

Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in nešahisti

*Jana Krivec**

Deskle

Povzetek: Sodobno vsakdanje življenje vse bolj obkrožajo stresne situacije. Še izrazitejša pa sta vloga in pomen stresa v tekmovalnem športu. Tu so pritiski in zahteve tako velike, da lahko tekmovalca v primeru, da se z njimi ne zna učinkovito spoprijeti, resno ogrožajo. V raziskavi sem preučevala, kakšne strategije spoprijemanja s stresom uporabljajo šahisti, saj so v stresni situaciji tako med samo partijo, kot tudi tekom celotnega turnirja. Za doseganje uspeha morajo vse stresorje na nek način obvladati. Poleg tega sem preverjala, v kolikšni meri in na kakšen način na njihovo spoprijemanje vpliva opora, ki jim je na voljo v njihovem socialnem okolju. Ugotovitve sem primerjala s skupino nešahistov. Rezultati so pokazali, da šahisti uporabljajo specifične načine obvladovanja stresa, ki pa so presenetljivo, usmerjene bolj »od problema«. Glavni vzrok temu je lahko ocena situacije ob izgubi šahovske partije kot stresne in hkrati nespremenljive. Pomembno višje od nešahistov šahisti zaznavajo socialno oporo (čustveno in praktično), ki bi jim bila na voljo, ko bi jo potrebovali. Ugotovitve, ki sem jih izpeljala iz raziskave so lahko še posebej uporabne na področju športne psihologije, kjer se pogosto pojavljajo podobni vedenjski vzorci.

Ključne besede: šah, stres, spoprijemanje, socialna opora

Coping with stress and social support: A comparison between chess players and non-chess players

Jana Krivec

Deskle, Slovenia

Abstract: Stress situations continue to represent an important factor of everyday life. The significance and role of stress are even greater in competitive sports. If not dealt with effectively, the pressure and demands of stress can reach proportions that seriously endanger the competitor. In the present study I examined the types of strategies chess players use in coping with stress situations during a single game as well as through an entire tournament. In order to attain success, they need to overcome all stress factors. I further examined, to what extent and in what way chess players' coping strategies are effected by the support they have at hand in their social environment. Results obtained were compared with a group of non-chess players. The results have shown that chess players use a specific method of coping, which is, unexpectedly, directed more »away from the problem«. The main reason for this may be that a loss of a chess game represents a situation, which is stressful and at the same time unalterable. Social support (emotional and practical) attainable if need be, is perceived to a far greater extent by chess

*Naslov / address: Jana Krivec, univ. dipl. psih., Bevkova 37a, 5210 Deskle, Slovenija, e-mail: jana.krivec@guest.arnes.si

players than by non-chess players. The results attained from this study can be beneficial in the field of sport psychology, which frequently deals with similar performance patterns.

Key words: chess, stress, coping behaviour, social support

CC = 3720

Stres je pomemben dejavnik v vsakodnevem življenju. Vključuje odziv našega organizma na potencialno škodljiv dejavnik – zajema znake obrambe in prilagajanja. Med ljudmi obstajajo velike razlike, kako se z zanje stresnimi situacijami spoprijemajo. Nekateri se pod pritiskom dobro znajdejo, druge pa ta popolnoma ohromi, oziroma jim pusti daljnosežne negativne posledice. Omenjeno med drugim v veliki meri določa, kako uspešen in nenazadnje tudi kako zdrav bo človek. Fenomenološko-kognitivna teorija, katere nosilca sta Lazarus in Folkmanova (1984), razlaga spoprijemanje kot kognitivno in vedenjsko prizadevanje obvladati specifične zunanje oziroma notranje zahteve, ki so ocenjene kot izčrpavajoče ali celo presegajo človeške resurse. Govori o poskusu obvladovanja (usmerjena je na proces).

Billings in Moos (1981) ločita tri načine, na katere se lahko spoprijemamo s stresom:

- aktivne vedenjske strategije (usmerjene na problem),
- aktivne kognitivne strategije (usmerjene na oceno – s pomočjo logične analize ponovno definiramo osebni pomen situacije) in
- strategije izogibanja (usmerjene na emocije).

Na to, katero strategijo spoprijemanja s stresom bomo izbrali, vpliva več dejavnikov, kot so starost, spol, sposobnosti in izkušnje. Eden izmed pomembnejših moderatorjev spoprijemanja s stresom je tudi posameznikova osebnost, oziroma natančneje frustracijska toleranca (stopnja odpornosti). Odvisna je od konstitucionalnih faktorjev, potez, ki so povezane z delovanjem avtonomnega živčnega sistema in emocionalnimi strukturami v centralnem živčnem sistemu (emocionalni in kognitivni dejavniki) ter predhodnih izkušenj s konflikti in frustracijami. Susane Kobasa (1979) je v tem kontekstu razvila pojem Osebnostne čvrstosti. Ta označuje sklop osebnostnih lastnosti, ki pripomorejo k uspešnemu spoprijemanju s stresom. Osebnostno čvrste osebe naj bi imele bolj izražene tri lastnosti:

- prepričanje, da lahko kontrolirajo dogodke iz svojega življenja (nadzor),
- so v svojem življenju osebno angažirani (angažiranost) in
- spremembe doživljajo kot izziv za nadaljnji razvoj in ne kot breme (izziv).

Pomemben dejavnik pri spoprijemanju s stresom je tudi stopnja »zaznane socialne podpore«. Pod tem pojmom Tako razumemo tiste interakcije ali odnose, ki nam dajejo

dejansko podporo (če jo potrebujemo) ali občutek navezanosti na osebo oziroma skupino, katero zaznavamo kot skrbno in ljubečo.

Kako lahko socialna podpora vpliva na odpornost proti stresu, razlagata dve teoriji (Blonna, 1996). Teorija direktnega učinka pravi, da nam da občutek navezanosti in s tem omeji občutek osamljenosti, s čimer se zmanjša tveganje za fizične in psihološke bolezni. Teorija odbijanja stresa pa pravi, da socialna podpora, ko jo potrebujemo, direktno prepreči ali omeji vir izgube in oddalji ljudi od stresnih situacij. Potek razvoja zaznane socialne podpore in njen vpliv na spoprijemanje s stresom opisuje Teorija navezanosti (Bowlby, 1980). Izhaja iz konstrukta zgodnje baze navezanosti. Posamezniki, ki imajo v otroštvu varno bazo navezanosti, naj bi razvili bolj učinkovite strategije spoprijemanja s stresom kot drugi, ker porabijo več časa na raziskovalne dejavnosti, zaradi tega dobijo več informacij o tem, kako svet funkcionira, s tem pa imajo več možnosti, da navežejo medosebne stike. Poleg tega jim ni potrebno skrbeti, da bo neuspeh privedel do zavrnitve staršev, zato se s problemom raje spoprime, kot da bi se mu izognil. Na to, koliko socialne podpore bomo v okviru spoprijemanja prejeli, vpliva tudi sama narava stresne situacije, pogostosti in socialne sprejemljivosti stresnega dogodka ter podobno.

Situacijski dejavniki tudi sicer vplivajo na način spoprijemanja s stresom. Bolj kot dejanska situacija pa je pomembna posameznikova ocena le-te. V primeru, ko je situacija čustveno prenapeta, pa se posameznik sicer skuša z njo spoprijeti, a ga napetost sili v beg pred oviro. Vključijo se obrambni mehanizmi (potlačevanje, negacija ...), s katerimi pa osnovne težave ne reši.

V raziskavi sem se osredotočila na spoprijemanje s stresom v tekmovalnem športu. Športniki so stresu podvrženi še pogostejše in močnejše od ostalih ljudi. Vsaka priprava ali tekmovanje je zanje zelo stresen dogodek. Prav nastop je rezultat oziroma cilj vsakega športnega udeleževanja. Pred športnika postavlja osebne (lastni interesi), ekonomske (denar) in politične (interes države) zahteve. Vse to izzove napetosti in pritiske v tekmovalnem procesu. Ali morajo biti zato športniki posebej uspešni pri premagovanju stresnih situacij, v kolikor želijo v določeni panogi uspeti? Po interakcionističnem modelu (Jones, 1997) odnos med stresom in nastopom ni preprost. Potrebno je upoštevati interakcijo med karakteristikami posameznega stresorja, kognitivnimi in motoričnimi zahtevami dane naloge in psihičnimi karakteristikami igralca.

Osrednji problem raziskave je bil ugotoviti, kakšne repertoarje strategij spoprijemanja imajo razvite šahisti (tekmovalci z ELO šahovskim ratingom) in kakšne nešahisti (osebe, ki se tekmovalno ne ukvarjajo s šahom), ter jih med seboj primerjati. Razlog, da sem v raziskavo vključila šahiste, je narava igre, s katero se ukvarjajo. Šah je igra, ki od človeka zahteva visoko stopnjo logičnega razmišljanja, koncentracije, sposobnosti reševanja problemov in spoprijemanja s stresnimi situacijami. Šahovska partija, tekmovalna situacija, pred- in poturnirsko stanje, vse to je velik izvor stresa, ki ga mora šahist obvladati, v kolikor želi postati uspešen. Predvidevala sem, da naj bi se šahisti zato naučili uporabljati več konstruktivnih, na problem usmerjenih načinov

spoprijemanja s stresnimi situacijami, kot ljudje, ki se ne ukvarjajo s šahom. Ob tej predpostavki sem se naslanjala tudi na raziskave o spoprijemanju s stresom in človekovi izobrazbi, njegovih sposobnostih in izkušnjah (Sutherland, 1990). Te tri spremenljivke so se pokazale kot pomembni moderatorji odgovora na stres, saj vplivajo na percepcijo grožnje oziroma izziva in tudi na potrebe in vrednostni sistem posameznika. Izkušnje (npr. z udeleževanjem na mnogih turnirjih), ki jih pridobimo s treningom, s ponavljanjem določenih aktivnosti, lahko s pridom uporabimo pri reševanju problemov, kjer je mehanično, rutinsko vedenje nujno, da premagamo strah. Poleg tega pa sem izhajala tudi iz Rotterjevega konstrukta lokusa kontrole (1966), ki bazira na predpostavki, da se posameznik uči od okolja preko modelov in preteklih izkušenj. Okrepitev določenih vedenj pa naj bi naprej vplivalo na pričakovanje, ki v končni fazi vodi v vedenje. Rotter (1966) je ugotovil, da je notranji lokus kontrole povezan z akademskim uspehom in storilnostno motivacijo, kar šahovska igra nedvomno zahteva.

Rezultati bi nam lahko nakazali smernice, ali je tekmovalni šah (eventualno tudi drugi športi) učinkovito sredstvo za urjenje konstruktivnih načinov spoprijemanja s stresom. Preveriti sem hotela tudi, kakšno vlogo in obliko ima socialna podpora pri spoprijemanju s stresom za šahiste in kakšno za nešahiste, ter rezultate med seboj primerjati. V športu je podpora s strani pomembnih drugih oseb zelo dobrodošla, če že ne celo nujna. V zgodnji fazi so navadno starši tisti, ki otroka spodbujajo k aktivnosti, kasneje pa naj bi bili ob njem, da mu nudijo oporo v obdobju kriz. Ob daljšem, tekmovalnem ukvarjanju s športom postane pomembna tudi vloga drugih socializatorjev (trenerjev, učiteljev, prijateljev), saj športnika dodatno (pozitivno) motivirajo. Raziskave I. G. Saransona (Saranson, Saranson in Pierce, 1990), so ugotovile, da višja stopnja zaznane socialne podpore vpliva tudi na boljše kognitivno funkcioniranje, boljše reševanje težkih problemov oziroma manjšo stopnjo motenj kognitivnega funkcioniranja. Vsi ti elementi so združeni v šahovski igri. Na podlagi teh dejstev sem predvidevala, da bodo šahisti zaznavali več (čustvene in praktične, dejanske in idealne) socialne podpore, ki jim je na voljo, ko jo potrebujejo.

Metoda

Udeleženci

Šahisti. Vzorec populacije šahistov je zajemal 50 oseb, ki so bile v času preizkušanja uvrščene v mednarodno šahovsko klasifikacijo- to pomeni, da so imele ELO rating točke (»ELO«). To so točke, ki jih ima vsak šahist, ki se udeležuje mednarodnih turnirjev in tam dosega določeno točkovno normo. Ko med seboj igrata dva šahista z ELO ratingom, se ta obračuna glede na izid partije. V primeru, da imata oba šahista enak ELO, bo ob remiju rezultat ostal nespremenjen, če eden od njiju izgubi partijo, pa bo glede na ustrezen kriterij izgubil tudi nekaj točk ratinga. Nasprotno bo zmagovalec ELO pridobil. Povprečen ELO rating vzorca šahistov v raziskavi je bil 2408 točk pri

moških in 2214 točk pri ženskah (skupno povprečje 2311 točk).

Med preizkušanci, ki so uvrščeni v vzorec šahistov, je 25 državljanov Slovenije ter 25 državljanov drugih evropskih držav (Belorusija, Bosna in Hercegovina, Grčija, Hrvaška, Italija, Izrael, Madžarska, Romunija, Rusija, Španija, Švedska, Turčija, Ukrajina). V vzorcu je polovica žensk in polovica moških. Vzorec je heterogen po starosti, starostni razpon preizkušancev sega od 16 do 65 let, povprečna starost je 28 let.

Nešahisti. Vzorec populacije nešahistov zajema 50 oseb, ki se z vzorcem populacije šahistov ujemajo po starosti in spolu. Izbrani so bili naključno iz celotne populacije.

Inštrumenti

V raziskavi sem uporabila angleško in slovensko verzijo dveh vprašalnikov iz sklopa inštrumentov s skupnim nazivom *Baterija testov za oceno mentalnega zdravja* (ang. *Assessment: A Mental Health Portfolio*; Milne, 1992). Gre za zbirko inštrumentov različnih avtorjev za ugotavljanje mentalnega zdravja.

Prvi izmed inštrumentov, ki sem ga v raziskavi uporabila, meri zaznavo socialne podpore, katere je posameznik deležen s strani svojih pomembnih drugih. Lestvica socialne podpore (ang. *The Significant Others Scale – SOS*; avtorji Power, Champion in Aris, 1988, po Milne, 1992), meri štiri vrste socialnih podpor pri posamezniku: realno čustveno socialno podporo (R-č), realno praktično socialno podporo (R-p), idealno čustveno socialno podporo (I-č) in idealno praktično socialno podporo (I-p). Za vse vrste podpore je maksimalno število točk 7, minimalno pa 1. V raziskavi sem uporabila kratko obliko vprašalnika.

Drugi uporabljen vprašalnik je *Vprašalnik spoprijemanja s stresom* (ang. *Coping response inventory – CRI*; avtor je Moos, 1990; po Milne, 1992). Sestavljen je iz dveh delov. Po uvodnem delu (10 postavk), kjer oseba predstavi večji problem iz zadnjega leta življenja, sledi daljši drugi del vprašalnika (48 postavk), kjer gre za ocenjevanje načina spoprijemanja na osmih podlestvicah vprašalnika CRI: Logični analizi (LA), Pozitivni ocenitvi (PO), Iskanju podpore (IP) ali vodila, Reševanja problema z akcijo (RP) na eni strani (ocenjujejo način spoprijemanja usmerjen 'k problemu'), ter Kognitivnem izogibanju (KI), Sprejemanju ali resignacijo (S), Iskanju alternativnih nadomestil (IAN), Čustvenemu izlitju oziroma izpraznjenju (ČI) na drugi strani (ocenjujejo način spoprijemanja usmerjen 'od problema'). Podlestvice se razlikujejo tudi glede na kognitivne ali vedenjske strategije spoprijemanja. Za vsako dimenzijo je minimalno število točk 0, maksimalno pa 18. Primeren je za odrasle, psihiatrične in splošne bolnike, ter splošno populacijo.

Avtorji slovenskega prevoda vprašalnika CRI in lestvice SOS so Masten, Tušak in Zihlerl (2003), ki so hkrati tudi prvi aplicirali inštrumenta na slovensko populacijo (obstajajo tudi okvirne norme). Zanesljivost je bila pri obeh inštrumentih ustrezna ($0,80 < \alpha < 0,92$). Koeficiente zanesljivosti sem preverila tudi na vzorcu raziskave v

tekstu. Pri posameznih dimenzijah vprašalnika CRI so se gibali v intervalu od 0,78 do 0,87 ($\alpha_{LA} = 0,78$; $\alpha_{PO} = 0,81$; $\alpha_{IP} = 0,83$; $\alpha_{RP} = 0,79$; $\alpha_{KI} = 0,83$; $\alpha_S = 0,87$; $\alpha_{IAN} = 0,84$; $\alpha_{CI} = 0,85$). Koeficienti zanesljivost dimenzij lestvice SOS pa so se gibali med 0,72 in 0,90 ($\alpha_{R-\check{c}} = 0,90$; $\alpha_{R-p} = 0,76$; $\alpha_{L-\check{c}} = 0,83$; $\alpha_{L-p} = 0,72$). V okviru preverjanja veljavnosti vprašalnika CRI in lestvice SOS je bila ugotovljena ustrezna stopnja konstruktne veljavnosti (Milne, 1992).

Postopek

Tako pri vzorcu šahistov, kot tudi pri vzorcu nešahistov je zbiranje rezultatov potekalo individualno.

Na *Lestvici socialne podpore* so preizkušanci na sedemstopenjski lestvici (vrednost 1 pomeni nikoli, vrednost 4 včasih, vrednost 7 vedno; vrednosti 2,3,5 in 6 zavzemajo ustrezne vmesne pomeni) ocenjevali dejansko in idealno oziroma želeno socialno podporo (čustveno in praktično), ki jim jo nudi določena oseba (oče, mati, partner, brat/sestra, sin/hči, prijatelj).

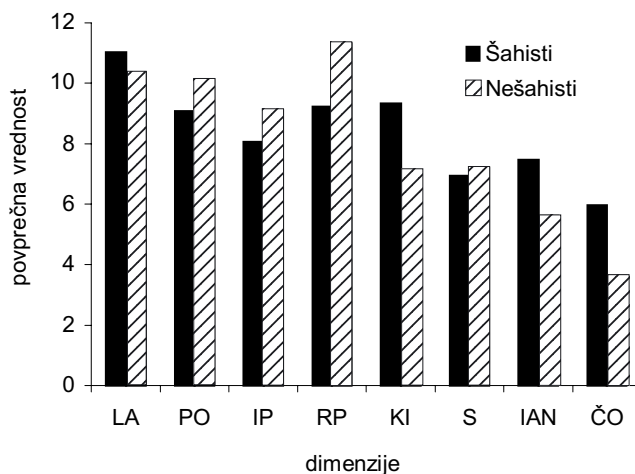
Pri *Vprašalniku spoprijemanja s stresom* so udeleženci v prvem delu opredelili svoj problem, ki ni bil starejši od enega leta, biti pa bi moral najstresnejši iz tega obdobja. V nadaljevanju pa so na štiristopenjski lestvici odgovarjali na vprašanja glede dejanj, razmišljanj, namer ali ukrepov, ki so jih naredili, da bi se znebili opisane stresne situacije - skratka se z njo spoprijeli. Odgovarjanje na oba vprašalnika skupaj je trajalo približno 25 minut.

Za primerjavo rezultatov skupine šahistov in nešahistov na dimenzijah vprašalnika CRI sem uporabila *t*-test za neodvisne vzorce. Za primerjavo rezultatov med skupinama na dimenzijah vprašalnika SOS pa sem uporabila analizo variance.

Rezultati in razprava

CRI – dimenzije, ki predstavljajo strategije, usmerjene »k problemu«

Ker morajo šahisti pri svojem delu uporabljati visoko mero logičnega mišljenja, reševati zapletene primere, ki se pojavljajo v partiji, sem pričakovala, da bodo imeli bolj razvite načine spoprijemanja, ki jih ocenjuje dimenzija vprašalnika CRI Logična analiza. Rezultati so sicer nakazali tendenco v predvideno smer, vendar pa razlika med skupinama preizkušancev ni bila pomembna ($t = 1,17$; $p > 0,05$). Tudi rezultati na dimenziji Pozitivno ocenjevanje niso pokazali pomembnih razlik med skupinama ($t = 1,20$; $p > 0,05$). Šahisti se torej pomembno ne razlikujejo od ostalih po tem, da znajo v vsakem dogodku najti nekaj pozitivnega, da znajo poiskati dobro stran situacije. Še več, na tej dimenziji so v povprečju dosegali nekoliko nižje rezultate kot nešahisti. To je po mojem mnenju presenetljivo, saj bi se v tem primeru težko soočali z morebitnimi (zaporednimi) porazi na turnirjih. Morda šahistu zmaga v šahu pomeni vse, poraz pa



Slika 1: Primerjava povprečnih rezultatov šahistov in nešahistov na dimenzijah vprašalnika CRI (LA – Logična analiza, PO – Pozitivna ocenitev, IP – Iskanje podpore, RP – Reševanja problema z akcijo, KI – Kognitivno izogibanje, S – Sprejemanje, IAN – Iskanje alternativnih nadomestil, ČI – Čustveno izlitje).

predstavlja veliko izgubo, v kateri je težko najti kakšno svetlo stran. Kot v šahu morebiti tudi v življenju sprejmejo le zmago, zato je poraz toliko bolj boleč. Pri obvladovanju kritične situacije je ocena le te zelo pomembna, saj je izhodišče za nadaljnje emocionalno reagiranje in drugo ravnanje (Musek, 1988). Ocena pa temelji na verjetnosti možnih ojačitev (ekspektanca) in od subjektivne vrednosti teh dražljajev (valenca) (Rotter, 1966). Pred šahistom se v primeru izgube partije pojavi problem, ki se ga ne da rešiti (ponovno odigrati partijo), rezultat pa ima zanj velik pomen. Ta dva elementa združena lahko posledično privedeta do negativne ocene situacije in kasneje do negativnega emocionalnega in obrambnega reagiranja. Po interakcionističnem modelu (Jones, 1997) lahko govorimo, da je od posameznikove zaznave stresorja v eni (predhodni) partiji odvisno, kako se bo odvijal tudi ves nadaljnji turnir. Pri tem pa moramo upoštevati, da je zaznava stresorja pogojena s športnikovimi prejšnjimi izkušnjami s tem stresorjem, trenutnim stanjem športnika ter njegovimi biološkimi in psihičnimi značilnostmi.

Za vsako partijo, ki jo šahist izgubi, je v veliki meri odgovoren sam. Za redukcijo stresa je to pozitivno, saj bi domnevali, da ima tako nadzor nad svojim početjem, ki ga v prihodnje lahko izvede tako, da bo privedlo do pozitivnega rezultata. Vendar si je, prvič, lastno krivdo za neuspeh težko priznati (vedno je vzrok kje drugje). Drugič pa šah ni igra, kjer lahko s popolno gotovostjo trdimo, da bomo v naslednji partiji (pa čeprav s slabšim igralcem) zmagali. Je kompleksna igra, kjer je napredovanje trdo in garaško. Vsekakor pa bi bilo potrebno šahiste motivirati, da ob morebitnem porazu tega kognitivno obdelajo kot izziv, iz katerega se lahko nekaj naučijo. S tem bi razvijali tudi pozitivne predstave o njihovem nadaljnjem šahovskem razvoju.

Na dimenziji Iskanje socialne podpore prav tako nisem ugotovila pomembnih razlik med skupinama ($t = 1,44$; $p > 0,05$). Šahisti so v povprečju dosegli nižje vrednosti od skupine nešahistov. Kot bomo kasneje videli, se ta rezultat ne ujema z rezultati na lestvici SOS, ki meri izključno stopnjo socialne podpore, ki jo posamezniki zaznavajo v primeru spoprijemanja s stresom. Razliko med skupinama sem pričakovala tudi na dimenziji Reševanje problemov. Sami problemi v partiji zahtevajo takojšnjo rešitev, zato sem domnevala, da šahisti tudi sicer pogosteje stopajo v akcijo in vsaj poskušajo razrešiti nastalo stresno situacijo. Vendar se je izkazalo ravno obratno. V povprečju so pomembno višje število točk na tej dimenziji dosegali nešahisti ($t = 2,73$; $p < 0,05$).

Kot sem že omenila, je problem, ki se pojavi v primeru izgubljene partije, težko rešljiv. S. Kobasa (1979) pravi, da se ljudje, ki so prepričani, da na probleme ne morejo vplivati, ob soočanju z njimi prepuščajo domišljiji in sanjarjenju, kar pa problemov ne reši. Še enkrat bi omenila pomembnost ocene situacije. Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis in Gruen (1986) so odkrili, da so osebe v primeru, ko so situacijo ocenile kot tako, da jo je možno spremeniti, uporabljale več konfrontacije, načrtnega reševanja problemov, pozitivne ponovne ocene in sprejemale več odgovornosti. Šahisti se morajo zavedati, da je tudi v primeru izgube situacija pod njihovo kontrolo, ter da bodo ob ustreznem treningu napredovali in izgubili vse manj partij. Ena izmed razlag dobljenih rezultatov bi se lahko nanašala na predhodne raziskave, ki so potrdile, da v zelo stresnih, čustvenih situacijah, kot je turnir oziroma sama partija, ljudje reagirajo bolj v smeri reduciranja napetosti kot pa odstranitve problema (Musek, 1997). Temu pravimo obrambno reagiranje oziroma reagiranje z vključitvijo obrambnih mehanizmov. Le-to ne doprinese k redukciji osnovnega problema, ampak le k trenutni odstranitvi napetosti, ki jo je problem pri posamezniku povzročil. Možno je, da se šahisti navadijo takšnega načina reagiranja in ga uporabljajo tudi v drugih življenjskih situacijah. Res pa je tudi, da so porazi vsakdanjost v vseh športih in tudi v šahu. Lahko, da so se šahisti naučili pojmovati stresna dogajanja kot normalno stran življenja (nizka stopnja izzvanosti po Kobasi (1979)). Temu primerno rešujejo probleme, s katerimi se soočajo, to je nekonstruktivno, ne mobilizirajo svojih notranjih moči, se prepuščajo sanjarjenju in se pasivno odzivajo na probleme.

Menim, da je v primeru »k problemu« usmerjenega spoprijemanja s stresom pri šahistih potrebno spremeniti oziroma izboljšati predvsem njihovo sekundarno oceno situacije. Zavedati se morajo, da bo trening obrodil sadove, četudi ne naslednji dan. Šah je kompleksna igra, zato si moramo zanjo vzeti čas, biti potrpežljivi in kariero graditi postopno in dolgoročno. V tem primeru bodo to strategijo prenesli tudi na probleme v vsakdanjem življenju.

CRI – dimenzije, ki predstavljajo strategije spoprijemanja s stresom, naravnane »od problema«

Zanimivo je, da so na dimenzijah kognitivno izogibanje, iskanje alternativnih nadomestil ter čustveno olajšanje, šahisti v povprečju dosegali višje rezultate, kot nešahisti (KI: t

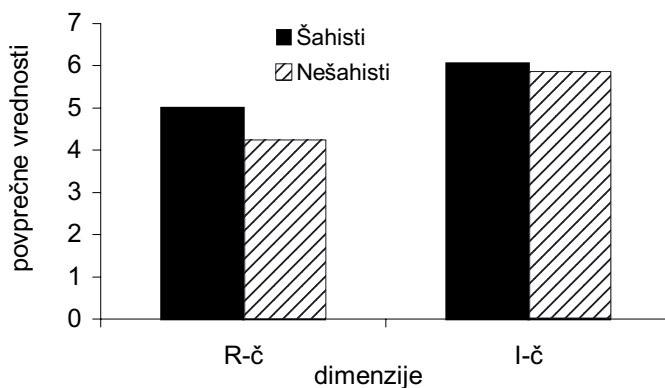
= 2,20; $p < 0,05$. IAN: $t = 2,86$; $p < 0,05$. ČO: $t = 3,38$; $p < 0,05$). Vzrok temu bi zopet iskala v dejstvu, da se šahisti ne morejo vedno spoprijeti oziroma pozitivno rešiti problema ali stresne situacije, ki se pred njimi pojavi. V mnogih primerih (sploh slabši igralci) igrajo z močnejšimi nasprotniki in je pričakovano, da zgubijo, zato se morajo s porazom, ki je ravno tako boleč, sprijazniti, poiskati neko drugo nadomestilo, izliti svoja čustva, oziroma stvar kognitivno obdelati tako, da postane sprejemljiva. Tako se naučijo te načine spoprijemanja uporabiti tudi v vsakodnevnih stresnih situacijah, kar pa ni vedno dobro, saj s tem problema, ki je sedaj sicer rešljiv, ne uspejo rešiti. Mc Crae (1984) je v svojih raziskavah ugotovil, da je ocena izgube (npr. šahovske partije) povečala pogostost zatekanja k veri in izražanja čustev, kar lahko razloži naše rezultate. Vzroke bi lahko iskali tudi v pregorelosti, ki jo šahisti utrpijo pri dolgem turnirju. Proti koncu jim zmanjka moči, da bi se s problemom spopadli, zato se od njega raje odmaknejo in ga skušajo pozabiti. Ta način delovanja pa lahko prenesejo tudi v dolgotrajne stresne situacije vsakdanjika.

Način spoprijemanja je odvisen tudi od povratnih informacij, ki jih oseba v stresni situaciji dobi. V primeru šahistov je lahko pogosta povratna informacija v primeru aktivnega spoprijemanja (npr. poskus odigranja dobre partije oziroma zmaga) negativna (npr. še ena, druga zaporedna izgubljena partija). Na podlagi tega se šahist lahko (vsaj trenutno) odpove aktivnim iskanjem rešitev in poskuša situacijo sprejeti in se z izgubo čim manj obremenjevati. V takih situacijah naše vedenje pogosto vključuje že omenjeno obrambno reagiranje. V šahu je pogosta obramba racionalizacija, ki ima v ozadju mehanizem opravičevanja samega sebe. Če npr. slabo igramo in izgubimo partijo, bomo to opravičevali z močnejšim nasprotnikom, neustrezno izbiro variante in podobno. Če se športniki neuspešno spoprijemajo z vsemi stresnimi situacijami, ki spremljajo njihovo aktivnost, se poleg telesnih (fizičnih) posledic stresa pri njih pojavljajo tudi nekateri tipični strahovi. Poleg tega športniki pogosto neradi govorijo o strahovih, saj se bojijo, da bi jih trener imel za »šibke«.

Rezultate vprašalnika CRI bi bilo dobro dodatno kvalitativno analizirati z vidika izhodiščnega stresorja, ki ga je navedel posamezen udeleženec. Možno je, da so razlike v načinu spoprijemanja s stresom med skupinama v določeni meri posledica različne kvalitete in jakosti izhodiščnega stresorja, ki so ga opredelili posamezni pripadniki določene skupine. Ker na način spoprijemanja v večji meri vplivajo osebnostne lastnosti, ki so v času stabilne in se jih ne da preveč spremeniti oziroma naučiti, bi v veliko pomoč pri interpretaciji rezultatov bili tudi podatki o osebnostni strukturi šahistov. Žal pa so študije na tem področju maloštevilne ali metodološko neustrezne.

SOS – čustvena socialna podpora

Rezultati so pokazali, da šahisti zaznavajo višjo stopnjo dejanske čustvene podpore, ki jo po potrebi prejmejo s strani drugih oseb ($F = 4,97$; $p < 0,05$). To je potrdilo moja predvidevanja. Utemeljujem jih z dejstvom, da so šahisti pogosto izpostavljeni stresnim situacijam, problemom, ki nimajo izhoda, ki se jih ne da več pozitivno rešiti, ampak jih



Slika 2: Povprečni rezultati šahistov in nešahistov na dimenziji "Čustvena socialna podpora" (dejanska in idealna; R-č – realna čustvena socialna podpora, I-č – idealna čustvena socialna podpora).

je treba čim lažje sprejeti (izguba partije). Sprejemanje poraza je težak proces, pri katerem je v veliko pomoč, če se lahko naslonimo na prijatelje, starše, partnerje oziroma osebe, ki so nam blizu. Lahko je to posledica predhodnih izkušenj, ki so jih šahisti dobili ob podobnih preteklih situacijah. Takrat so ugotovili, da jim je čustvena socialna podpora s strani pomembnih drugih oseb na voljo, ko jo potrebujejo. Nekoliko je presenetilo, da so rezultati pokazali razliko tudi na stopnji idealne čustvene socialne podpore ($F = 5,61$; $p < 0,05$). To naj bi bil nek ideal, enoten za vse, a se je tudi ta pokazal višji pri šahistih. Vidimo torej, da je pri šahistih višje izražena že sama želja po visoki stopnji socialne podpore, kot pri nešahistih. Še vedno pa so bila razmerja med realnim in idealnim stanjem približno enaka.

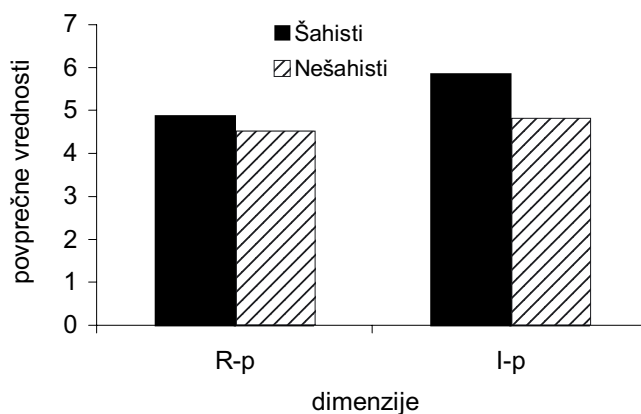
S pomočjo teorije navezanosti bi se v tem primeru usmerila na zgodnje izkušnje. Možno je, da so imeli šahisti bolj kot nešahisti v zgodnjem otroštvu zagotovljeno varno bazo s strani staršev. Taka izkušnja, ki so jo dobili s strani staršev, je lahko šahistom omogočila večje raziskovalno vedenje, sposobnost uspešnejšega spoprijemanja ter jim dala občutek lastne učinkovitosti in vrednosti. To so lahko prenesli v odraslost in s tem ohranili tako imenovan visok občutek sprejetosti, ki zelo verjetno prispeva tudi k visoki stopnji zaznane socialne podpore, ki je posamezniku na voljo. Vsak športnik, tudi šahist, se mora zavedati, da ni cenjen le zaradi dobrega nastopa, ampak tudi kot individuum. Šah je šport, v katerem se brez podpore družine, partnerja in prijateljev stežka uveljavi. Predvsem starši imajo v tem športu nedvomno velik vpliv na otrokova stališča do uspeha in neuspeha ter na izoblikovanje njegovih strahov. Zato se morajo trenerji in učitelji pri treningu in vzgojno-izobraževalnem procesu posvetiti tudi temu vidiku razvoja. Tu ne gre za možnost interveniranja znotraj družine, gre bolj za nasvet staršem, če je potrebno, opozorilo, da v svojih zahtevah morda pretiravajo. Učitelji imajo ustrezna strokovna znanja, manj so čustveno vezani na otroka, zato je njihova naloga, da zrelo in dominantno opozorijo na vloge, ki bi jih starši morali prevzeti v

procesu vzgoje in socializacije svojega otroka.

Sicer je težko reči, kaj je posledica in kaj vzrok; ali so osebnostne karakteristike tiste, ki usmerijo človeka v tekmovalni šah, ali je šah tisti, ki na nek način prisili posameznika, da se nauči formirati ustrezne socialne odnose in iz njih koristiti možnosti socialne podpore. Šahist mora znati znižati bojazen, razviti pozitivno mero tveganja tako v partiji sami, kot tudi v odnosu z drugimi, kar mu omogoči formiranje odnosov, ki mu znajo pomagati prebroditi težke situacije poraza. Podrobneje bi morali raziskati, kakšni so bili dejanski odnosi med otrokom in starši pri šahistih v otroštvu. Poleg tega se postavlja vprašanje vzroka glede kognitivnega funkcioniranja. Rezultati bi lahko podprli raziskavo I.G. Sarasona (Sarason in dr., 1990), ki pravi, da višja stopnja socialne podpore vpliva na boljše kognitivno funkcioniranje oziroma manjšo stopnjo motenj kognitivnega funkcioniranja. Za to pa bi bile potrebne nadaljnje podrobnejše raziskave.

SOS – praktična socialna podpora

Tudi v primeru praktične socialne podpore so imeli šahisti višje izraženo stopnjo realne ($F = 2,35$; $p < 0,05$) in idealne socialne podpore ($F = 7,58$; $p < 0,05$). Rezultate lahko razložimo s pogoji, pod katerimi se razvije uspešen tekmovalec. Turnirji trajajo najmanj deset dni. V večini primerov so od tekmovalca oddaljeni, tako da mora le-ta v času igranja stanovati v hotelu. Poleg tega moramo sem prišteti še stroške poti. Navsezadnje pa tudi trenerji niso ravno poceni. In če vse to seštejemo vidimo, da vsaj na začetnem nivoju šahist potrebuje praktično podporo s strani staršev, partnerja ... Kasneje se situacija sicer spremeni, še vedno pa ostane zavedanje, da bo v primeru potrebe praktična pomoč s strani zagotovljena. Podobno je tudi idealna stopnja praktične



Slika 3: Povprečni rezultati šahistov in nešahistov na dimenziji "Praktična socialna podpora" (dejanska in idealna; R-p – realna praktična socialna podpora, I-p – idealna praktična socialna podpora).

socialne podpore razumljivo višja pri šahistih, saj le-ti vidijo, kje vse podporo tudi potrebujejo.

Zaključek

Ugotovitve, ki sem jih izpeljala iz raziskave, so lahko uporabne v vsakdanjem življenju, še posebej pa na področju športne psihologije, kjer se podobni vzorci vedenja pojavljajo pogostejše in intenzivneje. Da bodo športniki uspeli, se morajo naučiti na trenutne neuspehe gledati bolj pozitivno in dolgoročno. Tekmovalca mora športni psiholog znati motivirati, da v vsaki situaciji najde nekaj pozitivnega in se iz nje nekaj nauči in to uporabi na naslednjih tekmah. Samo odrinjanje in zanikanje problemov ne bo privedlo do napredka. Poleg tega se morajo športniku pomembne bližnje osebe (starši, partner, trenerji) zavedati, da le ta v kriznih situacijah potrebuje njihovo čustveno in praktično podporo, s katero mu olajšajo stisko oziroma zmanjšajo možnost, da bi do nje sploh prišlo. Kritika športnika le še dodatno potre, kar lahko v skrajnem primeru privede do hude psihične krize ali opustitve športne dejavnosti.

Za osnovo nadaljnjih raziskav bi bilo zanimivo s pomočjo longitudinalne študije opazovati morebitne spremembe uspešnosti na njihovem tekmovalnem področju pri določeni skupini športnikov, pod pogojem, da bi skozi to časovno obdobje potekal trening učinkovitih strategij spoprijemanja s stresom. Smiselno bi bilo tudi podrobneje analizirati vpliv kulturnega ozadja ter spola na način spoprijemanja s stresom in uporabo socialne podpore. Vzorec udeležencev bi lahko izenačili še glede na izobrazbo.

Literatura

- Billings, A.G. in Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4 (2), 139-157.
- Blonna, R. (1996). *Coping with stress in a changing world*. St. Louis, MO: Mosby.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Vol.3). Loss, sadness and depression*. London: Hogarth.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. in Gruen, R.J (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Jones, J.G. (1997). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. V G.J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 17–42). Chichester: Wiley.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R.S. in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Masten, R., Tušak, M. in Ziherl, S. (2003). *Stress coping in different groups of students*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

- Mc.Crae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 117-122
- Milne, D. (1992). *Assessment: A Mental Health Portfolio*. Berkshire: NFER-Nelson.
- Musek, J. (1988). Osebnost in kritično življenjsko dogajanje. 2. del [Personality and critical life events. 2nd part]. *Anthropos*, 18 (4-6), 21-33.
- Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti [Scientific image of personality]*. Ljubljana: Educy.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 33 (1), 300-303.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G. in Pierce, G.R. (1990). *Social support: an interactional view*. New York: Wiley.
- Sutherland, V.J. (1990). *Understanding stress: a psychological prespective for health professionals*. London: Champman Hall.