

POVEZANOST ŽIVLJENJSKEGA SLOGA Z ZAVZETOSTJO PRI DELU

MARUŠA BIZJAK FERJAN,¹ TATJANA KOZJEK,¹

MOJCA BERNIK²

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za upravo, Ljubljana, Slovenija
marusa.bizjak-ferjan@fu.uni-lj.si, tatjana.kozjek@fu.uni-lj.si

² Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj, Slovenija
mojca.bernik@um.si

Sinopsis Cilj raziskave je bil ugotoviti, ali obstaja povezava med življenjskim slogom in zavzetostjo pri delu. V raziskavi sta bila uporabljena dva vprašalnika. Prvi je standardizirani vprašalnik UWES – 9, verificiran vprašalnik za merjenje zavzetosti pri delu. Drugi vprašalnik je bil oblikovan za merjenje življenjskega sloga posameznikov, analizirana pa je bila njihova fizična aktivnost, prehranjevalne navade ter navade, povezane s spanjem. V vzorec sta bili vključeni dve skupini, in sicer »Športniki«, natančneje pri olimpijskem komiteju registrirani člani Powerlifting zveze Slovenije ter kontrolna skupina, ki so jo predstavljali naključni posamezniki. Rezultati raziskave so pokazali, da se zavzetost pri delu med »Športniki« in »Nešportniki« ne razlikuje, da se fizična aktivnost, prehranjevalne navade in spalne navade med »Športniki« in »Nešportniki« razlikujejo ter da obstaja povezava med življenjskim slogom in zavzetostjo pri delu. Povezava med življenjskim slogom in zavzetostjo pri delu kaže pomen posvečanja pozornosti življenjskemu slogu zaposlenih za organizacije.

Ključne besede:

življenjski slog,
fizična aktivnost,
prehranjevalne
navade,
spalne navade,
zavzetost

LIFESTYLE IN CONNECTION WITH WORK ENGAGEMENT

MARUŠA BIZJAK FERJAN,¹ TATJANA KOZJEK,¹

MOJCA BERNIK²

¹ University of Ljubljana, Faculty of Public Administration, Ljubljana, Slovenia
marusa.bizjak-ferjan@fu.uni-lj.si, tatjana.kozjek@fu.uni-lj.si

² University of Maribor, Faculty of Organizational Sciences, Kranj, Slovenia
mojca.bernik@um.si

Abstract The aim of the research was to find out if there is a connection between lifestyle habits and commitment to work. Two questionnaires were used in the research. The first was UWES-9 standardized questionnaire, which is a validated questionnaire for measuring work engagement. The second questionnaire was designed to measure lifestyle habits of individuals. The sample consisted of two groups. The first group was "Athletes", which was represented by members of the Powerlifting Federation of Slovenia registered with the Olympic Committee. The second group named "Non-athletes" was represented by random individuals. The results of the research showed that work engagement does not differ between "Athletes" and "Non-athletes", that physical activity, eating habits and sleeping habits differ between "Athletes" and "Non-athletes" and that there is a moderate correlation between lifestyle and commitment to work. The link between lifestyle and work engagement shows organizations the importance of paying attention to employees' lifestyles.

Keywords:

lifestyle,
physical activity,
eating habits,
sleep habits, work
engagement

1 Uvod

Zavzetost pri delu postaja vse pomembnejši koncept sodobnega ravnanja z ljudmi. Ključne opredelitve zavzetosti najpogosteje opisujejo zaznavanje dela s strani zaposlenih, energijo in vložek zaposlenih v delo, pripadnost organizaciji, strast, vztrajnost ter predanost. To pozitivno psihološko stanje izhaja iz vsakega posameznika kot individuuma, pogojeno pa je z dejavniki v organizaciji, ki vplivajo na percepcijo posameznika o organizaciji in svojem delu. Ker so podobne zaznave prisotne pri športnikih v povezavi s športom, se poraja vprašanje, ali je pozitiven odnos športnikov do športa lahko povezan z zavzetostjo pri delu. Drugo vprašanje, na katerega se je poskušalo odgovoriti v prispevku pa je o povezavi med življenjskim slogom in zavzetostjo pri delu. Življenjski slog, navade in pozornost, namenjena skrbi za zdravje, izhajajo prav tako iz vsakega posameznika kot individuuma, zato obstaja zanimanje o povezavi med odnosom do sebe, ki se kaže v navadah, povezanih z življenjskim slogom ter odnosom do dela, ki se kaže v zavzetosti pri delu.

V prispevku sta bila torej proučevana dva koncepta: zavzetost pri delu (v organizacijah) ter življenjski slog. Proučevano je bilo, ali med aktivnimi športniki in tistimi, ki niso aktivni športniki obstajajo statistično pomembne razlike v zavzetosti pri delu ter razlike v življenjskem slogu. V okviru raziskave se je proučevalo, ali obstaja povezava med telesno aktivnostjo, prehranjevalnimi in spalnimi navadami ter zavzetostjo posameznikov pri delu, saj je področje lahko zanimivo za organizacije. Za vzorec sodelujočih v raziskavi se je preverilo, ali obstaja statistično pomembna povezava med življenjskim slogom in zavzetostjo pri delu. Prikazati se je želel pomen življenjskega sloga za zavzetost posameznikov pri delu ter izpostaviti pomembnost področja tudi za organizacije.

Pregled dosedanjih raziskav in ugotovitev je razdeljen na tri dele, v katerih sta predstavljena zavzetost in življenjski slog ter nato življenjski slog v povezavi z zavzetostjo v organizacijah. Na podlagi študija literature so bile postavljene hipoteze, saj se je predpostavljalo, da se zavzetost med »Športniki« in »Nešportniki« razlikuje, da se življenjski slog med »Športniki« in »Nešportniki« razlikuje ter da je prisotnost navad, povezanih z zdravim življenjskim slogom povezana z zavzetostjo pri delu.

Kakovostno opravljanje dela zahteva vložek energije zaposlenih v njihovo delo, kot vložek energije in pozornost zahteva tudi zdrav življenjski slog ter šport. Izhajajoč iz predpostavke, da posamezniki, ki vlagajo energijo v svoje zdravje prek fizične aktivnosti, urejenih prehranjevalnih navad ter spanja, se je predvidevalo, da ti posamezniki vlagajo energijo tudi v svoje delo in pri tem kažejo zavzetost.

2 Teoretični vidiki zdravega življenjskega sloga in zavzetosti pri delu

Da lahko organizacije delujejo, potrebujejo zaposlene, ki kakovostno opravljajo svoje naloge. Da je to mogoče, morajo biti zaposleni zdravi. Na svoje zdravje lahko posamezniki vplivajo z zdravim ali nezdravim življenjskim slogom. Življenjski slog ima pomemben vpliv na zdravje in kvaliteto življenja. Sestavljen je iz vsakdanjih odločitev in navad, ki so lahko pozitivne ali škodljive za zdravje. Predstavlja način življenja in vedenja. Izhaja delno iz okolijskih in socialnih dejavnikov, največji vpliv nanj pa ima vsak posameznik sam. Najpomembnejši elementi življenjskega sloga so fizična aktivnost, prehranjevalne navade, spalne navade, obvladovanje stresa, uživanje ali izogibanje nezdravih substanc (alkohola, tobaka, drog ipd.), ustna higiena, izogibanje nevarnostim in drugo (NIJZ, 2020).

Življenjski slog športnikov je povezan z vedenjem, ki poleg fizične aktivnosti v okviru športa, s katerim se oseba ukvarja, podpira športne cilje. To vključuje posvečanje pozornosti primerni prehrani glede na potrebe, povezane s treningom ter zadostnim spanjem, ki pomembno prispeva k regeneraciji športnikov. Obstaja prepričanje, da brez ekstremov življenjski slog športnikov prinaša koristi zdravju.

Pomen zdravja je pred kratkim izpostavila epidemija Covid-19, saj zaradi bolezni in drugih okoliščin, ki so bile posledica epidemije, v organizacijah delo ni potekalo normalno. Vse bolj pereč problem pa je tudi staranje prebivalstva, ki že danes v razvitih državah ruši ravnovesje na trgu dela – starostna struktura posameznikov na trgu dela se spreminja, v prihodnosti pa se lahko na trgu dela pričakuje tudi primanjkljaj. Tudi zato je pomembno, da organizacije posvetijo pozornost zdravju zaposlenih, da bodo zaposleni sposobni delati dlje in bolj kakovostno.

Delo, ne glede na poklic zahteva izvajanje določenih aktivnosti in soočanje z izzivi, ki organizacije vodijo do rezultatov in uspeha. Vsota prispevkov posameznikov, zaposlenih v organizaciji vpliva na uspeh organizacije, razvoj ter prilagajanje na stalno spreminjajočem in razvijajočem trgu. Če je odgovor na vprašanje, kako naj

organizacija doseže uspeh ob uspehu vsakega posameznika, je za organizacije bistveno vprašanje, kako zagotoviti, da bodo zaposleni uspešni. Načinov in pristopov, ki spodbujajo ali zahtevajo uspeh zaposlenih je ogromno. Ne glede na način, kako organizacija pripravi zaposlene do doseganja uspeha, pa znotraj vsake organizacije obstajajo posamezniki, ki so bolj uspešni in posamezniki, ki ne glede na vse zunanje pogoje, niso uspešni. Kot zaposleni in kot posamezniki se med seboj razlikujejo glede na svoje lastnosti, sposobnosti, interese, vrednote, izkušnje in življenjske okoliščine, njihov odnos do sebe in okolja pa se odraža v njihovem vedenju.

2.1 Zavzetost

Na delovnih mestih obstajajo cilji, ki zahtevajo od človeka in organizacije vložek sposobnosti, znanja, energije in časa v delo, kar vodi do doseženih ciljev. Glede na prepričanja številnih avtorjev s področja managementa in ravnanja z ljudmi v povezavi z doseganjem uspeha zaposlenih, je ključna zavzetost zaposlenih. Zavzeti posamezniki dosegajo boljše rezultate dela (Schaufeli in Bakker, 2003), koncept pa je prvi začel proučevati Kahn (1990), ki je proučeval odnos zaposlenih v povezavi z njihovimi delovnimi nalogami. Njegovo izhodišče so bile teorije organizacijskega vedenja (Ferjan, 2017), do danes pa se je koncept razvil in je uporaben v sodobnih organizacijah.

Zavzetost je po Schaufeli in De Witte (2017) opredeljena kot pozitivno, izpolnjujoče stanje povezano z delom, ki ga zaznamujejo moč, predanost in absorpcija. Po Schaufeli in Bakker (2003) posamezniki po naravi želimo biti zavzeti in živeti življenje z občutkom, da smo uspešni in zadovoljni. Takšni smo posamezniki tudi kot zaposleni, le da zadovoljni zaposleni niso vedno zavzeti. Zavzetost namreč, kot je ugotovil Kahn (1990) v svoji raziskavi, izhaja iz človeka samega in njegovih psiholoških izkušenj pri delu. Če bi zavzete in nezavzete zaposlene razdelili v dve skupini, ju predvsem ločita dva vidika: osebna zavzetost, ki je simultani odziv človeka, ki izraža njegove lastnosti ter sposobnosti in povezanost človeka z njegovo delovno nalogo. Prvi vidik vpliva na drugega, saj subjektivno vrednotenje smiselnosti delovnih nalog, varnosti v organizaciji ter razpoložljivosti fizične in psihične energije odraža človeka, ki je individuuum.

Glede na opredelitev zavzetosti, je ključna naloga organizacij zaposlenim priskrbeti delo, ki se jim zdi smiselno in zagotoviti občutek varnosti zaposlitve. Ne glede na to, kako zahtevno je delo, pristop zaposlenih do dela določa, kakšni bodo rezultati. Zaposlenim prijazno delovno okolje, kjer kultura organizacije podpira dosežke in učinkovitost ter kjer zaposleni občutijo medsebojno podporo je lahko zunanji vir zavzetosti, sama po sebi pa zavzetost, ki izvira iz človeka, zahteva pozitivno percepcijo o sebi in o delu ter iskanje smisla in navdiha v vsem, kar človek počne. Izbira primerne osebe za delo oziroma primerne osebe za delo je pogoj za zavzetost pri delu. Organizacije v svojih pristopih k ravnanju z ljudmi naj bi v sodobnih organizacijah upoštevala dognanja humanistične psihologije ter pomagala razviti talente in potencialne zaposlenih. Zaposleni kot posamezniki v organizacijah pa naj bi opravljali sebi primerne delovne naloge – to pomeni naloge, ki jim gredo dobro, imajo smisel, so za zaposlenega avtentične in navdihujoče.

Zavzetost, kot jo poznamo danes je najbolj podrobno in najširše raziskal Wilmar B. Schaufeli, ki je razvil model za merjenje zavzetosti zaposlenih Utrecht Work Engagement Scale (UWES), ki smo ga uporabili tudi v naši raziskavi. Med komercialnimi lestvicami pa organizacije najpogosteje uporabljajo Gallupov vprašalnik Q12, ki zaposlene glede na zavzetost razvrsti kot zavzete, nezavzete in aktivno nezavzete (Ferjan, 2017).

Uveljavljena globalna analitična organizacija, ki se ukvarja z vodenjem in organizacijo ter je kredibilen vir podatkov o statistiki na področju zavzetosti in katere namen je pomagati vodstvom organizacij doseči maksimalne rezultate s pomočjo usmerjanja posameznikov k učinkovitosti Gallup (2018) je izvedla raziskavo o zavzetosti v Ameriki, pri kateri je bila dokazana 21 % večja donosnost v zelo zavzetih timih. Poleg tega je bilo v raziskavi ugotovljeno, da je med timi, ki so po zavzetosti med 20 % najbolj ocenjenih znotraj vzorca absentizem 41 % nižji ter fluktuacija, prikazana v tem prispevku kar 59 % nižja v primerjavi s povprečjem vzorca. Razlogi, ki jih navaja Gallup (2018) so povezani s strastjo, namenom, energijo in pristnostjo zavzetih zaposlenih.

Za analizo v raziskavi je bil uporabljen vprašalnik UWES-9, ki z mersko lestvico pogostosti ocenjuje raven energije, mentalno odpornost, občutek pomena, navdiha, ponosa, izziva in koncentracije pri delu. Trditve, s katerimi UWES-9 meri zavzetost so med drugim: »Pri svojem delu prekipavam od energije.«, »Pri delu se počutim svežega /-o in dejavnega/-no.« in »Srečen/-na sem, kadar intenzivno delam.«. Takšni

so lahko tudi občutki športnikov in njihova miselnost, kar pa bi se lahko odražalo pri delu.

Odnos do dela znotraj vzorca je bil preverjen v sklopu spremenljivke o zavzetosti pri delu. Predpostavljeno je bilo, da bodo vrednosti ocen pri trditvah o zavzetosti pri »Športnikih« višje, saj registrirni športniki resno trenirajo ter se temu posvečajo do te mere, da tekmujejo. To pomeni, da v njihovem vedenju v zvezi s športom lahko obstaja neka mera zavzetosti. Kot izhaja iz opredelitve zavzetosti je vir zavzetosti človek, izraža pa se v njegovem vedenju. Če se pri registriranih športnikih v njihovem vedenju, povezanim s športom kaže zavzetost, lahko obstaja verjetnost, da se zavzetost kaže tudi pri delu. Prva hipoteza se zato glasi »Med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v zavzetosti pri delu.«.

2.2 Življenjski slog

Življenjski slog je širok koncept, ki ima lahko različne opredelitve. V raziskavi je bil koncept omejen na fizično aktivnost, prehranjevalne navade in spalne navade. Znotraj teh treh skupin spremenljivk o življenjskem slogu so sodelujoči v raziskavi ovrednotili pogostost navedenih navad ali strinjanje s trditvami o življenjskem slogu. Trditve, povezane z življenjskim slogom so bile oblikovanje na podlagi študija literature in virov, podobnih raziskav in priporočil institucij na tem področju.

Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije (v nadaljevanju NIJZ) posreduje informacije na podlag recenziranih znanstvenih člankov ter priporočil Svetovne zdravstvene organizacije, na podlagi katerih državna uprava, lokalna uprava in organizacije oblikujejo smernice za zdravje ljudi. Predlog NIJZ (2020) glede fizične aktivnosti vključuje priporočila na področju gibanja, ki glede na zbrane dokaze zadostujejo za zmanjšanje tveganj za kronične bolezni srca in ožilja ter kapi. Priporočajo aktivnosti za moč, ki krepijo glavne mišične skupine vsaj dvakrat tedensko, vsaj 150 minut zmerne aktivnosti oziroma 75 minut intenzivne aktivnosti na teden, razdelitev aktivnosti čez teden tako, da se aktivnost izvaja vsaj 4 ali 5 dni na teden ali vsak dan ter zmanjšanje časa sedenja ali ležanja tako, da se mirovanje prekine z občasno aktivnostjo. Aktivnosti za moč so namenjene okrepitevi mišic, to pa se lahko doseže z dvigovanjem uteži, vajami za moč z lastno težo ter skupinskimi vadbami za krepitev mišic. Za zmerno aktivnost veljajo živahna hoja, kolesarjenje, ples, zmerne skupinske vadbe ali športi ter tudi hišna opravila, za intenzivno

aktivnost pa velja hitra hoja ali hoja v klanec, tek, plavanje, hitro kolesarjenje ali kolesarjenje v klanec, borilne veščine ter intenzivne skupinske vadbe in športi.

Državni zbor je v skladu z akcijskim načrtom Svetovne zdravstvene organizacije sprejel Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki obravnava kritične vidike trenutnega stanja na področju prehrane in gibanja državljanov ter podaja priporočila. Ključni izzivi današnjega časa so kronične nenalezljive bolezni in debelost, kar pa se da preprečiti z energijskim ravnovesjem presnovnih potreb in prehranskega vnosa. Največja tveganja predstavlja čezmerno uživanje sladkorja, mastnih in slanih prigrizkov ter gaziranih pijač, sokov in alkohola, kar Resolucija (2015) odsvetuje. Priporočila vključujejo vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, uravnoteženost makro hranil (torej vključevanje ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob v obroke) s poudarkom na višjem vnosu beljakovin in redno uživanje obrokov ter vode. Na splošno problem predstavlja neprimerna sestava obrokov, ki so energijsko bogati, hranilno pa skromni. Neravnovesje s presežkom maščob in ogljikovih hidratov ter pomanjkanje beljakovin in mikrohranil, pomembnih za normalno delovanje telesa je danes normalno stanje prehranjevalnih navad. Vključeno je tudi priporočilo o 30 minutah telesne dejavnosti dnevno za ohranjanje zdravja, za doseganje večjih učinkov in obvladovanje tveganj, povezanih z visokim krvnim tlakom, povišano maščobo v krvi ter previsoko telesno težo pa se priporoča 60 minut telesne dejavnosti na dan.

Povezano z usmeritvami, izhajajočimi iz Resolucije (2015) je bilo stanje znotraj vzorca preverjeno s trditvami o fizični aktivnosti in prehranjevalnih navadah na podlagi teh priporočil. Predpostavljeno je bilo, da bodo »Športniki« trditve o fizični aktivnosti in prehranjevalnih navadah ovrednotili drugače kot »Nešportniki«.

Mota, Nuckols in Smith-Ryan (2019) opisujejo periodizacijo obrokov za športnike moči in navajajo, da je za optimalno sintezo beljakovin bolj smiselno uživati 3 do 5 rednih obrokov v primerjavi z manj kot 3 obroki. Na redne obroke so tekmovalni športniki zato lahko bolj pozorni, kot posamezniki, ki jim šport ni prioriteta. Prodan (2018) poudarja pomen makrohranil na trening moči ter priporoča razdelitev obrokov v skladu s treningom. V raziskavi, prikazani v prispevku se je preverjalo, ali »Športniki« v večji meri spremljajo vnos hranil v primerjavi z »Nešportniki«. Spremljanje podatkov o živilih ne drži nujno za športnike, prav tako pa so lahko posamezniki pozorni na prehrano iz drugih razlogov.

Zelic (2020) opisuje velike razlike med preferencami in navadami posameznikov v zvezi s fizično aktivnostjo in spanjem med powerlifterji, kar znova potrjuje, kako subjektiven je življenjski slog. Prepričanje, da so registrirani športniki bolj fizično aktivni kot tisti, ki se s športom ukvarjajo rekreativno ali sploh ne, je zato lahko zmotno zaradi velikih razlik med posamezniki. Po Walsh et. al. (2019) sta športna zmogljivost in zdravje močno pogojena z zadostnim in kakovostnim spancem. Redno spanje manj kot 7 ur kaže negativne posledice tudi v širši populaciji, dejstvo pa je, da standardna priporočila niso nujno optimalna za vsakega posameznika. Halson (2021) navaja, da se športniki vse bolj zavedajo pomena spanca za uspeh v športu. Milewski et. al. (2014) so v raziskavi potrdili, da je kronično pomanjkanje spanja povezano s poškodbami pri športu. Spalne navade so po navedbah Pallesen et. al (2008) ključne za kakovostno življenje in zdravje. Vse več ljudi spi premalo ali ima težave s spanjem. Problem je prepoznala tudi skupina profesorjev iz Univerze v Bergnu na Norveškem. Čeprav obstaja več drugih lestvic za merjenje nespečnosti (npr.: Athens Insomnia Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, idr.) so razvili lestvico za merjenje nespečnosti (Bergen Insomnia Scale (BIS), osredotočili pa so se tudi na občutek spočitosti in naspanosti in odnos posameznikov do spanja, poleg tega pa je način ocenjevanja primeren za primerjavo in analizo podatkov. (Pallesen et al., 2008).

Spremenljivke, povezane s spanjem so bile na podoben način ocenjene v raziskavi, ki je prikazana v tem prispevku. Spalne navade so bile v raziskavo vključene zato, ker močno vplivajo na funkcionalnost posameznikov. Ustinov et. al (2009) so namreč po pregledu raziskav in lastni vzorčni študiji ugotovili močan vpliv kakovosti spanja na različna merila vsakdanje funkcionalnosti posameznikov. Raziskava, opravljena v Iranu, pa je pokazala kognitivne posledice pomanjkanja spanja ter pozitivne učinke zadostnega spanca. NIJZ (2020) je izdal 10 priporočil za zdravo spanje odraslih, med njimi je priporočeno spanje vsak dan ob isti uri. NIJZ (2020) poudarja tudi, da manj kot 6 ur spanja lahko »negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja«, zato je bilo v spremenljivke, povezane s spanjem vključenih več trditev o času spanja in rednem urniku spanja.

Huebner et. al. (2021) so proučevali življenjski slog in zdravje pri olimpijskih dvigovalcih uteži, ki prav tako kot v powerliftingu potrebujejo moč. Training moči je specifična aktivnost, ki ni tipična fizična aktivnost v smislu aktivnosti, ki se s strani institucij priporočajo splošni javnosti. Avtorji navajajo, da ima trening moči v povezavi z višjim deležem mišične mase številne pozitivne učinke na zdravje.

Predmet raziskave je bil življenjski slog s poudarkom na treningu in zdravju, ugotovili pa so, da dvigovalci uteži trenirajo v povprečju 1 do 2 uri od 3 do 4 dni na teden, ter da so to predvsem nadpovprečno izobraženi in nadpovprečno zdravi posamezniki, da so znotraj vzorca težave s spanjem bolj pogoste med ženskami in da je pogostost poškodb pri olimpijskem dvigovanju uteži manjša v primerjavi z drugimi športi. Poudarjena je bila prednost treninga za moč v starosti za zdravje.

Fizična aktivnost, prehranjevalne navade in higiena spanja so le trije bistveni vidiki zdravega življenjskega sloga. Širše pojmovanje življenjskega sloga bi lahko zajemalo še druge navade, na primer izogibanje nezdravim in škodljivim dejavnikom, kot na primer kajenju, alkoholu in drugim substancam, vidike povezane z mentalnim zdravjem kot so na primer izogibanje stresu, sprostitvev in obvladovanje čustev ter socialno-družbene vidike, povezane z zdravimi odnosi ter vključenostjo v družbo. NIJZ v publikaciji *Kako skrbimo za zdravje* (2016) v z zdravjem povezan življenjski slog vključuje tudi skrb za ustno zdravje, uporabo varnostnega pasu v avtomobilu, kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev ter uporabo preventivnih zdravstvenih storitev. Raziskava, prikazana v prispevku je bila osredotočena na vidike življenjskega sloga, ki neposredno vplivajo na fizično zdravje. Že ti trije ključni dejavniki so zelo subjektivne narave in so povezani z osebnimi preferencami, v katere lahko organizacije posegajo le omejeno.

Pisarek et. al. (2010) so proučevali karakteristike pristopa športnikov k zdravemu življenjskemu slogu. Izpostavili so, da je za športnike fizično zdravje ključnega pomena, zdrave navade pa bistven del uspeha v športu. Avtorji so identificirali kriterije, s katerimi so opisali karakteristike navad in osebnosti športnikov v povezavi z življenjskim slogom in ugotovili, da med športniki obstajajo povezave med zdravimi navadami ter osebnostnimi lastnostmi, ki vodijo do nekaterih zdravih navad. Glede na ugotovitve študije je bilo predpostavljeno, da individualne razlike med posamezniki tako med športniki in splošno populacijo močno vplivajo na navade, povezane z življenjskim slogom, kljub temu pa je pomen zdravega življenjskega sloga za športnike glede na njihove cilje lahko višja prioriteta. Druga hipoteza se zato glasi »Med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v življenjskem slogu.«

2.3 Zavzetost in življenjski slog

Odločitve, povezane z življenjskim slogom ter navade, ki pozitivno pripomorejo k zdravemu in dobremu počutju niso samoumevne vsem posameznikom. To se kaže v porastu debelosti in kroničnih obolenj zaradi pomanjkanja gibanja, slabih prehranjevalnih navad ter nezdravih navad, ki v kombinaciji s stresom, utrujenostjo ter celo izgorelostjo uničujejo zdravje posameznikov (Rezolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, 2015). Absentizem in nizka učinkovitost zaposlenih iz psihičnih ali fizičnih razlogov sta oviri na poti do uspeha organizacij, zato je ukvarjanje s tem področjem za organizacije lahko vidik ravnanja z zaposlenimi, ki poleg spodbujanja zavzetosti zaposlenih v današnjih časih lahko pomeni konkurenčno prednost.

Entuziazem, energičnost in pozitiven pristop do dela lahko vodijo posameznike tudi ven iz cone udobja, zato lahko osebne lastnosti omejujejo vedenje in dejanja potrebna za uspeh. Hiter življenjski ritem, konkurenca na gospodarskem trgu, nenehne spremembe in pritiski zahtevajo od posameznikov kot oseb in kot zaposlenih prilagajanje, nenehen osebni in strokovni razvoj ter vlaganje truda na vseh področjih življenja. Zavzetost pri delu, ki predstavlja velik del vsakdana vsakega človeka je le en vidik pri doseganju smisla življenja in samoaktualizacije, ker pa izhaja predvsem iz človeka samega, morda lahko najdemo vzporednice v smeri zavzetosti pri delu in navad, povezanih z zdravim življenjem. Tako kot dobro opravljanje dela tudi zdrave navade zahtevajo od človeka disciplino, voljo, predanost in korake proti ciljem zunaj cone udobja. Tako izjemne delovne rezultate kot nenehno vlaganje v lastno zdravje in dobro počutje, lahko posameznik ob vseh življenjskih izzivih postavi na stranski tir. Posamezniki, ki v coni udobja ne premagajo težkih situacij v povezavi z delom ali v osebnem življenju, imajo lahko drugačen odnos do sebe kot tisti, ki so pri delu energični, dejavni ter usmerjeni v rešitve in prihodnost.

Osebni življenjski slog ima zagotovo poseben pomen za kakovost opravljanja dela. Življenjski slog kot vir zdravja, dobrega počutja in energije so proučevali Nishi, Suzuki, Nishida, Mishima in Yamanouchi (2017), ki so raziskovali povezanost življenjskega sloga z zavzetostjo. Življenjski slog so ocenjevali s pomočjo vprašalnika in zdravniških pregledov, zavzetost pa so na vzorcu izmerili z vprašalnikom UWES-9 in izvedli regresijsko analizo. Rezultati so pokazali, da uživanje rib, redna fizična aktivnost, zadosten spanec ter odsotnost tobačnih izdelkov statistično pomembno vpliva na oceno UWES-9. Bistven poudarek raziskave je, da življenjski slog ni

povezan le z zdravjem, temveč tudi s produktivnostjo in rezultati zaposlenih pri delu. Jindo et al. (2020) so raziskovali odnos med vadbo na delovnem mestu in zavzetostjo ter psihično stisko in ugotovili, da je izvajanje vadbe na delovnem mestu pozitivno povezano z zavzetostjo pri delu. Vadba na delovnem mestu je bila obravnavana ločeno od fizične aktivnosti zunaj dela in ločeno od sedečega življenjskega sloga. Ob tem je raziskava pokazala, da je gibanje na delovnem mestu povezano z zavzetostjo in da je v pozitivnem odnosu tudi z mentalnim zdravjem in produktivnostjo zaposlenih. Podatke o zdravju so pridobili iz rednega zdravstvenega pregleda vzorca ter s pomočjo meritev aktivnosti, podatke o zavzetosti pa zbrali prek vprašalnika UWES-9. Izvedli so regresijsko analizo, ki je pokazala vpliv gibanja na delovnem mestu na zavzetost.

Zipes (2019) poudarja ključni vlogi socialnih in okoljskih vplivov na prehranjevalne navade ter priporoča vključevanje politik ozaveščanja o zdravem prehranjevanju v politike šol, organizacij in na splošno v družbi na nivoju mest, držav in tudi na mednarodnem nivoju. To vključuje medije, izobraževanje, označevanje izdelkov ter posebne programe o teh vsebinah v šolstvu in delovnem okolju. Oblikovanje okolja, ki spodbuja dobre odločitve na področju prehrane ima močan učinek na vedenje posameznikov. Po Zipes (2019) samo ozaveščanje in izobraževanje nimata takšnega učinka, kot oblikovanje spodbudnega okolja. Organizacije imajo na tem mestu možnost izboljšati prehranjevalne navade ne le s promocijo zdravja, ampak s ponudbo zdravih prigrizkov, ustvarjanjem spodbudnih odnosov med sodelavci, ki podpirajo zdrave odločitve o prehrani ter ne spodbujajo nezdravih navad. Vključitev področja v politiko ravnanja z ljudmi in usmeritve organizacijske kulture so lahko učinkovite in koristne.

Zanimive raziskave so bile izvedene tudi na temo navad, povezanih s spanjem. Spremenljivke o spalnih navadah so zadnji del področja o življenjskem slogu v raziskavi, prikazani v prispevku. V okviru študije Glassdoor (2017) med 1077 zaposlenimi v Ameriki je bilo ugotovljeno, da je za optimalno delo potrebnih 7 do 9 ur spanja na noč in da bi bili kar dve tretjini vprašanih boljši pri opravljanju svojega dela, če bi spali več. 87 % vprašanih sicer navaja, da jih delodajalec podpira pri usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja, vendar pa to ne prispeva k njihovemu dejanskemu počitku ali posvečanju pozornosti svojemu zdravju.

Willis Tower Watson (2018) je v svoji raziskavi pokazal, da je kar 70 % delodajalcev že preoblikovalo delovno okolje z namenom spodbujanja zdravih navad. Zdravje na delovnem mestu v sodobnih organizacijah prihaja v ospredje organizacijskih kultur in samih strategij organizacij; pomen dobrega počutja pa je vse bolj integriran v kulturo in strategijo organizacij v razvitih državah – sami programi brez sprememb okolja pa imajo omejene rezultate. Oblikovanje fizičnega okolja na delovnem mestu vključuje ponudbo zdrave hrane na delovnem mestu in ergonomsko delovno okolje. Rezultate analize življenjskega sloga zaposlenih v organizacijah, kjer spodbujajo zdrave navade so avtorji povzeli s sklepom, da organizacije, ki pomagajo zaposlenim sprejemati boljše odločitve na področju zdravja in življenjskega sloga dosegajo višjo produktivnost in višjo stopnjo zadovoljstva pri delu. Kar 61 % zaposlenih, vključenih v raziskavo se strinja, da so zaradi ukrepov delodajalca na področju zdravja sprejemali bolj zdrave odločitve.

O pomenu zavzetosti in dobrega počutja zaposlenih piše tudi Forbes (2019), ki poudarja vrednost teh konceptov kot dela celostne strategije organizacij in ne le kot odgovornosti kadrovske funkcije. Dejstvo, da nezdravi in nezavzeti zaposleni ne prispevajo k produktivnosti in inovativnosti v organizacijah pa sprejema vse širša javnost vodij in uprav organizacij. Gallup (2018) je poročal o 34 % zavzetih zaposlenih v Ameriki, kar je največ v zgodovini ter 13 % aktivno nezavzetih. Prav tako poročilo prikazuje močno povezanost med zavzetostjo in pozitivnimi poslovnimi rezultati.

V raziskavi, prikazani v prispevku je bila analizirana povezanost med zavzetostjo pri delu in življenjskim slogom. Življenjski slog je bil razdeljen na spremenljivke znotraj treh področij; in sicer na fizično aktivnost, prehranjevalne navade in navade, povezane s spanjem. Glede na dognanja avtorjev o področjih življenjskega sloga in zavzetosti pri delu je bila postavljena tretja hipoteza, ki se glasi: »Med zavzetostjo in navadami, povezanimi z življenjskim slogom obstaja povezanost.«

3 Metodologija

Bistveno vprašanje raziskave je bilo, ali obstaja povezava med življenjskim slogom in zavzetostjo pri delu, saj bi to pomenilo, da bi vključevanje aktivnosti, ki bi izboljšale odločitve zaposlenih v povezavi z življenjskim slogom lahko imelo učinek na njihovo zavzetost. Primerjava registriranih športnikov, ki redno trenirajo in tudi tekmujejo s kontrolno skupino je bila namenjena vpogledu v razlike med navadami

registriranih športnikov in posameznikov, ki se s športom ukvarjajo rekreativno ali se ne ukvarjajo, saj je bilo predvidevano, da registrirani športniki več pozornosti posvečajo zdravim navadam in življenjskemu slogu, ki je povezan z zdravjem. Povezanost teh navad z zavzetostjo je zanimivo za proučevanje, ker okolje znotraj organizacij lahko vpliva na odločitve zaposlenih in njihove navade, ki so lahko za zdrave koristne ali škodljive. Cilj prispevka je bil povzeti ugotovitve avtorjev in rezultate dosedanjih raziskav na to temo, ter opredeliti ključne vidike življenjskega sloga, ki kažejo najvišjo stopnjo povezanosti z zavzetostjo. Te ugotovitve so lahko koristne za nadaljnje raziskave in oblikovanje priporočil za organizacije, kako s strategijo ravnanja z ljudmi tudi te vsebine lahko pomagajo organizacijam z določenimi aktivnostmi in smernicami izboljšati življenjski slog zaposlenih.

Z metodo kompilacije so bila predstavljena do sedaj znana dejstva, ki so bila povezana z metodo deskripcije, sinteze in komparacije. Glede na ugotovljeno so bile postavljene 3 hipoteze, ki so bile preverjene z metodo vzorčne analize. Na podlagi analize pridobljenih podatkov o vzorcu so bili predstavljeni rezultati raziskave in v zaključku podani konkretni predlogi za organizacije.

Anketa je potekala od 30. 10. 2022 do 15. 11. 2022 v papirni obliki, zbrani odgovori pa so bili analizirani z orodjem SPSS. Prva in druga hipoteza sta bili preverjeni s pomočjo t-testov aritmetičnih sredin, pri preverjanju tretje hipoteze pa so bile spremenljivke znotraj vsake skupine spremenljivk združene, na podlagi česar je bila analizirana povezanost združenih spremenljivk o fizični aktivnosti, prehranjevalnih navadah in spalnih navadah z združeno spremenljivko o zavzetosti.

4 Raziskava

Na podlagi pregleda literature so bile oblikovane hipoteze, in sicer;

Hipoteza 1: »Med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v zavzetosti pri delu.« Predpostavljeno je bilo, da med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v zavzetosti pri delu, saj tekmovalne ambicije in predanost treningom kažejo na zavzetost na področju športa. Schaufeli in Bakker (2003) za zavzetost trdita, da izhaja iz človeka in je občutek učinkovitosti, energičnosti, sposobnosti in vlaganja truda, zato je verjetno, da registrirani športniki, ki tekmujejo in kažejo podoben odnos do športa, izražajo to tudi pri svojem delu.

Hipoteza 2: »Med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v navadah, povezanih z življenjskim slogom.«

Predpostavljeno je bilo, da »Športniki« sprejemajo bolj zdrave in optimalne odločitve v povezavi z življenjskim slogom ter imajo pogosteje bolj zdrave navade, kot »Nešportniki«, saj s tem podpirajo svoje športne cilje.

Hipoteza 3: »Med zavzetostjo in navadami, povezanimi z življenjskim slogom obstaja povezanost/odvisnost/korelacija(??).«

Skrb za zdravje in volja pri odločitvah in navadah kažeta odnos posameznikov do sebe in njihove osebne lastnosti, ki se lahko odražajo tudi v odnosu do dela in zavzetosti. Predpostavljeno je bilo, da posamezniki, ki v večji meri izberejo vedenja, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom pozitivno vedenje kažejo tudi z zavzetostjo pri delu.

4.1 Merski instrumenti

Hipoteze so bile preverjene z vzorčno analizo. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz dveh delov. V prvem delu se je preverjalo zavzetost. Uporabljen je bil standardiziran, verificiran vprašalnik UWES-9. Spremenljivke o zavzetosti (oznaka spremenljivk Z) so bile izmerjene s pomočjo trditve znotraj vprašalnika UWES-9. Prisotnost oziroma odsotnost navad, povezanih z življenjskim slogom je bila preverjana s trditvami, ki so bile oblikovane na podlagi pregleda raziskav na tem področju. Upoštevana so bila priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje Republike Slovenije ter podobne predhodne raziskave. Spremenljivke so bile razdeljene v tri skupine; spremenljivke, povezane z življenjskim slogom so bile ocenjene z vrednotenjem trditve. Pri nekaterih trditvah so anketiranci ocenili pogostost navad, pri nekaterih pa strinjanje s trditvami, za kar je bila uporabljena 5 stopenjska Likertova lestvica strinjanja. Spremenljivke, povezane z življenjskim slogom so bile razdeljene v skupine spremenljivk, povezanih s fizično aktivnostjo (ime spremenljivk FA), prehranjevalnimi navadami (ime spremenljivk PN) ter spalnimi navadami (ime spremenljivk SN).

V tabeli 1 so prikazani imena spremenljivk ter trditve, ki so jih anketiranci ocenjevali s pomočjo lestvice pogostosti.

Tabela 1: Oznake spremenljivk in trditve, ocenjene z lestvico pogostosti

OZNAKA SPREMENLJIVKE	TRDITEV
ZAVZETOST	
Z1	Pri svojem delu prekipevam od energije.
Z2	Pri delu se počutim svežega /-o in dejavnega/-no.
Z3	Nad svojim delom sem navdušen/-a.
Z4	Moje delo je zame vir navdiha.
Z5	Ko se zjutraj zbudim, se veselim svojega dela.
Z6	Srečen/-na sem, kadar intenzivno delam.
Z7	Ponosen/-na sem na delo, ki ga opravljam.
Z8	Moje delo me kar potegne vase.
Z9	Kadar delam, sem prevzet/-a nad delom
FIZIČNA AKTIVNOST	
FA2	Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo od 30 do 60 minut na dan
FA3	Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo od 60 do 90 minut na dan.
FA4	Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo več kot 90 minut na dan.
FA5	Ves dan se ne gibam (ležim ali sedim).
FA6	Se ukvarjam z drugo aerobno vadbo (skupinske vadbe ali drugi športi, ki ne vključujejo treninga z utežmi).
FA7	Treniram z utežmi/delam druge vaje za mišice.
PREHRANJEVALNE NAVADE	
PN1	Jem zelenjavo in/ali sadje.
PN2	V obroke vključim vir beljakovin.
PN3	Spuščam obroke in/ali se prenajedam.
PN4	Uživam sladke ali slane prigrizke. (procesirana / ne polnovredna živila)
PN5	Uživam vsaj ali več kot 1 pivo/2dcl vina/ 0,03 žganja.
SPALNE NAVADE	
SN1	Spim manj kot 6 ur na noč.
SN2	Spim 6 do 8 ur na noč.
SN3	Spim več kot 8 ur na noč.
SN4	Zaspim približno ob isti uri.
SN5	Zbudim se približno ob isti uri.
SN6	Imam težave s spanjem.
SN7	Zbudim se naspan/a.

Zaloga vrednosti je bila povezana s pogostostjo občutka oziroma vedenja, navedenega v trditvah in je prikazana v tabeli 2.

Tabela 2: Zaloga vrednosti - lestvica pogostosti

0	1	2	3	4	5	6
Nikoli	Skoraj nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
	<i>Nekajkrat letno ali manj</i>	<i>Enkrat mesečno ali manj</i>	<i>Nekajkrat mesečno (2-5x)</i>	<i>Enkrat tedensko</i>	<i>Nekajkrat tedensko (2-5x)</i>	<i>Vsak dan</i>

Nekatere spremenljivke so bile izmerjene s pomočjo trditvev, pri katerih so sodelujoči v raziskavi ovrednotili strinjanje s trditvami. Te trditve so prikazane v tabeli 3.

Tabela 3: Oznake spremenljivk in trditve, ocenjene z lestvico strinjanja

OZNAKA SPREMENLJIVKE	TRDITEV
FIZIČNA AKTIVNOST	
FA8	Moj trening je strukturiran (delitev posameznega treninga).
FA9	Napredujem pri športni aktivnosti (progresivna preobremenitev).
FA10	Moj trening je strukturiran (časovna delitev treningov).
FA11	Moj trening je načrtovan (imam plan).
PREHRANJEVALNE NAVADE	
PN6	Moji obroki so uravnoteženi in hranilni.
PN7	Čez dan redno jem obroke.
PN8	Sem pozoren/a na energijsko vrednost živil. (makrohranila)
PN9	Sem pozoren/a na hranilno vrednost živil. (mikrohranila)

Lestvica strinjanja, s pomočjo katere so anketiranci ovrednotili trditve o fizični aktivnosti in prehranjevalnih navadah je prikazana v tabeli 4.

Tabela 4: Zaloga vrednosti - lestvica strinjanja

1	2	3	4	5
Nikakor se ne strinjam	Se delno ne strinjam	Niti se ne strinjam niti se strinjam	Se delno strinjam	Popolnoma se strinjam

Lestvica strinjanja je bila uporabljena pri vrednotenju trditvev, ki dajo pomembno informacijo o navadah fizične aktivnosti in prehranjevalnih navadah, ki se jih po pogostosti težko oceni.

4.2 Vzorec sodelujočih v raziskavi

Vzorec sta predstavljali dve skupini. Prva skupina so bili »Športniki«. To skupino je predstavljal vzorec članov Powerlifting zveze Slovenije, ki so registrirani ali kategorizirani (kategorizirani športniki so registrirani športniki, ki so dosegli rezultate, potrebne za kategorizacijo) v bazi Olimpijskega komiteja Slovenije, torej so se udeležili tekmovanja, organiziranega znotraj Powerlifting zveze Slovenije.

Takšen vzorec je bil izbran iz dveh razlogov in sicer sta bila; izvedba ankete in zbiranje zadostnega števila odgovorov na tekmovanju hitra in enostavna in zaradi dejstva, da je powerlifting šport, pri katerem lahko trenira in tekmuje kdorkoli, ne glede na starost, talent in predhodno športno udejstvovanje. To dokazuje raznolika množica tekmovalcev v različnih težnostnih in starostnih kategorijah. Trening powerliftinga ne zahteva posebne opreme, ampak je mogoč v skoraj vsakem fitnessu ali doma, če si oseba vzame čas in trenira. Powerlifting je vse bolj prepoznaven in priljubljen ravno zato, ker je primeren za vsakogar ter je poleg priložnosti za rekreacijo ali tekmovanje tudi izjemno koristen za zdravje. Je namreč učinkovita aktivnost za pridobivanje mišične mase, večji delež mišične mase pa je povezan z nižjo umrljivostjo zaradi vseh vzrokov, boljšim imunskim sistemom ter drugimi koristmi (The American Journal of Medicine, 2014). Izhajajoč iz tega je bilo predpostavljeno, da posamezniki, ki se ukvarjajo s powerliftingom več pozornosti posvečajo zdravim navadam ter so tudi bolj energični in dejavni pri delu ter bolj zavzeti v primerjavi s kontrolno skupino.

Druga skupina v vzorcu so bili naključni posamezniki, skupina pa je bila iz praktičnih razlogov poimenovana »Nešportniki«. Za to skupino je bilo predpostavljeno, da zdravim navadam in še posebej fizični aktivnosti v povprečju ne posveča velike pozornosti.

V raziskavi je sodelovalo 70 anketirancev. Najmlajši je bil star 16 let, najstarejši pa 58 let. Povprečna starost v vzorcu je bila 29,16 leta. Glede na spol je sodelovalo 32 moških in 38 žensk. Strukturo vzorca po izobrazbi prikazuje tabela 5.

Tabela 5: Izobrazbena struktura vzorca

Oznaka	Opis	Število	Delež
0	Nedokončana osnovna šola	0	0
1	Dokončana osnovna šola	1	1,4
2	3 ali 4 letna srednja šola ali gimnazija	25	35,7
3	Višja strokovna šola	13	18,6
4	Prva Bolonjska stopnja (diploma)	20	28,6
5	Druga bolonjska stopnja (magisterij) ali stari UNI program	8	11,4
6	Znanstveni magisterij (stari MAG program)	1	1,4
8	Doktorat znanosti	2	2,9
SKUPAJ		70	100,0

Skupino »Športniki« je predstavljalo 34 sodelujočih, »Nešportnikov« pa 36. Tabela 6 prikazuje število moških in žensk po skupini.

Tabela 6: Vzorec po skupini in spolu

		Moški	Ženske	Skupaj
Spol	Športniki	14	20	34
	Nešportniki	18	18	36
	Skupaj	32	38	70

Povprečna starost »Športnikov« je bila 24,94 leta, povprečna starost »Nešportnikov« pa 33,14 leta. Razlika v starosti med skupinama je statistično pomembna. Starost in stopnjo izobrazbe za skupini prikazuje tabela 7.

Tabela 7: Skupini po starosti in stopnji izobrazbe

	Skupina	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Starost	Športniki	34	24,94	5,954	1,021
	Nešportniki	36	33,14	12,266	2,044
Stopnja izobrazbe	Športniki	34	3,47	1,398	0,240
	Nešportniki	36	3,17	1,384	0,231

Razlika v stopnji izobrazbe med skupinama ni bila statistično pomembna.

4.3 Preverjanje hipotez

Hipoteza 1: »Med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v zavzetosti pri delu.«

Odgovori so prikazani v Tabeli 8.

Tabela 8: Aritmetične sredine odgovorov o trditvah o zavzetosti po skupini

	Skupina	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pri svojem delu prekipevam od energije.	Nešportniki	3,44	1,764	0,294
	Športniki	3,65	1,228	0,211
Pri delu se počutim svežega /-o in dejavnega/-no.	Nešportniki	3,78	1,899	0,317
	Športniki	3,91	1,525	0,262
Nad svojim delom sem navdušen/-a.	Nešportniki	3,08	2,005	0,334
	Športniki	3,88	1,754	0,301

	Skupina	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Moje delo je zame vir navdiha.	Nešportniki	2,97	1,934	0,322
	Športniki	3,50	1,830	0,314
Ko se zjutraj zbudim, se veselim svojega dela.	Nešportniki	2,39	2,032	0,339
	Športniki	3,12	1,737	0,298
Srečen/-na sem, kadar intenzivno delam.	Nešportniki	3,67	2,000	0,333
	Športniki	3,91	1,694	0,291
Ponosen/-na sem na delo, ki ga opravljam.	Nešportniki	3,47	2,223	0,371
	Športniki	4,03	1,883	0,323
Moje delo me kar potegne vase.	Nešportniki	3,89	1,833	0,305
	Športniki	4,38	1,280	0,219
Kadar delam, sem prevzet/-a nad delom	Nešportniki	4,25	1,442	0,240
	Športniki	4,24	1,394	0,239

Opisna statistika kaže višje vrednosti aritmetičnih sredin odgovorov na vprašanja o zavzetosti (UWES-9) pri športnikih, da pa bi ugotovili, ali so razlike statistično pomembne, je bil za vseh devet spremenljivk zavzetosti opravljen t-test enakosti aritmetičnih sredin. Razlike aritmetičnih sredin med »Športniki« in »Nešportniki« pri nobeni od spremenljivk zavzetost niso statistično pomembne. Razlog bi bil lahko majhen vzorec, razlike pa morajo v majhnem vzorcu biti zelo velike, da da so statistično pomembne. Lahko pa je zavzetost tako subjektivna, da se izraža oziroma ne izraža glede na vsakega posameznika, ne glede na skupino.

Hipoteza 1 ni bila niti potrjena, niti zavrnjena, saj razlike med skupinama obstajajo, niso pa statistično pomembne.

Hipoteza 2: »Med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v navadah, povezanih z življenjskim slogom.«

Navade, povezane z življenjskim slogom, so bile razdeljene v tri skupine, in sicer; fizična aktivnost, prehranjevalne navade in spalne navade. Predpostavljeno je bilo, da športniki več pozornosti namenjajo navadam, povezanim z zdravim življenjskim slogom, ter se v večji meri izogibajo nezdravim navadam v primerjavi s kontrolno skupino.

Iz podatkov so bile pridobljene aritmetične sredine odgovorov pri vseh spremenljivkah ter primerjane aritmetične sredine odgovorov »Športnikov« in »Nešportnikov«. S pomočjo t-testa so bile preverjene enakosti aritmetičnih sredin, ki so pokazale statistično pomembne razlike v odgovorih med skupinama. Rezultati o navadah, povezanih z življenjskim slogom so naslednji:

Pri spremenljivkah o fizični aktivnosti obstajajo razlike med odgovori pri naslednjih trditvah:

- Hodim ali kolesarim namesto vožnje z avtom/avtobusom.
- Se ukvarjam z drugo aerobno vadbo (skupinske vadbe ali drugi športi, ki ne vključujejo treninga z utežmi).
- Treniram z utežmi/delam druge vaje za mišice.
- Moj trening je strukturiran (delitev posameznega treninga).
- Napredujem pri športni aktivnosti (progresivna preobremenitev).
- Moj trening je strukturiran (časovna razporeditev treningov).
- Moj trening je načrtovan (imam plan).

Pri vseh teh trditvah so bile aritmetične sredine višje pri populaciji športnikov, razlike odgovorov med skupinama pa so bile tudi statistično pomembne. Statistično pomembne razlike v odgovorih med skupinama o trditvah, povezanih s treningom so bile pričakovane, saj se registrirani športniki tekmovalno in bolj resno posvečajo fizični aktivnosti, kot posamezniki, ki se s športom ne ukvarjajo ali rekreativno ukvarjajo. Zanimivo je opažanje, da so pri drugih trditvah v povezavi s fizično aktivnostjo odgovori zelo podobni. Zmerna fizična aktivnost v neki obliki gibanja vsaj 150 minut na teden, kot jo priporočata Svetovna zdravstvena organizacija in Nacionalni inštitut za javno zdravje se med skupinama praktično ne razlikuje.

- Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo 30 do 60 minut na dan
- Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo 60 do 90 minut na dan.
- Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo več kot 90 minut na dan.
- Ves dan se ne gibam (ležim ali sedim).

Vrednosti aritmetičnih sredin odgovorov pri teh trditvah so bile skoraj enake za »Športnike« in »Nešportnike«, sodelujoči v raziskavi pa se v povprečju gibajo premalo, glede na priporočila institucij. Večja razlika vrednosti odgovorov je bila pri trditvi »Ves dan se ne gibam (ležim ali sedim)«, pri kateri je bila aritmetična sredina odgovorov »Športnikov« 2,09, »Nešportnikov« pa kar 3,58. Razlika ni statistično pomembna, a to pomeni, da »Športniki« v povprečju redko (enkrat mesečno ali manj) ves dan sedijo ali ležijo, »Nešportniki« pa se ves dan ne gibajo med nekajkrat mesečno in enkrat tedensko. Upoštevati je treba dejstvo, da je powerlifting zelo

specifičen šport, saj je cilj pridobivanje moči, kondicija pa ni bistvena, zato se vzorec »Športnikov« morda v povprečju giba manj, kot bi se, če bi vzorec »Športnikov« predstavljali registrirani športniki v kakšnem drugem športu.

T-test je pokazal statistično pomembne razlike pri naslednjih trditvah o spremenljivkah prehranjevalnih navad:

- V obroke vključim vir beljakovin.
- Čez dan redno jem obroke.
- Sem pozoren/a na energijsko vrednost živil (makrohranila).
- Sem pozoren/a na hranilno vrednost živil (mikrohranila).

Aritmetične sredine odgovorov za našete trditve so višje pri populaciji športnikov, razlike pa so tudi statistično pomembne. Dejstvo, da se »Športniki« bolj ukvarjajo z energijsko in hranilno vrednostjo, da jedo redno in vključujejo beljakovine v svoje obroke ni presenetljivo, saj s tem poskrbijo za regeneracijo po treningu in za napredek.

Pri spremenljivkah o spalnih navadah obstajajo razlike med odgovori skupin pri dveh trditvah. Pri trditvi: »Spim manj kot 6 ur na noč« je aritmetična sredina vrednosti odgovorov »Športnikov« nižja, kar pomeni, da redkeje spijo manj kot 6 ur na noč kot sodelujoči iz kontrolne skupine. Kot zanimivost je aritmetična sredina vrednosti odgovorov na to vprašanje pri »Športnikih« 2,79, pri »Nešportnikih« pa 3,84. Če se številke poveže z zalogo vrednosti, se lahko ugotovi, da populacija »Nešportnikov« v povprečju nekajkrat mesečno do enkrat tedensko spi 6 ur ali manj, medtem ko naša populacija »Športnikov« manj kot 6 ur spi le od manj kot enkrat mesečno do nekajkrat mesečno.

Statistično pomembna razlika med skupinama obstaja tudi v vrednostih odgovorov pri trditvi »Se zbudim približno ob isti uri«. Aritmetična sredina za to trditev je višja pri »Športnikih«. Rezultati torej kažejo, da se znotraj vzorca »Športniki« pogosteje zbudijo ob isti uri kot »Nešportniki«.

Na majhnem vzorcu, kot že omenjeno, je težko dokazovati statistično pomembnost rezultatov, saj bi statistično pomembna razlika pomenila, da obstajajo s stopnjo zaupanja 0,05 te razlike na celotni populaciji. Če majhen vzorec predstavlja celotno

populacijo se ne da trditi, da rezultati veljajo tudi na populaciji in ne le na vzorcu, lahko se predpostavlja, da podobno kot pri prehranjevalnih navadah športniki tudi spanju posvečajo več pozornosti zaradi regeneracije in pozitivnega vpliva spanca tudi na treninge.

Hipoteza 2 je bila potrjena, saj so številne spremenljivke, povezane z življenjskim slogom glede na t-teste enakosti aritmetičnih sredin statistično pomembno različne med »Športniki« in »Nešportniki«.

Hipoteza 3: »Med zavzetostjo in navadami, povezanimi z življenjskim slogom, obstaja povezanost.«

Tretja hipoteza je bila preverjena tako, da je bila analizirana moč linearne povezanosti spremenljivk zavzetosti s tremi skupinami spremenljivk o življenjskem slogu. Ker je bila predmet proučevanja povezanost dveh številskih spremenljivk, ki sta oziroma nista linearno povezani, je bil uporabljen Pearsonov koeficient korelacije.

Združene vrednosti spremenljivk, povezanih s fizično aktivnostjo niso pokazale statistično pomembne povezanosti z združenimi vrednostmi spremenljivk o zavzetosti, vrednost Pearsonovega koeficienta korelacije je navedena v tabeli 9.

Tabela 9: Povezava med zavzetostjo in fizično aktivnostjo

		ZAVZETOST	FIZIČNA AKTIVNOST
ZAVZETOST	Pearson Correlation	1	0,172
	Sig. (2-tailed)		0,153
	N	70	70
FIZIČNA AKTIVNOST	Pearson Correlation	0,172	1
	Sig. (2-tailed)	0,153	
	N	70	70

Po analizi korelacije med odgovori posameznih trditev je bilo ugotovljeno, da pri nekaterih obstajajo povezave. Analiza odvisnosti spremenljivk zavzetosti in spremenljivk fizične aktivnosti je pokazala tri statistično pomembne korelacije s stopnjo pomembnosti $p=0,05$.

- Med trditvama »Pri svojem delu prekipevam od energije.« in »Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo 60 do 90 minut na dan.« obstaja nizka stopnja povezanosti. ($r=0,283$, $p = 0,05$)
- Med vrednostmi odgovorov pri trditvah »Pri svojem delu prekipevam od energije.« in »Se ukvarjam z drugo aerobno vadbo.« obstaja nizka stopnja povezanosti. (skupinske vadbe ali drugi športi, ki ne vključujejo treninga z utežmi). ($r=0,291$, $p = 0,05$)
- Med vrednostmi odgovorov pri trditvah »Pri delu se počutim svežega /-o in dejavnega/-no.« in »Hodim, kolesarim ali tečem za rekreacijo 60 do 90 minut na dan.« obstaja nizka stopnja povezanosti. ($r=0,264$, $p = 0,05$)

Med združenimi vrednostmi spremenljivk o prehranjevalnih navadah in zavzetosti obstaja zmerna stopnja povezanosti, ki je tudi statistično pomembna. Vrednost Pearsonovega koeficienta prikazuje tabela 10.

Tabela 10: Povezava med zavzetostjo in prehranjevalnimi navadami

		ZAVZETOST	PREHRANJEVALNE NAVADE
ZAVZETOST	Pearson Correlation	1	0,342**
	Sig.(2-tailed)		0,004
	N	70	70
PREHRANJEVALNE NAVADE	Pearson Correlation	0,342**	1
	Sig.(2-tailed)	0,004	
	N	70	70

Analiza odvisnosti spremenljivk zavzetosti in spremenljivk prehranjevalnih navad je pokazala največ statistično pomembnih korelacij, ki so prikazane v tabeli 11. Krepko označene vrednosti predstavljajo statistično pomembne odvisnosti (* $p = 0,05$, ** $p = 0,01$).

Tabela 11 prikazuje veliko število statistično pomembnih korelacij med vrednostmi spremenljivk o prehranjevalnih navadah in zavzetostjo.

V moči povezanosti izstopajo povezave med prehranjevalnimi navadami in trditvama o zavzetosti »Nad svojim delom sem navdušen/-a.« (Z3) in »Ko se zjutraj zbudim, se veselim svojega dela.« (Z5). Trditve o prehranjevalnih navadah z največjim številom korelacij s trditvami o zavzetosti pa so »Uživam vsaj ali več kot 1 pivo/2dcl vina/ 0,03 žganja.« (PN5), kjer so vse povezave s trditvami o zavzetosti negativne ter »Moji obroki so uravnoteženi in hranilni.« (PN6) in »Sem pozoren/a

na hranilno vrednost živil. (mikrohranila)« (PN9), kjer je največje število pozitivnih korelacij.

Tabela 11: Povezave med spremenljivkami o zavzetosti in prehranjevalnih navadah

	PN1	PN2	PN3	PN4	PN5	PN6	PN7	PN8	PN9
Z1	-0,019	0,009	-0,178	-0,008	-0,097	-0,012	0,205	0,052	0,140
Z2	0,176	0,073	-0,162	-0,129	-0,232	0,297*	0,197	0,106	0,301*
Z3	0,198	0,283*	-0,284*	-0,274*	-0,291*	0,325**	0,195	0,238*	0,400**
Z4	0,139	0,199	-0,207	-0,193	-0,179	0,286*	0,119	0,160	0,339**
Z5	0,167	0,243*	-0,254*	-0,224	-0,255*	0,349**	0,219	0,254*	0,310**
Z6	0,098	0,104	-0,127	-0,045	-0,233	0,170	0,035	0,221	0,200
Z7	0,154	0,191	-0,108	-0,138	-0,292*	0,222	0,045	0,112	0,302*
Z8	0,081	0,073	-0,132	-0,056	-0,261*	0,035	0,201	0,078	0,301*
Z9	0,157	0,038	0,019	0,032	-0,156	0,138	0,037	0,072	0,236*

V tabeli 12 je prikazana še odvisnost med spremenljivkami o zavzetosti in spalnimi navadami, kjer pa ni odvisnosti.

Tabela 12: Povezava med zavzetostjo in spalnimi navadami

		ZAVZETOST	SPALNE NAVADE
ZAVZETOST	Pearson Correlation	1	0,175
	Sig. (2-tailed)		0,148
	N	70	70
SPALNE NAVADE	Pearson Correlation	0,175	1
	Sig. (2-tailed)	0,148	
	N	70	70

Ponovno so bile analizirane korelacije pri posameznih trditvah. Analiza odvisnosti zavzetosti in spalnih navad v vzorcu je pokazala eno statistično pomembno odvisnost pri stopnji pomembnosti 0,05 ter še tri odvisnosti pri stopnji pomembnosti 0,01. Pri spalnih navadah so vrednosti odgovorov trditev, ki so povezane z vrednostmi odgovorov trditev o zavzetosti naslednje:

- med trditvama »Zaspim približno ob isti uri.« in »Nad svojim delom sem navdušen/-a.« se je pokazala nizka stopnja povezanosti vrednosti odgovorov ($r = 0,315$, $p = 0,01$).

- med trditvama »Zaspim približno ob isti uri.« in »Moje delo je zame vir navdiha.« se je pokazala zmerna povezanost vrednosti odgovorov ($r = 0,422$, $p = 0,01$).
- med trditvama »Zaspim približno ob isti uri.« in »Ko se zjutraj zbudim, se veselim svojega dela.« se je pokazala nizka stopnja povezanosti vrednosti odgovorov ($r = 0,328$, $p = 0,01$).
- med trditvama »Zaspim približno ob isti uri.« in »Ponosen/-na sem na delo, ki ga opravljam.« se je pokazala nizka stopnja povezanosti vrednosti odgovorov ($r = 0,299$, $p = 0,05$).

Za konec so bile združene še vrednosti vseh spremenljivk o življenjskem slogu, izhajajoč iz tega pa je bilo preverjeno, ali obstaja povezava spremenljivk celotnega življenjskega sloga z zavzetostjo. Vrednost Pearsonovega koeficienta korelacije prikazuje tabela 13. Obstaja zmerna povezanost s statistično pomembnostjo $p=0,01$, kar pomeni, da v 1 % populacije obstaja vzorec, kjer nebi držalo, da sta zavzetost in življenjski slog povezana.

Tabela 13: Povezava med zavzetostjo in življenjskim slogom

		ZAVZETOST	ŽIVLJENJSKI SLOG
ZAVZETOST	Pearson Correlation	1	0,289*
	Sig. (2-tailed)		0,015
	N	70	70
ŽIVLJENJSKI SLOG	Pearson Correlation	0,289*	1
	Sig. (2-tailed)	0,015	
	N	70	70

Tretja hipoteza je bila potrjena, saj obstajajo povezave med posameznimi spremenljivkami o zavzetosti in posameznimi spremenljivkami v vseh skupinah spremenljivk o življenjskem slogu. Med posameznimi spremenljivkami o fizični aktivnosti obstajajo tri statistično pomembne povezave s trditvami o zavzetosti s stopnjo značilnosti 0,05, med spremenljivkami o prehranjevalnih navadah in spremenljivkami o zavzetosti obstaja kar 21 statistično pomembnih povezav pri stopnji značilnosti 0,05, med spremenljivkami o spalnih navadah in spremenljivkami o zavzetosti pa ena statistično pomembna povezava pri stopnji značilnosti 0,05 in tri s stopnjo značilnosti 0,01. Ko so bile združene spremenljivke znotraj treh skupin spremenljivk o življenjskem slogu, se je pokazala zmerna povezanost med skupino spremenljivk o prehranjevalnih navadah in skupino spremenljivk o zavzetosti s

stopnjo značilnosti 0,05. Združene spremenljivke iz vseh treh skupin o življenjskem slogu pa so tudi povezane z združenimi spremenljivkami o zavzetosti s stopnjo značilnosti 0,01. Glede na majhen vzorec je stopnja značilnosti 0,01 neverjetna, saj je v manjših vzorcih težje odkriti stopnje značilnosti, ki potrjujejo, da povezave znotraj vzorca veljajo za celotno populacijo – verjetnost, da obstaja zmerna povezanost, ki je rezultat dejanskega stanja glede na stopnjo značilnosti, obstaja pri 99 od 100 vzorcev iz celotne populacije. Možnost, da je povezanost rezultat vzorčne napake pri 1 od 100 vzorcev, zato se lahko zaključi, da sta zavzetost pri delu in življenjski slog povezana.

5 Zaključek

Odločitve, povezane z življenjskim slogom imajo posledice na praktično vseh področjih življenja. Problem raziskave je bil odkriti, ali obstaja statistično pomembna razlika med zavzetostjo »Športnikov« in »Nešportnikov«, ter če s katero od spremenljivk o življenjskem slogu obstaja še posebej močna povezava z zavzetostjo posameznikov. Predpostavljeno je bilo, da zdrave navade v okviru življenjskega sloga športnikov pozitivno prispevajo k njihovi zavzetosti, kar je bilo preverjeno s statističnimi testi.

Izkazalo se je, da »Športniki« niso bolj zavzeti kot »Nešportniki«, je pa njihovo vedenje bolj usmerjeno k zdravemu življenjskemu slogu. Prva hipoteza, da med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v zavzetosti pri delu, ni bila niti potrjena niti zavrnjena, saj so bile aritmetične sredine vrednosti odgovorov pri trditvah o zavzetosti med »Športniki« višje, razlika pa ni bila statistično pomembna. »Športniki« so bili v povprečju tudi mlajši in v povprečju z višjo stopnjo izobrazbe, tako da bi lahko razliko v zavzetosti pripisali tudi tem razlogom. Zavzetost je morda preveč subjektiven koncept, da bi ga posploševali na skupino ljudi. Motivacijski dejavniki za trud v športu lahko niso enaki kot za trud pri delu, poleg tega pa odnos zaposlenih do dela ni odvisen le od posameznikov, ampak tudi od samega dela in vseh povezanih dejavnikov. Druga hipoteza, da med »Športniki« in »Nešportniki« obstaja razlika v navadah, povezanih z življenjskim slogom je bila potrjena, saj je bilo ugotovljeno, da so »Športniki« fizično bolj aktivni, bolj pozorni na zdrave prehranjevalne navade in bolj dosledni pri zadostnem spancu. Tretja hipoteza, da med navadami, povezanimi z življenjskim slogom in zavzetostjo obstaja povezava pa je bila prav tako potrjena, s tem je bilo potrjeno, da dosedanje ugotovitve avtorjev ter raziskave na tem področju glede na vpogled v stanje prek izvedene vzorčne

analize držijo. Najzanimivejša je morda negativna povezava med pogostostjo uživanja alkohola in kar petimi trditvami o zavzetosti ter pozitivna povezava med pozornostjo na mikrohranila in kar sedmimi trditvami o zavzetosti. Torej je z zavzetostjo pri delu povezano omejevanje uživanja alkohola ter ukvarjanje s tem, kaj jemo v smislu nutrientov, ki jih telo potrebuje.

Razlogi, zakaj obstaja tako izrazita povezanost med življenjskim slogom in zavzetostjo za zdaj niso znani, dejstvo pa je, da se sodobne organizacije povezave zavedajo in vključujejo aktivnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog v svoje strategije ravnanja z ljudmi. V nadaljevanju predlagamo nekatere pristope, ki jih organizacije lahko uvedejo na področju ravnanja z ljudmi za spodbudo zdravih navad zaposlenih ter zavzetosti.

Primeri dobrih praks na področju spodbude fizične aktivnosti zaposlenih vključujejo sofinanciranje športnih aktivnosti zaposlenih, organizacija športnih aktivnosti za zaposlene v obliki rednih vadb, ki se jim zaposleni lahko pridružijo ali kot team-buildingov, izletov ali nagrad za zaposlene, vključevanje športnih aktivnosti v dogodke, spodbujanje hoje ali kolesarjenja namesto vožnje z avtomobilom, omogočanje gibanja in aktivnosti med delovnim časom ter promocija fizične aktivnosti in njenih koristi prek komunikacijskih kanalov znotraj organizacije.

Načini, ki podpirajo boljše odločitve zaposlenih na področju prehranjevalnih navad so lahko povezani z informiranjem ali z dejanskim oblikovanjem okolja v organizaciji, ki usmerja zaposlene k boljšim odločitvam. Oblikovanje pozitivnega okolja je veliko bolj učinkovito kot le seznanjanje zaposlenih z informacijami o zdravi prehrani in promocija. Primeri, kako lahko organizacija oblikuje spodbudno okolje, kjer bodo zaposleni za svoje obroke bolj verjetno izbirali zdrave alternative so lahko povezani s fizičnim ali socialnim okoljem v organizaciji. Med aktivnostmi, ki bi fizično okolje oblikovale tako, da bo zaposlenim lažje jesti bolj zdravo so: ponudba sadja in zelenjave na delovnem mestu, omejitev nezdravih prigrizkov iz ponudbe, zagotovitev možnosti preprostega kuhanja ali pogrevanja jedi, hladilnika, pribora ter prostora za mirne in uravnotežene obroke. Če zaposleni jedo za svojo delovno mizo, bodo bolj verjetno jedli prigrizke in manj verjetno jedli uravnotežene, tople obroke. Prav tako so lahko obroki, pripravljene doma, bolj hranljivi in imajo manjšo hranilno vrednost. Poleg oblikovanja delovnega okolja, ki omogoča zdravo prehrano na delu pa organizacija lahko podpre tudi socialno okolje, usmerjeno k bolj zdravim odločitvam o prehrani. Najprej mora organizacija poskrbeti, da imajo

zaposleni med delom dejansko lahko odmor za malico, kar je njihova pravica. Podpora s strani organizacije nekaterih navad, ki vključujejo prenašanje ali alkohol kot nagrado za dobro opravljeno delo, naročanje velikih količin hrane ob zaključku tedna, redno obiskovanje ponudnikov hitre hrane za malico in podobno, naj bi bila minimalna – nikakor organizacija tega ne sme spodbujati. Podpirati pa mora zaposlene, ki posvečajo pozornost zdravi prehrani, ter spodbujati zaposlene, da takšne odločitve v organizaciji postanejo nekaj, kar organizacijska kultura ceni.

Poudarjanje zadostnega spanca in informiranje zaposlenih o pomenu spalne higiene je lahko naloga organizacije, ki se ukvarja z usmerjanjem zaposlenih na področju življenjskega sloga. Organizacija v spalne navade nima direktnega posega, lahko pa zaposlene opominja o pomenu spanja za zdravje in kakovostno opravljanje dela.

Vsi trije obravnavani vidiki zdravega življenjskega sloga imajo potencial, da postanejo vrednota organizacijske kulture. Organizacijska kultura, ki ne podpira deloholizma, nezdravih prigrizkov med delom, pomanjkanja spanja, nezdravih ter škodljivih navad, lahko močno vpliva na odločitve zaposlenih. Če organizacija ceni zdravje kot vrednoto in spodbuja zaposlene k boljšim odločitvam, lahko zaposleni znotraj organizacije med seboj najdejo podporo pri navadah. Preproste spremembe, kot so zdrava malica, manj prigrizkov na delovnem mestu, druženje ob športu med sodelavci ter odobravanje časa za počitek in sprostitve, imajo lahko velik vpliv na življenjski slog zaposlenih, kar se lahko pozitivno odraža tudi pri njihovem delu. Vseeno pa je življenjski slog osebna preferenca, odločitve o tem pa osebne. Zaposleni, ki so ob delu resnejši športniki lahko predstavljajo prednost, lahko pa dejstvo, da se resno ukvarjajo s športom, nima nobenega vpliva na njihovo delo. Individualne lastnosti in okoliščine ter izkušnje, povezane z delom imajo na zavzetost najmočnejši vpliv, zato ne moremo posploševati dejstev, ki so se pokazala na ravni populacije na posameznika v realnosti.

Organizacije lahko na okoliščine in izkušnje, povezane z delom, vplivajo in jih obvladujejo na način, da zaposleni oblikujejo pozitivno percepcijo o organizaciji, kjer delajo ter imajo do dela pozitiven odnos. Aktivnosti na področju ravnanja z ljudmi, ki pomagajo razviti pozitiven odnos do dela, so povezane z zagotavljanjem primernih delovnih razmer in sredstev za delo, posvečanjem pozornosti vsakemu zaposlenemu ter poslušanjem, prepoznavanjem potreb, izražanjem pohval in priznanj zaposlenim, grajenjem obojestranskega odnosa in komunikacije med organizacijo in posameznikom, dobro upravljanje z zagotavljanjem vsakemu

posamezniku primerne delo in vloge, ki ima zanj smisel. V kolikšni meri pa bodo zaposleni zavzeti, ne glede na vložek organizacije v zavzetost zaposlenih, pa je konec koncev odvisno od vsakega posameznika.

Predstavljeni so bili koncept zavzetosti, koncept življenjskega sloga ter pomen zavzetosti in življenjskega sloga zaposlenih za rezultate organizacij. Nekatere omejitve raziskave so povezane z velikostjo vzorca, saj manjši vzorec manj kakovostno prikazuje dejanske lastnosti populacije v primerjavi z večjim vzorcem. Poleg tega je del anketirancev znotraj celotnega vzorca študentov, zato njihova zavzetost pri delu prek študentskega servisa morda ni primerljiva z zavzetostjo redno zaposlenih v poklicu, ki se ujema z njihovimi željami in karierno potjo.

Omejitev raziskave je tudi subjektivna, individualna narava navad, povezanih z življenjskim slogom, zato je področje težko posplošeno povezovati z dejstvom, da je oseba registriran športnik ali da ni; oziroma da je oseba zavzeta ali da ni. Navade in življenjski slog med zavzetimi in nezavzetimi posamezniki se lahko zelo razlikujejo, prav tako kot se navade zelo razlikujejo med športniki. Statistika nam daje vpogled, v katero smer se bolj nagiba stanje, povezano s pojavom, ki ga proučujemo, kar pa ne pomeni, da je to realno stanje za posameznike.

Nadaljnje raziskave na tem področju bi lahko bolj natančno proučile oziroma širše zajele življenjski slog ter preverile tudi odločitve na področjih, ki v raziskavo niso bila zajeta. Zanimivo bi bilo podobno vzorčno analizo izvesti znotraj populacije športnikov drugega športa, saj bi bili rezultati lahko drugačni. Zanimive ugotovitve bi lahko prinesla tudi ponovna raziskava z večjim vzorcem. Raziskovanje zavzetosti pri športnikih je lahko smer za odkrivanje razvoja zavzetosti pri delu in na drugih področjih življenja ter načinov za krepitev zavzetosti. Na področju zakonitosti koncepta zavzetosti obstajajo številne možnosti za nadaljnje raziskave, tako v povezavi z delom kot življenjem in športom. Spoznanja bi lahko vključili na primer v selekcijske postopke, kjer bi na podlagi vedenjskih vzorcev in navad iz vsakdanjega življenja prepoznali posameznike z lastnostmi in vedenji, povezanimi z zavzetostjo. Na podoben način bi lahko prepoznali športnike, ki imajo lastnosti in potencial, da bodo zavzeti in uspešni na športni poti.

Prispevek je pregled dela avtorjev na tem področju ter vpogled v stanje o tem, v kolikšni meri med zavzetostjo in življenjskim slogom obstaja odvisnost ter v kolikšni meri obstajajo v zavzetosti in življenjskem slogu razlike med predstavniki

registriranih športnikov znotraj Powerlifting zveze Slovenije ter predstavniki splošne populacije. Prispevek znanosti o teh vsebinah je bil pregled spoznanj o področju v povezavi z analizo podatkov, pridobljenih iz vzorčno analizo. Doprinos prispevka je zgoščena predstavitev odkritij o zavzetosti in življenjskem slogu in izpostavljanje pomena ukvarjanja z življenjskim slogom, ki je statistično povezan z zavzetostjo pri delu glede na rezultate raziskave in ima vrednost za organizacije glede na dognanja avtorjev na tem področju. Prispevek lahko koristi organizacijam, saj trend v tujini kaže, da se področje ravnanja z ljudmi vse bolj posveča tudi življenjskemu slogu, vrednost za prakso oziroma zainteresirane organizacije imajo predlogi na podlagi pregledanih gradiv in raziskave, ki kažejo pozitivne učinke vključevanja področja življenjskega sloga v politiko ravnanja z ljudmi v organizacijah.

Literatura

- Brissette, I., & Cohen, S. 2002. The contribution of individual differences in hostility to the associations between daily interpersonal conflict, affect, and sleep. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28: 1265-1274.
- D. P. Zipes (2019). *Nutrition and Cardiovascular and Metabolic Diseases*. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. Elsevier Health Sciences.
- Ferjan, M. (2017). *Poslovno komuniciranje*. Maribor: Univerzitetna založba Univerze. ISBN 978-961-286-092-9. <http://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/269>, DOI: 10.18690/978-961-286-092-9.
- Forbes (2019) 10 Timely Statistics About the Connection Between Employee Engagement and Wellness. Pridobljeno 29. 11. 2022 na: <https://www.forbes.com/sites/nazbeheshti/2019/01/16/10-timely-statistics-about-the-connection-between-employee-engagement-and-wellness/?sh=6b489e3222a0>
- Gu, Yuanbo; Wang, Ruimei; You, Xuqun.(2020). Recovery Experiences Moderate the Impact of Work Stressors on Well-Being: A Two-Wave Study of Preschool Teachers. *Early Childhood Education Journal*. 48 (2), 189-202.
- Halson, S. L. (2019). Sleep monitoring in athletes: motivation, methods, miscalculations and why it matters. *Sports medicine*, 49(10), 1487-1497.
- Huebner M, Meltzer DE, Ma W, Arrow H (2021) Correction: The Masters athlete in Olympic weightlifting: Training, lifestyle, health challenges, and gender differences. *PLOS ONE* 16(2): e0247110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247110>
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692–724.
- Milewski, M., Skaggs, D., Bishop, G., Pace, J., Ibrahim, D., Wren, T. and Barzdukas, A. (2014). Chronic Lack of Sleep is Associated With Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2), pp.129–133.
- Mota, J. A., Nuckols, G., & Smith-Ryan, A. E. (2019). Nutritional periodization: Applications for the Strength athlete. *Strength & Conditioning Journal*, 41(5), 69–78.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). 10 priporočil za zdravo spanje odraslih. Pridobljeno 4. 12. 2022 na : https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/10_priporocil_za_zdravo_spanje_odra_slih.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020) Z gibanjem do zdravja. Pridobljeno 4. 12. 2022 na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz_knjizica_2020.pdf

- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016) Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Pridobljeno 4. 12. 2022 na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf
- Nishi D, Suzuki Y, Nishida J, Mishima K, Yamanouchi Y. Personal lifestyle as a resource for work engagement. *J Occup Health*. 2017 Jan 24;59(1):17-23. doi: 10.1539/joh.16-0167-OA. Epub 2016 Nov 22. PMID: 27885245; PMCID: PMC5388608.
- Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Sivertsen B, Hjørnevik M, Morin CM. A new scale for measuring insomnia: the Bergen Insomnia Scale. *Percept Mot Skills*. 2008 Dec;107(3):691-706. doi: 10.2466/pms.107.3.691-706. PMID: 19235401.
- Pisarek, A., Guskowska, M., Zagórska, A., & Lenartowicz, M. (2011). Characteristics of athletes' approach to the question of physical health and health behaviors: do athletes Lead healthy lifestyles?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 459–473.
- Prodan, D. (2018). Macronutrients and their importance in sports training of students practicing powerlifting.
- Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ), Uradni list RS, št. 58/2015
- Schaufeli, W. B., Bakker, A.B. (2003). Utrecht Work Engagement Scale. Utrecht Univeristy, Utrecht.
- Schaufeli, W., & De Witte, H. (2017). Work Engagement: Real or Redundant?. *Burnout Research*, 5, 1–2.
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep medicine reviews*, 60, 101556.
- Srikanthan, P., & Karlamangla, A. S. (2014). Muscle mass index as a predictor of longevity in older adults. *The American journal of medicine*, 127(6), 547–553.
- Totterdell, P., Reynolds, S., Parkinson, B., & Briner, R. B. (1994). Associations of sleep with everyday mood, minor symptoms and social interactions. *Sleep*, 17, 466–475.
- Two-Thirds Of American Workers Would Be Better Employees If They Got More Sleep, According To Glassdoor Survey (2017) <https://www.prnewswire.com/news-releases/two-thirds-of-american-workers-would-be-better-employees-if-they-got-more-sleep-according-to-glassdoor-survey-300542688.html>
- Ustinov Y, Lichstein KL, Wal GS, Taylor DJ, Riedel BW, Bush AJ. Association between report of insomnia and daytime functioning. *Sleep Med*. 2010 Jan;11(1):65-8. doi: 10.1016/j.sleep.2009.07.009. Epub 2009 Sep 23. PMID: 19783473.
- Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., ... & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British journal of sports medicine*, 55(7), 356-368.
- Willis Tower Watson (2018) The painful truth about your well-being programs, pridobljeno 1. 12. 2022 na: <https://www.wtwco.com/en-GB/Insights/2018/02/the-painful-truth-about-your-well-being-programs>
- Zelic, S. (2020). Incidences of injuries and the difference in sleep, stress and physical activity among powerlifters.: A retrospective study.