



Tanja Kajtna¹,
Lena Gabršček²

Vključevanje invalidov v šport s psihološke perspektive

Izvleček

Namen naše raziskave je bil na slovenskih tleh preveriti, v kolikšni meri se razlikuje blagostanje in zadovoljstvo z življenjem med invalidi, ki se ukvarjajo s športom (ne nujno na vrhunski ravni), in tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo. Za cilja smo si zastavili primerjati čustvena stanja, psihično blagostanje in zadovoljstvo z življenjem pri športno aktivnih invalidih in športno neaktivnih invalidih ter primerjati čustvena stanja, psihično blagostanje in zadovoljstvo z življenjem pri tekmovalno športno aktivnih invalidih in rekreativno aktivnih invalidih. V skladu s tema ciljema pa smo si zastavili tudi dve hipotezi. Pridobili smo podatke 289 udeležencev invalidov, od katerih je 109 tekmovalno aktivnih (55 na mednarodni ravni in 54 na državni ravni) ter 180 invalidov, ki so rekreativno aktivni ali pa športno sploh niso aktivni (100 redno, 58 občasno aktivnih, 22 pa športno popolnoma neaktivnih). Po spolu je bilo udeleženih 166 moških in 123 žensk, 97 jih je imelo prirojeno poškodbo oziroma okvaro, 189 pa pridobljeno tekom življenja. Uporabili smo Lestvico zadovoljstva z življenjem, Brunelovo lestvico počutij, Vprašalnik anksioznosti in Lestvico psihološkega blagostanja. Skupna slika opazovanih psiholoških lastnosti kaže na to, da je pri športno neaktivnih invalidih največ doživljanja negativnih čustev, da je pri njih najnižja količina psihološkega blagostanja in najnižje zadovoljstvo z življenjem. Nasprotno je najvišje zadovoljstvo z življenjem, najmanj doživljanja negativnih čustev pri tekmovalno aktivnih športnikih invalidih, prav tako je pri njih najvišje psihološko blagostanje, vmes med njimi pa so rekreativno aktivni invalidi.

Ključne besede: šport invalidov, psihično blagostanje, zadovoljstvo z življenjem, čustvena stanja, anksioznost.



Parasport from a psychological perspective

Abstract

The purpose of this research is to see if there are any differences in emotional states, psychological wellbeing and satisfaction with life among disabled people, who engage in parasports (not necessarily on a top level) and disabled people, who don't do any sports. We also compared emotional states, psychological wellbeing and satisfaction with life between disabled people, who compete in parasports and disabled people, who engage in recreational sport. We set two hypothesis in accordance with those two purposes and obtained results from 289 disabled people, 109 of them engage in competitive parasports, 100 disabled people, who regularly engage in recreational sports, 58 who occasionally engage in recreational sports and 22 disabled people, who don't do any sports whatsoever. 166 participants were male and 123 were female, 97 were born with disability and 189 attained their disability in the course of their lives. We used the Satisfaction with life scale, Brunel mood scale, State – trait anxiety inventory and Psychological wellbeing scale. Results show that disabled people, who don't engage in sports, demonstrate the highest level of negative emotional states, that their psychological wellbeing is the lowest among our participants and that they are the least satisfied with their lives. On the other side, para-athletes (competitively active disabled people) are the most satisfied with their lives, experience the least negative emotions and experience the highest level of psychological wellbeing, while recreationally active disabled people place in between those groups of participants.

Key words: parasports, psychological wellbeing, satisfaction with life, emotional states, anxiety.

¹Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

²Filozofska fakulteta, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana

■ Uvod

Zdravje je kompleksen pojem, ki ga sestavljajo tri ključne komponente, med katerimi je vzpostavljena kompleksna interakcija – te komponente so biološke, psihološke in socialne. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2002, v Wilhite in Shank, 2009) v svojem poročilu navaja, da sta za zagotavljanje zdravja skozi življenje najbolj pomembni ustrežna športna aktivnost in primerna prehrana. Kljub temu pa vse razvite države poročajo o nezadostni aktivnosti prebivalstva, pri čemer so invalidi še bolj izpostavljeni, saj je doseganje in vzdrževanje športnega udejstvovanja pri tej skupini ljudi še zahtevnejše (Wilhite in Shank, 2009). Na svetu je več kot bilijon ljudi z različnimi vrstami invalidnosti in čeprav imamo številne dokaze, da ima stalna športna aktivnost pozitivne učinke na zdravje in funkcionalnost tako nasploh, kot pri invalidih, je verjetnost za ukvarjanje s športom pri invalidih precej manjša kot pri ostali populaciji. Po poročanju Healthy People 2010 (Rimmer, Riley, Wang, Rauworth in Jurkowski, 2004) se kar 56 % invalidov ne vključuje v priložne športne aktivnosti, medtem ko je ta odstotek pri »zdravi« populaciji precej nižji – 36 %. Vključevati se v športne aktivnosti in na ta način skrbeti za zdrav slog življenja je lahko pri invalidih velik problem, saj večina športnih aktivnosti zahteva moč, vzdržljivost, ravnotežje ali koordinacijo, kar je pri invalidih nemalokrat oškodovano ali omejeno (Rimmer in Marques, 2012). Pri športnem udejstvovanju pa invalide ovirajo še številne druge ovire, kot so težave s transportom in dostopnostjo, neprilagojeno okolje (klančine, kopalnice, tuši ipd.), višji stroški in manjša dostopnost opreme, prilagojene invalidom, poleg tega pa je velik problem tudi neustrezna usposobljenost športnih trenerjev in ostalih strokovnjakov, ki niso dovolj informirani o tej tematiki. Ovirajo pa predstavljajo tudi osebni dejavniki, ki zajemajo čustvene in psihične prepreke (Rimmer idr., 2004).

Šport invalidov je v svetu prisoten že od leta 1888, ko so v Berlinu začeli s prvimi programi, prilagojenimi gluhih posameznikom (Wilson in Clayton, 2010). Eden glavnih mejnikov pa je čas po drugi svetovni vojni, ko je število invalidov skokovito naraslo. Sprva so invalide v šport usmerjali večinoma v sklopu rehabilitacije, postopoma pa se je šport invalidov uveljavil tudi na tekmovalnem nivoju (Wilhite in Shank, 2009).

Šport, tako rekreacijski kot tekmovalni, je zelo pomemben že v zgodnjih letih življenja, saj ima pozitiven vpliv na rast in razvoj. Otroci s pomočjo športa razvijejo različne veščine, pridobijo znanja in se naučijo sodelovanja z drugimi. Zelo pomembno je, da že pri otrocih vzbudimo željo po športnem udejstvovanju, saj s tem zmanjšamo verjetnost bolezni tako na fizičnem kot psihičnem področju tudi kasneje, v odraslosti. Še posebej rizična skupina so na tem mestu invalidi, ki so v še večji meri podvrženi različnim obolenjem (pogostejša debelost, kardiovaskularne bolezni, mišično-skeletne omejitve itd.) (Wilson in Clayton, 2010). Na biološki oziroma fizični ravni šport pozitivno vpliva na regulacijo sladkorja v krvi in tako zmanjša verjetnost sladkorne bolezni, hkrati pa krepi imunski sistem. Pri starejših posameznikih šport vpliva na daljše obdobje samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih. Športniki invalidi poročajo o manjšem številu poškodb, ki so posledica padcev, aktivnost zmanjša bolečino, povezano z artritisom, zmanjša pa tudi kognitivni upad, povezan s staranjem (Wilson in Clayton, 2010). Prilagojena vadba tako invalidom omogoča, da lahko izboljšajo pljučno kapaciteto, kardiovaskularno vzdržljivost in okrepitev mišic celo pri posameznikih s cerebralno paralizo. V eni izmed raziskav (Verschuren idr., v Wilson in Clayton, 2010) so dokazali, da je športna aktivnost dvakrat tedensko pri otrocih s cerebralno paralizo izboljšala njihovo mišično neravnovesje, povečala moč iz 20 na 70 %, izboljšala hitrost hoje in imela na splošno dolgoročne pozitivne učinke na njihovo zdravstveno stanje.

Šport pa ima velik vpliv tudi na psihološko in socialno komponento zdravja. Invalidom tako pomaga pri vključevanju v skupnost in povezovanju z drugimi, kar vpliva na večje sprejemanje samega sebe in svoje invalidnosti ter posledično višjo samopodobo (Anderson in Heyne, 2010), pomaga pa lahko tudi pri učenju obrambnih mehanizmov ter tako deluje preventivno pred psihičnimi boleznimi (npr. zmanjša simptome depresije, anksioznosti ipd.) (Wilhite in Shank, 2009). Šport je pomemben mehanizem za gradnjo koristnih medosebnih odnosov, hkrati pa posameznikom nudi zabavo, sprostitve, zadovoljstvo, užitek in druženje (Wilhite in Shank, 2009). Med pozitivne učinke športa invalidov, ki ima terapevtske, rekreacijske in tekmovalne karakteristike (Yazicioglu, Yavuz, Goktepe in Kenan Tan, 2012), umeščamo večjo funkcionalnost, kompetentnost in samostojnost posameznikov, okrepitev zdravja, vzpostavljane

odnosov, večji optimizem in dojemanje življenja ter aktivnosti kot bolj smiselne (Wilhite in Shank, 2009), poleg tega pa pomaga posameznikom, da se v večji meri osredotočajo na svoje močne plati in ne toliko na svojo invalidnost (Yazicioglu idr., 2012).

Vsi ti učinki lahko delujejo kot varovalni dejavniki, ki pripomorejo k boljšemu počutju in zdravju invalidov, kljub številnim oviram, s katerimi se sicer soočajo v vsakdanjem življenju (Wilhite in Shank, 2009). Raziskave so pokazale, da ima šport invalidov pozitiven vpliv na splošno zdravje in počutje, na kvaliteto življenja nasploh ter kvaliteto družinskega in socialnega življenja (Yazicioglu idr., 2012). Zelo pomembni so tudi kontekstualni faktorji, ki se razlikujejo od posameznika do posameznika, še posebej pa ima ključen pomen podpora s strani okolja (npr. družina, zdravstveno osebje, širša okolica ...), ki pozitivno vpliva na posameznikovo udejstvovanje v športni aktivnosti. Šport invalidov pripomore tudi k ozaveščanju okolice o tej problematiki in manjšanju predsodkov, strpnosti s strani širše okolice in sprejemanju invalidov v skupnost. Invalidi so s pomočjo športa v stiku z drugimi invalidi, ki imajo podobne probleme in lahko tako med seboj delijo izkušnje in nasvete (Wilhite in Shank, 2009).

Glede na zgornje ugotovitve lahko sklepamo, da ima šport velik vpliv na psihično blagostanje, ki ga razdelimo na subjektivno in psihološko blagostanje. Subjektivno blagostanje opredeljujeta kognitivni vidik – zadovoljstvo z življenjem in emocionalni vidik – pozitivna in negativna emocionalnost (Diener, Suh in Oishi, 2003, v Kopal Grum in Musek, 2009). Na drugi strani Ryff (1989) kot glavne značilnosti psihološkega blagostanja našteva sprejemanje samega sebe, pozitivne odnose z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebno rast. Pretekle raziskave so primerjale vrhunske športnike invalide in tiste posameznike invalide, ki niso športno aktivni. Ugotovili so, da so prvi dosegali pomembno višje rezultate na fizični, psihološki in socialni komponenti kvalitete življenja, pomembno višje pa je bilo tudi njihovo zadovoljstvo z življenjem (Yazicioglu idr., 2012). Namen naše raziskave je na slovenskih tleh preveriti, v kolikšni meri se razlikuje blagostanje in zadovoljstvo z življenjem med invalidi, ki se ukvarjajo s športom (ne nujno na vrhunski ravni), in tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo, pri čemer predpostavljamo, da bo psihično blagostanje višje

pri prvi skupini, torej pri posameznikih, ki so športno aktivni.

Cilji raziskave:

1. Primerjati čustvena stanja, psihično blagostanje in zadovoljstvo z življenjem pri športno aktivnih invalidih in športno neaktivnih invalidih.
2. Primerjati čustvena stanja, psihično blagostanje in zadovoljstvo z življenjem pri tekmovalno športno aktivnih invalidih in rekreativno aktivnih invalidih.

V skladu z zastavljenima ciljema smo si zastavili naslednji hipotezi:

H1: Pri športno aktivnih invalidih se pojavlja več pozitivnih čustvenih stanj, več psihičnega blagostanja in več zadovoljstva z življenjem kot pri športno neaktivnih invalidih.

H2: Pri tekmovalno športno aktivnih invalidih se pojavlja več pozitivnih čustvenih stanj, več psihičnega blagostanja in več zadovoljstva z življenjem kot pri rekreativno aktivnih invalidih.

Metoda

Udeleženci

Pridobili smo podatke 289 udeležencev invalidov, od katerih je 109 tekmovalno aktivnih (55 na mednarodni ravni in 54 na državni ravni) ter 180 invalidov, ki so rekreativno aktivni ali pa športno sploh niso aktivni (100 redno, 58 občasno aktivnih, 22 pa športno popolnoma neaktivnih). Njihova povprečna starost je 42, 50 let s standardnim odklonom 15,43.

36 udeležencev je imelo osnovnošolsko izobrazbo, 174 srednješolsko, 71 univerzitetno, 6 jih je imelo zaključen magistrski ali doktorski, 2 pa nista navedla izobrazbenih podatkov.

Po spolu je bilo udeležencev 166 moških in 123 žensk, 97 jih je imelo prirojeno poškodbo oziroma okvaro, 189 pridobljeno tekom življenja, dva udeležencev pa tega podatka nista navedla. V Tabeli 1 so prikazani športi, s katerimi so se ukvarjali tekmovalno aktivni invalidi.

Pripomočki

– Lestvica zadovoljstva z življenjem –SWLS (Satisfaction with life scale) (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985) – lestvica vsebuje 5 vprašanj o zadovoljstvu z življenjem, na katera posameznik odgo-

Tabela 1
Športi, s katerimi se ukvarjajo športno aktivni invalidi

Šport	število
alpsko smučanje	4
namizni tenis	8
plavanje	6
showdown	1
ples na vozičkih	4
strelstvo	7
šah	4
ribolov	2
tenis	6
atletika	6
kegljanje	10
boccia	4
curling	2
goalball	1
hokej na električnih vozičkih	4
kolesarstvo	3
košarka	16
odbojka sede	11
ni podatka	10

V Tabeli 2 so prikazani tipi invalidnosti udeležencev raziskave.

Tabela 2
Tipi invalidnosti

Invalidnost	število
gluhost ali naglušnost	26
slepota ali slabovidnost	18
distrofija	11
tetraplegija, paraplegija	68
cerebralna paraliza	21
motnja v duševnem razvoju	1
amputacija	31
nezgodna poškodba glave	7
paralitik	10
revmatiki	8
drugo	87

vori s 7-stopenjsko lestvico, pri kateri 1 pomeni popolno nestrinjanje, 7 pa popolno strinjanje s postavko. Pavot in Diener (1993) sta naredila pregled različnih študij, ki so uporabljale ta vprašalnik, in v tem pregledu poročata o koeficientih od 0,79 do 0,89.

– Brunelova lestvica počutij (Terry in Lane, 2000)

Brunelova lestvica počutij je pripomoček za merjenje čustvenega stanja. Lestvica vsebuje 24 opisov čustvenih stanj, ki so razvrščena v 6 osnovnih podkategorij:

NAPETOST zajema čustvena stanja: paničen, anksiozen, zaskrbljen, živčen;

JEZA zajema čustvena stanja: nadležen, zagrenjen, jezen, zlovoljen;

UTRUJENOST zajema čustvena stanja: izmučen, izčrpan, zaspan, utrujen;

ŽIVAHNOST zajema čustvena stanja: živahen, poln energije, aktiven, buden;

DEPRESIVNOST zajema čustvena stanja: depresiven, malodušen, nesrečen, obupan;

ZMEDENOST zajema čustvena stanja: zmeden, zbežan, neopredeljen, negotov.

– **Vprašalnik anksioznosti – STAI** (State trait anxiety inventory) (Spielberg, 1970, v Lamovec, 1988) je namenjen ugotavljanju stanja predtekmovalne anksioznosti. STAI X1 meri stanje anksioznosti – trenutno emocionalno stanje posameznika, za katerega so značilni strah, zaskrbljenost in napetost. STAI X2 meri potezo anksioznosti – anksioznost kot osebno-stno potezo, torej splošno predispozicijo posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožajoče in se nanje odziva z različno stopnjo stanja anksioznosti. Koeficient zanesljivosti po retestni metodi znaša 0,54 za anksioznost kot stanje in 0,86 za anksioznost kot potezo.

– **Lestvico psihološkega blagostanja PWBS** (Ryff, 1989). Lestvica vsebuje 84 postavk, na katera udeleženci odgovarjajo na 5 stopenjski lestvici. Vprašalnik meri 6 dimenzij, in sicer avtonomnost, obvladovanje okolja, osebno rast, smisel življenja, sprejemanje sebe in medosebne odnose. Posamezne podlestvice so po podatkih avtorjev visoko zanesljive.

Postopek

V stik s tekmovalno športno aktivnimi smo stopili preko kontaktov Zveze za šport invalidov Slovenije, v stik z rekreativno športno aktivnimi invalidi pa preko različnih društev invalidov. Udeležence smo obvestili o namenu raziskave in zaprosili za njihovo sodelovanje, pridobljene podatke smo obdelali s statističnim paketom IBM SPSS 21.0.

■ Rezultati in razprava

V Tabeli 3 vidimo, da se statistično značilne razlike v psiholoških dejavnikih glede na intenziteto vključevanja v športno aktivnost kažejo na mnogih področjih. Tako se neposredno z intenzivnostjo vključenosti večja količina zadovoljstva z življenjem – športno neaktivni so najmanj zadovoljni s svojim življenjem, sledijo jim občasno rekreativni invalidi, potem redno rekreativno aktivni, najbolj zadovoljni pa so s svojim življenjem tekmovalno aktivni invalidi, še posebej tisti, ki tekmujejo na najvišjem nivoju. Naše ugotovitve se tako ujemajo z ugotovitvami drugih avtorjev, ki menijo, da lahko športna aktivnost povzroči boljše sprejemanje sebe in lastnega okolja (Anderson in Heyne, 2010; Wilhite in Shank, 2009; Yazicioglu idr. 2012) – kot kažejo naši podatki, to velja tudi za športno aktivnost pri invalidih.

Razlike se pojavljajo tudi na čustvenem področju, športno neaktivni ter občasno rekreativno aktivni so najbolj napeti in najbolj jezni, bolj redno vključeni v šport pa so bolj sproščeni in manjkrat doživljajo jezo. Zanimivo je, da se najmanj tako jeze kot napetosti pojavlja ravno pri redno rekreativno aktivnih invalidih, medtem ko tekmovalni šport nekoliko bolj spodbujata napetost in jezo, kar je lahko razumeti zaradi intenzivnosti dogajanja, ki jo povzročajo tekmovanja. Podoben vzorec zaznamo tudi pri utrujenosti in depresivnosti – obojega je precej več pri redko aktivnih in neaktivnih invalidih, manj pa pri športno bolj aktivnih. Največ živahnosti zaznamo pri tekmovalno aktivnih invalidih, še posebej pri tistih, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju, le nekaj malega bolj od neaktivnih pa se živahnost pojavlja pri rekreativno aktivnih invalidih, predvsem pa se pri športno neaktivnih pogosto pojavlja zmedenost.

Pregled čustvenih stanj nam pokaže, da se več negativnih čustev pojavlja pri športno neaktivnih invalidih, tekmovalno aktivni invalidi doživljajo več pozitivnih čustev, medtem ko tekmovalna športna aktivnost čustveno doživljanje invalidov dodatno začini še z nekoliko več intenzivnosti, ki se kaže na primer v pogostejšem doživljanju jeze. Boljši emocionalni vidiki so nekaj, kar so avtorji že izpostavljali kot pomemben dejavnik za kvaliteto življenja (Diener, Suh in Oishi, 2003, v Kopal Grum in Musek, 2009) in menimo lahko, da je ukvarjanje s športom v resnici varovalni dejavnik za sicer dokaj ranljivo populacijo (Wilhite in Shank, 2009; Wilson in Clayton, 2010).

Tabela 3

Primerjava psiholoških dejavnikov glede na nivo ukvarjanja s športom

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p (F)</i>
zadovoljstvo z življenjem	mednarodna raven	25,28	5,38	4,69	0,00
	državna raven	25,26	4,78		
	rekreativno redno	23,78	6,89		
	rekreativno občasno	21,71	6,51		
	ne	20,45	7,18		
napetost	mednarodna raven	5,51	2,35	4,79	0,00
	državna raven	4,90	2,53		
	rekreativno redno	4,87	3,41		
	rekreativno občasno	6,40	3,25		
	ne	7,80	3,45		
jeza	mednarodna raven	5,11	2,36	6,14	0,00
	državna raven	5,18	2,91		
	rekreativno redno	4,48	3,23		
	rekreativno občasno	6,26	3,47		
	ne	8,20	3,90		
utrujenost	mednarodna raven	7,55	3,90	5,62	0,00
	državna raven	7,66	4,12		
	rekreativno redno	6,89	3,64		
	rekreativno občasno	8,25	3,73		
	ne	11,87	4,63		
depresivnost	mednarodna raven	4,74	2,62	5,56	0,00
	državna raven	4,90	3,43		
	rekreativno redno	4,29	3,44		
	rekreativno občasno	6,08	3,62		
	ne	8,13	4,42		
živahnost	mednarodna raven	13,70	3,71	3,82	0,00
	državna raven	12,52	3,44		
	rekreativno redno	11,40	4,10		
	rekreativno občasno	11,47	3,90		
	ne	11,07	3,51		
zmedenost	mednarodna raven	5,89	2,76	3,76	0,01
	državna raven	5,22	3,13		
	rekreativno redno	5,18	3,32		
	rekreativno občasno	6,57	3,99		
	ne	8,13	2,80		
obvladovanje okolja	mednarodna raven	63,48	10,02	2,63	0,04
	državna raven	62,02	9,17		
	rekreativno redno	59,12	9,38		
	rekreativno občasno	59,35	9,09		
	ne	55,92	12,50		
osebnostna rast	mednarodna raven	67,32	8,43	3,29	0,01
	državna raven	62,73	11,78		
	rekreativno redno	63,44	11,28		
	rekreativno občasno	61,13	9,92		
	ne	56,31	14,42		

Na področju psihološkega blagostanja se pojavljata dve statistično značilni razliki glede na intenzivnost ukvarjanja s športom. Tekmovalno aktivni invalidi najbolj obvladujejo svoje okolje, še posebej tisti, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju. To pomeni, da se najbolj znajdejo v novih situacijah, da imajo nad dogajanjem okoli njih najmočnejši občutek nadzora, da jih

spremembe najbolj zmedejo in da so prilagodljivi. Verjetno je del razloga tudi veliko število izkušenj, ki jih doživljajo pri svojem tekmovalnem udejstvovanju. Tudi tekmovalno aktivni na državnem nivoju dobro obvladujejo svoje okolje. Nekoliko manjši občutek nadzora imajo tisti, ki so rekreativno aktivni, rekreativna dejavnost se tipično dogaja v dokaj repetitivnem okolju, kjer je

le malo sprememb, kar pomeni sicer, da bodo svoje lokalno okolje obvladali dobro, na širšem nivoju pa bo ta občutek pri njih slabši. Najnižji občutek obvladovanja okolja pa imajo športno neaktivni invalidi – za invalide je slab občutek obvladovanja okolja lahko dejavnik, ki bo zniževal psihološko blagostanje, saj se tudi objektivno pogosto srečujejo s številnimi ovirami. Glede na to, da se po podatkih raziskav kar 56 % invalidov ne vključuje v prostočasne športne aktivnosti (Rimmer idr., 2004), menimo, da bi že sama vključenost v šport zvišala količino občutka obvladovanja okolja, saj bi se dejansko naučili obvladovati neko novo okolje.

Druga pomembna razlika pri teh skupinah pa se je pokazala pri osebnostni rasti. Največ občutka, da se osebnostno razvijajo, napredujejo in se izboljšujejo, imajo športniki invalidi, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju. Lahko bi rekli, da jim tekmovalne izkušnje dvigujejo samozavest, ta njihov napredek na osebnostnem nivoju pa je omogočen tudi skozi intenzivno ukvarjanje s športom, podobno sta ugotavljala tudi Anderson in Heyne (2010) – šport skozi višanje samozavesti vpliva tudi na boljše sprejemanje sebe in svoje invalidnosti. Nekoliko nižji občutek osebnostne rasti imajo športno aktivni invalidi, ki tekmujejo na državnem nivoju, rekreativno aktivni invalidi, pri neaktivnih invalidih pa je občutek osebnostne rasti krepko najnižji.

Skupna slika opazovanih psiholoških lastnosti kaže na to, da je pri športno neaktivnih invalidih največ doživljanja negativnih čustev, da je pri njih najnižja količina psihološkega blagostanja in najnižje zadovoljstvo z življenjem. Nasprotno je najvišje zadovoljstvo z življenjem, najmanj doživljanja negativnih čustev pri tekmovalno aktivnih športnikih invalidih, prav tako je pri njih najvišje psihološko blagostanje, vmes med njimi pa so rekreativno aktivni invalidi.

■ Sklep

V raziskavi smo si zastavili dva cilja, želeli smo primerjati čustvena stanja pri športno aktivnih invalidih in športno neaktivnih invalidih ter preveriti tudi razlike med tekmovalno športno aktivnih invalidih in rekreativno aktivnih invalidih na tem področju. Na istih skupinah nas je zanimalo tudi psihično blagostanje in zadovoljstvo z življenjem. V skladu z zastavljenima ciljema smo si zastavili dve hipotezi in na tem mestu ugotavljamo, da lahko sprejmemo obe

hipotezi in ugotovimo, da se pri športno aktivnih invalidih pojavlja več pozitivnih čustvenih stanj kot pri športno neaktivnih invalidih – pri njih se pojavlja več živahnosti ter tudi manj negativnih čustev, kot so jeza, depresivnost, zmedenost in napetost. Pri tekmovalno športno aktivnih invalidih se pojavlja tudi več pozitivnih čustvenih stanj kot pri rekreativno aktivnih invalidih – v tej skupini je več živahnosti, prav tako pa je pri športno aktivnih invalidih prisotno višje psihično blagostanje kot pri športno neaktivnih invalidih, in sicer imajo slednji manjši občutek obvladovanja svojega okolja in osebnostne rasti. Prav tako lahko ugotovimo, da imajo tekmovalno športno aktivni invalidi višje psihično blagostanje kot rekreativno aktivni invalidi in sicer imajo višji občutek obvladovanja okolja in osebnostne rasti ter da so bolj zadovoljni z življenjem kot rekreativno aktivni invalidi.

Naši rezultati torej kažejo, da ima ukvarjanje s športom pri invalidih številne pozitivne psihološke učinke, tekmovalna športna aktivnost celo bolj kot rekreativna in menimo, da bi nadaljnje aktivnosti za zviševanje psihološkega blagostanja pri športnikih morale nujno vključevati intervencije, povezane s športom. Obenem pa so pričujoči rezultati tudi dobra potrditev aktivnosti Zveze za šport invalidov – Paraolimpijskega komiteja Slovenije, da skozi spodbujanje športne aktivnosti invalidov spodbujajo tudi njihovo psihološko in splošno dobrobit.

■ Literatura

- Anderson, L. S. in Heyne L. A. (2010). Physical activity for children and adults with disabilities: An issue of »amplified« importance. *Disability and Health Journal*, 3, 71–73.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Kajtna, T. (2006). Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev – doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska Fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo – razširjena izdaja. Ljubljana: samozaložba.
- Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Kordiš, A. (2002). *Emocionalna inteligentnost kot dejavnik socialne sprejetosti dijakov – diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Krevh, A. (2003). *Emocionalna inteligentnost kot dejavnik socialne sprejetosti dijakov – di-*

plomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

- Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja, oddelek za psihologijo.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Rimmer, J. H. and Marques A. C. (21. 7. 2012). Physical activity for people with disabilities. Sneto z naslova: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61028-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61028-9)
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A. in Jurkowski, J. (2004). Physical Activity Participation Among Persons with Disabilities, Barriers and Facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419–425.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Terry, P.C. in Lane, A.M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 112, 93–109.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Wilhite B. in Shank, J. (2009). In praise of sport: Promoting sport participation as a mechanism of health among persons with disability. *Disability and Health Journal*, 5, 116–127.
- Wilson, P. E. in Clayton, G. H. (2010). Sports and Disability. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 1, S46–S54. doi: 10.1016/j.pmrj.2010.02.002
- Yazicioglu, K., Yavuz F., Goktepe A. S. in Kennan Tan A. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5, 249–253.
- Yousefi, F. (2004). Levels of emotional awareness scale among Iranian gifted and non-gifted high school students. *Psychological Reports*, 95 (2), 504–506.

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si