

2015

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA MED  
ŠTUDENTI

ZAKLJUČNA NALOGA

PODJED

TJAŠA PODJED

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Prepoznavanje in obvladovanje stresa med študenti**  
(Recognising and handling stress among students)

Ime in priimek: Tjaša Podjed

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Matej Kravos

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Koper, november 2015

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Tjaša PODJED

Naslov zaključne naloge: Prepoznavanje in obvladovanje stresa med študenti

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število listov: 35      Število slik: 1      Število tabel: 11

Število referenc: 42

Mentor: doc. dr. Matej Kravos

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Ključne besede: stres, stresna situacija, prepoznavanje stresa, obvladovanje stresa, študent

Izvleček: Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ali drugače stresorjem. Stres prinese spremembe s katerimi se moramo soočiti, to pa počne vsak na svoj način, ki se mu zdi najbolj primeren. Namen naloge je bil ugotoviti kateri dogodki so bili testiranim osebam stresni in so povzročili pomembne spremembe v življenju ter kako se nanje sedaj odzivajo, kadar so jim ponovno izpostavljeni. V raziskavi je sodelovalo 30 študentov moškega in ženskega spola, starih od 19 do 26 let. Za namene raziskave je avtorica uporabila dve javno dostopni standardizirani lestvici. Za poročilo o stresnih situacijah, ki so se pripetile študentom je uporabila lestvico življenjskih dogodkov Life Experiences Survey (LES) (Sarason, Johnson in Siegel, 1978). Za pridobitev informacij o tem kako se študentje spoprijemajo s stresom pa je uporabila lestvico COPE Inventory (COPE) (Carver, Scheier in Weintraub, 1994). Iz rezultatov je razvidno, da se tako študentje kot tudi študentke srečujejo s stresom. Študentje navajajo več stresnih dogodkov kot študentke, vendar študentke te stresne dogodke ocenjujejo bolj negativno. Ko pride do obvladovanja stresnih dogodkov se študentje v povprečju najpogosteje poslužujejo strategij, ki so usmerjene na problem, študentke pa strategij, ki so usmerjene na čustva. Ko se soočijo s problemi, moški razmišljajo kako bi se soočili z njim, ženske pa za reševanje problemov po navadi potrebujejo pomoč drugih ljudi. Do razlik med starostnimi skupinami prihaja le pri starejših študentih, starih 25 in 26 let, kar povezuje z izkušnostjo pri prepoznavanju in obvladovanju stresnih situacij. Ugotovitve raziskave ponujajo natančnejši vpogled na področje stresa med študenti, predvsem z vidika prepoznavanja in obvladovanja le tega.

## Key words documentation

Name and SURNAME: Tjaša PODJED

Title of the final project paper: Recognising and Handling stress among students

Place: Koper, Republic of Slovenia

Year: 2015

Number of pages: 35

Number of figures: 1

Number of tables: 11

Number of references: 42

Mentor: Assist. Prof. Matej Kravos, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, PhD

Key words: Stress, stressful situation, recognising stress, handling stress, student

Abstract: Stress is a physiological, psychological and behavioural response of an individual, which tries to adapt and adjust to potentially harmful and threatening elements, also called stressors. Stress brings changes with which we have to deal and each person handles them in a way that suits them best. The aim of this assignment is to establish which events cause stress and major changes in the lives of people in question and how they respond to them when they come in contact with them again. There were 30 students, both male and female, that took part in this research, aged from 19 to 26. For the sake of this research, the author used two public standardised scales. In order to report about the stressful situations that occurred among students, she used a scale of life experiences named Life Experiences Survey (LES) (Sarason, Johnson and Siegel, 1978). To examine how students deal with stress, she used a scale called COPE Inventory (COPE) (Carver, Scheier and Weintraub, 1994). It is evident from the results that the male students as well as the female students both have to deal with stress. Male students mention more stressful situations than female students, but female students grade them more negatively. When it comes to handling stressful situations, male students make on average more use of the strategies, which are focused on a problem, and female students use strategies which are focused more on emotions. When dealing with problems, males think about the ways to confront them and females usually need the help of others to resolve them. The difference among age groups can only be seen with older students, aged between 25 and 26, which can be connected to their experience with recognising and handling stressful situations. Research findings offer an explicit insight into the field of stress among students, especially from the aspect of recognising and handling it.

**KAZALO VSEBINE**

1	UVOD .....	1
1.1	Stres.....	1
1.1.1	Kaj je stres? .....	1
1.1.2	Vrste stresa .....	1
1.1.3	Stresorji oz. povzročitelji stresa .....	2
1.1.4	Faze stresa .....	3
1.1.5	Posledice in simptomi stresa .....	4
1.1.6	Razlika pri doživljanju stresnih situacij ter simptomih stresa med moškimi in ženskami.....	5
1.2	Obvladovanje stresa .....	6
1.2.1	Opredelitev in pomen obvladovanja stresa .....	6
1.2.2	Načini obvladovanja stresa.....	7
1.2.3	Strategije soočenja s stresom (COPE) (Carver, Scheier in Weintraub, 1994) ..	7
1.2.4	Sprostivne tehnike.....	9
1.3	Stres med študenti.....	10
1.3.1	Vzroki stresa med študijem .....	10
1.3.2	Razvojno obdobje prehoda v zgodnjo odraslost.....	11
2	NAMEN DELA IN DELOVNE HIPOTEZE .....	13
3	METODA.....	14
3.1	Vzorec .....	14
3.2	Pripomočki .....	14
3.3	Postopek .....	15
4	REZULTATI .....	16
4.1	Preverjanje normalnosti in deskriptivne statistike .....	16
4.2	Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov pri moških in ženskah .....	19
4.3	Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov glede na starost udeležencev .....	21
4.4	Povezanost med dosežki rezultatov na obeh lestvicah .....	23
5	RAZPRAVA.....	25
6	SKLEP .....	28
7	VIRI IN LITERATURA .....	30

## KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 4.1 Normalnost porazdelitve in deskriptivne statistike na lestvici COPE za moške. ....	16
Tabela 4.2 Normalnost porazdelitve in deskriptivne statistike na lestvici COPE za ženske. ....	17
Tabela 4.3 Normalnost porazdelitve in deskriptivne statistike na lestvici LES za moške in ženske. ....	18
Tabela 4.5 Primerjava med spoloma v vrednosti na lestvici COPE. ....	20
Tabela 4.6 Primerjava med spoloma v vrednosti na lestvici LES. ....	20
Tabela 4.7 Primerjava med starostnimi skupinami na lestvici COPE. ....	21
Tabela 4.8 Primerjava med starostnimi skupinami na lestvicah COPE in LES. ....	22
Tabela 4.9 Korelacije med poddimenzijami znotraj lestvice COPE.....	23
Tabela 4.10 Korelacije med poddimenzijami znotraj lestvice LES.....	24
Tabela 4.11 Korelacije med poddimenzijami lestvice COPE in lestvice LES.....	24

## **KAZALO SLIK**

Slika 1.1. Splošni prilagoditveni sindrom (Kompore 2006).....	4
---	---

## 1 UVOD

### 1.1 Stres

#### 1.1.1 Kaj je stres?

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost oziroma silo, ki deluje na določeno površino. V medicino je ta izraz prinesel Hans Seyle (Goldberger in Breznitz, 1982). Opretilil ga je kot telesno prilagajanje novim okoliščinam oziroma kot nespecifični odgovor na dražljaj, ki moti osebno ravnovesje (Jeriček, 2007).

Poznamo več definicij stresa, najpogosteje pa stres definiramo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ali drugače stresorjem (Jeriček, 2007).

Stres je močno čustveno stanje, ki naše telo, in tudi duševnost preusmeri tako, kakor se je v evoluciji izkazalo kot optimalno za preživetje. To je koristna reakcija, zato stres sam po sebi ni slab ali škodljiv, če se sproži takrat, ko smo zares ogroženi. Stres brez razloga pa je nepotrebna in lahko celo škodljiva obremenitev organizma, zato delovanje le tega v obdobju stresa ni optimalno (Ihan, 2004).

Stresnost neke situacije ali dogodka ni enaka za vse ljudi, pač pa jo določajo posameznikova starost, osebnost, vrednote, prepričanja, okoliščine v katerih se situacija pojavi, okolje v katerem posameznik živi ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Razmerje med doživljanjem posameznikovih lastnih zahtev, zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja stresne situacije nam poda informacijo o tem, ali bo stres škodljiv in uničevalen, ali pa ga bo obvladal in morda motiviral, spodbudil k dejanjem (Jeriček, 2007).

#### 1.1.2 Vrste stresa

Poznamo več vrst stresa, in sicer negativni in pozitivni, naravni in umetni ter normalni in kronični stres.

Negativni stres ali distress predstavlja tisto, kar za organizem pomeni neko grožnjo pred katero se ne more braniti. Odzivi negativnega stresa so žalost, otožnost, agresivnost, nemoč ipd. Distress je napor, ki nam ostane, če prvotne napetosti uspešno ne razrešimo (Selič, 1999). Viri pozitivnega stresa pa so stvari, ki se jih veselimo in v njih uživamo, vseeno pa nam izvedba teh stvari ali dogodkov predstavlja stresno situacijo. Bodisi gre za rojstvo otroka, selitev od doma, spoznavanje novih ljudi, potovanje, dokončanje študija ipd. (Fiala 2007).

Naravni stres lahko imenujemo tudi koristen stres in je prisoten pri vseh živih bitjih. V osnovi ga lahko delimo na obrambo, reakcijo preživetja in prijeten stres. Kadar telo prepozna grožnjo vklopi prirojen obrambni mehanizem, na katero sami nimamo vpliva (Trstenjak, 2005). Boj ali beg so obrambne reakcije s katerimi organizem razpolaga in so



prav tako prirojene (Schmidt, 2003). Ko se grožnja preneha se organizem ponovno postavi v ravnovesje, kar predstavlja prijetno stran stresa ali evstres, občutek ugodja, iz katerega organizem dobiva energijo in motivacijo (Trstenjak, 2003). Evstres ni povezan z zdravstvenimi težavami. Podoživljanje evstresa pa je najboljša obramba proti umetnemu stresu (Schmidt, 2003). Umetni stres pa je stres, ki ga narava ne pozna, je izum človeka. Pojavi se kot proizvod družbe, ki nam postavlja norme, ki velikokrat vodijo v preobremenjenost (Trstenjak, 2005). Umetni stres se pojavi kadar zahteve okolja oziroma družbe presegajo naše sposobnosti, kot posledica pa se pojavi tudi odrekanje kakovosti svojega življenja.

Stres lahko delimo tudi na normalen in kroničen stres. Normalen stres je stres, pri katerem se dobro počutimo, obremenitve, ki se pojavi pa ne razumemo kot nekaj nevsakdanjega ali nenormalnega. Kroničen stres pa je stalno prisoten in ponavljajoč se stres. Kroničen stres predstavlja zasičenost z informacijami in hiter življenjski ritem, zaradi katerega prihaja do pomanjkanja časa, gibanja, nepravilnega prehranjevanja, sprostitve ipd. (Treven in Treven, 2011).

Ne glede na osnovno delitev stresa pa se stresna reakcija sproži ob subjektivni oceni ogroženosti posameznika (Ihan, 2004).

### 1.1.3 Stresorji oz. povzročitelji stresa

Stresor je tisto, kar povzroča stres. Je vsak dražljaj, ki poruši notranje ravnovesje organizma. Vsak dražljaj je lahko potencialen stresor, kadar na posameznika vpliva prekomerno (Avsec, 2015). Stresorji so lahko različni dražljaji, bodisi fizični dražljaji, ogrožajoče situacije, potencialne grožnje, težave ipd. (Ihan, 2004). Stresorje delimo glede na trajanje – ponavljajoči ali enkratni stresorji, moč – hudi ali blagi stresorji ter glede na smer – pozitivni stresorji, ki vodijo v pozitiven stres ali negativni stresorji, ki vodijo v negativen stres.

#### 1.1.3.1 Delitev stresorjev:

Stresorje lahko razdelimo v tri osnovne skupine, in sicer:

- kataklizmični stresorji,
- osebni stresorji,
- stresorji okolja.

Kataklizmični stresorji predstavljajo nepredvidljive dogodke in se zgodijo več ljudem hkrati, na primer naravne ali tehnološke nesreče. Osebni stresorji delujejo na posameznika in so nepredvidljivi. Med slednje štejemo odzive, ki so povezani s čustvenimi stanji (jeza, strah, bes ipd.) ter stanja, katerih izvor je v ljudeh samih. Stresorji okolja pa so vedno prisotni na videz zanemarljivi problemi, ki povzročajo vznemirjanje ljudi. To so na primer hrup, slaba razsvetljava, neurejeno okolje ipd. (Selič, 1999).

Po navedbah različnih avtorjev so najpogostejši stresorji (Parker, 2007; Selič, 1999):

- hrup,
- različni dogodki (smrt, rojstvo, poroke, ločitve, selitve ipd.),

- neplačani računi in pomanjkanje denarja,
- služba/študij,
- osebna razmerja,
- življenjski slog in prehrana,
- starost in dosežki,
- socialni položaj,
- pogoji bivanja (partnerstvo, starševstvo, državljanstvo).

#### 1.1.3.2 Odziv na stresorje

Stres je telesni odziv, ki ga centralno živčevje sproži zaradi velikega priliva stresorjev. Kadar centralno živčevje neko spremembo prepozna (na podlagi izkušenj, strahov), kot grožnjo, ki je organizem ne more sprejeti oziroma se ji ogniti, se sproži dolgotrajna čustvena reakcija, ki človeka vznemiri in zmanjša njegovo zadovoljstvo. (Ihan, 2004). Čustveno aktivacijo sprožijo spoznavni sistemi velikih možganov in medmožganov, ko zaznajo in prepoznajo nek signal kot opozorilen. Tak signal imenujemo stresor. Čustveni aktivaciji nato sledijo tri glavne vrste odzivov, s katerimi se človek prilagodi spremembam. To so: (Ihan, 2004)

- vedenjski odziv,
- avtonomni odziv,
- endokrini odziv.

Vedenjski odziv je najpomembnejši in potencialno najbolj učinkovit za uspešno prilagoditev na nove okoliščine ter uspešno odpravo stresnega vzroka. Vedenjski odziv namreč usmeri človekove aktivnosti v soočenje s stresorjem. Prilagoditve na stres človeka najbolj konstruktivno psihosocialno reintegrirajo in odpravijo stresne vzroke (Ihan, 2004).

Avtonomni stresni odziv je izrazito stereotipen odziv, ki pod vplivom vegetativnega živčevja in nevroendokrinega sistema spremeni delovanje organizma. To je stanje naravnega stresa, ki je nastal davno v evoluciji in je pripravil organizem na boj ali beg. Avtonomni odziv se sprva pokaže kot aktivacija simpatičnega živčevja (pospešitev bitja srca, povečanje krvnega tlaka), in nato še sproščanje adrenalina in noradrenalina. Avtonomni stresni odziv ne more odpraviti delovanja stresorjev. Psihosocialni stresni dejavnik lahko spremeni le oseba sama. Telesni odziv je koristen kot obramba pred okužbo, saj pomaga uravnavati imunski sistem (Ihan, 2004).

Endokrini odziv je sproščanje hormonov, predvsem kortizola, ki močno pospeši katabolne procese (razgradnja maščob, sladkorjev in beljakovin, zvečanje krvnega sladkorja).

#### 1.1.4 Faze stresa

V stresni situaciji poznamo tri univerzalne faze boja. Prvo je obdobje alarma, kjer se organizem pripravi na spopad ali umik. Če se organizem v tej fazi odloči za spopad oziroma, če vzroku ne podleže, bo prišlo do druge faze, to je prilagoditve ali odpora proti stresu. Dlje trajajoč stres pa lahko privede do tretje faze, obdobja izčrpanosti, ki predstavlja stanje zaradi obrabe (Starc, 2007).

V sliki 1.1. je prikazan splošni prilagoditveni sindrom, ki je sestavljen iz faze alarma, faze odpora ter faze izčrpanosti.

#### 1.1.4.1 Faza alarma

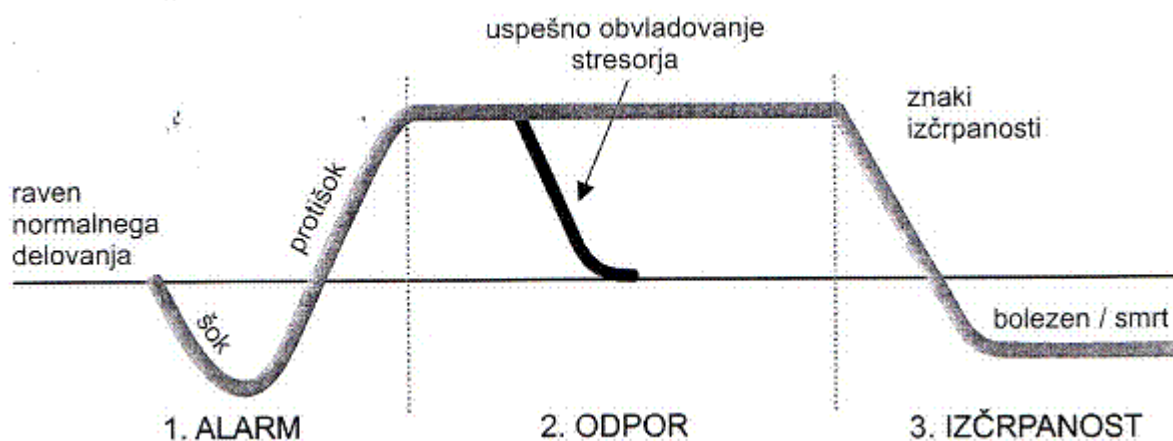
Ko je grožnja ali stresor, ki zamaja naše notranje ravnovesje prepoznano, govorimo o alarmni fazi stresa. V tej fazi se instinktivno odzovemo na grožnjo ter se odzovemo z evolucijsko pogojeno reakcijo boja ali bega. Povečano je sproščanje hormonov kortizola in adrenalina (Prah, 2015).

#### 1.1.4.2 Faza prilagoditve na stres

Če z odzivom uspešno premagamo vir stresa ali če le ta izgine, se v drugi fazi, fazi odpora ali prilagoditve na stres, telo poskuša umiriti ter se povrniti nazaj v stanje ravnovesja. Če pa vir stresa ni uspešno premagan, se telo poskuša prilagoditi na vztrajno vznburjenost, ki se lahko kaže v napetosti še dolgo časa po odsotnosti stresorja (Prah, 2015).

#### 1.1.4.3 Faza izčrpanosti

Dolgo trajajoče stanje napetosti in vznburjenosti lahko privede do tretje faze stresa, ki jo imenujemo izčrpanost. Telo zaradi stalne zvišane vznburjenosti in napetosti porabi zaloge energije in se utruje. Pojavijo se lahko različni simptomi, bodisi miselni, čustveni, telesni ali vedenjski simptomi, nevropsihološke motnje, srčno-žilne ali druge bolezni. Simptomi se razlikujejo od človeka do človeka (Prah, 2015).



Slika 1.1. Splošni prilagoditveni sindrom (Kompore 2006).

### 1.1.5 Posledice in simptomi stresa

Posledice porušenega ravnovesja zaradi stresa se lahko kažejo na vseh ravneh človekovega delovanja, in sicer na miselni, čustveni, telesni ter vedenjski ravni. Kot posledica stresa se lahko pojavijo tudi različne nevropsihološke motnje, srčno-žilne in druge bolezni. To je posledica neposrednega odziva na ogrožajočo situacijo. (Prah, 2015) Najbolj pogosti simptomi dolgotrajne izpostavljenosti stresu so opisani v nadaljevanju.

Med miselne simptome stresa (Prah, 2015) spadajo togo mišljenje, težave pri koncentraciji, pozabljivost, neorganiziranost, zamegljena predstava, težave pri razmišljanju, neracionalnost, neodločnost, občutljivost na kritiko in negativne samokritične misli.

Med čustvene simptome stresa (Prah, 2015) spadajo pomanjkanje volje, napetost, tesnoba, depresivnost, potrtnost, pretirana čustvenost, razdražljivost, neučakanost in prepirljivost.

Med telesne simptome stresa (Prah, 2015) spadajo pospešeno bitje srca, pospešeno in plitko dihanje, glavobol, vrtoglavica, vznemirjenost, utrujenost, slabost, bruhanje, driska, zaprtje, pogosto uriniranje, suha usta, nespečnost ali preveč spanja, občutek napetosti v mišicah, bolečine v hrbtu, povečano znojenje, mrzle roke, tresenje, drhtenje, pogosti prehladi in okužbe in pomanjkanje želje po spolnosti.

Med vedenjske simptome stresa (Prah, 2015) spadajo jok, kričanje, preklinjanje, grizenje nohtov, preobilno prehranjevanje, kajenje, nespečnost, socialni umik, opuščanje prej ljubljenih aktivnosti, izogibanje določenim situacijam in dejavnostim.

Stres lahko povzroči tudi nevropsihološke motnje (Prah, 2015). Sem sodijo panični napadi, depresija, motnje hranjenja, zloraba drog in alkohola, neravnovesje hormonskega stanja, bolezni presnove, moteno delovanje ščitnice in spolna disfunkcija (Prah, 2015).

Med simptome stresa sodijo tudi srčno žilne bolezni, kot so visok krvni tlak, srčni napad ter zvišane vrednosti holesterola (Prah, 2015).

Stres pa lahko privede tudi do drugih bolezni, kot na primer do razjed na prebavilih, virusne in bakterijske okužbe, astme in alergij, kožnih bolezni (izpuščaji, luskavica) in do različnih vrst raka in tumorjev (Prah, 2015).

### **1.1.6 Razlika pri doživljanju stresnih situacij ter simptomih stresa med moškimi in ženskami**

Ženske in moški so skozi stoletja doživljali svet in svoje življenje bistveno drugače, njihove izkušnje v vsakdanjem življenju pa so se razlikovale. Družba, ki se je davno nazaj organizirala po naravnih zakonih je podelila primat moškemu, ki so jih odlikovale lastnosti, kot so moč, aktivnost, racionalnost, agresivnost in tekmovalnost. Na drugi strani pa so ženske s popolnoma drugačnimi lastnostmi. To so šibkost oziroma nemoč, pasivnost, čustvenost, nežnost, popustljivost in vdanost. Neenakost spolnih vlog je kljub spremembam v 20. stoletju še vedno prisotna (Jogan, 2001).

Rezultati raziskave, ki jo je opravil Burke (2002) so pokazali, da se moški in ženske razlikujejo v nekaterih vidikih doživljanja stresnih situacij ter simptomih stresa. Burke je ugotovil, da ženske doživljajo višjo stopnjo stresa kot moški ter, da se pri ženskah pogosteje pojavljajo psihološki simptomi stresa kakor pri moških. Iwasaki, MacKay in Ristock (2004) pa so ugotovili, da ženske stres doživljajo bolj čustveno kot moški. Obstajajo tudi dokazi, da se pri obvladovanju stresa moški bolj

poslužujejo strategij, ki so usmerjene na problem, ženske pa strategij, usmerjene na čustva (Lipinska-Grobelny, 2011).

Tudi rezultati drugih študij so pokazali, da ženske stres pogosteje doživljajo na čustven način, moški pa pod vplivom dolgotrajnega stresa pogosteje podležejo fizičnim boleznim (Jick in Mitz, 1985). Kot glavni razlog za to so navedli družbena pričakovanja, ki ženskam narekujejo, da so odgovorne za druge ljudi in zanje tudi skrbijo. Moški pa so v nasprotju z ženskami bolj osredotočeni nase in imajo pod nadzorom stvari, za katere tudi odgovarjajo. Razlog za pogostejšo rabo na čustva usmerjenih strategij pri ženskah bi lahko izhajali tudi iz procesa socializacije. Ženske naj bi bile naučene, da se na različne situacije večkrat odzovejo s čustvi. Družba pogosteje lažje sprejema izražanje čustev pri ženskah kot pri moških (Pearil in Schooler, 1987; v Matud, 2004). Ženske naj bi bolj negativno doživljale dogodke, ki se nanašajo na zdravje in družino, moški pa na službo in finance (Billings in Moos, 1984; Folkman in Lazarus, 1980; v Matud, 2004).

## 1.2 Obvladovanje stresa

Spoprijemanje s stresom je proces, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse. Ti služijo za lažje obvladovanje, zmanjšanje ter vzdrževanje zunanje in/ali notranje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije (Lazarus in Folkman, 1984). V nadaljevanju bomo opredelili obvladovanje stresa, ter opisali nekaj načinov za obvladovanje stresa.

### 1.2.1 Opredelitev in pomen obvladovanja stresa

Kadar občutimo napetost, stres, je to zato, ker smo si naložili ali dobili preveč zahtev ali pa zato, ker ne verjamemo v lastne sposobnosti (Schmidt, 2003). Obvladovanje stresa pomeni vzpostavitev ravnovesja med dojetjem zahtev in dojetjem sposobnosti za obvladovanje zahtev. Za vzpostavitev ravnovesja obstajata dve možnosti, in sicer, ali odvzamemo oziroma dodamo težo, ali pa spremenimo zahteve in izboljšamo sposobnosti za obvladovanje stresa (Looker in Gregson, 1993). S tem, ko poskušamo obvladovati stres, želimo zmanjšati negativni, škodljivi stres, hkrati pa se držimo treh ključnih komponent vsake strategije (Selič, 1999):

- racionalnost,
- prilagodljivost,
- vizija prihodnosti.

Racionalnost nam omogoča, da objektivno in nepristransko ocenimo stresorje. S prilagodljivostjo upoštevamo in pretehtamo uporabo vseh razpoložljivih strategij, da izberemo tisto, ki nam najbolj ustreza. Z vizijo prihodnosti pa predstavimo zmožnost predvidevanja možnih izidov in posledic. Za preprečevanje in obvladovanje stresa je torej najpomembnejše, da se naučimo kontrolirati negativna prepričanja ter se tako poskušamo znebiti strahu in se namesto tega veselimo izzivov, ki so pred nami. Pomembno je tudi, da znamo prisluhniti in prepoznati svoja čustva in se tako lažje in pravilno odzovemo na dane situacije (Looker in Gregson, 1993).

Uspešno spoprijemanje s stresom imenujemo tudi prilagoditev ali adaptacija, neuspešno pa slaba prilagoditev oziroma maladaptacija. Če so rezultati spoprijemanja s stresno situacijo pozitivni, se pojavi zadovoljstvo in samozavest se poveča. Kar se je v nekem trenutku zdelo stresno, je lahko kasneje ovrednoteno kot izziv (Payne in Walker, 2002).

Na obvladovanje stresnih situacij vplivajo poleg zunanjih dejavnikov tudi osebni dejavniki, kot so na primer čustvena stabilnost, samopodoba, občutje nadzora, nagnjenost k depresivnosti, naučena nemoč, empatija, altruizem, značilnosti medosebnega obnašanja, sposobnosti, znanja, veščine ipd. (Musek, 1993).

## 1.2.2 Načini obvladovanja stresa

Obstaja več načinov in strategij spoprijemanja s stresom. Lazarus in Folkmanova (Lazarus in Folkman, 1984) govorita o dveh načinih: o usmerjenosti na problem in usmerjenosti na uravnavanje emocij. Pri strategiji usmerjanja na problem poskuša oseba, ki je v težavah, spremeniti situacijo tako, da išče informacijo o tem, kako naj ukrepa, se vzdržuje impulzivnih in nezrelih reakcij, ipd. Slednja strategija je pogosta zlasti tedaj, ko se nek stresni dogodek oceni kot "izziv". Pri strategiji, ki je usmerjena na uravnavanje emocij pa poskuša oseba s pomočjo obrambnih mehanizmov in kognitivnim prestrukturiranjem zmanjšati čustveni vpliv stresa. Le-ta strategija je navadno usmerjena na obvladovanje, ki je "obrambno". Pogosto je uporabljena, kadar stresni dogodek ocenimo kot "škoda/izguba" ali "grožnja" in je zato velikokrat manj uspešna in ne prinese ustreznih rešitev kritične situacije (Lazarus in Folkman, 1984).

Najboljši način obvladovanja stresnih situacij, stisk in napetosti ni tisti, ki je vedno všeč tudi drugim ljudem, temveč tisti, ki ustreza našim čustvenim in socialnim potrebam, ki izboljšujejo kvaliteto našega življenja (Rakovec-Felser, 2002).

## 1.2.3 Strategije soočenja s stresom (COPE) (Carver, Scheier in Weintraub, 1994)

Številnim raziskovalcem na področju obvladovanja stresa se je delitev obvladovanja stresa zdela preveč enostavna. Z namenom ustvarjanja vprašalnika za ocenjevanje strategij soočanja s stresom COPE so opredelili šestnajst konceptualno ločenih strategij, ki so jim dodali še dve. Pri tem so upoštevali Lazarusovo delitev (Lazarus in Folkman, 1984). Prvih pet strategij spada na problem usmerjene, naslednjih na emocije usmerjene strategije, sledijo pa še ostale strategije. Vse strategije bomo predstavili v nadaljevanju, saj smo v raziskavi uporabili ta vprašalnik.

Na problem usmerjene strategije (Avsec, 2015):

- *Aktivno spoprijemanje* je proces, da aktivno pristopimo k problemu in ga poskusimo odstraniti oziroma vplivati nanj tako, da preprečimo njegove posledice. Slednja strategija vključuje neposredna vedenja in povečanje navora.
- *Načrtovanje* pomeni razmišljanje, kako se soočiti s stresorjem. Gre za oblikovanje strategij, razmišljanje o stopnjah, ki jih je potrebno doseči ter ugotoviti kako najbolje obvladati problem.

- *Prekinitev drugih dejavnosti* pomeni, da odložimo ostale aktivnosti, zato, da se lahko osredotočimo na tisti problem, ki nam predstavlja neposredno grožnjo ali izziv.
- *Zadrževanje spontanega odziva* predstavlja čakanje na primerno priložnost za odziv in ne prezgodnje odzivanje. Je učinkovit in včasih potreben način spoprijemanja s stresom.
- *Iskanje instrumentalne socialne podpore* pomeni, da posameznik išče nasvet, pomoč in informacije pri drugih ljudeh, da bi lažje rešil problem.

#### Na čustva usmerjene strategije (Avsec, 2015):

- *Iskanje čustvene socialne podpore* je na čustva usmerjena strategija, kjer posameznik poskuša najti čustveno podporo, simpatijo in razumevanje pri drugih ljudeh. Lahko je funkcionalna – posameznik pridobi na samozavesti in se vrne k reševanju problema, lahko pa je disfunkcionalna – deluje zgolj kot sprostitev negativnih čustev.
- *Razmišljanje o čustvih in čustvena sprostitev* sta strategiji, ki delujeta zgolj kot težnja posameznikove sprostitev. Lahko deluje funkcionalno – prilagoditev na izgubo, lahko pa deluje disfunkcionalno – če je posameznik predolgo usmerjen na čustva, to preprečuje prilagoditev.
- *Vedenjska neaktivnost* pomeni zmanjševanje napora posameznika za soočanje s stresorjem oziroma se odpove ciljem, ki jih stresor preprečuje. Kot nemoč se v praksi kaže takrat, ko ljudje pričakujejo slab izid soočenja s stresom.
- *Miselna neaktivnost* se pojavi, ko razmere preprečujejo vedenjsko neaktivnost. Kaže se kot množica aktivnosti, ki jih posameznik opravlja, da bi se izognil razmišljanju o stresorju (npr. gledanje TV, spanje, sanjarjenje ipd.).
- *Pozitivna reinterpretacija in rast* je soočanje, usmerjeno na upravljanje s čustvi, povezanimi s stresom in ne z odpravljanjem samega stresorja.

#### Ostale strategije (Avsec, 2015):

- *Zanikanje* je strategija, kjer se posameznik pretvarja kot da problema sploh ni. Ta strategija je dobra, saj na začetku minimizira stres, vendar pa pozneje lahko povzroči dodatne probleme pri spoprijemanju s stresom.
- *Sprejetje* je ravno nasprotno zanikanju – lahko je funkcionalno, če se moramo prilagoditi in sprejeti novo stanje, lahko pa je disfunkcionalno saj lahko pride do odsotnosti spoprijemanja s stresorjem.
- *Zloraba drog in alkohola*
- *Humor*

Leta 2006 je bila narejena raziskava o spoprijemanju s stresom med študenti psihologije. Rezultati so pokazali, da študentje v povprečju pri obvladovanju stresnih situacij najpogosteje uporabljajo načine, ki so usmerjeni na problem, in sicer načrtovanje ( $M=13,0$ ), najmanj pa se poslužujejo zlorabe drog in alkohola ( $M=6,2$ ) (Avsec, 2015).

## 1.2.4 Sprostitutvene tehnike

Vadba sproščanja ima blagodejne učinke: krepi samozavedanje, zmanjšuje fiziološke simptome stresa, pomaga pri obračanju negativnih misli v pozitivne. Obstaja veliko sprostitutvenih tehnik, v nadaljevanju bomo opisali najpogosteje uporabljene (Jeromen in Kajtna, 2008).

### 1.2.4.1 Dihalne vaje

Nadzorovano dihanje je lahko zelo učinkovito sproščanje, če le to pravilno izvajamo. Ob vdihu se namreč trebušna predpona napne in razširi, ob izdihu pa se sprosti. S pravilnim dihanjem se lahko hitro sprostimo in tako lažje obvladamo stres. Pri tovrstnih vajah je izredno pomembno, da pride do globokega vdih skozi nos in počasnega izdih skozi usta. Pomembno je tudi to, da se ob tem tudi počiva, da je telo udobno nameščeno in da so sproščene vse mišice (Youngs, 2001).

Ena najbolj preprostih vaj je, da med tem ko vdihujemo štejemo do štiri, nato za štiri sekunde zadržimo dih in ob izdihu ponovno štejemo do štiri. To pomirja živčni sistem, pomaga pri osredotočenosti in zmanjšuje raven stresa (Dihalne vaje za lajšanje stresa, 2015).

### 1.2.4.2 Globoko sproščanje

Globoko sproščanje in relaksacija sta eni od vodilnih metod preprečevanja stresa. Stanje utrujenosti je znak za to, da organizem potrebuje počitek. Relaksacija omogoča sproščanje živčnega sistema. Je osnova premagovanja stresa, ker nas ga osvobodi, hkrati pa nam ga tudi pomaga preprečevati (Newhause, 2000).

Pri globokem sproščanju je pomembno, da traja vsaj petnajst minut dnevno. Pomembno je, da smo udobno nameščeni in sproščeni, da lahko naše misli odplavajo v daljavo (Newhause, 2000).

### 1.2.4.3 Avtogeni trening

Avtogeni trening je učinkovita in celostna sprostitutvena tehnika, ki vključuje telo in duha. Omogoča globoko sprostitev in pomaga pri odpravljanju posledic tudi vsakodnevnega stresa. Sproščanje in pozitivno mišljenje je pomembno za dobro počutje, zato imamo možnost, da lahko sami vplivamo na svoje duševne in telesne procese. Vaje avtogenega treninga predstavljajo trenutek, ko se zazremo vase, poiščemo svoj mir, razmišljamo pozitivno in se umirimo – ne le fizično, ampak tudi psihično (Jeromen in Kajtna, 2008).

Glavne prednosti avtogenega treninga so:

- Pomoč posamezniku, da iz stanja stresa preide v stanje sproščenosti.
- Zmanjša ali odpravi anksioznost in panične napade.
- Izboljša samozavest in samopodobo.
- Izboljša koncentracijo.
- Lajša glavobole.
- Izboljša kakovost spanca.

Avtogeni trening je tudi orodje samoaktualizacije in daje občutek kontrole nad življenjem (Drašler, 2015).



#### 1.2.4.4 Meditacija

Meditacija zajema stanje odsotnosti misli. Je tehnika, s pomočjo katere umirimo svoj um, sprostim telesno napetost, ter združimo telo in duha. Je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom (Meditacija, 2015). Ugotovljeno je bilo, da meditacija na fiziološki ravni pomirja simpatični živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip in hitrost dihanja ter znižuje krvni tlak, prav tako pa je seveda učinkovita tudi pri preprečevanju stresa (Vasić, 2007).

### 1.3 Stres med študenti

Pred leti je prevladovalo mnenje, da je biti študent lepo, danes naj ne bi bilo več tako. Študentje ob premagovanju študijskih in ob študijskih obveznostih doživljamo vse več stresnih situacij.

#### 1.3.1 Vzroki stresa med študijem

Najprej lahko pride do menjave bivalnega okolja ter prilagajanje slednjemu, kar posamezniku lahko predstavlja velik stres, saj ga spremlja strah pred neznanim, strah pred neprepoznavnostjo in lahko tudi domotožje. Prav tako bivanje v novem okolju prinaša nove obveznosti. Študent je primoran skrbeti sam zase, se prilagajati novim sostanovalcem, skrbeti za red in čistočo, ipd. Čas študija je tudi čas, ko se posamezniki začnejo zavedati pomena denarja, dela in delovnih navad. Veliko obremenitev študentom predstavlja tudi maratonsko učenje, strah pred razočaranjem in grajo, negativno oceno. V tem času se pojavi tudi sprememba načina učenja. Od študentov je zahtevano razumevanje, ne zgolj učenje na pamet. Ob tem se lahko pojavi nespečnost, težave v prehranjevanju, glavoboli, ipd. Pojavijo se lahko tudi kratkotrajne izgube spomina (Jeriček, 2007). Stresno obremenitev študentom predstavlja tudi misel na negotovo prihodnost, negativne misli in občutki o sebi, ipd.

Eno najbolj stresnih obdobij za študente je, ko se študijsko leto bliža h koncu, saj imajo takrat še posebej veliko dela z oddajanjem zadnjih pisnih izdelkov, pisanjem izpitov. Številni v tem obdobju doživijo osebni poraz, če ugotovijo, da zadanih ciljev niso dosegli. Stres na posameznikov neuspeh lahko ojačijo starši s svojim odzivom, z očitki in jezo ter s tem posledično nehote zmanjšujejo motivacijo za uspeh. Nekateri študenti se prav zaradi tega ne učijo zase in za znanje, temveč za oceno in pohvalo staršev oziroma iz strahu, da ne bi razočarali svojih staršev (Benčina, 2009).

### 1.3.2 Razvojno obdobje prehoda v zgodnjo odraslost

Študenti smo v razvojnem obdobju prehoda v zgodnjo odraslost, kjer se pogosteje začnemo srečevati s stresnimi situacijami. Za to razvojno obdobje so bistvene štiri značilnosti, ki opredeljujejo prehod v odraslost, in sicer:

a) Čas identitetnega raziskovanja

Med vsemi razvojnimi obdobji je prehod v zgodnjo odraslost najbolj pomembno za oblikovanje identitete na področju dela, partnerskih odnosov in življenjskih nazorov (Arnett, 2000). Na prehodu v odraslost mladi raziskujejo možnosti čustvene in fizične intimnosti, partnerske zveze so trajnejše, kot so bile v mladosti. Veliko jih tudi zaživi s partnerjem. Tudi področje dela v tem obdobju postane bolj usmerjeno in resnejše. Delovne izkušnje postanejo bolj usmerjene in služijo pripravljanju na vlogo, ki jo bodo študenti imeli kot odrasli na delovnem mestu. Študenti torej iščejo delo, ki jim bo služilo kot podlaga za iskanje zaposlitve. Oblikovanje identitete v obdobju prehoda v zgodnjo odraslost ni vedno prijetna, saj se mladi pogosto srečujejo z razočaranji in zavrnitvami, ko raziskujejo partnerske odnose, ko se soočajo s težavami na področju dela, ko iščejo delo, ki jih zadovoljuje in izpolnjuje (Arnett, 2000).

b) Čas nestabilnosti

Značilno raziskovanje različnih možnosti v obdobju prehoda v odraslost se kaže v pogostih spremembah bivanjskih razmer, kar kaže na preizkušanje različnih možnosti študentov (Arnett, 2000). Preizkušanje poteka na področju partnerskih odnosov, dela in izobraževanja (Puklek Levpušček in Zupančič, 2010).

c) Čas samoosredotočenosti

Mladi na prehodu v odraslost nimajo veliko socialnih obvez, dolžnosti do drugih, hkrati pa imajo veliko osebne svobode. S svojim življenjem, lahko počnejo kar želijo, raziskujejo različne možnosti na različnih življenjskih področjih, hkrati pa so sposobni upoštevati perspektivo drugih in biti strpni do drugačnosti (Puklek Levpušček in Zupančič, 2010). Tudi staršev ne vidijo več le z vidika njihove starševske vloge, temveč jih vse bolj obravnavajo kot osebe s svojo osebnostjo in različnimi, tudi prijateljskimi vlogami. Cilj samoosredotočenosti mladih je pridobivanje lastne samozadostnosti. Preden se mladi odločijo prevzeti nekatere pomembne odgovornosti in se dolgotrajno opredeliti, odkrivajo različne možnosti, ki jim jih ponuja življenje.

d) Čas veliko možnosti

Prehod v odraslost študentom predstavlja priložnost, da pričnejo sprejemati samostojne odločitve ter, da oblikujejo relativno neodvisno identiteto in v svoje življenje vnesejo zelene spremembe preden se dolgotrajno opredelijo (Puklek Levpušček in Zupančič, 2010).

Stres je za mnoge študente moteč, saj ga le redki znajo obrniti sebi v prid. Tiste, ki tega ne znajo ali ne zmorejo to onesposobi ter pogosto tudi primora, da predčasno odnehajo. Za učinkovit študij je potrebna ustrezna sproščenost. Tesnoba, napetost in čustvene skrbi so resni dejavniki tveganja za razvoj stresa, zato je potrebno da se ga študentje čim prej naučijo obvladovati in se sproščati. Kako in na kakšen način je odvisno od njihovih osebnih lastnosti ter načina življenja. Da bi ugotovili kaj jim najbolj ustreza, velja pravilo, da je vredno poskusiti različne aktivnosti in opazovati kako delujejo nanje (Jeriček, 2007).

Stresne situacije znajo biti tudi pozitivne. Študentje pozitivni stres čutijo, ko delajo, ko študirajo z veseljem in navdušenjem in v tem vidijo spodbudo in motivacijo. Pozitiven stres doživijo tudi ob uspehu, ko se zavedajo, da je njihovo delo cenjeno in dobijo občutek, da se lahko osebno razvijajo in napredujejo.

## 2 NAMEN DELA IN DELOVNE HIPOTEZE

Namen zaključne naloge je s pomočjo lestvice življenjskih dogodkov Life Experiences Survey (LES) (Sarason, Johnson in Siegel, 1978) ter lestvice spoprijemanja s stresom COPE Inventory (COPE) (Carver, Scheier in Weintraub, 1994) ugotoviti kateri dogodki so bili testiranim osebam stresni in so povzročili pomembne spremembe v življenju ter kako se nanje sedaj odzivajo, kadar so jim ponovno izpostavljeni.

Na podlagi namena in zastavljenih ciljev želimo potrditi oziroma zavreči naslednje delovne hipoteze:

H1: Med spoloma ni razlik v stopnji stresnosti.

*Tak rezultat pričakujemo, ker predvidevamo, da moški in ženske enako negativno oziroma pozitivno ocenjujejo stresne situacije.*

H2: Oba spola se enako konstruktivno odzivata na stresne situacije.

*Domnevamo, da oba spola uporabljata strategije s katerimi uspešno obvladujeta stresne situacije.*

H3: Oba spola enako izbirata čustvene načine za spoprijemanje s stresom.

*Tak rezultat pričakujemo, ker predvidevamo, da oba spola uporabljata načine spoprijemanja s stresom, ki so usmerjeni na čustva.*

### 3 METODA

#### 3.1 Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 30 udeležencev, od tega 15 oseb ženskega in 15 oseb moškega spola. Udeleženci so bili študenti, ki obiskujejo različne fakultete v Sloveniji. Povprečna starost udeležencev je bila 22,77 (SD = 1,74). Povprečna starost moških je bila 22,67 let (SD = 1,99). Povprečna starost žensk je bila 22,87 let (SD = 1,51).

#### 3.2 Pripomočki

Vključili smo dve demografski vprašanji. Eno je služilo za določitev spola testirane osebe (M/Ž), drugo pa za določitev starosti testirane osebe. Za testiranje smo uporabili dve javno dostopni standardizirani lestvici. Uporabili smo lestvico življenjskih dogodkov (LES) (Sarason idr., 1978), s pomočjo katere smo pridobili poročilo o stresnih situacijah, ki so se pripetile testiranim osebam v preteklem letu, ter oceno o tem, ali so bile stresne situacije zanje negativne, brez pomena ali pozitivne. Lestvico sestavlja dvainštirideset postavk in je sedem-stopenjska.

Udeleženci so morali označiti, če je bila stresna situacija zanje:

- skrajno negativna (-3),
- zmerno negativna (-2),
- rahlo negativna (-1),
- brez pomena (0),
- rahlo pozitivna (1),
- zmerno pozitivna (2),
- skrajno pozitivna (3).

Za pridobitev informacije o tem, kako se testirane osebe odzivajo kadar se srečajo s stresnimi dogodki smo uporabili lestvico spoprijemanja s stresom COPE (Carver idr., 1994). Testirane osebe so štiriinšestdeset trditve ocenile s pomočjo štiri-stopenjske lestvice. Ocenile so kako pogosto ravnajo na opisan način, in sicer:

- tega običajno ne delam (1),
- to delam v manjši meri (2),
- to delam srednje pogosto (3),
- to delam pogosto (4).

Štiri-stopenjska lestvica meri šestnajst načinov spoprijemanja s stresom. To so aktivno spoprijemanje, načrtovanje, prekinitev drugih dejavnosti, zadrževanje spontanega odziva, iskanje instrumentalne socialne podpore, iskanje emocionalne socialne podpore, pozitivna reinterpreteracija in rast, sprejetje, emocionalna sprostitev, zanikanje, vedenjska neaktivnost, miselna neaktivnost, uporaba drog in alkohola, humor, razmišljanje o emocijah, izražanje emocij.

Na vsak način spoprijemanja se nanašajo štiri trditve. Razpon vrednosti za posamezno

lestvico se giba med štiri in šestnajst, pri čemer večja vrednost pomeni večjo izraženost določenega načina spoprijemanja s stresom.

### **3.3 Postopek**

Testiranje je potekalo tako, da je vsak udeleženec prejel lestvico življenjskih dogodkov LES (Sarason idr., 1978) ter lestvico spoprijemanja s stresom COPE (Carver idr., 1994). Pred začetkom izpolnjevanja so udeleženci prejeli natančna navodila. Nato so morali označiti, v kolikšni meri se posamezna trditev sklada z njihovimi izkušnjami. Udeleženci so obe lestvici izpolnili v približno desetih minutah. Po končanem reševanju je sledilo ovrednotenje obeh lestvic, podatke smo obdelali z uporabo programa SPSS. Nato smo dobljene rezultate interpretirali v skladu s teorijo.

## 4 REZULTATI

### 4.1 Preverjanje normalnosti in deskriptivne statistike

Za preverjanje normalnosti porazdelitve smo uporabili Kolmogorov-Smirnov test. Ker prihaja do razlik med skupinami, v našem primeru med moškimi in ženskami, smo za vsako skupino porazdelitev rezultatov pregledali ločeno.

V tabeli 4.1 so poddimenzije lestvice COPE pri moških, ki se statistično pomembno ločijo od normalne porazdelitve. To so aktivno spoprijemanje, načrtovanje, prekinitev drugih dejavnosti, emocionalna sprostitvev, zanikanje, miselna neaktivnost ter humor. Iz tabele 4.1 je razvidno, da se moški, ko se srečajo s stresno situacijo v povprečju največkrat poslužujejo načrtovanja, najmanj pa uporabe drog in alkohola.

Tabela 4.1

*Normalnost porazdelitve in deskriptivne statistike na lestvici COPE za moške.*

Lestvica COPE	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Aktivno spoprijemanje	15	11,13	1,89	8	14	-0,15	-1,34	0,17	0,20*
Načrtovanje	15	12,40	1,92	9	16	0,11	-0,46	0,17	0,20*
Prekinitev drugih dejavnosti	15	11,40	1,18	9	13	-0,32	-0,34	0,17	0,20*
Zadrževanje spontanega odziva	15	10,53	1,13	8	12	-0,62	0,43	0,19	0,13
Iskanje instrumentalne soc.podpore	15	10,73	2,84	7	15	0,51	-1,24	0,20	0,13
Iskanje emocionalne soc.podpore	15	10,87	3,02	7	16	0,49	-0,60	0,22	0,06
Pozitivna reinterpretacija in rast	15	11,60	3,82	8	16	0,36	-1,35	0,18	0,18
Sprejetje	15	11,13	2,23	8	16	0,70	-1,00	0,19	0,15
Emocionalna sprostitvev	15	8,67	1,84	6	12	0,25	-0,82	0,18	0,20*
Zanikanje	15	6,40	2,35	4	11	0,62	-0,75	0,18	0,20*
Vedenjska neaktivnost	15	8,20	2,98	4	14	0,25	-0,67	0,19	0,14
Miselna neaktivnost	15	8,40	2,47	4	12	-0,37	-0,20	0,17	0,20*
Uporaba drog in alkohola	15	5,87	2,48	4	12	1,45	1,55	0,24	0,02
Humor	15	7,60	1,99	4	11	-0,42	-0,09	0,18	0,20*

Razmišljanje o emocijah	15	9,20	2,31	7	16	1,86	4,98	0,23	0,03
Izražanje emocij	15	9,07	2,31	6	14	0,55	-0,26	0,21	0,07

*Opombe:* Z= Kolmogorov-Smirnov vrednost.

V tabeli 4.2 so poddimenzije lestvice COPE pri ženskah, ki se statistično pomembno ločijo od normalne porazdelitve. To so aktivno spoprijemanje, načrtovanje, zadrževanje spontanega odziva, sprejetje, humor ter razmišljanje o emocijah. Iz tabele 4.2 je vidno, da se ženske, ko se srečajo s stresno situacijo v povprečju največkrat poslužujejo iskanja instrumentalne socialne podpore, najmanj pa zanikanja.

Tabela 4.2

*Normalnost porazdelitve in deskriptivne statistike na lestvici COPE za ženske.*

Lestvica COPE	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Aktivno spoprijemanje	15	11,67	1,63	9	14	-0,06	-0,65	0,15	0,20*
Načrtovanje	15	12,40	1,59	10	15	-0,03	-1,22	0,18	0,20*
Prekinitvev drugih dejavnikov	15	10,80	1,61	9	13	0,14	-1,66	0,20	0,10
Zadrževanje spontanega odziva	15	10,00	2,27	7	14	0,59	-0,48	0,17	0,20*
Iskanje instrumentalne soc.podpore	15	13,67	2,29	8	16	-1,71	2,55	0,29	0,00
Iskanje emocionalne soc.podpore	15	12,40	2,44	8	15	-0,57	-1,07	0,20	0,12
Pozitivna reinterpretacija in rast	15	11,80	2,52	9	15	0,39	0,47	0,18	0,20
Sprejetje	15	10,33	1,95	7	14	-0,28	-0,10	0,17	0,20*
Emocionalna sprostitutev	15	12,53	2,10	8	15	-0,88	-0,16	0,26	0,01
Zanikanje	15	6,07	1,75	4	10	0,89	-0,60	0,18	0,19
Vedenjska neaktivnost	15	7,80	1,47	6	12	1,63	4,12	0,25	0,02
Miselna neaktivnost	15	8,87	2,39	6	16	2,00	5,44	0,21	0,07
Uporaba drog in alkohola	15	7,13	2,97	4	14	0,90	0,36	0,25	0,01
Humor	15	8,53	2,20	5	12	-0,24	-0,97	0,15	0,20*
Razmišljanje o emocijah	15	13,40	2,03	10	16	-0,22	-1,25	0,15	0,20*



Izražanje emocij	15	13,47	2,45	8	16	-1,10	0,23	0,27	0,01
---------------------	----	-------	------	---	----	-------	------	------	------

*Opomba:* Z= Kolmogorov-Smirnov vrednost.

V tabeli 4.3 so poddimenzije lestvice LES za moške in ženske. Statistično pomembno se od normalne porazdelitve pri moških razlikuje poddimenzija skupno število stresnih dogodkov, pri ženskah pa poddimenziji stopnja stresnosti negativnih dogodkov ter stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov. Iz tabele 4.3 je razvidno, da moški v povprečju doživijo več dogodkov, ki jim pripisujejo pozitivno stopnjo stresnosti, kot ženske. Ženske pa v povprečju doživijo manj stresnih dogodkov kot moški, tako pozitivnih, kot negativnih.

Tabela 4.3

*Normalnost porazdelitve in deskriptivne statistike na lestvici LES za moške in ženske.*

SPOL	Lestvica PŽD	N	M	SD	Min	Max	As	Spl	Z	p
Moški	Skupaj stresnih dogodkov	15	14,93	6,71	3	24	-0,17	-0,88	0,11	0,20*
	Stopnja stresnosti negativnih dogodkov	15	-9,07	7,36	-23	0	-0,13	-0,98	0,18	0,12
	Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	15	10,20	7,81	2	30	1,46	1,80	0,21	0,07
Ženske	Skupaj stresnih dogodkov	15	9,60	5,46	3	21	0,93	-0,08	0,21	0,07
	Stopnja stresnosti negativnih dogodkov	15	-	6,85	-22	0	-0,59	-0,72	0,71	0,20*
	Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	15	4,00	2,60	0	10	0,55	0,12	0,11	0,20*

*Opomba:* Z= Kolmogorov-Smirnov vrednost.

## 4.2 Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov pri moških in ženskah

Za ugotavljanje statistično pomembnih razlik med poddimenzijami pri moških in ženskah smo primerjali aritmetične sredine rezultatov obeh spolov. Če so se na lestvici pri obeh skupinah, torej pri moških in ženskah, rezultati porazdelili normalno smo uporabili parametrične teste. Če pa so se rezultati porazdelili nenormalno smo uporabili neparametrične teste.

### a) Primerjava pri lestvici COPE

Parametrične teste smo izvedli na naslednjih poddimenzijah lestvice COPE: iskanje instrumentalne socialne podpore, iskanje emocionalne socialne podpore, pozitivna reinterpretacija in rast, vedenjska neaktivnost, uporaba drog in alkohola in izražanje emocij. Iz tabele 4.4 je razvidno, da do statistično pomembnih razlik med moškimi in ženskami prihaja pri poddimenzijah, in sicer pri iskanju instrumentalne socialne podpore in izražanju emocij ( $p < 0,05$ ).

Tabela 4.4

Primerjava med spoloma v vrednosti na lestvici COPE.

	<i>T</i>	<i>p</i>
Iskanje instrumentalne soc. podpore	-3,12	0,00
Iskanje emocionalne soc. podpore	-1,53	0,14
Pozitivna reinterpretacija in rast		0,81
Vedenjska neaktivnost	0,47	0,64
Uporaba drog in alkohola	-1,27	0,23
Izražanje emocij	-5,06	0,00

Neparametrične teste pa smo izvedli na naslednjih poddimenzijah lestvice COPE: aktivno spoprijemanje, načrtovanje, prekinitev drugih dejavnosti, zadrževanje spontanega odziva, sprejetje, emocionalna sprostitev, zanikanje, miselna neaktivnost, humor in razmišljanje o emocijah. Iz tabele 4.5 je razvidno, da do pomembnih statističnih razlik med moškimi in ženskami prihaja pri 2 poddimenzijah, in sicer pri emocionalni sprostitvi in razmišljanju o emocijah ( $p < 0,05$ ).

Tabela 4.4

*Primerjava med spoloma v vrednosti na lestvici COPE.*

	<i>U</i>	<i>p</i>
Aktivno spoprijemanje	0,72	0,49
Načrtovanje	0,06	0,97
Prekinitev drugih dejavnosti	-1,04	0,33
Zadrževanje spontanega odziva	-1,25	0,23
Sprejetje	-0,65	0,54
Emocionalna sprostitvev	3,80	0,00
Zanikanje	-0,17	0,87
Miselna neaktivnost	0,04	0,97
Humor	1,17	0,25
Razmišljanje o emocijah	3,95	0,00

*Opomba:* U= Mann-Whitney vrednost.

## b) Primerjava na lestvici LES

Neparametrične teste smo izvedli tudi na lestvici LES in sicer pri vseh treh poddimenzijah: številu stresnih dogodkov, stopnji stresnosti negativnih dogodkov ter stopnji stresnosti pozitivnih dogodkov. Do pomembnih statističnih razlik med moškimi in ženskami prihaja pri številu stresnih dogodkov ter stopnji stresnosti pozitivnih dogodkov ( $p < 0,05$ ), kar lahko razberemo iz tabele 4.6.

Tabela 4.5

*Primerjava med spoloma v vrednosti na lestvici LES.*

	<i>U</i>	<i>p</i>
Skupaj stresnih dogodkov	-2,16	0,03
Stopnja stresnosti negativnih dogodkov	-0,23	0,84
Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	-2,79	0,01

*Opomba:* U= Mann-Whitney vrednost.

### 4.3 Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov glede na starost udeležencev

Za informacijo o tem, ali med starostnimi skupinami prihaja do statistično pomembnih razlik smo primerjali aritmetične sredine rezultatov glede na starost. Za izračun primerjav med starostnimi skupinami smo uporabili neparametričen test, in sicer Independant Samples Median test in parametričen test ANOVA.

V tabeli 4.7. vidimo, da pri nobeni poddimenziji lestvice COPE ne prihaja do statistično pomembnih razlik med starostnimi skupinami.

Tabela 4.6

Primerjava med starostnimi skupinami na lestvici COPE.

	<i>Starostne skupine</i>	<i>M</i>	<i>p</i>
Iskanje instrumentalne soc. podpore	1	14,00	0,19
	2	12,15	
	3	10,60	
Iskanje emocionalne soc. podpore	1	12,60	0,72
	2	11,45	
	3	11,40	
Pozitivna reinterpretacija in rast	1	11,20	0,79
	2	11,90,	
	3	11,40	
Vedenjska neaktivnost	1	8,80	0,38
	2	8,10	
	3	6,80	
Uporaba drog in alkohola	1	7,00	0,79
	2	6,55	
	3	5,80	
Izražanje emocij	1	9,20	0,21
	2	11,95	
	3	10,60	

Opombe: 1 = 19-21, 2 = 22-24, 3 = 25-26.

V tabeli 4.8. vidimo, da med starostnimi skupinami prihaja do pomembnih razlik samo na področju stopnje stresnosti pozitivnih dogodkov.

Tabela 4.7

Primerjava med starostnimi skupinami na lestvicah COPE in LES.

	<i>Starostne skupine</i>	<i>M</i>	<i>p</i>
Aktivno spoprijemanje	1	11,00	0,74
	2	12,00	
	3	11,50	
Načrtovanje	1	13,00	0,33
	2	13,00	
	3	11,00	
Prekinitev drugih dejavnosti	1	11,00	0,47
	2	11,40	
	3	11,00	
Zadrževanje spontanega odziva	1	10,00	0,71
	2	10,00	
	3	11,00	
Sprejetje	1	13,00	0,27
	2	10,00	
	3	11,00	
Emocionalna sprostitvev	1	11,00	0,16
	2	10,00	
	3	8,00	
Zanikanje	1	6,00	0,45
	2	6,00	
	3	6,50	
Miselna neaktivnost	1	10,00	0,59
	2	7,80	
	3	8,00	
Humor	1	8,80	0,71
	2	7,90	
	3	8,00	
Razmišljanje o emocijah	1	10,00	0,59
	2	11,00	
	3	8,00	
Skupaj stresnih dogodkov	1	20,00	0,07
	2	9,00	
	3	15,00	
Stopnja stresnosti negativnih dogodkov	1	-11,00	0,74
	2	-8,00	
	3	-11,00	
Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	1	3,00	0,05
	2	4,00	
	3	10,00	

Opomba: 1 = 19-21, 2 = 22-24, 3 = 25-26.

#### 4.4 Povezanost med dosežki rezultatov na obeh lestvicah

Za analizo povezav med rezultati obeh lestvic, COPE in LES, smo izračunali ustrezne koeficiente korelacije s pomočjo Pearsonovega in Spearmanovega korelacijskega koeficienta.

V tabeli 4.9. vidimo, da do statistično pomembnih korelacij prihaja med več poddimenzijami lestvice COPE, in sicer med: iskanje instrumentalne socialne podpore in iskanje emocionalne socialne podpore, iskanje instrumentalne socialne podpore in izražanje emocij, iskanje emocionalne socialne podpore in izražanje emocij, vedenjska neaktivnost in uporaba drog in alkohola, načrtovanje in pozitivna reinterpretacija in rast, zadrževanje spontanega odziva in humor, iskanje instrumentalne socialne podpore in emocionalna sprostitev, iskanje instrumentalne socialne podpore in razmišljanje o emocijah, emocionalna sprostitev in razmišljanje o emocijah, emocionalna sprostitev in izražanje emocij, vedenjska neaktivnost in sprejetje.

Tabela 4.8

Korelacije med poddimenzijami znotraj lestvice COPE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	0,08	0,31	0,32	0,46*	-0,01	0,06	0,04	-0,27	0,19	0,21	0,20
2	0,08	1	-0,10	-0,31	0,26	0,01	-0,20	0,16	0,41*	0,00	-0,15	-0,18
3	0,31	-0,10	1	0,68*	0,06	0,04	0,63*	0,08	0,01	-0,07	0,56*	0,62*
4	0,32	-0,31	0,68*	1	-0,00	0,03	0,27	-0,25	-0,03	-0,05	0,16	0,41*
5	0,46*	0,26	0,06	-0,00	1	0,26	-0,13	0,03	-0,14	-0,08	0,28	0,09
6	-0,01	0,01	0,04	0,03	0,26	1	-0,11	0,42*	0,34	0,03	-0,14	-0,24
7	0,06	-0,20	0,63*	0,27	-0,13	-0,11	1	0,09	0,04	0,08	0,64*	0,70*
8	0,04	0,16	0,08	-0,25	0,03	0,42*	0,09	1	0,08	0,41*	-0,05	-0,17
9	-0,27	0,41*	0,01	-0,03	-0,14	0,34	0,04	0,08	1	-0,31	0,20	0,07
10	0,19	0,00	-0,07	-0,05	-0,08	0,03	0,08	0,41*	-0,31	1	0,06	-0,13
11	0,21	-0,15	0,56*	0,16	0,28	-0,14	0,64*	-0,05	0,20	0,06	1	0,78*
12	0,20	-0,18	0,62*	0,41*	0,09	-0,24	0,70*	-0,17	0,07	-0,13	0,78*	1

*Opombe:* 1 = Načrtovanje; 2 = Zadrževanje spontanega odziva; 3 = Iskanje instrumentalne soc. podpore; 4 = Iskanje emocionalne soc. podpore; 5 = Pozitivna reinterpretacija in rast; 6 = Sprejetje; 7 = Emocionalna sprostitev; 8 = Vedenjska neaktivnost; 9 = Humor; 10 = Uporaba drog in alkohola; 11 = Razmišljanje o emocijah; 12 = Izražanje emocij. \*\* korelacija je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,01. \* korelacija je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,05.

V tabeli 4.10. vidimo, da korelacije znotraj lestvice LES niso statistično pomembne zgolj med stopnjo stresnosti negativnih dogodkov in stopnjo stresnosti pozitivnih dogodkov.

Tabela 4.9

*Korelacije med poddimenzijami znotraj lestvice LES.*

	Skupaj stresnih dogodkov	Stopnja stresnosti negativnih dogodkov	Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov
Skupaj stresnih dogodkov	1	0,68**	0,63**
Stopnja stresnosti negativnih dogodkov	0,68**	1	-0,25
Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	0,63**	-0,25	1

*Opomba:* \*\* korelacija je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,01.

Iz tabele 4.11. je razvidno, da med nekaterimi poddimenzijami lestvice COPE in LES prihaja do statistično pomembnih korelacij. To so: skupaj stresnih dogodkov in razmišljanje o emocijah, stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov in sprejetje in stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov in emocionalna sprostitvev.

Tabela 4.10

*Korelacije med poddimenzijami lestvice COPE in lestvice LES.*

	Skupaj stresnih dogodkov	Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	Sprejetje	Emocionalna sprostitvev	Razmišljanje o emocijah
Skupaj stresnih dogodkov	1	0,63	0,30	-0,22	0,37*
Stopnja stresnosti pozitivnih dogodkov	0,63	1	0,42*	0,45*	0,33
Sprejetje	0,30	0,42*	1	-0,11	-0,14
Emocionalna sprostitvev	-0,22	0,45*	-0,11	1	0,64
Razmišljanje o emocijah	0,37*	0,33	-0,14	0,64	1

*Opomba:* \* korelacija je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,05.

## 5 RAZPRAVA

V prehitrem tempu današnjega življenja, se ljudje s stresom soočamo skoraj vsak dan. Vsaka situacija v našem življenju ima potencial, da za nas predstavlja stresor, vendar je vse odvisno od subjektivne ocene te situacije. Vsem ljudem je skupno, da se na stres na nek način odzovemo, kljub temu, da različno ocenjujemo, kar pomeni, da je lahko določena situacija za nekoga stresna in za nekoga drugega ne. V nalogi smo želeli ugotoviti kako študentje prepoznavajo in se odzivajo na stres ter kako ga obvladujejo. Zanimalo nas je, če pri tem prihaja do pomembnih razlik med moškimi in ženskami, koliko so študentje podvrženi stresu, ter na kakšen način se študentje spoprijemajo s stresom oziroma ga obvladujejo.

Iz rezultatov je mogoče razbrati, da se tako moški kot tudi ženske srečujejo s stresnimi situacijami, ki jim povzročajo stresno obremenitev. Ugotovili smo, da prihaja do pomembnih razlik med moškimi in ženskami, in sicer, da so moški v povprečju bolj izpostavljeni stresnim situacijam kot ženske. Kot stresno situacijo je večina moških udeležencev navedla bistveno spremembo v navadah hranjenja, pomembni osebni dosežek, spremembo na delu in celo težave v službi. Moški v povprečju te stresne situacije ocenjujejo bolj pozitivno, kot ženske. Tukaj je vidna pomembna razlika med spoloma. Sklepamo lahko, da so viri tega stresa stvari, ki se jih veselijo in v njih uživajo, četudi jim izvedba le-teh predstavlja stresno situacijo (Fiala 2007). Za preprečevanje stresa je moškim najpomembnejše, da znajo kontrolirati negativna prepričanja ter se tako poskušajo znebiti strahu in se namesto tega veseliti izzivov, ki so pred njimi (Looker in Gregson, 1993). Čeprav ženske v povprečju doživijo manj stresnih dogodkov kot moški, pa jih v povprečju ocenjujejo bolj negativno, kot pozitivno. Predpostavljamo, da so odzivi ženskih udeleženk na stres žalost, otožnost, agresivnost, nemoč ipd. (Selič, 1999). S tem lahko ovržemo našo prvo hipotezo, in sicer, da med spoloma ni razlik v stopnji stresnosti. Ugotovili smo, da prihaja do razlik v stopnji stresnosti. Slednja je pri ženskah bolj negativna, pri moških pa bolj pozitivna.

Iz rezultatov je razvidno, da se moški, ko pride do stresne situacije v povprečju največkrat poslužujejo načrtovanja. To pomeni, da razmišljajo o tem, kako se soočiti s stresorjem. Predvidevamo, da preden karkoli naredijo oziroma kakorkoli reagirajo, najprej oblikujejo strategijo kako bi najbolje obvladali problem, ter razmislijo o stopnjah, ki jih morajo doseči, da pridejo do cilja (Avsec, 2015). Moški se bolj poslužujejo strategij, ki so usmerjene k problemu. Pri tovrstnih strategijah poskušajo moški, kadar so v težavah, spremeniti situacijo tako, da iščejo informacijo o tem, kako naj ukrepajo in se kolikor se le da vzdržijo impulzivnih in nezrelih reakcij (Lazarus in Folkman, 1984). Strategije, ki se jih poleg načrtovanja še velikokrat poslužujejo so aktivno spoprijemanje, prekinitev drugih dejavnosti in sprejetje. Domnevamo torej, da moški aktivno pristopajo k problemu ter ga poskušajo odstraniti oziroma nanj vplivati tako, da preprečijo morebitne posledice. Pri tem velikokrat odložijo ostale aktivnosti, da se lahko osredotočijo le na tisti problem, ki jim v danem trenutku predstavlja grožnjo ali izziv. Navadno problem sprejmejo in se mu skušajo prilagoditi (Avsec, 2015). Na drugi strani, pa se ženske pri spoprijemanju s stresno situacijo največkrat poslužujejo strategije iskanja instrumentalne socialne podpore, kar pomeni, da za reševanje problema po navadi potrebujejo pomoč drugih ljudi. Domnevamo, da se zatečejo k sorodnikom ali prijateljem pri katerih iščejo nasvet oziroma pomoč, da bi lažje rešile problem (Avsec, 2015). Ženske se pri obvladovanju stresnih situacij, nasprotno od moških, najpogosteje poslužujejo strategij, ki so usmerjene na čustva. Navadno delujejo



tako, da se soočajo s problemom pri čemer so usmerjene na upravljanje z emocijami, ki so povezane s stresom in ne z odpravljanjem problema samega. Veliko razmišljajo o svojih emocijah in imajo težnjo po emocionalni sprostitvi. To lahko deluje funkcionalno, kar pomeni, da se problemu prilagodijo ali pa disfunkcionalno, kar preprečuje prilagoditev problemu, saj so lahko predolgo usmerjene na emocije (Avsec, 2015).

Moški se, glede na rezultate, pri obvladovanju stresnih situacij najmanj poslužujejo uporabe drog in alkohola, celo manj kot ženske. Ženske pa se od vseh strategij za obvladovanje stresa najmanj poslužujejo zanikanja. To lahko pomeni, da se ne pretvarjajo, da problem ne obstaja.

Naši rezultati se po večini skladajo z rezultati pridobljenimi v raziskavi narejeni med študenti psihologije. To pomeni, da so udeleženci v naši raziskavi odgovarjali zelo podobno, kot udeleženci v raziskavi, ki je bila izvedena med študenti psihologije. Slednji se pri obvladovanju stresnih situacij po večini najbolj poslužujejo načrtovanja, najmanj pa zlorablajo droge in alkohol (Avsec, 2015). Do tovrstnih ugotovitev smo prišli tudi v naši raziskavi. Strategijo načrtovanja najpogosteje uporabljajo predvsem moški. Tako študenti kot tudi študentke pa zelo malo zlorablajo droge in alkohol.

Hipotezo, da se oba spola enako konstruktivno odzivata na stresne situacije lahko ovržemo. Spola se namreč poslužujeta različnih strategij spoprijemanja s stresom. Moški izbirajo strategije usmerjene na problem, kar pomeni, da poskušajo stresno situacijo spremeniti tako, da iščejo informacijo o tem, kako naj ukrepajo ter se pri tem vzdržujejo impulzivnih reakcij. Slednja strategija je pogosta zlasti tedaj, ko se nek stresni dogodek oceni kot izziv. Ženske pa se po večini poslužujejo strategij usmerjenih na emocije. Pri teh strategijah ženske s pomočjo obrambnih mehanizmov poskušajo zmanjšati emocionalni vpliv stresa. Le-ta strategija je navadno usmerjena na obvladovanje, ki je obrambno. Pogosto je uporabljena, kadar stresni dogodek ocenijo kot škodo, izgubo ali grožnja in je zato velikokrat manj uspešna in ne prinese dobrih rešitev kritične situacije (Lazarus in Folkman, 1984). Povzamemo lahko, da se moški bolj konstruktivno odzivajo na stresne situacije, saj jih znajo obrniti sebi v prid in si zadati cilj, da jih bodo uspešno rešili, medtem ko se pri ženskah lahko pojavi pretiran emocionalni odziv, zaradi katerega pogosto privede do impulzivnih ali nezrelih reakcij.

Izkazalo se je, da do pomembnih razlik med spoloma ne prihaja zgolj na področju doživljanja stresnih dogodkov, temveč tudi na področju spoprijemanja s stresom. Statistično pomembno se ženske večkrat poslužujejo naslednjih strategij spoprijemanja: iskanje instrumentalne socialne podpore, izražanje emocij, emocionalna sprostitvev in razmišljanje o emocijah. Omenjene strategije, z izjemo iskanja instrumentalne socialne podpore, sodijo med strategije, ki so usmerjene na emocije. Tako bi lahko zaključili, da se ženske pogosteje poslužujejo strategij, usmerjenih na emocije in s tem zavrgli hipotezo, ki pravi, da oba spola enako izbirata čustvene načine za spoprijemanje s stresom. Tudi v drugih raziskavah so raziskovalci prišli do podobnih ugotovitev. Matud (2004) pravi, da bi lahko razlog za pogostejšo rabo na emocije usmerjenih strategij pri ženskah, izhajal iz procesa socializacije. Ženske naj bi bile naučene, da se na različne situacije večkrat odzovejo s čustvi. Družba pogosteje lažje sprejema oziroma odobrava izražanje čustev pri ženskah kot pri moških (Pearil in Schooler, 1987; v Matud, 2004). Nekateri avtorji (Billings in Moos, 1984; Folkman in Lazarus, 1980; v Matud, 2004) pa menijo, da razlaga tiči v vrsti situacij, s katerimi se srečujejo moški in ženske. Ženske naj bi bolj stresno doživljale dogodke, ki se nanašajo na družino in zdravje, moški pa največkrat stresne

dogodke povezujejo s službo in financami. Tako lahko zaključimo, da ženske na družinskem in zdravstvenem področju težave rešujejo drugače kot moški na službenem področju. To posledično privede, do različnih uporab strategij med moškimi in ženskami. Ker se ženske večkrat odločajo za strategije, ki so osredotočene na emocije to lahko privede do več somatskih in psiholoških simptomov (Jick in Mitz, 1985). Pri ostalih strategijah pomembnih razlik nismo odkrili. Ta podatek je nekoliko nepričakovan, kajti iz prej opisanega bi lahko sklepali, da se bodo moški večkrat posluževali strategij, ki so osredotočene na problem.

Zanimalo nas je tudi, če prihaja do pomembnih razlik v doživljanju in obvladovanju stresnih situacij med starostnimi skupinami. Ugotovili smo, da do razlik prihaja le pri študentih, starih od 25 do 26 let na področju stopnje stresnosti pozitivnih dogodkov. Iz tega lahko sklepamo, da z leti stresne situacije postanejo manj neprijetne ter, da jih študentje doživljajo bolj pozitivno. To lahko povežemo z izkušnjami, ki so lahko prinesle boljše prepoznavanje in obvladovanje stresnih situacij.

Rezultati so pokazali tudi, da se med seboj pomembno povezuje kar nekaj poddimenzij lestvic COPE in PŽD. Ugotovili smo, da študentje, ki za lažjo rešitev problema iščejo nasvete in pomoč pri drugih ljudeh, to delajo zato, da pridobijo na samozavesti, saj iščejo čustveno podporo, simpatijo in razumevanje pri drugih ljudeh. Nekateri posamezniki, ki so nagnjeni k temu, da zmanjšujejo napor pri soočanju s stresorjem se pogosteje poslužujejo zlorabe drog in alkohola. Sklepamo, da so takšni posamezniki velikokrat mnenja, da jim stresor preprečuje dosego morebitnega cilja, zato se mu odpovejo. Taki posamezniki, glede na dobljene rezultate, večkrat zlorablajo droge in alkohol, zaradi občutka nemoči, ki jim narekuje slab izid soočenja s stresom. Spet drugi posamezniki, ki zmanjšujejo napor pri soočanju s problemom pa raje kot, da bi posegli po drogah in alkoholu, postopoma sprejmejo problem oziroma se skušajo prilagoditi novemu stanju.

Študentje, ki načrtujejo in razmišljajo kako bi se soočili s stresorjem se po navadi bolj osredotočajo na upravljanje z emocijami, ki so povezane s stresom in ne z odpravljanjem stresorja samega. Rezultati kažejo tudi, da število stresnih dogodkov korelira z razmišljanjem o emocijah, kar lahko kaže na to, da so študentje, ki doživijo več stresnih situacij, bolj podvrženi temu, da razmišljajo o emocijah in se na ta način lažje sprostijo. Vidno je tudi, da tisti, ki doživijo več pozitivnih stresnih dogodkov, problem lažje sprejmejo in se prilagodijo situaciji ter se lažje emocionalno sprostijo. V našem primeru to drži predvsem za starejšo populacijo vzorca študentov.

## 6 SKLEP

Ljudje se srečujemo z različnimi stresnimi situacijami, saj živimo v hitro spreminjajočem svetu, z veliko obremenitvami, kar zahteva hitre prilagoditve na vseh področjih. Naši prirojeni odzivi, ki so našim prednikom nekdam pomagali pri preživetju, so danes lahko napačni ali celo škodljivi. Če je mera stresa prava, kar je seveda odvisno od vsakega posameznika, pa nam stres lahko pomaga pri premagovanju različnih situacij ali dogodkov. Dojemanje stresa je različno od posameznika do posameznika, od njegovega počutja, telesnih simptomov, življenjskega sloga ter preteklih izkušenj v življenju. Iz različnih definicij pa vendarle lahko izluščimo bistvo, in sicer, da je stres porušeno ravnotežje organizma, ki se pojavi ob soočenju posameznika s stresorjem. Odziv s slednjim pa predstavlja čustveno aktivacijo, ki ji sledijo trije možni odzivi, in sicer faza alarma, faza upora in faza izgorevanja. Strokovnjaki menijo, da povečano, pogosto in dolgotrajno delovanje stresne reakcije načinja zdravje posameznika, kar lahko privede do raznih bolezni, bodisi fiziološkega, psihološkega ali vedenjskega značaja. Obvladovanje stresa je torej zelo pomembno, zato se moramo naučiti premagovati negativnih prepričanj, se znebiti strahu in si vzeti čas samo zase, čas za počitek in sprostitve. Pomembno je, da se naučimo poslušati svoje telo ter prepoznavati svoja čustva, da se posledično lahko bolj konstruktivno odzivamo na morebitne stresne situacije. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi tehnikami sproščanja, strategijami namernega spreminjanja toka svojih misli ter obnašanja.

Študentje smo v razvojnem obdobju prehoda v zgodnjo odraslost in smo zelo občutljivi za stres, saj se počasi začnemo osamosvajati, skrbeti sami zase in za svoje finance, se spoprijemati s študijskimi izzivi in obveznostmi. Maratonska učenja postanejo pogosti dogodki, učne vsebine se povečujejo, zahteve drugih ljudi se včasih zdijo nedosegljive. Ob tem se mnogim študentom pojavijo negativne misli in občutki o sebi, lahko privede tudi do težav s prijatelji in družino, kroničnih bolezni ali nesoglasij z drugimi osebami. Pogosto se pojavijo tudi kratkotrajne izgube spomina, nespečnost, težave prehranjevanja, ipd.

V raziskovalnem delu zaključne naloge smo raziskovali, kako slovenski študentje prepoznavajo in obvladujejo stresne situacije. S statistično obdelavo rezultatov, pridobljenih s pomočjo lestvice COPE in LES, smo želeli pridobiti odgovore na različna vprašanja. In sicer, ali prihaja do statistično pomembnih razlik pri prepoznavanju stresa med moškimi in ženskami ter, če prihaja do razlik v stopnji stresnosti negativnih ali pozitivnih dogodkov med spoloma. Zanimalo nas je tudi, na kakšen način se študentje spoprijemajo s stresom oziroma kako ga obvladujejo. Poiskali smo tudi pomembne korelacije med poddimenzijami obeh lestvic. Prav tako smo izračunali, ali med starostnimi skupinami prihaja do statistično pomembnih razlik.

Ugotovili smo, da se tako moški kot tudi ženske srečujejo s stresnimi situacijami, ki jim povzročajo stresno obremenitev. Ugotovili smo tudi, da se moški pogosteje srečujejo s stresnimi situacijami kot ženske, vendar je stopnja stresnosti bolj pozitivna, medtem ko je pri ženskah bolj negativna. Zabeležili smo, da se ženske pri obvladovanju stresa bolj poslužujejo strategij usmerjenih na emocije, medtem ko se moški bolj poslužujejo strategij usmerjenih na problem. Razlag za to je več. Ko pride do stresne situacije se moški v povprečju največkrat poslužujejo načrtovanja. To pomeni, da razmišljajo o tem, kako se soočiti s stresorjem. Ženske pa se v povprečju največkrat poslužujejo strategije iskanja instrumentalne socialne podpore, kar pomeni, da za reševanje problema po navadi potrebujejo pomoč drugih ljudi. Izvedeli smo tudi, da se moški pri obvladovanju stresnih

situacij najmanj poslužujejo uporabe drog in alkohola, ženske pa se najmanj poslužujejo strategije zanikanja. Med starostnimi skupinami ne prihaja do pomembnih razlik v doživljanju in obvladovanju stresnih situacij, razen pri študentih starih od 25 do 26 let.

Menimo, da bi morali prepoznavanju in obvladovanju stresa v splošnem nameniti več pozornosti in razmisliti o tem, kako bi dejavnike, ki pripeljejo do stresnih obremenitev najboljše ublažili oziroma jih omejili. Zanimivo bi bilo uvesti programe, ki bi se ukvarjali s preventivnim delovanjem, v smislu praktičnih delavnic, na primer sproščanja, tehnik uspešnega učenja, načrtovanja časa, ipd. Kot najpomembneje pa se nam zdi poučiti študente o stresu ter jim predstaviti strategije obvladovanja stresa.

## 7 VIRI IN LITERATURA

Avsec, A. (2015). *Zapiski s predavanj*. Neobjavljeno gradivo.

Arnett, J.J. (2000). *Emerging adulthood.: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.

Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.

Belšak, K. (2015). Razumevanje in obvladovanje stresa. Pridobljeno iz <http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/289-razumevanje-in-obvladovanje-stresa>

Benčina K. (2009). Kako preživeti osebni poraz. *Vizita.si*. Pridobljeno 27.6.2015 iz <http://vizita.si/clanek/dusevnost/dobil-sem-popravca-kaj-pa-zdaj.html>

Burke, R. J. (2002). Organizational values, job experiences and satisfaction managerial and professional women and men. *Europe's Journal of Psychology*.

*Dihalne vaje za lajšanje stresa*. (2015). *Zdravje*. Pridobljeno 30.6.2015 iz <http://www.zdravje.si/dihalne-vaje-za-lajsanje-stresa>

Elkin, A. (2014). *Obvladovanje stresa za telebane*. Ljubljana: Pasadena.

Goldberger, L. in Breznitz, S. (1982). *Handbook of stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press.

Hrovatin, B. (2015). *Stres*. Pridobljeno 2.7.2015 iz [http://fidimed.si/strokovni\\_clanki/pocutje/19/stres/](http://fidimed.si/strokovni_clanki/pocutje/19/stres/)

Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jeriček, H. (2007). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Jeromen, T. in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Ljubljana: samozaložba.

Jick, T.D. in Mitz, L.F. (1985). Sex differences in work stress. *The academy of Management Review*.

Jogan, M. (2001). *Seksizem v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

*Kaj je avtogeni trening*. (2015). Avtogeni trening. Pridobljeno 6.7.2015 iz <http://www.avtogeni-trening.si/>

Kezele, A. (1995). *Transcendentalna meditacija-korak naprej*. Maribor: Center za transcendentalno meditacijo Maribor.

Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. in Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lipinska-Grobelny, A. (2011). Effects of gender role on personal resources and coping with stress. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*.

Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Matud, P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Science direct*.

*Meditacija*. (2015). Svetloba. Pridobljeno 6.7.2015 iz <http://www.svetloba.si/meditacija>

Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.

Parker, H. (2007). *Stress Management*. Delhi: Global Media.

Powell-Trevor, J. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Prah, S. (2015). *Predihajmo stres: priročnik za sproščanje*. Novo mesto: psihoterapevtsko društvo Izbira.

Puklek Levpušček, M. (2003). *Psihosocialne značilnosti mladostnikov z različnim profilom osamosvajanja v odnosu do staršev*. Psihološka obzorja.

Puklek Levpušček, M. in Zupančič, M. (2010). *Kako slovenski študentje zaznavajo obdobje prehoda v odraslost in različna merila odraslosti*. Pedagoška obzorja.

Selič, P. (1999). *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Selič, P. (1993). *Študij in stres*. Anthropos.

Seyle, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Schmidt, A. (2003). *Najmanj kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana: samozaložba.

Starc, R. (2007). *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius.

*Stres*. (2015). EPSIHOLOGIJA. Pridobljeno 27.6.2015 iz <http://www.epsihologija.si/simptom/stres>

*Stres in anksiozne motnje*. (2015). UP IAM. Pridobljeno 27.6.2015 iz <http://zivziv.si/stres-in-anksiozne-motnje/>

Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.

Vizjak Pavšič, M. (2012). *Delo*. Pridobljeno 6.7.2015 iz <http://www.delo.si/druzba/znanost/globoka-sprostitev-zdravi-tesnobo-in-zaskrbljenost.html>

*Zdravilne skrivnosti*. (2007). Pomurske lekarne. Pridobljeno 27.6.2015 iz <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2339>

Zorko, L. (2014). Pridobljeno 13.06.2015 iz <http://kakosi.si/wp-content/uploads/2014/08/Prehod-v-odraslost.pdf>

Youngs, B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres*. Ljubljana: Educy.

Wagner, H. (2003). *Konec s stresom in izčrpanostjo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.