

# Med šolo in športom: dvojna kariera slovenskih dijakinjšportnic in dijakovšportnikov

Janja Tekavc

## 1. Uvod

Dvojna kariera v športu pomeni usklajevanje dveh pomembnih področij, to sta tekmovalni šport in področje izobraževanja in/ali dela. Športnice in športniki z dvojno kariero so športniki, ki jim njihova športna organizacija priznava, da tekmujejo na (najmanj) nacionalni ravni, in so registrirani/zapisani kot učenci, dijaki ali študenti v srednji ali visokošolski izobraževalni ustanovi (Robnik in Kolar, 2018). V zadnjem desetletju opazamo porast zanimanja za področje dvojne kariere, saj število raziskav na to temo narašča tako v mednarodnem (npr. Cartingy et al., 2019; Henriksen et al., 2020; Stambulova et al., 2015), kot v slovenskem prostoru (npr. Tekavc, 2023; Tekavc in CeciĆ Erpič, 2018; Tekavc et al., 2015). To ne preseneča, saj je spodbujanje dvojne kariere v športu skladno z več cilji strategije Evropa 2020–2030 in Evropskimi smernicami za področje dvojne kariere. Te so: preprečevanje prezgodnjega opuščanja šolanja, več diplomantov, večja zaposljivost športnikov po koncu njihove dvojne kariere in učinkovitejša športna politika z ohranjanjem perspektivnih ter uspešnih športnic in športnikov v sistemu športa (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012). Dvojna kariera športnicam in športnikom predstavlja »zmago na kratek in na dolgi rok«: športnik/-ca si namreč prizadeva vsakodnevno usklajevati svoje obveznosti, ki mu/ji jih prinašata šport in izobraževanje, s tem pa je dobro pripravljen/-a ne le na svojo tekmovalno športno kariero, pač pa tudi na življenje po njenem koncu (Stambulova et al., 2015).

Sodobne športno-psihološke teorije poudarjajo pomen celostne obravnave dvojne kariere (npr. Wylleman et al., 2013). Ta pravi, da je treba na razvoj športnice oz. športnika gledati s t. i. »vseživljenjske perspektive«, torej od samega začetka njene oz. njegove športne kariere pa vse do upokojitve, in s t. i. vidika »celotne osebe« (Wylleman in Lavallee, 2004; Wylleman et al., 2004). Slednji predpostavlja, da se športnice in športniki skozi svojo dvojno kariero ne spoprijemajo le z izzivi, povezanimi z njihovim športnim in s šolskim/študijskim udejstvovanjem, temveč se soočajo tudi z zahtevami na psihološkem, psihosocialnem in finančnem področju svojega razvoja (Wylleman et al., 2013). Ko se razvijajo in napredujejo, postaja usklajevanje športa in izobraževanja zanje vse zahtevnejše (Cosh in Tully, 2014; MacNamara in Collins, 2010). Pri tem se redno srečujejo z izzivi, kot so: visoka pričakovanja glede telesne pripravljenosti in rezultatov tekmovanj (Franck in Tuovila, 2008), pomanjkanje časa (Cosh in Tully, 2014), težave pri usklajevanju šolskih urnikov z urniki treningov in tekmovanj (Burden et al., 2004), spoprijemanje z nepričakovanimi situacijami in dogodki (npr. poškodbe), prilagajanje na neuspehe (MacNamara et al., 2010). Obenem se mlade športnice in športniki soočajo z razvojnimi nalogami, značilnimi za obdobje mladostništva, kot so: sprejemanje lastnega telesa, osamosvojitvev od staršev, oblikovanje podporne socialne mreže vrstnikov, razvoj pozitivne samopodobe in uspešno oblikovanje identitete (Brettschneider, 1999). Količina sprememb, na katere se morajo prilagoditi, se še posebej poveča med pomembnimi prehodi tekom dvojne kariere, kot sta prehod na višjo stopnjo izobraževanja (srednja šola ali univerza) ali prehod z nižje na višjo raven tekmovanja (Wylleman in Lavallee, 2004). Izzivi, ki jih tovrstni prehodi prinašajo, niso le akademski (npr. zahteve po večji osebni vključenosti v načrtovanje študijskega procesa, večje prevzemanje odgovornosti za proces izobraževanja) in športni (npr. sprememba trenerja, večja obremenitev na treningih in tekmovanjih), temveč tudi psihološki (npr. stres, povezan s tekmovanji in šolskimi obveznostmi, kriza identitete), psihosocialni (npr. vključevanje v novo družbeno okolje) in finančni (npr. stroški nastanitve, stroški, povezani s športom) (Bruner et al., 2008; MacNamara in Collins, 2010; MacNamara et al., 2010; Tekavc et al., 2015; Wylleman in Lavallee, 2004). Poleg pričakovanih dogodkov, kot so prehod v srednjo šolo in na fakulteto ali prehod od mladincev k članom, se lahko v karieri športnic in športnikov zgodi več drugih pomembnih dogodkov, ki jih posameznice/-ki ne pričakujejo, a utegnejo pomembno vplivati na njihov razvoj, npr. večje

športni uspehi ali porazi, poškodbe, menjava osebnega trenerja ali razpad ekipe (Brettschneider, 1999).

Za spoprijemanje z vsemi zgoraj naštetimi in drugimi zahtevami športnice in športniki uporabljajo različne vire pomoči, tako socialne kot osebne (Stambulova, 2003). Socialni viri podpore vključujejo organizacijsko podporo, ki jo zagotavljajo njihove izobraževalne ustanove ali športne organizacije, in podporo njihove socialne mreže, tj. staršev, sorojencev, trenerjev, učiteljev in prijateljev (Brettschneider, 1999). Med osebne vire sodijo različne spretnosti in samoregulacijske strategije, kot so: organizacija časa, samodisciplina, postavljanje ciljev, načrtovanje aktivnosti, spretnosti konstruktivnega spoprijemanja s stresom, socialne in komunikacijske spretnosti (Baron-Thiene in Alfermann, 2015; Gledhill in Harwood, 2015; Hardcastle et al., 2015). Nekateri avtorji (npr. De Brandt et al., 2018; MacNamara et al., 2010) trdijo, da gre za standardni nabor spretnosti oz. kompetenc za dvojno kariero, ki jih morajo športniki razviti, če se želijo uspešno soočiti s športnimi, z izobraževalnimi in drugimi zahtevami na svoji karierni poti (MacNamara et al., 2010).

V slovenskem izobraževalnem prostoru poznamo različne ureditve dvojne kariere glede na stopnjo izobraževanja. Za razliko od višjega in visokega šolstva, v katerem pravice športnic in športnikov do prilagajanja študija niso neposredno opredeljene, so na ravni srednjih šol možnosti usklajevanja učnih obveznosti in športa zakonsko urejene. Vrhunske/-i in perspektivne/-i športnice in športniki si tako lahko pridobijo status športnika, kar je osnova za individualni izobraževalni načrt. V splošnem velja, da imajo najboljše možnosti usklajevanja šolskih in športnih obveznosti športnice in športniki v gimnazijah s športnimi oddelki (Robnik in Kolar, 2018). V t. i. športnih programih gimnazije sta za spodbujanje dvojne kariere med drugim zadolžena tudi športni/-a in pedagoški/-a koordinator/-ica, celoten program izobraževanja pa ponuja številne prilagoditve mladim športnicam in športnikom, zato da lažje usklajujejo svoj šport in šolsko učenje oz. obveznosti, povezane z izobraževanjem.

S pričujočo raziskavo smo želeli ugotoviti, kakšne izkušnje imajo slovenske dijakinje in dijaki s svojo dvojno kariero. Natančneje, zanimalo nas je, kako dijakinje športnice in dijaki športniki ocenjujejo prednosti svoje dvojne kariere in kompetence, ki so jih zaradi le-te pridobili, kako ocenjujejo podporo, ki jo na tem področju prejemajo, in kako pogosto poročajo o morebitnih negativih izkušnjah z dvojno kariero. Prav tako nas je zanimalo, kako zadovoljni so s posameznimi področji svojega življenja ter kako

ocenjujejo vpliv, ki ga je imela epidemija covida-19 na posamezna področja njihovega življenja.

## 2. Metoda

Pričujoča raziskava je bila izvedena v okviru evropskega projekta Dvojna kariera za duševno zdravje (Dual Careers for Mental Health, DC4MH), finančno podprtega s strani Evropske unije oz. programov Erasmus+. Projekt, ki je potekal med januarjem 2021 in decembrom 2022 v 11 evropskih organizacijah iz skupno sedmih evropskih držav (poleg Slovenije še Belgije, Švedske, Danske, Nizozemske, Španije in Italije), je bil osredotočen na vidike duševnega zdravja športnic in športnikov z dvojno kariero.

### 2.1 Udeleženci

K raziskavi so bili povabljeni udeleženci, ki so izpolnjevali naslednja merila za vključitev vanjo: (1) imeli so status tekmovalne športnice oz. tekmovalnega športnika, ki jim ga je podelila njihova reprezentativna športna organizacija, (2) udeleževali so se tekmovanj najmanj državne ravni in (3) imeli so status dijakinje športnice oz. dijaka športnika, ki jim ga je podelila srednješolska ustanova, ki jo obiskujejo. V raziskavi je sodelovalo 171 slovenskih športnic in športnikov z dvojno kariero, od tega 98 (57%) žensk in 73 (43%) moških. Udeleženke in udeleženci so bili stari od 14 do 20 let ( $M = 17,23$  leta,  $SD = 1,82$ ). Med udeleženci so bili tako športnice in športniki individualnih ( $N = 62$ ; 36,3%), kot ekipnih športnih disciplin ( $N = 109$ ; 63,7%). Udeleženke in udeleženci so v povprečju poročali o 25 tekmovalnih dneh v letu in 19 urah treninga tedensko, ki jih namenijo svojemu športu, porazdeljeno po dnevih pa to znaša pribl. 2,5 ure treninga na dan.

### 2.2 Instrument

Udeleženke in udeleženci v raziskavi so izpolnili spletni vprašalnik, ki je bil sestavljen za namene širše evropske raziskave o duševnem zdravju športnic in športnikov z dvojno kariero. Prvi del vprašalnika je obsegal nekaj splošnih vprašanj (tj. starost, spol, vrsta športa, število tekmovalnih dni v letu, število ur treninga na teden). Drugi del vprašalnika je meril izkušnje športnic in športnikov z njihovo dvojno kariero. Udeleženke in udeleženci so morali odgovoriti na 24 vprašanj oz. postavk, ki so se nanašale na oceno kompetenc in koristi dvojne kariere (12 postavk), negativne izkušnje z dvoj-

no kariero (6 postavk) in podporo pri dvojni karieri (6 postavk). Za vsako od 24 postavk so udeleženci s pomočjo 4-stopenjske lestvice označili, v kolikšni meri se z dano trditvijo strinjajo (1 – nič ali skoraj nič, 2 – malo, 3 – precej, 4 – zelo). Od 24 postavk je 18 trditev pozitivno formuliranih (faktorja Kompetence in koristi dvojne kariere, Podpora pri dvojni karieri), šest postavk pa je negativno formuliranih in govorijo o zaznanih ovirah v dvojni karieri (faktor Negativne izkušnje z dvojno kariero). V tretjem delu vprašalnika so udeleženke in udeleženci prejeli seznam devetih področij, pri katerih so morali na petstopenjski lestvici označiti, v kolikšni meri so s tem področjem zadovoljni (1 – zelo nezadovoljen/-na, 2 – zadovoljen/-na, 3 – niti zadovoljen/-na niti nezadovoljen/-na, 4 – zadovoljen/-na, 5 – zelo zadovoljen/-na). Ocenjevana področja so bila: šport, izobraževanje, usklajevanje športa in izobraževanja, družabno življenje, telesno zdravje, duševno zdravje, spanje, finančna situacija in prehrana. Prav tako so za vsako od navedenih devetih področij označili, v kolikšni meri je po njihovem mnenju epidemija covida-19 vplivala na to področje njihovega življenja (0 – zelo negativen vpliv, 1 – negativen vpliv, 2 – niti negativen niti pozitiven vpliv, 3 – pozitiven vpliv, 4 – zelo pozitiven vpliv).

### *2.3 Postopek*

Pred začetkom zbiranja podatkov je etična komisija na Vrije Universiteit Brussel (Belgija) odobrila raziskavo. Udeleženke in udeleženci raziskave so bili obveščeni o namenu projekta, prostovoljnosti sodelovanja, pravici, da kadar koli odstopijo od raziskave, ne da bi imeli zaradi tega kakšne negativne posledice, ter o tem, kdo bo imel vpogled v zbrane podatke, kako bodo ti uporabljeni in kje bodo hranjeni. Obveščeno soglasje je bilo vključeno v vprašalnik. Za udeleženke in udeležence, mlajše od 18 let, so informirano privolitev podpisali njihovi starši.

Izpolnjevanje vprašalnika je potekalo preko spleta s programsko opremo Limesurvey. Udeleženke in udeleženci, ki so izpolnjevali merila za vključitev, so bili v raziskavo povabljeni preko svoje športne organizacije ali izobraževalne ustanove, ki jo obiskujejo. Poslani sta jim bili dve elektronski sporočili: v prvem je bilo vabilo k sodelovanju v raziskavi, drugo pa je vsebovalo povezavo do spletnega vprašalnika. Tisti, ki so se strinjali s sodelovanjem v raziskavi, so vprašalnik izpolnili preko svojega osebnega računalnika ali telefona. Zbiranje podatkov je potekalo v oktobru 2021.

## 2.4 Statistična obdelava podatkov

Analizo podatkov smo izvedli s pomočjo programov IBM SPSS 27.0. Zanesljivost vključenih merskih pripomočkov smo ocenili z alfa-koeficientom zanesljivosti (Cronbachova  $\alpha$ ). Cronbachova alfa za vseh 24 trditev, ki sestavljajo vprašalnik izkušenj z dvojno kariero, znaša 0,683, zanesljivost tega sklopa vprašalnika označimo kot zadostno. Na novo izračunane spremenljivke se glede na rezultate testa Kolmogorov-Smirnov ne porazdeljujejo normalno ( $p < 0,001$ ). Cronbachova alfa za devet trditev, ki sestavljajo lestvico zadovoljstva s posameznimi področji, kaže na ustrezno zanesljivost uporabljenega instrumenta (0,741). Ker posamezne ključne spremenljivke odstopajo od normalne porazdelitve, smo pri bivariatni analizi uporabili Mann-Whitneyjev U-test.

## 3. Rezultati

### 3.1 Izkušnje dijakinij športnic in dijakov športnikov z dvojno kariero

V Tabeli 17 so prikazani rezultati trditev o izkušnjah dijakinij športnic in dijakov športnikov z njihovo dvojno kariero. Primerjava skupnih rezultatov po posameznih postavkah kaže, da so udeleženke in udeleženci v splošnem najvišje ocenili podporo, ki jo prejemajo za svojo dvojno kariero s strani bližnjih (družine, prijateljev), športnega okolja in šole, kar je predstavljeno v tretjemu sklopu postavk (zadnjih šest trditev v Tabeli 17). Med različnimi oblikami podpore za dvojno kariero dijakinje športnice in dijaki športniki najpogosteje doživljajo podporo svojih bližnjih ( $M = 3,69$ ;  $SD = 0,12$ ), sledita podpora trenerja ( $M = 3,44$ ;  $SD = 0,37$ ) in občutek splošne podpore pri sprejemanju športničininih oz. športnikovih odločitev glede dvojne kariere ( $M = 3,28$ ;  $SD = 0,39$ ). Izmed danih postavk so udeleženke in udeleženci najnižje ocenili podporo, ki jo prejemajo za ohranjanje duševnega zdravja in dobrega počutja ( $M = 2,96$ ;  $SD = 0,52$ ). Velja pa omeniti, da so razlike v povprečnih vrednostih med posameznimi postavkami majhne. Nekoliko nižje, a še zmeraj razmeroma visoko so udeleženke in udeleženci ocenili pogostost doživljanja pozitivnih izkušenj in kompetenc, ki jih imajo zaradi svoje dvojne kariere (sklop prvih 12 trditev v tabeli). V največji meri so se udeleženke in udeleženci strinjali s trditvijo, da se zaradi svoje dvojne kariere (šolanja in športa) kot oseba razvijajo bolje, kot bi se, če bi imeli samo šolo ( $M = 3,20$ ;  $SD = 0,29$ ). Sledita trditvi, da lahko poleg športa razvijajo tudi druge interese ( $M = 2,95$ ;  $SD = 0,42$ ) in da so sposobni na neuspehe gledati s perspektive ter se iz njih nekaj naučiti ( $M = 2,86$ ;  $SD = 0,51$ ). Naj-

manj so se udeleženske in udeleženci strinjali s trditvama, da zmorejo dobro vzdrževati trdne medosebne odnosi z ljudmi, ki so zanje pomembni ( $M = 2,30$ ;  $SD = 1,15$ ), oz. da znajo dobro spreminjati prednostne naloge med različnimi področji svojega življenja zato, da ohranijo zdravo ravnovesje ( $M = 2,33$ ;  $SD = 1,15$ ). Najnižje vrednosti so dobile trditve, povezane z negativnimi izkušnjami z dvojno kariero (sklop vmesnih šestih trditev), kar pomeni, da dijakinje športnice in dijaki športniki v večji meri doživljajo pozitivne izkušnje z dvojno kariero ter podporo v zvezi z njo kakor pa negativne. Od slednjih najpogosteje doživljajo časovni pritisk zaradi številnih obveznosti ( $M = 2,89$ ;  $SD = 0,48$ ), sledi trditev, da zaradi natrpanega urnika zamujajo veliko družabnih dejavnosti ( $M = 2,69$ ;  $SD = 0,7$ ). Izmed naštetih negativnih izkušenj se dijakinje športnice in dijaki športniki najmanj pogosto srečujejo s finančnimi težavami oz. skrbmi, povezanimi z denarjem ( $M = 1,42$ ;  $SD = 1,16$ ).

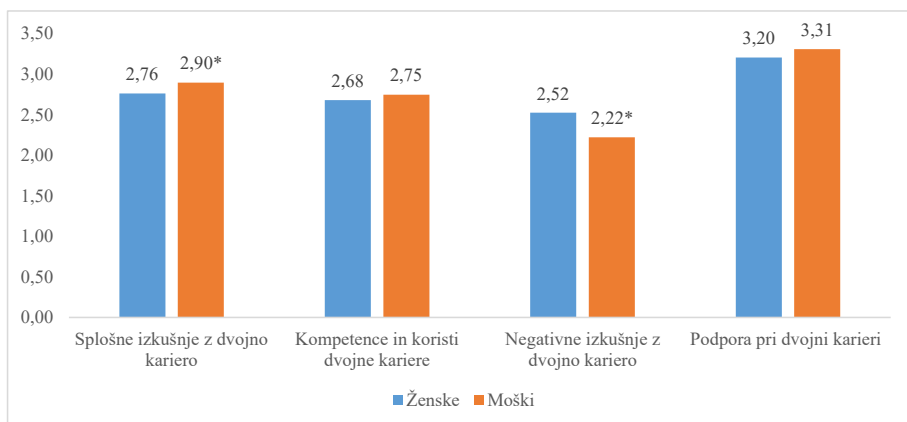
Tabela 17: Izkušnje dijakinj športnic in dijakov športnikov z dvojno kariero

|                                                                                                                   | Skupaj<br>(n = 171) |      | Ženske<br>(n = 78) |      | Moški<br>(n = 93) |      | MW U (p)            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|--------------------|------|-------------------|------|---------------------|
|                                                                                                                   | M                   | SD   | M                  | SD   | M                 | SD   |                     |
| Dobro znam spreminjati prednostne naloge med športom, šolo in družabnim življenjem, da ohranim zdravo ravnovesje. | 2,33                | 1,15 | 2,28               | 0,34 | 2,36              | 0,89 | 2428,500<br>(0,376) |
| Dobro obvladam svoje dnevne rutine.*                                                                              | 2,38                | 0,92 | 2,26*              | 0,34 | 2,46              | 1,02 | 1919,000<br>(0,004) |
| Dobro znam vzdrževati trdne socialne odnose s pomembnimi drugimi (npr. z družino, s prijatelji).                  | 2,30                | 1,15 | 2,22               | 0,42 | 2,38              | 1,2  | 2472,500<br>(0,475) |
| Dobro se spopadam s stresnimi situacijami, ki nastanejo zaradi moje dvojne kariere.                               | 2,65                | 0,62 | 2,76               | 0,2  | 2,57              | 0,71 | 2342,500<br>(0,225) |
| Svojo poklicno pot načrtujem dolgoročno.*                                                                         | 2,83                | 0,47 | 3,06*              | 0,14 | 2,68              | 0,52 | 2100,000<br>(0,028) |
| Dobro se prilagam spremenljivim razmeram (npr. selitev v nov kraj, zamenjava šole, zamenjava ekipe).              | 2,58                | 0,87 | 2,67               | 0,27 | 2,53              | 0,96 | 2441,000<br>(0,410) |
| Menim, da se zaradi dvojne kariere kot oseba razvijam bolje, kakor bi se, če dvojne kariere ne bi imel/-a.        | 3,20                | 0,29 | 3,31               | 0,1  | 3,12              | 0,45 | 2435,000<br>(0,394) |
| Menim, da zmorem v življenju ohranjati dobro ravnovesje.*                                                         | 2,84                | 0,56 | 3,06*              | 0,17 | 2,67              | 0,69 | 1503,000<br>(0,017) |
| Menim, da lahko neuspehe razumem s perspektive in se iz njih kaj naučim.                                          | 2,86                | 0,51 | 2,94               | 0,18 | 2,82              | 0,72 | 1952,500<br>(0,898) |

|                                                                                                   | Skupaj<br>(n = 171) |      | Ženske<br>(n = 78) |      | Moški<br>(n = 93) |      | MW U (p)            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|--------------------|------|-------------------|------|---------------------|
|                                                                                                   | M                   | SD   | M                  | SD   | M                 | SD   |                     |
| Sposoben/-na sem oblikovati široko socialno mrežo.                                                | 2,84                | 0,54 | 2,84               | 0,25 | 2,84              | 0,75 | 1823,000<br>(0,468) |
| Imam občutek dolgoročne varnosti (npr.: imam izdelan rezervni načrt).                             | 2,64                | 0,81 | 2,62               | 0,34 | 2,64              | 0,99 | 1835,000<br>(0,501) |
| Poleg športa lahko razvijam tudi druge interese.                                                  | 2,95                | 0,42 | 2,97               | 0,21 | 2,94              | 0,53 | 1881,000<br>(0,643) |
| Primanjkuje mi časa za počitek ali okrevanje.*                                                    | 2,41                | 1,09 | 2,28*              | 0,39 | 2,51              | 1,24 | 1447,500<br>(0,011) |
| Doživljam časovni pritisk zaradi številnih obveznosti (npr. v šoli, športu, zasebnem življenju).* | 2,89                | 0,48 | 2,75*              | 0,26 | 3,00              | 0,56 | 2441,000<br>(0,410) |
| Doživljam napetosti med dvojno kariero in zasebnim življenjem.*                                   | 2,31                | 1,14 | 2,07*              | 0,48 | 2,50              | 1,23 | 1475,000<br>(0,022) |
| Imam finančne težave ali skrbi.                                                                   | 1,42                | 1,16 | 1,28               | 0,74 | 1,49              | 1,35 | 1889,000<br>(0,679) |
| Zaradi natrpanega urnika zamujam veliko družabnih dejavnosti.*                                    | 2,69                | 0,7  | 2,54*              | 0,33 | 2,78              | 0,86 | 1752,500<br>(0,026) |
| Doživljam napetost med vlogo športnika/-ce in dijaka/-inje.*                                      | 2,51                | 0,97 | 2,27*              | 0,44 | 2,69              | 1,02 | 1652,500<br>(0,009) |
| Šola mi zagotavlja potrebno prožnost, da lahko združujem šolo s športom.*                         | 3,16                | 0,47 | 3,31*              | 0,14 | 3,07              | 0,53 | 1856,500<br>(0,016) |
| Podpora, ki jo prejemam, mi pomaga ohranjati duševno zdravje in dobro počutje.                    | 2,96                | 0,52 | 3,04               | 0,18 | 2,89              | 0,63 | 1952,500<br>(0,898) |
| Športno okolje mi zagotavlja potrebno prožnost, da lahko šport usklajujem s šolo.                 | 3,03                | 0,67 | 3,04               | 0,18 | 3,04              | 0,77 | 2356,500<br>(0,389) |
| Čutim, da imam dovolj podpore pri sprejemanju odločitev glede svoje dvojne kariere.               | 3,28                | 0,39 | 3,34               | 0,1  | 3,27              | 0,45 | 2438,000<br>(0,389) |
| Moji bližnji (družina, prijatelji) me podpirajo pri dvojni karieri.                               | 3,69                | 0,12 | 3,72               | 0,05 | 3,67              | 0,21 | 1952,500<br>(0,898) |
| Moj trener me podpira pri dvojni karieri.                                                         | 3,44                | 0,37 | 3,49               | 0,09 | 3,42              | 0,45 | 2004,500<br>(0,764) |

Opomba. \* Razlika med skupinama je statistično značilna ( $p < 0,05$ ).

V tabeli so ločeno po stolpcih prikazane tudi povprečne vrednosti, ki so jih na posameznih trditvah dosegle dijakinje športnice oz. dijaki športniki, in razpršitev (SD) teh podatkov. Primerjava med spoloma glede na povprečni skupni rezultat vprašalnika (oz. splošne izkušnje z dvojno kariero) in posamezne tri kategorije izkušenj z dvojno kariero (tj. kompetence in koristi dvojne kariere, negativne izkušnje z dvojno kariero in podpor pri dvojni karieri) je grafično prikazana na Sliki 8.



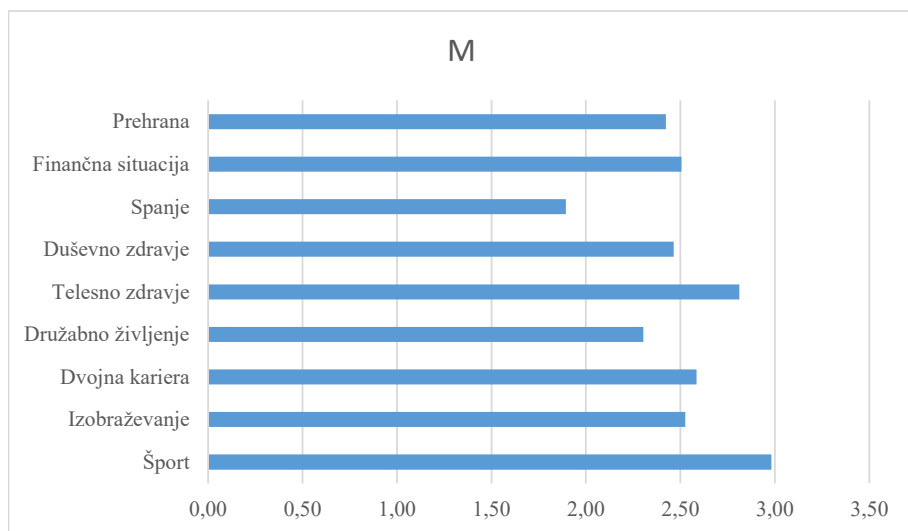
Slika 8: Primerjava dijakinj športnic in dijakov športnikov po posameznih kategorijah izkušenj z dvojno kariero (\* $p < 0,05$ )

Med posameznimi kategorijami izkušenj z dvojno kariero se je razlika med skupinama kot statistično značilna izkazala pri doživljanju negativnih izkušenj z dvojno kariero. Dijakinje športnice poročajo o pomembni večji meri negativnih izkušenj z dvojno kariero kakor pa dijaki športniki ( $M_z = 2,52$ ;  $M_m = 3,31$ ;  $p = 0,039$ ). Pregled posameznih trditev v Tabeli 17 pokaže, da je razlika med dijakinjami in dijaki statistično pomembna pri vseh navedenih postavkah, z izjemo finančnih skrbi. Tako dijakinje športnice v primerjavi z dijaki športniki statistično značilno pogostejše doživljajo pomanjkanje časa za počitek in okrevanje ( $p = 0,011$ ), časovni pritisk zaradi številnih obveznosti ( $p = 0,410$ ), napetosti med obema področjema dvojne kariere ( $p = 0,022$ ) in obema vlogama ( $p = 0,009$ ) ter občutek, da zamujajo veliko družabnih dejavnosti zaradi natrpanega urnika ( $p = 0,0026$ ). Čeprav se skupini v povprečnem dosežku pri preostalih dveh kategorijah (tj. kompetence in koristi dvojne kariere ter podpora pri dvojni karieri) med seboj nista statistično značilno razlikovali, pregled posameznih postavk vendarle pokaže nekatere statistično pomembne razlike med spoloma. Tako dijakinje športnice v primerjavi z dijaki športniki statistično pomembno redkeje poročajo o tem, da zmorejo dobro obvladovati svoje vsakodnevne rutine oz. šolske in športne obveznosti ( $p = 0,028$ ). Po drugi strani pa dijakinje v večji meri poročajo o tem, da svojo poklicno pot načrtujejo dolgoročno ( $p = 0,022$ ) in da se jim zdi, da zmorejo v življenju ohraniti dobro ravnotežje med posameznimi področji ( $p = 0,017$ ). Prav tako dijakinje v večji meri kot dijaki športniki ocenjujejo, da jim šola zagotavlja potrebno prožnost, da lahko združujejo šolo s športom ( $p = 0,016$ ). Velja omeniti še razpršenost

podatkov pri obeh skupinah: pri dijakinjah športnicah je bila razpršenost podatkov pri vseh 24 postavkah večja kot pri dijakih športnikih, kar kaže na to, da so bile dijakinje športnice med seboj manj skladne v svojih izkušnjah z dvojno kariero kot pa dijaki športniki.

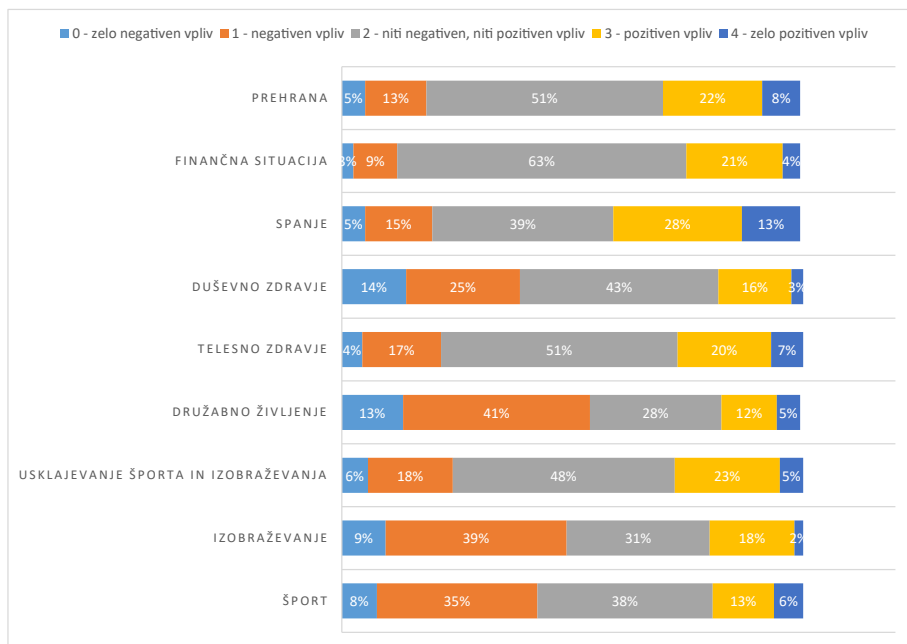
### 3.2 Zadovoljstvo dijakinj športnic in dijakov športnikov s posameznimi življenjskimi področji

Slika 9 prikazuje, kako zadovoljni so v povprečju dijakinje športnice in dijaki športniki s posameznimi področji svojega življenja (svoje zadovoljstvo so ocenjevali na Likertovi 5-stopenjski ocenjevalni lestvici). Kakor je razvidno s slike, so bili udeleženske in udeleženci najzadovoljnejši s svojim športom ( $M = 2,98$ ;  $SD = 0,87$ ), telesnim zdravjem ( $M = 2,81$ ;  $SD = 0,75$ ) in dvojno kariero ( $M = 2,58$ ;  $SD = 0,45$ ). Najmanj pa so bili zadovoljni s svojim spanjem ( $M = 1,89$ ;  $SD = 1,74$ ). Glede zadovoljstva s posameznimi področji življenja nismo zaznali statistično značilnih ( $p < 0,05$ ) razlik med skupino dijakinj športnic in dijakov športnikov na nobenem izmed obravnavanih področij.



Slika 9: Zadovoljstvo dijakinj športnic in dijakov športnikov po posameznih področjih

### 3.3 Zaznave dijakinj športnic in dijakov športnikov o vplivu epidemije covid-19 na posamezna področja njihovega življenja



Slika 10: Zaznani vpliv epidemije covid-19 na posamezna življenjska področja udeležencev

Zanimalo nas je tudi, kakšno mnenje imajo dijakinje športnice in dijaki športniki o tem, kolikšen vpliv je imela epidemija covid-19 na posamezna področja njihovega življenja. Slika 10 prikazuje zaznani vpliv epidemije covid-19 na posamezna življenjska področja udeležencev. Vidimo lahko, da je bil po ocenah dijakinj športnic in dijakov športnikov negativen vpliv epidemije največji na področjih njihovega družabnega življenja, duševnega zdravja ter na njihovega izobraževanja in športa. Tako je skupno 54 % dijakinj športnic in dijakov športnikov poročalo o zelo negativnem oz. negativnem vplivu, ki ga je imela epidemija covid-19 na njihovo družabno življenje. Na področju izobraževanja je bilo takšnih skupno 48 % udeležencev, na področju športa pa 43 %. 39 % dijakinj športnic in dijakov športnikov je poročalo o tem, da je imela epidemija covid-19 negativen vpliv na njihovo duševno zdravje.

#### 4. Razprava in sklepi

Dvojna kariera v športu, tj. usklajevanje športa in šolanja (ali dela) športnicam in športnikom prinaša številne prednosti pa tudi omejitve. Namen pričujoče raziskave je bil ugotoviti, kakšne so izkušnje slovenskih dijakinj športnic in dijakov športnikov glede njihove dvojne kariere in kako zadovoljni so s posameznimi področji svojega življenja.

Dijakinje športnice in dijaki športniki, ki so bili udeleženi v raziskavi, poročajo o stalni in dobri podpori, ki jo za svojo dvojno kariero dobivajo s strani ožje družine, prijateljev, trenerja in šole. To ne preseneča, saj rezultati drugih raziskav (npr. Wylleman et al., 2013) kažejo, da večina mladih športnic in športnikov v tem obdobju razvoja športne kariere za dvojno kariero prejema podporo svojih staršev, večina pa tudi podporo trenerja in vrstnikov. Prav tako gre pri udeleženkah in udeležencih te raziskave za športnice in športnike, ki so vključeni v športne gimnazijske programe, ti pa so oblikovani tako, da spodbujajo in podpirajo dvojno kariero perspektivnih športnic ter športnikov. Rezultat, da večina dijakinj in dijakov, vključenih v to raziskavo, podporo s strani šole za svojo dvojno kariero ocenjujejo kot zelo dobro, tako upravičuje cilj gimnazijskih športnih programov.

Udeleženke in udeleženci v tej raziskavi prepoznajo in visoko ocenjujejo kompetence, ki so jih razvili zaradi svoje dvojne kariere, kot so: spoprijemanje s stresnimi situacijami, zmožnost prilagajanja ohranjanja perspektive pri izkušnjah neuspeha, ohranjanje ravnovesja v življenju in dolgoročno načrtovanje kariernih poti. Rezultati kažejo na to, da mlade športnice in športniki skozi vsakodnevno usklajevanje obeh področij (tj. šole in športa) pridobivajo številne spretnosti ter sposobnosti, ki so prenosljive tudi na druga področja in v njihovo kasnejše življenje (De Brandt et al., 2018). Večina dijakinj in dijakov športnikov tudi meni, da se zaradi svoje dvojne kariere razvijajo bolje, kot bi se sicer. Podatek, da jih večina poroča o pogostem doživljanju pozitivnih izkušenj s svojo dvojno kariero in razvitih kompetencah zaradi le-te, je ugoden pokazatelj delovanja slovenskih izobraževalnih in športnih institucij, ki skrbijo za razvoj mladih športnic in športnikov.

Med dijakinjami športnicami in dijaki športniki smo ugotovili pomembne razlike v pogostosti doživljanja negativnih izkušenj z dvojno kariero. Dekleta so v večji meri poročala o negativnih izkušnjah, kot so pomanjkanje časa za počitek in okrevanje, pritiski številnih obveznosti in občutek, da zamujajo aktivnosti, ki jih počnejo njihove vrstnice in vrstni-

ki, ki niso vključeni v tekmovalni šport. Rezultati so skladni z izsledki nekaterih prejšnjih raziskav (npr. Tekavc, 2015), ki podobno kažejo na to, da v primerjavi z moškimi ženske tekom svoje dvojne kariere zaznavajo več negativnih vidikov, in dajejo teoretsko podlago raziskavam, ki poročajo o slabšem duševnem zdravju športnic v primerjavi s športniki (npr. Kegelaers et al., 2022). K slednjemu lahko pripomore tudi maladaptivni perfekcionizem, ki je prav tako značilnejši za športnice kot športnike (Prnjak et al., 2019). Slednje lahko nakazujejo tudi rezultati pričujoče raziskave, v kateri so dijakinje športnice v primerjavi z dijaki športniki pri sebi višje ocenile kompetence za dvojno kariero, kot so načrtovanje svoje dolgoročne kariere in medsebojno usklajevanje različnih področij.

Dijakinje športnike in dijaki športniki največ zadovoljstva izražajo s svojim športom, telesnim zdravjem in usklajevanjem šole in športa. Podatki so spodbudni, saj ponovno govorijo o tem, da okolja, kot so srednje šole s športnimi programi, zadovoljujejo številne in raznolike potrebe mladih športnic ter športnikov in zagotavljajo pogoje za čim boljše zdravje dijakinj ter dijakov. Tukaj pa je treba omeniti še vidik spanja, saj gre za področje, na katerem so udeleženke in udeleženci izkazali najnižje zadovoljstvo. Domnevamo lahko, da gre predvsem za pomanjkanje spanja, ki ob številnih šolskih in športnih obveznostih, ki jih imajo mladi športnice in športniki, ne preseneča. V problem pomanjkanja časa za dovoljšen in kvaliteten počitek mladih športnic in športnikov bi se tako veljalo v prihodnje bolj usmeriti in načrtovati nekatere skupne strategije dela športnih ter šolskih organizacij, kot so npr.: manj treningov v zgodnjih jutranjih in poznih večernih urah, izmenjava ur pouka z urami športnega treninga, dostopnost športnih objektov tekom dneva.

### Literatura

- Baron-Thiene, Anna in Dorothee Alfermann. »Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools.« *Psychology of Sport and Exercise* 21, (2015): 42-49.
- Brettschneider, Wolf-Dietrich. »Risks and opportunities: adolescents in top-level sport ñ growing up with the pressures of school and training.« *European Physical Education Review* 5, št. 2 (1999): 121-133.
- Bruner, M. W., K. J. Munroe-Chandler in Kevin S. Spink. »Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes.« *Journal of Applied Sport Psychology* 20, št. 2 (2008): 236-252.

- Burden, Sharon A., Patsy Tremayne in Herbert W. Marsh. »Impact of an elite sport lifestyle on educational choices and career outcomes.« V *Self-concept, motivation and identity, where to from here?: Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*. Sydney: University of Western Sydney, 2004.
- Cartigny, Emily, David Fletcher in Christine Coupland. »Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport.« *Journal of Applied Sport Psychology* 33, št. 3 (2021): 280-301.
- Cosh, Suzanne in Phillip J. Tully. »"All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education.« *Psychology of Sport and Exercise* 15, št. 2 (2014): 180-189.
- De Brandt, Koen, Paul Wyllemana, Miquel Torregrossa, Nicolette Schipper-VanVeldhoven, Donatella Minelli, Simon Defruyt in Paul De Knop. »Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil-and student-athletes.« *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (2018): 1-18.
- EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. *Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission, 2012.
- Franck, Alina in Frida Tuovila. *Difference and similarities between athletes in the beginning and middle of the transition from junior to senior sport*. Halmstad: University of Halmstad, 2009.
- Gledhill, Adam in Chris Harwood. »A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis.« *Psychology of Sport and Exercise* 21, (2015): 65-77.
- Hardcastle, Sarah J., Marian Tye, Rachael Glassey in Martin S. Hagger. »Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes.« *Psychology of Sport and Exercise* 16, (2015): 139-149.
- Henriksen, Kristoffer, Louise Kamuk Storm, Andreas Kuettel, Lukas Linner in Natalia Stambuolova. »A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark.« *Psychology of Sport and Exercise* 47, (2020): 101637.
- Kegelaers, Jolan, Paul Wylleman, Simon Defruyt, Lynn Praet, Natalia Stambuolova, Miquel Torregrossa, Göran Kentta in Koen De Brandt. »The mental

- health of student-athletes: a systematic scoping review.« *International Review of Sport and Exercise Psychology*, (2022): 1-34.
- MacNamara, Áine in Dave Collins. »The role of psychological characteristics in managing the transition to university.« *Psychology of Sport and Exercise* 11, št. 5 (2010): 353-362.
- MacNamara, Áine, Angela Button in Dave Collins. »The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors.« *The Sport Psychologist* 24, št. 1 (2010): 52-73.
- Prnjak, Katarina, Ivan Jukic in James J. Tufano. »Perfectionism, body satisfaction and dieting in athletes: The role of gender and sport type.« *Sports* 7, št. 8 (2019): 181.
- Robnik, Petra in Edvard Kolar. *Dvojna kariera športnikov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, 2018.
- Tekavc, Janja. »In between sports and study: Getting to know student athletes better.« V *Perspectives on teacher education and development*, uredili A. Lipovec in J. Tekavc, 367-388. Maribor: University of Maribor press, 2023.
- Tekavc, Janja in Saša CeciĆ Erpič. »Dual career competences and their perceived importance in slovenian student-athletes in relation to gender.« *Kineziologia Slovenica* 24, št. 2 (2018): 60-69.
- Tekavc, Janja, Paul Wylleman in Saša CeciĆ Erpič. »Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players.« *Psychology of Sport and Exercise* 21, (2015): 27-41.
- Wylleman, Paul in David Lavallee. »A developmental perspective on transitions faced by athletes.« V *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, uredil M. R. Weiss, 507-527. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2004.
- Wylleman, Paul, Dorothee Alfermann in David Lavallee. »Career transitions in sport: European perspectives.« *Psychology of Sport and Exercise* 5, št. 1 (2004): 7-20.
- Wylleman, Paul, Anke Reints in Paul De Knop. »A developmental and holistic perspective on athletic career development.« V *Managing high performance sport*, uredila P. Sotiariadou in V. De Bosscher, 191-214. New York: Routledge, 2013.