____

Sportski stat _____

U upitniku su navedeni mogući razlozi zbog kojih se sportisti bave sportom. Koristeći dole navedenu skalu, zaokruži broj koji odgovara svakom od navedenih razloga iz kog se TI trenutno baviš sportom.

**Uopšte ne
odgovara**
1

2

**Malo
odgovara**
3

**Umereno
odgovara**
4

**Mnogo
odgovara**
5

6

**Sasvim
odgovara**
7

Zašto se ti baviš sportom?

1	Zbog uzbuđenja koje osećam kada sam stvarno uključen/a u sportske aktivnosti.	1	2	3	4	5	6	7
2	Zato što je to način na koji sam odabrao/la da živim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Zbog toga što je to dobar način da naučim puno stvari koje bi mi mogle biti korisne u drugim oblastima i života.	1	2	3	4	5	6	7
4	Zbog toga što mi omogućava da me poštuju ljudi koje znam.	1	2	3	4	5	6	7
5	Više i ne znam, imam utisak da nisam sposoban/na da uspem u ovom sportu.	1	2	3	4	5	6	7
6	Zbog toga što osećam zadovoljstvo dok ovladam određene teške tehnike treninga.	1	2	3	4	5	6	7
7	Zbog toga što je apsolutno neophodno da se bavim sportom ako hoću da budem u formi.	1	2	3	4	5	6	7
8	Zbog toga što je to jedan od najboljih načina koji sam odabrao/la da razvijem druge aspekte svog života.	1	2	3	4	5	6	7
9	Zbog toga što je to produžilo mi život.	1	2	3	4	5	6	7
10	Zbog toga što moram da se bavim sportom da bih dobro mislio/la o sebi.	1	2	3	4	5	6	7
11	Zbog prestiža koje status sportiste nosi.	1	2	3	4	5	6	7
12	Ne znam da li i dalje želim da nastavim da toliko ulažem svoje vreme i napor u sportsku aktivnost.	1	2	3	4	5	6	7
13	Zbog toga što je učešće u sportu u vezi s mojim najdubljim principima.	1	2	3	4	5	6	7
14	Zbog zadovoljstva koje doživljavam dok usavršavam svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5	6	7
15	Zbog toga što je to jedan od najboljih načina da održim dobre odnose sa svojim prijateljima.	1	2	3	4	5	6	7
16	Zbog toga što bih se osećao/la loše ako ne koristim vreme za sport.	1	2	3	4	5	6	7
17	Nije mi više jasno; mislim da mi nije mesto u sportu.	1	2	3	4	5	6	7
18	Zbog zadovoljstva u otkrivanju novih strategija za postizanje učinka.	1	2	3	4	5	6	7
19	Zbog materijalnih i/ili društvenih dobrobiti koje imaš kada si sportista.	1	2	3	4	5	6	7
20	Zbog toga što će naporan trening unaprediti moj učinak.	1	2	3	4	5	6	7
21	Zbog toga što je učešće u sportu sastavni deo mog života.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ne izgleda mi da uživam u sportu onoliko koliko sam ranije uživao/la.	1	2	3	4	5	6	7
23	Zbog toga što moram redovno da se bavim sportom.	1	2	3	4	5	6	7
24	Da pokažem drugima koliko sam dobar/ra u svom sportu.	1	2	3	4	5	6	7

Prilog 2. Skala subjektivne vitalnosti

Sledeće tvrdnje opisujuju kako možeš da se osećaš dok učestvuješ u sportu. U zavisnosti od toga kako se uobičajeno osećaš, zaokruži odgovore koristeći sledeću skalu:

Potpuno netačno			Donekle tačno		Potpuno tačno				
1	2	3	4	5	6	7			
1	Osećam se živahno i vitalno.		1	2	3	4	5	6	7
2	Ne osećam se veoma energično.		1	2	3	4	5	6	7
3	Ponekad se osećam jako živ o kao da hoću da puknem.		1	2	3	4	5	6	7
4	Dobro sam raspoloženja.		1	2	3	4	5	6	7
5	Radujem se svakom novom danu.		1	2	3	4	5	6	7
6	Osećam da sam budan/na i na oprezu.		1	2	3	4	5	6	7
7	Osećam da sam energiziran/a i pun/a energije.		1	2	3	4	5	6	7

Prilog 3. Skala pozitivnih i negativnih osećanja PANAS

Ova skala sastoji se od jednog broja reči koje označavaju različite osećaje i emocije. Pored svake navedene reči označi brojevima od 1 do 5 uobičajenu jačinu osećaja i emocija koji se javljaju u tebi tokom bavljenja sportom. Za svoje odgovore koristi sledeću skalu:

1	2	3	4	5
veoma slabo ili uopšte ne	malo	umereno	prilično	izuzetno

____zainteresovanost

____oprez

____uznemirenost

____nespokojstvo

____strah

____rastrzanost

____ponos

____razdražljivost

____uzbuđenja

____oduševljenost

____krivica

____predusretljivost

____ushićenost

____zabrinutost

____tuga

____stid

____snaga

____odlučnost

____nervoza

____angažovanost