

СПОРТ И БИЗНИС

Научни часопис

Број 7



ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ
БЕОГРАД

Београд, децембар 2021.

СТРЕС И СПОРТ STRESS AND SPORT

СНЕЖАНА ВУКОВИЋ

Министарство просвете, науке и технолошког развоја РС,

Факултет за спорт Универзитет „Унион- Никола Тесла“, Београд, snezana.vukovic@fzs.edu.rs

РАДМИЛА ЂУРОВИЋ

Учитељски факултет, Универзитет у Београду, Београд

СВЕТЛАНА ЛАЗИЋ

Факултет спортских наука Паневропског универзитета „Апеирон“, Бања Лука

Апстракт: Овај рад, уз теоријско сагледавање стреса, разматра резултате истраживања које су аутори реализовали са 45 испитаника који су спортисти, судије или запослени у спортским клубовима. Такође, приказане су технике и начини препознавања стреса у спорту кроз активности које треба реализовати у процесу управљања стресом спортиста. Циљ аутора је да се препозна да спорт има двојако дејство у контексту сагледавања стреса. Осим што је једна од техника управљања стресом, бављење спортом може бити узрок стреса. Та двојност није проучавана у литератури а може бити значајна у процесу едукације тренера и спортиста. Резултати дескриптивне анализе указују да више од трећине испитаника означава сопствене амбиције за постизање добрих резултата као узрок стреса у коме се налазе, дупло мање од њих сматра да је узрок притисак других за постизање добрих резултата али има и оних који сматрају да је узрок стреса понашање тренера, док су понашање саиграча и лоши услови тренирања мање стресни. Лоша комуникација у клубу није узрок стреса за већину испитаника што може указати на квалитетне односе у клубу. Бављење спортом није извор стреса за већину а 12% испитаника указује да је бављење спортом узрок њиховог стреса.

Кључне речи: спорт, стрес, технике управљања стресом, еустрес, дистрес

Abstract: This paper, in addition to the theoretical consideration of stress, discusses the results of research conducted by the authors with 45 respondents who are athletes, judges or employees of sports clubs. Also, the techniques and ways of recognizing stress in sports through activities that need to be realized in the process of stress management of athletes are presented. The aim of the author is to recognize that sport has a double effect in the context of perceiving stress. In addition to being one of the stress management techniques, physical activity and playing sports can be a cause of stress. This duality has not been studied in the literature and may be significant in the process of educating coaches and athletes. The results of descriptive analysis indicate that more than a third of respondents indicate their own ambitions to achieve good results as a cause of stress in which they are, twice less than they believe that the cause is pressure from others to achieve good results, but there are those who believe that stress is coach behavior, while teammate behavior and poor training conditions are less stressful. Poor communication in the club is not a cause of stress for most respondents, which may indicate quality relationships in the club. Playing sports is not a source of stress for most and 12% of respondents indicate that playing sports is the cause of their stress.

Key words: sport, stress, stress management techniques, eustress, distress

1. УВОД

У доба високе технологије и брзине, стрес је постао неизбежни део наших живота. Савремени начин живота води ка сталној емоционалној и нервној напетости и скоро је немогуће избећи стресоре. Стресори су често индивидуални пошто стреса нема уколико га ми не опажамо, али могу бити и генерални као што су ратови, епидемије, елементарне непогоде и др.

2. ТЕОРИЈСКО САГЛЕДАВАЊЕ ПОЈМА СТРЕСА

Према Оксфордском речнику енглеског језика термин стрес је у употреби још од четрнаестог века и као такав има велики број значења, а многе научне дисциплине проучавале су различите аспекте стреса. Лазарус и Фолкман [1] стрес сматрају посебном категоријом искуства за коју је карактеристично да особа процењује да ситуација захтева улагање повећаних напора у циљу адаптације, тј. да опажа несклад између својих капацитета и захтева ситуације. Тако се, у складу с тим, јављају карактеристичне промене на психолошком и физиолошком плану. Оваква дефиниција подразумева да ситуације које се субјективно процењују на овакав начин називамо стресним догађајима или стресовима [2]. Такође, стрес обухвата когнитивни и бихејвиорални одговор појединца на непријатни догађај.

Да би постојао доживљај стреса мора постојати објективни догађај, ситуација коју појединац перципира као захтев, као притисак околине. Људи се разликују у својим индивидуалним и групним реакцијама на потенцијално стресни догађај, према Лазарусу и Фолкману [1]. Уколико не постоји реакција на неки догађај који је потенцијални стресор, нема стреса. Једна "одређена количина" стреса није сувишна. Савршена адаптација, без конфликта, без стреса и противуречности, осиромашила би наше животе. Стрес постаје проблем када личност не може на изазове да одговори на најбољи могући начин. Подручје креативног процеса не може се остварити без изазова да се неутралише стрес [2]. Стрес се најсрећније савладава у стваралаштву. Дугогодишња истраживања су показала да у човеку постоје адаптациони синдроми у којима учествују унутрашњи органи, ендокрини и нервни, који помажу човеку да се прилагоди на сталне промене и нове ситуације. У процесу адаптације човек губи битку са животом, или је добија. Погрешни начини адаптације на стрес имају за последицу многа дисфункционална понашања.

Стрес је проблем друштвене и индивидуалне егзистенције, а неки облици благог стреса нису штетни већ су неопходни су за нормалан развој јединке. Вуковић [2] наводи резултате америчког психофизиолога Левајна који је експериментално потврдио да рано излагање благим стресним ситуацијама утиче на сазревање нервног механизма који управља хормоналним системом хипоталамус – хипофиза - надбубрежна жлезда, а који допрема хормоне битне за адаптацију на стресна стања.

Психолог Сели [2] из тог разлога разликује два облика стреса: еустрес - који је конструктиван и стимулативан (заљубљеност, успех на такмичењима итд.) и стрес са дистресом - који доводи до морфофункционалне дезорганизације. Стрес има своје компоненте, а представљају их стресни догађаји или стресори, субјективна процена догађаја и стање организма које карактерише измењено психофизиолошко функционисање.

Стресори могу бити дуготрајни (нпр. рат, болест) и краткотрајни (нпр. аутомобилска несрећа). У зависности од времена трајања излагања стресору зависе интензитет и ефекти стреса.

Модел стреса Тејлор и Аспинол [2] указује на значај стреса као динамичког процеса у оквиру кога лични, али и социјални и спољашњи чиниоци играју значајну улогу као модератори утичући на стресни догађај, субјективну процену, промене психофизиолошког функционисања, начине превладавања које особа користи и последице стреса. Овај модел указује на сву комплексност стрес процеса.

2.1. Извори и симптоми стреса

У овом раду бавимо се стресом у спорту који може имати карактеристике еустреса и дистреса у коме се могу наћи актери спорта: (спортисти, тренери, судије, спортски руководиоци и публика) [3].

Последице стреса зависе од времена изложености стресору, али и интензитета стреса тј. догађаја који може бити промена успеха у школи или спортским такмичењима, стална страховања, умањено самопоштовање, осећање инфериорности, потешкоће у доношењу одлука, прекомерна или недовољна физичка активност, избегавање других или претерана наметљивост.

Превладавање стреса представља понашање посредством кога особа реагује на специфичне спољашње или унутрашње захтеве који се постављају пред појединца. Према класификацији Лазаруса и Фолкмана [1] постоје две основне стратегије превладавања:

- превладавање усмерено на проблем које представља напор да се препозна, модификује или елиминише утицај неког стресора;
- превладавање усмерено на емоције које представља напор да се регулише емоционално стање које је у вези са стресом или је резултат дејства стресора.

У оквиру теорије изазова Волин и Волин [4] указују да се ситуација тешкоће третира као изазов који индивиду омогућава да открије до тада себи непознате потенцијале, да се, кроз самооткривање, стрес превазиђе и доведе до актуализације потенцијала који су скривени. Уколико особа нема довољно капацитета, усвојених стратегија, техника и вештина управљања стресом, стрес ће се континуирано повећавати. Стога ће, према Лумбану [5], рано препознавање симптома стреса умањити негативне последице стреса. Стрес је, како је дефинисао Ханс Сели „ неспецифична физиолошка реакција, одговор организма на било који захтев који му се поставља“ [6], посебно на захтеве који превазилазе снаге индивидуе и ресурсе у окружењу које је она у стању или прилици да користи.

Головнина и Батикајерва [7] указују да током физичког напора долази до микроскопских повреда мишићних влакана које се анестезирају тако што организам лучи супстанце које имају аналгетички ефекат. Истовремено, ове супстанце дају осећај благе еуфорије. Из тог разлога, након тренинга, особа има повишено расположење и осећај задовољства 1,5-2 сата. Сан се побољшава након вежбања а сан је најважнији процес опоравка и опуштања. Вежбање стимулише дубљи сан, што значи да смањује ноћну мождану активност и побољшава одмор, што такође може утицати на смањење стреса.

Током друштвеног истраживања међу ученицима узраста 17-19 година у Русији, Головнина и Батикајерва [7] открили су следеће резултате:

- већина радије пребацује свој стрес на друге, него да га ослобађа физичком активношћу;
- две трећине испитаника сматра да отпорност на стрес зависи од стања здравља људи;
- утврђено је да особе које се баве физичким вежбама и уопште било којом врстом спорта, на питање колико често доживљавају стрес, чешће одговарају „никад“ или „понекад“ и обрнуто;
- више од 70% испитаника констатује повећање расположења након бављења спортом, нешто мањи број ученика бележи и повећање радне способности у периоду посете спортским клубовима;
- главним циљ физичког васпитања скоро сви испитаници виде у трансформацији изгледа, нешто мање у побољшању здравља, а најмање у ублажавању стреса;
- само 1/3 ученика је покушало да се бори против стреса спортом, али је 100% оних који су то покушали успело да се избори са стресом.

Дакле, спорт је добра ствар у свакој ситуацији. Нарочито у тренуцима када осећамо незадовољство. Спорт чини тело јачим, издржљивијим и унапређује емоционалну стабилност.

Група истраживача са Универзитета у Хјустону [8] проучавала је резултат умерене телесне активности на оксидативни стрес у ћелијама. Осећај тескобе код људи попраћен је прекомерним гладовањем ћелија кисеоником, због чега ћелије (укључујући нервне ћелије) могу умрети. Умерена физичка активност ће смањити последице недостатка кисеоника. У експерименту који су реализовали истраживачи са Универзитета у Хјустону, мишевима су убризгавани лекови који су хемијски узроковали недостатак кисеоника у свим ћелијама тела.

Након тога, мишеви су пребачени у ново, њима непознато окружење. Они који су *радили* физичке вежбе, за разлику од оних који нису, нису се панично крили у мрачним угловима, већ су почели истраживати нову територију. Њихов закључак је да вежбање и стрес припремају и тренирају нервне ћелије, а оне постају *искусне* у ситуацијама стварног стреса и могу се боље носити са њим.

Вежбање повећава отпорност на поремећаје повезане са стресом, као што су анксиозност и депресија. Слично томе, перцепција контроле је моћан предиктор неурохемијских и бихејвиоралних одговора на стрес, али није познато да ли је искуство одабира вежбања и вршења контроле над том вежбом критични фактор у стварању отпорности на стрес изазван вежбањем.

Ова отпорност на стрес се не појављује преко ноћи већ захтева континуитет у тренинзима. Гринвуд сматра да се смањење стреса не појављује као резултат једног тренинга али биохемијски процеси су њиме заплочети а промене у ћелијској структури ће након извесног времена бити дубоке.

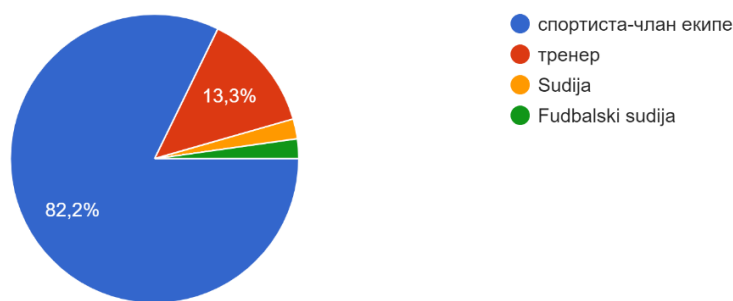
3. РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ДОЖИВЉАЈА СТРЕСА СПОРТСКИХ РАДНИКА И СПОРТИСТА

Аутори су применили анонимни онлајн упитник како би истражили узроке и начине борбе са стресом у спорту. Циљ истраживања је откривање доживљаја стреса тренера и спортиста, односно да ли препознају спорт као механизам умањења стреса и/или узрок стреса.

Упитник је у октобру 2021. године послат на 100 електронских адреса потенцијалних испитаника: студената Факултета за спорт Универзитета Унион - Никола Тесла и Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу и неколико спортских клубова. Одговорило је мање од половине испитаника. Узорак чини 45 испитаника који су у највећем броју (82,2%) спортисти, односно чланови спортске екипе, затим 13,3% тренери и мали број судија.

Која је Ваша улога у клубу?

45 одговора

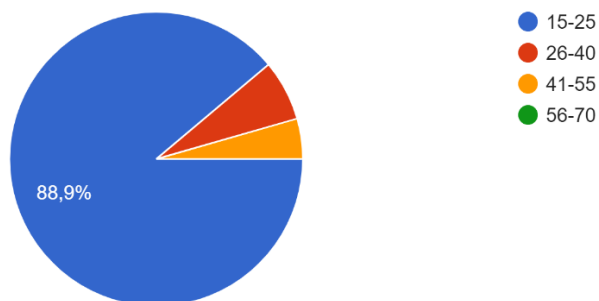


Слика 1. Графикон структуре узорка

Узорак чине у највећем броју спортисти узраста између 15 и 25 година и то 88,9% а испитаника узраста 26 до 40 година било је 6,7% и 4,4% оних који су нешто старији, односно до 55 година.

Колико година имате?

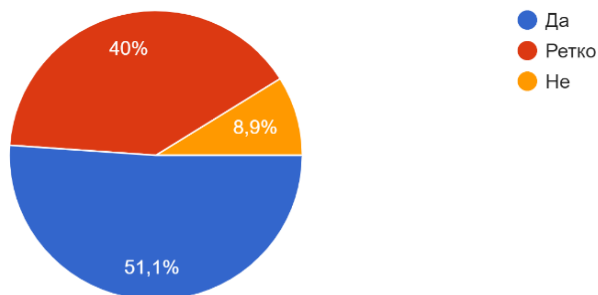
45 одговора



Слика 2. Графикон приказа структуре узорка према узрасту

Преко половине узорка, односно 51,1% испитаника сматра да се често налази у ситуацијама које сматрају стресним. Укупно 40% њих такође препознаје знаке стреса али нешто ређе. Само 8,9% испитаника сматра да нема знаке стреса.

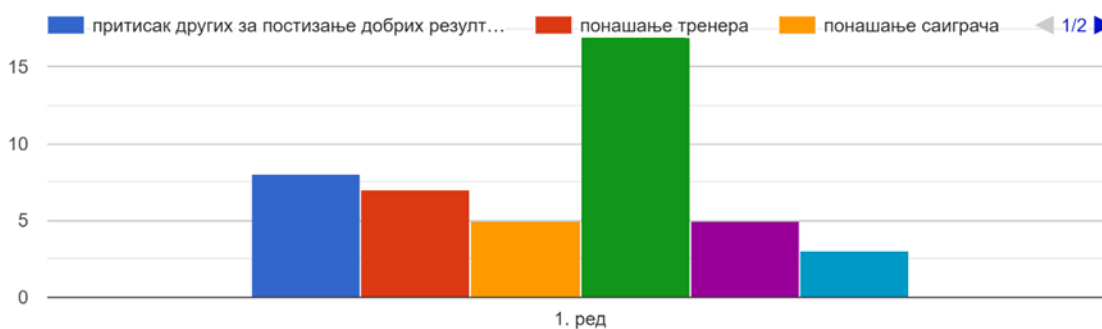
Да ли сматрате да се често налазите у стресним ситуацијама
45 одговора



Слика 3. Графикон препознавања доживљаја стреса

Узроци стреса су према изјавама испитаника веома различити. На следећем питању изабрали су понуђене одговоре који су препостављени узроци стреса.

Уколико сте одговорили потврдно да имате доживљај да се често налазите у стресним ситуацијама, молимо вас обележите све узроке

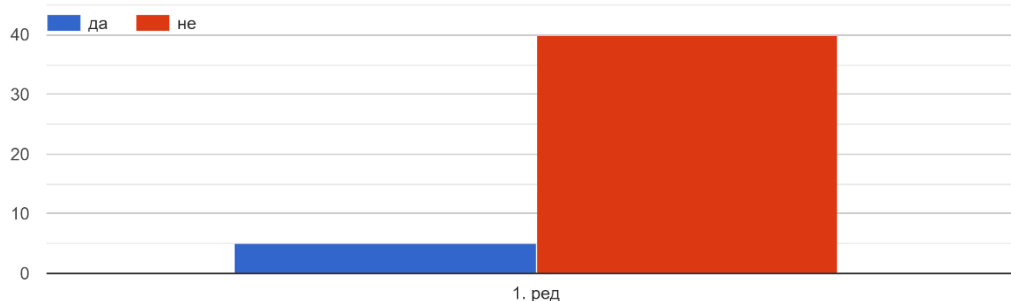


Слика 4. Графикон препознавања узрока стреса које испитаници препознају

Највише испитаника, више од трећине (17 испитаника) означава сопствене амбиције за постизање добрих резултата као узрок стреса у коме се налазе, дупло мање од њих сматра да је узрок притисак других за постизање добрих резултата (8 испитаника), мало мање (7 испитаника) сматра узроком стреса понашање њиховог тренера, док су понашање саиграча и лоши услови тренирања стресни за нешто више од по 5 испитаника. Лоша комуникација у клубу није узрок стреса за већину испитаника што може указати на квалитетне односе у клубу.

На следеће питање, којим смо захтевали одговор да ли сматрају да је бављење спортом извор стреса, већина је одбацила ту могућност и само 5 испитаника, односно 12% испитаника указује да је бављење спортом узрок њиховог стреса.

Да ли сматрате да је бављење спортом извор вашег стреса?

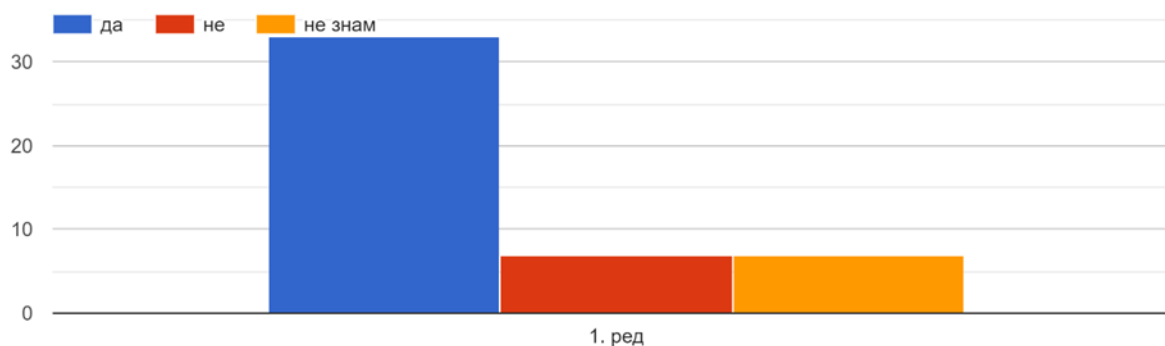


Слика 5. Графикон препознавања спорта као узрока стреса

Остали узроци стреса су многобројни према наводима испитаника и могу се груписати као узроци који се односе на академско постигнуће (најчешће су обавезе на факултету, страх од неуспеха, испити, страх да неће постићи предвиђени успех итд.), социјално-емоционалне фактори (односи са породицом, удаљеност од породице, живот у великом граду, комуникација са другима) и геополитички фактори (осећај несигурности у држави, недостатак поузданих извора финансирања спортских клубова и спортиста итд.). Интересантно је да је партнерска комуникација, односно љубавне релације означена само код једног испитаника као узрок стреса.

Ипак, на следећем питању преко 2/3 испитаника је довело у везу стрес и спорт али спорт представља као начин борбе са стресом, односно једну од стратегија управљања стресним ситуацијама. Само по 1/6 испитаника је указала да не зна или не препознаје спорт као начин умањења стреса.

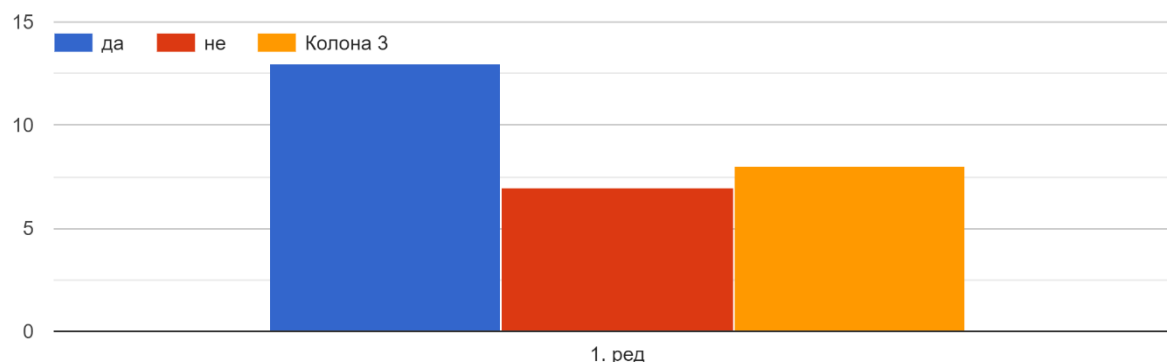
Да ли је ваше бављење спортом начин борбе са свакодневним стресом?



Слика 6. Графикон представљања спорта као начина управљања стресом

Када су у тренерској улози њих 13 је означило да користи спортеке технике за управљање стресом чланова екипе, а 7 њих не користи, док се 68 изјаснило да не зна. Претпостављамо да су вештине и компетенције непознате неким тренерима за област управљања стресом.

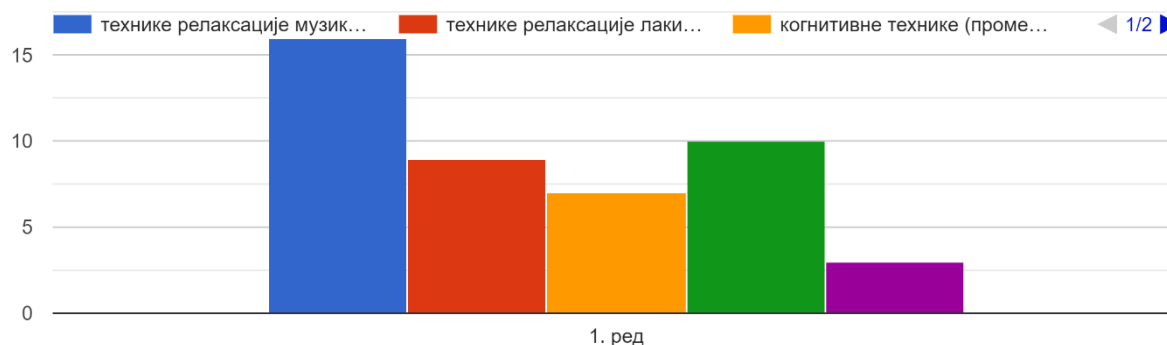
Уколико сте у тренерској улози, да ли користите бављење спортом и спортске технике за управљање стресом?



Слика 7. Графикон представљања колико тренери користе технике управљања стресом у спорту

Технике које користе у том процесу су технике релаксације музиком (33%), затим технике и контроле емоција (22%), технике релаксације лаким физичким вежбањем (20%) док су когнитивне технике дупло мање заступљене. Неке друге технике које су сами осмислили су у најмањем броју.

Које технике управљања стресом користите?



Слика 8. Графикон техника које користе приликом управљања стресним ситуацијама

3.1. Дискусија резултата истраживања

Резултати показују да само 8,9% испитаника сматра да нема знаке стреса, док око 91% препознаје симптоме често или ређе. Више од трећине испитаника означава сопствене амбиције за постизање добрих резултата као узрок стреса у коме се налазе, дупло мање од њих сматра да је узрок притисак других за постизање добрих резултата и мало мање испитаника сматра узроком стреса понашање њиховог тренера. Понашање саиграча и лоши услови тренирања стресни су незнатно стресни а комуникација у клубу није узрок стреса за већину испитаника што може указати на квалитетне односе у клубу.

Већина испитаника је негирала да бављење спортом представља извор стреса али 12% испитаника указује да је бављење спортом узрок њиховог стреса. Остали узроци стреса су узроци који се односе на академско постигнуће (најчешће су обавезе на факултету, страх од неуспеха, испити, страх да неће постићи предвиђени успех итд.), социјално-емоционалне фактори (односи са породицом, удаљеност од породице, живот у великом граду, комуникација са другима) и геополитички фактори (осећај несигурности у држави, недостатак поузданих извора финансирања спортских клубова и спортиста итд.). Интересантно је да су партнерска комуникација, односно љубавне релације означена само код једног испитаника као узрок стреса.

Иако већина негира стрес у спорту, већина испитаника је довело у везу стрес и спорт али спорт као начин борбе са стресом. Спорт је према процени испитаника једна од стратегија управљања стресним ситуацијама.

Тренери препознају спортске технике за управљање стресом чланова екипе, али је највећи број остао неодређен када је коришћење техника у питању, док је само 14% изјавило да их не користи, Претпостављамо да су вештине и компетенције непознате неким тренерима и спортистима за област управљања стресом. Технике које користе у том процесу су технике релаксације музиком, затим технике и контроле емоција, технике релаксације лаким физичким вежбањем, док су когнитивне технике дупло мање заступљене.

4. НАЧИНИ ПРЕВЛАДАВАЊА СТРЕСА

Начини превладавања представљају стратегије, технике, активности које треба реализовати у процесу управљања стресом спортиста, а важан фактор у избору стратегије превладавања јесте узраст спортисте и перцепција стресног догађаја. Свака стратегија превладавања представља избор који зависи од контекстуалних фактора, односно степена у коме се може контролисати стресна ситуација. Запослени у спортским клубовима често не препознају са каквим тешкоћама се дете или млади спортиста носи у свом емоционалном и социјалном сазревању.

Искуство аутора рада указује да када спортски педагози умањују иницијални когнитивни притисак према деци и младима, они користе и невербалне поруке прихватања, што захтева да тренери и спортисти препознају који су невербални начини.

Прекомерно наглашавање успеха у спортским активностима, ослањање искључиво на систем награда и казни може довести до негативних ефеката и повећати стрес спортисте у било ком узрасту. Зато је потребна посебна осетљивост у процесу тренирања а то захтева да тренери у свом иницијалном образовању добију могућност да испробају неке од техника како би их касније користили.

5. ЗАКЉУЧАК, ДАЉА ОЧЕКИВАЊА И НАРЕДНИ КОРАЦИ

Резултати спроведеног истраживања показују да око 91% испитаника препознаје симптоме стреса у спорту. Више од трећине испитаника означава сопствене амбиције за постизање добрих резултата као узрок стреса у коме се налазе. Иако већина испитаника негира да бављење спортом представља извор стреса, као друге узроке стреса су навели оне које се односе на академско постигнуће, социјално-емоционалне факторе и геополитичке факторе.

Иако већина негира стрес у спорту, већина испитаника је довело у везу стрес и спорт али спорт као стратешки начин борбе са стресом. Спорт је, према процени испитаника, једна од стратегија управљања стресним ситуацијама.

Спортски клубови, као место за стицање различитих спортских вештина, би требале да омогуће задовољење потребе за интеракцијом, комуникацијом младих са вршњацима, успостављање социјалне мреже. Управо развијањем социјалних вештина стичу друштвене улоге које су веома важне за идентитет младе особе. За стицање самопоштовања младе особе важне су границе и правила које спортски клуб, али и породица и школа постављају пред њих. Границе чине наш живот предвидивим и сигурним. Клубови кроз правила која су свима доступна и транспарентна постављају спортистима социјалне норме.

Утицај система образовања спортиста и будућих тренера је веома важан у процесу управљања и умањења сопственог стреса и стреса оних које тренирају. У квалитетним спортским програмима добробит спортисте је на првом месту.

Системска подршка мора бити добро осмишљена како би била функционална са становишта унапређења рада актера спорта у вези са смањењем стреса у спорту.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Lazarus, R.S. i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Comp., New York
- [2] Вуковић, С. (2004). *Управљање стресом у процесу васпитања и образовања/ модели и превенција*. Београд: ЈНИП Просветни преглед. ИСБН 86-7055-056-3 (брош.)
- [3] Машић, З. (2006). Теорија спорта. Београд: Факултет за менаџмент у спорту Универзитета Браћа Карић
- [4] Станимировић Д, Рајовић, В. (2006). *Ка социјално-инклузивном приступу особама ометеним у развоју*. Зборник *Наука и образовање*. Бања Лука: Филозофски факултет, стр. 209-219
- [5] Lumban, G. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. Vol 24, No 1 (2016). DOI: 10.22146/bpsi.11224
- [6] Вуковић, С. (2017). *Стрес родитељске улоге у контексту породичних односа и васпитног стила*, Београд: Задужбина Андрејевић, Посебна издања.
- [7] Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. (2013). *Спорт как лекарство от стресса*. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований 10(2)324-325. Преузето са <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201>, датум преузимања 28.11.2021.
- [8] Greenwood BN, Spence KG, Crevling DM, Clark PJ, Craig WC, Fleshner M. (2013). Exercise-induced stress resistance is independent of exercise controllability and the medial prefrontal cortex. *European Journal of Neuroscience* 37(3):469-78.