

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

MAGISTRSKO DELO

**POVEZAVA ŠPORTNE REKREACIJE Z
OBVLADOVANJEM STRESA: RAZISKAVA NA PRIMERU
ŠTUDENTSKEGA DOMA LJUBLJANA**

Ljubljana, 22. avgust 2018

ANA NUŠA MOLJK

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Ana Nuša Moljk, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Povezava športne rekreacije z obvladovanjem stresa: Raziskava na primeru Študentskega doma Ljubljana, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko izr. prof. dr. Sandro Pengler,

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____

Podpis študentke: _____

KAZALO

UVOD	1
1 ŠPORTNA REKREACIJA	2
1.1 Opredelitev športne rekreacije	2
1.1.1 Značilnosti športne rekreacije.....	4
1.1.2 Funkcije športne rekreacije.....	5
1.1.2.1 Fiziološko zdravstvene funkcije.....	5
1.1.2.2 Ekonomske funkcije	5
1.1.2.3 Vzgojno izobraževalne.....	5
1.1.2.4 Psihološko socialne funkcije.....	6
1.1.3 Cilji športne rekreacije.....	6
1.1.4 Pojavnost športne rekreacije.....	7
1.2 Športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji.....	8
2 OBVLADOVANJE STRESA.....	11
2.1 Opredelitev stresa	11
2.1.1 Vrste stresa	12
2.1.2 Stresorji.....	14
2.2 Viri stresa.....	15
2.2.1 Okolje	15
2.2.2 Delo	15
2.2.3 Družina	16
2.2.4 Zdravje.....	16
2.3 Znaki stresa	16
2.4 Faze stresa.....	17
2.5 Posledice stresa.....	21
2.6 Strategije spoprijemanja in učinkovito obvladovanje stresa.....	21
3 KVALITATIVNA RAZISKAVA S PRIPOROČILI NA PRIMERU	
ŠTUDENTOV ŠTUDENTSKEGA DOMA LJUBLJANA	24
3.1 Predstavitev ŠDL.....	24
3.2 Zasnova raziskovanja in metodologija.....	26
3.2.1 Namen in cilji raziskave	28

3.2.2	Metodologija	28
3.2.3	Temeljna teza in raziskovalna vprašanja.....	28
3.2.4	Oblikovanje vprašalnika.....	29
3.3	Analiza in interpretacija rezultatov vprašalnika.....	31
3.3.1	Rezultati ankete	32
3.3.2	Interpretacija rezultatov.....	42
3.4	Zaključne ugotovitve in priporočila.....	44
SKLEP	47
LITERATURA IN VIRI	48
PRILOGE	53

KAZALO TABEL

Tabela 1: Dve usmeritvi strategij obvladovanja stresa, ki sta ju navedla Lazarus in Folkmanova leta 1984	22
Tabela 2: Lokacije in domovi Študentskega doma Ljubljana	25
Tabela 3: Prvi sklop trditev o športni rekreaciji.....	30
Tabela 4: Drugi sklop trditev o obvladovanju stresa.....	31
Tabela 5: Socio–demografske lastnosti anketirancev	33

KAZALO SLIK

Slika 1: Delitev telesne dejavnosti	3
Slika 2: Značilnosti športne rekreacije	4
Slika 3: Najbolj priljubljene športno rekreativne dejavnosti, razvrščene po deležu (%) dejavnih v letu 2008	9
Slika 4: Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo med leti 1973 in 2008	10
Slika 5: Pogostost športnega rekreiranja glede na spol.	11
Slika 6: Vrste stresa.....	14
Slika 7: Znaki stresa po organskih sistemih	17
Slika 8: Faze stresa.....	18
Slika 9: Biloški mehanizem stresne reakcije.....	20
Slika 10: Model spoprijemanja s stresom	22

Slika 11: Logotip ŠDL.....	24
Slika 12: Organizacijske enote ŠDL.....	26
Slika 13: Koraki v raziskovalnem procesu	27
Slika 14: Raziskovalna vprašanja za raziskavo	29
Slika 15: Struktura respondentov glede na spol (v %)	32
Slika 16: Starostna struktura respondentov (v %)	33
Slika 17: Fakultete, ki jih obiskujejo respondenti (v %)	34
Slika 18: Športna rekreacija, s katero se ukvarjajo anketiranci (v %).....	35
Slika 19: Kolikokrat tedensko se anketiranci gibajo več kot 30 min (v %)	36
Slika 20: Povprečje odgovorov na trditve o športni rekreaciji	37
Slika 21: Odgovori respondentov na trditve o športni rekreaciji (v %).....	39
Slika 22: Povprečje odgovorov na trditve o obvladovanju stresa	40
Slika 23: Odgovori respondentov na trditve o obvladovanju stresa (v %).....	42
Slika 24: Najpogosteje izvajana športna rekreacija s strani respondentov	46

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik.....	1
------------------------------------	---

UVOD

Športna rekreacija je fizična aktivnost, ki je že od nekdaj veljala za zelo koristno za zdravje. V zadnjih desetletjih so definicije športne rekreacije postale doslednejše in bolj specifične. In sicer športna rekreacija je kakršna koli mišična oziroma telesna aktivnost, ki razvija in vzdržuje telesno pripravljenost ter splošno zdravje in dobro počutje (Sjøgaard in drugi, 2016). Rekreacija dandanes postaja pomemben dejavnik pri preživljanju prostega časa, saj so se ljudje začeli zavedati pozitivnega učinka gibanja na zdravje. Gibanje lahko precej izboljša kakovost življenja ljudi, tako psihično kot fizično (Seefeldt, Malina & Clark, 2002). Bistvo športnega rekreiranja je, da rekreacija pomeni zadovoljstvo, srečo in veselje. Da je dostopna vsakemu ne glede na starost, spol ali izobrazbo (Pori in drugi, 2013). Pomembno je, da je rekreacija prostovoljna, nasprotna težkim življenjskim obremenitvam, ter protiutež stresu v vsakdanjem življenju (Tušak & Kajtna, 2005). Sodeč po raziskavah imamo ljudje nasploh bolj pozitiven odnos do rekreiranja kot v preteklosti, vse več se jih odloča zanj in bolj smo seznanjeni s pozitivnimi učinki le-te (Pori & Sila, 2010). Športna rekreacija postaja vse pomembnejša pri preprečevanju kakršnihkoli bolezni (Bauman, 2004).

Stres je v današnjem hitrem tempu življenja poznan tako rekoč vsem. Pojavi se takrat, ko od telesa zahtevamo, da dela preko svojih zmogljivosti. Stres je motnja, ki vpliva na človekovo telesno in duševno počutje (Heller & Hindle, 2001). Živeti z visoko stopnjo stresa pomeni ogrožati celotno dobro počutje. Stres slabo učinkuje na čustveno ravnovesje in na fizično zdravje ljudi. Zoži sposobnosti jasnega razmišljanja, učinkovitega delovanja in uživanja življenja. Ravno zato je potrebno učinkovito obvladovanje stresa.

Stres in športna rekreacija sta konstrukta, ki sta med seboj povezana. Pri obvladovanju in premagovanju stresa športna rekreacija igra pomembno vlogo. Obvladovanje stresa je od posameznika do posameznika različno, vendar so tehnike obvladovanja podobne. Ena izmed njih je športna rekreacija, ki je zelo pomembna pri lajšanju stresa. Že samo nekaj minut vadbe na dan lahko korenito pripomore k boljšemu počutju. Med telovadbo se sproščajo endorfini, zaradi katerih se počutiš dobro. Tako lahko rekreacija služi kot dragocena odvrnitev od vsakodnevnih skrbi (Smith & Segal, 2017).

Namen magistrskega dela je preučiti domačo in tujo literaturo o športni rekreaciji in obvladovanju stresa, ter najti povezavo med obema konstruktoma. Ta teorija bo izhodišče za kvantitativno raziskavo. Rezultate analize bom predstavila v drugem delu magistrskega dela. Preučevala bom študente Študentskega doma Ljubljana, kako se soočajo s stresom in kako ga obvladujejo. Zanimalo me bo, ali jim je športna rekreacija blažilec pri soočanju s stresom in usklajevanju njihovih obveznosti.

Glavni cilj magistrskega dela je preučiti in prikazati, da športna rekreacija vpliva na obvladovanje stresa in zmanjšanje le-tega, na primeru študentov Študentskega doma

Ljubljana. Problematiko in aktualnost obeh konstruktov bom preučevala iz teoretičnega in raziskovalnega vidika.

Pomožni cilji magistrskega dela so naslednji:

1. Preučiti koncept športne rekreacije v povezavi z obvladovanjem stresa s pomočjo aktualne domače in tuje znanstvene literature ter člankov.
2. Dodati kvantitativno raziskavo na primeru študentov Študentskega doma Ljubljana.

Na podlagi preučevanja obeh konstruktov, športne rekreacije in obvladovanja stresa postavljam **temeljno tezo** magistrskega dela: Redna športna rekreacija je povezana z lažjim moderiranjem stresa, in sicer tako, da lažje obvladujemo stres in smo manj pod stresom, ko je nivo rekreacije višji in pogostejši.

Raziskovalna vprašanja, ki jih bom preverjala v empiričnem delu, so:

- **Raziskovalno vprašanje 1:** Ali se študentje že ukvarjajo s športno rekreacijo in kolikokrat tedensko?
- **Raziskovalno vprašanje 2:** Ali študentom študij, obveznosti in izpitno obdobje predstavljajo stres?
- **Raziskovalno vprašanje 3:** Ali športna rekreacija pripomore k obvladovanju stresa zaradi študija?
- **Raziskovalno vprašanje 4:** Ali imajo študentje dovolj možnosti za ukvarjanje s športom in ali jim to pomeni sprostitev?

Magistrsko delo bo razdeljeno na dva dela, in sicer na teoretični in raziskovalni del. V prvem, teoretičnem delu bom pregledala sekundarne vire in se osredotočila na čim bolj relevantno in aktualno znanstveno literaturo. Metoda, ki jo bom uporabila, bo opisna. Opisovala, analizirala in primerjala bom ugotovitve s področja izbrane teme. Ta del bo sestavljen iz dveh poglavij, prvo poglavje se bo nanašalo na športno rekreacijo, drugo na obvladovanje stresa, kar sta tudi osnovna konstrukta preučevanja. V raziskovalnem delu bom želela odkriti povezavo med obema konstruktoma. Drugi del bo temeljil na kvantitativni raziskavi, uporabila bom anketni vprašalnik in ga nasloвила na študente Študentskega doma Ljubljana.

1 ŠPORTNA REKREACIJA

1.1 Opredelitev športne rekreacije

Skozi čas so se izoblikovale različne definicije športne rekreacije, le-te so postale bolj dosledne skupaj z razvojem športne rekreacije. Zakon o športu (ZŠpo-1), Ur.l. RS, št.

29/2017 jo v 2. členu opredeljuje kot različne pojavne oblike športno gibalne dejavnosti s ciljem ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja, tekmovanja ali zabave. Ena izmed glavnih značilnosti je zabava in razvedrilo, pri rekreaciji uporabljamo enake vsebine kot pri tekmovalnih športih, le da se osnoven namen športne rekreacije zelo razlikuje od tekmovalnih športov (Mišigoj Duraković, 2003).

Telesna dejavnost zajema kakršnokoli mišično aktivnost, medtem ko je športna rekreacija telesna aktivnost, ki razvija in vzdržuje fizično sposobnost ter splošno zdravje in boljše počutje (Vuori, 1998). Iz slike 1 je razvidno, da telesna dejavnost vključuje tako vsakodnevno aktivno preživljanje prostega časa kot tudi aktivno poklicno dejavnost. Športna rekreacija je del posameznikovega prostega časa.

Slika 1: Delitev telesne dejavnosti



Povzeto po Sjøgaard in drugi (2016).

Športna rekreacija je specifična podskupina telesne dejavnosti, ki se že desetletja obravnava kot zagotovilo zdravstvenih koristi, ne glede na mesto, kjer se izvaja. Na vprašanje, ali je športna rekreacija zdravilo, lahko odgovorimo, da je. Pravzaprav je več kot le zdravilo, saj poleg zdravstvenih koristi prinaša tudi splošne koristi za človeka. Je zdravilo za mnoge bolezni, kot so depresija, rak, različne srčne in žilne bolezni, mišične in kostne bolezni. Le-te lahko z redno športno rekreacijo ozdravimo, oziroma olajšamo (Sjøgaard in drugi, 2016).

1.1.1 Značilnosti športne rekreacije

Ena temeljnih značilnosti športne rekreacije je po mnenju Mišigoj Durakovičeve (2003) razvedrilo in zabava. Športna rekreacija je dejavnost, ki spremlja človeka od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Trstenjak (1951) je opredelil rekreacijo kot udejstvovanje, ki ga ima posameznik v prostem času zato, da se razvedri, odpočije in hkrati z energijo še bolj izuri svoje sposobnosti. Rekreacija je svobodno izbrana dejavnost človeka v prostem času, ki naj bi ga bogatila in prispevala h kakovosti posameznikovega življenja. Na področju rekreacije je lahko dejaven vsak posameznik, ne glede na starost, spol, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti ali versko pripadnost. Mora pa biti skladna s posameznikovim zdravstvenim stanjem (Berčič, Sila, Tušak & Semolič 2001). Slika 2 prikazuje značilnosti športne rekreacije.

Slika 2: Značilnosti športne rekreacije



Povzeto po Tušak & Kajtna (2005).

1.1.2 Funkcije športne rekreacije

1.1.2.1 Fiziološko zdravstvene funkcije

Fizična nedejavnost je pomemben dejavnik tveganja za nenalezljive bolezni, kot so kardiovaskularne bolezni, ishemična kap, sladkorna bolezen tipa 2 in rak debelega črevesa (Calestine, Bopp, Bopp & Papalia, 2017). Pomanjkanje rekreacije je povezano tudi z drugimi pomembnimi zdravstvenimi rezultati, vključno z duševnim zdravjem, poškodbami in debelostjo (World Health Organization, brez datuma). Izvedene so bile kakovostne raziskave, katerih rezultati so pokazali, da z zmerno športno rekreacijo krepimo imunski sistem. Posamezniki, ki se rekreirajo, postanejo odpornejši proti različnim nalezljivim boleznim, med katerimi je prehlad, uravnavanje telesne teže, motorične in funkcionalne sposobnosti (Berčič, Sila, Tušak & Semolič 2001). Telesni motivi športne rekreacije so razvijanje, krepitev mišic in oblikovanje telesa. Fiziološki učinki, ki se pojavijo pri športnem rekreiranju, so: sproščanje endorfinov, preusmerjanje pozornosti in sprememba telesne temperature. Zaradi teh se nam po rekreaciji izboljša razpoloženje. Prav tako naj bi rekreacija blagodejno vplivala na spanje, saj se faza globokega spanja zaradi nje podaljša (Tušak & Tušak, 2001).

1.1.2.2 Ekonomske funkcije

Ekonomske funkcije športne rekreacije imajo vpliv na večjo delovno učinkovitost v podjetjih. Zmanjšajo utrujenost, posledica je zmanjšanje delovnih poškodb. Vpliv ima na manj bolniških odsotnosti in ostalega izostanka od dela. Raziskave so pokazale, da zaposleni, ki so aktivni med in izven delovnega časa, imajo manj dni odsotnosti zaradi bolezni. Prav tako zaposleni, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, ne poročajo o nikakršnih znakih izgorelosti zaradi stresa. Takšni posamezniki so na delovnem mestu bolj učinkoviti in zadovoljni. Kot že prej omenjeno so raziskave pokazale, da je rekreacija na delovnem mestu in izven zelo koristna, tako za zdravje kot tudi uspešnost zaposlenih. Zmanjšuje stroške bolniške odsotnosti in prisotnosti bolezni v organizacijah (Brinkley, McDermott & Munir, 2016). Na nivoju delovne organizacije je športna rekreacija koristna v smislu manjše utrujenosti delavcev, manj bolezni in daljše aktivne delovne dobe. Na nivoju države se vlaganje v športno rekreativne objekte kaže v boljšem razvoju države, bogatejša je tudi njena vsebina. S tem, da država vlaga v športno rekreacijo, se večja preventiva in povečanje zdravja prebivalcev, saj je to najpomembnejši vir vsake države.

1.1.2.3 Vzgojno izobraževalne

Športna vzgoja je izjemno pomembna pri otrocih že v predšolskem obdobju, predvsem z vidika razvoja motoričnih sposobnosti in znanj. V tem procesu je rekreativni vidik športa izjemno pomemben (Berčič, Sila, Tušak & Semolič 2001). Pri najmlajših se vzgoja začne

ravno z gibanjem in gibalno dejavnostjo. Je tisto primarno vzgojno, izobraževalno in razvedrilno področje, skozi katero lahko predšolski otroci razvijajo motorične in intelektualne sposobnosti. Gibalna dejavnost vpliva na proces socializacije (Videmšek & Visinski, 2001). Ne dovolj veliko prisotnost določenih gibalnih dejavnosti v vzgoji mladine ali popolno odsotnost, kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti. Vpliv gibanja na razvoj je z napredovanjem otrokove rasti in odraščanjem vse manjši. Raziskave so pokazale, da je najučinkovitejši vpliv športnih stimulusov med 0 in 3 letom starosti ter med 3 in 6 let, kasneje začne padati. Šport ima učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, vpliva tudi na biološko, psihično in socialno sfero. Športno rekreiranje učinkuje na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojna funkcija športa se izrazi v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju. Pomembno je vedeti, da pri človeku šport pomeni duhovno in fizično ravnotežje, in s tem kakovost življenja. To ravnotežje je v sodobnem svetu porušeno zaradi civilizacijskih trendov (Doupona Topić & Petrović, 2007).

1.1.2.4 Psihološko socialne funkcije

Psihološki dejavniki so pomembni pri vzdrževanju in nadaljevanju vadbe, saj posameznik, ki se rekreira, ugotovi, da ga vadba sprošča in izboljša razpoloženje. Zaradi učinkov na telo se mu poveča samopodoba, moč in vzdržljivost. Športnik začne čutiti več spretnosti, izboljša lastno telo in svojo splošno fizično kompetentnost (Tušak & Tušak, 2001). Športna rekreacija pomaga posameznikom, da niso depresivni, jezni, cinični, zmanjša se stopnja stresa, tudi na splošno so bolj zadovoljni s kakovostjo življenja (Hassmen, Koivula & Uutela, 2000). Socialne funkcije se kažejo v novih prijateljstvih in rekreiranju v skupinah. Nekateri ljudje lažje vadijo v skupini, spet drugim je bolj všeč, če telovadijo sami. Prav tako so nekateri tekmovalni in se z veseljem udeležujejo rekreativnih tekmovanj. Socialni motivi so dobri zato, da si posameznik lahko izbere tip rekreacije. Določeni ljudje so navzven bolj odprti in potrebujejo družbo drugih in se tako lažje in z večjim veseljem rekreirajo v skupini. Takšnim ljudem bi samotni večerni tek kmalu postal dolgočasen (Tušak & Tušak, 2001). Hassmen, Koivula in Uutela (2000) ugotavljajo, da so tisti, ki se športno rekreirajo bolj usklajeni in imajo večji občutek socialne integracije kot tisti, ki se ne.

1.1.3 Cilji športne rekreacije

Obstaja zelo veliko različnih ciljev športne rekreacije. Najbolj izpostavljen in pomemben je ohranjanje in izboljšanje zdravja, ki so mu podrejeni vsi ostali cilji. Razlog za ukvarjanje s športno rekreacijo je tudi sprostitvev in razvedrilno preživljanje prostega časa (Ferlic, 2007). Naslednji cilj je ustvarjanje možnosti in pogojev za zdrav življenjski slog ter pozitivno učinkovanje na posameznikov psihosocialni status. Kar blagodejno vpliva tako na posameznika kot tudi na celotno prebivalstvo (Berčič, Sila, Tušak & Semolič 2001).

V nadaljevanju zapisujem mnogokatero cilje in razloge za ukvarjanje s športno rekreacijo (Department of Local Government, brez datuma):

- združuje ljudi, zagotavlja družbeno interakcijo,
- krepi, navdihuje, motivira posameznike,
- zagotavlja ravnovesje med delom in življenjem,
- športni in rekreacijski klubi so središče družbenega življenja,
- pomaga ohranjati okolje z zaščito odprtega prostora in naravnih območij,
- prispeva k višji ravni samospoštovanja in samozavesti,
- ustvarja priložnosti in spodbuja prostovoljstvo,
- zagotavlja združevanje ljudi različnih ras, religij in kultur,
- zmanjšuje onesnaženje, spodbuja uporabo aktivnih načinov prevoza, kot je kolo ali hoja,
- ustvarja pozitivne alternative mladim, ki kršijo zakon,
- zdravi delavci so bolj produktivni in imajo manj dni bolniške,
- prispeva k socialnemu kapitalu,
- olajša pritisk na zdravstveni sistem,
- izboljšuje duševno zdravje,
- otroci, ki se gibajo, se bolje učijo in bolj uživajo v šoli,
- otrokom preprečuje preveč gledanja televizije in sedenja za računalnikom,
- povezuje družine in skupnosti s skupnimi izkušnjami,
- lahko pomaga preprečiti kardiovaskularne bolezni, diabetes in nekatere vrste raka,
- zmanjšuje debelost,
- je velika priložnost za »mreženje«,
- prispeva k vseživljenjskemu učenju,
- pomaga pri gospodarski rasti, zaposlovanjem, večjimi dogodki in turizmom,
- v času potrebe poživi skupnost,
- podpira ponos skupnosti,
- zagotavlja občutek pripadnosti, razvija življenjske sposobnosti in vodstvene sposobnosti,
- spodbuja zdrav in aktiven življenjski slog,
- ustvarja zaposlitvene možnosti,
- pomaga oblikovati nacionalni značaj in ponos.

1.1.4 Pojavnost športne rekreacije

V svetu in po Evropi se interes za športno rekreacijo povečuje. To lahko sklepamo po tem, da vse več svetovnih organizacij izdaja poročila in dokumente na to temo. Prav tako se povečuje skrb za športno rekreacijo tudi s strani strokovnjakov in navsezadnje posameznikov.

Svetovna zdravstvena organizacija (ang. World Health Organizaton, v nadaljevanju WHO) je leta 2004 sprejela »Globalno strategijo o prehrani, telesni dejavnosti in zdravju«. V njej so zapisani ukrepi, ki so potrebni za povečanje fizične aktivnosti po vsem svetu. Strategija poziva, da se na svetovni, regionalni in lokalni ravni sprejmejo ukrepi za povečanje telesne

dejavnosti. Leta 2010 je Svetovna zdravstvena organizacija objavila »Globalna priporočila o telesni dejavnosti za zdravje«. V njih se osredotočajo predvsem na primarno preprečevanje nenalezljivih bolezni preko fizične aktivnosti. Predlagajo različne možnosti politike, da bi dosegli priporočeno raven telesne dejavnosti na svetovni ravni.

Te politike so (World Health Organization, brez datuma):

- razvoj in izvajanje smernic za telesno dejavnost, ki spodbuja zdravje,
- vključevanje telesne dejavnosti v druge s tem povezane sektorje politike, da bi zagotovili skladnost in dopolnitev politik ter akcijskih načrtov,
- uporaba množičnih medijev za ozaveščanje o koristih, ki jih ima fizična aktivnost,
- nadzor in spremljanje ukrepov za spodbujanje telesne dejavnosti.

Nezadostna telesna aktivnost je eden vodilnih dejavnikov za umrljivost po svetu. Je ključni dejavnik za povečanje nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, rak in diabetes (Rodgers, Hall, Duncan, Pearson & Milne 2010). Globalno 1 odrasla oseba od 4 ni dovolj aktivna. In celo več kot 80 % mladostnikov v svetovnem merilu ni dovolj fizično aktivnih (Jongenelis, Scully, Moreley, Pratt & Slevin 2017).

Nadzor ravni telesne aktivnosti Svetovna zdravstvena organizacija izvaja z uporabo vprašalnikov, saj niso dragi in so enostavni za uporabo v primerjavi z objektivnimi merilnimi tehnikami. Za vprašalnik je bil opravljen raziskovalni program, ki je pokazal, da je le-ta veljaven in zanesljiv ter prilagodljiv za različne kulturne in druge razlike v svetu. Globalni vprašalnik fizične aktivnosti pokriva več delov telesne dejavnosti, kot so intenzivnost, trajanje in pogostost aktivnosti. Ter tri domene, v katerih se izvaja telesna dejavnost (poklicna telesna dejavnost, fizična dejavnost, povezana s prevozom, in telesna dejavnost med diskrecijskim ali prostim časom).

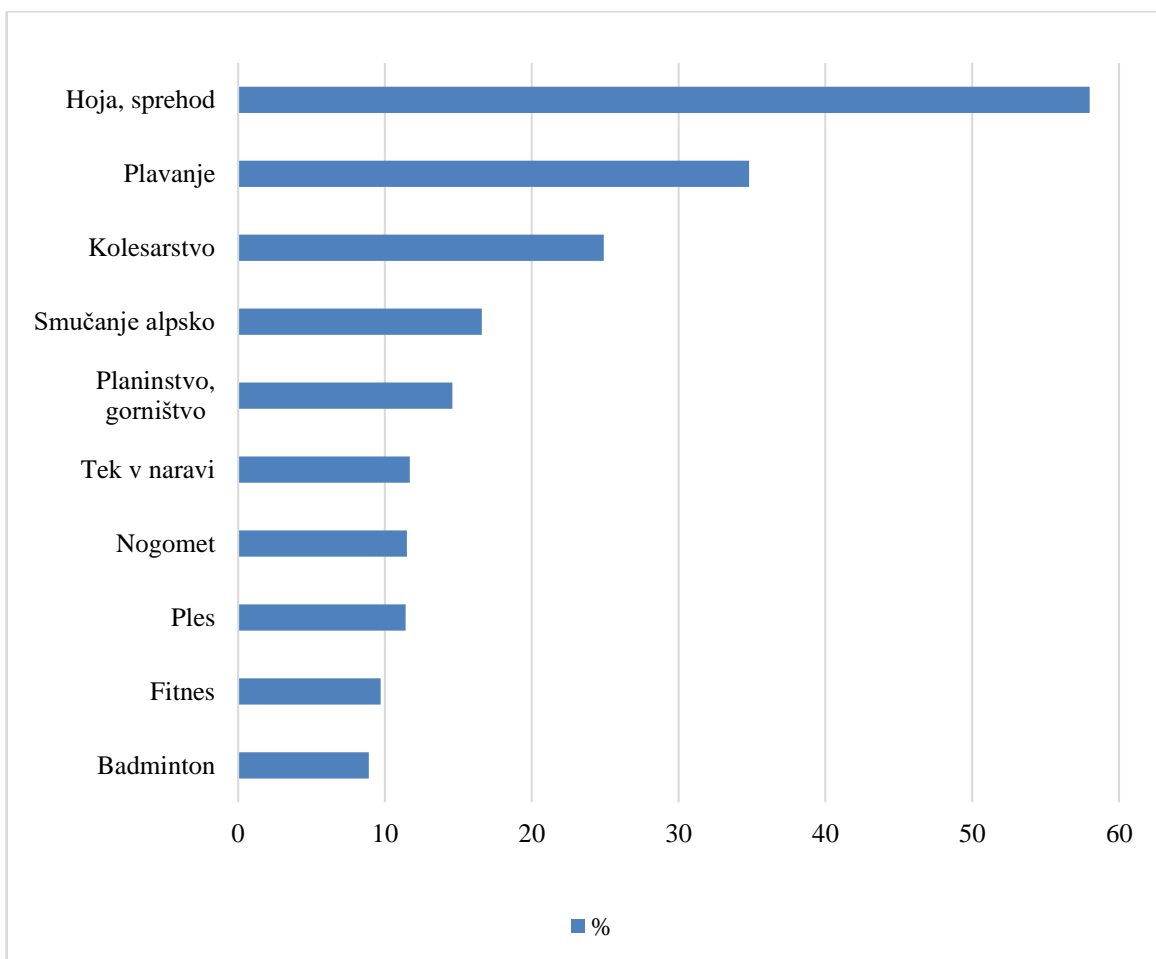
Sekretariat Svetovne zdravstvene organizacije je pripravil osnutek globalnega akcijskega načrta in izvedel široko posvetovanje z državami članicami, mednarodnimi strokovnjaki, zainteresirane strani so se udeležile odprtega spletnega posvetovanja med avgustom in septembrom 2017. Pripravili so dokument s pomočjo večjih sektorjev iz področja medicine, športa in rekreacije, izobraževanja, držav članic, raziskovalnih in akademskih skupnosti ter zasebnega sektorja, imenovanega »Telesna aktivnost za bolj zdrav svet«. Osnutek dokumenta je bil napisan v decembru 2017, akcijski načrt naj bi se izvrševal v letih 2018 – 2030 (World Health Organization, brez datuma).

1.2 Športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji

S katerimi športno rekreativnimi dejavnostmi se bomo ljudje ukvarjali, je odvisno od tega, v kakšnem okolju živimo, kakšno je naše finančno stanje, ter kakšen tempo življenja imamo.

Po navadi izberemo takšne, ki so v bližini našega bivalnega okolja, so finančno dostopne in jih lahko izvajamo skozi celo leto ter skozi vsa življenjska obdobja (Jakovljević, 2013). Na spodnji sliki 3 so razvrščene najbolj priljubljene dejavnosti v Sloveniji. Razberemo lahko, da Slovenci najraje hodimo in se sprehajamo, temu sledita plavanje in kolesarstvo.

Slika 3: Najbolj priljubljene športno rekreativne dejavnosti, razvrščene po deležu (%) dejavnih v letu 2008

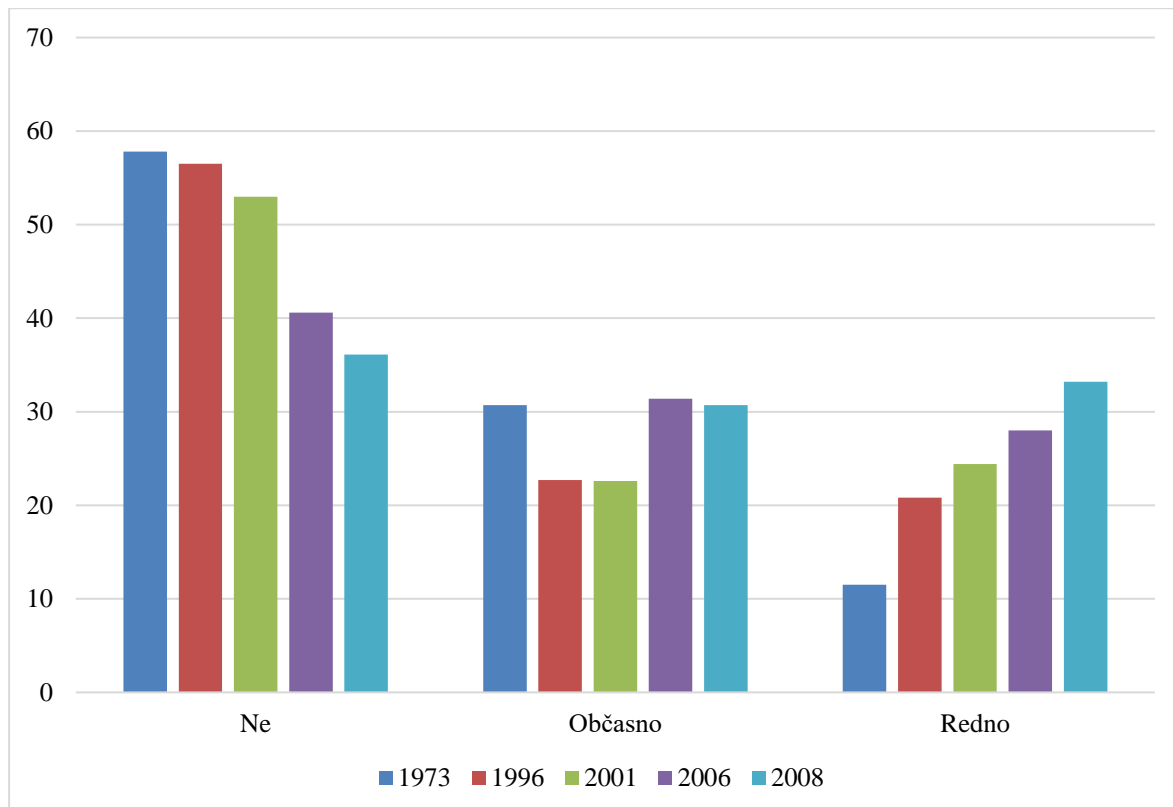


Povzeto po Jakovljević (2013).

V letu 1974 je bila narejena prva raziskovalna študija o tem, kakšne rekreativne navade imamo Slovenci na osnovi Slovenskega javnega mnenja. Kasneje z vstopom v Evropsko unijo, so se začele delati raziskave na osnovi Eurobarometra. Rečemo lahko, da je raziskovanje športno rekreacijskih navad Slovencev v zgodovini dokaj bogato (Jakovljević, 2013). V zadnjem desetletju se je delež ukvarjanja Slovencev s športno rekreacijo povečal, kar lahko vidimo na spodnji sliki. Na Sliki 4 je prikazana pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo med leti 1973, ko je bila izvedena prva takšna študija leta 2008. Do danes se je povečalo rekreiranje Slovencev, po vsej verjetnosti je to rezultat ozaveščenosti o tem, kako

pomembna je športna rekreacija za zdravje. Ljudje so se začeli zavedati splošnih pozitivnih učinkov rekreiranja (Pori & Sila, 2010). Berčič, Sila, Tušak & Semolič (2001) so mnenja, da se je v zadnjih desetih letih uveljavilo spoznanje, da je športna rekreacija postala pomembna sestavina kakovosti življenja. Zadovoljniji z življenjem so tisti ljudje, ki so vsaj enkrat tedensko športno dejavni (Planinšek, Škof, Leskošek, Pori & Tomori, 2014).

Slika 4: Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo med leti 1973 in 2008



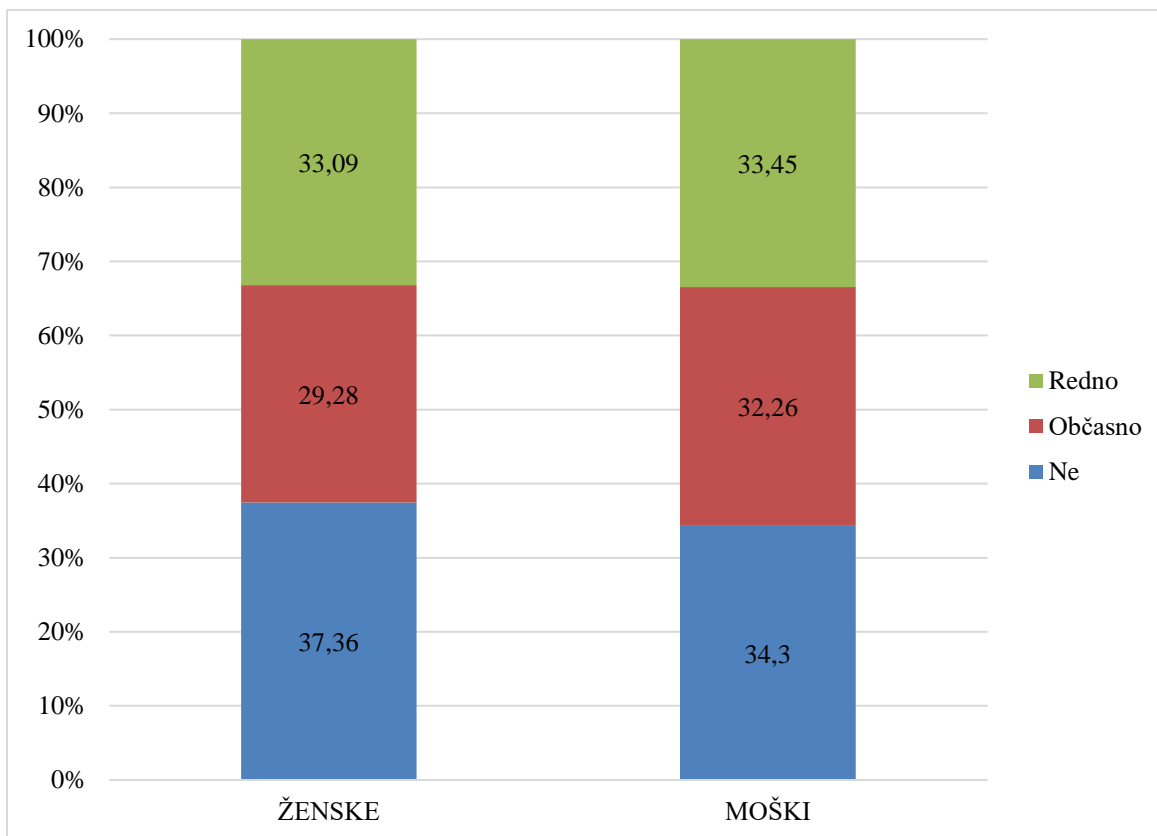
Povzeto po Jakovljevič (2013).

Proces zanimanja Slovencev za športno rekreiranje se je povečal tudi z vstopom v Evropsko unijo, saj je takrat k nam prineslo veliko inovacij in novosti na tem področju. V prihodnje lahko pričakujemo še več novih športno rekreativnih aktivnosti, saj takšne spremembe in novosti Slovenci z veseljem sprejmemo (Mišigoj Duraković, 2003).

Pred več deset leti so bile ženske veliko manj športno aktivne kot moški. Dandanes se je razmerje popravilo na ena dejavna ženska, en dejaven moški (Tratnik Volasko, 2010). K temu je pripomoglo tudi to, da so se začele razvijati rekreacijske dejavnosti, ki so zelo pritegnile ženski del prebivalstva. Na primer različne vrste plesa, aerobika, pilates oziroma skupinske vadbe. Prav ti novi rekreativni programi so pripomogli k temu, da so se začele ženske veliko bolj športno udeleževati, kot so se v preteklosti. Na Sliki 5 lahko vidimo

pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo glede na spol v letu 2008. Vidimo, da je razmerje med spoloma ena proti ena (Jakovljević, 2013).

Slika 5: Pogostost športnega rekreiranja glede na spol.



Povzeto po Jakovljević (2013).

2 OBVLADOVANJE STRESA

2.1 Opredelitev stresa

Koncept stresa sega daleč v zgodovino. »Oče« stresa, Hans Selye (1976) je v svoji knjigi razložil, da se je s stresom človek spoprijemal že v prazgodovini. Pogosto se mu je zgodilo, da je izgubil moč in imel občutek izčrpanosti ob težjem delu, daljšem izpostavljanju hudem mrazu ali vročini, izgubi krvi, mučenju, ter strahu pred kakršnokoli boleznijo. Vendar se ni zavedal svojega odziva (Selye, 1976). Stres se dandanes v zelo veliki meri razlikuje od stresa, ki se je razvijal skozi zgodovino. Danes je pogostejši mentalni stres, v preteklosti je bil v ospredju telesni, saj so ga potrebovali kot boj za obstanek, za borbe in pobege (Starc, 2008a).

Do danes se je izoblikovalo ogromno različnih definicij stresa. Starc (2008a) je stres definiral kot zapleten psiho–nevro–endokrini in imunski odziv osebe (stresna reakcija) na neki izziv (stresogeni dejavnik) po osebnem borbenem načrtu. Stres je torej posameznikova biološka reakcija misli in telesa na izziv po lastnem borbenem načrtu, če je le-ta ocenjen kot stresogen. Prav tako je zapisal, da je stres odziv posameznika na stresogene dejavnike, ki se sprožijo v možganih in se preko živcev in hormonov hitro razširijo po celem telesu, kjer povzročijo čustvene, mentalne, telesne in vedenjske spremembe, ki pripravijo telo in um na spopad ali umik ali na prilagajanje na novo situacijo. Stopnja umika in odziv sta v celoti odvisna od posameznikovega dojetja stresa (Starc, 2008a).

Stres sta Looker in Gregson (1993) opredelila, kot neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Je prilagoditveni odziv telesa, ki ga sprožijo spremembe iz okolja.

Ihan (2004) opredeli stres kot reakcijo telesa na nevarnost, ki se je razvil že v zgodovini kot priprava na spopad. Telo sproži stresno reakcijo vsakič, ko smo ogroženi. Stresna reakcija pomaga organizmu, ko je v nevarnosti, dolgotrajen stres telo in celoten organizem oslabi in izčrpa. Nastalo neravnovesje sprožijo različna čustvena stanja, ki skušajo organizmu povrniti stabilnost.

Schmidt (2003) pravi, da stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastno usposobljenostjo.

Dimovski, Penger in Žnidaršič (2005) stres opredelijo kot posameznikov psihološki in emocionalni odgovor na dejavnike, ki posamezniku postavijo psihološke in fizične zahteve in ustvarijo negotovost ali pomanjkanje osebnega nadzora, ko gre za pomembne odločitve ali dejanja.

Powell (1999) meni, da je stres pozitivna gonilna sila, ki spremlja posameznika skozi celotno življenje. Negativne posledice ima stres samo takrat, ko zahteve, ki prihajajo iz okolja presežejo zmoglosti posameznika.

2.1.1 Vrste stresa

Poznamo negativni in pozitivni stres (Stevenson & Harper 2006). To je razdelitev stresa glede na učinek na telo in um, drugače poznamo še več vrst stresa. Druge razdelitve stresa so še akutni in ponavljajoči se kronični stres (razlike glede na trajanje). Ločimo notranji in zunanji (to je razdelitev stresa glede na izvor stresogenega dejavnika). Poznamo še realni in imaginarni, ter duševni in telesni stres (Starc, 2008a).

Pozitivnemu stresu pravimo tudi eustres. Selye (1976) je ugotovil, da vsak stres ni nezdrav. Eustres ne povzroča škode, in je povezan s pozitivnimi izkušnjami (Berger, 1994). Ta stres povzroča kratko in neintenzivno stresno reakcijo, spodbuja spopadanje s problemi, nas motivira za delo in spodbuja dinamičnost. Izboljšuje razpoloženje, spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje in nove povezave med živčnimi celicami (Starc, 2008a). Eustres povzroča vznemirljivo, spodbudno in navdušujoče občutje. Ljudje dobimo občutek, da bomo kos vsaki oviri, počutimo se sposobni obvladovati kakršnekoli zahteve. Pozitivni stres nam je v korist na vseh življenjskih področjih (Looker & Gregson, 1993). Prijetni stres številni ljudje iščejo celo v svoji službi ali v športnih dejavnostih. Opisujemo ga kot podjetnost, energičnost in agresivnost (Ihan, 2004).

Negativen stres na drugi strani pomeni nekaj slabega. Pravimo mu distres in ima škodljive učinke na zdravje (Starc, 2008a). Ta stres je po navadi posledica preobremenjenosti, naveličanosti, ali vztrajanja na položaju, ki ga ni bilo mogoče obvladovati in nadzorovati. Povzroči lahko upad učinkovitosti, zmogljivosti in na koncu tudi bolezni (Looker & Gregson, 1993). Je posledica dolgotrajnih stresnih reakcij brez ustreznega počitka in obnove organizma. Kadar smo pod vplivom negativnega stresa se izloča hormon kortizol, ki omogoča dolgotrajno pridobivanje in vzdrževanje energije iz telesnih zalog. Vendar nas pri izločanju tega hormona spremljajo občutki žalosti, zbeganosti, predaje in depresivnosti. Če je ta stres dolgotrajen, potem obremeni organizem z enostransko presnovo in dejavnostno, kar povzroči vedno hujše neravnovesje v telesu in nastanek škodljivih bolezni (Ihan, 2004).

Akutni in ponavljajoči se kronični stres se razlikujejo glede na trajanje. Akutni je kratkoročen stres, ki ne traja dolgo. Kot primer lahko navedemo opravljanje izpita, ali javni nastop. Gre za enkratni dogodek. Kratkotrajni stres v zelo majhni meri spremeni delovanje organizma, funkcije le-tega se dokaj hitro ponovno obnovijo in vrnejo v normalno stanje (Ihan, 2004). Medtem ko je kronični stres dolgoročen. Pomeni ponavljajoči se dogodek, na primer stres skozi celoten študij, slabo finančno stanje, ali življenje v težavnih odnosih. Ta stres lahko privede do resnih motenj organizma (Ihan, 2004).

Glede na izvor stresogenega dejavnika ločimo stres na **notranji in zunanji**. Notranji stres izvira v telesu, bolezni. Zunanji stres pa je okoljski.

Realni oziroma utemeljen stres je tisti stres, ki je realen, dejanski in nas ogroža. To so bolezni, okoljske spremembe, naravne nesreče, izgube prijateljev, sorodnikov. Tu gre za življenjske spremembe, s katerimi se moramo spoprijemati. **Imaginarni** oziroma umišljen stres je tisti, ki ga sprejemamo kot grožnjo glede na naše izkušnje, osebne lastnosti in lastne predstave. Imaginarni stres so naše misli in skrbi. Vendar v ozadju v resnici ni nobenega realnega razloga za ta stres (Looker & Gregson, 1993).

Telesni stres je stres zaradi čezmerne telesne oziroma fizične preobremenjenosti. Nastane zaradi preobilice dela, pomanjkanja počitka in slabe prehrane. **Duševni** stres izvira iz našega uma. Sem lahko spada smrt svojca ali prijatelja, tudi mobing (Starc, 2008a).

Na sliki 6 so predstavljene vrste stresa, ki so opisane v tem poglavju.

Slika 6: Vrste stresa



Vir: Lastno delo.

2.1.2 Stresorji

Stresorji oziroma stresogeni dejavniki so dejavniki, ki izzovejo stanje stresa. Teh je zelo veliko, lahko so situacija, objekt ali izziv, ali posameznik. Lahko je duševna obremenitev, stiska s časom, spor in težave v službi, poškodba ali bolezen, tudi samo lakota. Na stresorje se mora telo oziroma um uspešno prilagoditi, ne glede na to, iz kje izhajajo (Starc, 2008a). Trajanje stresorja lahko zelo močno vpliva na stopnjo stresa in stresne reakcije. Nekateri kratki stresorji lahko minejo že po nekaj minutah, na primer razgovor za službo, drugi so lahko dolgotrajni (Looker & Gregson, 1993).

2.2 Viri stresa

Izhajajo lahko iz okolja, v katerem živimo, sem spadajo nenadne in nepredvidljive okoljske spremembe. Lahko izhajajo iz naše službe. Tudi družine in partnerja, ali boleznimi oziroma zdravja. Na splošno lahko rečemo, da so viri stresa telesni, psihološki in situacijski. Telesni izhajajo iz preveč dela, pomanjkanja spanca oziroma počitka in slabega prehranjevanja. Psihološki stres izhaja iz posameznikovega duševnega zdravja. Sem spadajo pričakovanja, strahovi in obžalovanja iz vsakodnevnega življenja. Situacijski stres izhaja iz naše interakcije z zunanjim svetom – vloge, kot so mož in žena, oče, mati, tudi naša interakcija s pastmi sodobnega življenja, kot so računalniki, avtomobili (Donovan & Kleiner, 1994).

Spremembe nasploh so povzročitelji stresa. Virov stresa je nešteto, v nadaljevanju je opisanih nekaj pomembnejših.

2.2.1 Okolje

Okolje spada pod situacijski stres, saj izhaja od zunaj. To so nenadne, nepredvidljive spremembe v okolju. Sem spadajo naravne nesreče, potresi, poplave, prometne nesreče. Tudi oboroženi ropi, ne glede na to, ali smo žrtve ali priče, spolne zlorabe, požari, letalske nesreče ter vojna. Vse to nam lahko povzroči velike skrbi, travme in stres. Po stresnem doživetju imajo po navadi ljudje vrsto neprijetnih občutkov, so brez energije in so nenehno utrujeni (Powell, 1999).

2.2.2 Delo

V današnjem času je stresna služba eden izmed najpogostejših povzročiteljev stresa. Ljudje morajo za manj denarja delati več in dlje, da obdržijo svoje delovno mesto. Nova informacijska tehnologija, večja tekmovalnost in manjša potreba po delovni sili dajejo zaposlenim občutek, da niso več socialno varni. Prav tako ljudi žene nenehna želja po napredovanju, kar lahko povzroči stres. Stres povzroča tudi brezposelnost, ljudje, ki nimajo službe, postanejo depresivni, in imajo nizko samospoštovanje (Powell, 1999). Velika povzročitelja stresa na delovnem mestu sta prenasičenost z delom in preobremenjenost tistih na vodilnih mestih. Tisti na vodilnih mestih se soočajo tudi s tem, da so odgovorni za druge, kar jim prinaša skrbi, težavne medosebne odnose in napetosti. Stresno je tudi pomanjkanje kontrole na delovnem mestu ter delo, ki ne dopušča svobodnega odločanja in soodločanja. Zelo stresni so nevarni poklici, kot na primer policisti, gasilci ali vojaki (Tušak & Masten, 2008). Tudi prezahtevni nadrejeni so lahko vzrok stresa med zaposlenimi. Ko zaposleni v podjetju nimajo možnosti za napredovanje in ne morejo najti alternativne zaposlitve, takrat delajo pod stresom. Zaposleni so lahko pod stresom, ker izberejo napačno delo, ki jim ni všeč, le zaradi tega, ker potrebujejo finančna sredstva (Rao, 2016).

2.2.3 Družina

Za večino ljudi predstavljajo odnosi v družini stres. Na primer skrhan odnos s partnerjem, ločitev od moža/žene, nesoglasja v zakonu, težave z otroki, nov otrok na poti ter starševstvo nasploh (Looker & Gregson, 1993). Velik stres predstavlja tudi odraščanje. Staršem in otrokom odraščanje povzroča stres, saj pridejo otroci v puberteto in jim je v veselje, da se vedejo neiskreno in v tem uživajo ter nasprotujejo staršem (Powell, 1999). Ločitev od partnerja je zelo visoko na lestvici stresa, lahko postane eden izmed najbolj stresnih dogodkov v življenju. Ločitev ne prizadene le zakoncev, ampak celotno družino. Na plano pridejo podobni občutki kot pri žalovanju ob smrti. Tudi skrb za ostarele v družini je lahko zelo stresno (Powell, 1999).

2.2.4 Zdravje

Kronične bolečine in bolezni predstavljajo stres (Dernovšek, 2006). Lahko so izčrpavajoče, nekateri ljudje zaradi tega po cele noči ne spijo in so zaradi njih v velikem stresu. Zaradi nenehne bolečine in stresa se pojavi depresija, saj vso svojo pozornost usmerjamo v bolečino (Powell, 1999).

2.3 Znaki stresa

Znaki stresa so lahko psihološki, telesni oziroma fizični ali vedenjski. Veliko znakov lahko razložimo s potekom fiziološke stresne reakcije v telesu. Na primer mrzle dlani in stopala lahko razložimo s tem, da gre kri v bolj življenjsko pomembne organe in mišice (Looker & Gregson, 1993).

Telesni znaki so razbijanje srca, povečanje srčnega utripa, zasoplost, pospešeno plitko dihanje, suha usta, želodčni krči, bruhanje, prebavne motnje. Tudi splošna mišična napetost, stiskanje pesti, škripanje z zobmi, nemir, hiperaktivnost. Stalna utrujenost, pomanjkanje energije, izčrpanost, težave s spanjem (nespečnost) in sprememba telesne teže. Prisotne so bolečine po celem telesu, predvsem glavoboli, bolečine v hrbtu, prsnem košu in trebuhu (Starc, 2008a).

Vedenjski znaki stresa so uživanje alkohola, drog, izguba želje po spolnosti, pretirano kajenje, jemanje poživil, pomirjeval in analgetikov. Tudi sprememba komunikacijskega sloga, neustrezna uporaba humorja, grizenje nohtov, stalno jokanje, pomanjkanje skrbi za zdravje, higieno in prehrano (Starc, 2008a).

Psihološki so obupanost, zaskrbljenost, občutek nemoči in brezupa. Prav tako nezadovoljstvo, zdlgočasnost, depresija in tesnoba. Sem spadajo črnogledost in pesimizem, pomanjkanje sposobnosti jasnega razmišljanja, težave s koncentracijo in

sprejemanjem odločitev, pozabljivost, pomanjkanje ustvarjalnosti, iracionalnost in omahljivost. Tudi odsotnost veselja, nizko samospoštovanje, občutek brezvrednosti in nezaželenosti (Starc, 2008a).

Zgoraj opisani znaki so znaki negativnega stresa. Kot že prej omenjeno delimo stres na pozitivni in negativni. Znaki pozitivnega stresa so evforičnost, vznemirjenje, visoka motivacija, učinkovitost, uspešnost, ustvarjalnost, uravnovešenost. Znamenja pozitivnega stresa so tudi razumevanje, pripravljenost skočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, samozavest in jasno ter racionalno razmišljanje (Looker & Gregson, 1993). Na sliki 7 so predstavljeni znaki stresa po organskih sistemih.

Slika 7: Znaki stresa po organskih sistemih

MOŽGANI	• budnost, pogum, odločnost, napadalnost, razširjene zenice, vrtoglavica, motnje spanja, vida in sluha, strah, previdnost
KOŽA	• rdečica, povečano znojenje dlani in pazduhe, hladne okončine (dlani, stopala, nos), naježitev, hladen pot
DIHANJE	• pospešeno, plitvo dihanje, občutek kratke sape
PRSNI KOŠ	• bolečine v prsnem košu
SRCE	• nepravilni srčni ritem, pospešen utrip, močni utripi
PREBAVILA	• žeja, pomanjkanje apetita, slabost, bruhanje, suha usta, motnje pri odvajanju blata, diareja, slaba prebava, krči
MIŠICE	• napetost, tresenje vseh mišic, mišična utrujenost
MOKRILA IN SPOLNI ORGANI	• pogosto siljenje na odvajanje vode, pomanjkanje zanimanja za spolnost

Povzeto po Starc (2008a).

2.4 Faze stresa

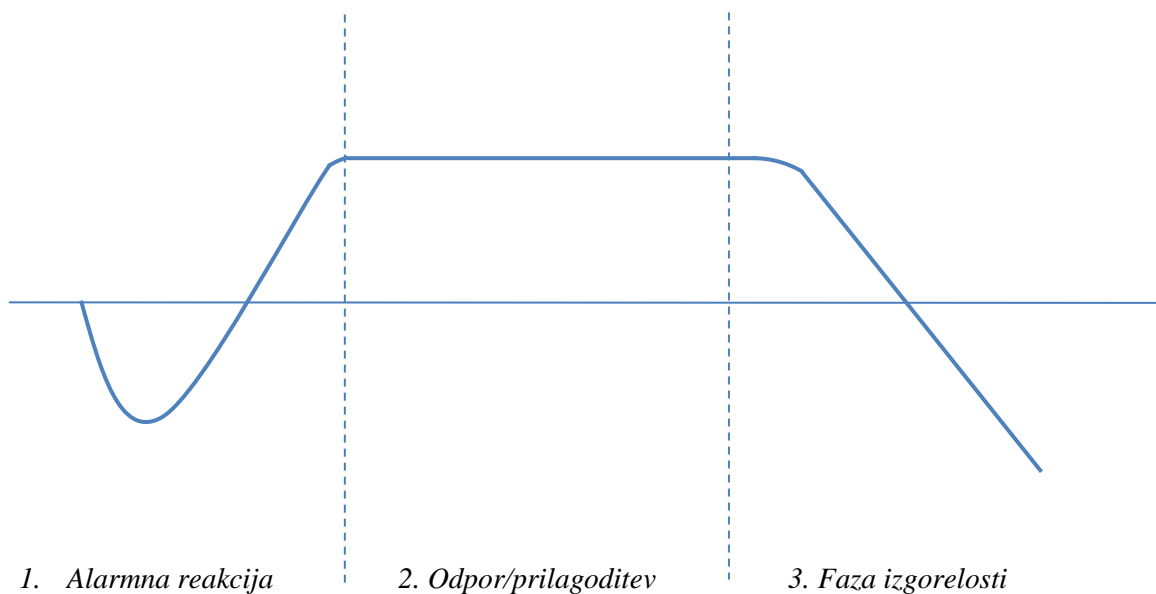
Že Hans Selye (1976) je ugotovil, da stresni oziroma generalni adaptacijski sindrom poteka v treh fazah:

- faza alarma,
- faza odpora oziroma prilagoditve,

– faza izgorelosti oziroma izčrpanosti.

Prva faza je faza alarma, v tej fazi poteka odziv »spopad ali umik«. Hitra živčna stimulacija v telo sprosti dva hormona adrenalin in noradrenalin (Starc, 2008a). Alarmna faza nam omogoča takojšen odziv na nastalo situacijo, na primer, če nas hoče kdo napasti, ali če proti nam pelje avtomobil z visoko hitrostjo (Looker & Gregson, 1993). Naslednja faza je faza odpora oziroma prilagoditve organizma. Ker je alarmna reakcija neprimerna na izzive, ki trajajo daljše časovno obdobje, se mora organizem nanje prilagoditi. Te zahteve po navadi rušijo občutek varnosti pri ljudeh, in so velikokrat čustvene narave. Takšni izzivi so na primer slabi odnosi v družini, slabo finančno stanje, ohranitev delovnega mesta ali napredovanje (Looker & Gregson, 1993). Zadnja je faza izgorelosti ali izčrpanosti. Če se dolgotrajen in intenziven stres nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi. V tej fazi telo izgubi možnost prilagajanja in obvladovanja situacij (Tušak & Kajtna, 2005). Na sliki 8 so prikazane faze stresa.

Slika 8: Faze stresa



Povzeto po Selye (1976).

V prvi fazi začne telo kazati spremembe pri nastopu stresorja. Istočasno se zmanjšuje njegov upor, in če je le-ta dovolj močan (hude opekline, ekstremne temperature), potem lahko nastopi smrt. Stres se nadaljuje, če je nadaljnja izpostavljenost stresorju združljiva s prilagajanjem. Znaki, ki so značilni za alarmno reakcijo, izginejo in odpor ali prilagoditev se povečata. Po stalni izpostavljenosti istemu stresorju, na katerega se je telo prilagajalo, se energija prilagajanja izčrpa. Znaki alarmne reakcije se ponovno pojavijo, vendar so zdaj v nepovratni obliki in posameznik lahko umre (Selye, 1976).

V naslednjih odstavkih opisujem kako poteka **biološko delovanje stresa**.

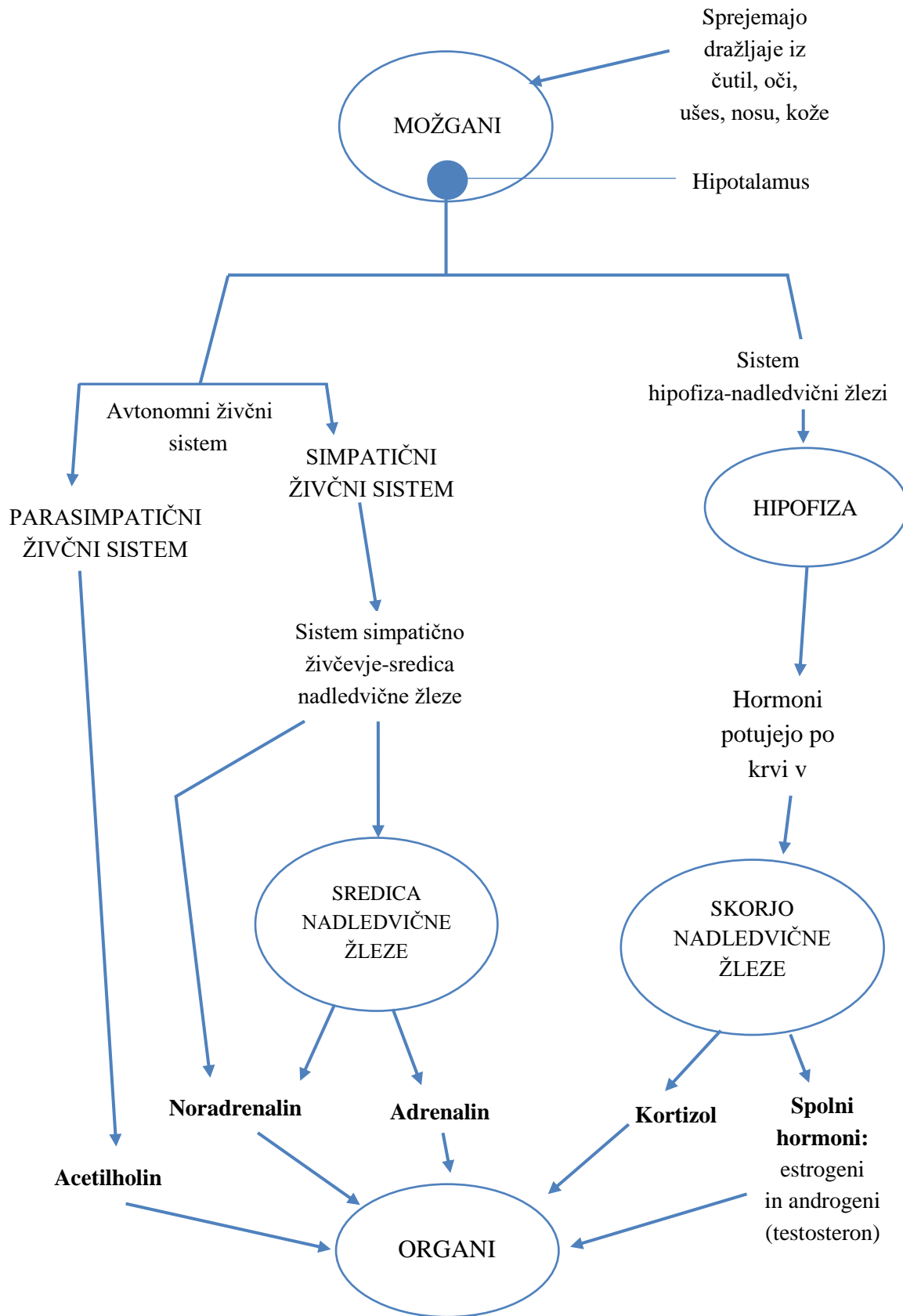
Reakcija stresne situacije poteka po enakem principu pri vseh ljudeh. Cilj reakcije je prilagoditev na novo nastalo situacijo v telesu ali okolju, in odziv organizma na izziv z »begom ali bojem«. Na stresogen izziv ali dejavnik se bo vsak človek odzval drugače, vendar biološko delovanje reakcije pri vseh poteka po enakem protokolu. Značilnosti reakcije se razlikujejo po jakosti in trajanju. V alarmni fazi fiziologija omogoči hitro reakcijo brez razmišljanja. Kratke reakcije z dovolj počitka za organizem niso škodljive. Tiste daljše, intenzivne in stalne pa so zdravju zelo škodljive (Starc, 2008a).

Biološka reakcija lahko poteka po dveh sistemih, tako kot je prikazano na sliki 9. Preko živčnega sistema in sredice nadledvične žleze in preko hipofize ter skorje nadledvične žleze. Celoten mehanizem stresne reakcije se začne v možganih, v delu, ki ga imenujemo hipotalamus (Looker & Gregson, 1993). Hipotalamus poda ukaze, kako se bomo odzvali. Lahko s preplahom (pobegnemo, se borimo) ali odporom. V spodnjih odstavkih opisujem vse načine.

Če možgani sklenejo, da je najboljši odziv boj, potem hipotalamus preko živčnega sistema odda navodila za sproščanje hormona noradrenalina. Ta hormon predvsem uravnava pripravo organov na borbo. Telo postane maksimalno pripravljeno, budno, prav tako se začne porabljeni vsa zaloga energije. Povzroči vznemirjenost, sovraštvo in agresivnost, ter nam poveča telesno moč. Kadar naši možgani zaznajo, da ne bomo kos situaciji, ki bo nastala in je bolje, da se umaknemo, takrat hipotalamus pošlje ukaze za sproščanje adrenalina v telo. Hormon adrenalin poveča srčni utrip in pošlje vso energijo v mišice, da je telo pripravljeno na takojšen pobeg. Povzroči neprijeten občutek in strah, poveča srčni utrip, vsa energija gre v mišice, saj jo potrebujemo za umik. Oba hormona tako adrenalin kot noradrenalin sta potrebna za boj ali beg, vendar se sproščata glede na čustven odziv, ki ga imamo pri določeni situaciji. Pri vzdraženosti in vznemirjenosti in večji telesni moči se v telo sprošča noradrenalin, lahko je povezan z večjo učinkovitostjo in ugodnim občutkom. Čustva, ki so povezana z adrenalinom še zdaleč niso prijetna. Adrenalin se sprošča v telo pri situacijah, od katerih bi najraje pobegnili, kot je na primer kirurški poseg (Looker & Gregson, 1993).

Ko telo kljubuje dolgotrajnim zahtevam, takšnim, ki zahtevajo vztrajnost in nepopustljivost, takrat ima glavno vlogo sistem hipofize in skorje nadledvične žleze. V telo se sprosti hormon kortizol, ki ima pomembno vlogo pri spoprijemanju z daljšimi napori. Telesu daje energijo, ki jo le-ta potrebuje. Je nevaren, saj v večjih količinah povzroči oslabitev imunskega sistema ter padec odpornosti in tako ljudje postanejo bolj dovzetni za različne bolezni. Spolna hormona testosteron in estrogen sta pomembna pri oblikovanju posameznikovega socialnega vedenja, ustvarjanju razmerij, odnosov med spoloma in ohranjanjem vrste (Looker & Gregson, 1993).

Slika 9: Biološki mehanizem stresne reakcije



Vir: Looker & Gregson (1993).

2.5 Posledice stresa

V poglavju *Znaki stresa* sem izluščila pomembne znake in simptome stresa. V tem poglavju pa izpostavljam posledice, ki jih prinese stres. Te posledice so lahko blage, lahko pa privedejo do zelo hudih bolezni in težav. Najpogostejše bolezni, ki so posledica dolgotrajnega stresa, so bolezni srca in ožilja. Adrenalin, ki zoži žile, lahko povzroči krvne strdke, povečanje krvnega tlaka in pospeši utrip srca iz 60 utripov na minuto tudi do 120 utripov. Vse skupaj je le dodatna obremenitev srca, ožilja in celotnega organizma. Med stresno reakcijo srce porabi več kisika in glukoze, ki tja priteka po venah, kar lahko povzroči obloge na le-teh in tako preprečuje normalen pretok krvi do srca in ostalih organov v telesu. Tako so ljudje, ki so veliko pod stresom bolj podvrženi infarktom (Tušak & Kajtna, 2005). Predvsem akutni stres je lahko povzročitelj kardiovaskularnih bolezni (Jimenez & Vera, 2018). Infarkt in zamašitev žil lahko povzroči holesterol. Nakopičeni hormoni ob stresni reakciji v kri sprostijo več glukoze in maščob, in tako se poveča tudi holesterol v krvi. Holesterol tvori obloge v žilah in znatno poveča možnost infarkta (Schmidt, 2003). Stres lahko pusti posledice tudi na prebavilih. Kaže se v motnji prebave, slabosti, bruhanju, čiru na želodcu ali dvanajsterniku, zgagi, diareji in zaprtju. Oslabljen imunski sistem lahko povzroči sladkorno bolezen, glavobole, bolečine v vratu in hrbtenici, alergije, spolne težave in še marsikatero drugo bolezen. Vse te bolezni so idealno okolje za nastanek raka (Schmidt, 2003). Prekomerni stres ima učinke, ki lahko sprožijo hude bolezni in vplivajo na kakovost življenja (Ribeiro in drugi, 2017).

2.6 Strategije spoprijemanja in učinkovito obvladovanje stresa

Folkmanova in Lazarus sta bila ena izmed prvih avtorjev, ki sta obravnavala spoprijemanje s stresom. Avtorja pravita, da gre pri spoprijemanju s stresom za kognitivni in vedenjski mehanizem, namen katerega je obvladovanje, toleranca, in zmanjšanje zunanjih in notranjih zahtev ter konfliktov med njimi (Tušak & Masten, 2008). Vsi procesi spoprijemanja in obvladovanja po njunem niso nujno v središču zavesti, vendar se jih ljudje načeloma lahko zavedajo. Kar pomeni, da obvladovanje ne vključuje avtomatskih reakcij, ampak namerna dejanja posameznikov. Teorija Lazarusa temelji na posameznikovi oceni stresne situacije in možnostih za ukrepanje. Posameznik ocenjuje stresno situacijo ves čas trajanja stresa. Primarna ocena se nanaša na pomembnost situacije, učinek je lahko ugoden, neugoden ali nerelevanten. Če je le-ta ugoden, potem situacija posamezniku predstavlja izziv, če je neugoden predstavlja izgubo, če učinek še ni nastopil, to pomeni grožnjo. Po primarni oceni sledi še sekundarna ocena stresne situacije, ki predstavlja možnosti za spoprijemanje. Na osnovi te ocene posameznik določi strategijo, in sicer je lahko usmerjena na obvladovanje problema ali uravnavanje čustev (Tušak & Masten, 2008). V tabeli 1 sta predstavljena opisa problemsko orientirane strategije in strategije usmerjene k čustvom.

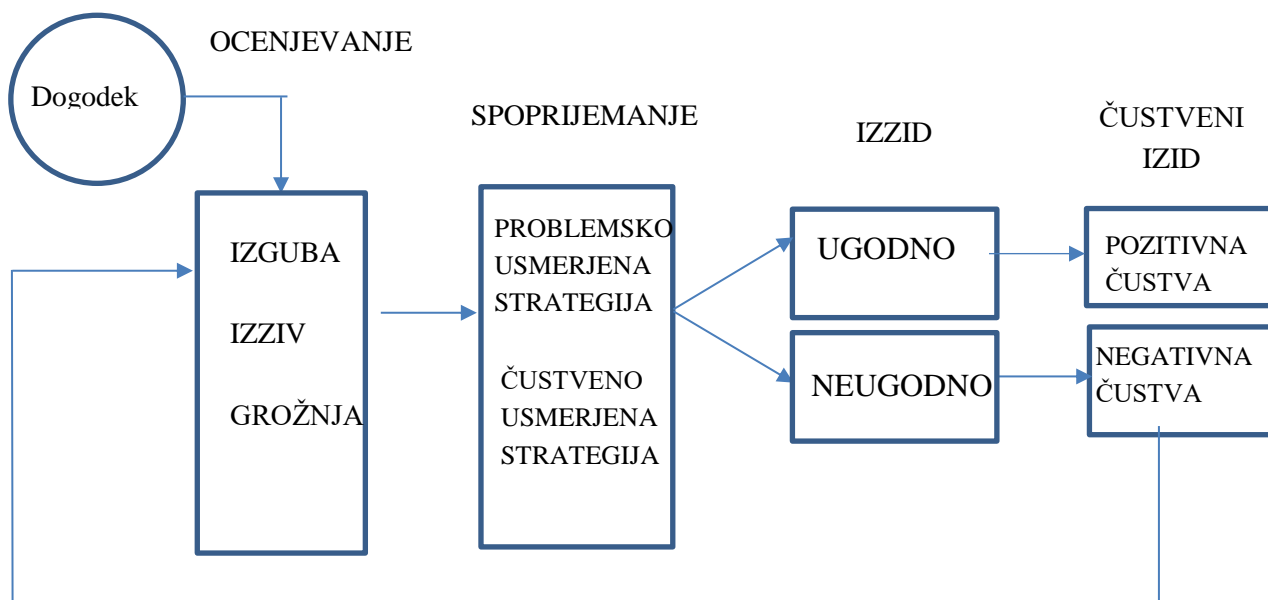
Tabela 1: Dve usmeritvi strategij obvladovanja stresa, ki sta ju navedla Lazarus in Folkmanova leta 1984

Strategije	Opis strategij
Problemsko orientirane strategije	Gre za nadzor stresorja in zmanjševanje, blaženje in odpravo posledic njegovega delovanja. To lahko posameznik doseže s socialnimi veščinami in strukturiranjem.
Strategije usmerjene k čustvom	Gre za nadzor emocionalnih odzivov (ponovne ocene situacije, izogibanje, zanikanje, različni vedenjski postopki).

Povzeto po Tušak & Masten (2008).

Na spodnji sliki 10 je predstavljen model spoprijemanj s stresom, ki sta ga Lazarus in Folkmanova zapisala leta 1984.

Slika 10: Model spoprijemanja s stresom



Povzeto po Folkman (2008).

Teorija obvladovanja stresa temelji na modelu ocenjevanja. Postopek ocenjevanja se začne takoj ob nastanku dogodka in pri vrednotenju njegovega pomena (to je primarna ocena), ter ocenjevanju možnosti za spopadanje (sekundarna ocena). Obe obliki ocenjevanja določita,

kakšen je dogodek, lahko je izguba, izziv ali grožnja. Izgubo spremljajo negativna čustva, kot sta jeza in žalost. Tudi grožnjo spremljajo negativne emocije, in sicer strah ali tesnoba. Vznemirjenje, veselje in zaupanje so pozitivna čustva, ki se pojavijo v zvezi z izzivi. Procesi spoprijemanja so bili sproženi kot odziv na ocenjene zahteve specifične situacije. V idealnih primerih bi se spoprijemali s stresom s problemsko usmerjenimi strategijami v situacijah, ko lahko kaj naredimo. S čustvenimi strategijami bi se spoprijemali v okoliščinah, ki bi jih enostavno morali sprejeti. Pozitivna čustva, kot so sreča, olajšanje in ponos se pojavijo na koncu ob pozitivno rešenih situacijah. Pri neugodno rešenih situacijah se ponovi postopek ponovnega ocenjevanja situacije, tako kot je vidno na zgornji sliki (Folkman, 2008).

V življenju ne moremo brez stresa, tako negativnega kot pozitivnega. Za večino negativnega stresa smo krivi ljudje sami, saj ga izzovemo s slabimi odločitvami. Proti stresu nimamo zdravila, zdravimo le bolezni, ki so nastale zaradi njega. Sodeč po raziskavah, je za okoli 70 % bolezni vzrok ravno stres. Ker za stres nimamo zdravila, ga lahko v veliki meri sami oblažimo, kontroliramo, se z njim soočamo in spopadamo. Za soočanje s stresom obstajajo različne tehnike in strategije. Pomembno je, da se naučimo, kako se kar v največji meri izogniti stresu. Naučiti se je potrebno prepoznavati stresogene situacije, ljudi in probleme (Starc, 2008b).

V nadaljevanju opisujem nekaj pomembnih tehnik in ukrepov, s katerimi lahko zmanjšamo stres. V prvi vrsti je pomembno, da se izognemo vsem dejavnikom, ki ga povzročajo. To lahko naredimo tako, da si učinkovito organiziramo čas in delo, poskušamo živeti v okolju s čim manj fizikalnimi, kemijskimi in biološkimi stresogenimi dejavniki. Odločati se je treba za uresničljive cilje v življenju, ki jih lahko dosežemo. In ne smemo biti prezahtevni in nezadovoljni s tem, kar imamo. Sprijazniti se moramo z okoliščinami, na katere nimamo vpliva. Probleme, ki nastanejo v vsakdanjem življenju, je potrebno reševati sproti. Ne smemo se odzivati na čisto vsako stvar, ki se zgodi, treba je začeti razmišljati pozitivno. Potrebno je živeti zdrav življenjski slog. To pomeni zdravo prehrano, red med delom družino, spanjem, zabavo. Krepiti pozitivni stres in obvladati negativnega, imeti emocionalno in socialno oporo, se redno fizično rekreirati in omogočiti organizmu, da okreva in se obnavlja. Velik zaviralec stresa, kot že prej omenjeno, je športna rekreacija, na primer hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, igre z žogo (Starc, 2008b). Pomaga tudi meditacija in različni sprostitevni treningi, vendar ne tako učinkovito kot redno rekreiranje (Raitano & Kleiner, 2004). Pri zdravi prehrani moramo paziti na ustreznost hrane, količino in kvaliteto. Zaužiti je potrebo vlaknine in imeti več manjših obrokov dnevno (Starc, 2008b). Pri težjih življenjskih odločitvah, pri katerih organizem nima dovolj časa za regeneracijo, si moramo vzeti čas in se nanje prilagoditi. Na primer pri odhodu v upokožitev ali selitvi in menjavi službe se je potrebno na to sproti pripravljati. Pustiti nove načrte in se privaditi na nove razmere. V življenju si je treba postaviti prednostne naloge, saj tako povečamo učinkovitost (Looker & Gregson, 1993).

3 KVALITATIVNA RAZISKAVA S PRIPOROČILI NA PRIMERU ŠTUDENTOV ŠTUDENTSKEGA DOMA LJUBLJANA

V prvih dveh poglavjih magistrskega dela sem teoretično opisala konstrukta športna rekreacija in obvladovanje stresa. V tem delu bom predstavila raziskavo o tem, kako sta prva dva konstrukta povezana med seboj, na primeru študentov v Študentskih domovih Ljubljana. Najprej bom predstavila javni zavod Študentski dom Ljubljana. Nato bom opisala zasnovo in metode raziskovanja, ki so bila uporabljena v magistrskem delu. Temu sledi analiza pridobljenih podatkov anket in interpretacija rezultatov. Za konec sledi predstavitev priporočil študentom.

3.1 Predstavitev ŠDL

Študentski dom v Ljubljani (v nadaljevanju ŠDL) je bil ustanovljen leta 1952. V vseh letih delovanja so se ustanovitelji menjali, najdlje sta bili ustanoviteljici Univerza v Ljubljani in Študentska organizacija Univerze v Ljubljani. Leta 2001 je bil ŠDL ustanovljen kot javni zavod s strani Republike Slovenije. Leta 2012 je bil ustanovljen nov zavod z združitvijo Študentskih domov Ljubljana in Doma podiplomcev Ljubljana. Namen Študentskega doma Ljubljana je opravljanje javne službe zagotavljanja nastanitve dodiplomskih in podiplomskih študentov v Ljubljani (Študentski dom Ljubljana, brez datuma). Na sliki 11 je prikazan logotip ŠDL.

Slika 11: Logotip ŠDL



Vir: Študentski dom Ljubljana (brez datuma).

Na začetku se je ustanovilo študentsko naselje v Rožni Dolini, namen je bil omogočiti nemoteno bivanje in študij študentom, ki niso imeli stalnega prebivališča v Ljubljani. Tam so postavili štiri domove s skupno 1000 posteljami. Z leti se je začel razvijati največji zavod za zagotovitev bivanja študentov v Ljubljani. V letih od 1968 do 1971 se je začel študentski prostor širiti izven Rožne Doline, tudi za Bežigrad in v Mestni log. Takrat je bilo dodanih

novih 765 postelj za študente, do leta 1985 še dodatnih 2868. Nekateri že zgrajeni domovi so se v tem letu priključili zavodu, in sicer Akademski kolegij, Dom študentk zdravstvene šole, Dom na Ilirski in Dom FDV. Ta dom je bil porušen zaradi slabe statike v letu 2003 in znova zgrajen v letu 2006. Državi je do leta 2009 uspelo zgraditi še dodatnih 7492 postelj za študente v Ljubljani. V več kot 60 letih se je oblikovala ustrezna politika študentskih domov. Dobljena je bila pravna podlaga za dodelitev subvencij države za bivanje študentov in prehrano. Urejeni so posebni prostori za mlade družine in študente s posebnimi potrebami. Središče študentskega bivanja ostaja Rožna Dolina, širjenje domov na lokacijah v Mestnem logu, Šiški in za Bežigradom se je začelo zato, da bi bili študentje čim bližje fakultetam, ki so jih obiskovali. V upravljanju ima ŠDL vse skupaj 29 domov. K temu spadajo objekti, ki omogočajo nemoten študij, kot so kopirnice, restavracije in pralnice. Skozi vsa leta delovanja je v ŠDL bivalo več kot 100.000 študentov. Trenutno ima ŠDL domove na lokacijah v Rožni Dolini, za Bežigradom, v centru, v Mestnem logu in v Šiški, kot je predstavljeno v tabeli 2 (Študentski dom Ljubljana, brez datuma).

Tabela 2: Lokacije in domovi Študentskega doma Ljubljana

LOKACIJA	DOMOVI
Rožna Dolina	Dom 1, Dom 2, Dom 3, Dom 4, Dom 5, Dom 6, Dom 7, Dom 8, Dom 9, Dom 10, Dom 11, Dom 12, Dom 13, Dom 14
Bežigrad	Dom A, Dom B, Dom C, Dom D, Dom Topniška, Dom Akademski kolegij, Dom FDV, Dom podiplomcev Ljubljana
Center	Dom Ilirska, Dom na Poljanski cesti, Dom VŠZ
Mestni log	ŠD 3, ŠD 4, Gerbičeva 59
Šiška	Dom na Litostrojski cesti
Stanovanja	Bičevje 1, Hacquetova, Rimska cesta 7a

Vir: Študentski dom Ljubljana (brez datuma).

Politika kakovosti v javnem zavodu ŠDL se glasi, da bodo vsi zaposleni na vseh področjih, skupaj in vsak zase nenehno izboljševali sistem dela. S to politiko prispevajo k poslanstvu zavoda, ki ima zelo velik pomen v slovenski družbi. Poslanstvo izvajanja naloge države, da študentom, ki izpolnjujejo pogoje iz Pravilnika o subvencioniranem bivanju študentov, zagotovi bivanje, prehranjevanje in primerne kulturne in športno interesne dejavnosti ter da jim omogoči, da študirajo. ŠDL mladim omogoča, da lahko cenovno ugodno in kakovostno

bivajo v kraju študija. Vsa pozornost je usmerjena uporabnikom, torej študentom, mladim raziskovalcem in gostujočim profesorjem, ki jim je nudeno najboljše bivanje in študij. Vsi zaposleni v ŠDL stalno preučujejo potrebe in želje uporabnikov, poslujejo odgovorno in transparentno, dobro so organizirani in fleksibilni. Na sliki 12 predstavljam organizacijske enote ŠDL.

Slika 12: Organizacijske enote ŠDL



Vir: Študentski dom Ljubljana (brez datuma).

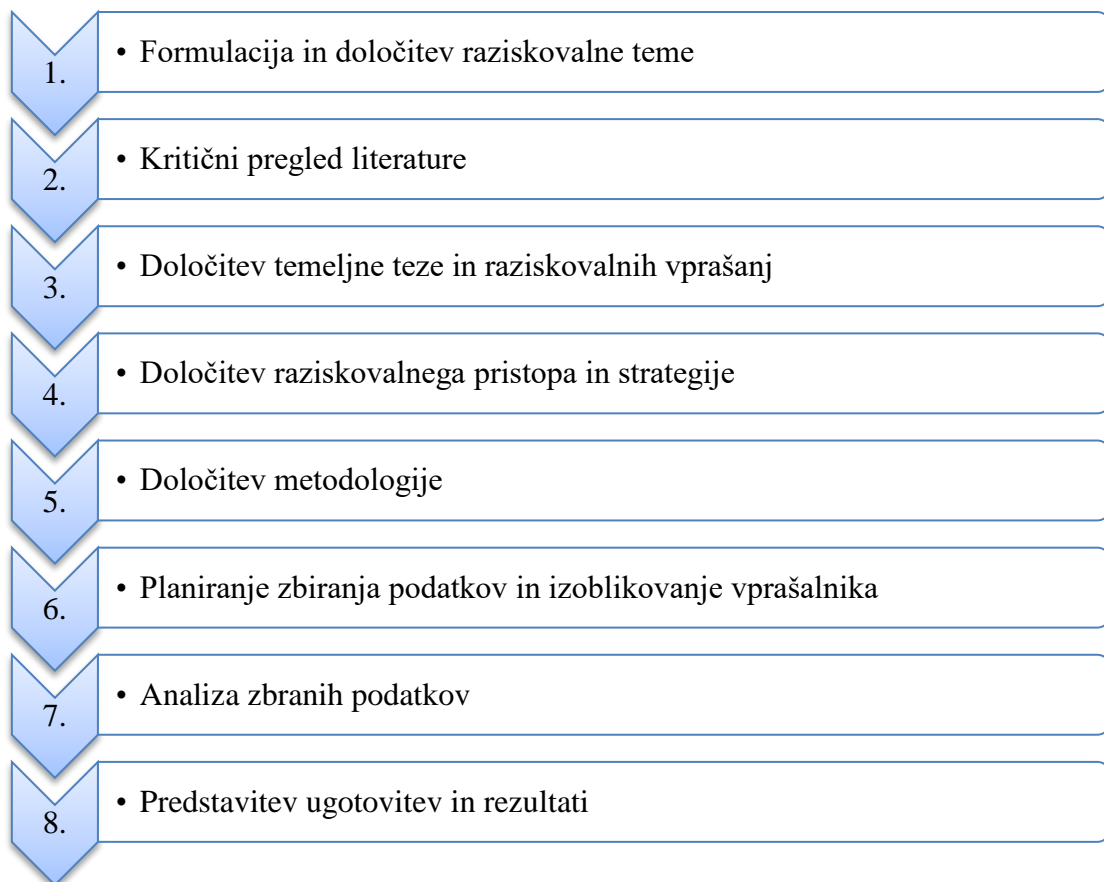
3.2 Zasnova raziskovanja in metodologija

Prvi del magistrskega dela temelji na sekundarnih podatkih, ki sem jih črpala iz aktualne literature ter iz strokovnih člankov. Razdeljen je na dve poglavji, in sicer športno rekreacijo ter obvladovanje stresa. V drugem, empiričnem delu bom poskušala ugotoviti povezavo med

konstruktoma, opisanima v prvem delu magistrskega dela. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil naslovljen na študente v študentskih domovih v Ljubljani, sem naredila raziskavo o povezanosti športne rekreacije in obvladovanjem stresa. Vprašalnik je sestavljen na osnovi že uporabljenih vprašalnikov v strokovni literaturi, z njim sem želela ugotoviti, ali se konstrukta med seboj povezujeta in v kolikšni meri.

Na sliki 13 bolj podrobno predstavljam potek raziskovanja v magistrskem delu, ki sem ga izoblikovala s pomočjo teoretičnih virov. Na začetku je bilo potrebno formulirati in določiti temo. S kritičnim pregledom literature sem veliko lažje določila tudi temeljno tezo in raziskovalna vprašanja magistrskega dela, na katera bom skušala odgovoriti v raziskovalnem delu. Raziskovalni pristop in metodologija, ki sem jo izbrala, je kvalitativna, saj sem podatke za raziskovanje pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika. Za zbiranje podatkov sem določila skupino anketirancev, in sicer študente Študentskega doma Ljubljana in na podlagi tega oblikovala vprašalnik. Sledi analiza pridobljenih podatkov iz anket, za zaključek pa še ugotovitve in rezultati raziskave.

Slika 13: Koraki v raziskovalnem procesu



Povzeto po Saunders, Lewis & Thornhill (2003), Remenyi, Williams, Money & Swartz (1998) in Boeije (2010).

3.2.1 Namen in cilji raziskave

Namen raziskave je preučiti in raziskati v kolikšni meri sta povezana konstrukta športna rekreacija in obvladovanje stresa, ki sem ju teoretično opredelila v prvem delu magistrskega dela. Ter na podlagi rezultatov, pridobljenih iz raziskave, sestaviti priporočila za študente Študentskega doma Ljubljana.

Cilj raziskave je ugotoviti in prikazati v kolikšni meri sta konstrukta prisotna med študenti. Prav tako želim preveriti, ali športna rekreacija dejansko vpliva na zmanjševanje stresa in obvladovanje le-tega. Bolj podrobno sem želela raziskati, kako se študenti soočajo s stresom in kako ga obvladujejo. Zanimalo me je, kaj njim osebno predstavlja stres in kolikokrat tedensko se športno rekreirajo.

3.2.2 Metodologija

Metoda, ki sem jo uporabila v prvem delu magistrske naloge, je opisna, saj sem analizirala in primerjala že napisane ugotovitve iz področja izbrane teme. Uporabila sem sekundarne vire, znanstvene in strokovne članke, ter slovenske in angleške strokovne knjige. Literatura je bila kar se da relevantna in aktualna, tako sem lahko še bolj poglobila svoje znanje o obravnavani temi.

V drugem empiričnem delu sem za zbiranje podatkov uporabila kvantitativno metodo anketiranja. Vprašalnik sem sestavila iz že narejenih in preverjenih vprašalnikov, ki so bili sestavljeni na obravnavano temo. Vseboval je vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Preverila sem mnenja študentov o športni rekreaciji in obvladovanju stresa.

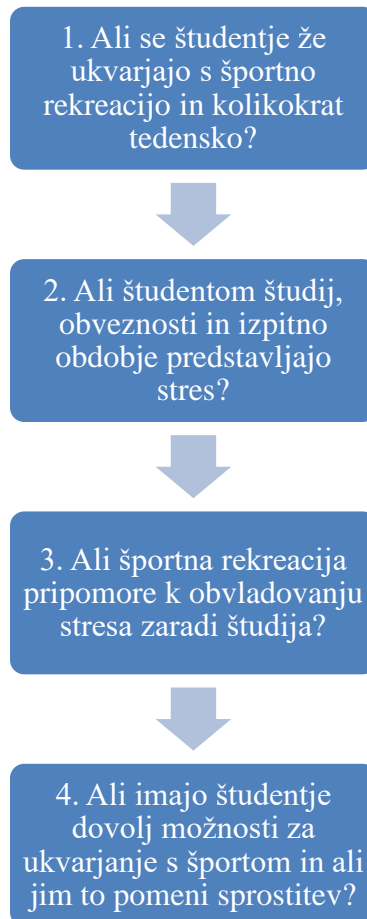
Metoda triangulacije pomeni združitev različnih metod preučevanj, teorij, empiričnih raziskav z namenom, da bi ugotovili, ali potrjujejo in podpirajo drug drugega (Silverman, 2006). Z metodo triangulacije in pomočjo raziskav, ki so bile že narejene na izbrano temo in z anketiranjem sem zagotovila veljavnost in zanesljivost raziskave. Anketa je bila anonimna, objavljena na Facebook straneh študentskih domov, tako da sem zajela ciljno skupino študentov, ki bivajo v študentskih domovih v Ljubljani. S tem sem zagotovila, da je bila celotna raziskava bolj objektivna, celovita in natančna (Silverman, 2006). Zaradi anonimnosti vprašalnika sklepam, da so odgovori iskreni in zanesljivi.

3.2.3 Temeljna teza in raziskovalna vprašanja

S pomočjo literature o športni rekreaciji in obvladovanju stresa sem postavila temeljno tezo magistrskega dela, ki je: Redna športna rekreacija je povezana z lažjim moderiranjem stresa, in sicer tako, da lažje obvladujemo stres in smo manj pod stresom, ko je nivo rekreacije višji in pogostejši.

Na sliki 14 predstavljam še štiri raziskovalna vprašanja, ki sem jih oblikovala za namen raziskave.

Slika 14: Raziskovalna vprašanja za raziskavo



Vir: Lastno delo.

S pomočjo empiričnega dela poskušam odgovoriti na zastavljena vprašanja. Z raziskavo bom lahko zavrgla ali potrdila temeljno tezo. Nato bom lahko podala priporočila študentom Študentskega doma Ljubljana.

3.2.4 Oblikovanje vprašalnika

Za potrebe raziskovalnega dela sem pripravila vprašalnik za študente, ki bivajo v Študentskih domovih v Ljubljani. Anketa je sestavljena iz treh delov, in sicer iz prvega dela, ki se nanaša na športno rekreacijo, drugi del sestavljajo trditve, ki se tičejo obvladovanja stresa. V zadnjem, tretjem delu sem želela zajeti socio–demografske podatke študentov. Vprašalnik, ki je prikazan v prilogi 1, sem sestavila na podlagi literature in že narejenih vprašalnikov, zaradi večje veljavnosti in zanesljivosti. Za potrebe vprašalnika sem uporabila knjigo Kajtne

in Tušaka z naslovom Psihologija športne rekreacije, in tudi knjigo Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom naredimo proti stresu, ki sta jo napisala Looker in Gregson. V pomoč mi je bila tudi knjiga Stres in zdravje, ki sta jo napisala Tušak in Masten. Dva preverjena in že uporabljena vprašalnika, ki sta mi bila v pomoč sta vprašalnik Svetovne zdravstvene organizacije imenovan »Global Physical activity questionnaire« in vprašalnik, ki sta ga oblikovala Markland in Hardy imenovan »The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals reasons for participation in regular physical exercise«. Z metodo triangulacije sem proučila in preverila še ostale raziskave na to temo, kjer so ugotovili, da je športna rekreacija res pomemben dejavnik za večjo storilnost in učinkovitost, ter da lahko s tem lažje obvladujemo stres.

Zaradi večje objektivnosti in zagotovitve anonimnosti sem vprašalnik naredila s spletnim orodjem EnKlikAnketa in ga posredovala na Facebook strani študentskih domov v Ljubljani. Tako sem zajela ciljno skupino študentov, ki sem jo potrebovala za raziskavo. Anketa je bila aktivna od 12. 3. 2018 do 20. 3. 2018, reševalo jo je 148 študentov iz različnih študentskih domov v Ljubljani.

V spodnji tabeli 3 je predstavljen prvi sklop trditev, ki se navezujejo na športno rekreacijo. Študentje so vsaki trditvi pripisali strinjanje, in sicer 1 = sploh se ne strinjam, 2 = se ne strinjam, 3 = niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam. V tem delu vprašalnika sem preverjala razloge, zakaj se študentje ukvarjajo s športno rekreacijo, in če le-ta vpliva na njihovo psihofizično počutje.

Tabela 3: Prvi sklop trditev o športni rekreaciji

1.	Mi izboljša splošno počutje.
2.	Mi pomaga, da lažje opravljam vsakodnevne obveznosti.
3.	Vpliva na moj miselni proces.
4.	Rekreiram se, da imam lepše telo.
5.	Mi predstavlja sprostitev.
6.	Naredi me produktivnejšega.
7.	Menim, da ima športna rekreacija vpliv na psiho.
8.	V svojem prostem času se športno rekreiram.
9.	Pripomore k doseganju zastavljenih ciljev.
10.	Je svobodno izbrana aktivnost mojega vsakdana.
11.	Mi izboljša samopodobo in poveča samozavest.

Povzeto po Tušak & Kajtna (2005), World Health Organization (brez datuma) in Markland, & Hardy (1993).

Drugi sklop vprašalnika je predstavljen v tabeli 4, trditev je deset in se nanašajo na stres ter obvladovanje stresa pri študentih. Tudi tukaj so morali študentje pripisati svoje strinjanje s trditvijo (1 = sploh se ne strinjam, 2 = se ne strinjam, 3 = niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam). Želela sem ugotoviti, ali so študentje trenutno pod stresom in kaj jim predstavlja stres. Tudi ali se jim zdi, da lahko obvladujejo stres s športnim rekreiranjem.

Tabela 4: Drugi sklop trditev o obvladovanju stresa

1.	Trenutno sem pod stresom.
2.	Študij in obveznosti na fakulteti mi predstavljajo stres.
3.	V življenju imam postavljene jasne osebne cilje.
4.	Izpiti na fakulteti mi predstavljajo stres.
5.	Splošno lahko trdim, da je moje zdravje dobro.
6.	Imam dovolj prostega časa.
7.	Stres obvladujem s športnim rekreiranjem.
8.	Stopnja stresa se zmanjša ob športnem rekreiranju.
9.	Se zdravo prehranjujem.
10.	Vsaj enkrat na teden si privoščim nekaj zase.

Povzeto po Looker & Gregson (1993) in Tušak & Masten (2008).

V zadnjem socio–demografskem sklopu vprašalnika, ki je predstavljal pet vprašanj, sem pridobila informacije o spolu študentov, ki so izpolnjevali anketo, kakšna je njihova starost in katero fakulteto obiskujejo. Pri spolu in starosti so izbrali odgovor, za fakulteto je bilo odprto vprašanje. Pridobila sem tudi informacijo, kolikokrat tedensko se športno rekreirajo vsaj 30 min, in s katero vrsto športne rekreacije se ukvarjajo. Pri slednjem je bilo možnih več odgovorov, pustila sem tudi odprto vprašanje, da so lahko vprašani sami napisali, s čim se ukvarjajo, če te vrste ni bilo na izbiro.

3.3 Analiza in interpretacija rezultatov vprašalnika

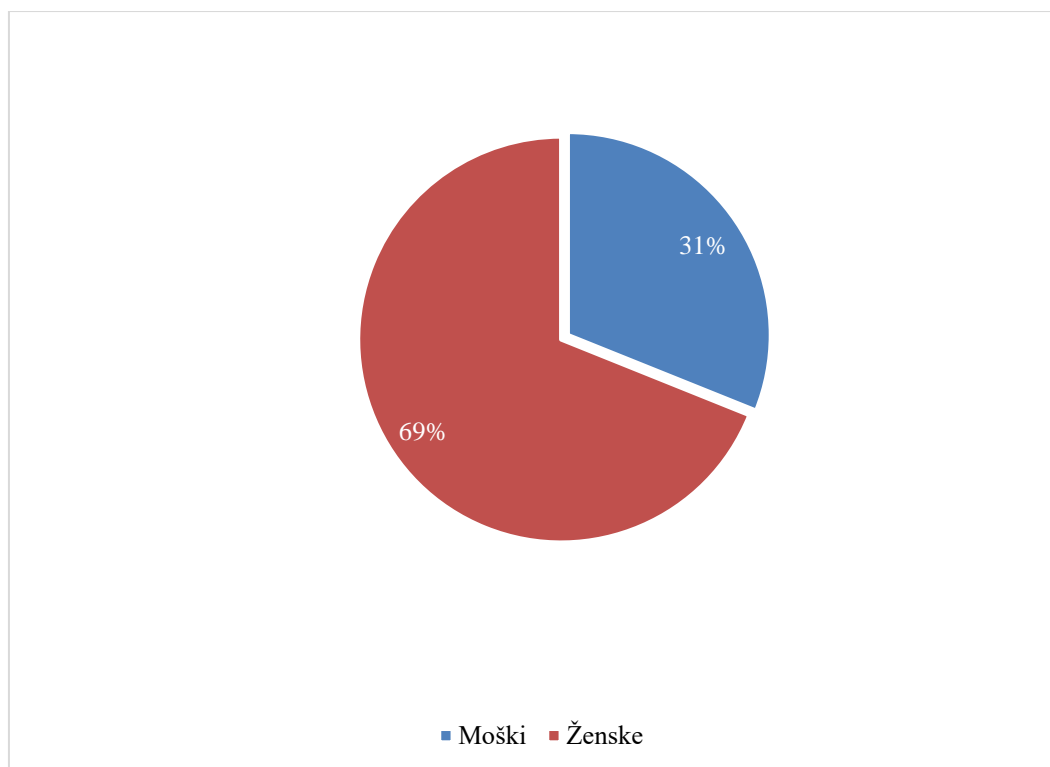
Po zaključeni spletni anketi sem se lotila analiziranja pridobljenih podatkov. V raziskavo so bili vključeni študentje, ki bivajo v študentskih domovih v Ljubljani. Ciljno skupino sem dosegla tako, da sem objavila spletni naslov ankete na Facebook strani študentskih domov. Člani teh zaprtih skupin na Facebooku so izključno študentje, ki bivajo v študentskih domovih v Ljubljani, ker sem tudi sama v študentskem domu, mi je bil omogočen dostop do teh skupin in objave v njih. V času, ko je bila anketa aktivna, sem pridobila 148 izpolnjenih

vprašalnikov. V nadaljevanju so v tabelah in grafih predstavljeni rezultati raziskave. Delo mi je malenkost olajšalo spletno orodje EnKlikAnketa, saj omogoča lažje in hitreje analiziranje rezultatov in takojšen sprotni vpogled, koliko respondentov je anketo že izpolnilo.

3.3.1 Rezultati ankete

Najprej predstavljam socio–demografski del vprašalnika. Vzorec respondentov je bil sestavljen iz 61 % žensk in 39 % moških, kar je razvidno iz slike 15 in tabele 5. Skupaj sem prejela 148 odgovorov, tako da je vprašalnik izpolnilo 46 moških in 102 ženski.

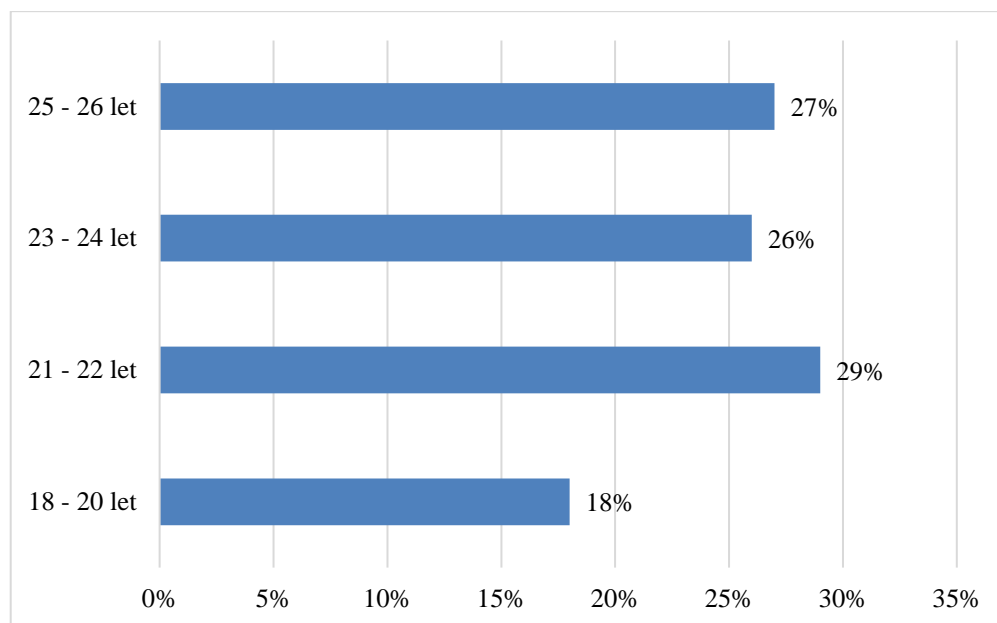
Slika 15: Struktura respondentov glede na spol (v %)



Vir: Lastno delo.

Na sliki 16 je predstavljena struktura respondentov po starostnih skupinah. Na voljo so bile štiri starostne skupine, v rangu od 18 do 26 let. Predvidevamo, da ni mlajših študentov od 18 let, saj so takrat še dijaki in obiskujejo srednjo šolo ali bivajo v dijaških domovih. Prav tako ni starejših študentov od 26 let, saj takrat izgubijo vse ugodnosti študentskega statusa, in si ne morejo podaljšati bivanja v študentskem domu.

Slika 16: Starostna struktura respondentov (v %)



Vir: Lastno delo.

Iz slike 16 in tabele 6 vidimo, da je bilo največ respondentov starih 21 in 22 let (29 %), kar pomeni 48 anketirancev. V starostni skupini 25 in 26 let je bilo 27 % vseh anketirancev, in sicer 40, sledi starostna skupina 23 in 24 let, katere delež je bil 26 %, kar pomeni 39 respondentov, in še zadnja starostna skupina, v katero se je kategoriziralo najmanj študentov (le 26) je od 18 do 20 let (18 %).

Tabela 5: Socio–demografske lastnosti anketirancev

		Frekvenca	Odstotek
SPOL	Moški	46	31%
	Ženski	102	69%
STAROST	18 – 20 let	26	18%
	21 – 22 let	43	29%
	23 – 24 let	39	26%
	25 – 26 let	40	27%

Vir: Lastno delo.

Odgovori iz socio–demografskega dela so mi dali poleg spola študentov in starosti še vpogled v to, katero fakulteto obiskujejo anketiranci, kolikokrat tedensko se športno rekreirajo več kot 30 min in s katero vrsto športne rekreacije se ukvarjajo.

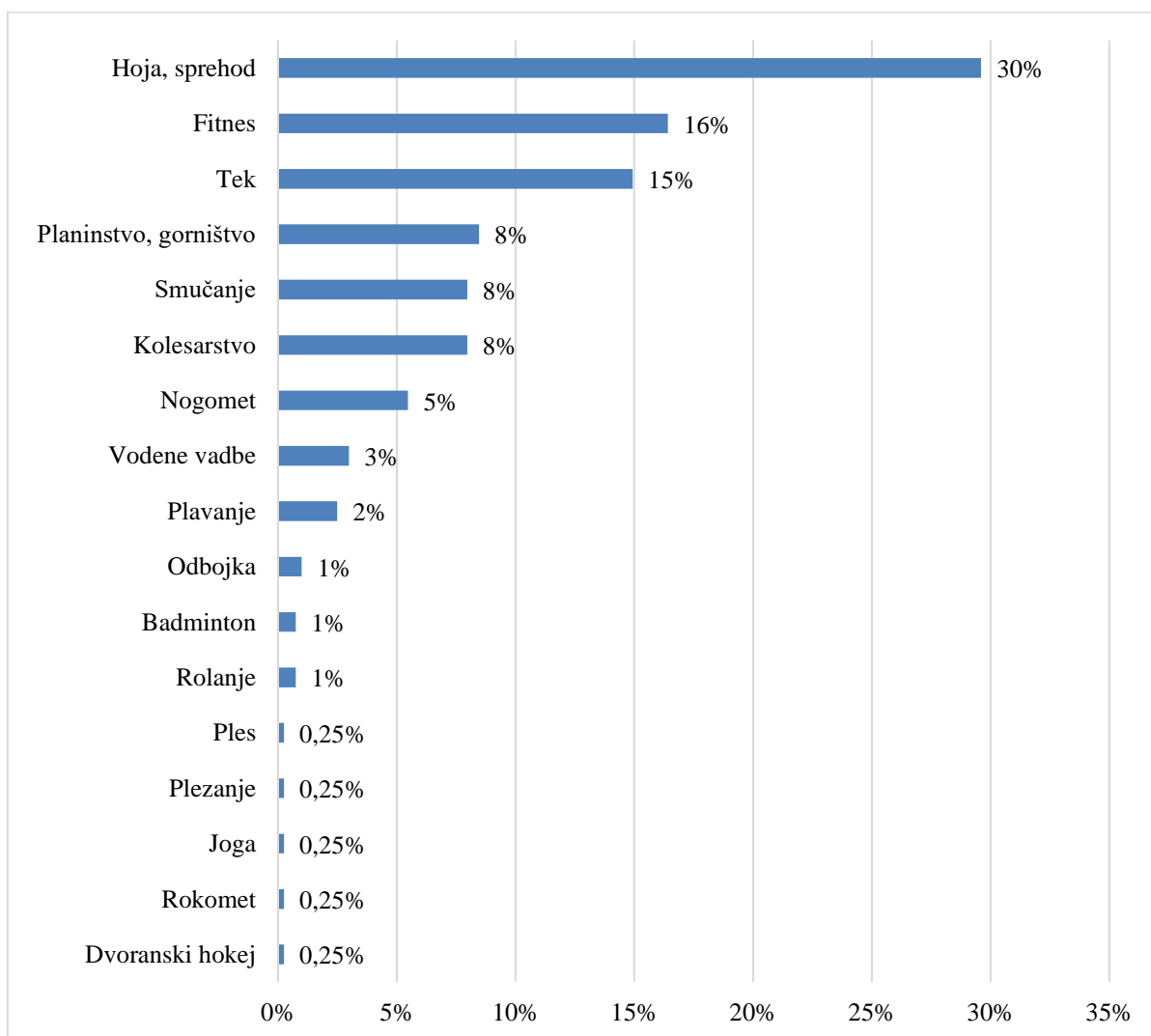
Slika 17: Fakultete, ki jih obiskujejo respondenti (v %)



Vir: Lastno delo.

Vprašanje v anketi, katero fakulteto obiskujejo, je bilo odprto, respondenti so v okvirček sami zapisali, kam hodijo. Odgovore sem analizirala v programu Excel, združila sem ponavljajoče se fakultete in naredila graf. Ta graf je prikazan na sliki 17, iz njega lahko razberemo, da največ anketirancev obiskuje Ekonomsko fakulteto (12 %), sledi Filozofska fakulteta (10 %), na tretjem mestu je Fakulteta za strojništvo (9 %). Zdravstveno fakulteto, Medicinsko fakulteto in Fakulteto za kemijo in kemijsko tehnologijo obiskuje vsako posebej po 7 % respondentov. Po 6 % respondentov obiskuje Pedagoško fakulteto, Fakulteto za družbene vede in Fakulteto za gradbeništvo. Fakulteto za matematiko in fiziko, ter Biotehniško fakulteto obiskuje 4 % anketirancev. Fakulteto za farmacijo, Fakulteto za varnostne vede, Fakulteto za upravo, Fakulteto za socialno delo in Fakulteto za elektrotehniko obiskuje 3 % anketirancev. Po 1 % obiskuje Fakulteto za računalništvo in informatiko, Fakulteto za psihoterapevtsko znanost in Fakulteto za šport.

Slika 18: Športna rekreacija, s katero se ukvarjajo anketiranci (v %)

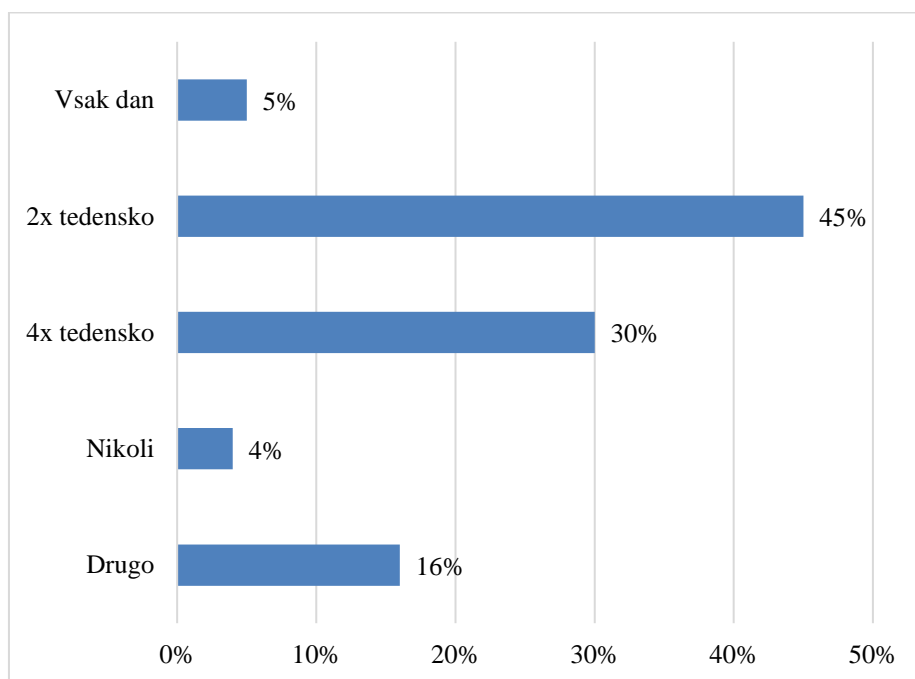


Vir: Lastno delo.

Pri vprašanju, s katerimi športi se ukvarjajo, je bilo možnih več odgovorov, prav tako so lahko respondenti napisali svoj odgovor pod alinejo Drugo, če ni bilo na izbiro športne rekreacije, s katero se ukvarjajo. Rezultati so predstavljeni na sliki 18. Med dopisanimi odgovori jih je največ zapisalo, da obiskujejo vodene vadbe (12 odgovorov). Med ostalimi dopisanimi odgovori je bila še odbojka, badminton, rolanje, ples, plezanje, joga, rokomet in dvoranski hokej. Iz zgornje slike je razvidno, da anketiranci najraje hodijo in se sprehajajo (30 %), na drugem mestu je fitnes (16 %), sledi tek (15 %). Planinarstvo, gornišstvo, smučanje in kolesarstvo so na četrtem mestu (8 %), sledi nogomet s 5 %.

Študente, ki bivajo v študentskih domovih sem vprašala tudi kolikokrat tedensko se športno rekreirajo več kot 30 min. Na voljo je bilo 5 odgovorov, podala sem tudi izbiro, da lahko sami dopišejo, kolikokrat tedensko se rekreirajo. Med dopisanimi odgovori je bil najpogostejši, da se rekreirajo 1x tedensko, ta odgovor je dopisalo 6 anketirancev. 5 respondentov je dopisalo, da je športno rekreiranje odvisno od letnega časa, da se spomladi in poleti več gibajo. Med vsemi vprašanimi so trije zapisali, da se rekreirajo 5x tedensko, dva se rekreirata 3x tedensko. Iz slike 19 je razvidno, da se največ anketirancev ukvarja s športno rekreacijo 2x tedensko (45 %), sledi rekreiranje 4x tedensko (30 %), 5 % se jih rekreira vsak dan, 4 % pa nikoli.

Slika 19: Kolikokrat tedensko se anketiranci gibajo več kot 30 min (v %)

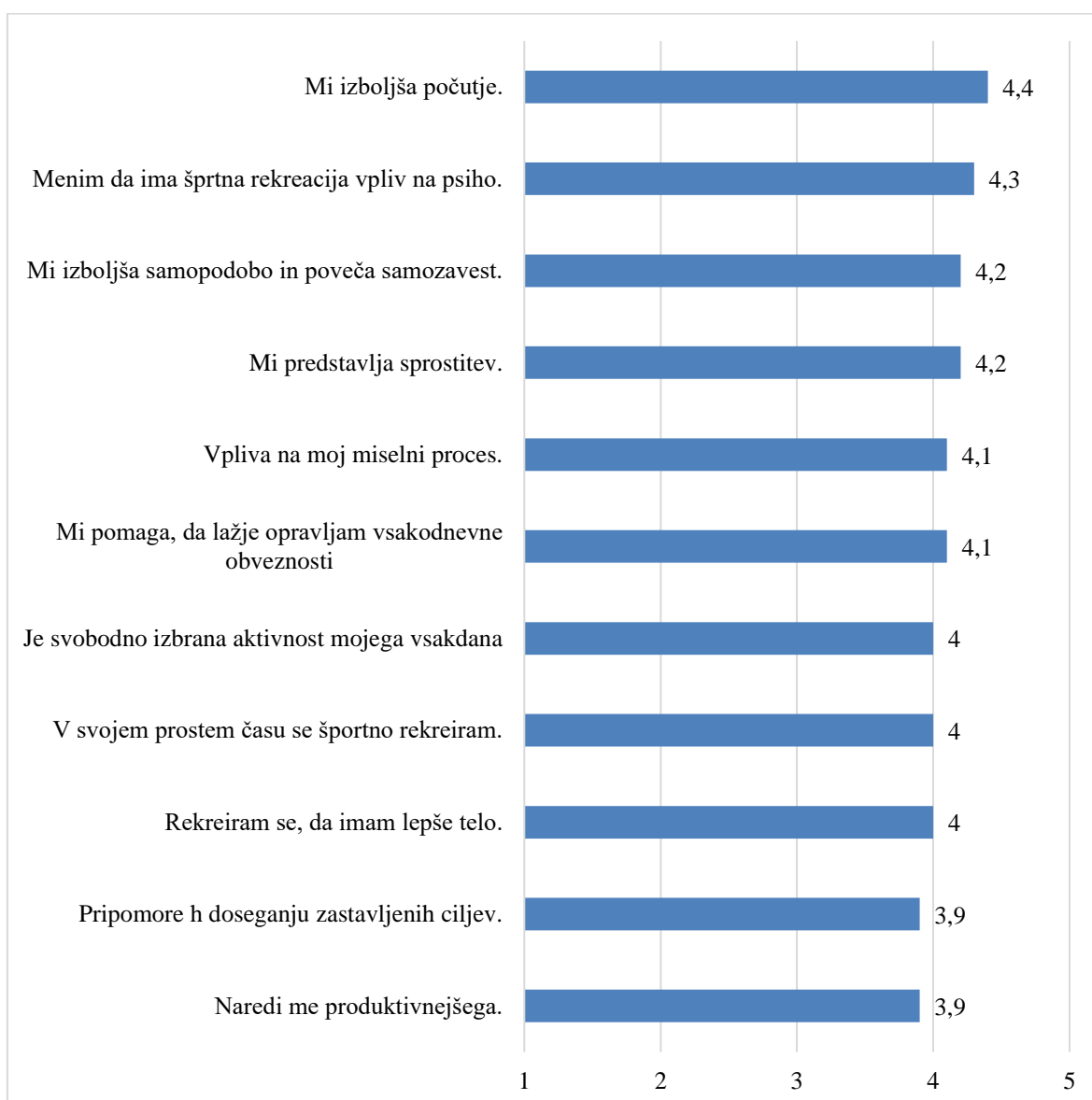


Vir: Lastno delo.

Sledi analiza sklopa vprašalnika, kjer sem podala enajst trditev o tem, **kako športna rekreacija vpliva na anketirance**. Pri trditvah so morali anketiranci zbirati med strinjanjem

oziroma nestrinjanjem (1 = sploh se ne strinjam, 2 = se ne strinjam, 3 = niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam). Pri vseh trditvah je bila možnost izbire le enega od petih odgovorov. Študenti so morali podati odgovor na podlagi Likartove lestvice, ki ima pet stopenj. Anketiranci so označevali ustrezno številko pri stopnjah strinjanja oziroma nestrinjanja pred vsako posamezno trditvijo. Rezultati sklopa trditvev o športni rekreaciji so predstavljeni na sliki 20 in sliki 21. Na te trditve je odgovarjalo 148 respondentov, kot sem že prej omenila.

Slika 20: Povprečje odgovorov na trditve o športni rekreaciji



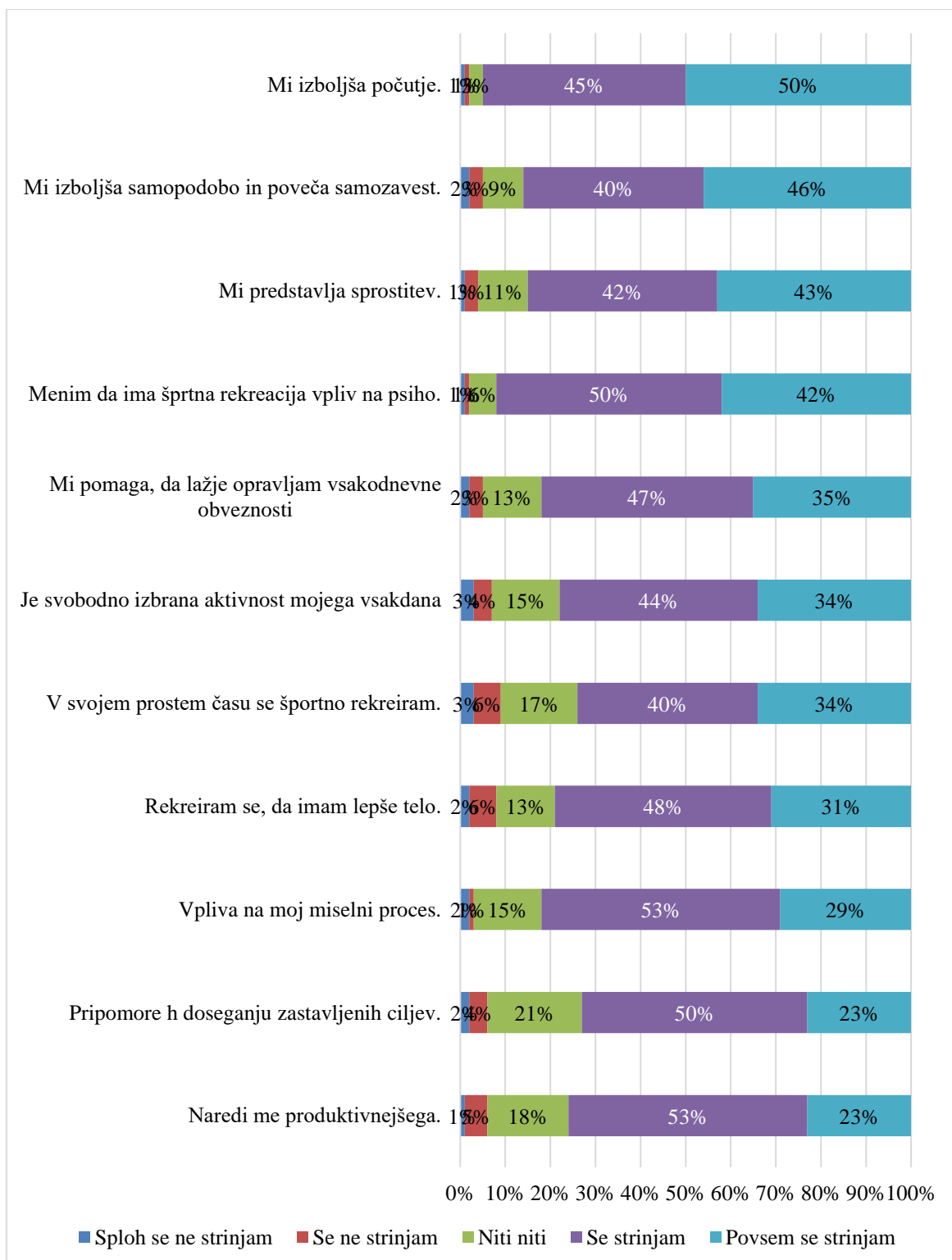
Vir: Lastno delo.

Opisujem rezultate stopenj strinjanja s trditvami, ki so razvrščeni v povprečju od najvišje do najmanjše. Anketiranci so se v povprečju najbolj strinjali (4,4) s trditvijo, da jim športna

rekreacija izboljša počutje. Štiriinšestdeset anketirancev se je s to trditvijo popolnoma strinjalo (50 %), petinšestdeset se jih strinja s trditvijo (45 %), pet se jih niti strinja niti ne strinja (3 %), dva se nista strinjala (1 %), sploh se nista strinjala dva anketiranca (1 %). S povprečjem 4,3 so anketiranci ocenili trditev, da ima športna rekreacija vpliv na psiho. Dvainšestdeset anketirancev se je s trditvijo popolnoma strinjalo (42 %), petinšestdeset študentov je odgovorilo, da se s trditvijo strinjajo (50 %), devet se jih niti ne strinja niti strinja (6 %), dva se s trditvijo ne strinjata (1 %) in le eden se s trditvijo sploh ne strinja (1 %). Dve trditvi, ki sledita, sta imeli enako povprečno vrednost, in sicer 4,2. S trditvijo, ki se glasi, da rekreacija izboljša samopodobo in poveča samozavest, se popolnoma strinja devetinšestdeset študentov (46 %), strinja se jih devetinpetdeset (40 %), trinajst se jih niti ne strinja niti strinja (9 %), nestrinjanje je izrazilo pet anketirancev (3 %) in popolno nestrinjanje trije anketiranci (2 %). Da jim rekreacija predstavlja sprostitvev, se je popolnoma strinjalo štiriinšestdeset študentov (43 %), strinjalo se jih je triinšestdeset (42 %), petnajst se jih niti ne strinja niti strinja (10 %), ne strinja se jih pet (3 %), popolnoma se s trditvijo nista strinjala dva anketiranca (1 %). Spet imata naslednji dve trditvi enako povprečje (4,1). S prvo trditvijo, ki je, da športna rekreacija vpliva na miselni proces, se je povsem strinjalo triinštirideset anketirancev (29 %), strinjalo se jih je devetinšestdeset (53 %), niti strinjalo niti ne strinjalo, se jih je dvaindvajset (15 %), dva se nista strinjala (1 %), trije se sploh niso strinjali (2 %). Da športna rekreacija pomaga pri lažjem opravljanju vsakodnevnih obveznosti, se jih je triinpetdeset povsem strinjalo (35 %), strinjalo se jih je sedemdeset (47 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je devetnajst (13 %), ni se jih strinjalo pet (3 %) in sploh se s to trditvijo niso strinjali trije anketiranci (2 %).

Naslednje tri trditve o športni rekreaciji »Je svobodno izbrana aktivnost mojega vsakdana«, »V svojem prostem času se športno rekreiram« in »Rekreiram se, da imam lepše telo« imajo enako povprečno vrednost (4,0). S prvo izmed treh trditev se enainpetdeset anketirancev povsem strinja (34 %), strinja se jih petinšestdeset (44 %), niti ne strinja niti strinja se jih dvaindvajset (15 %), nestrinjanje je izrazilo šest študentov (4 %), sploh se jih ni strinjalo pet študentov (3 %). Z drugo izmed treh trditev s povprečno vrednostjo 4,0 se je povsem strinjalo petdeset anketirancev (34 %), strinjalo se jih je devetinpetdeset (40 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je sedemindvajset (18 %), ni se jih strinjalo devet (6 %), štirje se sploh niso strinjali (3 %). S tem, da se rekreirajo za lepše telo, se povsem strinja šestinštirideset anketirancev (31 %), strinja se jih enainšestdeset (48 %), niti ne strinja niti strinja se jih dvajset (13 %), devet se jih ne strinja (6 %), sploh se ne strinjajo trije (2 %). Najnižje v povprečju sta bili ocenjeni dve trditvi (3,9). S trditvijo, da športna rekreacija pripomore k doseganju zastavljenih ciljev, se je povsem strinjalo štiriinšestdeset študentov (23 %), strinjanje jih je izrazilo štiriinšestdeset (50 %), niti strinjanja niti ne strinjanja jih je odgovorilo dvaintrideset (21 %), nestrinjanje je označilo šest študentov (4 %), sploh se niso strinjali trije (2 %). S trditvijo, da je športna rekreacija dobra za produktivnost, se je povsem strinjalo štiriinšestdeset študentov (23 %), devetinšestdeset se jih je strinjalo (53 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je šestindvajset (17 %), nestrinjanje jih je izrazilo osem (5 %), sploh se nista strinjala dva (1 %).

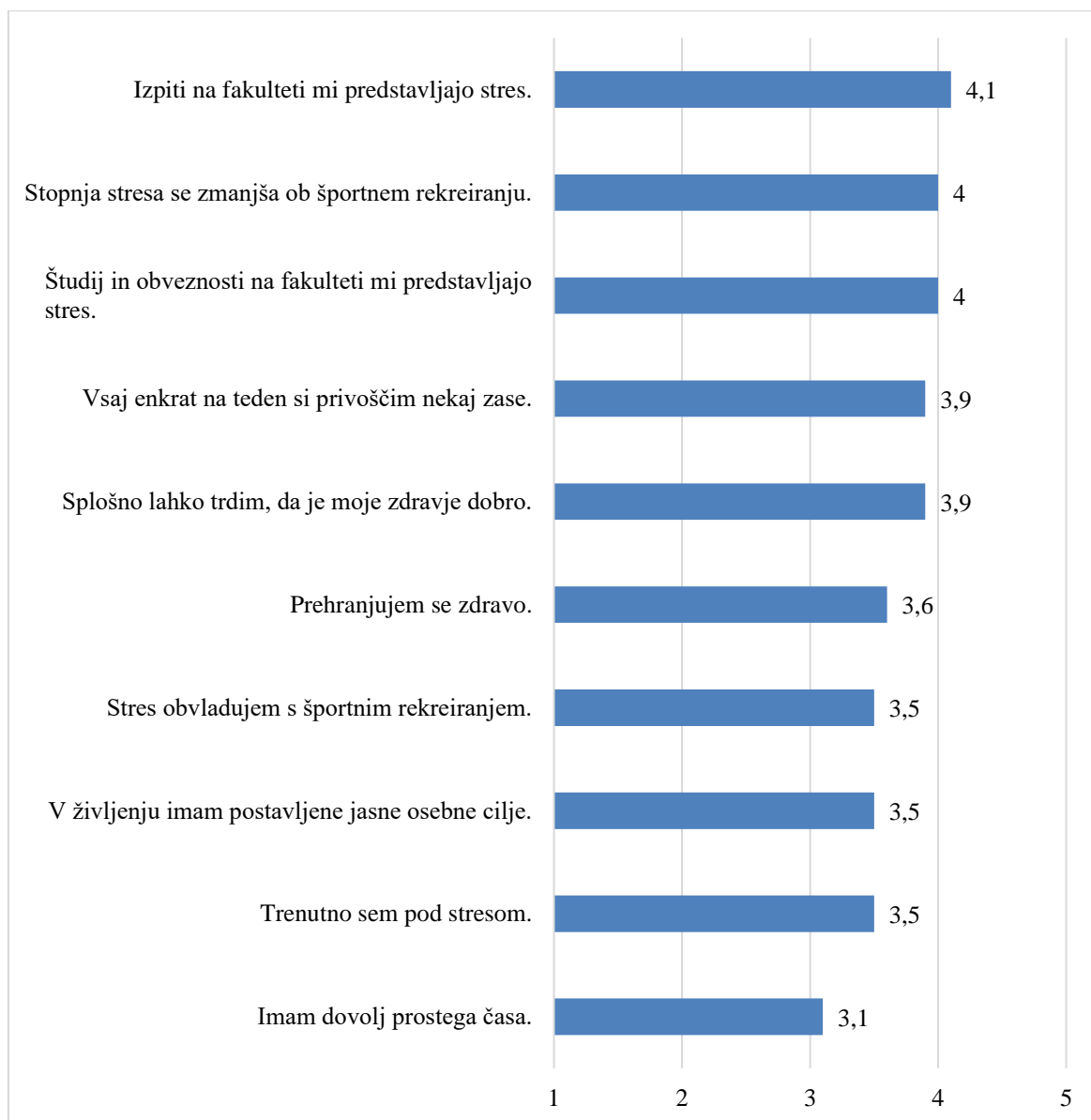
Slika 21: Odgovori respondentov na trditve o športni rekreaciji (v %)



Vir: Lastno delo.

Naslednji sklop trditev se je nanašal na **obvladovanje stresa**. Kot v prejšnjem sklopu, so anketiranci odgovarjali na trditve s strinjanjem (1 = sploh se ne strinjam, 2 = se ne strinjam, 3 = niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam). Na voljo so imeli petstopenjsko Likartovo lestvico. V vprašalniku je bilo podanih deset trditev o stresu in o obvladovanju stresa. Rezultati so predstavljeni na sliki 22 in sliki 23.

Slika 22: Povprečje odgovorov na trditve o obvladovanju stresa



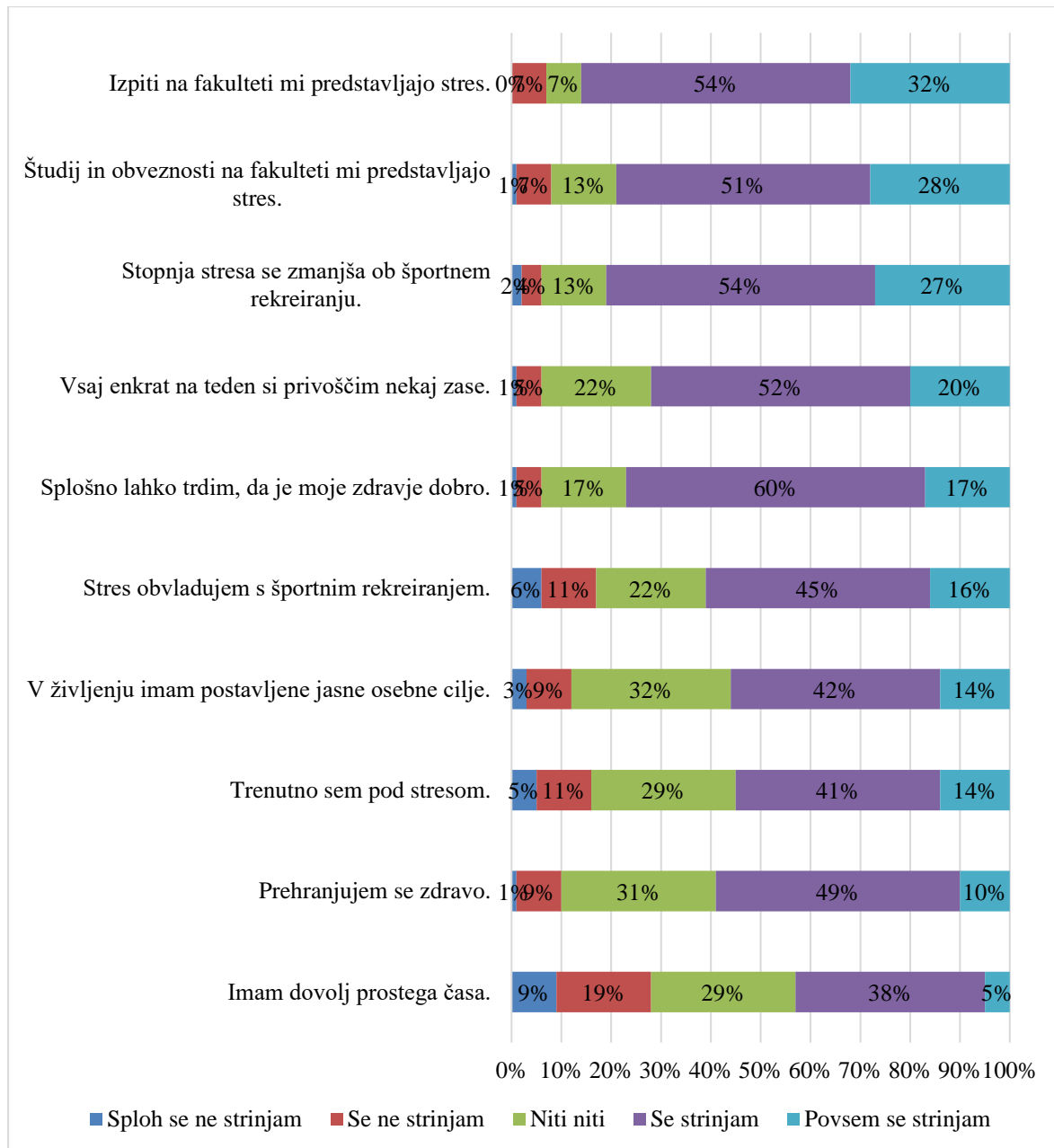
Vir: Lastno delo.

Respondenti so se v povprečju (4,1) najbolj strinjali s trditvijo »Izpiti na fakulteti mi predstavljajo stres«. Sedeminštirideset respondentov se je s trditvijo popolnoma strinjalo (32 %), enainosemdeset se jih je strinjalo (54 %), deset se jih ni niti strinjalo niti ne strinjalo (7

%), enajst se jih ni strinjalo (7 %), nihče se sploh ni strinjal. Naslednja trditev, da se stopnja stresa zmanjša ob športnem rekreiranju, je dosegla enako povprečno stopnjo strinjanja (4,0) kot trditev, da študij in obveznosti na faksu predstavljajo stres. S prvo trditvijo se štirideset respondentov povsem strinja (27 %), osemdeset se jih strinja (54 %), niti ne strinja niti strinja se jih dvajset (13 %), nestrinjanje je izrazilo šest respondentov (4 %) in popolno nestrinjanje trije (2 %). Z drugo trditvijo se povsem strinja enainštirideset študentov (28 %), šestinsedemdeset se jih strinja (51 %), niti se ne strinja niti se jih strinja dvajset (13 %), deset se jih ne strinja (7 %), dva se sploh ne strinjata (1 %). Naslednji dve trditvi »Vsaj enkrat na teden si privoščim nekaj zase« in »Splošno lahko trdim, da je moje zdravje dobro« imata spet enako povprečno stopnjo strinjanja (3,9). S trditvijo, da si vsaj enkrat na teden privoščijo nekaj zase, se popolnoma strinja trideset respondentov (20 %), strinja se jih oseminsedemdeset (52 %), niti ne strinja niti strinja se jih triinštrideset (22 %), ne strinja se jih šest (4 %), sploh se ne strinjata dva (1 %). Da je njihovo zdravje v splošnem dobro, se povsem strinja šestindvajset respondentov (17 %), devetinosemdeset se jih strinja (60 %), niti strinja niti ne strinja se jih šestindvajset (17 %), sedem se jih ne strinja (5 %), in le eden se sploh ne strinja s to trditvijo (1 %). S povprečno vrednostjo 3,6 se študentje strinjajo s trditvijo »Prehranjujem se zdravo«. Petnajst se jih s to trditvijo popolnoma strinja (10 %), triinsedemdeset se jih strinja (49 %), niti ne strinja niti strinja se jih petinštirideset (30 %), ne strinja se jih štirinajst (9 %), sploh se ne strinjata dva (1 %).

Naslednje tri trditve imajo povprečno stopnjo strinjanja 3,5, in sicer »Stres obvladujem s športnim rekreiranjem«, »V življenju imam postavljene jasne osebne cilje« in trditev »Trenutno sem pod stresom«. S tem, da stres obvladujejo s športnim rekreiranjem, se je povsem strinjalo štiriindvajset respondentov (16 %), strinjalo se jih je sedeminsedemdeset (45 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je triinštrideset (22 %), ni se jih strinjalo šestnajst (11 %), sploh se jih ni strinjalo devet (6 %). S trditvijo o tem, da imajo jasno postavljene cilje, se jih je popolnoma strinjalo enaindvajset (14 %), strinjalo se jih je trinšestdeset (42 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je šestinštirideset (31 %), ne strinjanje je izrazilo štirinajst respondentov (9 %), s trditvijo se sploh ni strinjalo pet respondentov (3 %). Povsem se je strinjalo enaindvajset (14 %) respondentov s trditvijo, da so trenutno pod stresom, strinjalo se jih je enainšestdeset (41 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je trinštirideset (29 %), ni se jih strinjalo sedemnajst (11%), sploh se jih ni strinjalo osem (5 %). Trditev »Imam dovolj prostega časa« ima najnižjo povprečno stopnjo strinjanja, in sicer 3,1. S to trditvijo se je popolnoma strinjalo le sedem študentov (5 %), strinjalo se jih je šestinpetdeset (38 %), niti strinjalo niti ne strinjalo se jih je petinštirideset (30 %), ni se jih strinjalo osemindvajset (19 %), sploh se jih ni strinjalo trinajst (9 %).

Slika 23: Odgovori respondentov na trditve o obvladovanju stresa (v %)



Vir: Lastno delo.

3.3.2 Interpretacija rezultatov

Zgoraj grafično in opisno predstavljam rezultate vprašalnika, sledi interpretacija rezultatov. S socio–demografskim delom sem pridobila splošne informacije. Anketo je rešilo več žensk kot moških, sklepamo, da je v skupinah na Facebook strani več žensk in da so bolj dovzetne za ogled obvestil in reševanje vprašalnikov. Starost anketirancev, ki so reševali anketo, je bila med 21 in 22 let. V tej starosti je večina dodiplomskih študentov, ki jih je tudi največ,

vendar so tudi ostale starostne skupine dosegle podoben odstotek. Največ študentov obiskuje Ekonomsko fakulteto, kar je pričakovano, glede na to, da je tudi nasploh večji delež študentov Univerze v Ljubljani študira na Ekonomski fakulteti. Največ respondentov se športno rekreira tako, da hodijo in se sprehajajo. Jakovljević (2013) razloži, da se ljudje radi ukvarjamo s takšnim športom, ki nam je omogočen glede na okolico, kjer živimo, ni drag in ga lahko izvajamo v vseh življenjskih obdobjih in vseh letnih časih. Na drugem mestu sta pri študentih fitnes in tek. Sklepamo, da študenti raje obiskujejo fitnes, saj so jim zaradi statusa študenta omogočeni razni popusti pri vstopnicah. Prav tako je fitnes dokaj obiskan s strani študentov, saj imajo študenti, ki živijo v študentskih domovih različne ugodnosti kar se tiče cenejših vstopov. Prednost je tudi ta, da so fitnesi v bližini nekaterih študentskih domov, kar je le še dodatna spodbuda k obisku. Tek je prav tako dokaj priljubljena rekreacija med Slovenci (Jakovljević, 2013). Pri študentih predstavlja prednost to, da ni prevelik finančni zalogaj, zato predvidevamo, da je po priljubljenosti med študenti na tretjem mestu. Večina študentov se rekreira dvakrat tedensko, ta odgovor je izbralo skoraj pol vseh respondentov, ki so rešili anketo (45 %). Prav tako je velik odstotek (30 %) dosegel odgovor, da se rekreirajo štirikrat tedensko. Menim, da se študenti na splošno dovolj rekreirajo. Verjetno je to rezultat zavedanja, kako pomembna je športna rekreacija za boljše zdravje (Pori & Sila, 2010). V svoji raziskavi sta Buckworth in Nigg (2004) ugotovila, da se študentje vse več rekreirajo. Zavedajo se, da je športna rekreacija, ko se izvaja redno, zelo koristna za zdravje, fizično in psihično boljše počutje (Texteira, Carraça, Markland, Silva & Pya 2012). Le šest jih je izbralo odgovor, da se nikoli ne rekreirajo, razlogi za to so lahko različni. Ugotovitve raziskave, ki so jo izvedli Gomez-Lopez, Granero in Extremera (2010) na študentih kažejo, da so lahko razlogi za ne ukvarjanje s športnim rekreiranjem zunanje ovire, kot je na primer pomanjkanje časa. Na drugi strani so notranje ovire, kot je lenoba, enostavno ne vidijo praktične vrednosti in učinkovitosti rekreiranja, so apatični in menijo, da niso kompetentni s to vrsto dejavnosti (Toups in drugi, 2017). Možno je tudi, da so poškodovani ali da se zaradi zdravstvenih razlogov ne smejo ukvarjati s športno rekreacijo.

Pri sklopu vprašalnika, kjer sem podala trditve o športni rekreaciji, se je največji delež v povprečju povsem strinjal s trditvijo, da jim športna rekreacija izboljša počutje. Berčič, Sila, Tušak & Semolič 2001 so omenili, da so se ljudje začeli zavedati, kako pozitivno vpliva športna rekreacija h kakovosti življenja. To lahko povežemo s tem, da če se študentje bolje počutijo, ko se športno rekreirajo, bolj kakovostno živijo. Tudi Balish, Conacher in Dithurbide (2016) so v raziskavi ugotovili, da obstaja povezava med ukvarjanjem s športno rekreacijo in zadovoljstvom, saj so ljudje, ki se ukvarjajo s športom bolj srečni in zadovoljni. Na drugem mestu po povprečju strinjanja je trditev, da ima športna rekreacija vpliv na psiho, kmalu za to trditvijo je trditev, da športna rekreacija pomeni sprostitvev. Ugotovitve Bruneta in Sabistona (2011) kažejo, da se mladi vse več športno rekreirajo, saj jim je športna rekreacija ugodna in ji pripisujejo večji pomen. Iz tega lahko razberemo, da študentom rekreacija na prvem mestu pomeni boljše psihično oziroma mentalno počutje. Redna športna rekreacija ima pomembno vlogo pri odpravljanju simptomov depresije in tesnobe (Paluska & Schwenk, 2000). V raziskavi Eurobarometra, ki jo je izvedla Evropska komisija, večina

anketirancev navaja, da je razlog za športno rekreacijo izboljšanje zdravja (European Commission, 2010).

V drugem sklopu sem študentom postavila trditve o stresu in obvladovanju stresa. Rezultati, ki sem jih pridobila kažejo, da se študenti najbolj v povprečju povsem strinjajo s trditvijo, da jim izpiti na fakulteti predstavljajo stres. Na drugem mestu je trditev, da jim študij in obveznosti na fakulteti predstavljajo stres. Beiter in drugi (2015) so z raziskavo ugotovili, da je študentom najbolj stresna akademska uspešnost, pritisk pri opravljanju izpitov, na tretjem mestu so načrti po opravljeni diplomi. To so v raziskavi ugotovili tudi Ross, Niebling in Heckert (1999), da največji stres študentom povzročajo obveznosti na fakulteti. Akademiški stres je povezan s kroničnim stresom (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernandez, Aguilera-Velasco & Delgado-Garcia, 2014). Trditev, ki si deli drugo mesto po povprečju strinjanja je, da se stopnja stresa zmanjša ob športnem rekreiranju. Hessman, Koivuola in Uutela (2000) so v študiji o športni rekreaciji ugotovili, da so posamezniki, ki se rekreirajo vsaj dva do trikrat tedensko manj jezni, niso depresivni, in so manj pod stresom kot tisti, ki športne rekreacije ne izvajajo. Poleg tega so tisti, ki se rekreirajo, ugotovili, da so se izboljšale njihove sposobnosti in zdravje. Povprečna stopnja strinjanja s trditvijo, da stres obvladujejo s športnim rekreiranjem, je 3,5. Sklepamo lahko, da se stres zmanjša ob športni rekreaciji (povprečno strinjanje s to trditvijo je 4,0), vendar študenti uporabljajo tudi druge tehnike, ki so jim v pomoč pri obvladovanju stresa. Če bi razvrstili trditve po povprečnem strinjanju od največje do najmanjše, so se trditve, kot so prehranjujem se zdravo, trenutno sem pod stresom, imam postavljene jasne osebne cilje in imam dovolj prostega časa, znašle na dnu lestvice. Sklepamo lahko, da študentje ne vedo, kaj bodo po opravljeni diplomi, kot so poudarili Beiter in drugi (2015), zato se niso v tako veliki meri strinjali s trditvijo o postavljenih ciljih. Trenutno niso v tako veliki meri pod stresom, saj je bila raziskava opravljena v času, ko še ni bilo izpitnega obdobja. Sklepamo lahko, da če bi študente anketirali v času izpitov, bi se stopnja strinjanja s to trditvijo povečala. Najmanjšo stopnjo strinjanja je dosegla trditev, da imajo študenti dovolj prostega časa. Menim, da so odgovori takšni zato, ker imajo urnike zelo zasedene zaradi vseh obveznosti na fakulteti.

3.4 Zaključne ugotovitve in priporočila

V raziskovalnem delu magistrskega dela sem uporabila kvantitativno metodo ankete, ki sem jo izvedla na študentih, ki prebivajo v Študentskih domovih Ljubljana. Preden sem se lotila ankete, sem preučila vso relevantno že obstoječo literaturo s področja športnega rekreiranja in obvladovanja stresa. V nadaljevanju predstavljam zaključne ugotovitve in priporočila, ki sem jih ugotovila z analiziranjem rezultatov raziskave ter na podlagi teorije iz literature, ki sem jo preučevala. V tem delu bom predstavila tudi odgovore na raziskovalna vprašanja, ki sem jih postavila na začetku pisanja magistrskega dela.

Raziskovalno vprašanje 1: Ali se študentje že ukvarjajo s športno rekreacijo in kolikokrat tedensko?

Od vseh 148 anketiranih študentov, se jih le 6 nikoli ne ukvarja s športnim rekreiranjem. Na to vprašanje lahko odgovorimo, da se študenti v veliki večini že ukvarjajo s športno rekreacijo. Rezultati se mi zdijo nadpovprečni, predvidevam, da se študenti vse bolj zavedajo pomembnosti in učinkovitosti rekreiranja. Največji delež vprašanih se rekreira dvakrat tedensko, sledi rekreacija štirikrat tedensko. Kjer je bilo zastavljeno vprašanje, kolikokrat tedensko se rekreirate, je bilo možno dopisati svoj odgovor. Dopisali so še, da se ukvarjajo trikrat tedensko ali petkrat. Iz dopisanih odgovorov lahko sklepamo, da se v poletnih in spomladanskih mesecih študenti bolj intenzivno ukvarjajo s športnim rekreiranjem. Takrat lahko izkoristijo zunanje površine, tudi dnevi so daljši in toplejši.

Raziskovalno vprašanje 2: Ali študentom študij, obveznosti in izpitno obdobje predstavljajo stres?

Študentom izpitno obdobje predstavlja velik stres. Pri sklopu vprašalnika o obvladovanju stresa so se študenti v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da jim izpiti povzročajo stres. 86 % vprašanih se je povsem strinjalo ali strinjalo s to trditvijo, kar predstavlja zelo velik odstotek vprašanih. Prav tako je bila trditev, da jim študij in obveznosti na faksu povzročajo stres na visokem mestu po stopnji strinjanja med študenti. 79 % respondentov se je povsem strinjalo ali strinjalo s to trditvijo. Odgovor na to raziskovalno vprašanje je potrdilo več raziskav.

Raziskovalno vprašanje 3: Ali športna rekreacija pripomore k obvladovanju stresa zaradi študija?

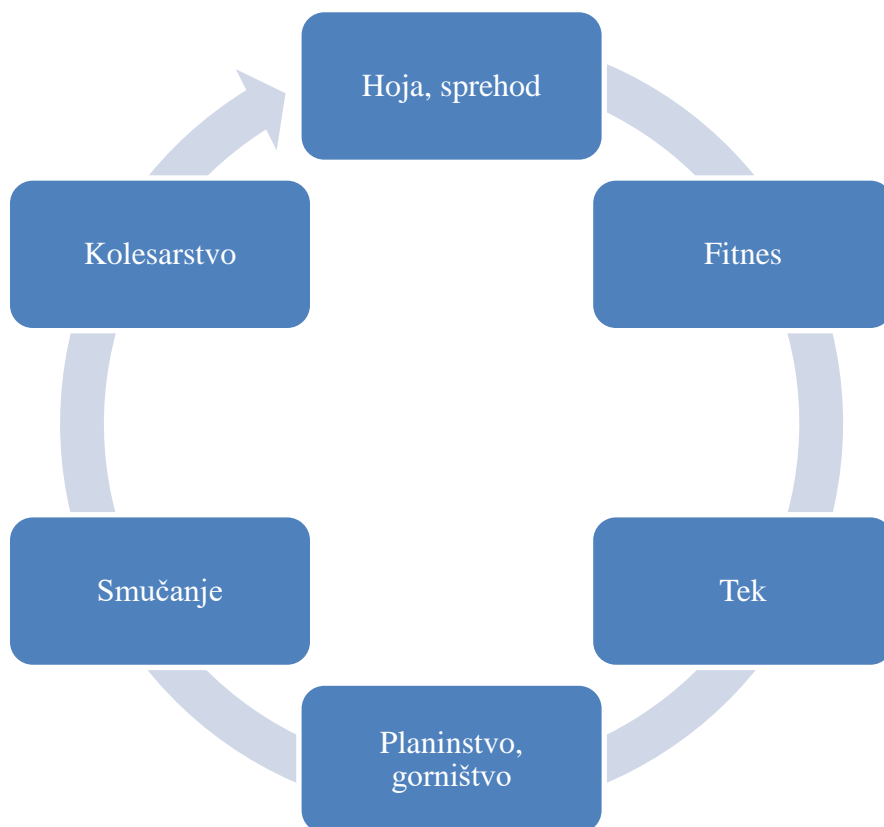
Iz raziskave, ki sem jo opravila, lahko trdim, da študentom športna rekreacija pomaga k zmanjšanju stresa. S to trditvijo se je strinjalo več študentov, kot s trditvijo, da jim pomaga pri obvladovanju stresa. Sklepam, da pripomore k obvladovanju in zmanjšanju stresa. Vendar predvidevam, da študenti uporabljajo poleg rekreiranja še ostale tehnike obvladovanja stresa.

Raziskovalno vprašanje 4: Ali imajo študentje dovolj možnosti za ukvarjanje s športom in ali jim to pomeni sprostitev?

Študentom rekreacija pomeni sprostitev. S trditvijo, da jim športna rekreacija predstavlja sprostitev, se je strinjala večina študentov. Možnosti za ukvarjanje imajo dovolj. Univerza v Ljubljani razpiše vadbe, ki jih študenti lahko obiskujejo brezplačno, prav tako so fitnesi blizu študentskih domov po Ljubljani, ki nudijo različne ugodnosti za študente. To vem tudi iz lastnih izkušenj. V toplejših mesecih lahko tečem zunaj in telovadim v fitnesih, ki so zunaj. Ko je zima pa telovadim v fitnesu, ki je zelo blizu študentskega doma in je mesečna karta polovico ceneje kot za ostale. Na veliko fakultetah je obvezen predmet športna vzgoja, ki je brezplačna. Študenti lahko zbirajo med različnimi športnimi in skupinskimi vadbami, ki so trenutno zelo priljubljene med študentkami. Omeniti moram tudi portal študentska-vadba, na katerega se registriraš preko spleta. Pošlješ jim skenirano potrdilo o vpisu na fakulteto,

potem si na račun, ki si ga ustvariš, naložiš nekaj denarja, in z le malo kliki si lahko izbereš vadbo ali pa vstopnico na primer za bazen. Cene so zares ugodne, študentom je omogočen cenejši obisk preko 180 različnih športnih centrov po Sloveniji. Sama sem uporabnica že več let in sem nadvse zadovoljna. Preko njih se lahko obiskujejo vadbe, tenis, bazene, fitnese in še veliko več, po zelo nizkih cenah. Slika 24 prikazuje vrste športnih rekreacij, s katero se ukvarjajo respondenti.

Slika 24: Najpogosteje izvajana športna rekreacija s strani respondentov



Vir: Lastno delo.

Priporočila študentom zapisujem na podlagi pregledane strokovne literature in člankov iz prvega dela magistrskega dela, lastnih izkušenj in rezultatov raziskave. Glede na rezultate, pridobljene iz anketnega vprašalnika, se večina študentov že ukvarja s športno rekreacijo. Sklepam lahko, da se študenti zavedajo učinkovitosti in koristi, ki jih rekreacija prinaša. Prav tako lahko iz rezultatov kvantitativne raziskave razberem, da se študenti zavedajo, da jim rekreiranje pomaga pri obvladovanju in premagovanju stresa. Iz lastnih izkušenj priporočam, da se športno rekreirajo tudi v obdobju izpitov. Čeprav je vsak študent med izpiti na tesnem s časom menim, da vsaj pol ure rekreiranja pripomore k večji učinkovitosti med učenjem. Študentje, ki se rekreirajo, imajo boljše akademske rezultate (Cortes, Correa-Diaz,

Benjumea-Arias, Valencia-Arias & Bran-Piedrahita, 2017). Po rekreiranju lahko je tudi samo sprehod, ljudje lažje razmišljamo in zato menim, da lahko potem študenti dosežejo boljše rezultate na izpitih. Zavedati se je potrebno, da je športna rekreacija neke vrste blažilec stresa, nam predstavlja sprostitev, lahko tudi druženje, izboljševanje samopodobe, dviganje samozavesti in boljše splošne telesne pripravljenosti.

SKLEP

V magistrskem delu sem raziskovala povezavo športne rekreacije z obvladovanjem stresa. Na to tematiko je bilo opravljenih že kar nekaj raziskav, trdim lahko, da je tema aktualna. Stres je dandanes prisoten pri vseh. Občutijo ga mladi zaradi šolskih obveznosti, študenti zaradi obveznosti na faksu, in seveda se večina ljudi se s stresom sooča na svojih delovnih mestih. Vzrokov je mnogo, vendar je dobro, da ga znamo obvladovati na različne načine. Športno rekreiranje je eden izmed njih.

V **prvem delu** magistrskega dela sem preučevala konstrukt športne rekreacije. Teoretično sem opredelila pojem športna rekreacija. Nato sem opisala značilnosti in funkcije rekreiranja. Nadaljevala sem s pojavnostjo rekreiranja po svetu. Na koncu sem še dodala poglavje o tem, kakšno je stanje v Sloveniji glede športnega rekreiranja. V **drugem delu** sem raziskovala konstrukt obvladovanja stresa. Najprej sem opredelila, kaj sploh je stres. Nato sem naštela in opisala vrste stresa, prav tako sem naštela in opisala vire stresa, znake in faze. Tudi kakšne posledice lahko pusti. Na koncu drugega dela sem predstavila še strategije za obvladovanje. **Tretji del** je empirični. Naredila sem raziskavo na študentih, ki bivajo v študentskih domovih in študirajo v Ljubljani. Ugotavljala sem povezavo med športnim rekreiranjem in obvladovanjem stresa. To poglavje sestavlja predstavitev zavoda Študentski dom Ljubljana, opis zasnove in metodologije, namen in cilje, temeljno tezo in raziskovalna vprašanja. Nato sledi poglavje analiza in interpretacija rezultatov in na koncu še zaključne ugotovitve in priporočila študentom.

Dosegla sem **glavni cilj** magistrskega dela in tudi **pomožne cilje**, ki sem jih zastavila na začetku pisanja. S poučevanjem obeh konstruktov in raziskave, ki sem jo izvedla, sem potrdila **temeljno tezo** magistrskega dela, ki se glasi, da je redna športna rekreacija povezana z lažjim moderiranjem stresa, in sicer tako, da lažje obvladujemo stres in smo manj pod stresom, ko je nivo rekreacije višji in pogostejši. Prav tako sem odgovorila na vsa raziskovalna vprašanja, ki sem jih zastavila na začetku. Ugotovila sem, da se večina študentov trenutno že ukvarja s športnim rekreiranjem, največ se jih dvakrat ali štirikrat tedensko. Ugotovila sem, da študentom zelo velik stres povzročajo izpiti na faksu, prav tako sprotne obveznosti in študij nasploh. Športna rekreacija pripomore k obvladovanju stresa med študijem, prav tako sem ugotovila, da rekreiranje študentom pomeni sprostitev in da imajo študenti dovolj možnosti za ukvarjanje s športno rekreacijo.

Omejitve magistrskega dela so bile časovne. V času raziskave ne moremo vedeti, v kakšnem stanju so bili študentje. Verjetno bi se odgovori razlikovali, če bi bila raziskava opravljena

malo pred ali kar med izpitnim obdobjem. Prav tako nismo vzeli v preučevanje dejavnikov, kot so družbene značilnosti in finančna stanja študentov.

LITERATURA IN VIRI

1. Balish, M.S., Conacher, D. & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across counties. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388.
2. Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 6-19.
3. Beiter, R., McCardy, N. M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
4. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. & Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Berger, B. G. (1994). Coping With Stress: The Effectiveness of Exercise and Other Techniques. *Quest*, 40, 100-119.
6. Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. Los Angeles: Sage Publications.
7. Brinkley, A., McDermott, H. & Munir, F. (2016). What benefits does team sport hold for the workplace? A Systematic review. *Journal of sports sciences*, 35(2), 136-148.
8. Brunet, J. & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 99-105.
9. Buckworth, J. & Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34.
10. Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M. & Papalia, Z. (2017). College Student Habits are Related to Physical Activity and Fitness. *International Journal of Exercise Science*, 10(7), 1009-1017.
11. Cortes, A.S., Correa-Diaz, A.M., Benjumea-Arias, M.L., Valencia-Arias, A. & Bran-Piedrahita, L. (2017). Motivational factors and effects associated with physical-sport practice in undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 811-815.
12. Department of Local Government. (brez datuma). *Benefits of sports and recreation*. Pridobljeno 23. februarja 2018 iz <http://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/research-and-policies/policies/benefits-of-sport-and-recreation>
13. Dernovšek, M.Z., Gorenc, M. & Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
14. Dimovski, V., Penger, S. & Žnidaršič, J. (2005). *Sodobni management*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
15. Donovan, S.B. & Kleiner, B.H. (1994). Effective Stress Management. *Managerial Auditing Journal*, 9(6), 31-34.
16. Doupona Topić, M. & Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

17. European Commission. (2010, marec). *Special Eurobarometer, 334/Wave 72.3. Eurobarometer: Sport and Physical Activity*. Pridobljeno 10. aprila 2018 iz <http://www.planamasd.es/sites/default/files/recursos/eurobarometro-2010.pdf>
18. Ferlic J. (2007). *Športna rekreacija in vpliv na storilnost* (diplomsko delo). Kranj: Fakulteta za organizacijske vede.
19. Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping, 21*(1), 3-14.
20. Gomez-Lopez, M., Granero, G. A. & Extremera, B. A. (2010). Perceived Barriers by University Students in the Practice of Physical Activities. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(3), 374-381.
21. Hassmen, P., Koivuola, N. & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive medicine, 30*(1), 17-25.
22. Heller, R., & Hindle, T. (2001). *Veliki poslovni priročnik*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
23. Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo: (čustva, stres, imunost)*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
24. Jakovljević, M. (2013). *Osnove športne rekreacije*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
25. Jimenez, R. & Vera, J. (2018). Effect of examination stress on intraocular pressure in university students. *Applied Ergonomics, 67*, 252-258.
26. Jongenelis, M. I., Scully, M., Moreley, B., Pratt, I. S. & Slevin, T. (2017). Physical activity and screen-based recreation: Prevalences and trends over time among adolescents and barriers to recommended engagement. *Preventive medicine, 106*, 66-72.
27. Looker, T., & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
28. Markland, D. & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals reasons for participation in regular physical exercise. *Personality & Individual Differences, 15*, 289-296.
29. Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
30. Paluska, S. & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Med, 29*(3), 167-180.
31. Planinšek, S., Škof, B., Leskošek, B., Pori, M. & Tomori, M., Ž. (2014). Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih. *Zdravstveno varstvo, 53*, 1-10.
32. Pori, M., & Sila, B. (2010). S katerimi športno rekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Šport, 58*(1/2), 105-107
33. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
34. Powell, T.J. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
35. Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Acosta-Fernandez, M., Aguilera-Velasco, M. A. & Delgado-Garcia, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa 20*, 47-52.

36. Raitano, R. E. & Kleiner, B. H. (2004). Stress management: stressors, diagnosis, and preventative measures. *Management Research News*, 27(4/5), 32-38.
37. Rao, M.S. (2016). Innovative tools and techniques to manage your stress to ensure work – life balance. *Industrial and commercial training*, 48(6), 320-324.
38. Remenyi, D., Williams, B., Money, A., Swartz, E. (1998). *Doing research in business and management: An Introduction to Process and Method*. London: Sage Publications.
39. Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A. & Boeri, E. N. (2017, 19. april). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*. Pridobljeno iz <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
40. Rodgers, W. M., Hall C. R., Duncan, L. R., Pearson, E. & Milne, M. I. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioural regulations among exercise initiators. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 378-386.
41. Ross, S.E., Niebling, B.C. & Heckert, T.M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-318.
42. Saunders, M., Lewis, P. & Thornhill, A. (2003). *Research Methods for Business Students*. Harlow: Pearson Education.
43. Schmidt, A. (2003). *Najmanj kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana: Narodna in Univerzitetna knjižnica.
44. Seefeldt, V., Malina, R. M. & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med*, 32(3), 143-168.
45. Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. London: Butterworths.
46. Silverman, D. (2006). *Interpreting qualitative data (3 izd.): Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction*. London: Sage Publications.
47. Sjøgaard, G., Christensen, J. R., Justesen, J. B., Murray, M., Dalager, T., Fredslund, G. H. & Søgaard, K. (2016). Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity. *Journal of Sport and Health Science*, 5, 159-165.
48. Smith, M., & Segal, R. (2017, februar). Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress. Pridobljeno 29. oktobra 2017 iz http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
49. Starc, R. (2008a). *Bolezni zaradi stresa 1: Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoloženskih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede dvanajsternika in astme do rakavih obolenj*. Ljubljana: Sirius.
50. Starc, R. (2008b). *Bolezni zaradi stresa 2: Od bolečin v križu, ledvičnih kamnov, neplodnosti in impotence do človeškega dejavnika, prezgodnjega staranja in obvladovanja stresa*. Ljubljana: Sirius
51. Stevenson, A. & Harper, S. (2006). Workplace stress and the student learning experience. *Quality Assurance in Education*, 14(2), 167-178.
52. Študentski dom Ljubljana. (brez datuma). *Zgodovina*. Pridobljeno 15. marca 2018 iz <http://www.stud-dom-lj.si/zavod/zgodovina>
53. Teixeira, P. J., Carraça E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Pya R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.

54. Tratnik Volasko, M. (2010). *Športna rekreacija danes in jutri*. Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
55. Trstenjak, A. (1951). *Psihologija dela*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
56. Toups, M., Carmody, T., Greer, T., Rethorst, C., Grannemann, B. & Trivedi M. H. (2017). Exercise is an effective treatment for positive valence symptoms in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 209, 188-194.
57. Tušak, M., & Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
58. Tušak, M. & Kajtna, T. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
59. Tušak, M. & Masten, R. (2008). *Stres in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
60. Videmšek, M., Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
61. Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health? *Patient Education and Counseling*, 33, 95-103.
62. World Health Organization. (brez datuma). *Global Physical Activity Surveillance*. Pridobljeno 28. januarja 2018 iz <http://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/en/>

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Spoštovani!

Sem Ana Nuša Moljk, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani. Pod mentorstvom prof. dr. Sandre Penger pišem magistrsko delo z naslovom *Povezava športne rekreacije z obvladovanjem stresa: Raziskava na primeru Študentskega doma Ljubljana*. Prosila bi Vas za izpolnitev kratke ankete na temo športne rekreacije in obvladovanja stresa, ki Vam ne bo vzela več kot 5 minut. Je anonimna, zato prosim bodite pri odgovorih iskreni, jasni in natančni. Rezultate bom uporabila izključno za namen magistrskega dela.

Prosim, da **pri prvem sklopu vprašanj obkrožite eno številko (1 – 5)**, ki najbolje opiše Vaše mnenje glede podane trditve. V prvem delu se trditve nanašajo na športno rekreacijo, v drugem delu na obvladovanje stresa. Upoštevajte: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = se ne strinjam, 3 = niti se strinjam niti se ne strinjam, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam. Na koncu, prosim odgovorite še na 5 vprašanj.

Vprašalnik:

Prosim, če lahko ocenite v kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami:

Športna rekreacija:	Sploh se ne strinjam (1)	Se ne strinjam (2)	Niti se strinjam niti se ne strinjam (3)	Se strinjam (4)	Popolnoma se strinjam (5)
Mi izboljša splošno počutje.	1	2	3	4	5
Mi pomaga, da lažje opravljam vsakodnevne obveznosti.	1	2	3	4	5
Vpliva na moj miselni proces.	1	2	3	4	5
Rekreiram se, da imam lepše telo.	1	2	3	4	5
Mi predstavlja sprostitev.	1	2	3	4	5
Naredi me produktivnejšega.	1	2	3	4	5
Menim, da ima športna rekreacija vpliv na psiho.	1	2	3	4	5
V svojem prostem času se športno rekreiram.	1	2	3	4	5
Pripomore k doseganju zastavljenih ciljev.	1	2	3	4	5
Je svobodno izbrana aktivnost mojega vsakdana.	1	2	3	4	5
Mi izboljša samopodobo in poveča samozavest.	1	2	3	4	5

Stres in obvladovanje stresa:	Sploh se ne strinjam (1)	Se ne strinjam (2)	Niti se strinjam niti se ne strinjam (3)	Se strinjam (4)	Popolnoma se strinjam (5)
Trenutno sem pod stresom.	1	2	3	4	5
Študij in obveznosti na fakulteti mi predstavljajo stres.	1	2	3	4	5
V življenju imam postavljene jasne osebne cilje.	1	2	3	4	5
Izpiti na fakulteti mi predstavljajo stres.	1	2	3	4	5
Splošno lahko trdim, da je moje zdravje dobro.	1	2	3	4	5
Imam dovolj prostega časa.	1	2	3	4	5
Stres obvladujem s športnim rekreiranjem.	1	2	3	4	5
Stopnja stresa se zmanjša ob športnem rekreiranju.	1	2	3	4	5
Se zdravo prehranjujem.	1	2	3	4	5
Vsaj enkrat na teden si privoščim nekaj zase.	1	2	3	4	5

Povzeto po Tušak & Kajtna (2005), World Health Organization (brez datuma), Looker & Gregson (1993), Tušak & Masten (2008) in Markland & Hardy (1993).

Sociodemografija:

Spol (obkrožite):

1. Ženski
2. Moški

Starost (obkrožite):

1. 18-20
2. 21-22
3. 23-24
4. 25-26

Fakulteta, ki jo obiskujete (napišite): _____

Kolikokrat tedensko se športno rekreirate (več kot 30 min):

1. vsak dan
2. dvakrat tedensko
3. 4x tedensko
4. nikoli
5. Drugo: _____

Vrsta športne rekreacije:

1. Hoja, sprehod
2. Plavanje
3. Kolesarstvo
4. Smučanje
5. Planinstvo, gornišтво
6. Tek
7. Fitnes
8. Nogomet
9. Košarka
10. Drugo: _____

Hvala za Vaše sodelovanje!