

# USKLAJEVANJE ŠPORTA IN DRUGIH VLOG V ŽIVLJENJU ŠPORTNIKA

JASMINA ŽNIDARŠIČ, MOJCA BERNIK

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

**Sinopsis** Zaradi hitrega tempa življenja v današnjih časih se pri športnikih pojavlja potreba po usklajevanju športa in drugih dejavnosti v življenju. Prispevek predstavlja različne vloge, ki jih imajo športniki v vsakdanjem življenju in težave, s katerimi se soočajo pri njihovem usklajevanju. Analizirani so rezultati raziskave, izvedene med športniki v Sloveniji, ki večino svojega življenja namenjajo športu. Na osnovi rezultatov raziskave so podani predlogi za lažje usklajevanje športa in drugih vlog v življenju športnika.

**Ključne besede:**

šport, usklajevanje  
poklicnega in  
zasebnega  
življenja,  
družina,  
delo,  
management

# COORDINATION OF SPORTS AND OTHER ROLES IN AN ATHLETE'S LIFE

JASMINA ŽNIDARŠIČ, MOJCA BERNIK

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

**Abstract** Due to the fast pace of life nowadays, there is a need for athletes to balance sports and other activities in life. The paper presents the different roles that athletes have in their daily lives and the problems they face in balancing them. The results of a survey conducted among athletes in Slovenia who devote most of their lives to sports are analyzed. Based on the results of the research, suggestions are given for easier coordination of sports and other roles in the life of an athlete.

**Keywords:**

sport,  
work-life balance,  
family,  
work,  
management

## **1 Uvod**

Človek je po naravi nagnjen h gibanju, kar se lepo opazi pri majhnih otrocih, ki ne zdržijo dolgo časa pri miru. Pozneje se zaradi zahtev sistemov sodobne družbe človekov obseg gibanja zmanjšuje, kljub temu pa notranji spomin telesa ostaja. Pri nekaterih otrocih se potreba po gibanju prenese tudi na mladostniška leta in pozneje v dobo odraslosti, pri nekaterih otrocih pa zamre.

Ko gibanje pri posamezniku preide v navado in postane del vsakdanjega življenja, pravimo, da se ukvarja s športom. Mladostniki se že v času odraščanja vključujejo v najrazličnejše športne dejavnosti, ki nadgrajujejo gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju in niso vedno povezani s tekmovalnimi sistemi panožnih zvez. V teh primerih se športne dejavnosti pri odraslih osebah razvijejo v rekreativne športe, ki jih posamezniki lahko gojijo globoko v svojo starost. Obstaja veliko vrst in oblik športa, vsem pa je skupno dejstvo, da so povezani s časovno komponento in predstavljajo izziv za posameznika.

Športniki se v svojem življenju srečujejo z usklajevanjem različnih vlog. Športniki velikokrat ves svoji proti čas podredijo športnim aktivnostim, kar pomeni, da jim zmanjkuje časa za druge aktivnosti, predvsem tiste, ki so povezane s socialnimi komponentami. Njihovi socialni stiki so vezani na družino in na sotekmovalce v športu. Zaradi stroge discipline in predanosti športu velikokrat postavljajo športne obveznosti tudi pred izobraževanje.

Posledice neustreznega usklajevanja športnih aktivnosti in drugih vlog v življenju športnika se lahko pokažejo pozneje v njihovem življenju. To velja predvsem za kategorizirane športnike. To so po Zakonu o športu (2017) vsi, ki so državljani Republike Slovenije, stari najmanj 14 let in imajo naziv mladinskega, državnega, perspektivnega, mednarodnega, svetovnega ali olimpijskega razreda.

Kategorizirani športniki se ob koncu svoje športne kariere zaradi neustreznega usklajevanja športnih in drugih dejavnosti v svojem življenju lahko soočijo s težavami na mentalni in fizični ravni. Ko se odločijo, da ne bodo več sodelovali kot kategorizirani športniki, se jim spremeni način življenja. Kot športniki so imeli namreč vsak dan zapolnjen in organiziran s športnimi aktivnostmi, ki pa v izbiri novega načina življenja ni več. Tako se »čez noč« začnejo spraševati o njihovi nadaljnji karieri in osebem življenju. Nekateri zaradi osebnih stisk, ki so lahko

izjemno močne, poiščejo pomoč psihoterapevta in coacha, da jim pomagajo pri postavljanju novega življenja. Njihove stiske se še dodatno poglobijo, če so v času aktivnega športnega udejstvovanja doživeli fizično poškodbo, ki jim onemogoča, da bi se z izbranim športom ukvarjali naprej rekreativno oziroma jim poškodba celo omeji kakovost bivanja.

Zato je pomembno, da se športniki že v času svoje mladosti zavedajo pomena usklajevanja športne vloge z drugimi vlogami v življenju. K temu pripomore tudi povečana ozaveščenost športnikov glede pomena izobraževanja za kasnejšo karierno pot in poklicno usmerjenost. Slovenija ima namreč dober sistem gradnje dvojne kariere športnikov, ki je usklajen z evropskimi smernicami. Ta sistem omogoča športnikom, da lahko ob svojih športnih aktivnostih uspešno zaključijo izobraževalni proces in si začrtajo karierno pot v življenju, ko šport ne bo več predstavljal njihove osrednje vloge.

## **2 Vpliv okolja na življenje športnikov**

Okolje že v rani mladosti vpliva na posameznikovo doživljanje športnih dejavnosti. Za to si prizadeva tudi Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023, ki vzpodbuja prostočasno športno vzgojo otrok in mladine. Prostočasna športna vzgoja otrok in mladostnikov zajema širok spekter športnih dejavnosti: od obšolskih športnih programov, namenjenih vsem otrokom in mladini, do športnih programov otrok in mladine, ki niso del tekmovalnih sistemov panožnih športnih zvez in jih ponujajo društva in zasebniki. Ukvarjanje z redno telesno dejavnostjo ne povečuje zgolj povečane gibalnosti posameznika, temveč preprečuje porast določenih duševnih motenj, kot sta depresija in anksioznost (Rebar et al., 2015).

Danes večina otrok in mladostnikov vidi šport kot eno od oblik zabave in sproščanje, le redki od njih pa se odločijo za bolj profesionalen odnos do športa. Pri tem ima velik vpliv ožja družina, saj vključenost v šport zahteva sodelovanje celotne družine, ne samo skozi finančni vidik, temveč tudi časovni. Tjaša Hauptman (2021) je izvedla raziskavo, v kateri je ugotavljala povezanost socialne opore s psihološkim blagostanjem pri dijakih športnikih. Raziskava je zajela 247 dijakov športnikov, ki so bili vpisani v gimnazijsko izobraževanje ter obiskovali splošni ali športni oddelek gimnazije. Za merski instrument je bila uporabljena Lestvica socialne opore za otroke in mladostnike (CASSS), Vprašalnik duševnega zdravja (MHC-SF) in Vprašalnik o dvojni karieri športnikov (DCCQ-A29).

Rezultati so pokazali pomembne pozitivne povezave med socialno oporo, psihološkim blagostanjem in razvitostjo kompetenc dvojne kariere. Na to kažejo tudi rezultati raziskave Ayala in sodelavcev (2022), ki so raziskovali, kateri parametri vplivajo na psihološko blagostanje športnikov. Rezultati so pokazali, da psihološko blagostanje oblikujejo misli športnikov, njihovi občutki in vedenja. To potrjuje tudi Ryan & Deci, (2000), ki sta z raziskavo dokazala, da je motivacija športnikov tesno povezana z njihovim mišljenjem, občutki in vedenjem. Odsotnost/pomanjkanje teh parametrov lahko povzroči močan stres, ki vodi celo v izgorelost.

Starši športnikov imajo zato velik vpliv na njihovo motivacijo skozi socialno oporo. To pomeni, da jim stojijo ob strani pri neuspehih, jih vzpodbujajo pri pozitivnem mišljenju in usmerjajo k odgovornemu življenju. Širše okolje pa je tisto, na podlagi česar si športniki ustvarijo motive za udejstvovanje v športu. Največkrat so ti motivi povezani s kondicijo, zdravjem, lepoto, izboljšanjem motoričnih sposobnosti in podobno. Musek (1993) pravi, da so motivi v medsebojnem odnosu, saj lahko v neki situaciji na posameznika deluje več motivov hkrati. Med njimi obstaja hierarhija, saj so nekateri močnejši od drugih.

Šport mladim torej prinaša veliko koristi, kljub temu pa so prisotne tudi slabosti. Petra Fišer (2007) v svoji raziskavi ugotavlja, da so prednosti športa pri mladih povezane ne samo z delovnimi navadami, temveč tudi s potovanji, spoznavanjem sveta in ljudi, ter užitek in doživetji na treningu in tekmovanjih. Kot slabosti izpostavi napornost treningov, okrnjeno druženje z vrstniki, poškodbe, slaba organiziranost dela in slabi medsebojni odnosi.

Pri vplivu okolja na življenje mladih športnikov pa ni dovolj, da jih okolje vzpodbuja, pomembno je tudi, da jih razume. Predvsem je to pomembno pri vzpostavitvi mostu šport–izobraževalna institucija, saj imajo športniki zaradi športnih obveznosti svoj dnevni urnik in ga težko prilagajajo urniku izobraževalne institucije. V Sloveniji imamo ta segment dokaj dobro urejen z Zakonom o športu (2017). Med drugim zakon določa pravice do prilagoditve šolskih in študijskih obveznosti, opravljanja mature v dveh delih zaradi udeležbe na velikih mednarodnih tekmovanjih ter uveljavljanja pravice do vpisa v nadaljnje izobraževanje.

V 35. členu Zakona o športu je zapisano: 1. člen: Športnik ima pravico: a) do prilagoditve šolskih in študijskih obveznosti v obsegu in na način, ki se določita s predpisi, ki urejajo področje vzgoje in izobraževanja oz. področje visokega šolstva;

b) do prilagoditve opravljanja mature v skladu z drugim odstavkom tega člena; c) do prilagoditve uveljavljanja pravice do vpisa v nadaljnje izobraževanje v skladu s tretjim odstavkom tega člena.

2. člen taistega zakona pa določa tudi opravljanje mature: a) ne glede na določbe zakona, ki ureja postopek in način opravljanja mature, ima športnik, ki se v letu opravljanja mature udeleži velikega mednarodnega tekmovanja, po tem zakonu, kar izkazuje s potrdilom, ki ga izda OKS-ZŠZ, pravico do opravljanja mature v dveh delih, v dveh zaporednih rokih; b) športnikom iz prejšnjega odstavka, ki so opravili maturo v dveh delih v spomladanskem in jesenskem roku, se pri uveljavljanju pravic do vpisa v nadaljnje izobraževanje upošteva, kot da so maturo opravili v spomladanskem izpitnem roku, če so izpolnili pogoje za opravljanje mature v tem izpitnem roku.

Za uveljavitev statusa športnika je treba definirati, kdo športnik sploh je. To so po Zakonu o športu vsi kategorizirani športniki, kar pomeni, da so državljani Republike Slovenije, stari najmanj 14 let in imajo naziv mladinskega, državnega, perspektivnega, mednarodnega, svetovnega ali olimpijskega razreda.

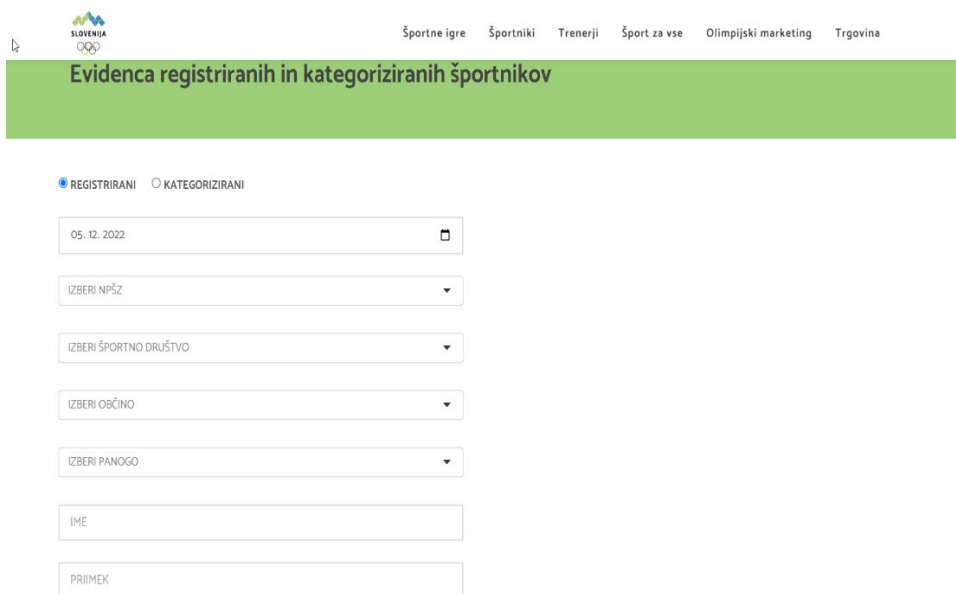
V Sloveniji ne obstaja register, ki bi spremljal število športnikov v celoti. Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, spremlja evidenco registriranih in kategoriziranih športnikov. Podatki so razdeljeni glede na zvezo, športno društvo, občino in panogo športa.

Poleg Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez, spremlja športnike tudi Statistični urad Republike Slovenije. Statistični urad Republike Slovenije spremlja in analizira športnike kot delovno aktivno prebivalstvo, kar pomeni, da so v sistem zajeti zgolj poklicni športniki. To so športniki, ki za svoje športno udejstvovanje prejemajo plačilo in iz tega naslova plačujejo vse prispevke, ki jih zahteva zakonodaja v Republiki Sloveniji.

**Tabela 1: Delovno aktivno prebivalstvo (SKP-08) po: POKLIC, LETO, SPOL**

LETO	MOŠKI	ŽENSKE	SKUPAJ
2021	676	63	739
2020	635	56	691

vir: SURS, 2022



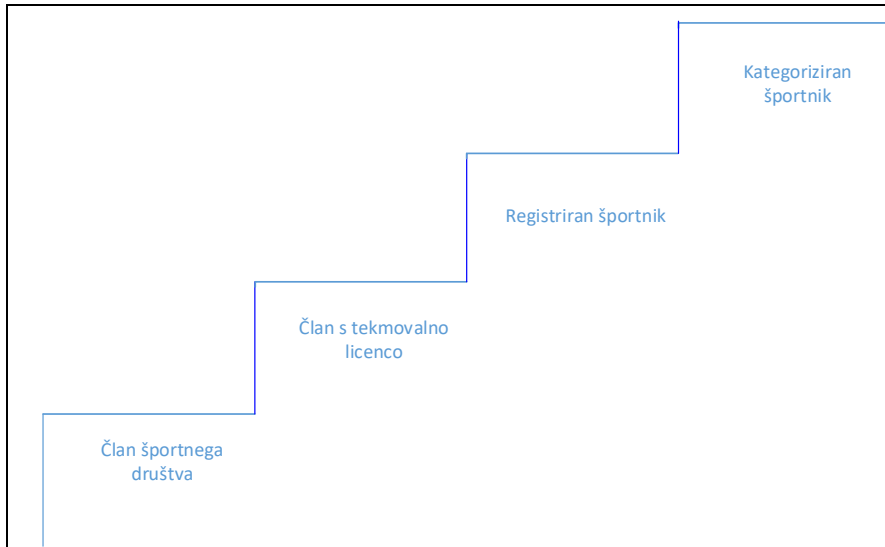
The image shows a web interface for athlete registration. At the top, there is a navigation menu with links for 'Športne igre', 'Športniki', 'Trenerji', 'Šport za vse', 'Olimpijski marketing', and 'Trgovina'. The main heading is 'Evidenca registriranih in kategoriziranih športnikov'. Below this, there are two radio buttons: 'REGISTRIRANI' (selected) and 'KATEGORIZIRANI'. The form consists of several input fields: a date field with '05. 12. 2022', five dropdown menus labeled 'IZBERI NPŠZ', 'IZBERI ŠPORTNO DRUŠTVO', 'IZBERI OBČINO', and 'IZBERI PANOGO', and two text input fields for 'IME' and 'PRIIMEK'.

**Slika 2: Evidenca registriranih in kategoriziranih športnikov**

Vir: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, 2022

Iz Tabele 1 je razvidno, da je bilo v letu 2021 delovno aktivnih športnikov 739, od tega je bilo 676 moških in 63 žensk. Leto prej (2020) je bilo delovno aktivnih športnikov 691, od tega 635 moških in 56 žensk. Podatkov za pretekla leta ni na voljo, kljub vsemu pa obstoječi podatki kažejo, da število delovno aktivnih športnikov v Sloveniji narašča.

Pred kategorizacijo športnika je lahko posameznik uvrščen v različne stopnje v sistemu tekmovalnega športa (Slika1). Prva stopnja predstavlja članstvo v športnem društvu. Druga stopnja je članstvo s tekmovalno licenco. Tretja stopnja je registracija športnika. V primeru, da dosega izjemne rezultate in si pridobi naziv mladinskega, državnega, perspektivnega, mednarodnega, svetovnega ali olimpijskega razreda, se ga uvrsti v najvišjo stopnjo, to je v kategorizacijo športnika (Perko, 2018)



**Slika 1: Stopnje v sistemu tekmovalnega športa**

Vir: Perko, 2018

Ker je cilj športnika, da doseže kategorizacijo, mora za to dosegati ne samo dobre, temveč najboljše rezultate. To pomeni, da mora biti poleg talenta tudi izjemno predan športu in ciljem, ki jih želi doseči. Samo talent ni dovolj, da bo športnik dosegel izjemne športne rezultate. Predanost sestavljata strast in vztrajnost. Strast izhaja iz osebnega interesa in je ni moč vzgojiti ali se je naučiti (Duckworth, 2017). Zato so športniki, ki jim je šport v veselje in izziv, boljši od tistih, ki to počnejo iz drugih vzgibov. Težava se pojavi takrat, ko mladi športniki ne znajo definirati, kateri šport jim je v veselje in v interes.

Mladi športniki imajo po naravi talent, vendar se velikokrat ne znajo usmeriti v športno panogo, ki bi jim ustrezala. Zato se lahko zgodi, da se usmerijo v športno panogo po nasvetu staršev ali prijateljev in šele pozneje ugotovijo, da v tisti športni panogi ne bodo nikoli vrhunski športniki. Zato je izjemnega pomena, da posameznik sam presodi, kaj mu najbolj ustreza in se odloči za posamezno panogo v športu.

Ker pa te odločitve po navadi sprejemajo posamezniki, ko so še zelo mladi (nekje ob koncu osnovne šole), se zgodi, da v tistem času še niso dovolj čustveno in intelektualno zreli, da bi sprejeli tako pomembno odločitev. V tem primeru jim lahko pomagajo specialisti, ki spremljajo fizični in čustveni razvoj posameznika ter



možnosti in želje, ki jih ima, da bo sodeloval kot kategoriziran športnik v določeni športni panogi.

V Sloveniji smo že leta 1997 razvili računalniško podprt program Talent, ki je omogočal usmerjanje otrok in mladine v posamezne športne panoge. Talent je dejansko ekspertni sistem, ki omogoča na osnovi morfoloških in motoričnih testov otrok ugotoviti, katera panoga je za posameznika najboljša glede na njeno razširjenost v Sloveniji. Cilj programa Talent je, da na eni strani vzpodbudi mlade, ki imajo želje in možnosti, da postanejo vrhunski športniki, da dobijo interes in se začnejo resno ukvarjati s športom. Na drugi strani pa mladim omogoča izbiro rekreacijskega športa glede na njihove morfološke in motorične značilnosti (Ministrstvo za šolstvo in šport Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1997).

### **3 Usklajevanje športnega, poklicnega in zasebnega življenja**

V nadaljevanju bo predstavljen koncept usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja, konflikt med poklicnim in zasebnim življenjem ter kaj za športnika pomeni uspešno usklajevanje športa z drugimi vlogami, ki jih ima v življenju.

#### **3.1 Usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja**

Vsi ljudje imajo postavljene določene meje med delom, družino in drugimi vlogami v življenju, ter prehajanje ene v drugo oziroma iz ene v drugo, vprašanje pa je, kako posamezniki te meje postavijo v težnji, da dosežejo usklajenost med vsemi (Allen, Cho & Meier, 2014). Čeprav sta pomen in izkušnja usklajevanja ali neusklajevanja različnih vlog edinstvena za vsakega posameznika in ju vsak vrednoti in dojema drugače, avtorji (Aycan & Eskin, 2005; Sav, Harris & Sebar, 2013) prepoznavajo pomen kulturnih norm, vrednot in prepričanj, ki vplivajo na to, kako posameznik oziroma skupine posameznikov dojemajo, vrednotijo in izkušajo usklajevanje različnih vlog v posameznikovem življenju.

Koncept usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja se uporablja za opisovanje stabilnosti in ravnovesja med odgovornostmi, povezanimi z delom, in tistimi zunaj plačanega dela (družina, športno udejstvovanje ...), pri tem pa je ravnovesje tam, kjer posameznik meni, da je prav (Rajni & Ravinder 2015). V literaturi obstajata dva izraza za opredelitev koncepta, ki opisuje iskanje ravnovesja med delom in drugimi življenjskimi vlogami, kot je na primer vloga športnika, in sicer usklajenost med

poklicnim in zasebnim življenjem ter usklajenost dela in družine (Joshin & Deepu, 2019).

Usklajenost med poklicnim in zasebnim življenjem je koncept, ki podpira prizadevanja posameznikov, da svoj čas in energijo razdelijo med delo in druge pomembne vloge in odgovornosti v svojem življenju, kot so družina, prijatelji, športno udejstvovanje, skupnost, duhovnost, osebna rast, hobiji in druge osebne dejavnosti (Praphu Shankar, Mahesh & Nanjundeswaraswamy, 2007). Po drugi strani pa je usklajevanje dela in družine izpolnitev pričakovanj, povezanih z vlogo, o katerih se pogajajo in delijo posameznik in njegovi partnerji, povezani z vlogo, v službi in družini (Grzywacz & Carlson, 2007). Izrazi so podobni, vendar ne enaki, saj je konstrukt usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja bolj celovit in širši kot konstrukt usklajevanja dela in družine (Joshin & Deepu, 2019).

Koncept usklajevanja različnih vlog je lahko definiran bodisi kot psihološki konstrukt ali pa konstrukt odnosa (Greenhaus & Allen, 2011; Grzywacz & Carlson, 2007). Kot psihološki konstrukt usklajenost oziroma ravnotežje opisuje splošno raven zadovoljstva povezanega z opravljanjem delovnih in ne-delovnih zahtev (Valcour, 2007). Gre torej za stanje, ko je posameznikova samoocena učinkovitosti in zadovoljstva z udejstvovanjem v različnih vlogah v skladu z njegovimi prioritetami in vrednotami (Eason, Mazerolle & Pitney, 2018).

Izpolnjevanje usklajenosti med različnimi vlogami torej v veliki meri temelji na posameznikovih interesih, izbiri vlog in pomembnosti teh vlog. Kot konstrukt odnosa je usklajenost ali ravnovesje opredeljeno kot uresničevanje z vlogo povezanih pričakovanj, ki je dogovorjena in razdeljena med posamezniki in njegovimi ali njenimi z vlogo povezanimi partnerji v delovnih ali ne-delovnih domenah (Grzywacz & Carlson, 2007).

Shankar, Mahesh in Nanjundeswaraswamy (2007) usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja opredelijo kot koncept, ki podpira trud posameznika, da razdeli svoj čas in energijo med delo in druge pomembne vloge in naloge v svojem življenju. Usklajevanje dela in družine je torej prizadevanje posameznika, da ima dovolj časa in energije, ki ju nameni družini, športu, prijateljem, duhovnosti in osebni rasti, sebi in drugim zasebnim aktivnostim, ob tem pa opravi vse naloge povezane s svojo kariero in delom. Usklajevanje poklicnega in zasebnega, ter v primeru profesionalnih športnikov tudi športnega življenja, torej lahko opišemo kot zadovoljujočo

vključenost ali »prilaganje« med več vlogami v posameznikovem življenju (Bedarkar & Pandita, 2014).

Raziskave s področja usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja poročajo predvsem o treh vrstah izkušenj, s katerimi se srečuje posameznik pri usklajevanju različnih vlog. Prva je konflikt med delovnim in družinskim življenjem – to je konflikt med delom in drugimi življenjskimi vlogami, ki je posledica nekompatibilnosti oziroma neuskladenosti zahtev obeh področij (Greenhaus & Beutell, 1985). Druga izkušnja je zadovoljstvo z usklajenostjo delovnega in družinskega življenja – to je celotna ocena posameznikovih izkušenj s področja dela in drugih življenjskih vlog (Greenhaus & Allen, 2011; Valcour, 2007). Tretja izkušnja pa je, kot izpostavljata Greenhaus & Powell (2006), bogatenje delovnega in družinskega življenja – to pa pomeni, v kolikšni meri doživljanje v eni vlogi izboljša kakovost življenja v drugi vlogi. V nadaljevanju bo bolj podrobno predstavljena prva izkušnja, to je konflikt med vlogami.

### **3.2 Konflikt med vlogami**

Glede na teorijo vlog se konflikt med vlogami pogosto pojavi pri posameznikih, ki imajo v življenju več različnih vlog, med katerimi prehajajo dnevno (Eby, Casper, Lockwood, Bordeaux & Brinley, 2005). Raziskave sicer kažejo, da bo vloga, ki ima prevladujočo identiteto posameznika, tista, ki bo imela oziroma ima prednost pred drugimi stvarmi oziroma drugimi vlogami (Carlson & Kacmar, 2000), vendar v življenju posameznika lahko pride tudi do konflikta med prednostnimi in neprednostnimi vlogami, zlasti pa se pojavi konflikt vlog, kadar več prednostnih vlog zahteva pozornost hkrati (npr. športnik, učenec/zaposlen, partner, sin/hči) (Waumsley, Hemmings, Payne, 2010).

Na osnovi dela Kahna in sodelavcev (1965) sta Greenhaus in Beutell (1985) podala danes splošno uveljavljeno definicijo konflikta med delom in družino, ki je »oblika konflikta, v katerem so pritiski vlog z delovnega in družinskega področja medsebojno nezdržljivi«. To pomeni, da je udeležba v vlogi dela (družine) zaradi vloge družine (dela) otežena zaradi pomanjkanja časa ali energije. Postavila sta tudi model virov konflikta med delom in družino, ki predlaga, da katerakoli značilnost vlog, ki vpliva na čas osebe, vpletenost, obremenitve ali vedenje v določeni vlogi, lahko povzroči nasprotje med to vlogo in drugo vlogo.

Podobno kot med delom in družino, kot dvema izmed najbolj pomembnih vlog v posameznikovem življenju, lahko nastane tudi konflikt med drugimi vlogami v posameznikovem življenju. Konflikt med vlogami se tako pojavi, ko so zahteve različnih vlog nekompatibilne oziroma nezdružljive (Cooklin, Dinh, Strazdins, Westrupp, Leach & Nicholson, 2016; Netemeyer, Boles & McMurrian, 1996).

Boyar, Maertz Jr, Mosley Jr & Carr (2007) pravijo, da so velike zahteve, s katerimi se srečuje posameznik v domeni delo/družina/druga vloge, povezane z negativnim prelivanjem oziroma prenašanjem zahtev iz ene domene v drugo, kar pogosto vodi v konflikt. Zahteve vloge se nanašajo na odgovornosti, zahteve, pričakovanja, dolžnosti, obveznosti, ki jih prinaša posamezna vloga (Netemeyer, Boles & McMurrian, 1996).

V teoriji obstajajo tri vrste konflikta med različnimi vlogami, to so časovni, obremenitveni in vedenjski konflikt (Greenhaus & Beutell, 1985). Časovni konflikt med vlogami obstaja takrat, ko čas, namenjen zahtevam ene vloge, otežuje izpolnjevanje zahtev druge vloge. Obremenitveni konflikt med vlogami se pojavi, ko obremenitve ene vloge otežujejo izpolnjevanje zahtev druge vloge ter vedenjski, ko specifični načini vedenja, ki jih zahteva ena vloga, otežujejo izpolnjevanje zahtev druge vloge.

### **3.3 Usklajevanje športa z drugimi vlogami v življenju športnikov**

Marks in MacDermid (1996) sta usklajevanje različnih vlog opredelila kot vedenjski vzorec delovanja posameznika v različnih vlogah na specifičen način in kot ustrezen kognitivno-afektiven vzorec organiziranja notranjega življenja posameznika v različnih vlogah. Trdila sta, da je način, kako ljudje organizirajo svoje vloge in identitete, empirično vprašanje, ne pa dokazano dejstvo, in da je ljudem omogočeno, da ustvarijo nehierarhični vzorec samoorganizacije. Usklajevanje vlog sta delila na pozitivno usklajevanje in negativno usklajevanje vlog.

Pozitivno usklajevanje vlog je tendenca posameznika, da se v celoti vključi v izvajanje vsake vloge v celotnem sistemu vlog ter da se vsaki specifični vlogi posveti pozorno in skrbno. To naj bi bila tako imenovana faza budnosti oziroma razumnosti. Negativno usklajevanje vlog pa je nasprotno tendenca posameznika, da se pri izvajanju vsake vloge popolnoma izključi. To je praksa apatije in cinizma. Rezultati njune raziskave so pokazali, da bodo imeli ljudje, ki ohranjajo več ravnovesja v

celotnem sistemu vlog in dejavnosti, manj težav pri obvladovanju vlog in nižjo stopnjo depresije, višjo pa stopnjo samospoštovanja, lažje udeleževanje v posameznih vlogah in višje druge kazalnike dobrega počutja.

Vloge posameznika se po eni strani pogosto izključujejo, saj se zaradi večje vpletenosti v eno področje ali vlogo lahko zmanjša pozornost na drugih področjih, prav tako pa, če posameznik nameni več časa enemu področju, ga ostane manj za drugega (Adkins & Premeaux, 2012, Roeters, 2011). Po drugi strani pa se vloge povezujejo in so medsebojno odvisne (Qu & Zhao, 2012). Teorija meja (Boundary theory) kaže, da kadar so meje med mikrosistemi različnih vlog dovolj prepustne in fleksibilne, se pojavljajo procesi, skozi katere vidiki dela, družinskih ali drugih področij, kot je na primer šport, vplivajo drug na drugega (Ashforth, Kreiner in Fugate, 2000). Če to poteka v pozitivni smeri, lahko govorimo o bogatitvi iz odnosa različnih vlog.

Greenhaus in Powell (2006) definirata bogatitev odnosa dveh vlog kot »obseg, do kakšne mere izkušnje iz ene vloge izboljšujejo kakovost življenja v drugi vlogi«. Carlson, Kacmarb, Waynec in Grzywacz (2006) pravijo, da je bogatitev sestavljena iz štirih »vrst« pridobitev: (1) razvojne (npr. pridobivanje znanja, spretnosti, perspektiv ali vrednosti); (2) afektivne (npr. spremembe v vedenju in/ali delovanju); (3) kapitala (npr. pridobitev sredstev) in (4) učinkovitosti (npr. razvoj povečane fokusne stopnje). Bogatitev odnosa različnih vlog torej pomeni, da resursi oziroma sredstva (na primer večšine, fleksibilnost, fizični in psihološki, socialni kapital, materialna sredstva), pridobljena v eni vlogi, neposredno izboljšujejo delovanje posameznika v drugih vlogah, to je instrumentalna pot, ali pa posredno prek njihovega vpliva na pozitivne učinke, kar je emocionalna pot (Carlson et al., 2006).

Kot najbolj pogost rezultat obogatitve odnosa vlog se navajata pozitivna povezanost z zadovoljstvom in splošnim dobrim počutjem (Hassan, Dollard in Winefield, 2009) ter negativna povezava z individualnim stresom (Hill, 2005). Enako je tudi pri usklajevanju športa z drugimi vlogami. Čeprav med različnimi vlogami v življenju športnika nemalokrat pride do konflikta, bodisi časovnega ali pa obremenitvenega, pa lahko uspešna usklajenost in ravnovesje vseh vlog prinese številne koristi, tako na športnem kot tudi na zasebnem in poklicnem področju.

## 4 Raziskava

V nadaljevanju bodo predstavljene hipoteze, merski instrumenti in zbiranje podatkov za namen preverjanja postavljenih hipotez, ter opis vzorca.

### 4.1 Hipoteze

Za namen raziskave smo postavili pet hipotez

H1: Športniki imajo težave pri usklajevanju športnih aktivnosti z drugimi življenjskimi vlogami.

H2: Obstaja konflikt med vlogo športnika ter družinsko in poklicno vlogo.

H2a: Obstaja konflikt med vlogo športnika in družinsko vlogo.

H2b: Obstaja konflikt med vlogo športnika in poklicno vlogo

H3: Časovni konflikt je najbolj izrazit konflikt med vlogo športnika in drugimi življenjskimi vlogami.

H4: Število ur treningov na teden vpliva na usklajenost športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog.

H5: Spol vpliva na usklajenost športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog.

### 4.2 Merski instrument in zbiranje podatkov

Predstavljene hipoteze smo preverjali s kvantitativnimi metodami. To pomeni, da smo z anketnim vprašalnikom pridobili primarne podatke, ki smo jih potem obdelali z različnimi statističnimi metodami v programu SPSS. Z izjemo demografskih spremenljivk smo uporabili že predhodno uporabljene in validirane vprašalnike, ki smo jih ustrezno prilagodili.

Prvi del vprašalnika (splošni del) sestavljajo osnovna vprašanja o anketirancu, kot so spol, starost, zaposlitveni/šolski status in število ur treninga na teden.

Naslednji sklop vprašanj je meril usklajenost športa in drugih življenjskih vlog posameznika. Za pridobivanje teh podatkov smo uporabili validiran vprašalnik za merjenje usklajenosti poklicnega in zasebnega življenja avtorjev Brough, Timms, O'Driscoll, Kalliath, Siu, Sit, and Lo (2014), ki smo ga smiselno prilagodili. Vprašalnik avtorjev Brought et al. (2014) je bil potrjen in uporabljen v več člankih in raziskovalnih projektih (npr. Chan, Kalliath, Brough, Siu et al., 2016; Karkoulian, Srour in Sinan; 2016; Casper, Vaziri, Wayne, DeHauw in Greenhaus, 2018 in drugi). Anketiranci so ocenjevali trditve na petstopenjski Likertovi lestvici, pri čemer je 1 pomenilo »sploh se ne strinjam« in 5 »se popolnoma strinjam«. Koeficient Cronbach alpha je 0,872, kar kaže na dobro zanesljivost merjenja.

Naslednja sklopa vprašanj sta merila usklajenost športnih in družinskih aktivnosti, ter športnih in službenih/šolskih obveznosti. Za pridobivanje teh podatkov smo prav tako uporabili in ustrezno prilagodili validiran vprašalnik za merjenje usklajenosti poklicnega in zasebnega življenja avtorja Brougha s sodelavci (2014). Koeficient Cronbach alpha za prvi sklop je 0,858, kar kaže na dobro zanesljivost merjenja, ter za drugi sklop 0,803, kar prav tako kaže na dobro zanesljivost merjenja.

Zadnji sklop vprašanj je meril časovni, obremenitveni in vedenjski konflikt med športnimi aktivnostmi posameznika ter družinskimi, službenimi ali šolskimi aktivnostmi profesionalnega športnika. Za pridobivanje teh podatkov smo uporabili validiran vprašalnik avtorjev Carlson, Kacmar in Williams (2000), ki smo ga ustrezno prilagodili naši raziskavi.

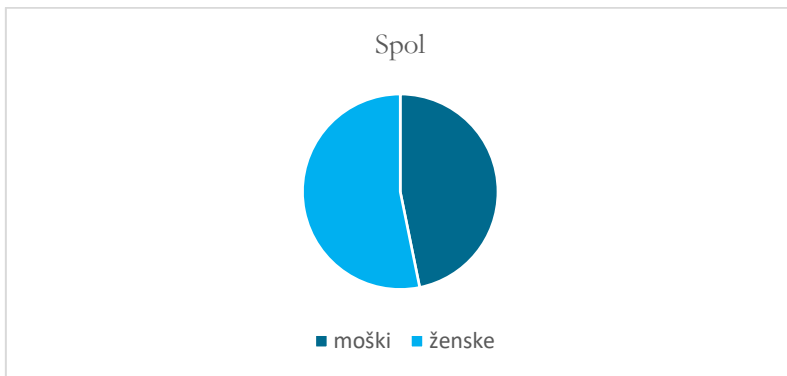
Prvih pet vprašanj v tem sklopu se je nanašalo na časovni konflikt, naslednjih pet je merilo obremenitveni konflikt in zadnja tri vprašanja so se nanašala na vedenjski konflikt med športnimi ter družinskimi/službenimi/šolskimi obveznostmi. Vprašalnik je pozival anketirance, da razmislijo o zahtevah po njihovem času, energiji ali vedenju zaradi športnih ter službenih/šolskih/ družinskih/življenjskih obveznosti. Anketiranci so ocenjevali trditve na petstopenjski Likertovi lestvici, pri čemer je 1 pomenilo »sploh se ne strinjam« in 5 »se popolnoma strinjam«. Koeficient Cronbach alpha je 0,831, kar kaže na dobro zanesljivost merjenja.

Za pridobivanje podatkov smo oblikovali vprašalnik, ki smo ga jeseni 2022 razdelili med slovenske športnike iz različnih športnih disciplin. Vprašalnik je bil tako v tiskani obliki kot tudi v elektronski obliki. Raziskava je bila narejena v obliki študije primera, kar pomeni, da smo uporabili strategijo za raziskovalno delo, ki vključuje

empirično raziskavo posameznega fenomena v njegovem resničnem življenju z uporabo različnih virov oziroma dokazov (Robson, 2002).

### 4.3 Opis vzorca in analiza vprašalnikov

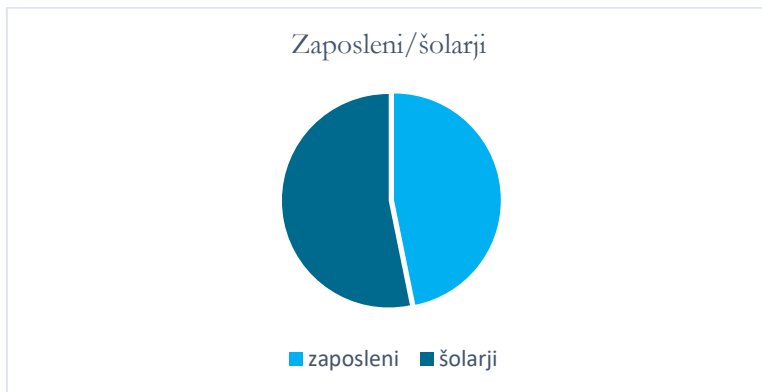
V raziskavi je sodelovalo 47 športnikov iz Slovenije, od tega 25 (53 %) žensk in 22 (47 %) moških (slika 3).



**Slika 3: Spol**

Vir: lastni

Anketiranci so bili stari od 15 do 32 let, pri čemer je bilo povprečje 23 let. 22 anketirancev (47 %) je bilo zaposlenih, 25 (53 %) pa ne in so še obiskovali šolo (slika 4).



**Slika 4: Zaposlitveni ali šolski status**

Vir: lastni



Anketiranci so imeli od 4 do 20 ur treningov na teden, pri čemer je bilo povprečje 9 ur na teden.

Izračunali smo tudi povprečne vrednosti in standardne odklone za posamezne sklope vprašanj (Tabela 2). Kot je razvidno iz tabele, so anketiranci razmeroma visoko ocenjevali njihovo usklajenost športa in drugih vlog v življenju, saj je povprečna vrednost znašala 3,9, s standardnim odklonom 0,807. Pri konfliktu med vlogo športnika in drugimi vlogami v življenju je povprečna vrednost znašala 2,61 s standardnim odklonom 0,704, kar pomeni, da športniki ne zaznavajo velikega konflikta med športnimi aktivnostmi in aktivnostmi, povezanimi z drugimi vlogami v njihovem življenju.

**Tabela 2: Povprečne vrednosti za usklajevanje športa in drugih vlog, ter konflikt med posameznimi vlogami**

	Povprečje	Standardni odklon
Usklajevanje športnih in drugih aktivnosti	3,90	,807
Konflikt med športno in družinsko vlogo	2,58	,947
Konflikt med športno in poklicno vlogo	2,48	,936
Konflikt med športom in drugimi vlogami	2,61	,704
Časovni konflikt med športno vlogo in drugimi vlogami	2,71	,777
Obremenitveni konflikt med športno vlogo in drugimi vlogami	2,54	,904
Vedenjski konflikt med športno vlogo in drugimi vlogami	2,59	,993

vir: lastni

Izračunali smo tudi korelacijske koeficiente (Tabela 3) za proučevane konstrukte, to je usklajevanje športa in drugih vlog, konflikt med športnimi in družinskimi aktivnostmi, konflikt med športnimi in šolskimi/delovnimi aktivnostmi, konflikt med športom in drugimi vlogami, ter časovni, obremenitveni in vedenjski konflikt med športnimi in drugimi aktivnostmi. Koeficienti so skoraj vsi statistično značilni in se gibljejo med 0,30 in 0,86, kar pomeni, da so korelacije značilne in zanesljive. Konflikti med športom in drugimi vlogami v različnih segmentih so med seboj pozitivno povezani, medtem ko je usklajenost športa in drugih vlog pričakovano s konflikti med športom in drugimi vlogami v različnih segmentih povezana negativno. Edini koeficient, ki ni bil statistično značilen, je povezava med vedenjskim konfliktom med športom in drugimi vlogami ter drugimi konstrukti.

Tabela 3: Korelacijski koeficienti za proučevane konstrukte

	1	2	3	4	5	6
1. Usklajenost športa in drugih vlog	1					
2. Konflikt med športom in družino	-,318*	1				
3. Konflikt med športom in delom/šolo	-,452**	,697**	1			
4. Konflikt med športom in drugimi vlogami	-,467**	,387**	,565**	1		
5. Časovni konflikt med športom in vlogami	-,577**	,579**	,737**	,753**	1	
6. Obremenitveni konflikt med športom in vlogami	-,385**	,308*	,456**	,857**	,481**	1
7. Vedenjski konflikt med športom in vlogami	,013	-,124	-,050	,553**	,101	,287

vir: lastni

#### 4.4 Preverjanje hipotez

Pri prvi hipotezi nas je zanimalo, ali imajo športniki težave pri usklajevanju športnih aktivnosti z drugimi življenjskimi vlogami. Za potrditev prve hipoteze smo naredili opisne statistike, pri čemer smo izračunali povprečne vrednosti in standardne odklone za posamezna vprašanja, ki se nanašajo na usklajevanje športnih aktivnosti in drugimi življenjskimi vlogami anketirancev (Tabela 4).

Tabela 4: Povprečne vrednosti za usklajevanje športa in drugih vlog

	Povp.	Med.	Std.odk.	Min	Max
Trenutno razmerje med časom, ki ga porabim za športne aktivnosti, in časom, ki ga imam za druge aktivnosti, se mi zdi dobro.	3,91	4,00	,952	2	5
Nimam težav z usklajevanjem športnih in drugih aktivnosti.	3,66	4,00	1,048	1	5
Mislím, da je ravnovesje med mojimi športnimi zahtevami in drugimi aktivnostmi, ravno pravo.	3,89	4,00	,890	2	5
Na splošno mislim, da je moje športno in drugo življenje uravnoteženo.	4,13	4,00	,900	1	5
Skupna usklajenost športnih in drugih aktivnosti	3,90	4,00	,807	2	5

vir: lastni

Kot je razvidno iz tabele 2, so anketiranci visoko ocenjevali vse trditve, povezane z usklajevanjem športnih aktivnostmi ter aktivnostmi, ki izhajajo iz drugih življenjskih vlog, kot so družina ali šola/delo. Najnižjo povprečno vrednost, in sicer 3,66, je imela trditev »Nimam težav z usklajevanjem športnih in drugih aktivnosti«, s katero se anketiranci bodisi niso niti ne strinjali niti strinjali ali pa so se delno strinjali. Najbolje pa so anketiranci ocenili trditev, da je njihovo športno življenje in drugo življenje uravnoteženo, saj je povprečna vrednost za to trditev višja od 4 (4,13), kar pomeni, da so se s trditvijo delno ali pa popolnoma strinjali.

Skupna povprečna vrednost za usklajenost športnih aktivnosti z drugimi življenjskimi vlogami anketirancev je znašala 3,90, s standardnim odklonom 0,807, kar pomeni, da so se anketiranci v povprečju strinjali, da je njihovo športno in drugo življenje usklajeno. Glede na pridobljene rezultate lahko sklepamo, da športniki nimajo težav pri usklajevanju športnih aktivnosti z drugimi življenjskimi vlogami, zato prvo hipotezo (H1) zavrnamo.

Pri drugi hipotezi nas je zanimalo, ali obstaja konflikt med vlogo športnika ter družinsko in poklicno vlogo. Hipotezo smo razdelili na dve podhipotezi, pri čemer nas je pri prvi zanimalo, ali obstaja konflikt med vlogo športnika in družinsko vlogo ter pri drugi ali obstaja konflikt med vlogo športnika in poklicno vlogo.

Za potrditev druge hipoteze smo enako kot pri prvi hipotezi naredili opisne statistike, kjer smo izračunali povprečne vrednosti in standardne odklone za posamezna vprašanja, ki se nanašajo na prisotnost konflikta ali neravnovesja med športnimi in družinskimi obveznostmi (Tabela 5), ter športnimi in delovnimi/šolskimi obveznostmi (Tabela 6). Anketiranci so trditve ocenjevali na 5-stopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam in 5 se popolnoma strinjam.

Najprej smo izračunali povprečne vrednosti za konflikt med športnimi in družinskimi obveznostmi. Kot je razvidno iz Tabele 4, so anketiranci razmeroma nizko ocenjevali prisotnost konflikta med športnimi in družinskimi obveznostmi, saj je povprečna vrednost 2,58, s standardnim odklonom 0,947. Anketiranci so sicer na trditve odgovarjali z 1 do 5, vendar se večina anketirancev s trditvami, ki so se nanašale na njihov konflikt med športno in družinsko vlogo, delno ni strinjala. Z najnižjo vrednostjo so ocenili trditev, da je ravnovesje med športnimi zahtevami in družinskimi zahtevami porušeno, najvišjo vrednost (kar pomeni, da so se s trditvijo

nekoliko bolj strinjali) pa trditvi, da športne aktivnosti otežujejo delovanje v družinskih aktivnostih in opravljanje obveznosti. Glede na rezultate (povprečna vrednost je 2,58) podhipotezo 2a zavrnamo.

**Tabela 5: Povprečne vrednosti za konflikt med športnimi in družinskimi obveznostmi**

	Povpr.	Med.	Std.odk.	Min	Max
Imam težave z usklajevanjem športnih in družinskih aktivnosti.	2,72	3,00	1,228	1	5
Moje športne aktivnosti otežujejo delovanje v družinskih aktivnostih in opravljanje obveznosti.	2,79	3,00	1,197	1	5
Družinske aktivnosti in obveznosti otežujejo delovanje v športnih aktivnostih.	2,57	2,00	1,058	1	4
Mislím, da je ravnovesje med mojimi športnimi zahtevami in družinskimi aktivnostmi porušeno.	2,23	2,00	1,026	1	5
Konflikt med športnimi in družinskimi zahtevami na splošno.	2,58	2,50	,947	1	5

vir: lastni

Izračunali smo tudi povprečne vrednosti za konflikt med športnimi in delovnimi/šolskimi obveznostmi (Tabela 5). Kot je razvidno iz Tabele 5, so anketiranci tudi trditvam povezanim s konfliktom med športnimi in delovnimi/šolskimi obveznostmi v povprečju podelili nizke vrednosti, saj povprečna vrednost za konflikt med športnimi in delovnimi/šolskimi zahtevami na splošno znaša 2,48, s standardnim odklonom 1,265. Konflikt med športnimi in delovnimi/šolskimi obveznostmi je tako še nekoliko manjši kot konflikt med šolskimi in družinskimi zahtevami. Nekoliko izstopa trditev, da šolske/službene aktivnosti in obveznosti otežujejo delovanje v športnih aktivnostih, ki so jo anketiranci ocenili razmeroma visoko v primerjavi z drugimi trditvami v tem sklopu (povprečna vrednost je 2,83). Najmanj pa so se anketiranci strinjali s trditvijo »Mislím, da je ravnovesje med mojimi športnimi zahtevami in šolskimi/službenimi aktivnostmi porušeno«, s katero se nihče od anketirancev ni popolnoma strinjal, povprečna vrednost pa je 2,17. Glede na rezultate (povprečna vrednost je 2,48) podhipotezo 2b zavrnamo.

Rezultati povprečnih vrednosti trditev, ki se nanašajo na konflikt med športnimi, družinskimi in delovnimi/šolskimi obveznostmi, kažejo, da anketirani športniki ne zaznavajo konflikta med športnimi in družinskimi aktivnostmi, kot tudi ne konflikta med športnimi in delovnimi/šolskimi aktivnostmi. Na podlagi rezultatov tako

hipotezo 2, ki je trdila, da obstaja konflikt med vlogo športnika ter družinsko in poklicno vlogo, zavrnamo.

**Tabela 6: Povprečne vrednosti za konflikt med športnimi in družinskimi obveznostmi**

	Povpr.	Med.	Std.odk.	Min	Max
Imam težave z usklajevanjem športnih in šolskih/službenih aktivnosti.	2,45	2,00	1,265	1	5
Moje športne aktivnosti otežujejo delovanje v šolskih/službenih aktivnostih in opravljanje obveznosti	2,49	2,00	1,214	1	5
Šolske/službene aktivnosti in obveznosti otežujejo delovanje v športnih aktivnostih.	2,83	3,00	1,167	1	5
Mislím, da je ravnovesje med mojimi športnimi zahtevami in šolskimi/službenimi aktivnostmi porušeno	2,17	2,00	1,070	1	4
Usklajevanje športa in dela	2,48	2,50	1,265	1	5

vir: lastni

V sklopu tretje hipoteze smo preverili, ali je časovni konflikt najbolj izrazit konflikt med vlogo profesionalnega športnika in drugimi življenjskimi vlogami. Izračunali smo povprečne vrednosti za časovni, obremenitveni in vedenjski konflikt. Kot je razvidno iz Tabele 7, ima časovni konflikt povprečno vrednost 2,71, vedenjski konflikt 2,59, najnižjo vrednost pa ima obremenitveni konflikt. Iz rezultatov povprečnih vrednosti lahko razberemo, da razlike v povprečnih vrednostih sicer niso velike, vendar je kljub temu časovni konflikt res najbolj izrazit konflikt med vlogo profesionalnega športnika in drugimi življenjskimi vlogami. Hipotezo 3, ki se glasi »Časovni konflikt je najbolj izrazit konflikt med vlogo športnika in drugimi življenjskimi vlogami«, potrdimo.

**Tabela 7: Povprečne vrednosti za časovni, obremenitveni in vedenjski konflikt med športom in aktivnostmi drugih vlog**

Konflikt	Število	Povprečje	Standardni odklon
Časovni konflikt	47	2,71	,777
Obremenitveni konflikt	47	2,54	,904
Vedenjski konflikt	47	2,59	,993

vir: lastni

Izračunali smo tudi povprečne vrednosti za posamezne trditve, ki se nanašajo na časovni, obremenitveni in vedenjski konflikt. Kot je razvidno iz Tabele 8, so se anketiranci najbolj strinjali s trditvijo »Ko pridem domov s treninga, sem pogosto preveč utrujen(a), da bi sodeloval(a) v družinskih/šolskih/sluzbenih aktivnostih ali obveznostih«, sledi trditev »Čas, ki ga porabim za športne aktivnosti pogosto ne sovпада s časom mojih družinskih/šolskih/sluzbenih obveznostih« in trditev »Čas, ki ga moram porabiti za šport, mi preprečuje enakomerno sodelovati pri družinskih/šolskih/sluzbenih obveznostih, opraviilih in aktivnostih«. Najmanj pa so se anketirani športniki strinjali s trditvama, da se na treningu težko skoncentrirajo, ker so preveč pod stresom zaradi družinskih ali šolskih/sluzbenih obveznosti, ter trditvijo, da se zaradi časa, ki ga porabijo za družinske(šolske/sluzbene obveznosti, ne morejo udeležiti treningov ali tekem. Povprečne vrednosti za vse trditve povezane s časovnim, obremenitvenim ali vedenjskim konfliktom se gibljejo med 2 in 3, kar pomeni, da se anketiranci s trditvami v povprečju bodisi delno niso strinjali ali pa so se delno strinjali in delno ne strinjali.

**Tabela 8: Povprečne vrednosti za posamezne trditve glede časovnega, obremenitvenega in vedenjskega konflikta med športom in aktivnostmi drugih vlog**

	Povp	Med	Std. odl	Min	Max
Zaradi športa so moje družinske in poklicne/šolske aktivnosti manjše, kakor bi si želel(a).	2,79	3,00	1,122	1	5
Čas, ki ga moram porabiti za šport, mi preprečuje enakomerno sodelovati pri družinskih/šolskih/sluzbenih obveznostih. opraviilih in aktivnostih.	2,83	3,00	1,129	1	5
Čas, ki ga porabim za športne aktivnosti, pogosto ne sovпада s časom mojih družinskih/šolskih/sluzbenih obveznostih.	3,02	3,00	1,132	1	5
Čas, ki ga preživim z družino (v šoli ali službi) pogosto povzroča, da ne morem izvršiti aktivnosti pri športu, ki bi bile koristne za mojo kariero.	2,74	3,00	1,073	1	5
Zaradi časa, ki ga porabim za družinske(šolske/sluzbene obveznosti, se ne morem udeležiti treningov ali tekem.	2,15	2,00	,955	1	4
Ko pridem domov s treninga, sem pogosto preveč utrujen(a), da bi sodeloval(a) v družinskih/šolskih/sluzbenih aktivnostih ali obveznostih.	3,28	3,00	1,136	1	5
Pogosto sem po treningu tako čustveno izmučen(a), da se ne posvetim družinskim/šolskim/sluzbenim aktivnostim.	2,64	2,00	1,187	1	5
Zaradi vseh športnih naporov sem včasih preveč pod stresom, da bi delal(a) stvari, ki jih rad(a) počnem.	2,43	2,00	1,211	1	5

	Povp	Med	Std. odl	Min	Max
Stres, povezan s športom, se pogosto pozna na opravljanju mojih družinskih/šolskih/službenih obveznosti	2,21	2,00	1,102	1	5
Težko se na treningu skoncentriram, ker sem preveč pod stresom zaradi družinskih ali šolskih/službenih obveznosti.	2,15	2,00	1,021	1	5
Način reševanja problemov pri športu mi ne koristi pri reševanju problemov doma/šoli/službi.	2,57	2,00	1,264	1	5
Obnašanje, ki je zame pri športu učinkovito, je doma/v šoli/službi neproduktivno.	2,43	2,00	1,175	1	4
Obnašanje, ki je zame učinkovito doma/v šoli/službi, je pri športu neučinkovito.	2,77	3,00	1,165	1	5

vir: lastni

Pri četrti hipotezi nas je zanimalo, ali število ur treningov na teden vpliva na usklajenost športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog. Vpliv števila ur treningov na teden vpliva na usklajenost športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog smo računali z regresijsko analizo. Število ur treninga je bila neodvisna spremenljivka, usklajevanje športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog pa odvisna. Rezultati regresijske analize (Tabela 9) so pokazali, da število ur treninga ne vpliva statistično pomembno na usklajevanje športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog ( $p < 0,001$ ).

**Tabela 9: Ocena regresijskih koeficientov vpliva števila ur treningov na teden na usklajevanje športa in drugih vlog**

Model	Nestandardni koeficienti		Standardni koeficienti	prilagojeni R <sup>2</sup>	T	Sig.
	Beta	Standardna napaka	Beta			
Konstanta	3,923	,306			12,830	<,001
Št. ur treningov na teden	-,003	,032	-,013	,000	-,085	,933

vir: lastni

Izračunali smo tudi povprečne vrednosti za konstrukt usklajevanje športa in drugih vlog glede na število ur treningov (Tabela 10). Najmanjše število ur treninga na teden je bilo 4 in največje 20. Usklajenost športnih in drugih aktivnosti so najboljše ocenili tisti, ki so imeli 9 do 12 ur treninga na teden, najslabše pa tisti, ki so imeli 14, 15 ali 7 ur na teden.

**Tabela 10: Povprečne vrednosti za usklajevanje športa in drugih vlog glede na število ur treningov na teden**

Usklajevanje športa in drugih vlog			
Število ur treningov na teden	Povprečje	Število	Standardni odklon
4	4,00	3	1,000
5	4,25	3	,661
6	3,83	9	,760
7	3,45	5	,542
8	3,70	10	,911
9	5,00	1	.
10	4,17	6	,847
12	4,75	4	,354
14	2,25	1	.
15	3,25	1	.
17	3,92	3	,289
20	3,50	1	.
<b>Total</b>	3,90	47	,807

vir: lastni

Rezultati regresijske analize in povprečnih vrednosti kažejo, da težave pri usklajevanju športa in drugih vlog ne naraščajo sorazmerno s količino treninga na teden in da usklajenost športa in drugih vlog ni odvisna od števila ur treninga na teden. Hipotezo 4 zato zavrnamo.

Pri zadnji hipotezi nas je zanimala vloga spola oziroma ali spol vpliva na usklajenost športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog. Za preverjanje, ali obstajajo statistično pomembne razlike med spoloma pri usklajevanju športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog, smo uporabili t-test, s katerim ugotavljamo, ali se aritmetični sredini dveh skupin med seboj pomembno razlikujeta (v naši aritmetični sredini usklajevanje dela in družine med moškimi in ženskami) med dvema skupinama.

Kot je razvidno iz Tabel 11 in 12, statistično pomembnih razlik med spoloma pri usklajevanju športa in drugih življenjskih vlog ne moremo dokazati. Povprečje moških je 3,76, žensk pa 4,02. Za ugotavljanje statistično pomembnih razlik smo naredili t-test. Rezultati Levenovega testa enakosti variance med moškimi in ženskami kažejo, da ni statistično pomembnih razlik med usklajevanjem športa in drugih življenjskih vlog med moškimi in ženskami, saj je statistična pomembnost F-testa homogenosti varianc višja od 0,05, kar pomeni, da sta varianci homogeni ( $p = 0,278$ ). Med aritmetičnima sredinama obeh skupin (moških in žensk) ni statistično pomembnih razlik. Na osnovi podatkov t-testa ne moremo reči, da spol vpliva na



uskaljevanje športa in drugih življenjskih vlog oziroma da obstaja povezava med spolom in uspešnostjo usklajevanja športa in drugih življenjskih vlog.

**Tabela 11: Razlike med spoloma**

Spol	Usklajevanje športa in drugih vlog		
	Povprečje	Število	Standardni odklon
Moški	3,76	22	,758
Ženske	4,02	25	,844
Skupaj	3,90	47	,807

vir: lastni

**Tabela 12: Neodvisni t-test za ugotavljanje razlik med spoloma**

Levenov test homogenosti varianc	Usklajevanje dela in družine	
	F	
		1,207
	Sig.	,278

vir: lastni

Zadnjo hipotezo, ki se glasi »Spol vpliva na usklajenost športnih aktivnosti in drugih življenjskih vlog«, zavrnamo.

## 5 Zaključek

V sklopu raziskave smo ugotavljali, ali imajo športniki težave pri usklajevanju športnih aktivnosti in obveznosti povezanih z drugimi vlogami, kot sta družina in delo ali šola, ter ali med športno vlogo in drugimi vlogami obstaja konflikt in kateri. Rezultati raziskave so pokazali, da se športniki ne soočajo z velikimi težavami pri usklajevanju športa in drugih vlog, ter da ne zaznavajo večjega konflikta med vlogo športnika in drugimi vlogami. Izmed vseh konfliktov se je kot največji izkazal časovni konflikt, kar je razumljivo, saj morajo v svoj vsakdanjik poleg družinskih in delovnih ali šolskih obveznosti športniki umestiti še treninge in tekme. Rezultati raziskave so tudi pokazali, da ni večjih razlik pri usklajevanju športnih in drugih obveznosti med moškimi in ženskami. Presenetljivo so rezultati raziskave pokazali tudi, da število treningov na teden ne vpliva na možnost usklajevanja športnih in drugih aktivnosti, povezanimi bodisi z delom ali šolo.

Rezultati so delno lahko posledica dejstva, da je bila raziskava izvedena med mladimi športniki, ki še nimajo svoje družine in so zato njihove obveznosti vsaj v družinskem okolju manjše. Nedvomno bi bilo smiselno v prihodnje raziskavo razširiti, predvsem

na starejše športnike, ki že imajo otroke in s tem povečane obveznosti v družinskem okolju. Prav tako je več kot polovica anketiranih športnikov še obiskovala šolo, ki je v večini primerov naklonjena športnikom z uvedbo statusa športnika in na ta način športniki lažje usklajujejo svoje zahteve s športnega področja z obveznostmi drugih življenjskih področij. Raziskave o usklajevanju športa z drugimi vlogami v življenju športnika v literaturi so redke, kar kaže na to, da je to področje razmeroma neraziskano tako v teoriji kot tudi praksi, zato so še odprte možnosti za izboljšave v smislu lažjega usklajevanja vseh športnikovih vlog.

V posameznikovem življenju sta običajno dve ključni sferi, to sta delo in družina, in usklajevanje obeh je nemalokrat zahtevno. Športniki pa imajo poleg omenjenih dveh, še športno vlogo, zato je usklajevanje vseh vlog še toliko težje. Vendar pa vloga športnika prinaša tudi številne prednosti, ki športniku koristijo tako pri delovnem, športnem in zasebnem življenju, kot je na primer boljša telesna pripravljenost in višja stopnja dobrega počutja, večja veščina spoprijemanja s stresom, sposobnost organizacije časa, večja samozavest in druge. Kljub vsemu pa bi se športne organizacije morale zavedati pomena usklajevanja športa z drugimi vlogami v življenju športnika.

Tudi država bi lahko že na najnižji ravni, kot so športna društva, povečala svojo vlogo in zagotovila višji finančni vložek, kar bi pomenilo boljšo organizacijo dela in razbremenitev družine skozi finančni in organizacijski vidik. Na ta način bi poskrbela za povečanje števila mladih športnikov, ki bi se s tem lažje uvrstili med kategorizirane športnike.

## Literatura

- Clewlow, R. R. (2016). Carsharing and sustainable travel behavior: Results from the San Francisco Bay Area. *Transport Policy*, 51, 158-164. doi:10.1016/j.tranpol.2016.01.013
- Adkins, C. L., Premeaux, S. F. (2012). Spending time: The impact of hours worked on work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 380-389. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.09.003>
- Allen, D. A., Cho, E., Meier, L. L. (2014). Work-Family Boundary Dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 99-121. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091330>
- Ayala, E., Nelson, L., Bartolomew, M., Plummer, D. (2022). A conceptual model for mental health and performance of North American athletes: A mixed methods study. *Psychology of Sport & Exercise* 61, 102176, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102176>
- Aycan, Z., Eskin, M. (2005). Relative Contributions of Childcare, Spousal Support, and Organizational Support in Reducing Work-Family Conflict for Men and Women: The Case of Turkey. *Sex Roles*, 53(7), 453-471. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7134-8>

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., Fugate, M. (2000). All in a Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472–491. <https://doi.org/10.2307/259305>
- Bedarkar, M., Pandita, D. A study on the drivers of employee engagement impacting employee performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014, 133, 106–115. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.174>
- Boyar, S. L., Maertz Jr, C. P., Mosley Jr, D. C., Carr, J. C. The impact of work/family demand on work-family conflict. *Journal of Managerial Psychology*. 2008, 23(3), 215-235. Available at: [https://aquila.usm.edu/fac\\_pubs/1494](https://aquila.usm.edu/fac_pubs/1494)
- Carlson, D. S., Kacmarb, K. M., Wayne, J. H., Grzywacz, J. G. (2006). Measuring the positive side of the work–family interface: Development and validation of a work–family enrichment scale. *Journal of vocational behavior*, 68(1), 131-164. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.02.002>
- Cooklin, A. R., Dinh, H., Strazdins, L., Westrupp, E., Leach, L. S., & Nicholson, J. M. (2016) Change and stability in work-family conflict and mothers' and fathers' mental health: Longitudinal evidence from an Australian cohort. *Social Science & Medicine* 155 (2016) 24–34. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.02.036>
- Duckworth, A. (2017). *Predanost – moč strasti in vztrajnosti v življenju in pri delu*. UMco
- Eason, C.M., Mazerolle, S.M., Pitney, W.A. (2018) Initial Validation of a Multilevel Model of Job Satisfaction and Career Intentions Among Collegiate Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training* 2018 53(7) 709–715. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-457-16>
- Eby, L., Casper, W.J., Lockwood, A., Bordeaux, C., Brinley, A. (2005) Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). *Journal of Vocational Behavior* 66 (2005) 124–197. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.003>
- Fišer, P. (2007). Konec kariere mladih vrhunskih športnikov. Psihološka obzorja 16.4. Pridobljeno (4.12.2022) na [http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2007\\_4/fiser.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2007_4/fiser.pdf)
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 165-183). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985) Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>.
- Grzywacz, J.G., Carlson, D.S. Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*. 2007, 9(4), 455–471. <https://doi.org/10.1177/1523422307305487>
- Hassan, Z., Dollard, M. F., Winefield, A. H. (2009). Work-Family Enrichment: Sharing Malaysians' Experiences. *Proceedings of the 8th Industrial & Organisational Psychology Conference*, 57–62. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2015>
- Hauptman, T. (2021). *Povezanost socialne opore s psihološkim blagostanjem pri dijakih športnikih*. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Hill, E.J. (2005). Work-Family Facilitation and Conflict, Working Fathers and Mothers, Work Family Stressors and Support. *Journal of Family Issues*, 26, 793–819. <https://doi.org/10.1177/0192513X05277542>
- Joseph, J., Deepu, J.S. (2019) Work-life Balance Vs Work-family balance - An Evaluation of Scope. *Amity Global HRM Review*. September 2019, 54–65. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36194.38084>
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley, Oxford, England.
- Marks, S. R., MacDermid, S. M. (1996) Multiple Roles and the Self: A Theory of Role Balance. *Journal of Marriage and Family*, 58(2), 417-432. <https://doi.org/10.2307/353506>
- Ministrstvo za šolstvo in šport Zavod Republike Slovenije za šolstvo (1997). *Talent - Ekspertni sistem za usmerjanje otrok in mladine v športne panoge, uporabniški priročnik*. Ur. Marko Bohanec, Venceslav Kapus, Bojan Leskošek, Vladislav Rajkovič. Pridobljeno (3. 12. 2022) na <https://kt.ijs.si/MarkoBohanec/pub/Talent1997.pdf>

- Musek, J., Pečjak, V. (1995). *Psihologija*. Ljubljana. Educy
- Musek, J. (1993). Implicitne kategorije in dimenzije vrednot: hierarhična struktura vrednot in vrednostnih usmeritev, *Anthropos*, 1-2. Pridobljeno (4.12.2022) na <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-DJZFBZ16/ee677289-08eb-42f4-ac6e-90973c21effb/PDF>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., McMurrian, R. (1996) Development and Validation of Work-Family Conflict and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*, 81 (4) 400–410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Evidenca registriranih in kategoriziranih športnikov. Pridobljeno (5.12.2022) na <https://www.olympic.si/evidenca>
- Qu, H., Zhao, X. (2012) Employees' work–family conflict moderating life and job satisfaction. *Journal of Business Research*, 65, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2011.07.010>
- Perko, B. (2018). Registracija in kategorizacija športnikov v Republiki Sloveniji. V Kolar, E., Robnik, P. Dvojna kariera športnikov, Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez
- Praphu Shankar, M. R., Mahesh, B. P., Nanjundeswaraswamy, T. S. (2007) Employees' Perception on Work-Life Balance and its Relation with Job Satisfaction and Employee Commitment in Garment Industry—an Empirical Study. *International Advanced Research Journal in Science, Engineering and Technology*, 3(11), 42–46. <https://doi.org/DOI.10.17148/IARJSET.2016.31108>
- Rajni, Ravinder (2015). A Comprehensive Study of Work Life Balance Problems in Indian Banking Sector. *International Journal of Enhanced Research in Management & Computer Applications*, 4(3) 37–41.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378 <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Roeters, A. (2011) Cross-National Differences in the Association Between Parental Work Hours and Time with Children in Europe: A Multilevel Analysis. *Soc Indic Res*, 110, 637–658. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9949-8>
- Sav, A., Harris, N., Sebar, B. Work-life conflict and facilitation among Australian Muslim men, Equality, Diversity and Inclusion. *An International Journal*. 2013, 32(7), 671–687. <https://doi.org/10.1108/EDI-07-2012-0058S>
- Statistični urad Republike Slovenije (STAT) Delovno aktivno prebivalstvo po skupinah poklicev (SKP-08) in spolu, Slovenija, letno. Pridobljeno (5. 12. 2022) na: <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/Data/0764803S.px/>
- Valcour, M., Ollier-Malaterrein, A., Matz-Costa, C., Pitt-Catsoupes, M., Brown, M. Influences on employee perceptions of organizational work–life support: Signals and resources. *Journal of Vocational Behavior*. 2011, 79(2), 588-595. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.02.002>
- Waumsley, J.A., Hemmings, B., Payne, S.M. (2010) Work-Life Balance, Role Conflict and the UK Sport Psychology Consultant. *The Sport Psychologist*, 2010, 24, 245–262. <https://doi.org/10.1123/TSP.24.2.245>
- Zakon o športu (2017). Uradni list RS, št. 29/17