

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna vzgoja

# **SPOPRIJEMANJE S STRESOM PRI ŠPORTNO AKTIVNIH IN PRI ŠPORTNO NEAKTIVNIH SREDNJEŠOLKAH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT:

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

AVTORICA DELA:

Klara Meden

Ljubljana, 2015

## ZAHVALA

*»Uspeh tvojega delovanja je odvisen od tvojega notranjega prepričanja in samodiscipline. Ne izgubi poguma in nikoli ne odnehaj, kajti neuspeha ni, so samo ljudje, ki ne vztrajajo do konca.«*

Rada bi se zahvalila vsem in vsakemu, ki tako ali drugače bogati moje življenje. Še posebej svoji družini, ki mi je pomagala na študijski poti ter prijateljem, ki vedno verjamejo vame.

Velika zahvala gre mentorici,izr. prof. dr. Tanji Kajtna, univ. dipl. psih., za vso pomoč, prijaznost in nasvete pri oblikovanju diplomskega dela.

**Ključne besede: stres, strategije spoprijemanja s stresom, srednješolke, šport**

## **SPOPRIJEMANJE S STRESOM PRI ŠPORTNO AKTIVNIH IN PRI ŠPORTNO NEAKTIVNIH SREDNJEŠOLKAH**

**Klara Meden**

### **IZVLEČEK**

Z raziskavo o razlikah med strategijami spoprijemanja s stresom med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami je bilo dokazano, da športno aktivne srednješolke uporabljajo bolj kognitivne strategije spoprijemanja s stresom od svojih vrstnic, ki se s športom ne ukvarjajo.

Anketiranih je bilo 60 srednješolk, starih med 15 in 19 let; od tega 30 športno aktivnih in 30 športno neaktivnih deklet. Podatki so bili zbrani s pomočjo vprašalnika za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami – vprašalnik spoprijemanja s stresom CRI.

Statistična analiza opravljena s pomočjo t-testa, je pokazala, da se statistično značilne razlike pojavljajo v dimenzijah »sprejemanje« in »reševanje problemov«. Slednja je strategija približevanja in je usmerjena na problem, strategija »sprejemanje« pa je strategija izogibanja in je usmerjena na emocije. Športno aktivne srednješolke se poslužujejo večih strategij spoprijemanja s stresom, ki so usmerjene k reševanju problema (logična analiza, pozitivna ocena, iskanje podpore, reševanje problemov); medtem ko športno neaktivne srednješolke večkrat uporabijo strategije spoprijemanja s stresom, ki niso usmerjene na problem (kognitivno izogibanje, sprejemanje, alternativna zadovoljitev, čustvena sprostitev).

**Key words: stress, stress-coping strategies, female high school students, sport**

**Stress-coping strategies between sports active and sports inactive female high school students**

**Klara Meden**

**ABSTRACT**

The research on the differences among stress-coping strategies between sports active and sports inactive female high school students has shown that sports active female high school students use more cognitive strategies when dealing with stress than their peers who do not engage in sports.

Respondents were 60 high school girls aged between 15 and 19 years; of which 30 physically active and 30 inactive female high school students. Data were collected through questionnaire to examine coping with stressful life circumstances – a questionnaire of coping CRI.

Statistical analysis performed using t-test showed that significant differences occur in the dimensions of »acceptance« and »problem solving«. The latter dimension is the strategy of approaching and it focuses on the problem, the dimension of »acceptance« is the strategy of avoidance and it focuses on emotions. Sports active female high school students use greater variety of stress-coping strategies and they are focused on problem solving (logical analysis, a positive assessment, support seeking, problem solving); meanwhile sports inactive female high school students often use stress-coping strategies that are not focused on the problem (cognitive avoidance, acceptance, alternative satisfying, emotional release).

## KAZALO

1.	UVOD .....	6
1.1.	STRES .....	6
1.1.1.	KAJ JE STRES? .....	6
1.1.2.	FAZE STRESA .....	11
1.1.3.	POSLEDICE STRESA .....	15
1.1.4.	VPLIV STRESA NA IZVEDBO ŠPORTNIKA .....	16
1.2.	SPOPRIJEMANJE S STRESOM .....	19
1.2.1.	SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA .....	19
1.2.2.	SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA IN ODNOSA DO ŽIVLJENJA .....	20
1.2.3.	SPROŠČANJE .....	21
1.3.	RAZVOJNE ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA .....	22
1.3.1.	ADOLESCENCA IN PUBERTETA .....	22
1.3.2.	TELESNI RAZVOJ .....	24
1.3.3.	ERIKSONOVA TEROIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA OSEBNOSTI .....	24
1.3.4.	KOGNITIVNI RAZVOJ .....	25
1.3.5.	ČUSTVENI RAZVOJ .....	26
1.4.	CILJI IN HIPOTEZE .....	27
2.	METODE DELA .....	28
2.1.	PREIZKUŠANCI .....	28
2.2.	PRIPOMOČKI .....	28
2.3.	POSTOPEK .....	29
3.	REZULTATI IN RAZPRAVA .....	30
4.	SKLEP .....	35
5.	VIRI .....	37

## 1. UVOD

Spremembe v sodobnem svetu vplivajo na vedno bolj stresno življenje, tudi v življenju otrok. Otroci iz vedno večjih pričakovanj, tako svojih kot tudi pričakovanj staršev, nenehno stremijo k potrebi, da se dokažejo in dosežejo uspeh za vsako ceno. Uspeh kot pogoj za izbor iz osnovne šole v želeno srednjo šolo in kasneje ponovno dosežki na srednji šoli, ki so pogoj za nadaljnjo poklicno pot oziroma študij na fakulteti itd. Življenje otrok je čedalje bolj podobno življenju odraslih, kjer je stres vsakodnevno prisoten. Zaradi prevelikih količin stresa se lahko že zelo zgodaj prične pojavljati anksioznost, depresija in druge nevrotične motnje in simptomi. Z učenjem soočanja s stresom, vzgojo mladih v samozavestne posameznike, kjer jih je potrebno občasno tudi izključiti iz stresnega okolja, da si psihično in fizično opomorejo, lahko učinkovito vplivamo na spoprijemanje s težavami, saj je stres praktično nemogoče izključiti iz življenja (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Mladostniki in odrasli se na stres ne odzivajo enako. Prehod v adolescenco je še kako pomemben, saj tekom odraščanja mladostniki postajajo čedalje bolj neodvisni od odraslih. Tako se morajo sami soočiti z določenimi dogodki in težavami, ki jim povzročajo stres, s katerim se morajo oziroma skušajo učinkovito spopadati. Bolj kot so izdelane te strategije, lažje bo posameznik ujel ravnotežje med vsemi dogodki in stresorji, ki se pojavljajo in tako tiste začasne težave ne bodo usodne. To, kako posameznik zaznava stresor, je odvisno od interakcije stresnega dogodka, okolja, posameznika in posameznikove ocene posledic, ki jih dani stresor povzroča. Razmerje med posameznikovimi zahtevami in zahtevami, ki jih podaja okolje ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar določi oziroma pove ali bo stres škodljiv (negativni stres) ali pa je stres mogoče obvladati oziroma lahko le – ta spodbudi k dejanjem (pozitivni stres). Težave nastopijo takrat, ko se število stresnih situacij preveč nakopiči ali trajajo predolgo, so preveč intenzivne, kar lahko povzroči različne motnje (prebavne motnje, motnje srca in ožilja, motnje imunskega sistema, motnje mišičnega sistema, motnje dihal, duševne motnje) (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

### 1.1. STRES

#### 1.1.1. KAJ JE STRES?

Včasih se nam zdi, da besedo stres prepogosto uporabljamo. Kot bi tekmovali drug z drugim, kdo je pod večjim stresom, vendar se mogoče sploh ne vprašamo, kje ima ta stres izvor in kaj v našem življenju sploh pomeni. Vsak posameznik naj bi imel možnost izbire dveh poti; na eni se odvija življenje kot »na hitrem pasu«, na katerem nas nenehna težnja, želja žene po vse večjih izkušnjah, izčrpa. Druga pot pa je lahko bolj mirna in počasnejša, kjer moramo pokazati svoje spretnosti, ki imajo prednost pred vsakodnevnim hitenjem. Vsaka pot lahko vodi do cilja, vendar pa je na nas, katero bomo izbrali; predvsem pa je pomembno počutje, ki se bo odražalo na koncu cilja in je odvisno od naše izbire poti. (George, 2001).

Beseda stres ima izvor v latinskem jeziku, prvič pa so jo uporabili v 17. stoletju kot opis za težave, muke, pritiska in nadloge. Pomen besede stres se je v 18. in 19. stoletju spremenil v močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo (Rogelj, 2008).

V psihologiji se stres smatra kot stanje, ki je posledica različnih dejavnikov, sil, ki povzročijo spremembo, deformacijo, motnjo in je skupek različnih pritiskov, stresorjev. Stres se kaže kot naš odziv na kakršnokoli spremembo oziroma dražljaj, ki pride iz okolja. Izraz stres v vsakdanjem življenju precej pogosto uporabljamo, prav tako je prisoten v športnih vodah (Kajtna in Jeromen, 2013).

Stresorje imenujemo tiste dejavnike iz našega širšega okolja, ki povzročajo stres (Kajtna in Jeromen, 2013). Poznanih je več vrst stresorjev, med katerimi so najpogosteje omenjeni fiziološki, kognitivni in psihogeni stresorji. Kot fiziološki stresorji so opredeljeni: pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Kognitivni stresorji so tisti kognitivni dogodki ali operacije, ki so nad mejo povprečne delovne zmogljivosti. Neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji so opredeljeni kot psihogeni stresorji. To so lahko tudi dogodki, ki jih predvidevamo ali so celo realni, vendar pa so njihove posledice za posameznika neugodne. Ožje gledano, je izvor stresorjev najpogostejši v dejavnih iz okolja; in pa v dejavnih v širšem pomenu. To so dejavniki socialnega okolja, ki so tako situacijski kot tudi psihološki (Tušak in Tušak, 2001).

Newhouse (2000) stresorje opredeli kot naravne stresorje oziroma tiste, ki prihajajo iz okolja (mednje uvrščamo spremembe v okolju, ki jih ni mogoče predvideti; to so npr. naravne nesreče), socialne stresorje (to so stresorji, ki si posledica delovanja drugih ljudi in socializacije) ter delitev na notranje in zunanje stresorje. Newhouse (2000) je mnenja, da naše doživljanje različnih dogodkov in ali interpretacija kot stresnih, odvisno predvsem od dveh stvari; od zavestnega sprejemanja položaja, v katerem se posameznik znajde (tu je pomemben vpliv posameznikovega odnosa do življenja, trdnost in kakovost socialne povezanosti posameznika, njegove pretekle izkušnje s podobnimi situacijami, posameznikovi nazori, čustva, prepričanja...) in pa od ocenjevanja lastnih zmožnosti in sposobnosti za spoprijemanje z nastalo situacijo (sposobnosti spoprijemanja s stresom, občutek nemoči, ki se morebiti lahko pojavi...). Ne smemo pozabiti tudi na vpliv trajanja stresa, ki vpliva na doživljanje stresa. Če ima nek stresor dolgotrajni vpliv, je gotovo dejstvo, da bo bolj negativno vplival na procese posameznika, za razliko od kratkotrajnega stresorja z isto ali pa podobno intenzivnostjo (Kajtna in Tušak, 2001).

O umišljenih in utemeljenih stresorjih govorita Gregson in Looker (1993). Med utemeljene stresorje spadajo tisti, kjer je njihov obstoj realen in nas lahko dejansko ogrožajo. Tu gre za življenjske ovire, s katerimi se skušamo soočiti in jih rešiti po najboljših močeh. Umišljeni stresorji pa so stresorji, kjer zaradi lastnih predvidevanj, osebnostnih lastnosti ali izkušenj določene dejavnike dojemamo kot neugodne, vendar pa v bistvu za to ni nobenega pravega razloga. Zelo pomembna je povezava med posameznikom in stresorjem. Če imamo občutek, da ne zmoremo oziroma se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami stresorja, se bomo nanj odzvali negativno. Športnik, ki bo imel občutek, da na tekmo ni dobro pripravljen, da ima pred sabo nasprotnika, s katerim se ne zna spoprijeti, bo tako imel več treme. Odsotnost reakcij stresa pri posamezniku, kaže na to, da se z določenim stresorjem zna spoprijeti (Jones, 1997).

To, kako se zna posameznik spoprijeti s stresorjem, naj bi bilo odvisno tudi od tipa osebnosti. Ljudje, ki jih opišemo z osebnostjo tipa A, so smatrani kot bolj razburljivi, ambiciozni, željni dosežka, nepotrpežljivi, pretirano tekmovalni, ves čas so v naglici, zaradi svojega odnosa z okoljem so pogosto vpleteni v nesoglasja z okoljem, saj ga poskušajo imeti pod nadzorom, še posebej pa so ti konflikti prisotni takrat, ko se počutijo ogrožene. Takšni ljudje so velikokrat zasvojeni z delom in imajo okrnjene odnose z ljudmi. Osebe tipa B pa se odzivajo bolj hladnokrvno, umirjeno, so zadovoljni in obvladani, potrpežljivi in redko vzrojiijo zaradi malenkosti (Youngs, 2001).

Vpliv različnih dejavnikov na doživljanje stresa sta raziskovala Holmes in Rahe, ki sta izpeljala študijo, s pomočjo katere sta na podlagi ocen pomembnosti in časa, ki je potreben za adaptiranje na spremembo, sestavila lestvico 43 življenjskih dogodkov, ki povzročajo stres ter jih ocenila na lestvici od 1 do 100 (Kajtna in Tušak, 2005). 1 pomeni najmanjšo stopnjo prilagajanja, 100 pa najvišjo stopnjo prilagajanja.

Tabela 1

*Številčne vrednosti nekaterih stresorjev (Holmes in Rahe, 1967, v Gescheider, 1985)*

Življenjski dogodki	Ocena
Smrt soproga	100
Uradna ločitev	73
Konec pomembnega razmerja	65
Zaporna kazen, smrt ožjega družinskega člana	63
elesna poškodba ali bolezen	53
Poroka	50
Izguba delovnega mesta	47
Sprava partnerjev, upokojitev	45
Zdravstvene težave družinskega člana	44
Nosečnost	40
Spolne težave, nov družinski član, večje spremembe na delovnem mestu	39
Občutna sprememba finančnega stanja	38
Smrt dobrega prijatelja	37
Sprememba delovnega mesta	36
Nesoglasje s partnerjem	35
Visoka hipoteka	31
Zaplenitev hipoteke ali posojila	30
Težave z družinskimi člani, odhod otrok od doma, spremembe odgovornosti v službi	29
Izreden osebni dosežek	28
Zaposlitev ali upokojitev partnerja, začetek ali konec šolanja otrok	26
Sprememba stanovanjskih razmer	25
Sprememba življenjskih navad	24
Težave z nadrejenim ali delodajalcem	23
Sprememba delovnega časa in razmer, selitev, sprememba otrokove šole	20
Sprememba cerkvenih aktivnosti	19
Sprememba družabnega življenja	18
Sprememba navad pri spanju	16
Sprememba števila družinskih srečanj, sprememba prehranjevalnih navad	15



Počitnice	13
Božič	12
Manjše kršitve zakona	11

Če se več takih dogodkov zgodi v določeni fazi življenja, se le – ti me seboj seštevajo in ob večjem številu teh točk, je verjetnost, da utrpimo za katero izmed bolezni povezanih s stresom, večja.

Potrebno je opozoriti, da je lestvica stresorjev bila nastala pred skoraj 40 leti; če bi bila sestavljena v današnjem času, bi se gotovo razlikovala od te, ki je trenutno na razpolago. Navkljub temu pa vključuje pomembne življenjske dogodke in nam je v pomoč kot okvir pri ugotavljanju količine stresa v določenem časovnem obdobju (Kajtna in Tušak, 2005).

S stresom se je največ ukvarjal Hans Selye, ki ga je definiral kot »nespecifični odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo«. Sindrom nespecifične obolelosti aktivira vse, kar lahko povzroči škodo telesu (mraz, vročina, mehanske poškodbe in ali pa prevelik telesni napor). Pri vsem tem se vedno pojavljajo podobni telesni odzivi, ki jih je imenoval alarmna reakcija (Tušak in Tušak, 2001). Alarmna reakcija javi telesu, da je izpostavljeno stresni situaciji. Tu gre za tako imenovan »beg ali boj odgovor«. Telo je seznanjeno s tem, da mora ukrepati in pri tem mu je v pomoč niz sprememb v telesu (Youngs, 2001). Zapisali smo nekaj alarmnih reakcij, ki jih povzroči avtonomni živčni sistem.

- »Živčen trebuh« – prebava se upočasni, saj je v stresni situaciji bolj pomembno biti buden, pripravljen na nevarnost. Tako je lahko čim več krvi preusmerjene direktno do mišic in možganov;
- lovljenje sape – s pospešenim dihanjem do mišic pride čim več kisika;
- hitro bitje srca – srčni utrip se poveča, krvni pritisk naraste, da bi kri karseda hitro prišla v tiste dele telesa, ki morajo biti pripravljeni na akcijo;
- potenje – s povečanim potenjem se telo hitreje ohlaja, kar telesu omogoča, da je poraba energije večja;
- trd vrat, bolečine v mišicah – v pripravljenosti na akcijo se mišice napnejo in ostanejo napete, vse dokler stres ne mine;
- hitro strjevanje krvi – pojavijo se kemične reakcije, zaradi katerih se kri ob krvavenju hitreje strjuje; če pride do poškodbe lahko to strjevanje krvi prepreči njeno veliko izgubo;
- hitrost, budnost in moč – v kri se izločijo sladkorji in maščobe, ki nato telo oskrbijo z energijo, ki jo potrebuje.

Alarmni reakciji po Selye-u sledi druga faza, kjer pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambe. Ob nadaljevanju teh vplivov, pride do prehoda v tretjo fazo oziroma v stanje izčrpanosti. Ko govorimo o splošnem prilagoditvenem sindromu, imamo v mislih vse tri faze. Obstajajo tudi primeri, kjer pride do razvoja samo prvih dveh faz, kar se v življenju tudi najbolj pogosto dogaja. Ob stresnem dogodku se telo odzove z alarmno reakcijo, kasneje pa se na to prilagodi. Do smrti, propada organizma, lahko pride, če se razvijejo vse tri faze, kjer na koncu pride do izčrpanosti in kot posledica tega, prid do prej omenjene smrti. Do slednjega pride zelo redko; stanje izčrpanosti zajame le posamezne dele telesa (Tušak in Tušak, 2001). Selye je razumevanje stresa raziskoval z eksperimenti na živalih, preko katerih je razložil precej

pomembnih fizioloških procesov, prav tako pa ima njegov model obširno vlogo pri razumevanju bolezni, ki so povezane s stresom, vendar pa z njim ne moremo razložiti medosebnih razlik pri tem razvoju. Poudari tudi dejstvo, da je ob psiholoških procesih potrebno razmišljati tudi o potrebi po fiziološkem ravnovesju (Janžekovič, 2005).

Richard Lazarus trdi, da je stres dvosmeren proces, ki vključuje stresorje iz okolja in odziv posameznika, ki je tem stresorjem podvržen. Njegovo pojmovanje stresa je pripeljalo do teorije kognitivnega ocenjevanja, s katero je pojasnil vpliv stresorjev na duševne procese. Kognitivna ocena se pojavi, ko dva glavna dejavnika prispevata k posameznikovemu odgovoru na stres. Ta dva dejavnika sta: nevarna težnja stresa na posameznika in ocena sredstev, ki zmanjša, prilagodi ali odstrani stresor in stres, ki ga le – ta ustvarja. Kognitivno oceno razdelimo v dve fazi: primarno in sekundarno. V primarni fazi ocene se posameznik sprašuje, kaj pravzaprav za stresor in/ali stresna situacija pomeni in kako lahko to vpliva na njega samega. Psihologi so izpostavili tri najbolj tipične odgovore na ta vprašanja: »to ni pomembno«, »to je dobro« in »to je stresno«. Primarno oceno je mogoče razložiti s primerom nenadne deževne plohe. Za nekoga dež ni pomemben, saj nima nikakršnih planov, da zapusti svoj dom oziroma se odpravi na pot; nekemu drugemu je močen naliv naredil uslugo, saj mu ni treba vstati iz postelje in iti v šolo, ker je pouk zaradi dežja odpovedan; spet tretji posameznik pa dež vidi kot stresno situacijo, saj je nameraval iti ven skupaj s prijatelji. Ko si odgovorimo na prejšnja vprašanja, določimo ali nam stresor oziroma situacija postavlja grožnjo, izziv ali škodo oziroma izgubo. Če stresor zaznamo kot grožnjo, ga označimo kot nekaj, kar nam bo kasneje povzročilo škodo (npr. slab nastop na tekmi); če pa na stresor gledamo kot izziv, razvijemo pozitivno reakcijo, saj zaradi tega pričakujemo boljši nastop in boljšo uvrstitev. Sočasno s primarno oceno se zgodi tudi sekundarna, ki v nekaterih primerih celo povzroči nastanek primarne ocene. Sekundarna ocena vključuje občutke, ki se nanašajo na soočanje s stresorjem oziroma stresom, ki ga povzroča. Poznamo pozitivne in negativne izjave te ocene; prve spodbujajo k npr. boljši izvedbi nastopa, ne glede na to, kakšne so možnosti uspeha, saj lahko še vedno izboljšamo svoje zmožnosti in napredujemo. Pri negativnih izjavah pa situacijo že takoj označimo kot neuspeh, da nam ne bo uspelo, da nihče ne verjame v nas in niti ne želimo poizkusiti, saj so naše možnosti resnično majhne. Stres se ne zgodi vedno tako, da imamo čas oceniti situacijo z kognitivno oceno. Če se posameznik nenadno znajde v nesreči (huda poškodba na treningu, tekmi...), nima časa za razmislek o dogodku, vendar se enostavno počuti stresno v nastali situaciji (Mae Sincero, 2012).

Biološko delovanje stresa je avtorica Youngs (2001) predstavila z naslednjimi ugotovitvami:

1. Hipotalamus, majhen del možganov spodbudi žlezo ščitnico (nahaja se blizu možganskega debla). Ščitnični hormon ACTH (adrenokortikotropik hormon) se izloča v krvni obtok.
2. ACTH potuje direktno do adrenalinskih žlez, ki povečajo sproščanje adrenalina v krvni obtok, skupaj s kortikoidnimi hormoni, ki pripomorejo k stanju vznemirjenosti telesa. Krvni obtok je v prvih osmih sekundah te elemente prenesel do vsake celice v telesu. Sočasno potujejo ukazi o pripravljenosti na akcijo skozi živčni komunikacijski sistem do srca, pljuč in mišic. S skrčenjem žil in naraslim krvnim tlakom so mišice bolj bogato oskrbljene s krvjo; kri se je obrnila stran od okončin. Da bi se nakopičen glikogen spremenil v glukozo, jetra pospešeno delajo, saj bo to predstavljalo dodatno energijo, ki je nujno potrebna za možgane in mišice.

3. S pospešenim dihanjem se poveča količina kisika v krvi, kar omogoči učinkovitejšo izgorevanje glukoze v mišicah in možganih. Hitrejše bitje srca pošilja velike zaloge krvi za reakcijo prednostnim delom telesa. Napete skeletne mišice, znižanje prebavne funkcije, sta posledica za zmanjšanje količine krvi v želodcu, saj se lahko zaradi visoko prednostnih območij drugje po telesu čez čas spremeni v čir.
4. Možgani se sedaj ukvarjajo s pripravo na fizično akcijo, ki je razlog za to, da v fazi panike ne moremo razumno razmišljati na abstraktnih ravneh.
5. Sluh postane bolj natančen.
6. Razširjene očesne zenice, posledica tega je ostrejši vid.

Stres pa nima samo negativnega vpliva, poznamo tudi pozitiven stres, ki ima na naše delovanje pozitiven vpliv. Negativni oziroma škodljiv stres imenujemo distres; pozitiven stres pa imenujemo eustres. Stresa se med seboj razlikujeta v mentalnih znakih, saj v primeru eustresa pride do evforije, zanesenosti, vznemirjenosti in močne motiviranosti, razumevanja, pripravljenosti priskočiti na pomoč, družabnosti, prijaznosti, ljubeznivosti, občutka zadovoljstva in sreče, umirjenosti, uravnovešenosti in samozavesti, ustvarjalnosti, učinkovitosti in uspešnosti. Pride tudi do povišane sposobnosti jasnega in racionalnega razmišljanja, modrosti, marljivosti, živahnosti, tvornosti, vedrine in nasmejanosti. Avtorja Looker in Gregson (1993) omenjata tudi pojem »območje normalnega stresa«. Tu je naš občutek nadzora nad situacijo v kateri smo se znašli, ne občutimo pritiskov in stresa, počutimo se dobro, prav tako se nam ne zdi, da nas bosta delo ali kakšna izmed obveznosti, preplavila; z zdravjem ni težav. V območju normalnega stresa se soočamo in rešujemo večino naših vsakdanjih težav, ki smo jim kos in ker se z njimi vsakodnevno srečujemo, jih zaradi izkušenj ne zaznavamo kot nevarne. V športu je tak primer športnik, ki je dobro pripravljen na nastop. Počuti se sproščeno in ima občutek nadzora nad stvarmi, čuti mehko gibov in pričakuje dober izid tekmovanja. Skoncentriran je na trenutno dogajanje in ne razmišlja o preteklosti oziroma prihodnosti, ne obremenjuje se s tekmeči in nepotrebnimi okoliščinami, temveč se ukvarja s stvarmi, ki jih ima lahko pod nadzorom. Kljub stresu popolnoma obvladuje sebe in svoja stanja, je »v elementu« (Kajtna in Jeromen, 2013).

### 1.1.2. FAZE STRESA

Avtorica Youngs (2001) je doživljanje stresa, ki poteka v treh medsebojno povezanih fazah razdelila na: alarmno reakcijo, odpor/spoprijemanje in izčrpanost/izgorelost.

#### **ALARMNA REAKCIJA**

V prvi fazi, alarmni reakciji se zavemo, da smo pod stresom, saj le – ta sporoči telesu, da smo podvrženi stresni situaciji, kar je posledica prisotnosti nekaterih znakov stresa. Pojavi se »beg ali boj« odgovor; torej ali se bomo z nastalo situacijo spustili v boj ali pa ji bomo skušali pobeigniti (Kajtna in Jeromen, 2013).

Znaki, ki kažejo na stres se pojavljajo na treh nivojih; fizičnem, vedenjskem in psihičnem.

Tabela 2

*Znaki stresa (Youngs, 2001)*

Fizični znaki	Psihološki znaki	Vedenjski znaki
glavoboli	živčnost, naglica	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsah ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	pretirano govorjenje, molk
bolečine v spodnjem delu hrbta	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje utrujenosti,	povečan ali zmanjšan tek
zadihanost	prizadetosti	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	izbruhi jeze, nerazumljenost	izogibanje družbi
slabotnost	otožnost	težave z izvedbo optimalnih gibov
pospešena presnova	neprestan strah	težave pri sledenju taktičnemu načrtu
prebavne motnje	znižano samospoštovanje	spremembe v hitrosti in ritmu gibanja
	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	
	težave s koncentracijo	

## ODPOR/PRILAGODITEV

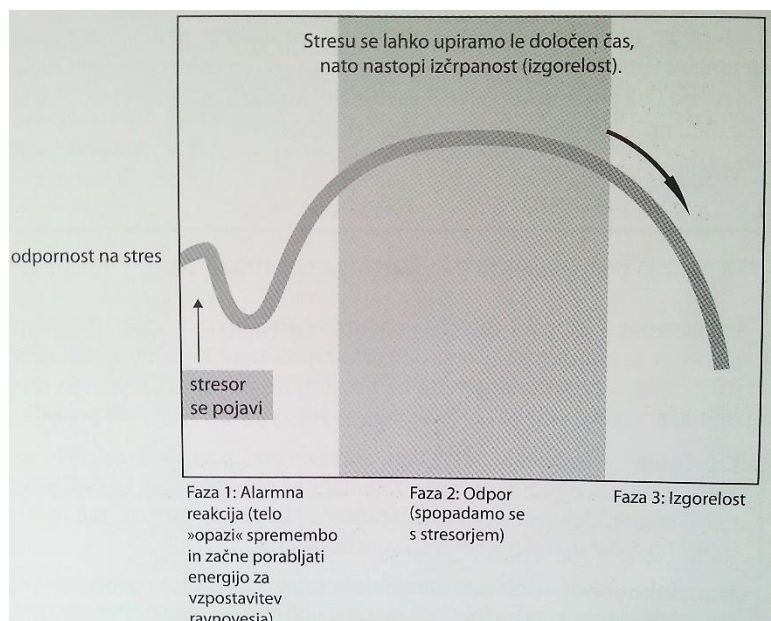
V prvi fazi zaznamo stresor, nato se čez nekaj trenutkov aktivira naslednja faza, ki jo poimenujemo tudi »splošni adaptacijski sindrom« (Youngs, 2001). Tu se telo vrne nazaj v stanje biokemične uravnovešenosti oziroma homeostazo, pri čemer pomagajo zmanjšan krvni pritisk, znižan srčni utrip, uravnava dihanja in telesne temperature.

Prilagoditev je v mnogih pogledih ključnega pomena. Če je bil zaznan stresor premagan oziroma je izginil, skuša telo umiriti stresno situacijo; če pa izpostavljenost stresorjem traja predolgo, s premajhnim številom premorov, lahko pride do napetosti v mišicah še dolgo po tem, ko stresorja ni več; srce lahko še vedno utripa hitreje, krvni tlak je lahko še vedno visok... (Kajtna in Jeromen, 2013). Telo tako zasilne spremembe zamenja s prilagoditvami in za tak odpor se porabi veliko energije in življenjsko pomembnih zalog, ki se lahko v procesu prilagajanja izčrpajo (vitamini in minerali), le – ti pa so še kako pomembni za zdravo delovanje procesov (Kajtna in Tušak, 2005).

## IZČRPNOST/IZGORELOST

Če se stres nadaljuje, čez čas pride do oslabelosti prilagoditvenih mehanizmov in telo s tem preide v fazo izčrpanosti. Strokovnjaki so mnenja, da do faze izčrpanosti pride takrat, ko je telo vplivu intenzivnega stresa izpostavljeno od šest do osem tednov (Youngs, 2001).

Izgorelost se pojavi kot posledica dalj časa trajajočih zahtevnih obremenitev in je stanje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti. V športu je tako posameznik postavljen pred zahteve in pričakovanja, ki so nad določeno stopnjo njegovih sposobnosti, zalogo energije in moči. Pogosti pokazatelji le – tega so izogibanje medosebnih odnosov, kronična utrujenost, odpor do sotekmovalcev, trenerja... Pri nekaterih lahko do izčrpanosti pride že zelo zgodaj, pri drugih pa do nje pridejo šele ob ogromnih količinah stresa, saj se naravna odpornost na stres razlikuje od posameznika do posameznika. Ko je telo stresnemu stanju podvrženo od šest do osem tednov, je rezultat takega stresa utrujeno telo in izguba njegove prožnosti in odbojnosti, ki sta potrebni za nadzor situacij. To pogosto imenujemo tudi izgorelost, ki se lahko odraža v povečani utrujenosti in povečani možnosti za prehlade in gripe. S tem se zmanjša sposobnost zoperstavljenja stresu in z dalj trajajočo napetostjo se večja škoda, ki je kasneje storjena telesu (Kajtina in Jeromen, 2013).



Slika 1. Faze stresa (Youngs, 2001).

## PRETERENIRANOST

V športu je tretja faza stresa pogosto opisana kot pretreniranost. To je stanje zmanjšane zmogljivosti športnika zaradi pretiranega treniranja.

Ob zelo težkih treningih so včasih prisotne negativne fiziološke in psihološke spremembe, ki vključujejo občutljivost, poškodbe mišic, hormonsko neravnovesje, zmanjšano odpornost, zaspanost, izgubo apetita ali teže, spremenljivo razpoloženje, nespečnost, spremembe v načinu gibanja in vse to prispeva k slabši izvedbi športnika. Vzrok za individualne razlike k nagnjenosti za pretreniranost je velikokrat oziroma najbolj pogosto prekratek čas počitka med dvema treningoma ali celo serijo napornih treningov. Največkrat se s sindromom pretreniranosti soočajo dolgotrajaši, ki s povečanjem treninga večkrat poskušajo doseči učinek superadaptacije (Pinter, 2005).

Z raziskavami je bilo ugotovljeno, da so psihološke spremenljivke boljši pokazatelji izčrpanosti od fizioloških spremenljivk. Povečane obremenitve na treningu so povezane s spremembami razpoloženja (povečanje utrujenosti in zmanjšanje jakosti). Lahko so kratkotrajne in trajajo od treh dni, lahko pa so dolgotrajne in trajajo do nekaj tednov ali celo skozi celotno tekmovalno sezono. Pri pretreniranih športnikih je pojav depresivnosti povečan (Raglin, 1993). Z zmanjšanjem obremenitev, se v večini primerov te spremembe vrnejo na osnovno raven (Kajtna in Jeromen, 2013).

Avtorici Maslach in Leiter (1997) sta pretreniranost razdelili na tri dimenzije:

1. **IZČRPANOST** – Izčrpane športnike spremlja čustvena in fizična utrujenost, izsušenost, ne zmorejo se pripraviti na nov dan, utrujenost je enaka zjutraj in zvečer, so brez energije za trening in opravljanje vseh drugih opravil oziroma zadolžitev. Pojav te dimenzije naj bi bil prvi izmed vseh treh.
2. **CINIČNOST** – Športniki se odmaknejo, oddaljijo od dela in treninga, ne ohranjajo aktivnih stikov z ljudmi, imajo manjše zanimanje za okolico in druženje s prijatelji, so tihi, odmaknjeni, delujejo kot, da ne kažejo interesa... Pred izčrpanostjo naj bi se zaščitili tako, da se ne skušajo vključiti v dogajanje.
3. **NEUČINKOVITOST** – Pride do povečanega občutka nesposobnosti za izvajanje treninga, ob dosežkih ne čutijo zadovoljstva, novi cilji so jim previsoki in preveč naporni.

Pretreniranosti ne moremo ustaviti le z nekajdnevним počitkom in odsotnostjo od nekaj treningov. Potreben je dalj časa trajajoč odmor (včasih celo do konca sezone), kjer se lahko športnik spočije tako fizično kot psihično in nato novo sezono začeti bolj razumno, z več odmora, počitka in manj stresa (Kajtna in Jeromen, 2013).

Zakaj pride do pretreniranosti? Za to sta dva vzroka – kadar očitno preveč treniramo in je glavni vzrok utrujenost; ali pa takrat, ko se ne znamo spoprijeti s stresom, ki ga prinese tekmovalni šport (Kajtna in Jeromen, 2013).

### 1.1.3. POSLEDICE STRESA

Podaljšano doživljanje stresa najprej in najbolj pogosto privede do bolezni srca in ožilja (Gregson in Looker, 1993). Povečana stopnja adrenalina je posredni povzročitelj, ki se sprosti med stresno situacijo, to pa privede do zoženja žil, povečanja krvnega pritiska, pospešenega bitja srca, ki se lahko iz 60 utripov na minuto v manj kot minuti poviša na 120 utripov na minuto, povzroča tudi nastanek krvnih strdkov, periferno vazokonstrikcijo (mrzle roke in noge) in vse to le še dodatno obremenjuje srce in ožilje. Srce je med stresno situacijo dodatno obremenjeno in posledično zato potrebuje več kisika in glukoze, ki v srčno mišico pritekata preko ven. Pri ljudeh s težavami venoznih obolenj, se v venah nabira obloga, ki preprečuje normalen pretok krvi. Pomanjkanje kisika v že tako obremenjenem srcu pa lahko povzroči bolečine, imenovane angina pektoris. Do propada srčnega tkiva oziroma do srčnega infarkta lahko pride zaradi nastanka krvnih strdkov, posledične je tudi prekrvavitev slaba. Povišana stopnja glukoze, holesterola in maščob v krvi nastane s sproščanjem le – teh, s pomočjo adrenalina, noradrenalina in kortizola. Vse to znatno poviša nevarnost srčnega infarkta. Slednji je nevaren, če prizadene večji del srčne mišice, okrog polovice srčnih infarktov pa naj bi se končalo s smrtnim izidom (Newhouse, 2000).

Porušenje in oslabitev imunskega sistema je še ena v verigi posledic stresa. Povečan kortizol med stresno situacijo vpliva na zmanjšano število krvnih teles, ki sodelujejo pri obrambi proti okužbam in zmanjšuje nastajanje protiteles, s katerimi se borimo proti okužbam. Ker naš imunski sistem ne deluje pravilno oziroma je oslabiljen, se s tem poveča možnost dostopa raznih virusov prehlada in gripe, s tem pa se poveča tudi možnost pojavljanja drugih bolezni, ki so povezane z oslabiljenim imunskim sistemom (revmatoidni artritis, alergije, astma in rak) (Kajtna in Tušak, 2005).

Težave prebavnega sistema, kot so bruhanje, driska, prebavne motnje... so prav tako lahko posledice stresa, saj med stresno reakcijo želodec proizvaja več kisline, ta pa razžira želodčno sluznico, ki lahko privede do razjede ali rane na želodcu, ki se v večini primerov zaceli sama, vendar pa ob dolgotrajni izpostavljenosti stresu lahko povišana količina kisline v želodcu povzroči čir na želodcu. Izguba telesne teže, nepravilnosti v menstrualnem ciklu, manjša spolna sla, zmanjšana možnost plodnosti, sladkorna bolezen so prav tako posledice dolgotrajnega stresa, ki jih ni moč prezreti (Kajtna in Tušak, 2005).

Ljudje se pogosto srečujemo z bolečinami v vratu in hrbtenici, ki so posledica dolgotrajne napetosti mišic, ki prav tako spada med posledice stresa. Vpliv le – tega se kaže tudi v našem vedenju, ki se kaže v poslabšanju prehranjevalnih navad, povečanim uživanjem alkohola, drog in cigaret, ki še lahko dodatno ogrozijo naše zdravje (Kajtna in Tušak, 2005).

Posledice stresa niso samo fizične narave, lahko se kažejo tudi kot negativne psihične posledice, kamor spadajo dolgotrajne depresije, anksioznost, povečana trema, plahost, povečana intenzivnost prisotnih ali novih bolezenskih strahov, povišana agresivnost, težave s spanjem, v sklopu depresije se lahko pojavijo tudi težnje po samomoru. Ljudje se zaradi psihičnih težav pogosto umaknejo iz družbe (Kajtna in Tušak, 2005).

#### 1.1.4. VPLIV STRESA NA IZVEDBO ŠPORTNIKA

##### **OBRNJENA U – KRIVULJA**

Za opisovanje razmerja med enodimenzionalnim vzburjenjem in izvedbo je opis z obrnjeno U krivuljo; njen razvoj sega v zgodnje dele Yerkesa in Dodsona iz leta 1908 (Jones, 1997). Tu gre za mnenje, da »za vsako obliko vedenja obstaja neki optimalni nivo vzburjenja, pri katerem je izvedba najboljša«, kjer gre v večini primerov za srednji nivo vzburjenja. Nižji ali višji nivoji vzburjenja pa negativno vplivajo na izvedbo, torej z oddaljevanjem od optimalnega nivoja se izvedba slabša. Ob višji kompleksnosti naloge je nižji nivo optimalnega vzburjenja, kar pomeni, da je potrebno biti za uspešno izvedbo pri bolj zapletenih nalogah nekoliko manj vzburjen kot pri izvedbi nalog, ki so preprosto sestavljene in tako tudi rešljive (Kajtna in Tušak, 2005).

Odnos med stresom in vzburjenjem je leta 1972 preveril Levi (Jones, 1997), ki je prišel do ugotovitve, da tako ob previsokem kot prenizkem nivoju vzburjenja to posamezniku predstavlja stres. Bolj kot se oddaljujemo od optimalnega nivoja vzburjenja, višji je stres, ki ga doživljamo. Tako dokaže linearen odnos med stresom in vzburjenjem, pri katerem se izvedba očitno poslabša ob višjem stresu (Cox, 1978, v Jones, 1997). Problem tega pristopa se pojavi s tem, da povezavo stresa in vzburjenja prikazuje precej mehanistično; ne upoštevajoč posameznikove kognitivne ocene stanja, ki je v tem primeru pravzaprav glavni dejavnik. Prav tako je ta pristop opisne narave in ne opisuje razlogov, zakaj do tega odnosa pride. Teorija katastrofičnosti prav tako kljubuje pristopu obrnjene U – krivulje (Zeeman, 1976, v Jones, 1997). Po tej teoriji naj športnik po previsokem nivoju vzburjenja in očitno slabši izvedbi, nebi mogel več vzpostaviti nekega optimalnega stanja vzburjenja, ki bi mu ponovno omogočilo uspešno izvedbo. V bistvu ni nobene podpore z empiričnimi dokazi za obrnjeno U – krivuljo. (Jones, 1997).

Dvodimenzionalni sistem vzburjenja naj bi bil sistem, s pomočjo katerega lahko poskusimo razlagati spoprijemanje s stresom. Broadbent (1971, v Parfitt, Jones in Hardy, 1997) je smatral, da naj bi bil prvi nivo pasivni nižji mehanizem vzburjenja; drugi, višji pa nekakšen kognitivni nadzorni sistem, ki nadzoruje prvega in ga kompenzira v primeru nivoja vzburjenja, ki je nezadovoljiv oziroma tak, da bi lahko izvedbo poslabšal. Če je prvi sistem neučinkovit, to ne bo negativno vplivalo na izvedbo, vse dokler višji sistem normalno deluje; ko pa višji sistem ne uspet kompenzirati delovanja nižjega sistema, pride do poslabšanja izvedbe.

Ne smemo pozabiti na ugotovitve Hockeya in Hamiltona (1993, v Jones, 1997), kjer je pojasnjeno, da različni stresorji vzbujajo različne kognitivne procese in različna stanja kognitivne aktivacije, kar privede do spoznanja, da različni stresorji različno učinkujejo na izvedbo. Od vsakega posameznika je torej odvisno, kako bo zaznal stresor, kaj mu bo za stresor predstavljal in ali bo stresor negativno vplival na njegovo izvedbo ali ne.





## TEORIJA PREOBRATOV

Govori o psiholoških preobratih v motivacijskih orientacijah posameznika in je v bistvu splošna teorija motivacije in osebnosti. Prednost daje posameznikovi lastni izkušnji z njegovo motivacijo, saj gre za fenomenološki pristop, ki daje velik poudarek kognitivnim in čustvenim dejavnikom in kot osnovni princip upošteva nekonsistentnost človekovega vedenja. Izraz »stanje« se v psihologiji uporablja kot opis nečesa pri osebi v danem trenutku. Poznamo začasna in spremenljiva stanja: v teoriji preobratov pa avtor govori o »metamotivacijskih stanjih«. Ta naj bi obstajala v nasprotnih parih in do sprememb naj bi prišlo glede na te pare, torej naj bi prihajalo do preobratov v stanjih – prvi del para naj bi se v določenih pogojih »preobrnil« v drugi del para (Apter, 1982, v Kerr, 1977).

Poznani so štiri pari metamotivacijskih stanj: telično – paratelično, negativizem konformnost, avtično – aloično in simpatija – obvladovanje. V parateličnem stanju je naj bi bilo vedenje spontano, igrivo in osredotočeno na sedanost, zaželen je visok nivo vzburjenja, kot značilnost se pojavlja tudi iskanje užitka v dani situaciji. V teličnem, nasprotnem stanju pa je vedenje resno, osredotočeno na načrtovanje, zaželen je nizek nivo vzburjenja (Kajtna in Tušak, 2005).

Sami preobrati med metamotivacijskimi stanji se lahko odvijajo v precej kratkem času, lahko so hitri in nepričakovani. Teorija preobratov je razdelila tri sklope okoliščin, ki lahko izzovejo preobrate:

1. naključni dogodki (nenadne spremembe v okolju)
2. prisotnost frustracije, ko posameznikove potrebe v nekem metamotivacijskem stanju niso zadovoljene
3. nasičenost – če se posameznik v nekem metamotivacijskem stanju dolgo nahaja, je večja verjetnost, da bo prišlo do preobrata

Teorija preobratov govori o dveh vrstah stresa. Napetostni stres je tisti, kjer se pojavljajo negativna čustva in se pojavlja takrat, ko se nekaj ne odvije tako, kot bi si želeli, da se. Stres ob delu se pokaže kot odgovor na napetostni stres in je posledica posameznikovega poskusa spoprijemanja s stresorjem in je namenjen temu, da se napetostni stres zmanjša (Apter in Svebak, 1990, v Kerr, 1997). Imamo lahko telični in paratelični napetostni stres. Paratelični napetostni stres se pojavi, ko je vzburjenje nizko in ga zaznamo kot dolgočasnost, telični napetostni stres pa se pojavi, ko posameznik v teličnem stanju zazna previsok nivo vzburjenja in ga razlaga kot anksioznost. Lahko govorimo tudi o dveh vrstah stresa ob delu; pri paratelični obliki stresa se s posluževanjem kakšne prijetne strategije spoprijemanja s stresom, ki je orientirana na sedanost, poskuša nivo vzburjenja dvigniti na zaželeno raven. Ko pa z uporabo ustreznih strategij spoprijemanja s stresom poskušamo nivo vzburjenja znižati na ustrezno raven, kažemo telični stres ob delu (Kajtna in Tušak, 2005).

V prvem poglavju smo govorili o pozitivnem (eustres) in negativnem (distres) stresu. Teorija preobratov pravi, da se razlika med njima ne kaže večinoma v naravi stresorja, temveč v njegovi skladnosti s trenutnim metamotivacijskim stanjem posameznika, ki stresor doživlja (Kajtna in Tušak, 2005).

## 1.2. SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Lazarus in Folkman (1984) sta spoprijemanje s stresom definirala kot proces, kjer gre za obvladovanje, zmanjšanje ali pa poskus vzdrževanja notranjih ali zunanjih zahtev, ki so posledica stresnega dogodka. Odzivi se kažejo na nivoju vedenja, razmišljanja in čustev.

Ob ustreznem poznavanju delovanja stresa in njegovega vpliva, se mu lahko poskušamo izogniti na več različnih načinov. Sem spadajo spremembe življenjskega sloga, spreminjanje razmišljanja in pogleda do življenja, uporaba sprostitvenih tehnik in drugih oblik sproščanja (Kajtna in Tušak, 2005).

### 1.2.1. SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Tu se najpogosteje omenjajo spremembe v prehrani in telesna aktivnost. Newhouse (2000) je zapisal, da bi bilo v prehrani potrebno zmanjšati vnos sladkarij, omenja pa se tudi izraz »vitalna prehrana«. Ta vsebuje eksotično sadje, kalčke, vse vrste oreščkov, zelenjavo, morske ribe (surove ali posušene), jajca, meso dobre kvalitete, med in vodo. Nasprotje vitalni prehrani je degenerativna prehrana, ki vključuje kavo, preveč maščobe, meso slabe kvalitete, industrijsko pridelana jajca, rafinirani in konzervirani izdelki, izdelki z vsebnostjo sladkorja... Prehodna prehrana pa naj bi bila nekje vmes med obema prej omenjenima prehranama. Po mnenju Newhousa, naj bi bil recept do zdrave prehrane manjša količina hrane s čim več vitalnimi živili. Ob doživljanju stresa se poveča potreba po vitaminih skupine B, C in po magneziju, zato je pomembno, da skušamo s hrano te snovi nadomestiti. Pomanjkanje kalcija ob stresu lahko privede do krčev, ob podaljšanem stresu pa se le – ta začne nabirati tudi v žilah. Hrana, bogata z beljakovinami naj bi se uživala med dolgotrajnim stresom, saj ob znižani ravni beljakovin začne delovati kortizol, ki iz zalog beljakovin mobilizira energijo. Stres vpliva tudi na povečano potenje, zato ne smemo pozabiti nadomestiti zadostno količino vode in mineralov v našem telesu, ki se ob tem izločijo. Voda prav tako preprečuje nastanek strdkov (Kajtna in Tušak, 2005).

Veliko je smernic in dejstev, ki nam »zapovedujejo«, katera hrana pozitivno oziroma negativno vpliva na naše razpoloženje. Sol zvišuje krvni pritisk, posledično pa vpliva na bolezni srca in ožilja; sladkor je predvsem redilen, na dolgi rok škoduje nadledvičnim žlezam, povzroča razdražljivost, pomanjkanje koncentracije in nihanje razpoloženja; alkohol ima vpliv na povišanje telesne teže, s prekomernim uživanjem povzroča cirozo jeter in raka, zmanjšuje pa tudi obrambno sposobnost pred stresom. Ob prevelikih količinah uživanja kofeina se trajno zvišuje krvni pritisk, pospešuje krvni utrip in povzroča simptome stresa. Prav tako lahko povzroča nemir, drhtenje, napade panike, palpitacije, glavobole in migrene. Razvili so se različni pogledi, ki priporočajo post, kjer pride do upočasnjenega dihanja in delovanja metabolizma, preko katerega možgani lažje prehajajo v alfa stanje. Tu so še diete s presno prehrano, uživanje oligoelementov, mnogi so prepričanja, da je vegetarijanstvo orožje za boj proti stresu (Kajtna in Tušak, 2005). Najboljša je izbira neke srednje poti, ki jo priporočata tudi

avtorja Gregson in Looker (1993), saj se pretiravanje v katerokoli smer ne obnese. Stres in občutke krivde lahko povzročata tudi pretirana zaskrbljenost zaradi zdravega načina prehrane.

Ne smemo pozabiti na vzdrževanje zelene telesne teže, kjer sta prehrana in gibanje oziroma športna rekreacija med seboj še kako povezana. Športna rekreacija ima številne pozitivne učinke na naše počutje in zdravje, z redno telesno vadbo vplivamo na nižji srčni utrip v mirovanju, kar nam posledično pomaga pri lažjem prenašanju dodatnih poviševanj utripa, ki jih doživljamo od stresa. Preprečuje tudi prezgodnje staranje, propadanje mišic, uravnava neravnovesje mehanizma za uravnavanje količine krvnega sladkorja, zmanjšuje količino maščob in holesterola v kri, krepi imunski sistem; in ne le, da telesna vadba vpliva na boljše telesne značilnosti in procese, vpliv ima tudi na boljše intelektualno delovanje, poveča se količina doživljanja pozitivnih čustev, saj se med telesno vadbo sproščajo endorfini. Telesna dejavnost ima pozitiven vpliv tako na našo samopodobo kot na naš zunanji videz (Kajtna in Tušak, 2005).

### 1.2.2. SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA IN ODNOSA DO ŽIVLJENJA

Positivno razmišljanje ima velik vpliv na naše počutje in že znan grški filozof Epiktet je bil mnenja, da nas ne prizadenejo stvari, ki se zgodijo, temveč mnenje, ki si ga o njih ustvarimo. Na stvari gledamo z vidika, ki najbolj ustreza našim prepričanjem, mnenjem in izkušnjam. Sklepamo lahko, da osebe, ki več stvari in dogodkov označujejo za nerešljive, negativne in škodljive, posledično doživljajo tudi več stresa, saj negativno razmišljajo. Pri tem je v pomoč tehnika ustavljanja negativnih misli, ki je sestavljena iz:

1. Identifikacije negativnega notranjega dialoga, samogovora.
2. Ustavljanja negativnih misli – z neko ključno besedo ustavimo negativno razmišljanje (stop, nehaj, ni res...). Ustavljanje negativnih misli lahko naprej treniramo v predstavah, nato pa ga počasi prenašamo v resnične situacije v katerih se pojavlja.
3. Spreminjanje negativnih misli v pozitivne misli:
  - Težko mi je \_\_\_\_\_ .      →      Izziv mi je.
  - Upam, da \_\_\_\_\_ .      →      Verjamem, da \_\_\_\_\_.
  - Če \_\_\_\_\_ , potem \_\_\_\_\_ .      →      Ko \_\_\_\_\_ , potem \_\_\_\_\_ .
  - Poskusil/a bom \_\_\_\_\_ .      →      Bom \_\_\_\_\_ .
  - Ne morem \_\_\_\_\_ .      →      Nočem \_\_\_\_\_ .

Z zgoraj navedenimi stavki lahko preverimo nekatere vzorce negativnih razmišljanj in predstavljajo tipične strukture negativnega razmišljanja (Kajtna in Tušak, 2005).

Pomanjkanje ljubezni, razumevanja in spoštovanje naših bližnjih, dokazano vplivajo na povišano doživljanje stresa. Kot pozitiven učinek veljata tudi smeh in humor, saj smeh povzroča vrsto kratkih in sunkovitih vdihov in izdihov, ki delujejo kot masaža. Z eno samo

minuto smeha pa naj bi nadomestili 30 minut relaksacije. Tu lahko potrdimo star ljudski rek, da je »smeh pol zdravja« (Kajtna in Tušak, 2005).

### 1.2.3. SPROŠČANJE

Kot sta zapisala Kajtna in Tušak (2005) je sproščanje dejavnost, pri katerem pride do vključitve parasimpatičnega živčevja, delovanje simpatičnega živčevja pa je med sproščanjem manjše. Telesne reakcije so nasprotno tistim reakcijam, ki nastanejo med stresom; med sproščanjem pride do upada nivoja noradrenalina, adrenalina in kortizola. Tako se srčni utrip in dihanje upočasnita, žile se razširijo, kar povzroči topel občutek v telesu, potenje se zmanjša, povečano je izločanje slin, mišična napetost popusti, razmišljanje se umiri.

Če se osredotočimo na stres v športu, ga kot kratkotrajnega opredeljujejo tekmovanja, težke priprave, daljše obdobje napornih treningov, spreminjanje tehnike... Za zmanjševanje le – tega poznamo mentalne tehnike, ki so bolj osredotočene na »miselni del« našega delovanja, kjer smo pripravljeni na stresne dogodke in tako z distanciranjem od stresnih situacij zmanjšamo pomembnost dogodka in nesigurnost situacije. Pozitivni samogovor, avtohipnoza in sugestija prav tako pomagajo pri zmanjševanju stresa. Poznamo tudi fizične tehnike, ki skupaj z zadostnim gibanjem vključujejo še različne tehnike sproščanja, kamor spadajo avtogeni trening, dihalne tehnike, progresivna mišična relaksacija, metoda biofeedback... Pri tehnikah z dolgotrajnim učinkom se učimo učinkovite izrabe časa, uporabe primernih stališč, sproščenega preživljanja prostega časa, ustrezne prehrane, gibanja in oblikovanja manj stresnega okolja. Kot zmanjševanje stresa je pomembno postavljanje jasnih in dobro opredeljenih ciljev, ki usmerijo pozornost z rezultata na nalogo, pred katero je športnik. Rutina pred nastopom, ki vključuje konsistentne, »klasične« vedenjske vzorce, ki jih športniki izvajajo pred začetkom nastopa; s tem si olajšajo optimalno mentalno pripravljenost na tekmovanje, s tem prav tako nadzorujejo stres, za katerega je pomembno, da ga dobro poznajo in redno uporabljajo vsaj eno od tehnik sproščanja (Kajtna in Jeromen, 2013).

#### DELITEV TEHNIK SPROŠČANJA:

1. Kratkotrajne – dihalne vaje;
2. globoke (popolne):
  - postopno mišično sproščanje,
  - globoko sproščanje,
  - avtogeni trening,
  - biofeedback;
3. vaje za povečanje aktivacije (energije)
  - dihanje,
  - telesne vaje,
  - sidranje,
  - kombinirana tehnika.

### 1.3. RAZVOJNE ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA

Obdobje mladostništva je lahko čas nezadržane radosti in na videz neutolažljive žalosti in izgube; obdobje družabnosti in osamljenosti; nesebičnosti in egocentričnosti; večne radovednosti in dolgočasje ter hkratnega zaupanja in dvoma vase. Vse ima dva pola, ki se nenehno prelivata drug preko drugega. Mladostništvo pa je predvsem obdobje hitrega telesnega, čustvenega in intelektualnega spreminjanja v mladostniku, kateremu družba vsakič znova postavlja nove zahteve (Conger, 1985).

Milko Poštrak (2008, str. 45, v Hadžić in Toš, 2009) je zapisal, da »Mladost pojmuje kot prehodno obdobje tudi zato, ker mlada oseba stopa iz enega, razmeroma koherentno zaokroženega konteksta, torej otroštva, v drugega, odraslost. V otroštvu je otrok del take in drugačne družine, ki je navsezadnje ne izbere sam, odrasla oseba pa naj bi prevzemala polno, tako rekoč izključno odgovornost za svoje ravnanje. Mladostnik je razpet med ta dva vidika.«

#### 1.3.1. ADOLESCENCA IN PUBERTETA

Horvat in Magajna (1988) navajata, da je adolescenca obdobje sprememb; posameznik mora iz obdobja otroštva, torej iz obdobja, kjer je bil še odvisen, zaščiten in primarno navezan starše, preiti v obdobje odraslosti oziroma obdobje neodvisnosti, samostojnosti, odgovornosti zase in za druge ter sčasoma tudi navezanosti na partnerja. Adolescenco lahko torej opredelimo kot obdobje in proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega. Otrok preko medsebojnega sodelovanja z njegovim predmetnim in družbenim okoljem spoznava pot samostojnega odločanja in delovanja ter skrbi za druge. Za to mora preurediti odnos do sebe in sveta, pridobiti nova stališča in zmožnosti.

Potrebno je razlikovati pojma »adolescenca« in »puberteta«. Slednje pomeni obdobje, kjer poteka pospešeno telesno dozorevanje in se konča z biološko zrelostjo. Pri adolescenci pa gre za duševno dozorevanje, torej prihaja do sprememb v duševnosti, ki se pojavljajo pri preskoku v zrelejšo psihično podobo odraslega posameznika in poteka še več let po že doseženi telesni zrelosti (Horvat in Magajna, 1988).

Hall (1904, v Poljšak Škraban, 2004) je bil prvi, ki je preučeval področje mladosti in ga tudi opredelil s pojmom »adolescenca« in ga označil kot obdobje viharništva, stresa in upora mladih proti različnim avtoritetam.

V petdesetih letih je Hurlockova (v Poljšak Škraban, 2004) mladostništvo razdelila na štiri faze:

1. Predadolescenca – od 10 do 12 let
  - Nanaša se na spolno dozorevanje posameznika;
  - tu poteka oblikovanje identitete;
  - poteka težnja po samostojnosti;
  - upor avtoritetam;

- prihaja do sprememb vrednostnega sistema;
  - usmerjanje k prosocialnim oblikam vedenja.
2. Zgodnja adolescenca – od 12 do 14 let
    - Zajema značilnosti predhodne faze;
    - poteka postopen razvoj avtonomne morale;
    - pojavlja se težnja po popolnosti.
  3. Srednja adolescenca – od 14 do 17 let
    - Razvoj formalno-logičnega mišljenja;
    - pospešen socialno-emocionalni razvoj.
  4. Pozna adolescenca – od 17 do 20 let
    - Doba konsolidacije;
    - doba pomirjanja s samim seboj in svetom.

Novejše raziskave potrjujejo, da je prehod iz mladostništva v odraslost iz leta v leto daljši. Temu dejstvu veliko avtorjev predpostavlja obstoj vmesne faze imenovane postadolescenca, ki je obdobje med mladostništvom in odraslostjo in naj bi trajala vse tja do tridesetega leta starosti. V tem času naj bi potekala zaključna priprava na odraslost (Poljšak Škraban, 2004).

Olson idr. (1989) so prišli do ugotovitve, da je adolescenca najbolj stresna stopnja v družinskem življenjskem ciklusu. Mnogi pa so tudi mnenja, da veliko mladostnikov zatrjuje, da so med obdobjem adolescence s starši vzpostavili boljše odnose, prav tako se je povečalo medsebojno zaupanje. To tezo zagovarjata tudi Nollerjeva in Callan (1991), ki poudarjata dejstvo pomembnosti družinskih odnosov na način spoprijemanja z izzivi adolescence, stopnjo težavnega obnašanja in sposobnost ustvarjanja pomembnih odnosov, ki trajajo. Mladostnika je potrebno spodbujati k samostojnosti in neodvisnosti, stopnji kontrole; potrebno je kontrolirati konflikte med člani družine, mu nuditi ljubezen in podporo, ki vodijo do nerazdružljivih družinskih vezi.

Coleman in Hendry (1990) sta navedla sledeče značilnosti adolescence:

- adolescenca kot posebej občutljivo obdobje razvoja osebnosti;
- ko obrambni mehanizmi mladostnika ne zmorejo razreševati notranjih konfliktov in napetosti, se pojavi neprilagojeno vedenje;
- če mladostniku uspe razviti zrele emocionalne in spolne stike zunaj družine, je njegova osvoboditev napetosti neobhodna.

Avtorja Horvat in Magajna (1988) pa navajata naslednje razvojne naloge adolescence:

- ustvariti nove in zrelejše odnose z vrstniki obeh spolov;
- oblikovanje ženske ali moške socialne vloge;
- sprejeti in učinkovito uporabljati lastno telo;
- doseganje oziroma oblikovanje čustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih;
- priprava se na zakon in družinsko življenje;
- priprava na poklicno in družbeno udejstvovanje;
- pridobiti oziroma oblikovati lastno hierarhijo vrednot in etničnih načel;
- želja po opravljanju družbeno odgovornih dejavnosti in doseganje sposobnosti družbeno odgovornega obnašanja.

Adolescenca je torej čas iskanja in preizkušanja, je obdobje čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja. Tu potekata dva ključna odnosna procesa: navezanost in iskanje identitete (Ule, 2008).

### 1.3.2. TELESNI RAZVOJ

Telesne spremembe mladostnika se nanašajo na (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- naglo rast v puberteti, ki se prej začne pri deklicah kot pri dečkih, vendar jih slednji dohitijo in tudi prehitijo ob zaključku pubertete;
- spolni razvoj: vpliv duševnega razvoja in individualne razlike;
- rast kosti in zob: sprememba kosti po velikosti, obliki in sorazmerju. V obdobje zgodnje adolescence ima vsak 28 stalnih zob;
- razvoj mišičevja: okrepitev in podaljšanje mišičevja, usklajen razvoj mišičja in okostja;
- razvoj notranjih organov in spolovil: dozorelost sekundarnih spolnih znakov, telesna sposobnost za reprodukcijo.

### 1.3.3. ERIKSONOVA TEROJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA OSEBNOSTI

Socialni psihoanalitik Erik Erikson je razvil psihosocialni pogled na razvoj in obnašanje v obdobju mladosti. Zapisal je stopnje, ki se vrstijo ena za drugo v posameznem življenjskem obdobju in vsaka stopnja naslednjim fazam doda nekaj posebnega in se hkrati nanaša na vse prejšnje (Ule, 2008). Njegova teorija gleda na človekov osebnostni razvoj kot razvoj osebnostnih struktur in dejavnikov, ki najbolj bistveno označujejo posameznikovo osebnost. Tu gre za razvoj jaza, identitete in samopodobe posameznika in za temeljne psihološke in socialne vidike tega razvoja. Je prava vseživljenjska teorija, saj zajema vsa obdobja osebnosti, začevši z rojstvom in vse do smrti (Musek in Pečjak, 2001).

V adolescenci se po Eriksonu (Musek in Pečjak, 2001) poveča nujna po oblikovanju dodelane samopodobe in identitete. Mladostnik se sprašuje: »Kdo sem?«, »Kaj hočem?«, »Kaj bom?«. Pride do soočanja s spremembami socialnih vlog, posameznik išče svoj košček obstoja v veselju in svojo perspektivo, preko tega pa aktivno preskuša različne vloge in pričakovanja, dokler ne izoblikuje jasne samopodobe, identitete in perspektive. Če pri iskanju in poskusih prej omenjenih pojmov pride do hudih ovir in konfliktov, se lahko zgodi, da ostane brez jasnih usmeritev, pri tem pa ne oblikuje stabilne in konsistentne podobe o samemu sebi.

Erikson meni, da je doba adolescence odločilna v razvoju identitete človeka. Tu pride do krize identitete, v kateri pride do nasprotij med potrditvijo identitete, samega sebe, razvojem primerne samopodobe in prehajanjem identitete, umik, beg pred potrditvijo le – te. V adolescenci poteka tudi intenziven razvoj duševnih in telesnih sposobnosti ter povečana pričakovanja okolja, kar se tiče dejanj, odločitev in načinov sprejemanja socialnih vlog. Po Eriksonu je adolescenca nekakšen most med tem, kar je bil posameznik kot otrok in tem, kar namerava postati kot odrasla oseba (Ule, 2008).



Da posameznik razreši krizo identitete, mora najprej sprejeti samega sebe in razviti ustrezno samopodobo, hkrati pa ga morajo tudi ostali sprejeti takega kot je, saj s tem dobi potrditev za dejanja, ki jih počne in s tem dobi tudi podporo s katero se bo lažje samostojno vključeval v družbo. Kot največja nevarnost v tem obdobju je opredeljena izguba, saj s tem lahko mladostnik prehitro konča svoj samorazvoj ali se umakne pred kakršnokoli odločitvijo, zapre se vase. Razrešitev krize identitete v adolescenci je pogojena tudi z razrešitvijo krize v otroštvu, saj so vse faze med seboj povezane in pretekle negativne izkušnje vplivajo tudi na pridobivanje novih (Ule, 2008).

#### 1.3.4. KOGNITIVNI RAZVOJ

Jean Piaget je preučeval zgodnje pojavne oblike intelektualnega vedenja. Trdil je, da se človekov duševni razvoj odvija v določenih stopnjah. Za vsako stopnjo posebej je na intelektualnem področju značilna neka posebna oblika sistemizacije intelektualnih struktur v zavesti človeka. Vsak stadij ima določene specifične vzorce, ki ohranijo tudi vzorce predhodnega stadija (Horvat in Magajna, 1988). Piaget je celoten razvoj inteligentnosti razdelil in opisal v štirih stadijih:

1. senzomotorični ali zaznavno-gibalni stadij – od rojstva do konca 2. leta;
2. stadij predoperativnega mišljenja ali priprave konkretnih operacij – od 2. leta do 7. leta;
3. stadij konkretnih operacij – od 7. do 11. leta;
4. stadij formalnih operacij – od 11. leta naprej.

Pri prehodu iz konkretno logičnih operacij na višji nivo formalnologičnih operacij med miselnimi sposobnostmi mladostnikov, obstajajo velike kvalitativne razlike. Formalnologično mišljenje izhaja iz domneve in izpeljuje sklepe ter označuje sposobnost logičnega sklepanja. Za to je značilno, da posameznik izhaja iz nečesa, kar je mogoče in ne samo iz realnega. Ta stadij je temeljni pogoj, če želimo napredovati na naslednji stadij (Kajtna in Tušak, 2007).

Puklekova (1995, str. 25) je v svojem članku zapisala, da »formalno logično mišljenje adolescentu omogoča refleksijo lastnega mišljenja in delovanja. Njegove predpostavke o sebi in svojem odnosu z okoljem mnogokrat prevladajo nad konkretno izkušnjo. Adolescent postaja vse bolj ozaveščen delovanja lastnega mišljenja, pa tudi mišljenja drugega, za katerega predpostavlja, da je zaposleno z adolescentovim izgledom, mislimi in obnašanjem.«

### 1.3.5. ČUSTVENI RAZVOJ

Grški filozof Aristotel je zapisal, da je »mladost razgreta od narave, kot je pijanec od vina« (Arnett, 2007). V tem obdobju se morajo posamezniki soočiti z obvladovanjem svojih čustev. Adolescenti čutijo potrebo po dinamiki, spremembah, gibanju in razvoju, kar se odraža v navdušenju nad potovanji, dejavnosti in članstvu v različnih socialnih ter revolucionarnih gibanjih; seveda pa ne smemo pozabiti na navdušenje nad modnimi smernicami in subkulturami (Ule, 2008).

Na podlagi svojih temperamentnih značilnosti in prevladujočih vrst izkušenj so posamezniki že razvili organizirane in relativno trdne vzorce čustvenega reagiranja. Vzorci, odraženi v mladostništvu, predstavljajo nadaljevanje odzivov iz otroštva; čustvovanje iz otroštva se bistveno ne razlikuje (Rice, 1998, v Zupančič, 2004).

V tem obdobju so mladostnikova čustva kratkotrajno manj stabilna v primerjavi s čustvi odraslih; njihova spremenljivost čustvenih stanj v dnevu je pogostejša. Nestabilnost razpoloženja je neposredno povezana s trenutnimi spremembami, le posredno pa tudi s spremembami hormonov. Ali se bo kvaliteta razpoloženja prevesila v negativno ali pozitivno smer, je neodvisno od posameznikove starosti in je povezana s kvaliteto vsakodnevnih in ali pomembnih življenjskih dogodkov (Bouchanan, Eccles in Becker, 1992; Larson in Ham, 1993, v Zupančič, 2004).

Mladostniki večkrat impulzivno in nepremišljeno odreagirajo, kljub temu, da so se jim podobne situacije že pripetile; kar kaže na nenadzorovanost in lahko tudi negotovost glede lastne kompetentnosti. Vseeno se pri veliki večini mladostnikov pojavlja več pozitivnih kot negativnih čustev. Soočajo se z iskanjem in preizkušanjem socialnih vlog in meja, ki si jih zastavijo sami ali pa so jim bile zastavljene; in v svetu, v katerem imajo občutek svobode in hkrati ujetosti, nezadržno koprni po nečem novem.

Stanja anksioznosti so v mladostništvu pogostejša kot npr. v poznem otroštvu ali kasneje v dobi odraslosti. Neopredeljen strah in napetost sta stanja anksioznosti ter se pojavita brez določenega predmeta, ki je lahko konkreten ali namišljen, zaradi katerega se bo to čustvo pravzaprav pojavilo (Conger, 1991, v Zupančič, 2004). V mladostništvu se pojavijo novi viri anksioznosti, med katere spada tudi izvor v strahu pred nezmožnostjo obvladovanja samega sebe. Najpogosteje se pojavlja med posamezniki, ki imajo bolj intenzivno izražene agresivne impulze, ki večkrat doživljajo čustva jeze, med tistimi, ki občutijo več razhajanj med standardi vedenja, ki so ga ponotranjili in svojim dejanskim vedenjem ter med posamezniki, ki niso razvili dovolj učinkovitih strategij, s katerimi bi se lahko spoprijeli s nastalimi psihološkimi konflikti (Offer, 1969, v Zupančič, 2004).

Anksioznost pri mladostnikih se pogosto razvije v povezavi konflikta med odvisnostjo in neodvisnostjo od staršev ter skrbi, kako jih bodo sprejeli njihovi vrstniki. Nosijo željo po neodvisnosti, hkrati pa niso popolnoma prepričani ali so jo sposobni doseči v tolikšni meri kot si jo pravzaprav želijo. Na samospoštovanje in zadovoljstvo s svojim življenjem ima velik vpliv sprejetost med vrstniki. Če se pojavi dvom o tem ali so sprejeti ali ne, lahko pride do stanj napetosti, ki jih ne morejo opredeliti (Conger, 1991, v Zupančič, 2004). Ustvarijo si imaginarno

publiko, saj so prepričani, da so drugi prav tako okupirani z njihovimi mislimi in vedenjem, kot so oni sami. S svojo lastno kritičnostjo si postavljajo dvome v svoje telesne, akademske in socialne sposobnosti, kar jim spodbuja občutek stalne kritike drugih ljudi (Puklek, 1995).

#### 1.4. CILJI IN HIPOTEZE

Ugotavljali bomo kako se športno aktivne in športno neaktivne srednješolke spoprijemajo s stresom. Količino stresa lahko posredno ocenimo preko števila obremenitev, kar bomo izvedeli iz demografskih podatkov.

H1: Športno aktivne srednješolke uporabljajo bolj konstruktivne načine spoprijemanja stresa kot športno neaktivne srednješolke.

## 2. METODE DELA

### 2.1. PREIZKUŠANCI

Vprašalnik je izpolnilo 30 športno aktivnih in 30 športno neaktivnih srednješolk iz Šolskega centra Postojna.

Povprečna starost športno aktivnih srednješolk znaša 16,23 let ( $SD^1 = 0,97$ ); povprečna starost športno neaktivnih srednješolk pa znaša 17,00 let ( $SD = 1,20$ ).

Pod pojmom športno aktivnih srednješolk so zajeta tista dekleta, ki se s športom ukvarjajo vsaj 3x tedensko po eno uro in pol. Športno neaktivna dekleta pa so tista, ki se s športom ne ukvarjajo v svojem prostem času in so športno aktivna le v urah obveznih športnih vsebin v šoli.

Od športno aktivnih deklet se jih s plesom ukvarja 16, s košarko 8, s kegljanjem in streljanjem 2 dekleti in z jahanjem ter odbojko po eno dekle.

Iz obeh anketiranih skupin največ deklet prihaja iz Postojne (21), temu sledita Pivka (11) in Cerknica (10), nato Rakek (4) in Stari trg pri Ložu (3), iz Dilc in Ilirske Bistrice sta po dve dekleti, po eno dekle pa prihaja iz krajev Bloška polica, Ivanje selo, Palčje, Trnje, Unec, Veliki Otok ter Zagorje.

### 2.2. PRIPOMOČKI

Podatke smo pridobili z vprašalnikom spoprijemanja s stresom CRI (Coping response inventory; Moos, 1990). Poleg prej omenjenega vprašalnika, smo dodali tudi vprašani o starosti in kraju iz katerega prihajajo; pri športno aktivnih pa še pridobitev podatka s katerim športom se ukvarjajo.

VPRAŠALNIK CRI (Coping responses inventory)

Za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami smo uporabili Vprašalnik spoprijemanja s stresom CRI-Adult. Avtor vprašalnika je Rudolf H. Moos (Moos, 1990; povzeto po: Mline, 1992). Vprašalnik sestoji iz dveh delov. V uvodnem delu, ki je sestavljen iz 10 postavk, oseba predstavi večji problem zadnjega leta življenja. V drugem delu, ki je sestavljen iz 48 postavk pa gre za ocenjevanje načina spoprijemanja na osmih podlestvicah vprašalnika CRI. Z logično analizo (LA), pozitivno oceno (PO), iskanjem podpore (IP) ali vodila, reševanjem problema z akcijo (RP) se ocenjuje način spoprijemanja, ki je usmerjen »k problemu«. Kognitivno izogibanje (KI), sprejemanje ali resignacija (S), iskanje alternativnih nadomestil (IAN), emocionalno izlitje oziroma izpraznjene (EI) pa ocenjujejo način spoprijemanja s stresom, ki je usmerjen »od problema«. S pomočjo logične analize (LA) se meri kognitivno prizadevanje, da posameznik razume tako stresor kot tudi poskus, da bi se

---

<sup>1</sup> SD – standardni odklon

nanj mentalno pripravil in sprejel oziroma se soočil z njegovimi posledicami. Pozitivna ocena (PO) sestoji iz prizadevanja razlage stresnega dogodka in preoblikovanja problema na pozitiven način s hkratnim sprejemanjem realnosti situacije. Iskanje podpore (IP) vključuje vedenjske poskuse iskanja informacij, vodenja in opore. Reševanje problema (RP) vsebuje vedenjska prizadevanja, da bi nekaj naredili in se neposredno ukvarjali s problemom. Preko kognitivnega izogibanja (KI) se meri kognitivna prizadevanja, da bi se izognili realističnemu razmišljanju o problemu. V sprejemanju (S) so zajeti kognitivni poskusi reagiranja na problem s sprejetjem. Iskanje alternativnih nadomestil (IAN) vključuje vedenjske poskuse vključevanja posameznika v nove dejavnosti in ustvarjanja novih virov zadovoljitve. Kot emocionalno izlitje oziroma izpraznjenje (EI) so smatrana vedenjska prizadevanja, s katerimi se sprosti napetost s sproščanjem negativnih emocij. Prve štiri strategije (logična analiza, pozitivna ocena, iskanje podpore, reševanje problema) predstavljajo strategije približevanja, ki so osredotočene na problem; zadnje štiri pa poimenujemo strategije izogibanja (kognitivno izogibanje, sprejemanje, iskanje alternativnih nadomestil, emocionalno izlitje), ki so usmerjene na emocije. Kot je razvidno iz tabele 3, se strategije delijo še na kognitivne in vedenjske strategije spoprijemanja s stresom.

Tabela 3  
*Razdelitev posameznih lestvic vprašalnika CRI-Adult*

	STRATEGIJE PRIBLIŽEVANJA	STRATEGIJE IZOGIBANJA
KOGNITIVNE	1. logična analiza	1. kognitivno izogibanje
	2. pozitivna ocena	2. sprejemanje
VEDENJSKE	3. iskanje podpore	3. iskanje alternativnih nadomestil
	4. reševanje problema	4. emocionalno izlitje oziroma izpraznjenje

Vsaka lestvica ima 6 postavk, celoten vprašalnik pa je sestavljen iz 48 postavk. Anketiranci na 4-stopenjski lestvici (od »nikoli« do »zelo pogosto«) odgovarjajo na postavke, kako pogosto uporabljajo posamezne strategije. Za vsako dimenzijo je minimalno število točk 0, maksimalno pa 18.

Masten, Tušak in Zihlerl (2003) so avtorji slovenskega prevoda vprašalnika CRI in so tudi prvi, ki so instrument prenesli na slovensko populacijo (obstajajo tudi okvirne norme); zanesljivost pri instrumentu je bila primerna. V okviru preverjanja veljavnosti je bila ugotovljena ustrezna stopnja konstruktne veljavnosti (Milne, 1992).

### 2.3. POSTOPEK

Vprašalnike smo razdelili v mesecu juniju na Šolskem centru Postojna, kjer smo naključno izbrali 30 športno aktivnih in 30 športno neaktivnih srednješolk.

Za postopek obdelave podatkov smo uporabili opisne statistike in t – test. Vsi rezultati iz vprašalnikov so bili obdelani s pomočjo statističnega paketa SPSS 17.0.

### 3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Tabela 4

*Aritmetična sredina in standardni odklon med obema skupinama*

Skupina		M	SD
Logična analiza	športno aktivne	10,62	2,50
	športno neaktivne	10,87	2,76
Pozitivna ocena	športno aktivne	11,03	3,26
	športno neaktivne	10,20	3,81
Iskanje podpore	športno aktivne	8,66	3,30
	športno neaktivne	8,20	3,18
Reševanje problemov	športno aktivne	11,59	3,13
	športno neaktivne	10,27	3,22
Kognitivno izogibanje	športno aktivne	10,66	5,07
	športno neaktivne	11,93	3,44
Sprejemanje	športno aktivne	6,72	3,57
	športno neaktivne	9,60	3,01
Alternativna zadovoljitev	športno aktivne	9,24	3,01
	športno neaktivne	9,07	2,55
Čustvena sprostitvev	športno aktivne	8,28	2,67
	športno neaktivne	8,70	2,55

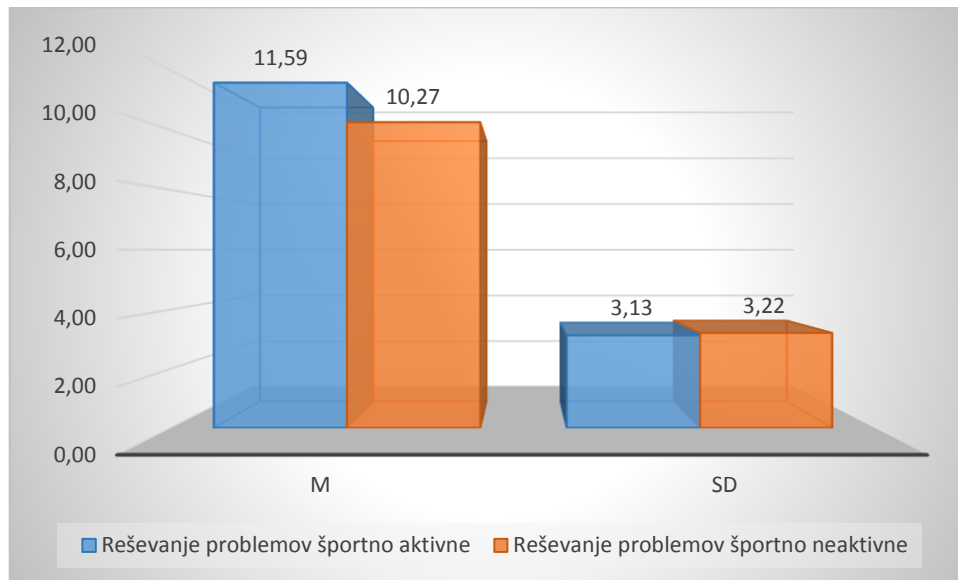
Tabela 4 prikazuje razlike v strategijah spoprijemanja s stresom med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami v aritmetični sredini in standardnim odklonom.

Tabela 5

*T- test za preverjanje statistično značilnih razlik v strategijah spoprijemanja s stresom med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami*

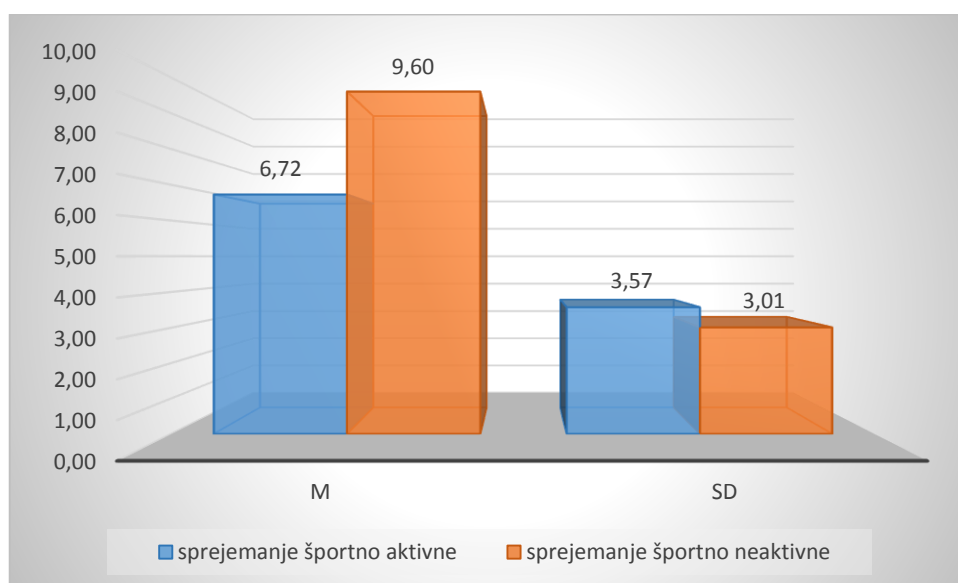
Dimenzija	t	p(t)
Logična analiza	-0,36	0,72
Pozitivna ocena	0,91	0,37
Iskanje podpore	0,54	0,59
<i>Reševanje problemov</i>	<i>1,6</i>	<i>0,12</i>
Kognitivno izogibanje	-1,12	0,27
<i>Sprejemanje</i>	<i>-3,35</i>	<i>0,00</i>
Alternativna zadovoljitev	0,24	0,81
Čustvena sprostitvev	-0,62	0,53

S pomočjo t – testa smo ugotavljali razlike v aritmetičnih sredinah med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami. Statistično značilne razlike, ki jih meri vprašalnik CRI, so se pojavile v dimenziji sprejemanje, razlika blizu tendence k statistični značilnosti pa se je pojavila tudi v dimenziji reševanje problemov, zato bomo interpretirali tudi to.



Slika 3. Razlike v strategiji spoprijemanja s stresom v dimenziji reševanje problemov.

Slika 3 predstavlja razlike med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami v dimenziji reševanje problemov.



Slika 4. Razlike v strategiji spoprijemanja s stresom v dimenziji sprejemanje.

Slika 4 predstavlja razlike med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami v dimenziji sprejemanje.

Stres je dogajanje, ki se sproži ob vsaki spremembi v človeku in tako zmoti njegovo notranje ravnovesje. S stresom se aktivirajo človekove prilagoditvene moči, prav tako pa spodbudi njegove duševne in telesne sile. Stresorji, ki to dogajanje sprožijo so lahko zelo različni; različen pa je tudi človekov odziv nanje. Z dobrim telesnim stanjem in usklajenostjo telesnih procesov z duševnimi se lahko učinkovito in lažje odzivamo na stresne dogodke (Tomori, 1990).

Stresni dogodki oziroma stresorji so pri srednješolkah še kako prisotni, saj se v obdobju adolescence soočajo s pritiski, ki jim jih nalagajo šola, starši, vrstniki, družba... S CRI vprašalnikom smo želeli ugotoviti, kako se strategije spoprijemanja s stresom športno aktivnih srednješolk razlikujejo od strategij športno neaktivnih srednješolk.

Ob analizi oziroma pregledu rezultatov v strategijah spoprijemanja s stresom med športno aktivnimi in športno neaktivnimi srednješolkami, je do značilnih razlik prišlo v dimenzijah sprejemanje in pri dimenziji reševanje problemov smo našli razliko, ki se približuje tendenci k statistični značilnosti. V ostalih dimenzijah: logična analiza, kognitivno izogibanje, pozitivna ocena, iskanje podpore, alternativna zadovoljitev in čustvena sprostitev, ni prišlo do statistično značilnih razlik. Sprejemanje je strategija izogibanja in je usmerjena na emocije. Zajema kognitivne poskuse odzivanja na problem s sprejetjem; medtem ko je reševanje problemov strategija približevanja in je usmerjena na problem. Sestoji iz vedenjskih prizadevanj, da bi nekaj naredili in se neposredno ukvarjali s problemom. V dimenziji sprejemanje je skupina športno neaktivnih deklet dosegla višjo vrednost od svojih vrstnic, kar pomeni, da le – te problem oziroma stresor, ki jim predstavlja oviro bolj pogosto sprejmejo oziroma se »prepuščajo« trenutni situaciji in ne ukrepajo v drugo, mogoče lažje rešljivo smer, temveč se sprijaznijo z nastalo situacijo. Tu se pokaže tista borbena plat športnic, če lahko tako rečemo; da se ne vdajo v usodo in s svojo voljo iščejo nove načine spoprijemanja s stresom. Podobno kot na treningih in tekmah, kjer se išče najboljšo možno rešitev v tistem trenutku oziroma tudi na daljši rok (npr. priprave na tekme itd.).

V raziskavi Dolenčeve (2015), kateri vzorec je obsegal 280 slovenskih srednješolcev in srednješolk od 15. do 19. leta, je bilo dokazano, da imajo mladostniki, ki se organizirano ukvarjajo s športno vadbo, višje vrednosti na lestvici samospoštovanja in nižjo stopnjo anksioznosti v primerjavi z njihovimi športno neaktivnimi vrstniki. Tako kot v naši raziskavi, se je tudi v prej omenjeni raziskavi pokazalo, da se razlike pojavljajo v uporabi nekaterih strategij spoprijemanja s stresom. Mladostniki, ki se s športom aktivno ukvarjajo, so se v splošnem posluževali več na problem usmerjenih strategij spoprijemanja s stresom kot njihovi vrstniki nešportniki. To je potrjeno tudi z našo raziskavo. S tem se kaže bolj aktiven in konstruktiven pristop k reševanju vsakodnevnih težav in stresorjem s katerimi se torej soočajo. Bolj konstruktivne strategije spoprijemanja s stresom lahko kažejo tudi na razlike v doživljanju in vrednotenju stresa med obema skupinama. Športniki imajo dokazano višjo samopodobo, ki lahko posledično vpliva na boljšo kontrolo stresnih situacij. Dolenčeva je primerjala strategije spoprijemanja tudi med fanti in dekleti, ter prišla do ugotovitev, da so dekleta v primerjavi s



fanti izražala več nekonstruktivnega spoprijemanja, ki je usmerjen predvsem v blaženje učinkov čustvene napetosti v stresnih situacijah (nezmožnost ukvarjanja s problemom, samokrivda, umik stran od problema oziroma stresne situacije). Dekleta se s stresom torej težje spopadajo kot fantje. Prav tako je dokazano, da dekleta pri spoprijemanju s stresom potrebujejo več zunanje podpore, največkrat od svojih vrstnic. To ima predvsem čustveno funkcijo oziroma olajšanje, ki ga doživijo ob izražanju svojih čustev preko pogovora.

V naši raziskavi se je tako kot v zgoraj omenjeni študiji dokazalo, da je dimenzija iskanje podpore visoko ovrednotena, tako pri športno aktivnih kot pri športno neaktivnih srednješolkah. Oboje iščejo oziroma poskušajo poiskati nove informacije, vodenje in oporo, da bi si olajšale stresno situacijo.

Z dejstvom, da so dekleta bolj podvržena stresu kot fantje, je dokazano tudi z ameriško študijo, kjer so nivo stresa med letom ocenili z 5,8, na lestvici od 1 do 10. Mladostniki so poročali o slabem spancu, slabih prehranjevalnih navadah in pomanjkanju gibanja, vse to kot posledica stresa. Zapisali so tudi, da se mladostniki ne poslužujejo pozitivnih in zdravih strategij spoprijemanja s stresom. Največkrat se zatečejo k hrani, video igracam ipd. (Jayson, 2014).

Strategije spoprijemanja s stresom, ki se jih mladostniki poslužujejo v tem obdobju, se odražajo tudi v strategijah spoprijemanja s stresom kasneje v življenju, odrasli dobi. Številne študije so pokazale, da imata znanje in konstruktivno soočanje pomemben vpliv na razsežnosti psihološkega prilagajanja in dobro počutje mladostnika (Hampel in Petermann, 2006). Nekateri izsledki raziskav so razkrili, da je fizična pripravljenost pomembno sredstvo pri zmanjševanju stresa pri srednješolcih (Guszkowska, 2005). Tudi presečna študija grških srednješolcev je pokazala pozitivne korelacije, ki so bile ugotovljene v strategijah spoprijemanja s stresom in samoučinkovitostjo (Dolenc, 2015).

V dimenziji alternativne zadovoljitve so športno aktivna dekleta dosegla višjo vrednost, pa čeprav je bila ta razlika minimalna, je mogoče postaviti dejstvo, da si športno neaktivna dekleta bolj prizadevajo poskuse vključevanja v novo dejavnost in ustvarjanja novih virov zadovoljitve. Mogoče si športno aktivne srednješolke ne iščejo še dodatnih dejavnosti, ki bi jim poleg športa lahko (ali pa tudi ne) le še oteževala oziroma predstavljala dodatno zaposlitev ob treningih, ki jih imajo. Kot je zapisala Dolenčeva, so mladostniki, ki niso redno vključeni v športne aktivnosti, izrazili večjo skrb glede njihove sedanosti in prihodnosti ter večjo negotovost in psihosomatske težave v zvezi s težavami in stresorji, s katerimi se morajo soočiti.

V dimenziji čustvena sprostitve, je več športno neaktivnih srednješolk na vprašanje »Ali ste kričali ali vpili, da bi dali duška svojim čustvom?«, odgovorilo pritrdilno; medtem ko je največ športno aktivnih srednješolk odgovorilo, da niso kričale ali vpile, da bi dale duška svojim čustvom. Tu lahko potegnemo črto, da je velika verjetnost, da športnice svoja čustva sprostijo na treningih, nekatere pa jih enostavno znajo uravnati do te meje, da nimajo potrebe po takšnih izlivih.

Iz pridobljenih in zgoraj prikazanih podatkov smo lahko razbrali, da se športno aktivne srednješolke boljše oziroma lažje spoprijemajo s stresom kot športno neaktivne srednješolke. Razlike v rezultatih niso velike, vendar so vseeno zadosten pokazatelj, da šport vpliva na doživljanje in soočanje s stresom. Za bolj nazoren prikaz bi morali povečati vzorec anketirank,

s tem bi gotovo še bolj poudarili potrjeno hipotezo, da športno aktivne srednješolke uporabljajo bolj konstruktivne načine spoprijemanja stresa kot športno neaktivne srednješolke. To je bilo razbrati iz tabele 4, kjer iz navedenih kognitivnih strategij spoprijemanja s stresom, ki vključujejo logično analizo, pozitivno oceno, iskanje podpore in reševanje problemov, razberemo prej postavljeno dejstvo. Te dimenzije vprašalnika CRI prikazujejo strategije spoprijemanja s stresom, ki so naravnane »k problemu«.

Dokazano je tudi, da zmanjšana telesna dejavnost v času od adolescence do odraslosti vpliva oziroma je povezana z nezdravo ravno maščob v krvi, kar vpliva tudi na dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni (Twisk, Kemper in Van Mechelen, 2002). Slednje so prav tako posledice stresa in tu lahko poudarimo, kako pomembna je telesna dejavnost v vseh obdobjih življenjskega ciklusa.

V študiji Smojver-Ažić, Anđelić-Breš in Đonlić (2002) ni bilo ugotovljene nobene večje razlike v spoprijemanju s problemi med športno aktivnimi in športno neaktivnimi posamezniki. Študijo navajamo kot primerjavo z našo raziskavo in raziskavo Dolenčeve (2015), kjer so bile potrjene razlike v spoprijemanju s problemi med skupinama.

Avtor Malcolm Gladwell (2014) je v svoji knjigi zapisal, da je zelo pomembno mnenje o lastnih sposobnostih, četudi je subjektivno, napačno ali mogoče nerazumno. Z oceno svojih sposobnosti v kontekstu šolskega okolja, vplivamo na oblikovanje naše pripravljenosti za spoprijemanja z izzivi in težkimi nalogami. To je poglaviten dejavnik človekove motivacije in samopodobe. Splošno dokazano je dejstvo, da imajo športno aktivni posamezniki višjo samopodobo in višji nivo storilnostne motivacije, zato lahko na tem mestu povežemo zgoraj napisane besede z našo raziskavo, kjer je bilo dokazano, da športno aktivne srednješolke uporabljajo bolj konstruktivne načine spoprijemanja s stresom od svojih športno neaktivnih vrstnic.

Kot zaključek lahko postavimo dejstvo, da imajo redne športne dejavnosti pomembno vlogo pri zmanjševanju psihološkega bremena in veliko prispevajo k razvoju učinkovitejših sposobnosti za spopadanje s težavami pri mladostnikih (Dolenc, 2015).

#### 4. SKLEP

Stres kot »sodobna bolezen našega časa« nas pravzaprav spremlja skozi celo življenje, na nas pa je, kako se bomo z njim spoprijeli. Kakšne strategije spoprijemanja s stresom bomo uporabili, kako bomo doživljali stresorje in kako bomo stres sprostil s svojih misli, telesa.

Diplomsko delo se je nanašalo na strategije spoprijemanja s stresom pri športno aktivnih in športno neaktivnih srednješolkah, kjer smo si kot edino hipotezo postavili dejstvo, da športno aktivne srednješolke uporabljajo bolj konstruktivne načine spoprijemanja stresom kot športno neaktivne srednješolke. Navkljub mogoče majhnim razlikam med skupinama, je ta hipoteza potrjena. Potrditev le – te smo tudi pričakovali, saj se športniki nemalo ukvarjajo tudi s psihično pripravo, ki jim pomaga na treningih, še posebej pa na tekmovanjih, kjer morajo zbrati svoje misli, se osredotočiti na dano nalogo in se distancirati od vseh ostalih motečih dejavnikov oziroma stresorjev. Športno aktivna dekleta morajo svoje treninge usklajevati tudi z drugimi obveznostmi, še posebej s šolskimi, zato je gotovo tudi dejstvo, da jim urejen urnik v veliko primerih predstavlja manjši stres in soočanje z nalogami, ki jih imajo. Gotovo pa je tudi to, da izjema potrjuje pravilo in prej omenjena trditev ne velja za celoten vzorec.

Srednješolke, tako športno aktivne kot športno neaktivne so v dobi adolescence, ki prinaša nemalo sprememb in nihanj na vseh področjih njihovega življenja. Tudi to je lahko nek omejitveni ali pa ne omejitveni dejavnik pri strategijah spoprijemanja s stresom, saj je vsak posameznik zase svet in različno doživlja ter občuti okolico in stresorje s katerimi se vsakodnevno sooča.

Kot smo omenili v razpravi, bi morali za še bolj reprezentativno sliko povečati število obeh vzorcev. Med športno aktivna dekleta so bile vključene naključno izbrane srednješolke, pod pogojem, da se s športom ukvarjajo najmanj 3x na teden po eno uro in pol. Ta vzorec bi lahko omejili s točno določenim športom oziroma več njih in tako dobili rezultate strategij spoprijemanja s stresom za vsak šport posebej in ga nato primerjali z vzorcem športno neaktivnih srednješolk.

Ali ima šport tudi negativne posledice? Gotovo. Začne se lahko že z zgodnjo specializacijo otroka v določen šport, ki ob nepravem pristopu in treningih vodi prej v pogubo kot uspeh. Ne samo športen neuspeh, temveč tudi v osebno in telesno škodo otroka oziroma posameznika. Tu se že kažejo prve stresne situacije in pritiski na (pre)mladega človeka s katerimi se mora soočati. Ali bo razvil konstruktivne strategije spoprijemanja s stresom pa je seveda odvisno od njegovih preteklih izkušenj, osebnosti, družine in celotnega družbenega okolja, ki ga obdaja.

Vse stresnih situacij prav gotovo ne moremo pričakovati in se na njih pripraviti, zato se je s temi velikokrat najtežje spopadati. S tem, ko si človek ustvari splošno, nespecifično odpornost, ki je osnova za njegov ustrežnejši odziv na stresse različnih vrst in izvorov, si močno olajša spoprijemanje z nepričakovanimi situacijami oziroma stresorji. Z gotovostjo vase, zanesljivostjo na samega sebe in lastne moči, z dejavnim odnosom do sebe in okolja, s prožnostjo in prilagodljivostjo vplivamo na lažje in bolj razumno reagiranje v kritičnih dogodkih. So tudi osnova za preprečevanje vseh neugodnih, škodljivih in bolezenskih posledic

stresa in jih je mogoče razviti le s smiselnim prizadevanjem. Bistvenega pomena za učinkovito odzivnost na stres sta dobro telesno stanje (ki ga omenjamo skozi celotno diplomsko delo) in usklajenost telesnih procesov z duševnimi dogajanja (Tomori, 1990).

Doživljanje stresa se od posameznika do posameznika razlikuje; to kar na nekoga močno vpliva, drugemu mogoče sploh ne šteje v nobeno vrednost. Če se sprememba dogodi na področju, ki posamezniku veliko pomeni in je povezano z doživljanjem lastne vrednosti, človeka veliko bolj vznemiri kot če se sprememba zgodi na področju, ki mu posameznik ne pripisuje velikega pomena. Nekdo, ki je nekoliko bolj občutljiv na medosebne odnose in gradi oceno lastne vrednosti na občutju, da ga drugi ljudje sprejmejo in da so mu naklonjeni, doživlja hud stres ob vsakem konfliktu z drugimi. Močno se odzove tudi na nasprotni pol, torej na prijetna doživetja v odnosih z ljudmi (Tomori, 1990). Tu damo lahko primerjavo z mladostniki, ki so še kako občutljivi na medosebne odnose, saj jim je socialno življenje in sprejemanje med prvimi dobrinami v njihovem obdobju in če pride do nesoglasij ali zavračanj, jim to gotovo predstavlja dodaten stres (dekletom še pogosteje kot fantom).

Če bi se torej vsi mladostniki v svojem prostem času aktivno ukvarjali s katero izmed športnih dejavnosti, bi si prihranili marsikatero odvečno obremenitev ali jo vsaj lažje sprejeli in se z njo soočili oziroma uporabili bolj konstruktivne strategije soočanja s stresom, prav tako pa bi poskrbeli za zdrav duh v zdravem telesu. S pozitivno samopodobo bi tako le še zmanjšali vpliv stresorjev.

## 5. VIRI

- Arnett, J. J. (2007). *Adolescence and Emerging Adulthood*. New Jersey, Peardon: Prentice Hall.
- Coleman, J. C. in Hendry, J. C. (1990). *The nature od adolescence*. London: Routledge.
- Conger, J. J. (1985). *Mladostniki*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Madison: Brown & Benchmark.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc in M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Dolenc, P. (2015). *Anxiety, Self-Esteem and Coping With Stress in Secondary School Students in Relation to Involvement in Organized Sports*. Slovenian Journal of Public Health(54)3, 222-229. Pridobljeno iz: <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2015.54.issue-3/sjph-2015-0031/sjph-2015-0031.xml>
- Gladwell, M. (2014). *David in Goljat: outsiderji, neprilagojenci in umetnost boja z velikani*. Ljubljana : UMco.
- Gregson, O. in Looker, T. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Guszkowska, M. (2005). *Physical fitness as a resource in coping with stress among high school students*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness(45)1, 105-11. Pridobljeno iz: <http://search.proquest.com/openview/c8bf9f74369e1175ffb454719e7e49bb/1?pq-origsite=gscholar>
- Hadžić, P. in Toš, J. (2009). *Tabor Življenjska pustolovščina kot oblika primarno preventivnega dela z mladostniki* (Diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno iz: <http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/hadzic.pdf>
- Hampel P, Petermann F. (2006). *Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents*. Journal Adolescent Health (38)4, 409-15.
- Hardy, L. (1997). *A catastrophe model of performance in sport*. V G. J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 81-106). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1988). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Janžekovič, D. (2005). *Stres na delovnem mestu – analiza vpliva stresa na delo in zdravje reševalcev na reševalnik postajah Ptuj in Ormož* (Diplomsko delo). Kranj: D. Janžekovič.
- Jayson, S. (2014). *Experts worry that bad habits for dealing with stress learned early will carry over into adulthood*. Pridobljeno iz: <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2014/02/11/stress-teens-psychological/5266739/?AID=10709313&PID=6157437&SID=icopnbz74i00xkod00dth>

- Jones, J. G., Hardy, L. (1997). *Stress and performance in sport*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Jones, J. G. (1997). *A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport*. V G. .J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 17-42). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Jones, J. G., Hardy, L. (1997). *Stress in sport: experiences of some elite performers*. V G. .J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 247-280). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Ljubljana: samozal. T. Jeromen; Trbovlje: samozal. T. Kajtna.
- Kajtna, T., Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozal. T. Kajtna ; Ljubljana: samozal. T. Jeromen.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener : športna psihologija in trenerji*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kerr, J. H. (1997). *Stress and sport: reversal theory*. G. .J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 107-133). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Lazarus, R. in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mae Sincero, S. (2012). *Stress and Cognitive Appraisal*. Pridobljeno iz: <https://explorable.com/stress-and-cognitive-appraisal>
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, Rokus.
- Maslach, C., in Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. California: Jossey – Bass Inc.
- Masten, R., Tušak, M. in Zihlerl, S. (2003). *Stress coping in different groups of students*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Milne, D. (1992). *Assessment in mental health portfolio*. Windsor: NFER Neslon.
- Moos, R. H. (1990). *Coping responses inventory – youth form preliminary manual*. Palo Alto: Stanford University medical center.
- Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana : Educy.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Noller, P. in Callan, V. (1991). *The adolescent in the Family*. London: Routledge.
- Olson, D.H., McCubbin, H.I., Barnes, H.L., Muxen, M.J., Larsen, .S., Wilson, M.A. (1989). *Families, What makes them Work*. London: Sage Publications.

Pinter, B. (2005). *Uvod v psihologijo športne rekreacije*. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 53-69). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Poljšak-Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete: izbrane teme*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Puklek, M. (1995). *Nekatere značilnosti socialne anksioznosti in njen pojav v adolescenci*. *Psihološka obzorja* (4)3, 21-36. Pridobljeno iz: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-IRIHFIM6/>

Rogelj, M. (2008). *Stres in dejavniki stresa na delovnem mestu* (Diplomsko delo). Kranj: B&B Višja strokovna šola. Pridobljeno iz: [http://bb.si/doc/diplome/Rogelj\\_Mateja-Stres\\_in\\_dejavniki\\_stresa\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://bb.si/doc/diplome/Rogelj_Mateja-Stres_in_dejavniki_stresa_na_delovnem_mestu.pdf)

Smojver-Ažić, S., Anđelić-Breš, S. in Đonlić, V. (2002). *Personality traits and coping with stress among adolescent athletes and nonathletes*. *Kinesiology new perspectives: proceedings book*. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.

Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Tušak, M., Marinšek, M., Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Tušak M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M. (ur.) in Maten, R. (ur.). (2008). *Stres in zdravje : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Twisk, J., Kemper, H. C. in Van Mechelen, W. (2002). *The relationship between physical fitness and physical activity during adolescence and cardiovascular disease risk factors at adult age. The Amsterdam and growth and health longitudinal study*. *International journal of sports medicine* (23)1, 8-14.

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? : socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana : Fakulteta za družbene vede.

Youngs, B. B. (2001). *Upravljanje s stresom za učitelje*. Ljubljana: Educy.