

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

DAVID FEKONJA

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

**SPOPRIJEMANJE S STRESOM IN INTENZIVNOST
REKREATIVNE VADBE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

RECENZENT

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

KONZULTANT

Prof. dr. Stojan Burnik, prof. šp. vzg.

Avtor dela
DAVID FEKONJA

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvalil bi se staršem, ki so mi omogočili študij na Fakulteti za šport. Zahvalil bi se partnerki Almi, ki mi stoji ob strani in me podpira. Posebej bi se zahvalil mentorici dr. Tanji Kajtna, ki mi je nudila pomoč, dajala koristne nasvete in bila tekom nastanka diplomskega dela vedno na voljo.

Ključne besede: spoprijemanje s stresom, spol, starost, ekonomski status, izobrazba, intenzivnost vadbe.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM IN INTENZIVNOST REKREATIVNE VADBE

David Fekonja

IZVLEČEK

Namen dela je bil ugotoviti kako na spoprijemanje s stresom in izoblikovanje strategij spoprijemanja s stresom vplivajo določeni dejavniki. Dejavniki, katerih vplivi so nas zanimali so: spol, starost, izobrazba, ekonomski status ter pogostost in intenzivnost športne vadbe. Cilj je bil s pomočjo anketnega vprašalnika ugotoviti ali se pri spoprijemanju s stresom oblikujejo enaki stili spoprijemanja pri ljudeh z enakimi značilnostmi. V raziskavi je sodelovalo 205 anketirancev. Postavili smo pet ničelnih hipotez, ki smo jih preverili s pomočjo računanja osnovnih postopkov opisne statistike posameznih spremenljivk, analizo variance ter korelacijo.

Rezultati so pokazali, da se stili spoprijemanja s stresom razlikujejo med moškimi in ženskami, saj je za ženske značilno spoprijemanje s pozitivno oceno, iskanjem podpore ter čustvenim sproščanjem. Stili spoprijemanja s stresom se razlikujejo tudi glede na starostno obdobje anketirancev. Za obdobje od 26. do 35. leta je značilno spoprijemanje s pomočjo čustvenega sproščanja in kognitivnega izogibanja. Za starostno obdobje od 36 do 50 let je značilno iskanje podpore. Ugotovili smo, da se razlike kažejo tudi pri skupinah z različnim ekonomskim statusom. Rezultati kažejo, da se zaposleni stresa najpogosteje lotijo z reševanjem problema. Hipotezo, ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različno izobrazbo smo sprejeli. Pri ugotavljanju razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh, ki se ukvarjajo z različno intenzivno vadbo (nizka, srednja in visoka intenzivnost) so se pokazale nekatere razlike. Pri vseh dobljenih razlikah so bile povezave zgolj neznatne, zato do pomembnejših ugotovitev nismo prišli.

Z raziskavo smo ugotovili, da se uporaba določenih strategij spoprijemanja s stresom razlikujejo pri različnih skupinah ljudi. Najpomembnejšo vlogo pri tem imajo spol, starost ter ekonomski status. Na izbiro strategije spoprijemanja s stresom izobrazba ne vpliva. Vplivi vadbe različnih intenzivnosti kažejo nekatere razlike, a je povezanost le teh prešibka za sklepanje trdnejših dejstev.

Key words: coping, gender, age, economical status, education, exercise intensity.

COPING AND INTENSITY OF RECREATIONAL EXERCISE

David Fekonja

ABSTRACT

The purpose of the research was to find out how some of the factors affect the coping and the development of coping strategies. Factors, of which affects we were interested in, were: gender, age, education, economical status, frequency and intensity of exercise. The goal was to find out if the same coping strategies and styles are developed by the people with same characteristics. The data was acquired by using survey questionnaire. The study involved 205 respondents. By using descriptive statistics, variance analysis and correlation we tested five null hypotheses.

Results showed differences in coping styles between men and women. Women usually use positive appraisal, seeking social support and emotional release, when coping with stress. Coping strategies differ between age groups of respondents. The age group from 26th to 35th years old usually cope with emotional release and cognitive avoidance. For the age group from 36th to 50th years old is typical searching social support. Factor of economical status has also been recognized as differing factor in stress coping. Results are showing that the employees most often use problem solving. Hypothesis, that stats that there is no difference between people with different education level, has been accepted. When testing coping differences between people, who exercise at different intensities (low, medium, high intensity), some differences were acknowledged. At all given differences the correlations were slight, therefor we could not conclude any important findings.

With research we concluded that use of different coping strategies differ between people with different characteristics. The most important factors are: gender, age and economical status. The education has no impact when deciding between coping strategies. Different intensity levels of exercise are showing some affects on coping, but the correlations between parameters were not significant enough to allow solid facts to be made.

KAZALO

1. UVOD	8
1.1 STRES	8
1.1.1 ZGODNEJŠI PRISPEVKI K PREUČEVANJU STRESA	9
1.1.2 STRESORJI	10
1.1.3 DISTRES IN EUSTRES	10
1.1.4 FAZE STRESA	10
1.1.4.1 ALARMNA REAKCIJA	10
1.1.4.2 ODPOR/PRILAGODITEV	11
1.1.4.3 IZČRPANOST/IZGORELOST	12
1.1.5 KAJ DOGODEK NAREDI STRESEN	12
1.1.6 DOŽIVLJANJE STRESA	12
1.1.7 PRILAGODLJIVOST NA STRES	13
1.1.8 DOGODEK JE LAHKO STRESEN TUDI KO SE NE DOGAJA	14
1.2 SPOPRIJEMANJE S STRESOM - COPING	14
1.2.1 STILI SPOPRIJEMANJA	16
1.2.2 STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA	16
1.2.2.1 IZOGIBANJE ALI SOOČENJE	16
1.2.2.2 POVEZOVANJE STRATEGIJ SPOPRIJEMANJA	17
1.2.3 REZULTATI SPOPRIJEMANJA	17
1.2.4 POSLEDICE SPOPRIJEMANJA	17
1.2.5 OSEBNOSTNA ČVRSTOST	18
1.2.6 OPTIMIZEM IN PESIMIZEM	19
1.2.7 SPOPRIJEMANJE IN ZUNANJI VIRI	19
1.2.8 SOCIALNA PODPORA	19
1.2.8.1 KORISTI SOCIALNE PODPORE	19
1.2.8.2 VPLIV SOCIALNE PODPORE NA BOLEZEN IN ZDRAVSTVENE NAVADE 20	
1.3 FIZIČNI IN PSIHOLOŠKI STRES	21
1.3.1 FIZIČNI STRES – VADBA	21
1.3.1.1 FAZE FIZIČNEGA STRESORJA	21
1.3.1.2 POZITIVNI VPLIVI VADBE	21
1.3.1.3 ADAPTACIJA NA FIZIČNI STRES Z VADBO	22
1.3.2 PSIHOLOŠKI STRES - BORBA ALI BEG ODGOVOR	22
1.3.2.1 STRES IN IMUNSKI SISTEM	23

1.4	DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU SPOPRIJEMANJA S STRESOM IN VADBO.....	23
1.4.1	RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA SPOL.....	24
1.4.2	RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA STAROST.....	24
1.4.3	RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA IZOBRAZBO IN STATUS	26
1.4.4	RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA INTENZIVNOST VADBE.....	26
1.5	NAMEN.....	28
1.6	CILJI.....	28
1.7	HIPOTEZE	28
2.	METODE DELA.....	29
2.1	PREIZKUŠANCI	29
2.2	PRIPOMOČKI.....	30
2.3	POSTOPEK.....	32
3.	REZULTATI.....	33
3.1	KORELACIJA.....	38
4.	RAZPRAVA	40
5.	SKLEP.....	44
6.	LITERATURA.....	45

1. UVOD

1.1 STRES

V zadnjem času se o stresu govori vse več, razlog za to lahko najdemo v sodobnem načinu življenja. Vsakodnevno se spoprijemamo z vse več obveznostmi, tempo življenja je hiter in se še pospešuje, marsikoga spremljajo še dodatne stresne situacije, kot so finančne težave, izguba službe, neurejeni bivalni pogoji, večje spremembe v življenju itd. Danes stres poznamo kot stanje psihološke, fiziološke in vedenjske pripravljenosti, tj. telesu lastne alarmne reakcije. Stres pomeni prilagoditveni odziv organizma na zunanji ali notranji dejavnik, ki ga prepoznamo kot škodljivega.

Beseda stres izvira iz latinske besede »strictia«, ki pomeni tesno, stisnjeno. Angleški termin »stress« je sposojenka iz francoskih besed »destresse« in »estrece«, ki pomenita stisko in zatiranje. V angleškem jeziku se je termin stres prvič pojavil v 17. stoletju, uporabil ga je Robert Hook v svojem zakonu o elastičnosti. Izraz so začeli uporabljati predvsem inženirji. V povezavi s psihologijo pa se je tako poimenovanje prvič uporabilo šele v 20. stoletju (Buckworth, Dishman, O'Connor in Tomporowski, 2013).

Različni strokovnjaki so stres različno opredelili:

Stres je dogajanje, ki ga pri človeku sproži vsaka sprememba, ki zmoti njegovo notranje ravnovesje. Stres aktivira njegove prilagoditvene moči in spodbudi njegove duševne in telesne sile. Nanj se vsakdo odziva v vsej svoji duševni, telesni in socialni celosti (Tomori, 1990).

Taylor (1991) je stres opredelila kot proces ocenjevanja dogodkov, ocenjevanje možnih odzivov na dogodke in odzive na te dogodke. Odzivi so lahko psihološke, kognitivne, čustvene ali vedenjske spremembe.

Stres je vsakršna motnja, ki vznemiri zdravo mentalno in telesno dobro počutje osebe (Hindle, 1998).

Stres je po Merriam-Webster's Collegiate Dictionary (1993, v Lovallo, 2005) opisan kot telesna ali duševna napetost, ki je rezultat dejavnikov, ki pogosto spreminjajo obstoječe ravnovesje.

1.1.1 ZGODNEJŠI PRISPEVKI K PREUČEVANJU STRESA

Eden začetnikov raziskovanja na področju stresa, Walter Cannon (1932, v Taylor, 1991), je razvil odgovor na stres, imenovan »boj ali beg«. Cannon je ugotovil, da se organizem na vsako grožnjo hitro odzove na več načinov. Organizem se hitro vzburi in aktivira v smeri simpatičnega živčnega sistema ter endokrinega sistema. Odziv na stres se pokaže preko sekrecije in delovanja kateholaminov. Srčni utrip se pospeši; krvni tlak, nivo sladkorja v krvi in hitrost dihanja se pospešijo; dotok krvi do kože se zmanjša in preusmeri v mišice. Te fiziološki odgovori pripravijo organizem na napad na grožnjo, ali na beg oziroma umik pred njo. Zato je Cannon reakcijo poimenoval »boj ali beg odgovor«.

Cannon (1932, v Taylor, 1991) je raziskave nadaljeval in prišel do spoznanja, da poleg omenjenih fizioloških sprememb, prihaja še do mnogih drugih sprememb v organizmu, ki jih človek sam ne more zaznati. Ugotovil je tudi, da so lahko nekateri taki procesi zelo škodljivi za organizem, v kolikor so izzvani pogosto ali trajajo dalj časa.

Cannon se je kot eden prvih začel ukvarjati tudi s homeostazo človekovega telesa ter kako različni (predvsem zunanji) dejavniki vplivajo na ohranjanje ali porušenje le te. V tem procesu je hkrati tudi prvi uporabil ime stres, pravi pomen besedi pa je s svojimi raziskavami dal šele njegov naslednik Hans Selye (Lovallo, 2005).

Selye (1956, v Tušak in Tušak, 2001) je opozoril na sindrom nespecifične obolenosti. Ugotovil je, da ta sindrom sproži vse, kar lahko prizadene telo (mraz, vročina, mehanske poškodbe ali prevelik telesni napor). Pri sindromu se vedno pojavijo podobne telesne reakcije, ki jih je Selye poimenoval alarmne reakcije. Alarmna reakcija predstavlja prvo fazo, sledi ji druga faza, v kateri pride do prilagoditve telesa ali do stanja obrambe. Če škodljivi vplivi trajajo še naprej in se jih telo ne more ubraniti preidemo v tretjo fazo, to je stanje izčrpanosti. Vse tri faze skupaj (alarmna reakcija, faza prilagoditve ali obrambe in faza izčrpanosti) je Hans Selye poimenoval splošni prilagoditveni sindrom (Tušak in Tušak, 2001).

Glavni zagovornik psihološkega pogleda na stres je Lazarus. Njegova teorija govori o tem, da se v vsakem posamezniku, ki se sreča s stresorjem, vključi proces imenovan »primarna ocena« (Lazarus, 1968 in Lazarus in Folkman, 1984, v Taylor, 1991). Primarna ocena je odgovor na dražljaj v obliki stresorja in ugotavlja pomen dražljaja, ki ga lahko zazna kot pozitivnega, nevtralnega ali negativnega. Če je dogodek sprejet kot negativen ali potencialno negativen, se nemudoma sproži ocenjevanje, ki oceni kakšna škoda je bila povzročena oziroma do kakšne škode še lahko pride. Dogodek ni nujno sprejet kot povzročitelj škode, organizem ga na podlagi mišljenja posameznika lahko oceni tudi kot izziv. Ko se proces primarne ocene dogodka zgodi, se takoj vključi tudi proces sekundarne ocene dogodka. To je presoja posameznikovih sposobnosti in razpoložljivih virov, za obvladovanje stresa. Na podlagi tega pride do ocene ali je posameznik pripravljen na soočenje z grožnjo, posledicami škode ali izzivom dogodka. Lazarus povzema, da je subjektivno doživljanje stresa ravnovesje primarne in sekundarne ocene. Ko je nevarnost visoka in sposobnost obvladovanja nizka, je občutenje stresa precejšnje. Ko je sposobnost obvladovanja stresa visoka, je le ta lahko minimalen.

1.1.2 STRESORJI

Stresor je stanje v okolju, ki teži k temu, da izzove stres (Eysenck, 1998, v Kaiseler, 2010).

Vse povzročitelje stresa, je Selye (1956, v Tušak in Tušak, 2001) poimenoval stresorji. Poznamo več vrst stresorjev. Najpogosteje govorimo o fizioloških, kognitivnih in psihogenih stresorjih. Fiziološki stresorji so lahko pomanjkanje spanja, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe itd. Kognitivni stresorji so lahko posebni kognitivni dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji so lahko notranje narave, kot so neprijetni in ogrožajoči notranji dražljaji. Psihogeni stresorji so tudi anticipirani ali realni dogodki, ki so za posameznika neugodni in lahko pustijo posledice. Poznamo tudi drugačne delitve stresorjev. Newhouse (2000, v Barborič idr. 2005) je stresorje razdelil na naravne stresorje (nepredvidljive in nenadne spremembe v okolju, na primer naravne nesreče) in socialne stresorje (so posledica delovanja drugih ljudi in socializacije). Možna delitev stresorjev je tudi na notranje in zunanje (Tomori, 1990 in Perrez, 1992). Gregson in Looker (1993, v Barborič idr., 2005) sta opredelila umišljene in utemeljene stresorje. Umišljeni stresorji so tisti, ko nekatere dejavnike ali okoliščine zaznavamo kot ogrožajoče, čeprav v resnici za to ni nobenega realnega razloga. Razlog za nepravilno zaznavanje so le naše predstave, osebne lastnosti ali predhodne slabe izkušnje. Utemeljeni stresorji so z razliko od umišljenih realni in nas lahko v resnici ogrožajo (naravne nesreče, bolezni, izguba sorodnikov ali prijateljev ipd.).

1.1.3 DISTRES IN EUSTRES

DISTRES - negativni stres, ki onemogoča normalno delovanje organizma.

EUSTRES - pozitivni stres, spodbuja k novim izzivom.

1.1.4 FAZE STRESA

1.1.4.1 ALARMNA REAKCIJA

Alarmna reakcija je mehanizem, ki telesu sporoči, da je podvrženo stresni situaciji. Gre za tako imenovani »boj ali beg odgovor«. Ko alarmna reakcija telo obvesti o stresnem dogajanju, mora telo proti temu dražljaju nekako ukrepati. Barborič idr. (2005) navajajo nekaj najpogostejših alarmnih reakcij, ki jih povzroči avtonomni živčni sistem:

- »Živčni trebuh« - ker je v stresni situaciji pomembna budnost, pripravljenost na nevarnost, se prebava upočasni in kri iz prebavil se preusmeri v možgane in mišice, ki so pomembnejši pri borbi proti stresni situaciji;
- lovljenje sape – dihanje se pospeši, da do mišic pride čim več kisika;
- hitro bitje srca – srčni utrip se pospeši in krvni pritisk naraste, da lahko kri kar najhitreje pride v tiste dele telesa, ki morajo biti pripravljene na akcijo;
- potenje – potenje se poveča, da se telo hitreje hladi, kar mu omogoča, da porabi več energije;

- trd vrat, bolečine v mišicah – mišice se napnejo v pripravljenosti na akcijo in ostanejo napete, vse dokler stres ne popusti;
- hitro strjevanje krvi – pojavijo se kemične reakcije, ki omogočajo hitrejše strjevanje krvi ob krvavenju – v primeru poškodbe lahko to strjevanje krvi prepreči veliko izgubo krvi;
- hitrost, budnost in moč – v kri se izločajo sladkorji in maščobe, ki telo oskrbujejo s potrebno energijo.

Simptomi stresa kažejo na 3 različne načine: fizični, psihološki in vedenjski.

Fizični znaki: glavoboli, slabost, omotičnost, tresenje, bolečine v prsni ali pri srcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje, hitro bitje srca, zadihanost ali pomanjkanje sape, bolečine v želodcu, slabotnost, pospešena presnova in prebavne motnje, povečan pretok krvi v mišicah, krči, suha usta, visok krvni tlak, spremembe na koži (izpuščaji).

Psihološki znaki: živčnost, prisotnost negativnih misli, vznemirjenost, razdraženost, utrujenost in pomanjkanje energije, depresivnost, napadi panike, anksioznost, nihanje razpoloženja, občutje ujetosti ali prizadetosti, izbruhi jeze, nerazumljenost, otožnost, neprestan strah, znižano samospoštovanje, občutki manjvrednosti, sumničavost, brezup glede prihodnosti in težave s koncentracijo.

Vedenjski znaki: pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna slaba, težave z govorjenjem, pomanjkanje interesov, motenje spanja, povečan ali zmanjšan apetit, težave pri odločanju, obsesivno obnašanje in izogibanje družbi (Youngs, 2001, v Barborič idr., 2005 in Hindle, 1998).

1.1.4.2 ODPOR/PRILAGODITEV

Ko zaznamo stresor, se po nekaj trenutkih aktivira druga faza, to je splošni prilagoditveni sindrom. Skoraj trenutno in v neposredni povezavi s pojemajočo zunanjo grožnjo se telo povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo). Ta odpor obrne biokemične procese, ki so opisani v fazi alarmne reakcije. Telo se poskuša umiriti s pomočjo znižanja krvnega tlaka ter srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature.

V mnogih pogledih je prilagoditev ključna faza. Če je znani stresor izginil ali bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Kadar pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, bo telo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami. Tako se ustalijo nekatere telesne reakcije. Tako bodo na primer mišice ostale napete še dolgo po tem, ko je stresor že izginil. Za tak odpor je potrebno veliko energije in življenjsko pomembnih zalog in v procesu prilagajanja se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo funkcioniranje (Barborič idr., 2005).

1.1.4.3 IZČRPANOST/IZGORELOST

Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi in telo preide v fazo izčrpanosti. Youngs (2001, v Barborič idr., 2005) ugotavlja, da se izčrpanost (izgorelost) pojavi po šest do osem tedenski neprekinjeni podvrženosti intenzivnemu stresu. Takrat naj bi se telo utrudilo in postalo biokemično izčrpano do te mere, da ni več sposobno obvladovati situacij.

Če je stresor še naprej zaznan kot grožnja telesu ali če se v kratkih razmikih pojavljajo novi stresorji, telesu zmanjka energije za prilagoditev na situacijo. Takšna izraba se lahko kaže v »prilagoditvenih boleznih« (Barborič idr., 2005). Imunski sistem telesa je oslabiljen, dovzetnost za prehlade, gripe ipd. se poveča ter sposobnost zoperstavljanja stresu se zmanjša. Dalj trajajoča kot je napetost, večja je škoda.

Ko govorimo o splošnem prilagoditvenem sindromu, pri tem mislimo na vse tri faze, enako ga poimenujemo tudi, ko sta prisotni le prvi dve fazi. V življenju najpogosteje pride le do prvih dveh faz, kar pomeni, da se v telesu sproži alarmna reakcija, na katero se telesu uspe prilagoditi. Ko se pojavijo vse tri faze, to pomeni, da se na koncu pojavi izčrpanost. Izčrpanost na globalni ravni lahko pomeni propad organizma in posledično tudi smrt, kar pa se dogaja poredkoma. Pogostejša je lokalna izčrpanost, ki zajame le posamezen del telesa, na primer: mišičje pri dolgotrajnem teku (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.5 KAJ DOGODEK NAREDI STRESEN

Stres povzročajo tako pozitivni kot negativni dogodki. Dogodki kot so poroka, rojstvo otroka, prirejanje zabave, napredovanje v službi ipd. so načeloma vsi pozitivne narave, a vseeno povzročajo stres. Stres povzroča vse kar predstavlja dodatno delo za organizem. Taylorjeva (1991) razkriva nekaj osnovnih pravil o stresnosti dogodkov:

1. Negativni dogodki bodo bolj verjetno proizvedli večji stres kot pozitivni dogodki.
2. Nekonrolirani in nepredvidljivi dogodki so bolj stresni od kontroliranih in predvidljivih dogodkov.
3. Dvoumni dogodki so pogosto sprejeti kot bolj stresni od jasnih dogodkov.
4. Preobremenjeni ljudje so pod večjim stresom kot ljudje z manj opravili.

1.1.6 DOŽIVLJANJE STRESA

Na stresorje se različno odzivamo, glede na potek in posledice obremenitve, ki jih stres povzroča. Celoten adaptacijski proces je po eni strani odvisen od vrste, intenzivnosti in trajanja stresa, po drugi pa od številnih značilnosti posameznikove osebnosti, njegovih duševnih ter telesnih sposobnosti za prilagajanje, njegovega osnovnega in trenutnega duševnega in telesnega stanja. Pomembna sta predvsem intenzivnost in trajanje stresa. Takojšen in kratkotrajni stres z znanim izvorom in predvidljivim potekom na človeka vpliva drugače kot dolgotrajen, težko rešljiv ali nepredvidljiv stres. Obvladovanje prvega večini ljudi ne dela težav in ne pušča posledic, za nekatere je lahko celo spodbuda, ki prenese (ko mine) sprostitev in olajšanje. Težje premagljiva je druga vrsta stresa, ki ima lahko usodnejše in dolgotrajnejše posledice. Tak stres je lahko delo, ki ne zadovoljuje in spravlja človeka v

konflikt s samim seboj, stiska iz katere se ne znamo rešiti. To so lahko težave v odnosih z ljudmi, na primer v zakonu, družini, službi (Tomori, 1990).

Svojevrsten stres povzroča tudi telesni napor, ki je za človeka lahko neugoden ali ugoden, odvisno od vrste, intenzivnosti in trajanja telesne obremenitve, motivacije zanj in posameznikove splošne in trenutne pripravljenosti nanjo.

Doživljanje stresne obremenitve in jakost odziva nanjo sta odvisna od posameznika. To kar nekoga hudo vznemiri, se drugega komaj dotakne. Tisto, kar človeka enkrat živahno razgiba, ga lahko v drugih okoliščinah ali ob drugačnem počutju pusti nemirnega ali brez pravega odziva. Pri ljudeh se občutljivost za stres v določeni meri biološko konstitucijsko razlikuje, pomembno vlogo pa ima tudi značilni osebni odziv glede na človekove vrednote. Spremembe na področju, ki nekomu zares veliko pomeni in je povezano z njegovim doživljanjem lastne vrednosti, človeka dosti bolj vznemirijo kot obremenitve na poljih, ki mu ne pomenijo veliko. Nekdo, ki je na primer bolj občutljiv za medosebne odnose, doživlja hud stres ob vsakem konfliktu z drugimi, močno pa se odzove tudi na prijetna doživetja v odnosu z ljudmi. Nekdo drug, ki lastno zadovoljstvo povezuje z materialnimi dobrinami, je posebno prizadet ob ogroženosti le teh. Več kot mu pomenita imetje in posest, izrazitejše bo doživljanje stresa ob vsaki spremembi na tem področju. Tretji je lahko za stres najbolj sprejemljiv pri svojem delu in poklicnem delovanju, spet četrti kje drugje.

Odzivnost na stres je poleg bioloških značilnosti in človeških vrednot odvisna tudi od značajskih potez. Človek, ki je prilagodljiv, dinamičen, prepričan vase in ustrezno dojemljiv za dogajanja v okolju, stres doživlja drugače in ob njem tudi ustrezneje reagira kot tisti, ki je omahljiv in pasiven. Na sposobnost obvladovanja stresa vplivajo tudi posameznikove predhodne izkušnje. Nova in neznana obremenitev sicer predstavlja močnejši stres, vendar človeka izidi vseh prejšnjih, čeprav drugačnih preizkušenj nekoliko prekalijo, mu okrepijo samozavest in povečajo njegovo splošno prilagodljivost.

Pri soočanju s stresom določeno vlogo igrajo tudi okoliščine, ko se stresor pojavi. Lahko se zgodi, da človek, ki se dobro počuti, povsem zlahka premaga določeno obremenitev, ko pa so okoliščine neprimerne, ga lahko enaka obremenitev vrže iz ravnovesja (Tomori, 1990).

1.1.7 PRILAGODLJIVOST NA STRES

Večina ljudi se lahko na stresorje hitro prilagodi, predvsem s tem, ko se jih nauči predvideti. Nekateri imajo s tem več težav, drugi manj. Cohen s sodelavci (1978, v Taylor, 1991) je ugotovil, da so posebej rizična populacija na tem področju predvsem otroci, starejši in revni ljudje. Na njih naj bi imeli tudi manj intenzivni stresorji, kot sta gneča in hrup, večji vpliv kot na ostalo populacijo. Otroci, starejši in revni predstavljajo občutljivejšo populacijo, ki se stresorjem tudi težje prilagodi.

Nekateri se na določen stresor nikoli ne adaptirajo. Eden od desetih ljudi se nikoli ne navadi na nastopanje v javnosti, ne glede na to, koliko nastopov opravi (Buckworth idr., 2013).

1.1.8 DOGODEK JE LAHKO STRESEN TUDI KO SE NE DOGAJA

Ljudje se od živali precej razlikujemo tudi kar se stresa tiče. Zaradi razvitosti naših možganov, lahko ljudje stres doživljamo tudi preden se stresni dogodek zgodi (npr. čakanje na izpit, razgovor za službo ipd.) in še dolgo po tem, ko se zgodi.

1.2 SPOPRIJEMANJE S STRESOM - COPING

Coping je nenehno spreminjajoče se kognitivno ali vedenjsko prizadevanje za upravljanje specifičnih zunanjih in/ali notranjih zahtev, za katere je oseba ocenila, da presegajo njena sredstva za boj proti njim (Lazarus in Folkman, 1984, v Lavalee, Williams in Jones, 2008).

Perrez (1992) navaja, da se način spoprijemanja s stresom izoblikuje pri vsaki situaciji posebej, to pa se dogaja v določenih fazah:

1. Zaznava in ocenitev situacije in njenih karakteristik
2. čustvena reakcija
3. oblikovanje ciljev copinga
4. spoprijemanje z dejanjem ali ravnanje
 - 4.1. usmerjenost vase
 - 4.2. usmerjenost v okolje
5. ocenitev posledic (rezultat)
6. posledični prispevek h končnemu izidu

Spoprijemanje s stresom sestavljata trud za upravljanje okoljskih in notranjih zahtev ter konflikti med njimi.

Splošno lahko opredelimo dva tipa spoprijemanja s stresom:

Osredotočenost k neposrednemu reševanju problemov je trud za doseganje nečesa konstruktivnega v stresnih okoliščinah, ki so lahko škodljive, ogrožajoče ali odražajo izziv za posameznika.

Osredotočenost k čustvenemu obvladovanju problemov predstavlja trud za obvladovanje čustvenih posledic stresnega dogodka, za kar so značilni: strah, tesnoba, osramočenost, depresija, vznemirjenost in frustracije.

Običajno oba tipa reševanja problemov delujeta skupaj in hkrati, lahko pa se medsebojno tudi zavirata. Vsak posameznik se različno spopada z obvladovanjem stresnih dogodkov in pri tem posluhuje številnih različnih strategij spoprijemanja s stresom.

Kakšne načine oz. strategije obvladovanja stresa bo posameznik uporabil, je v veliki meri odvisno od narave stresorja. V večini primerov ljudje hkrati uporabljamo oba tipa spoprijemanja. Probleme v povezavi s praktičnim delom v večji meri rešujemo z neposredno akcijo ali z iskanjem pomoči pri drugih (osredotočenost k neposrednemu reševanju problemov). Težave z zdravjem najpogosteje rešujemo s strategijami, ki so bolj osredotočene k čustvenemu obvladovanju problemov.

Lazarus (1986, v Taylor, 1991) je z raziskavami ugotovil, da lahko omenjena dva tipa spoprijemanja s stresom razdelimo še na podkategorije. Spoprijemanje s stresom je razdelil na 8 podkategorij, ki opredeljujejo 8 različnih strategij:

- soočenje: gre za agresivno prizadevanje za rešitev problema
- iskanje socialne podpore: iskanje pomoči in nasvetov pri drugih
- načrtovanje reševanja problema: skrbno in natančno iskanje različnih rešitev ter načrtovanje izvedbe najboljše rešitve
- samokontrola: kontroliranje oz. skrivanje lastnih čustev
- distanciranje: skušati se odmakniti od stresne situacije in o njej ne razmišljati
- prevrednotenje: iskanje pozitivnih stvari v situaciji
- sprejemanje odgovornosti: spoznavanje in sprijaznjenje z lastno vlogo v dogajanju
- beg/odmik: umikanje od situacije, pogosto se posameznik želi zamotiti, da odmisli težave in upa, da se bo problem sčasoma rešil sam. Pogosto se človek zamoti s hrano, pitjem, kajenjem, uporabe drog ali zdravil.

Prve tri strategije je Lazarus opredelil kot osredotočenost k neposrednemu reševanju problemov, ostalih pet pa kot osredotočenost k čustvenemu obvladovanju problemov. Nobena strategija v osnovi ni boljša od druge, vse so lahko učinkovite v spoprijemanju s stresom, pomembno je le kdaj in v kakšnem primeru se določeno strategijo uporabi, saj niso vse vsakič učinkovite.

Pogosta je uporaba tudi drugačne delitve, ki strategije spoprijemanja deli na spoprijemanj s približevanje ter spoprijemanje z izogibanjem. Našteti strategiji delijo še na kognitivno in vedenjsko.

Vedenjsko spoprijemanje s približevanjem vključuje zavestno ukrepanje proti odzivu na stresno oceno dražljaja ali dogodka, v katerega je oseba udeležena (Anshel, 2001 in Krohne, 1993, vsi v Anshel, Sutarso in Jubenville, 2009). To zajema iskanje informacij, prerokanje, ali kakršenkoli opazen odziv pri poskušanju zmanjševanja intenzivnosti stresa.

Kognitivno spoprijemanje s približevanjem vključuje zavestne misli ali čustva, pri katerih je posameznik usmerjen proti situacijam, ki so povezane z grožnjo. Primer so načrtovanje, spremljanje, taktiziranje, predstavljanje, razmišljanje in nastajanje jeze.

Vedenjsko spoprijemanje z izogibanjem je zavestna odločitev posameznika, da se fizično odstrani iz nevarnega okolja. Primer sta hoja stran od vira stresa in izogibanje nevarnih ali neprijetnih situacij. V uporabi je tudi izraz »socialni inženiring«.

Kognitivno spoprijemanje z izogibanjem se odraža v obračanju stran od nevarnih potez. To je na primer filtracija podatkov, selektivna pozornost in odvracanje pozornosti.

1.2.1 STILI SPOPRIJEMANJA

Stili spoprijemanja s stresom so notranji moderatorji stresnih izkušenj. Stil spoprijemanja je splošna naklonjenost določenemu načinu obvladovanja stresa. Vsi poznamo in uporabljamo več različnih strategij spoprijemanja s stresom, a nam je vedno določen stil bolj domač in ga znamo bolj učinkovito uporabljati. Vsi poznamo ljudi, ki svoje težave pogosto rešujejo tako, da se o njih pogovorijo z drugimi ljudmi, drugi pa svoje težave raje zadržijo zase. To sta le dva od mnogih načinov, kako se lahko spoprimemo s stresom.

Stil spoprijemanja je posameznikova prednostna uporaba tipa strategij spoprijemanja s stresom (Anshel, 1996; Anshel in Anderson, 2002; Anshel in Wells, 2000; Hoar, Kowalski, Gaudreau in Crocker, 2006, vsi v Anshel, Sutarso in Jubenville, 2009).

Identificiranje in predvidevanje športnikovega stila spoprijemanja s stresom je pomembno, saj je uporaba primerne stila v primernem trenutku (pojavljanje tipičnih situacije in stresorjev v določenem športu) lahko zaradi boljšega posredovanja izboljša rezultat. Stili spoprijemanja, ki niso primerni ob danem stresnem dogodku ali situaciji, lahko pripeljejo do nepričakovanih izidov, kot so visoka mišična napetost, otežena osredotočenost in slaba športna uspešnost (Anshel idr., 2009).

1.2.2 STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Strategija spoprijemanja je situacijska uporaba tehnike za zmanjšanje zunanjih zahtev ali za izboljšanje notranjih sredstev pri obravnavanju neprijetnega dogodka (Poczwadowski in Conroy, 2002, v Anshel idr., 2009).

1.2.2.1 IZOGIBANJE ALI SOOČENJE

Dva izmed bolj preučenihih stilov spoprijemanja s stresom sta soočenje in izogibanje. Raziskovalci so primerjali ljudi, ki imajo za primaren stil spoprijemanja izogibanje in ljudi, ki se s problemi običajno spoprimejo. Nobeden od stilov ni nujno učinkovitejši oz. boljši od drugega, saj ima vsak stil oz. strategija spoprijemanja svoje prednosti in slabosti. Ali je

učinkovitejše soočenje ali izogibanje je odvisno tudi predvsem od stresorja in njegovega časovnega poteka.

Ljudje, ki raje minimizirajo izpostavljenost, ali se stresnim dogodkom skušajo v celoti umakniti, običajno zelo učinkovito obvladujejo kratkotrajne »nevarnosti« (Kaloupek in Stoupakis, 1985; Kaloupek, White in Wong, 1984; Kiyak, Vitalio in Crinean, 1988; Wong in Kaloupek, 1986, vsi v Taylor, 1991). Če se nevarnost ali grožnja ponavlja ali neprekinjeno traja dalj časa, strategija izogibanja ne bo več tako učinkovita. Ljudje, ki se s stresnim dogodkom izogibajo, niso sposobni reševati situacij, ki prinašajo nevarnost šele v prihodnosti, saj zaradi umika niso sposobni zagotoviti dovolj velikega kognitivnega in čustvenega prizadevanja, da bi stresni dogodek predvideli in upravljali s poznejšimi problemi (Suls in Ftcher, 1985; Taylor in Clark, 1986, vsi v Taylor, 1991). Nasprotno, posamezniki, ki se s stresnimi dogodki pretežno spopadajo s strategijo soočanja in so bolj pazljivi ter oprezni, lahko zaradi dovolj velikega kognitivnega in čustvenega delovanja lažje opravijo z dolgoročno podvrženostjo stresu. Pri kratkotrajni izpostavljenosti stresorjem se jim lahko dogodi, da zaradi preburnih reakcij postanejo anksiozni.

1.2.2.2 POVEZOVANJE STRATEGIJ SPOPRIJEMANJA

Uspešno spoprijemanje je lahko odvisno od povezovanja razpoložljivih strategij spoprijemanja v skladu z zahtevami stresnega dogodka. Najbolj stresni dogodki vključujejo množico manjših problemov in za rešitev vsakega je primerna drugačna strategija spoprijemanja. Primer je oseba, ki gre skozi postopek ločitve. Posvetiti se mora svojim čustvom, sprejemljivemu razpletu finančne situacije, poskrbeti mora za varstvo otrok in podobno. Vsak od teh vidikov zahteva lastno strategijo. V skladu s tem strokovnjaki menijo, da je strategija multiplega spoprijemanja vsaj v nekaterih primerih gotovo najbolj ustrezna (Pearlin in Schooler, 1978, v Taylor, 1991).

1.2.3 REZULTATI SPOPRIJEMANJA

Cohen in Lazarus (1979, v Taylor, 1991) sta opredelila pet glavnih nalog, na katere se osredotoča ves napor za spoprijemanje s stresom:

1. zmanjšati škodljive okoljske pogoje in izboljšati možnost okrevanja
2. toleriranje ali prilagajanje na negativne dogodke
3. ohraniti pozitivno samopodobo
4. ohraniti čustveno ravnovesje
5. nadaljevati zadovoljive osebne odnose z drugimi

1.2.4 POSLEDICE SPOPRIJEMANJA

Čeprav trud, ki je vložen pri spoprijemanju s stresom lahko učinkovito ublaži ali odstrani vpliv stresnega dogodka, lahko tudi sam terja svoj davek. Spoprijemanje zahteva napor, koncentracijo, pozornost in podobno, kar onemogoči, da bi se ta sredstva lahko uporabila pri drugih (vsakodnevnih) nalogah. Primer je lahko študent oziroma študentka, ki se skuša

spoprijeti s posledicami razpada romantične zveze. Njegova oziroma njena pozornost je s šolskih obveznosti preusmerjena drugam, kar lahko posledično vpliva na uspešnost v šoli, saj se energija usmerja v stresni dogodek (Cohen, Evans, Stokols, in Krantz, 1986, v Taylor, 1991).

1.2.5 OSEBNOSTNA ČVRSTOST

Kobasa (1978, v Taylor, 1991) je izvedla raziskavo na populaciji direktorjev srednjega in višjega ranga, z namenom, da bi ugotovila pri katerih direktorjih so se razvile bolezni, povezane z njihovim stresnim načinom življenja. Najprej jih je s pomočjo Vprašalnika o časovnem razporedu nedavnih življenjskih dogodkov (Schedule of Recent Life Events) razporedila v dve skupini. V prvi so pristali direktorji, ki so bili podvrženi veliki količini stresa v zadnjih dveh letih in v drugi skupini so bili direktorji, ki so bili v enakem obdobju podvrženi manjši količini stresa. Kobasa je v skupini, ki je bila podvržena večjemu stresu, primerjala med seboj tiste, ki so imeli veliko bolezni, s tistimi, ki so imeli relativno malo obolenj. Cilj je bil ugotoviti kaj jih loči oziroma v čem se razlikujejo. Raziskava je pokazala, da imajo direktorji, ki so bili podvrženi velikim količinam stresa, a so kljub temu zdravi, večplasten oziroma večstranski osebnostni slog, kar je Kobasa označila kot trdnost oziroma odpornost.

Trdnost ali odpornost lahko označimo tudi kot osebnostno čvrstost in je sestavljena iz več karakteristik. Prva je občutek dolžnosti oziroma nagnjenost k vključitvi k vsaki stvari, s katero se posameznik sreča. Druga karakteristika je prepričanost v kontrolo, to je občutek, da posameznik sam vpliva na potek dogodkov, ki se mu dogajajo v življenju in da lahko sam vpliva na okolje v katerem je. Tretja karakteristika je izziv. Pripravljenost na izvajanje sprememb in soočanje z aktivnostmi, ki predstavljajo priložnost za rast in razvoj. Rezultat občutka dolžnosti, prepričanosti v kontrolo in sprejemanje izziva, so trdni oziroma osebnostno čvrsti posamezniki. Ti znajo oceniti potencialno stresne življenjske dogodke bolj pozitivno kot posamezniki, ki nimajo teh vrednot. K stresnim dogodkom pristopajo z neposredno akcijo ter dogodke sprejemajo, se od njih učijo in uporabijo v svojo korist. Posledično zanjo stresni dogodek pretvoriti v manj stresnega ter se tako izognejo potencialnim boleznim, ki so lahko posledice stresa (Taylor, 1991).

Več strokovnjakov je s svojimi raziskavami osebnostno čvrstost povežalo z dobrim fizičnim in psihičnim zdravjem (Kobasa, Maddi, in Courington, 1981; Kobasa, Maddi, in Puccetti, 1982; Kobasa in Puccetti, 1983; Nowck, 1989; Wiebe in McCallum, 1986, vsi v Taylor, 1991).

Kobasa, Maddi, Puccetti in Zola (1985, v Taylor, 1991) so prav tako z raziskavo na direktorjih in njihovem življenjskem slogu ugotovili, da so osebnostna čvrstost, socialna podpora in telesna vadba, vsi zaščitne narave, kar se tiče bolezni. Direktorji, ki so imeli visok nivo trdnosti, ki so bili deležni večje socialne podpore in ki so se redno ukvarjali s telesno vadbo, so imeli manjše možnosti za razvoj bolezni.

1.2.6 OPTIMIZEM IN PESIMIZEM

Scheier, Weintraub in Carver (1986, v Taylor, 1991) so v raziskavi ljudi na podlagi vprašalnikov in analiz kategorizirali v dve skupini, v skupino optimistov in skupino pesimistov. S primerjavo optimistov in pesimistov so ugotovili, da se optimistični ljudje pogosteje poslužujejo problemsko usmerjenih strategij, iskanja podpore in poudarjanja pozitivnih vidikov stresnih situacij. Nasprotno, pesimisti raje uporabljajo zanikanje, umik od stresnega dogodka, osredotočenje na stresna čustva in umik od cilja, ki ga je blokiral stresor.

Scheier (1989, v Taylor, 1991) je pri opazovanju bolnikov, ki so prestali operacijo koronarnega arterijskega obvoda ugotovil, da prihaja do večjih razlik pri okrevanju bolnikov. Optimisti so v bolnišnici okrevali hitreje in se tudi hitreje vrnili k normalnim življenjskim aktivnostim po odpustu iz bolnišnice. Pesimisti so za okrevanje do odpusta iz bolnišnice potrebovali dalj časa, počasnejše je bilo tudi okrevanje doma. Pri optimistih je opazil tudi boljšo kvaliteto življenja 6 mesecev po operaciji kot pri pesimistih.

1.2.7 SPOPRIJEMANJE IN ZUNANJI VIRI

Na spoprijemanje poleg notranjih virov vplivajo še zunanji viri. Zunanji viri vključujejo čas, denar, izobrazbo, standard življenja, socialno podporo in odsotnost drugih življenjskih stresorjev. Raziskovalci so se spraševali ali ti viri neposredno vplivajo na spoprijemanje in s tem izboljšajo oziroma poslabšajo človekovo sposobnost za spoprijemanje tako na nizkih, kot tudi na visokih nivojih izpostavljenosti stresu ter ali ti viri delujejo kot blažilci pred stresom. Norris in Murrell (1984, v Taylor, 1991) sta raziskovala vpliv zunanjih virov, v raziskavo sta zajela zdravje, samozavest, socialno podporo, izobrazbo in življenje v urbanem okolju. Ugotovila sta, da omenjeni zunanji vplivi niso zmanjšali verjetnosti doživljanja stresnih dogodkov, so pa zmanjšali njihov vpliv in varovali pred depresijo. Sočasno s povečanjem stresa je prednost ljudi z dobrimi zunanjimi viri upadala. Sklepamo lahko, da lahko dovolj močen stresor premaga vsakršno pomoč zunanjih virov. Zunanji viri lahko pomagajo pri nižje intenzivnem stresu, ni pa nujno, da bodo pomagali pri večji intenziteti.

1.2.8 SOCIALNA PODPORA

Socialna podpora je definirana kot informacija drugih, ki posamezniku povedo, da ga imajo radi in da jih skrbi zanj. Ljudje z veliko socialno podporo lahko občutijo manjši stres, ko se z njim srečajo in se z njim tudi lažje spoprimejo

1.2.8.1 KORISTI SOCIALNE PODPORE

Skozi različne študije so se koristi socialne podpore sčasoma izoblikovale v tri kategorije: opredmetena (oprijemljiva) pomoč, informacije in čustvena podpora (House, 1981; Pinneau, 1975; Schaefer, Coyne in Lazarus, 1981, vsi v Taylor, 1991).

Družina in prijatelji lahko nudijo opredmeteno pomoč v obliki dejanskih dobrin in storitev v času stresa. To so v primeru izgube bližnjega lahko manjša darila v obliki hrane oziroma obrokov, obiskov in podobno. S tako pomočjo lahko posameznik vsaj malo odmisli vsakodnevne načrte in se izogne opraviлом, da se lahko z vsemi močmi posveti glavnemu problemu.

Družina in prijatelji lahko nudijo tudi informacije, s tem ko predlagajo specifične akcije, ki lahko pomagajo pri spoprijemanju. Posameznik se lahko tudi sam spoprime s stresom na svoj način, družinski člani in prijatelji pa mu lahko pri tem nudijo podporo, nasvete ali povratno informacijo o uspešnosti njegovega spoprijemanja.

Med podvrženostjo stresu, ljudje pogosto čustveno trpijo in občutijo depresijo, žalost, anksioznost in padec samozavesti. Podpora prijateljev in družine se lahko doseže preko njihove čustvene podpore, ki jo nudijo tako, da bližnjemu dajo vedeti, da je pomemben in da jih skrbi zanj. Toplina, ki jo nudijo bližnji lahko posamezniku, ki je pod stresom, omogoči, da se lažje spoprime z njim. Raziskave so pokazale, da socialna podpora občutno zniža nivo distresa v času podvrženosti distresu (Cohen in Wills, 1985; Kessler in McLeod, 1985; Wallston, Alagna, De Vellis in De Vellis, 1983, vsi v Taylor, 1991).

Zanimivo je, da pomanjkanje socialne podpore v času, ko jo človek potrebuje, lahko povzroči velik stres, še posebej za ljudi z velikimi potrebami po socialni podpori. To je običajno dobro vidno pri ostarelih ljudeh in vdovcih oziroma vdovah (Dunkel-Schetter in Wortman, 1981; Weiss in Parkes, 1974, vsi v Taylor, 1991).

1.2.8.2 VPLIV SOCIALNE PODPORE NA BOLEZEN IN ZDRAVSTVENE NAVADE

Socialna podpora zmanjšuje verjetnost pojavljanja bolezni in pospešuje okrevanje po njej, v kolikor do nje pride (Kulik in Mahler, 1989, v Taylor, 1991). Pozitivni vplivi socialne podpore so različne raziskave pokazale tudi drugod. Ljudje z visoko stopnjo socialne podpore so manj dovzetni za napade herpesa (VanderPlate, Aral in Magder, 1988; v Taylor, 1991), nižji odstotek miokardnih infarktov (Bruhn, 1965, v Taylor, 1991) in nižji odstotek psihološkega distresa (Billings in Moos, 1982; Eaton, 1978; Kaplan, Robbins in Martin, 1983; Lin, Simeone, Ensel in Kuo, 1979; Williams, Ware in Donald, 1981, vsi v Taylor, 1991). Nuckolls, Cassell in Kaplan (1972, v Taylor 1991) so ugotovili, da imajo ženske z veliko socialno podporo manj komplikacij med nosečnostjo.

1.3 FIZIČNI IN PSIHOLOŠKI STRES

Fizični stres predstavljajo mraz, vročina, bolečina, vadba ipd. Za fizični stres je značilno, da informacija prihaja od spodaj navzgor (bottom-up). Stresor najprej začuti telo in informacije pošlje v možgane.

Pri psihološkem stresu je pot informacij ravno obratna (top-down), saj stresni dogodki najprej predelajo v možganih (Lovallo, 2005).

1.3.1 FIZIČNI STRES – VADBA

1.3.1.1 FAZE FIZIČNEGA STRESORJA

Pripravljalna faza

Med vadbo prihaja do sprememb kot so povečano kardiovaskularno delovanje, povišano izločanje nekaterih hormonov, hlajenje telesa, visoka aktivnost mišičja itd. Delovanje vseh procesov želi mišicam priskrbeti dovolj kisika za delovanje. Lovallo (2005) je ugotovil, da se nekateri omenjeni procesi začnejo odvijati že pred pričetkom vadbe. Lovallo je ugotovil, da so tekači, ki na tekmovanju čakajo na start v mirovanju v trenutku, ko jih starter pokliče na startna mesta, tekačem omenjeni procesi pričnejo pospešeno delovati, čeprav z gibanjem še niso začeli. McArdle, Foglia in Patti (1976, v Lovallo, 2005) so v raziskavi ugotovili, da sprinterjem na 100 metrov, srčni utrip iz 67 utripov na minuto v mirovanju, poskoči na 148 takoj, ko je poklican na startno mesto. Podobno je pri tekačih na 200 metrov, ki se jim utrip s 67 poveča na 130 utripov na minuto. Enako je pri tekačih na 800 metrov, ki se jim utrip s 62 poviša na 122 utripov na minuto. Ker se tekač zaveda, kaj ga čaka, se na to pripravijo tudi možgani in živčevje, ki telo pripravijo na čim bolj učinkovit in čim manj stresen začetek.

Aktivna faza

Ko tekači pričnejo s tekom nastopi aktivna faza. Vsi procesi, ki so se v pripravljalni fazi začeli se tu nadaljujejo na višjem nivoju. Kri se iz organov, ki med vadbo niso ključni, črpa v mišice. Žile se razširijo, da se pretok lahko poveča, srce sprejme več krvi in hitreje bije, da oksigenirano kri čim hitreje pošlje v mišice. Izločajo se hormoni, najpomembnejši je adrenalin, ki skrbi za spremembe pri delovanju srca in ožilja (povišana srčna kontrakcija, vazodilatacija, zmanjšan vaskularni odpor, vključevanje maščobnih kislin kot gorivo) (Lovallo, 2005).

1.3.1.2 POZITIVNI VPLIVI VADBE

Številne raziskave pričajo o najrazličnejših pozitivnih vplivih vadbe na človeka. Aerobna vadba povečuje moč in vzdržljivost kardiovaskularnega sistema (Alpert, Field, Goldstein in Perry, 1990; Serfass in Gerberich, 1984, vsi v Taylor, 1991) in zmanjšuje riziko za srčno kap (Paffenbarger, Hxde, Wing in Steinmetz, 1984; Shephard, 1986, vsi v Taylor, 1991). Drugi pozitivni učinki vadbe vključujejo povečanje učinkovitosti kardiovaskularnega sistema, izboljšano fizično sposobnost za delo, optimizacijo telesne teže, gibljivost sklepov in mehkega tkiva, izboljšana raven holesterola, izboljšana glukozna toleranca in izboljšana toleranca stresa (Taylor, 1991).

Siegel (1988, v Taylor, 1991) je skušal z longitudinalno raziskavo na mladostnikih ugotoviti, ali se mladostniki, ki se redno ukvarjajo s telesno vadbo, uspešneje spoprijemajo s stresom in lažje izogonejo boleznim, kot tisti, ki ne vadijo. Rezultati so pokazali, da so se negativni vplivi stresa na mladostnika nižali sorazmerno s povečanjem pogostosti vadbe.

Da so športno aktivni manj občutljivi na distres od športno neaktivnih, je ugotovila tudi Buckworth idr. (2013).

1.3.1.3 ADAPTACIJA NA FIZIČNI STRES Z VADBO

Začetnik raziskav o stresu, Hans Selye, je prve raziskave izvajal že leta 1936, ko je testiral odziv podgan na stres. Selye je dve skupini podgan laboratorijsko obremenil in jih tako izpostavil fizičnemu stresu. Ena skupina podgan je pred tem nekaj tednov prejemale vsakodnevno izpostavljenost fizičnemu stresu v obliki vadbe, druga skupina podgan treningov ni bila deležna. Na testu sta bile obe skupini obremenjene do visoke intenzivnosti. Rezultat tega je bil, da je skupina podgan, ki je bila deležna predhodne vadbe, preživela, v drugi skupini pa so vse podgane umrle zaradi izčrpanosti. Ker je odziv telesa podgan na fizičen stres zelo podoben odzivu človeškega telesa, je Hans Selye s tem dokazal, da je mogoče telo z vadbo pripraviti na fizični stres. Selye je s svojimi sodelavci nato raziskave še poglobil, začel preučevati tudi odziv človeškega telesa na stres in kot prvi podrobno preučil in opisal stres.

Vadbo, kot učinkovit način odprave stresa in priprave na stres, navajajo mnogi strokovnjaki. Hindle (1998) priporoča predvsem vadbo ne-tekmovalne narave, saj je možnost za poškodbe tako manjša (poškodba je lahko zelo velik stresor), a podpira vadbo, ki vključuje tudi družbene aktivnosti. Buckworth idr. (2013) ugotavljajo, da je zmerno intenzivna aerobna vadba najučinkovitejša pri nižanju nivoja kroničnega stresa. Ugotavlja tudi, da mora vadba za najvišjo učinkovitost pri spoprijemanju s stresom, trajati do 30 minut in mora biti redna vsaj nekaj mesecev. Opozarja tudi, da vadba sama po sebi ne preprečuje dogodkov, ampak spreminja in izboljšuje reakcijo na stres.

Lovallo (2005) navaja, da izpostavljenost na stresor lahko izboljša sposobnost spoprijemanja z istim ali podobnim stresorjem v prihodnosti (psihološka adaptacija). Vadba je dober primer izboljšanja spoprijemanja s ponavljanjem izpostavljenosti. Pretirana intenzivnost ali predolga in neprekinjena izpostavljenost stresorju lahko prepreči adaptacijo na stres. Pri vadbi se to pokaže pri pretreniranosti, ko vadba postane dolgoročna izpostavljenost stresu, ki je škodljiva.

Rezultati večine študij in raziskav, ki so se ukvarjale z rezultati fizične aktivnosti, kažejo, da fizična aktivnost znižuje stres in depresijo, izboljšuje mentalno zdravje in kvaliteto življenja ter znižuje pojavnost fobij (Biddel, 2000; Morgan, 1997; Hales in Travis, 1987; Odonogio, 2004; Schlicht, 1994, vsi v Azizi, 2011).

1.3.2 PSIHOLOŠKI STRES - BORBA ALI BEG ODGOVOR

Pri odgovoru »borba ali beg« gre za boj telesa za preživetje, ki je običajno močno podkrepjeno z negativnimi čustvi (anksioznost, strah, jeza). Telesne spremembe pri izpostavljenosti psihološkemu stresorju so skoraj enake kot pri izpostavljenosti vadbi. Odziv na psihološki stres se od odziva na vadbo razlikuje predvsem v intenzivnih vedenjskih in

psiholoških spremembah, močnih negativnih čustvih in večjem izločanju kortizola, ki spremlja aktivacijo kardiovaskularnega sistema in aktivacijo kateholaminov. Lovallo (2005) ugotavlja, da je izločanje kortizola še posebej občutljivo in pogojeno z negativnim čustvenim stanjem, ki njegovo izločanje spodbudi. S pogosto izpostavljenostjo negativnimi stresorji, ki pomenijo tudi pogostejše izločanje kortizola, se lahko povečajo tudi negativne posledice za zdravje (Lovallo, 2005).

Visok nivo kortizola med stresom lahko spremeni delovanje imunskega sistema in zavira njegove odzive (Selye, 1936, v Lovallo, 2005). Glavne spremembe so zmanjšanje aktivnosti in proizvodnje nekaterih ključnih celic imunskega sistema ter zaviranje učinkovitosti njihovega delovanja. Posledica je oslajeno delo imunskega sistema (Lovallo, 2005).

Razlika med izpostavljenostjo psihološkemu in fizičnemu stresu (vadbi) je torej v negativnih čustvih in povečanem izločanjem kortizola. Prednost vadbe kot stresorja je predvsem v tem, da je lahko nadzorovana. Sami se odločimo kdaj bomo z njo začeli in se s tem izognemo stresnim presenečenjem, prav tako se tudi sami odločimo kdaj bomo z vadbo končali. Vadba je običajno tudi sproščujoča in ne vsebuje negativnih čustev. V daljšem procesu vadbe (treniranje) je potrebno paziti, da ne pride do pretreniranosti.

Nezmožnost nadziranja izpostavljenosti je najbolj negativni vidik psihološkega stresa. Vedno znova nas psihološki stres preseneti, z nami je na vsakem koraku in ga vedno nosimo s seboj. Ker se mu ne moremo izogniti lahko pride do »psihične pretreniranosti«, ki ogroža naše zdravje in nam lahko pusti dolgoročne posledice.

1.3.2.1 STRES IN IMUNSKI SISTEM

Različne študije so pokazale, da veliko vsakodnevnih stresorjev negativno vpliva na imunski sistem ljudi. Ishigami (1919, v Taylor, 1991) je opazoval fagocitne aktivnosti pri bolnikih s tuberkulozo. Opazil je, da se je proizvodnja belih krvničk bolnikov ob vsakem čustvenem vznurjenju zelo upočasnila.

Raziskave na populaciji otrok so pokazale, da so otroci dovzetnejši za infektivne bolezni, ko je njihova družina pod stresom (Boyce, 1977; Meyer in Haggerty, 1962, vsi v Taylor, 1991). Podobno se je v raziskavi Jemmotta in Locka (1984, v Taylor, 1991) pokazalo pri odrasli populaciji, ki pod stresom hitreje zboli za prehladom in drugimi lažjimi boleznimi. Stres zvišuje nevarnost za pojav herpesa, različne infekcije, genitalne lezije, norice, mononukleozo in podobno. Glaser (1987, v Lovallo, 2005) je ugotovil, da se pri študentih pojavi največ bolezni ravno v izpitnem obdobju, ko so pod največjim stresom.

1.4 DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU SPOPRIJEMANJA S STRESOM IN VADBO

Moderatorji, ki vplivajo na proces spoprijemanja so spol, starost, etničnost, motivacijska usmerjenost, samozavest, anksioznost in optimizem (Nicholls in Polman, 2007, v Kaiseler, 2010). Pomembno vlogo ima tudi osebnost (DeLongis in Holtzman, 2005, v Kaiseler, 2010).

1.4.1 RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA SPOL

Razlike med spoloma pri spoprijemanju s stresom so bile zajete v mnoge raziskave o spoprijemanju. Ženske naj bi v primerjavi z moškimi delile več osebnih informacij o svojem življenju, mišljenju ter čustvih (Dindia and Allen, 1992, v Kaiseler, 2010). Ženske naj bi za razliko od moških izražale več negativnih čustev kot so žalost in depresija, med tem ko moški v večji meri izražajo jezo (Clark in Reis, 1988, v Kaiseler, 2010). Lippa (2005, v Kaiseler, 2010) meni tudi, da med spoloma prihaja do velikih razlik pri izražanju in doživljanju čustev. Moški naj bi bili bolj občutljivi na notranje dražljaje, ženske pa bolj na zunanje dražljaje. Ženske čustva tudi drugače izražajo: obrazna mimika, verbalno izražanje, psihološki odziv. Vse omenjajo predpostavljajo, da se ženske s stresom raje spoprijemajo s strategijami čustvenega obvladovanja problemov.

Večina študij ugotavlja, da moški pogosteje uporabljajo strategijo osredotočenosti k neposrednemu reševanju problema (Kaiseler, 2010). Moški se stresa pogosteje lotijo s kognitivnim približevanjem problemu (Anshel in Sutarso, 2007, v Kaiseler, 2010). Na splošno velja, da se moški pogosteje spoprijemajo s strategijami približevanja (Anshel in Kassidis, 1997; Anshel, Porter, in Quek, 1998, vsi v Kaiseler, 2010) in z osredotočenostjo k neposrednemu reševanju problemov (Hammermeister in Burton, 2004; Goyen in Anshel, 1998, vsi v Kaiseler, 2010). Ravno nasprotno je znano za ženske, ki se pogosteje spoprijemajo z osredotočenostjo k čustvenem obvladovanju problemov (Yoo, 2001; Goyen in Anshel, 1998, vsi v Kaiseler, 2010) in z uporabo socialne podpore (Campen in Roberts, 2001; McLeod idr., 1994; Crocker in Graham, 1995; Hammermeister in Burton, 2004, vsi v Kaiseler, 2010). Tudi Labouvie-Vief s sodelavci (1987, 1989, v Diehl, Coyle in Labouvie-Vief, 1996) ženskam pripisuje pogostejše iskanje socialne podpore in spoprijemanje z izogibanjem problemu.

Cramer (1991, v Diehl idr., 1996) pri spoprijemanju s stresom pri moških ugotavlja, da se pri spoprijemanju osredotočajo neposredno na problem in da so v primerjavi z ženskami pri spoprijemanju veliko bolj agresivni.

Do enakih ugotovitev je prišla večina raziskav, ki so razliko med spoloma primerjale v populaciji športnikov in športnic. Anshel and Kaissidis (1997, v Anshel idr., 2009) ugotavljata, da se visoko usposobljeni ter pripravljene športniki in športnice v večji meri poslužujejo spoprijemanja s približevanjem, od svojim manj pripravljenih kolegov. Pri manj pripravljenih športnikih, se je pokazalo, da ženske pogosteje uporabljajo spoprijemanje z izogibanjem. Hammermeister in Burton (2004, v Anshel idr., 2009) sta z raziskavo na vzdržljivostnih športniki ugotovila, da se ženske s stresom pogosteje spoprimejo s strategijami čustvenega izlita, pozitivne ocene in socialne podpore. Do podobnih rezultatov je prišel Hoar s sodelavci (2006, v Anshel idr., 2009), ki pravi, da se športnice na splošno bolj poslužujejo čustvenega spoprijemanja. Kot najpogostejše strategije našteva socialno podporo in iskanje pomoči.

1.4.2 RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA STAROST

S staranjem postajamo kognitivno, čustveno in socialno zrejši ter se tudi fizično spreminjamo. To naj bi vplivalo tudi na razvoj našega spoprijemanja s stresom. Hoar in Evans (2010, v Evans, 2010) sta ugotovila, da se od otroštva do pozne starosti, individualni razvoj

skozi starostna obdobja razvija od primarnega vedenjskega spoprijemanja, do skupnega kognitivnega in vedenjskega spoprijemanja. S prehodom iz zgodnjega in srednjega obdobja odraslosti se v starejše obdobje izgubljajo čustvena presenečenja (Aldwin, Sutton, Chiara in Spiro, 1996, v Evans, 2010), niža se nivo kontrole (Gross idr., 1997; v Evans, 2010), poveča se osredotočenost k čustvenemu obvladovanju problemov in zmanjša osredotočenost k neposrednemu reševanju problemov (Folkman, Lazarus, Pimley in Novacek, 1987, v Evans, 2010).

Nekateri raziskovalci predvidevajo, da so starejše odrasle osebe manj čustveno odzivne od mlajši odraslih oseb (Uchino, Berg, Smith, Pearce in Skinner, 2006, v Neupert, Almeida in Charles, 2007). S tem se strinjajo tudi mnogi strokovnjaki na področju raziskav o življenjski dobi, ki trdijo, da s staranjem čustvena odzivnost upada (Carstensen, 1995; Carstensen, Isaacowitz in Charles, 1999; Labouvie-Vief in DeVoe, 1991; Lang, Staudinger, in Carstensen, 1998, vsi v Neupert idr., 2007). V določenih situacijah pa starejši odrasli bolj burno reagirajo od mlajših odraslih. Tak primer so nekatere socialne situacije (Uchino, Holt-Lunstad, Uno, in Flinders, 2001; v Neupert, 2007).

Lau (1994) se strinja, da so starejši ljudje manj čustveno odzivni, a razlog išče predvsem v tem, da je to nekakšen obramben mehanizem, saj njihovo telo ni več sposobno na stresen dogodek reagirati v taki meri kot telo mlajše osebe. Dodaja še, da kljub manjši odzivnosti, težje prenašajo stres. Starejši naj bi se spopadali z precej manj stresnimi situacijami kot mlajši ljudje (Lowenthal, Thurber in Chiriboga, 1975; George, 1980; Harris, 1989; vsi v Lau, 1994).

Neupert idr. (2007) so v raziskavi potrdili, da so starejši odraslih manj čustveno in fizično dovzetni za stres in da mlajši odrasli občutijo več distresa od odraslih v srednjih letih in starejših odraslih.

Veljalo naj bi, da je starost negativno povezana s spoprijemanjem z osredotočenostjo neposredno na problem, po drugi strani pa strokovnjaki ugotavljajo, da starejši ljudje (predvsem v 70. in 80. letih) uporabljajo manj različnih mehanizmov spoprijemanja, vendar te uporabljajo bolj učinkovito (Patterson idr., 1990, v Lau, 1994). Folkman, Lazarus, Pimley in Novacek (1987, v Lau, 1994) so odkrili, da starejši uporabljajo manj spoprijemanja s približevanjem in se bolj zanašajo na kognitivno spoprijemanje (pozitivna ocena), izogibanjem in manj uporabljajo vedenjsko spoprijemanje (iskanje socialne podpore, reševanje problema in soočenje). Da starejši uporabljajo manj spoprijemanja s približevanjem sta potrdila tudi Irion in Blandchard-Fields (1987, v Lau, 1994).

Diehl idr. (1996) so v raziskavi potrdili, da starejši ljudje manj pogosto uporabljajo spoprijemanje z osredotočenostjo neposredno na problem in da so njihovi načini spoprijemanja manj agresivni kot pri mlajših osebah.

Nekatere raziskave razlik v starosti niso pokazale, tako na primer Lazarus in DeLongis (1983) ne ugotavljata nobenih razlik v spoprijemanju s stresom med različnimi življenjskimi obdobji ali starostnimi skupinami.

1.4.3 RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA IZOBRAZBO IN STATUS

Ramos (2011) je v svoji raziskavi, kjer je primerjal študente v kampusih s starejšimi izrednimi študenti, ki so ob delu še študirali na daljavo. Ugotovil je, da se po načinu spoprijemanja med seboj ne razlikujejo, ne glede na starost in status. Vsi študenti pa so se najbolj posluževali spoprijemanja z osredotočenostjo neposredno na problem.

Steptoe idr. (2002) ugotavljajo, da je nižji socioekonomski status povezan z daljšim okrevanjem po mentalnem stresu in večjim tveganjem za razvoj kardiovaskularnih bolezni.

Višji socioekonomski status in višja stopnja izobrazbe sta pokazala tudi boljše fizično in mentalno zdravje. Ljudje z višjim socioekonomskim standardom so poročali o večjem številu stresnih dogodkov, katerih so bili v danem obdobju udeleženi. Tisti z nižjim socioekonomskim statusom so doživeli manj stresnih situacij, a so bile te precej bolj intenzivne. V isti raziskavi je bilo ugotovljeno tudi, da ljudje, ki imajo končano manj kot visokošolsko izobrazbo, enak stres doživljajo bolj intenzivno kot tisti, ki imajo visokošolsko ali fakultetno izobrazbo.

Kunz-Ebrecht, Kirschbaum in Steptoe (2004) pravijo, da raven kortizola v krvi, tekom dneva dosega višje vrednosti pri ljudeh, ki imajo nižji socioekonomski status. Kar pomeni tudi večjo izpostavljenost negativnemu mentalnemu stresu. Podobno so ugotovili Cohen, Doyle in Baum (2006). Njihova raziskava je pokazala, da je višji socioekonomski status povezan z nižjimi nivoji kortizola in adrenalina ter noradrenalina v krvi. Povezava je bila neodvisna od rase, spola, starosti ali teže. Nivo kortizola je bil pri osebah z nižjim socioekonomskim statusom višji enakomerno skozi cel dan in ne gre za nenadne stresne situacije (Cohen idr., 2006).

1.4.4 RAZLIKE V SPOPRIJEMANJU GLEDE NA INTENZIVNOST VADBE

Raziskave kažejo, da športniki večinoma uporabljajo spoprijemanje z osredotočenostjo neposredno na problem (Ntoumanis in Biddel, 2000; Gaudreau idr., 2001; Pengarrd in Robert, 2002, vsi v Azizi, 2011).

Azizi (2011) je v raziskavi primerjal študente športnike in študente nešportnike. Ugotovil je, da je za študente športnike značilno spoprijemanje s stresom s strategijo neposredne osredotočenosti na problem. Študenti športniki občutijo manj stresa in so hkrati z uporabo strategij približevanja pri spoprijemanju z njim uspešnejši. Za spoprijemanje s stresom pri študentih nešportnikih je značilna čustvena osredotočenost. Študenti, ki se ne ukvarjajo s športom občutijo več stresa in so pri spoprijemanju z njim tudi manj učinkoviti.

Večina študij za psihološko izboljšanje priporoča vadbo zmerne do visoke intenzivnosti (Carr, 2001, v MacKay, 2008). Pri starejših odraslih osebah, vadba zmerne intenzivnosti v največji meri koristi psihološkemu dobremu počutju, pozitivni vplivi nizko intenzivne vadbe pa so minimalni (Netz idr., 2005, v MacKay, 2008). Aerobna vadba v večji meri znižuje nivo stresa kot anaerobna vadba (Taylor, 2003, v MacKay, 2008). Razlik med vplivi različnih tipov aerobne vadbe (hoja, tek, kolesarjenje) ni (Petruzzello idr., 1991, v MacKay, 2008).

Vse omenjene raziskave lahko strnemo v ugotovitvi Cohen in Janicki-Deverts (2012), ki sta v longitudinalni študiji povezala večino dejavnikov, ki nas v tej diplomski nalogi najbolj zanimajo. Ugotovila sta, da ženske doživljajo več stresa kot moški (Kessler, McLeod in Wethington, 1985, v Cohen in Janicki-Deverts, 2012). Količina doživetega psihološkega stresa je višja pri ljudeh z nižjo izobrazbo ter pri ljudeh z nižjim dohodkom. Zaposleni se soočajo z manjšim stresom kot brezposelni. Podvrženost psihološkemu stresu upada skupaj s staranjem, starejši so torej deležni manj stresa kot mlajši. Pojasnilo za te podatke avtorja raziskave iščeta v izboljšanih strategijah spoprijemanja, ki se izoblikujejo z izkušnjami ter v tem, da starejši večino stresnih dogodkov dojemajo kot manj stresne. V procesu staranja se ljudje vse manj osredotočajo na negativna čustva in bolje uživajo pozitivne vidike življenja (Carstensen, Pasupathi, Mayr in Nesselroade, 2000; Lockenhoof, Costa in Lane, 2008; Mroczek, 2001, vsi v Cohen in Janicki-Deverts, 2012).

1.5 NAMEN

Osnovni namen diplomskega dela je bil ugotoviti kako na spoprijemanje s stresom in izoblikovanje strategij spoprijemanja s stresom vplivajo določeni dejavniki. Dejavniki, katerih vplivi so nas zanimali, so: spol, starost, status, izobrazba in pogostost ter intenzivnost športne vadbe.

1.6 CILJI

Cilj raziskave je bil s pomočjo anketnega vprašalnika ugotoviti ali se pri spoprijemanju s stresom oblikujejo enaki stili spoprijemanja pri ljudeh z enakimi značilnostmi. Značilnosti ljudi predstavljajo spol, starost, ekonomski status (študenti, zaposleni, brezposelni, upokojeni), izobrazba in pogostost ukvarjanja s športno aktivnostjo različnih intenzivnosti (nizka, srednja, visoka). Cilj raziskave je ugotoviti ali se stili spoprijemanja s stresom razlikujejo: pri ženskah in moških; pri ljudeh z različno izobrazbo; pri ljudeh v različnih starostnih obdobjih; pri ljudeh z različnim ekonomskim statusom; pri športno aktivnih oz. neaktivnih in pri ljudeh, ki se ukvarjajo z različno intenzivnimi športnimi aktivnostmi.

1.7 HIPOTEZE

H₀1: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ženskah in moških.

H₀2: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom v različnih starostnih obdobjih.

H₀3: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različnim ekonomskim statusom.

H₀4: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različno izobrazbo.

H₀5: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh, ki se ukvarjajo z različno intenzivnimi športnimi aktivnostmi.

2. METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavo smo zajeli 205 udeležencev. Vzorec so predstavljali naključno izbrani moške in ženske različnih starostnih kategorij. Zajeti so bili študenti in starejši. Otroci, osnovnošolci in dijaki niso sodelovali. Sodelovalo je 80 moških in 125 žensk v različnih starostnih kategorijah: do 25 let, 26-35 let, 36-50 let ter 51 let in več.

Anketa je bila izvedena med 26.3.2013 do 26.6.2013. V raziskavo smo tako vključili 205 v celoti izpolnjenih vprašalnikov.

Na vprašalnik so odgovarjali študenti in starejši, torej populacijo od približno 19 let naprej. Otroci, osnovnošolci ter dijaki vprašalnika niso izpolnjevali, zgornje starostne meje ni bilo.

Tabela 1

Vzorec - starost

	Pogostost	Odstotek	
Starost	do 25 let	67	32,7
	26 - 35 let	40	19,5
	36 - 50 let	50	24,4
	51 let ali več	48	23,4
	Skupaj	205	100,0

Vprašalnik je v celoti rešilo 205 anketirancev, od tega je bilo 80 moških (39%) in 125 žensk (61%). Tabela 1 prikazuje starostne kategorije, največ anketirancev je bilo mlajših od 26 let, najmanj jih je bilo starih od 26 do 35 let.

Tabela 2

Vzorec - socialni status

	Pogostost	Odstotek	
Socialni status	Študent/ka	67	32,7
	Zaposlen/a	108	52,7
	Brezposeln/a	18	8,8
	Upokojen/a	12	5,9
	Skupaj	205	100,0

Tabela 2 prikazuje socialni status anketirancev. Največ je bilo zaposlenih (52,7%), 32,7% anketirancev je bilo študentov, brezposelnih je bilo 8,8% najmanj je bilo upokojencev (5,9%).

Tabela 3

Vzorec - izobrazba

		Pogostost	Odstotek
Izobrazba	Manj kot 4 letna srednja šola	7	3,4
	4 letna srednja šola	99	48,3
	Višješolska izobrazba	26	12,7
	Fakultetna izobrazba	65	31,7
	Magisterij ali doktorat	8	3,9
	Skupaj	205	100,0

Najpogostejša izobrazba anketirancev je bila končana 4 letna srednja šola (48,3%), najmanj je bilo takih, ki so dosegli manj kot 4 letno srednjo šolo (3,4%) (Tabela 3).

Tabela 4

Vzorec - treniranje

		Pogostost	Odstotek
Treniranje	Da, še vedno treniram	23	11,2
	Da	103	50,2
	Ne	79	38,5
	Skupaj	205	100,0

Več kot polovica vprašanih je v življenju že trenirala kakšen šport, nekateri od njih še vedno aktivno trenirajo (Tabela 4).

2.2 PRIPOMOČKI

Anketni vprašalnik je vseboval 3 dele: demografski del, vprašalnik za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami (Vprašalnik spoprijemanja s stresom CRI) in vprašanja o pogostosti ter intenzivnosti vadbe.

Vprašalnik CRI (Coping Responses Inventory)

Za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresnimi življenjskimi okoliščinami smo uporabili Vprašalnika spoprijemanja s stresom CRI-Adult, katerega avtor je Rudolf H. Moos (Moos, 1990; povzeto po: Milne, 1992). Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov, uporabili smo le daljši drugi del vprašalnika (48 postavk), kjer gre za ocenjevanje načina spoprijemanja na osmih pod-lestvicah vprašalnika CRI: Logična analiza (LA), Pozitivna ocena (PO), Iskanje podpore (IP) ali vodila, Reševanje problema z akcijo (RP) na eni strani (ocenjujejo način spoprijemanja, usmerjen »k problemu«) ter Kognitivno izogibanje (KI), Sprejemanje ali

resignacija (S), Iskanje alternativnih nadomestil (IAN), Emocionalno izlitje oziroma izpraznjenje (EI) na drugi strani (ocenjujejo način spoprijemanja, usmerjen »od problema«). Logična analiza (LA) meri kognitivno prizadevanje razumeti tako stresor kot poskus, da bi se mentalno pripravili na stresor ter njegove posledice. Pozitivna ocena (PO) vključuje prizadevanje razlage in ponovnega oblikovanja problema na pozitiven način ob hkratnem sprejemanju realnosti situacije. Iskanje podpore (IP) vsebuje vedenjske poskuse iskanja informacij, vodenja in opore. Reševanje problema (RP) vključuje vedenjska prizadevanja, da bi nekaj naredili in se neposredno ukvarjali s problemom. Kognitivno izogibanje (KI) meri kognitivna prizadevanja, da bi se izognili realističnemu razmišljanju o problemu. Sprejemanje (S) zajema kognitivne poskuse odzivanja na problem s sprejetjem. Iskanje alternativnih nadomestil (IAN) vključuje vedenjske poskuse vključevanja v nove dejavnosti in ustvarjanja novih virov zadovoljitve. Emocionalno izlitje oziroma izpraznjenje (EI) pa zajema vedenjska prizadevanja, da bi sprostili napetost s sproščanjem negativnih emocij. Prve štiri strategije predstavljajo strategije približevanja (usmerjene na problem), zadnje štiri pa strategije izogibanja (usmerjene na emocije). Strategije se delijo še na kognitivne in vedenjske, kot je razvidno iz tabele.

Tabela 5

Razdelitev posameznih lestvic vprašalnika CRI-Adult

	STRATEGIJE PRIBLIŽEVANJA	STRATEGIJE IZOGIBANJA
KOGNITIVNE	1. LOGIČNA ANALIZA	5. KOGNITIVNO IZOGIBANJE
	2. POZITIVNA OCENA	6. SPREJEMANJE
VEDENJSKE	3. ISKANJE PODPORE	7. ISKANJE ALTERNATIVNIH NADOMESTIL
	4. REŠEVANJE PROBLEMA	8. EMOCIONALNO IZLITJE OZIROMA IZPRAZNJENJE

Vsako lestvico sestavlja 6 postavk, celotni vprašalnik je sestavljen iz 48 postavk. Udeleženci 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.

Avtorji slovenskega prevoda vprašalnika CRI so Masten, Tušak in Zihlerl (2003, v Bračko, 2010), ki so hkrati tudi prvi aplicirali inštrument na slovensko populacijo (obstajajo tudi okvirne norme). Zanesljivost je bila pri inštrumentu ustrezna. V okviru preverjanja veljavnosti je bila ugotovljena ustrezna stopnja konstruktne veljavnosti (Milne, 1992, v Bračko, 2010).

2.3 POSTOPEK

Za obdelavo podatkov so bile uporabljene naslednje statistične metode:

- računanje osnovnih postopkov opisne statistike posameznih spremenljivk
- analiza variance
- korelacija

Vse hipoteze smo preverjali na ravni 5% tveganja ($P=0,05$)

Za statistično analizo je bil uporabljen program SPSS – 17.0. Rezultati so predstavljeni tekstovno ter v obliki tabel.

3. REZULTATI

Tabela 6

Primerjava glede na spol

		M	SD	F	pom(F)
Starost	moški	2,16	1,23	4,86	0,03
	ženski	2,53	1,11		
Visoka intenzivnost na teden	moški	1,76	0,82	23,69	0,00
	ženski	1,29	0,58		
Visoka intenzivnost na mesec	moški	2,21	1,11	19,50	0,00
	ženski	1,56	0,98		
Nizka intenzivnost na leto	moški	3,36	0,75	13,23	0,00
	ženski	3,69	0,53		
Visoka intenzivnost na leto	moški	2,75	1,17	14,38	0,00
	ženski	2,14	1,10		
Pozitivna ocena	moški	9,64	3,39	5,79	0,02
	ženski	10,78	3,25		
Iskanje podpore	moški	7,53	3,01	12,82	0,00
	ženski	9,04	2,92		
Čustvena sprostitvev	moški	5,55	3,46	13,49	0,00
	ženski	7,14	2,70		

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; F-vrednost analize varianc; pom(F)-pom(F)-statistična značilnost F testa (razlika je statistično pomembna pri $p < 0,05$)

V primerjavi moških in žensk se je izkazalo, da so moški, ki so sodelovali v anketi, v povprečju starejši od žensk. Na tedenski, mesečni in letni ravni se moški pogosteje ukvarjajo z visoko intenzivno aktivnostjo, med tem, ko ženske na letni ravni pogosteje vadijo pri nizki intenzivnosti. Statistične razlike so se pojavile tudi pri strategijah spoprijemanja s stresom. Ženske se pogosteje od moških poslužujejo pozitivne ocene, iskanja podpore ter čustvenega sproščanja. Pri ostalih strategijah statističnih razlik ni bilo (Tabela 6).

Tabela 7

Primerjava po starostnih kategorijah

		M	SD	F	pom(F)
Visoka intenzivnost na teden	do 25 let	1,85	0,82	13,40	0,00
	26 - 35 let	1,53	0,72		
	36 - 50 let	1,24	0,52		
	51 let ali več	1,15	0,46		
Nizka intenzivnost na mesec	do 25 let	3,19	0,94	3,36	0,02
	26 - 35 let	3,13	0,88		
	36 - 50 let	2,92	0,90		
	51 let ali več	2,67	1,00		
Srednja intenzivnost na mesec	do 25 let	2,43	1,08	3,84	0,01
	26 - 35 let	2,10	1,03		
	36 - 50 let	2,04	0,97		
	51 let ali več	1,81	0,87		
Visoka Intenzivnost na mesec	do 25 let	2,33	1,19	13,03	0,00
	26 - 35 let	2,03	1,14		
	36 - 50 let	1,44	0,79		
	51 let ali več	1,31	0,72		
Srednja intenzivnost na leto	do 25 let	3,24	0,82	6,02	0,00
	26 - 35 let	3,08	0,76		
	36 - 50 let	2,96	0,97		
	51 let ali več	2,54	0,97		
Visoka intenzivnost na leto	do 25 let	2,99	1,07	16,83	0,00
	26 - 35 let	2,58	1,11		
	36 - 50 let	2,10	1,09		
	51 let ali več	1,65	0,93		
Iskanje podpore	do 25 let	7,72	2,48	4,02	0,01
	26 - 35 let	8,95	3,16		
	36 - 50 let	9,46	2,94		
	51 let ali več	8,00	3,45		
Kognitivno izogibanje	do 25 let	8,75	3,55	4,42	0,00
	26 - 35 let	9,63	3,79		
	36 - 50 let	7,08	3,45		
	51 let ali več	7,67	3,87		
Čustvena sprostitvev	do 25 let	6,28	2,98	3,31	0,02
	26 - 35 let	7,25	3,06		
	36 - 50 let	7,18	3,09		
	51 let ali več	5,54	3,11		

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; F-vrednost analize varianc; pom(F)-pom(F)-statistična značilnost F testa (razlika je statistično pomembna pri $p < 0,05$)

Tabela 7 prikazuje primerjavo po starostnih kategorijah. Pri intenzivnosti in pogostosti vadbe se je izkazalo, da v večini kategorij (visoka intenzivnost na teden, mesec in leto; srednja intenzivnost na mesec in leto; nizka intenzivnost na mesec) prihaja do statističnih razlik in rezultati kažejo, da povsod najpogosteje vadijo udeleženci do 25. leta starosti.

Pri strategijah spoprijemanja s stresom so se statistične razlike pokazale pri treh strategijah. Čustveno sproščanje in kognitivno izogibanje sta najpogostejša pri udeležencih starih od 26 do 35 let. Starostna kategorija od 36 do 50 let se s stresom najpogosteje spopade z iskanjem podpore (Tabela 7).

Tabela 8

Primerjava po ekonomskem statusu

		M	SD	F	pom(F)
Visoka intenzivnost na teden	Študent/ka	1,90	0,82	14,50	0,00
	Zaposlen/a	1,30	0,57		
	Brezposeln/a	1,28	0,67		
	Upokojen/a	1,00	0,00		
Srednja intenzivnost na mesec	Študent/ka	2,48	1,11	5,15	0,00
	Zaposlen/a	2,03	0,92		
	Brezposeln/a	1,78	0,88		
	Upokojen/a	1,58	1,00		
Visoka Intenzivnost na mesec	Študent/ka	2,40	1,18	12,44	0,00
	Zaposlen/a	1,56	0,92		
	Brezposeln/a	1,61	0,98		
	Upokojen/a	1,08	0,29		
Srednja intenzivnost na leto	Študent/ka	3,27	0,81	6,90	0,00
	Zaposlen/a	2,91	0,88		
	Brezposeln/a	2,89	0,90		
	Upokojen/a	2,08	1,16		
Visoka intenzivnost na leto	Študent/ka	3,01	1,07	13,93	0,00
	Zaposlen/a	2,15	1,10		
	Brezposeln/a	2,06	1,11		
	Upokojen/a	1,33	0,65		
Reševanje problema	Študent/ka	11,15	3,48	3,15	0,03
	Zaposlen/a	12,44	3,07		
	Brezposeln/a	11,28	4,34		
	Upokojen/a	10,17	4,11		

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; F-vrednost analize varianc; pom(F)-pom(F)-statistična značilnost F testa (razlika je statistično pomembna pri $p < 0,05$)

Podobno kot pri prejšnji tabeli, lahko tudi pri Tabeli 8 ugotovimo, da najpogosteje v vseh intenzitetah vadi najmlajša starostna skupina, tokrat so to študenti. Rezultati kažejo tudi statistično razliko pri strategijah spoprijemanja s stresom. Zaposleni se v največji meri soočajo s stresom in ga poskušajo problem rešiti.

Tabela 9

Primerjava glede na izobrazbo

		M	SD	F	pom(F)
Nizka intenzivnost na teden	manj kot 4 letna srednja šola	1,57	0,53	3,86	0,00
	4 letna srednja šola	2,45	0,63		
	višješolska izobrazba	2,23	0,59		
	fakultetna izobrazba	2,28	0,63		
	magisterij ali doktorat	2,38	0,74		
Srednja intenzivnost na teden	manj kot 4 letna srednja šola	1,14	0,38	2,43	0,05
	4 letna srednja šola	1,70	0,72		
	višješolska izobrazba	1,62	0,70		
	fakultetna izobrazba	1,63	0,72		
	magisterij ali doktorat	2,25	0,71		
Nizka intenzivnost na mesec	manj kot 4 letna srednja šola	1,86	0,38	3,06	0,02
	4 letna srednja šola	3,09	0,95		
	višješolska izobrazba	2,92	0,89		
	fakultetna izobrazba	3,02	0,94		
	magisterij ali doktorat	2,75	1,04		

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; F-vrednost analize varianc; pom(F)-pom(F)-statistična značilnost F testa (razlika je statistično pomembna pri $p < 0,05$)

Tabela 9 prikazuje primerjavo anketirancev glede na njihovo izobrazbo. Vadbo srednje in nizke intenzivnosti v enem tednu najpogosteje izvajajo najvišje izšolani udeleženci (magisterij ali doktorat). Anketiranci, ki so končali 4 letno srednjo šolo, v enem mesecu najpogosteje vadijo pri nizki intenzivnosti. V vseh naštetih kategorija posebej izstopajo tisti z najnižjo izobrazbo (manj kot 4 letna srednja šola), saj vadijo najmanj, ne glede na intenzivnost. Statističnih razlik pri strategijah spoprijemanja s stresom ni bilo.

Tabela 10

Primerjava glede na treniranje športa

		M	SD	F	pom(F)
Srednja intenzivnost na teden	Da, še vedno treniram	2,09	0,67	4,71	0,01
	Da	1,64	0,75		
	Ne	1,58	0,65		
Visoka intenzivnost na teden	Da, še vedno treniram	2,35	0,78	34,54	0,00
	Da	1,53	0,73		
	Ne	1,14	0,38		
Srednja intenzivnost na mesec	Da, še vedno treniram	2,83	0,98	7,07	0,00
	Da	2,11	1,01		
	Ne	1,95	0,96		
Visoka Intenzivnost na mesec	Da, še vedno treniram	3,09	1,12	28,03	0,00
	Da	1,85	1,03		
	Ne	1,39	0,79		
Srednja intenzivnost na leto	Da, še vedno treniram	3,57	0,59	6,39	0,00
	Da	2,97	0,90		
	Ne	2,81	0,95		
Visoka intenzivnost na leto	Da, še vedno treniram	3,52	0,79	30,83	0,00
	Da	2,59	1,11		
	Ne	1,76	0,98		

Legenda: M-aritmetična sredina; SD-standardni odklon; F-vrednost analize varianc; pom(F)-statistična značilnost F testa (razlika je statistično pomembna pri $p < 0,05$)

Pri srednji in visoki intenzivnosti v vseh časovnih obdobjih najpogosteje vadijo udeleženci, ki še aktivno trenirajo, sledijo jim tisti, ki so v preteklosti trenirali kakšen šport. Tisti, ki se s športom aktivno nikoli niso ukvarjali, so tudi sedaj še vedno najmanj aktivni (Tabela 10).

3.1 KORELACIJA

Tabela 11

Povezanost intenzivnosti vadbe s strategijami spoprijemanja s športom

		N.I. na teden	S.I. na teden	V.I. na teden	N.I. na mesec	S.I. na mesec	V.I. na mesec	N.I. na leto	S.I. na leto	V.I. na leto
LA	Pearson. koef. korelacije	-0,03	0,14	0,06	0,04	0,02	0,06	-0,01	0,10	0,07
	značilnost (2-smerna)	0,71	0,05	0,36	0,52	0,75	0,38	0,86	0,17	0,32
PO	Pearson. koef. korelacije	-0,02	-0,01	-0,11	0,05	-0,06	-0,12	0,03	-0,06	-0,01
	značilnost (2-smerna)	0,77	0,92	0,13	0,51	0,38	0,09	0,65	0,42	0,85
IP	Pearson. koef. korelacije	0,06	-0,07	-0,07	0,05	-0,11	-0,04	0,17	0,00	-0,02
	značilnost (2-smerna)	0,41	0,33	0,33	0,52	0,13	0,61	0,02	1,00	0,81
RP	Pearson. koef. korelacije	0,05	0,09	0,09	0,08	0,03	0,12	0,02	0,02	0,09
	značilnost (2-smerna)	0,48	0,22	0,19	0,24	0,67	0,10	0,77	0,74	0,21
KI	Pearson. koef. korelacije	0,03	-0,12	-0,04	0,01	-0,02	-0,05	-0,09	-0,01	0,01
	značilnost (2-smerna)	0,66	0,08	0,57	0,87	0,80	0,52	0,19	0,91	0,92
S	Pearson. koef. korelacije	-0,01	0,00	-0,05	0,03	0,05	-0,04	0,03	0,06	-0,03
	značilnost (2-smerna)	0,84	0,96	0,49	0,69	0,49	0,59	0,70	0,43	0,67
AN	Pearson. koef. korelacije	0,10	0,14	0,06	0,13	0,06	0,03	0,03	0,04	0,08
	značilnost (2-smerna)	0,15	0,04	0,38	0,06	0,42	0,65	0,68	0,54	0,25
ČS	Pearson. koef. korelacije	0,08	0,04	-0,07	0,14	0,03	-0,05	0,10	0,05	-0,02
	značilnost (2-smerna)	0,23	0,59	0,31	0,05	0,68	0,44	0,14	0,47	0,76

Legenda: LA-logična analiza; PO-pozitivna ocena; IP-iskanje podpore; RP-reševanje problema; KI- kognitivno izogibanje; S-sprejemanje; AN-alternativno nadomestilo; ČS-čustvena sprostitev; N.I.-nizka intenzivnost; S.I.-srednja intenzivnost; V.I.-visoka intenzivnost; Pearson. koef. korelacije-Pearsonov koeficient korelacije, značilnost (2-smerna) – korelacija je značilna pri $p < 0,1$

V Tabeli 11 je prikazana povezanost različne intenzivnosti vadbe s strategijami spoprijemanja s športom. Pri vadbi nizke intenzivnosti se je pokazala povezanost s strategijo alternativnega nadomeščanja, čustveno sprostitvijo (pri vadbi na mesec) ter iskanjem podpore (pri vadbi na leto). Z vadbo srednje intenzivnosti (pri vadbi na teden) so povezane naslednje strategije: Logična analiza, kognitivno izogibanje in alternativno nadomestilo. Pri vadbi visoke intenzivnosti (pri vadbi na mesec) se je pokazala povezanost s pozitivno oceno in reševanjem problema. Pri vseh povezavah se je pokazala le neznatna povezanost.

4. RAZPRAVA

H₀₁: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ženskah in moških.

V raziskavi se je izkazalo, da se moški pogosteje ukvarjajo z visoko intenzivno športno aktivnostjo. Za ženske se je izkazalo ravno nasprotno, saj se najpogosteje ukvarjajo z nizko intenzivno vadbo.

Anketa je pokazala tudi statistične razlike pri strategijah spoprijemanja s stresom. Ženske se pogosteje poslužujejo pozitivne ocene, iskanja podpore ter čustvenega sproščanja. Rezultati sovpadajo z ugotovitvami drugih študij. Hammermeister in Burton (2004, v Anshel idr., 2009) v svoji raziskavi prav tako ugotavljata, da se ženske najpogosteje s stresom spoprijemajo s pomočjo čustvenega izlita, pozitivne ocene in iskanjem socialne podpore. Tudi Hoar (2006, v Anshel idr., 2009) ter Goyen in Anshel (1998, v Kaiseler, 2010) so ženskam pripisali pogosto spoprijemanje z osredotočenostjo k čustvenem obvladovanju problemov. Kot najpogostejšo strategijo navajajo iskanje socialne podpore.

Pri naši raziskavi se statistične razlike pri spoprijemanju s stresom pri moških niso pokazale, z razliko od nekaterih drugih študij. Anshel in Sutarso (2007, v Kaiseler, 2010) pri moških ugotavljata uporabo predvsem kognitivnega približevanja problemu. Večina študij je ugotovila, da je za moške značilno predvsem osredotočenost k neposrednemu reševanju problemov (Hammermeister in Burton, 2004; Goyen in Anshel, 1998, vsi v Kaiseler, 2010).

Prvo hipotezo (H₀₁), ki pravi da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ženskah in moških zaradi statističnih razlik pri stilih spoprijemanja s stresom žensk, ovržemo. Obstajajo razlike med stili spoprijemanja s stresom pri ženskah in moških.

H₀₂: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom v različnih starostnih obdobjih.

Po pričakovanju so rezultati pokazali, da se najmlajša starostna skupina (do 25 let) najpogosteje ukvarja z vadbo vseh intenzivnosti. Rezultate lahko pojasnimo z vidika fizične sposobnosti, saj se odrasli v tem starostnem obdobju najlažje odzivajo na vse vrste vadbe, še posebej pa na srednje in visoko intenzivno vadbo, ki jo večina starejših ni več sposobna premagovati. Večino anketirancev starih do 25 let je bilo študentov, zato lahko sklepamo, da tej populaciji pogostejše ukvarjanje s športnimi aktivnostmi dopušča tudi čas, saj večina še nima svoje družine (otrok) in redne zaposlitve, kar pomeni več prostega časa.

Pri starostni skupini od 26 do 35 let rezultati ankete kažejo statistične razlike pri čustvenem sproščanju ter kognitivnim izogibanjem, kot najpogostejši strategiji spoprijemanja s stresom. Obe omenjeni strategiji opredeljujemo kot strategiji izogibanja problemu, kar je nekoliko netipično, saj večina študij navaja, da se ljudje na prehodu iz zgodnjega in srednjega obdobja odraslosti še vedno pretežno poslužujejo strategij približevanja (Folkman, Lazarus, Pimley in Novacek, 1987, v Evans, 2010).

Statistična razlika se je pokazala tudi pri starostni skupini od 36 do 50 let, ki se s stresom najpogosteje spoprijemajo s pomočjo iskanja podpore, kar so za ljudi podobne starosti ugotovili tudi Folkman, Lazarus, Pimley in Novacek (1987, v Evans, 2010).

Hoar in Evans (2010, v Evans, 2010) sta ugotovila, da se individualni način spoprijemanja s stresom skozi življenje spreminja. V prehodnem obdobju med zgodnjo in srednjo odraslostjo naj bi se ljudje s stresom spopadali s pomočjo kombiniranja več različnih vedenjskih in kognitivnih strategij. Podobno lahko trdimo tudi za našo raziskavo, saj iskanje podpore po tabeli vprašalnika CRI (Masten, Tušak in Zihelr, 2003, v Bračko, 2010) uvršča pod vedenjsko strategijo približevanja, čustveno sproščanje uvrščamo med vedenjske strategije izogibanja, za kognitivno izogibanje pa že samo ime pove, da gre za kognitivno strategijo izogibanja.

Zanimivo je, da se razlike niso pokazale pri najstarejši starostni skupini (51 let in več), saj večina študij ravno v tem obdobju ugotavlja največ sprememb pri uporabi strategij. Starejši naj bi se vse bolj osredotočali na čustveno obvladovanje problemov in vse manj uporabljali strategije približevanja (Folkman, Lazarus, Pimley in Novacek, 1987, v Evans, 2010) ter uporabljali vse manj različnih mehanizmov spoprijemanja (Patterson, Smith, Grant, Clopton, Josepho in Yager, 1990, v Lau, 1994).

Neskladje z ostalimi študijami pri starejši starostni skupini lahko iščemo v starosti anketirancev, saj je bilo v starostni skupini 51 let in več, večino anketirancev bolj na spodnji meji skupine (večina sodelujočih je bila mlajša od 65 let). V vzorcu je primanjkovalo predvsem starostnikov, ljudi starih 75 let in več. Vzorec z večjim starostnim razponom anketirancev in večjim številom najstarejših, bi morda podal drugačne rezultate.

Drugo hipotezo (H_02), ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom v različnih starostnih obdobjih ovržemo, saj so se pojavile statistične razlike pri starostnih skupinah od 26 do 35 let in v skupini od 36 do 50 let. Obstajajo razlike med stili spoprijemanja s stresom v različnih starostnih obdobjih.

H_03 : Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različnim ekonomskim statusom.

Pri ugotavljanju značilnosti pri spoprijemanju s stresom ljudi z različnim ekonomskim statusom, smo dobili le eno statistično razliko. Rezultati kažejo, da se zaposleni v največji meri s stresom soočajo s strategijo reševanja problema. Raziskav, ki bi navajale podobne rezultate nismo našli.

Vzorec lahko v tem primeru kritično ocenimo, saj je zelo neenakomerno razporejen. V vzorcu je bilo zaposlenih anketirancev kar 52,7%, 32,7% je bilo študentov ter le 8,8% brezposelnih in le 5,9% upokoencev. Glede na to, da trenutno veliko ljudi nima stalne zaposlitve in so pogost pojav honorarno delo, delo za skrajšan čas, začasno delo, delo na podjemno ali avtorsko pogodbo, bi bila morda za težje opredeljivi del bolj primerna dodatna kategorija. Večina anketirancev, ki je v netipičnem delavnem razmerju, je obkrožila odgovor zaposlen/a.

Tretjo hipotezo (H_03), ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različnim ekonomskim statusom, ovržemo, saj se je pokazala statistična razlika pri zaposlenih, ki se s stresom najpogosteje spopadejo z reševanjem problema.

H₀4: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različno izobrazbo.

Pri ugotavljanju razlik pri spoprijemanju s stresom ljudi z različno izobrazbo, statističnih razlik ni bilo. Četrto hipotezo (H₀4), ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različno izobrazbo sprejmemo.

Rezultati so nam kljub temu dali informacije o najpogostejši intenzivnosti vadbe pri ljudeh z različno izobrazbo. Vadbo srednje in nizke intenzivnosti najpogosteje izvajajo najvišje izšolani udeleženci (magisterij in doktorat). Anketiranci s končano 4. letno srednjo šolo, so v enem mesecu najpogosteje vadili pri nizki intenzivnosti. V prav vseh kategorijah so izrazito manj vadili tisti z najnižjo izobrazbo (manj kot 4 letna srednja šola), ne glede na intenzivnost vadbe.

H₀5: Ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh, ki se ukvarjajo z različno intenzivnimi športnimi aktivnostmi.

Pri vadbi **nizke intenzivnosti** se je pokazala povezanost s strategijami alternativnega nadomeščanja ($r=0,13$), čustvene sprostitev ($r=0,14$; pri vadbi na mesec) ter iskanjem podpore ($r=0,17$; pri vadbi na leto). Vse tri strategije, povezane z vadbo nizke intenzivnosti, po razdelitvi vprašalnika CRI-Adult (Tabela 1) uvrščamo med vedenjske strategije. Za vedenjske strategije izogibanja, kamor uvrščamo alternativno nadomeščanje in čustveno sprostitev, velja, da je to običajno zavestna odločitev posameznika, da se iz stresne situacije fizično odstrani. Primer sta hoja stran od vira stresa in izogibanje neprijetnim situacijam. Vedenjske strategije približevanja, katere primer je iskanje podpore, vključujejo zavestno ukrepanje proti odzivu na stresno oceno dogodka. Primeri vedenjskih strategij približevanja so iskanje informacij, prerekanje, ali kakršenkoli podoben odziv pri poskušanju zmanjševanja intenzivnosti stresa. Za vedenjske strategije spoprijemanja s stresom je pričakovano, da so se pojavile v povezavi z nizko intenzivno vadbo, saj se le te najpogosteje udeležujejo ženske, za katere pa je značilno posluževanje vedenjskih strategij spoprijemanja s stresom. Za vse tri strategije se je pokazala neznatna povezanost ($r=0,13$ pri alternativnem nadomeščanju, $r=0,14$ pri čustvenem sproščanju in $r=0,17$ pri iskanju podpore).

Z vadbo **srednje intenzivnosti** so povezane logična analiza ($r=0,14$), alternativno nadomestilo ($r=0,13$) in kognitivno izogibanje ($r=-0,12$). Logično analizo po razdelitvi vprašalnika CRI-Adult (Tabela 1) uvrščamo med kognitivne strategije približevanja, ki vključujejo zavestne misli, pri katerih je posameznik usmerjen proti stresnim situacijam. Primer so načrtovanje, spremljanje, taktiziranje, razmišljanje. Alternativno nadomestilo uvrščamo med vedenjske strategije izogibanja in smo ga opredelili že pri povezanosti z vadbo nizke intenzivnosti, kjer se je prav tako pokazala povezanost. Kognitivno izogibanje kot že ime pove, uvrščamo med kognitivne strategije z izogibanjem in se odraža v zavestnem odvrčanju soočenja s stresnim dogodkom, selektivno pozornostjo in filtracijo podatkov. Pri kognitivnem izogibanju se kaže negativna povezanost ($r=-0,12$). To pomeni, da so se anketirani, ki so vadili pod srednjo intenzivnostjo, strategije kognitivnega izogibanja posluževali manj kot tisti, ki so vadili pri nizki ali visoki intenzivnosti.

Strategije spoprijemanja s stresom, ki so se pojavile v povezanosti s srednjo intenzivno vadbo so mešanica strategij, saj so rezultati pokazali tako kognitivne kot vedenjske strategije ter strategije približevanja in izogibanja. Tudi pri srednje intenzivni vadbi je moč vseh treh povezav zgolj neznatna.

V povezavi z **visoko intenzivno vadbo** sta se pokazali dve strategiji spoprijemanja s stresom: pozitivna ocena ($r=-0,12$) in reševanje problema ($r=0,12$). Obe strategiji spoprijemanja po razdelitvi vprašalnika CRI-Adult (Tabela 1) uvrščamo med strategije približevanja. Pri reševanju problema se kažejo vedenjska prizadevanja, da bi posameznik nekaj naredil in se tako neposredno ukvarjal s problemom. Pozitivna ocena vključuje prizadevanje razlage in ponovnega oblikovanja problema na pozitiven način, hkrati to prinaša tudi sprejemanje realnosti situacije. Pri tem moramo upoštevati, da je povezanost pri pozitivni oceni negativna ($r=-0,12$), kar pomeni, da so se vadeči, ki so vadili pri visoki intenziteti, spoprijemanja s pomočjo pozitivne ocene izogibali.

Povezanost visoko intenzivne vadbe in strategij približevanja je smiselna, saj so rezultati mnogih raziskav potrdile, da se športniki večinoma s stresom spoprijemajo s približevanjem problemu (Ntoumanis in Biddel, 2000; Gaudreau idr., 2001; Pensgarrrd in Robert, 2002, vsi v Azizi, 2011). Nekoliko neskladna je le negativna povezanost pri pozitivni oceni ($r=-0,12$). Prav tako kot pri vadbi nizke in srednje intenzivnosti, je tudi pri visoko intenzivnem ukvarjanju s športno aktivnostjo jakost povezav pri obeh strategijah zgolj neznatna, zato k omenjenim raziskavam ne moremo govoriti o tehtnih rezultatih.

Pri vseh vadbah različnih intenzivnosti so se pokazale nekatere povezave s strategijami spoprijemanja s stresom, a je jakost pri prav vseh ugotovljenih povezavah zelo nizka in zato ne moremo govoriti o pomembnih indikacijah. Ničelno hipotezo (H_05), ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh, ki se ukvarjajo z različno intenzivnimi športnimi aktivnostmi, sprejmemo.

5. SKLEP

V raziskavi smo želeli ugotoviti ali obstajajo razlike med stili spoprijemanja s stresom in kako na njih vplivajo različni dejavniki: spol, starost, izobrazba, ekonomski status ter pogostost in intenziteta vadbe. V raziskavo smo zajeli 205 udeležencev, ki so odgovarjali na anketni vprašalnik, ki je vseboval demografski del, vprašalnik za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresom in vprašanja o pogostosti ter intenzivnosti vabe. Z analiza pridobljenih rezultatov smo preverili pet ničelnih hipotez.

Prvo hipotezo, ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja pri ženskah in moških smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da se ženske najpogosteje s stresom spoprijemajo s pozitivno oceno, iskanjem podpore ter čustvenim sproščanjem.

H₀₂ (ni razlik med stili spoprijemanja s stresom v različnih starostnih obdobjih) smo prav tako ovrgli, saj se je pokazalo, da je za starostno obdobje od 26. do 35. leta značilno spoprijemanje s pomočjo čustvenega sproščanja in kognitivnega izogibanja. Razlika se je pokazala tudi za starostno obdobje od 36 do 50 let. Za to obdobje je značilno iskanje podpore.

Ovrgli smo tudi H₀₃, ki pravi, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različnim ekonomskim statusom. Ugotovili smo, da je za zaposlene značilno, da se s stresa lotijo z reševanja problema.

Potrdili smo, da ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh z različno izobrazbo in tako sprejeli H₀₄.

Pri H₀₅ (ni razlik med stili spoprijemanja s stresom pri ljudeh, ki se ukvarjajo z različno intenzivnimi športnimi aktivnostmi) so se v nizki, srednji in visoki intenzivnosti vadbe pokazale povezanosti z nekaterimi stili spoprijemanja s stresom, a so bile prav vse povezave zgolj neznatne. Tako šibka povezanost nam ne omogoča trdnega sklepanja, zato smo H₀₅ sprejeli.

Z raziskavo smo ugotovili, da se uporaba določenih strategij spoprijemanja s stresom razlikujejo pri različnih skupinah ljudi. Najpomembnejšo vlogo pri tem imajo spol, starost ter ekonomski status. Na izbiro strategije spoprijemanja s stresom izobrazba ne vpliva. Vplivi vadbe različnih intenzivnosti kažejo nekatere razlike, a je povezanost le teh prešibka za sklepanje trdnejših dejstev.

Nekatere razlike, ki jih navajajo predhodne študije, se v naših rezultatih niso pokazale. Razlog lahko iščemo v pomanjkljivostih med nastajanjem dela. Večji vzorec anketirancev bi lahko botroval k močnejšim povezavam med razlikami spoprijemanja s stresom pri različno intenzivni vadbi. Razčlenitev starostne najvišje starostne kategorije (51 let in več) na dve kategoriji (od 51 do 65 let, 66 let in več) bi lahko pokazal razlike, saj so že v vsakodnevem življenju vidne razlike med ljudmi v petdesetih letih in ljudmi v pozni starosti (na primer 80 let). Prav tako je v anketi sodelovalo premalo ljudi v pozni starosti, da bi se lahko pokazale večje razlike. Vzorec je glede na ekonomski status zelo neenakomeren, kar bi se z večjim vzorcem in dodatno kategorijo, ki bi opredelila netipična delavna razmerja, lahko izboljšalo. Z večjim vzorcem ter omenjenimi dodatki oziroma popravki, bi bili rezultati morda izrazitejši in bi še bolj pripomogli k razumevanju razlik med različnimi stili spoprijemanja s stresom ter dejavniki, ki vplivajo na uporabo le teh.

6. LITERATURA

Anshel, M. H., Sutarso, T. in Jubenville, C. (2009). *Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes*. Middle Tennessee State University: The Journal of Social Psychology 149(2), 159–177.

Azizi, M. (2011). Effects of doing physical exercises on stress-coping strategies and the intensity of the stress experienced by university students in Zabol, Southeastern Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30: 372 – 375.

Barborič, K., Berčič, H., Jeromen, T., Kajtna, T., Pinter, B., Smrdu, M. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bračko, M. (2010). *Izbrani psihološki parametri slovenskih športnih pilotov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P. J., Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Cohen, S., Doyle, W. J. in Baum, A. (2006). *Socioeconomic Status Is Associated With Stress Hormone*. American Psychosomatic Society: Psychosomatic Medicine 68: 414–420.

Cohen, S. in Janicki-Deverts, D. (2012). *Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009*. Wiley Periodicals: Journal of Applied Social Psychology, 2012, 42, 6: 1320–1334.

Diehl, M., Coyle, N., Labouvie-Vief, G. (1996). *Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span*. USA, Michigan, Detroit: Wayne State University.

Evans, M. E. (2010). Temporal analysis of endurance athletes' coping during competitive suffering episodes., Canada, Alberta: University of Lethbridge.

Grzywacz, J. G., Almeida, D. M., Neupert, S. D., Ettner, S. L. (2004). *Socioeconomic Status and Health: A Micro-level Analysis of Exposure and Vulnerability to Daily Stressors*. Journal of Health and Social Behavior, Vol 45: 1–16.

Hindle, T. (1998). *Reducing stress*. London: Dorling Kindersley.

Ivanušič, K. (2000). *Identifikacija stresa*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Kaiseler, M. H. (2010). *Gender and personality differences in coping in sport*. Degree of PhD, Physical Education. The University of Hull.

Kunz-Ebrecht, S. R., Kirschbaum, C. in Steptoe, A. (2004). *Work stress, socioeconomic status and neuroendocrine activation over the working day*. Social Science & Medicine 58: 1523–1530.

Lau, B. W. K. (1994). *Stress, coping and ageing*. Hong Kong: Hong Kong Journal of Psychiatry, Vol. 4, No. 2.

Lavalee, D., Williams, J. M., Jones, M. V. (2008). *Key studies in sport and exercise psychology*. Maidenhead: McGraw-Hill Higher Education/Open University Press.

Lazarus, R. S. In DeLongis, A. (1983). *Psychological stress and coping in aging*. American Psychologist, Vol 38(3).

Lovallo, W.R. (2005). *Stress and health: biological and psychological interactions*. Thousand Oaks; London; New Delhi: Sage Publications.

MacKay, G. J. S. (2008). *The Effect of “Green Exercise” on State Stress and Anxiety*. Degree of Bachelor of Science in Psychology. University of Canberra, Australia.

Neupert, S. D., Almeida, D. M. in Charles, S. T. (2007). *Age Differences in Reactivity to Daily Stressors: The Role of Personal Control*. The Gerontological Society of America: Journal of Gerontology.

Perrez, M. in Meinrad, M. (1992). *Stress, coping, and health: a situation-behaviour approach, theory, methods, applications*. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.

Ramos, J. A. (2011). A Comparison of Perceived Stress Levels and Coping Styles of Non-traditional Graduate Students in Distance Learning versus On-campus Programs. United States, Iowa: University of Iowa.

Steptoe, A., Feldman, P. J., Kunz, S., Owen, N., Willemsen, G. in Marmot, M. (2002). *Stress responsivity and socioeconomic status: A mechanism for increased cardiovascular disease risk?* European Heart Journal, 23, 1757-1763.

Taylor, S.E. (1991). *Health psychology*. Singapore: McGraw-Hill.

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

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana.