

# OSEBNA ČVRSTOST IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Branko Slivar

**Ključne besede:** stres, osebna čvrstost, spoprijemanje s stresom, usmerjenost na problem, usmerjenost na uravnavanje emocij.

## POVZETEK

Besedilo obravnava rezultate multivariantne raziskave odnosa med dimenzijami osebne čvrstosti in načini spoprijemanja s stresom. Podatke za raziskavo smo zbrali s pomočjo vprašalnikov Osebna čvrstost, avtorice S. Kobasa, in Načini reševanja problemov I, avtorice T. Lamovec. Raziskava je zajela 234 ljubljanskih srednješolk in srednjeolcev, starih sedemnajst let. Na podlagi zbranih podatkov smo ugotavljali posamezne korelacije med spremenljivkami ter izvedli faktorsko analizo, multivariantno analizo in diskriminantno analizo. Rezultati so potrdili dve temeljni predpostavki, in sicer, da se načini spoprijemanja delijo na emocionalno in racionalno dimenzijo in da osebna čvrstost poleg neposrednega zmanjševanja učinkov stresa povečuje tudi uporabo uspešnih strategij spoprijemanja s stresom.

## ABSTRACT

The article deals with a multivariate research of relation between hardy personality and coping process. The data were collected through the application of Kobasa's "Hardy personality" questionnaire and Lamovec's "Ways of coping with problems I" questionnaire. The research comprised 234 seventeen years old high school students from Ljubljana. We were interested in particular correlation among the variables and carried out the factor analysis, multivariate analysis of variance and discriminant analysis. Results verify, that the ways of coping include emotional and rationale dimension and that hardy personality not only reduces the effect of stress but also successfully improves strategies of coping process.

## UVOD

Današnje pojmovanje stresa vključuje celotno osebnost, in sicer ne samo njen biološki del, ampak področje duševnosti, individualnega vedenja in socialnih komunikacij. Vemo, da obstajajo velike individualne razlike med odgovori posameznikov na enaka dogajanja z neugodno vsebino - posamezniki se na različne načine spoprijemajo s stresom. Odgovore na stresne situacije lahko razvrstimo na premici, ki seže od konstruktivno adaptivnega vedenja preko neučinkovitih naporov za spoprijemanje s stresom do opustitve teh naporov in spremljajočih neugodnih posledičnih težav emocionalne, psihofiziološke, vedenjske, socialne ali storilnostne narave. Ne glede na številne definicije spoprijemanja, se zdi, da se strokovnjaki, kot so Lazarus, Folkman, Opton, Murphy, White (po Monat in Lazarus, 1985), v glavnem strinjajo o tem, da s pojmom spoprijemanje razumejo napore posameznika za obvladovanje škodljivih pogojev, groženj ali izzivov, kadar ustaljeni ali samodejni odgovori ne zadoščajo več. Obstaja več strategij ali načinov spoprijemanja s stresom.

Lazarus in Folkmanova (Musek, 1988) govorita o dveh načinih: o usmerjenosti na problem in usmerjenosti na uravnavanje emocij. Pri strategiji usmerjanja na problem poskuša oseba, ki je v težavah, spremeniti situacijo tako, da išče informacije o tem, kako naj ukrepa, se vzdržuje impulzivnih in nezrelih reakcij, se sooča z osebami ali osebo, ki so povzročile drugemu težave, ipd.

Pri strategiji, ki je usmerjena na uravnavanje emocij, poskuša oseba s pomočjo obrambnih mehanizmov in kognitivnim prestrukturiranjem zmanjšati emocionalni vpliv stresa (posameznik se izogiba mislim na problem, zanika, da je karkoli narobe, jemlje trankvilizatorje ipd.). Problemsko usmerjeno spoprijemanje je pogosto zlasti tedaj, kadar se nek stresni dogodek oceni kot "izziv". Ta način spoprijemanja je tudi po pravilu uspešnejši. Emocionalno usmerjeno obvladovanje je navadno tipično "obrambno", manj učinkovito in ne prinese dobrih rešitev kritične situacije. Je relativno pogostejše, kadar stresni dogodek ocenimo kot "škoda/izguba" ali "grožnja".

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

V zadnjem času je pozornost raziskovalcev usmerjena k iskanju kombinacije osebnostnih značilnosti, ki deluje najbolj ugodno oz. neugodno na izid spopada s stresom. Najbolj je znan konstrukt osebne čvrstosti (personal hardiness), katerega avtorica je Suzanne Kobasa (1979). Osebnostno čvrste osebe naj bi po Kobasi imele tri splošne značilnosti:

- a) prepričani so, da lahko kontrolirajo oziroma vplivajo na dogodke iz svojega življenja,
- b) so osebno angažirani v svojem življenju,
- c) spremembe doživljajo kot izziv za nadaljnji razvoj in ne kot breme oz. oviro.

Na osnovi raziskav je Kobasa s sodelavci izdelala lestvico osebne čvrstosti, ki vsebuje šest lestvic. Z njimi merimo posamezne komponente osebne čvrstosti; lahko pa tudi skupno ("kompozitno") vrednost vseh komponent čvrstosti (Musek, 1993). Začetna predpostavka je bila, da je lestvica enovita, nadaljnje raziskave pa so pokazale, da posamezne sestavine te kompleksne dimenzije niso posebno trdno povezane med seboj, saj so korelacije med njimi kvečjemu zmerne. Hull, Treuren in Virnelli (1987, po T. Lamovec, 1990) pa tudi drugi avtorji navajajo, da lestvica (trenutno obstaja v daljši in krajši obliki) meri tri faktorje: angažiranost, nadzor in izziv. Avtorji so preučili 5 predhodnih raziskav čvrstosti ter izvedli še svojo lastno z namenom, da bi ugotovili specifične povezave posameznih komponent osebne čvrstosti. Rezultati so pokazali, da je angažiranost imela predviden

učinek v vseh analiziranih raziskavah, nadzor v veliki večini, izziv pa le malo ali celo obraten od predvidenega. Angažiranost in nadzor sta dobro napovedala zdravje, vendar avtorji opozarjajo, da imata drugačen učinek in se povezujeta z različnimi načini spoprijemanja - s prisotnostjo socialne pomoči, visokim samospoštovanjem in optimizmom. Avtorji zaključujejo, da so psihometrične karakteristike lestvic angažiranosti dobre, za merjenje nadzora pa priporočajo Rotterjevo lestvico ekternalnosti, lestvica izziva pa v trenutni obliki ni sprejemljiva.

Ob raziskovanju osebne čvrstosti in načinov reševanja problemov se postavlja tudi vprašanje o njihovem medsebojnem odnosu. V naši multivariantni raziskavi nas je predvsem zanimalo, kako so povezani posamezni načini spoprijemanja s stresom s posameznimi dimenzijami osebne čvrstosti in kakšna je struktura odnosov med njimi.

## METODA

Raziskava je bila načrtovana kot multivariantni eksperiment. Podatke za posamezne spremenljivke smo korelirali in nato opravili multivariantne analize. V raziskavo smo vključili 234 starejših (17 let) mladostnikov in mladostnic iz gimnazij in srednjih strokovnih šol. Uporabili smo 2 preizkusa:

1. Načini reševanja problemov - NRP I (Lamovec, 1992). Vprašalnik vključuje pet lestvic, ki merijo posamezne sloge spoprijemanja s stresom: a) **sprejetje/distrakcija** (težnja k čakanju, preusmeritvi, sprijaznjenju in pozabljanju problema), b) **domišljajska gratifikacija/sproščanje jeze** (prepuščanje domišljaji, sanjarjenju in željam po boljših časih, fantazijsko sproščanje jeze), c) **konstruktivna akcija** (postopno, vztrajno in sistematično reševanje problemov in spreminjanje situacije), č) **mobilizacija notranjih moči** (pozitiven odnos do problemov, sprejetje odgovornosti, mobilizacija notranjih moči pri reševanju problemov), d) **iskanje socialne pomoči** (vključevanje drugih k reševanju problemov, pridobivanje informacijske, osebne in čustvene opore). Vprašalnik obsega 41 postavk.

2. Osebna čvrstost - OČ (Kobasa, Maddi, 1979). Vprašalnik vključuje tri lestvice, ki merijo posamezne komponente osebne čvrstosti: **a) angažiranost** (zavzemanje, navdušenje in uživanje pri delu, občutek smiselnosti in izpolnjenosti, odsotnost dolgočasje), **b) izziv** (pojmovanje življenjskih sprememb in stresnih dogajanj kot normalnih dogodkov, ne pa kot grožnje varnosti), **c) nadzor** (prepričanje, da se lahko osebno vpliva na življenjske dogodke). Vprašalnik obsega 36 postavk.

Zbiranje podatkov je potekalo skupinsko spomladi 1994. Preizkušanci so sami posredovali podatke o splošnem učnem uspehu v 1. in 2. letniku, izobrazbi staršev in spolu. Anonimnost preizkušancev je bila zagotovljena. Podatki so računalniško obdelani s statističnim paketom SPSS for Windows.

## REZULTATI IN DISKUSIJA

### A) SOODVISNOST MED SPREMENLJIVKAMI

Povezave med posameznimi načini reševanja problemov so v veliki večini nepomembne in nizke, kar je zaradi faktoriziranosti lestvic tudi pričakovano (tabela 1). Izjemi sta le povezavi med sprejetjem/distrakcijo in domišljjsko gratifikacijo/sproščanjem jeze (0,32), kjer se težnje k čakanju, preusmeritvi, sprijaznjenju in pozabljanju problema povezujejo s sanjarjenjem, prepuščanjem domišljiji ter fantazijskim odreagiranjem sovražnih čustev. Srednje visoka povezava je tudi med konstruktivno akcijo in mobilizacijo notranjih moči (0,55), kjer se vztrajno, aktivno in sistematično reševanje problemov povezuje s pozitivnim odnosom do problema, sprejetjem odgovornosti in mobilizacijo notranjih moči. Ta dva načina spoprijemanja s stresom se povezujeta še s težnjo po vključevanju drugih v reševanje problema (lestvica iskanja socialne pomoči).

Pogled na korelacije med dimenzijami osebne čvrstosti nam pokaže, da prevladujejo statistično pomembne in srednje močne korelacije (tabela 1). Tako se dojemanje stresnih dogodkov kot nekaj vsakdanjega, neobremenjujočega (oč2) povezuje z nizko stopnjo angažiranosti (oč1). Izzvanost se povezuje tudi z občutki fatalizma in nemoči vplivanja na zunanje dogodke (nadzor). Visoka stopnja angažiranosti in osebne zavzetosti za delo (angažiranost) se povezuje s prepričanjem, da se lahko osebno vpliva na življenjske dogodke in da posameznik ni nemočna igračka v rokah zunanjih sil (nadzor).

Povezave med posameznimi dimenzijami osebne čvrstosti in načinov reševanja problemov so v veliki večini statistično pomembne in srednje visoke. Pasivno odzivanje na problemsko situacijo (lestvica sprejetja/distrakcije) se povezuje z nižjo stopnjo angažiranosti in z večjimi občutki nemoči v odnosu do zunanjih sil. Prav tako se z nižjo stopnjo angažiranosti in z večjimi občutki nemoči v odnosu do zunanjih sil povezuje tudi lestvica domišljajske gratifikacije/sproščanja jeze. Povezave kažejo, da se med seboj povezujejo lestvice, ki na nek način odražajo pasivne emocionalne načine reagiranja na stres (neaktivnost, prepuščanje domišljiji, sanjarjenje, linija najmanjšega odpora ipd.). Na drugi strani pa se bolj aktivni in racionalni načini reševanja problemov (konstruktivna akcija, mobilizacija notranjih moči ter iskanje oz. vključevanje drugih pri reševanju svojih problemov) povezujejo z visoko stopnjo angažiranosti ter močnim osebnim zavzemanjem za tisto, kar se dela, in z občutki moči za vplivanje na življenjske dogodke. Nizka stopnja izzvanosti oz. pojmovanje življenjskih sprememb kot nekaj nenavadnega se povezuje z vztrajnostjo, sistematičnostjo in aktivnim pristopom pri reševanju problemov ter z mobilizacijo notranjih sil. Zdi se, da zaznavanje (ocenjevanje) sprememb kot nekaj nenadnega, nenavadnega in obremenilnega sproža aktivne pristope pri spoprijemanju z njimi.

**Tabela 1: Korelacije med spremenljivkami\*, uporabljenimi v raziskavi\*\*.**

	Načini reševanja problemov I					Osebna čvrstost		
	nrp1	nrp2	nrp3	nrp4	nrp5	oč1	oč2	oč3
nrp1	1.00	.32	.06	.14	.05	.20	-.03	.21
nrp2	.32	1.00	-.06	.09	.11	.43	-.18	.33
nrp3	.06	-.07	1.00	.55	.31	-.37	.38	-.17
nrp4	.14	.09	.55	1.00	.33	-.25	.37	-.22
nrp5	.05	.12	.31	.33	1.00	-.18	.12	.05
oč1	.20	.43	-.37	-.25	-.18	1.00	-.37	.33
oč2	-.03	-.18	.38	.37	.12	-.37	1.00	-.24
oč3	.21	.33	-.17	-.22	.05	.33	-.24	1.00

Legenda:

\* Spremenljivke so označene s kraticami. Načini reševanja problemov so označeni z oznako nrp (nrp1 - sprejetje/distrakcija, nrp2 - domišljajska gratifikacija/sproščanje jeze, nrp3 - konstruktivna akcija, nrp4 - mobilizacija notranjih moči, nrp5 - iskanje socialne pomoči); osebna čvrstost z oznako oč (oč1 - angažiranost, oč2 - izziv, oč3 - nadzor).

\*\* Koeficienti korelacije, ki so enaki ali večji od 0.15, so statistično pomembni na ravni zahtevnosti  $p=0,05$ .

## B) STRUKTURNE ANALIZE

Vpogled v strukturo povezav med spremenljivkami smo dobili s pomočjo multifaktorskih analiz. Uporabili smo faktorsko analizo (metoda glavnih komponent, Varimax kriterij), diskriminantno analizo in multivariantno analizo variance.

### I. Načini reševanja problemov I

Faktorska analiza načinov reševanja problemov je izločila dva faktorja, ki pojasnjujeta 65,4 odstotkov celotne variance petih lestvic NRP I. Prvi faktor pojasnjuje 39,3 odstotke in drugi faktor 26,1 odstotek celotne variance.

**Tabela 2:** Faktorska struktura lestvic NRP I.

	Faktor 1	Faktor 2
NRP3	,85553	-,10838
NRP4	,82551	,10985
NRP5	,68579	,16052
NRP2	-,00234	,83842
NRP1	,11941	,78639

Tri lestvice NRP I so nasičene s prvim faktorjem, in sicer izraziteje lestvici konstruktivne akcije in mobilizacije notranjih moči ter nekoliko manj lestvica iskanja socialne pomoči (tabela 2). Gre za faktor, ki je bolj povezan z racionalnimi načini spoprijemanja s stresom. Lestvici sprejetja/distrakcije in domišljajske gratifikacije/sproščanja jeze pa sta nasičeni z drugim faktorjem. Ta faktorska dimenzija pa je bolj povezana z emocionalnimi načini soočanja

stresom. Delitev načinov soočanja s stresom na emocionalno in racionalno dimenzijo je v skladu z že znano delitvijo načinov spoprijemanja s stresom in tudi z vsebinsko podobnimi rezultati faktorizacije Lazarusove lestvice spoprijemanja s stresom (Kompan, Bilban in Musek 1992).

## II. Osebna čvrstost

Faktorizacija lestvice osebne čvrstosti je izločila samo en faktor, ki pojasnjuje 54,2 odstotka celotne variance. Ta faktor visoko negativno korelira z lestvico izzvanosti (tabela 3).

**Tabela 3: Faktorska struktura lestvic Osebna čvrstost**

	Faktor 1
OČ1	,78254
OČ2	-,72408
OČ3	,69892

## III. Skupna faktorska analiza lestvic osebne čvrstosti in načinov reševanja problemov

Faktorska analiza je izločila dva faktorja, ki pojasnujeta 53,2 odstotka celotne variance obeh uporabljenih lestvic (tabela 4). Prvi faktor pojasnjuje 31,2 odstotka, drugi faktor pa 22 odstotkov celotne variance.

	Faktor 1	Faktor 2
NRP1	0,1194	0,57
NRP2	0,0054	0,57
NRP3	0,0054	0,57
NRP4	0,8254	0,57
NRP5	0,6879	0,57
NRP6	0,1608	0,57
NRP7	0,1088	0,57
NRP8	0,1088	0,57
NRP9	0,1088	0,57
NRP10	0,1088	0,57
NRP11	0,1088	0,57
NRP12	0,1088	0,57
NRP13	0,1088	0,57
NRP14	0,1088	0,57
NRP15	0,1088	0,57
NRP16	0,1088	0,57
NRP17	0,1088	0,57
NRP18	0,1088	0,57
NRP19	0,1088	0,57
NRP20	0,1088	0,57
NRP21	0,1088	0,57
NRP22	0,1088	0,57
NRP23	0,1088	0,57
NRP24	0,1088	0,57
NRP25	0,1088	0,57
NRP26	0,1088	0,57
NRP27	0,1088	0,57
NRP28	0,1088	0,57
NRP29	0,1088	0,57
NRP30	0,1088	0,57
NRP31	0,1088	0,57
NRP32	0,1088	0,57
NRP33	0,1088	0,57
NRP34	0,1088	0,57
NRP35	0,1088	0,57
NRP36	0,1088	0,57
NRP37	0,1088	0,57
NRP38	0,1088	0,57
NRP39	0,1088	0,57
NRP40	0,1088	0,57
NRP41	0,1088	0,57
NRP42	0,1088	0,57
NRP43	0,1088	0,57
NRP44	0,1088	0,57
NRP45	0,1088	0,57
NRP46	0,1088	0,57
NRP47	0,1088	0,57
NRP48	0,1088	0,57
NRP49	0,1088	0,57
NRP50	0,1088	0,57

Ti lestvice NRP I so nasitene s prvimi faktorjem, in sicer izraziteje lestvice konstruktivne akcije in mobilizacije notranjih moči ter nekoliko manj lestvice iskarnja socialne pomoči (tabela 2). Gre za faktor, ki je bolj povezan z racionalnimi načini spoprijemanja s stresom. Lestvice sprejetja/distancije in domišljajske gratifikacije/spoščanja jeze pa sta nasiteni z drugim faktorjem. Ta faktorska dimenzija pa je bolj povezana z emocionalnimi načini soočanja



*Tabela 4: Faktorska struktura lestvic osebne čvrstosti in načinov reševanja problemov*

	Faktor 1	Faktor 2
NRP4	,81236	,02629
NRP3	,79389	-,15320
NRP5	,65114	,10290
OČ2	,43721	-,42562
NRP2	,10068	,79808
OČ3	-,17246	,65415
OČ1	-,45719	,60792
NRP1	,30374	,59601

S prvim ekstarhiranim faktorjem so nasičene lestvice: mobilizacija notranjih moči, konstruktivna akcija, iskanje socialne pomoči (lestvica NRP) in izzvanost (lestvica osebne čvrstosti). Tudi pri tem faktorju se pojavlja ponovitev že omenjene dimenzije, ki povezuje bolj racionalno naravnane načine reševanja problemov. Z drugim faktorjem so nasičene lestvice domišljajske gratifikacije/sproščanja jeze, nadzora, angažiranosti in sprejetja/distrakcije. Za ta faktor bi lahko rekli, da povezuje bolj emocionalno ozadje pri soočanju s stresom oz. problemi.

V naši raziskavi nas je zanimalo tudi, ali osebna čvrstost povečuje uporabo uspešnih načinov reševanja problemov. V ta namen smo poleg dosežka na posamezni lestvici izračunali tudi skupni dosežek iz vseh treh lestvic in razdelili izprašance glede na dosežek na posameznih lestvicah v tri skupine: povprečno (dosežek v razponu  $AS \pm 1SD$ ), podpovprečno (dosežek manjši od  $AS - 1SD$ ) in nadpovprečno (dosežek večji od  $AS + 1SD$ ). Primerjave smo opravili s pomočjo multivariantnih analiz varianc in diskriminantnih analiz.

Rezultati multivariantne analize variance (tabela 5a) kažejo, da na lestvici angažiranosti ni pomembnih razlik med posameznimi skupinami glede na načine reševanja problemov. Med skupinami so pomembne razlike na lestvici izziva (tabela 5b) in nadzor (tabela 5c) glede na načine reševanja problemov. Mladostniki, ki pojmujejo stres oz. stresna dogajanja in probleme kot nekaj nenavadnega oz. posebnega v vsakdanjem življenju in le-to doživljajo kot obremenitev (nizka stopnja izzvanosti), mobilizirajo svoje notranje moči, sprejemajo odgovornost za svoje postopke in oblikujejo pozitiven odnos do problema (NRP4). Očitno želijo novo nastalo situacijo, ki jo doživljajo kot

obremenilno, tudi dejansko razrešiti. Zdi se, da jih takšni stresni dogodki aktivirajo in sprožajo racionalne pristope. Tisti mladostniki, ki so prepričani, da lahko sami vplivajo na življenjske dogodke (visoka stopnja nadzora) in da niso zgolj pasivni subjekti v rokah zunanjih sil, se v primeru spopadanja s problemi ne prepuščajo sanjarjenju in domišljiji, ampak so bolj aktivni in usmerjeni k realnosti.

Pri skupnem dosežku smo dobili pomembne razlike (tabela 5d) med skupinami na dveh lestvicah NRPI: sprejetje/distrakcija in domišljijiska gratifikacija/sproščanje jeze. Če pojmujeemo skupni dosežek kot splošno mero osebne čvrstosti, lahko domnevamo, da mladostniki z visoko stopnjo osebne čvrstosti uporabljajo v primeru soočenja s problemi predvsem aktivne in racionalne načine spoprijemanja s problemi in manj čustveno obarvane načine oziroma se v takih primerih ne prepuščajo domišljiji in fantazijskemu odreagiranju sovražnih čustev.

**Tabela 5a:** Razlike med posameznimi skupinami na lestvici angažiranosti (MANOVA s kontrolo spola, izobrazbe staršev, vrste šole in splošnega uspeha v 2. letniku)

Odvisne spremenljivke	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,161)	p - nivo
NRP1	11,44	14,15	,81	,45
NRP2	8,88	11,80	,75	,47
NRP3	12,22	18,97	,64	,53
NRP4	7,18	5,60	1,28	,28
NRP5	6,11	9,03	,68	,51

*Tabela 5b: Razlike med posameznimi skupinami na lestvici izziva (MANOVA s kontrolo spola, izobrazbe staršev, vrste šole in splošnega uspeha v 2. letniku)*

Odvisne spremenljivke	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,161)	p - nivo
NRP1	8,17	14,15	,58	,56
NRP2	10,08	11,80	,85	,43
NRP3	54,02	18,97	2,85	,06
<b>NRP4</b>	<b>19,06</b>	<b>5,60</b>	<b>3,40</b>	<b>,04</b>
NRP5	11,44	9,03	1,17	,28

*Tabela 5c: Razlike med posameznimi skupinami na lestvici nadzora (MANOVA s kontrolo spola, izobrazbe staršev, vrste šole in splošnega uspeha v 2. letniku)*

Odvisne spremenljivke	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,161)	p - nivo
NRP1	19,48	14,15	1,38	,25
<b>NRP2</b>	<b>48,99</b>	<b>11,80</b>	<b>4,15</b>	<b>,01</b>
NRP3	8,70	18,97	,45	,63
NRP4	,49	5,60	,09	,91
NRP5	3,40	9,03	,37	,69

*Tabela 5d: Razlike med posameznimi skupinami glede na skupni dosežek (MANOVA s kontrolo spola, izobrazbe staršev, vrste šole in splošnega uspeha v 2. letniku)*

Odvisne spremenljivke	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,161)	p - nivo
<b>NRP1</b>	<b>58,50</b>	<b>14,42</b>	<b>4,05</b>	<b>,02</b>
<b>NRP2</b>	<b>188,88</b>	<b>12,69</b>	<b>14,88</b>	<b>,00</b>
NRP3	61,96	23,19	2,67	,07
NRP4	15,26	7,04	2,17	,12
NRP5	15,56	9,51	1,64	,19

Tudi rezultati diskriminantnih analiz skupin na skupnem dosežku in posameznih lestvicah osebne čvrstosti so pokazale, da obstajajo nekatere razlike med skupinami glede na načine reševanja problemov. Tako obe diskriminantni funkciji ločujeta na lestvici angažiranosti (tabela 6a) med podpovprečno skupino (visoka stopnja angažiranosti) in nadpovprečno skupino (nizka stopnja angažiranosti). Pomembna je prva diskriminantna funkcija (Wilksova lambda je 0.688 in pomembna na ravni .000, koeficient kanonične korelacije je 0.54). Z njo sta najbolj nasičeni lestvici konstruktivne akcije in domišljajske gratifikacije/sproščanja jeze. Skupina mladostnikov z visoko stopnjo angažiranosti se vztrajno, sistematično in aktivno loteva reševanja problemov ter se ne prepušča sanjarjenju in domišljiji v stresni situaciji.

*Tabela 6a: Diskriminantna analiza treh skupin: nizka angažiranost, povprečna angažiranost in visoka angažiranost. Korelacije spremenljivk z diskriminantnimi funkcijami.*

Spremenljivke	Nasičenost z diskrim. funk. 1	Nasičenost z diskrim. funk. 2
NRP1	-,26855	,75715
NRP2	-,56811	,08967
NRP3	,68145	,05781
NRP4	,43895	,48916
NRP5	,27763	,53058

Na lestvici izziva obe diskriminantni funkciji (tabela 6b) ločujeta med podpovprečno skupino (visoka stopnja izzvanosti) in nadpovprečno skupino (nizka stopnja izzvanosti). Pomembna je prva diskriminantna funkcija (Wilksova lambda je 0.783 in pomembna na ravni .000, koeficient kanonične korelacije je 0.43). Z njo so najbolj nasičene lestvice konstruktivne akcije, mobilizacije notranjih moči, domišljajske gratifikacije/sproščanja jeze in sprejetja/distrakcije. Mladostniki, ki pojmujejo stresna dogajanja kot normalno stran življenja (visoka stopnja izzvanosti), rešujejo probleme, s katerimi se soočajo, nekonstruktivno, ne mobilizirajo svojih notranjih moči, se prepuščajo sanjarjenju in se pasivno odzivajo na probleme. Rezultat je povsem pričakovan, saj oseba, ki v stresnih dogajanjih ne vidi nič posebnega, tudi nima potrebe po ukrepanju oz. odpravljanju problemov.

**Tabela 6b:** Diskriminantna analiza treh skupin: nizka izzvanost, povprečna izzvanost in visoka izzvanost. Korelacije spremenljivk z diskriminantnimi funkcijami.

Spremenljivke	Nasičenost z diskrim. funk. 1	Nasičenost z diskrim. funk. 2
NRP1	-,20945	-,18867
NRP2	-,50954	,03881
NRP3	,73836	,08473
NRP4	,60832	,16978
NRP5	,14503	,91272

Na lestvici nadzora obe diskriminantni funkciji (tabela 6c) ločujeta med podpovprečno skupino (visoka stopnja izzvanosti) in nadpovprečno skupino (nizka stopnja izzvanosti). Pomembna je prva diskriminantna funkcija (Wilksova lambda je 0.755 in pomembna na ravni .000, koeficient kanonične korelacije je 0.48). Z njo so najbolj nasičene lestvice domišljjske gratifikacije/sproščanja jeze, konstruktivne akcije in sprejetja/distrakcije. Mladostniki, ki so prepričani, da lahko vplivajo na življenjske dogodke in se ne vdajo v usodo, se ob soočanju s problemi ne prepuščajo domišljiji in sanjarjenju. Probleme rešujejo na postopen, vztrajen, sistematičen in aktiven način. Rečemo lahko, da se aktivno lotevajo reševanja problemov. Rezultat je pričakovan, saj mora biti oseba, ki hoče vplivati na dogajanje okoli sebe, tudi aktivna.

**Tabela 6c:** Diskriminantna analiza treh skupin: nizek nadzor, povprečen nadzor in visok nadzor. Korelacije spremenljivk z diskriminantnimi funkcijami.

Spremenljivke	Nasičenost z diskrim. funk. 1	Nasičenost z diskrim. funk. 2
NRP1	,34670	-,04527
NRP2	,71158	,45670
NRP3	-,53340	,11375
NRP4	-,41087	,76405
NRP5	-,07630	,54509

Na skupnem dosežku obe diskriminantni funkciji (tabela 6d) ločujeta med podpovprečno skupino (visoka stopnja osebne čvrstosti) in nadpovprečno skupino (nizka stopnja osebne čvrstosti). Pomembna je prva diskriminantna funkcija (Wilksova lambda je 0.799 in pomembna na ravni .000, koeficient kanonične korelacije je 0.41). Z njo so najbolj nasičene lestvice domišljjske gratifikacije/sproščanja jeze, konstruktivne akcije in mobilizacije notranjih moči. Mladostniki z visoko stopnjo osebne čvrstosti se ob soočanju s problemi ne prepuščajo domišljiji in sanjarjenju ter fantazijskemu odreagiranju sovražnih čustev. Probleme rešujejo na postopen, vztrajen, sistematičen in aktiven način, imajo pozitiven odnos do problemov ter pri njihovem reševanju mobilizirajo svoje notranje moči. Rezultati kažejo, da mladostniki, ki lažje prenašajo močnejše stresne dogodke, uporabljajo pri spopadanju s stresom predvsem konstruktivne in aktivne načine.

**Tabela 6d:** Diskriminantna analiza treh skupin: nizka osebna čvrstost, povprečna osebna čvrstost in visoka osebna čvrstost. Korelacije spremenljivk z diskriminantnimi funkcijami.

Spremenljivke	Nasičenost z diskrim. funk. 1	Nasičenost z diskrim. funk. 2
NRP1	,23345	,75107
NRP2	,80985	-,04406
NRP3	-,47469	,23060
NRP4	-,36754	,03659
NRP5	,03929	,51421

## ZAKLJUČKI

Raziskava je pokazala medsebojno povezanost med posameznimi komponentami osebne čvrstosti in načini spoprijemanja s problemi. Analiza prvega raziskovanega prostora načinov reševanja problemov je dala dva ekstrahirana faktorja in potrdila že znano delitev načinov spoprijemanja s stresom na emocionalno in racionalno dimenzijo. Podobno strukturiranost smo dobili pri analizi skupnega prostora vseh vključenih spremenljivk, kjer dva ekstrahirana faktorja pojasnjujeta 53 odstotkov variance. Multivariantne analize variance in diskriminantne analize so pokazale, da obstajajo določene razlike med načini reševanja problemov, ki so odvisne od stopnje prisotnosti posameznih dimenzij osebne čvrstosti. Predvsem so se pokazale razlike na lestvicah domišljajske gratifikacije/sproščanja jeze in sprejetja/distrakcije, ki vključujeta predvsem emocionalne vedenjske strategije, ter na lestvici konstruktivne akcije, ki vključuje racionalne strategije spoprijemanja s stresom. Rezultati so delno potrdili hipotezo, da osebna čvrstost povečuje uporabo konstruktivnih načinov spoprijemanja s problemom. Podobno hipotezo je podala tudi Kobasa, in sicer naj bi osebna čvrstost poleg neposrednega zmanjševanja stresa povečevala tudi uporabo uspešnih strategij (Lamovec, 1990).

## LITERATURA

1. Heppner, P., Cook, S. (1991). An investigation of coping styles and gender differences with farmers in career transition. *Journal of counselling*, 2, vol. 38, 167-174.
2. Kopal, D. (1993). Nekatere novejšje teorije o povezanosti med stresom in psihosomatskimi motnjami. *Anthropos*, 3-4, (letnik 25), 95-105.
3. Kobasa, S. (1985). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*, New York, Columbia University Press, 174-188.
4. Kompan, K., Bilban, K., Musek, J. (1992). Anksioznost, emocionalne poteze osebnosti in soočenje s stresom. *Anthropos*, V-VI (letnik 24), 180-195.
5. Kos Mikuš, A. (1993). Šola in stres. *Vzgoja in izobraževanje*, 4, 3-13.
6. Kosović, D. (1987). *Stres*. Nikšič, NIO Univerzitetaska riječ.
7. Lamovec, T. (1990). Načini spoprijemanja s stresom ("Coping"). *Anthropos*, V-VI (letnik 22), 217-230.

8. Lamovec, T. (1990). Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes (2. del). *Anthropos*, 3-4, (letnik 22), 197-208.
9. Lamovec, T. (1992). Obrambno vedenje, spoprijemanje (coping) in samospoštovanje: empirični rezultati. *Anthropos*, V-VI (letnik 24), 135-149.
10. Lazarus, R. & Monat, A. (1985). Introduction: Stress and coping - some current issues and controversies. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*, New York, Columbia University Press, 1-12.
11. Lazarus, R. (1985). The Costs and Benefits of Denial. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*, New York, Columbia University Press, 154-173.
12. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York.
13. Musek, J. (1988). Osebnost in kritično življensko dogajanje (I.). *Anthropos*, I, II, III (letnik 18), 165-182.
14. Musek, J. (1989). Osebnost in kritično življensko dogajanje (nadaljevanje in konec). *Anthropos*, IV, V, VI, (letnik 18), 21-33.
15. Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana, Educy.
16. Psihodiagnostika osebnosti 1 (1994). Uredila T. Lamovec. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
17. Rakovec-Felser, Z. (1994). Psihosocialna obremenjenost kroničnega telesnega bolnika - procesi spoprijemanja. *Psihološka obzorja*, 1 (vol. 3), 93-100.
18. Selič, P. (1993). Študij in stres. *Anthropos*, 5-6, (letnik 25), 178-199.
19. White, R. (1985). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*, New York, Columbia University Press, 121-143.