

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA UPRAVO**

**Diplomsko delo**

**TEHNIKE SPROŠČANJA IN NJIHOV VPLIV  
NA DOŽIVLJANJE STRESA NA DELOVNEM  
MESTU**

**Gregor Šikman**

**Ljubljana, september 2016**



**UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA UPRAVO**

DIPLOMSKO DELO

**TEHNIKE SPROŠČANJA IN NJIHOV VPLIV NA DOŽIVLJANJE  
STRESA NA DELOVNEM MESTU**

Kandidat: Gregor Šikman  
Vpisna številka: 04031198  
Študijski program: visokošolski strokovni študijski program Javna uprava  
Mentorica: viš. pred. dr. Tatjana Kozjek

Ljubljana, september 2016



## **IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA**

Podpisani Gregor Šikman, študent visokošolskega strokovnega študijskega programa Javna uprava, z vpisno številko 04031198, sem avtor diplomskega dela z naslovom: Tehnike sproščanja in njihov vpliv na doživljanje stresa na delovnem mestu.

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je priloženo delo izključno rezultat mojega lastnega raziskovalnega dela;
- sem poskrbel, da so dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric, ki jih uporabljam v predloženem delu, navedena oz. citirana v skladu s fakultetnimi navodili;
- sem poskrbel, da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric navedena v seznamu virov, ki je sestavni element predloženega dela in je zapisan v skladu s fakultetnimi navodili;
- sem pridobil vsa dovoljenja za uporabo avtorskih del, ki so v celoti prenesena v predloženo delo, in sem to tudi jasno zapisal v predloženem delu;
- se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del, bodisi v obliki citata bodisi v obliki skoraj dobesednega parafraziranja bodisi v grafični obliki, s katerimi so tuje misli oz. ideje predstavljene kot moje lastne – kaznivo po zakonu (Zakon o avtorski in sorodnih pravicah, Uradni list RS, št. 21/95), kršitev pa se sankcionira tudi z ukrepi po pravilih Univerze v Ljubljani in Fakultete za upravo;
- se zavedam posledic, ki jih dokazano plagiatorstvo lahko predstavlja za predloženo delo in za moj status na Fakulteti za upravo;
- je elektronska oblika identična s tiskano obliko diplomskega dela ter soglašam z objavo dela v zbirki »Dela FU«.

Diplomsko delo je lektorirala: Ksenija Pečnik, prof. slov. jezika

Ljubljana, 1. 9. 2016

Podpis avtorja:



## **POVZETEK**

Diplomsko delo proučuje področje stresa. Prikazane so njegove različne opredelitve ter vrste, simptomi, dejavniki, vzroki in posledice. Predstavljene so tudi nekatere tehnike sproščanja.

Namen diplomskega dela je proučiti problem stresa na delovnem mestu in ugotoviti, kako sprostivne tehnike vplivajo na zmanjševanje stresa zaposlenih. S pomočjo metode delavnice so se zaposleni seznanili s tremi sprostitvenimi tehnikami, nato se je s pomočjo treh anketnih vprašalnikov merila učinkovitost vseh treh tehnik glede na počutje in doživljanje stresa zaposlenih.

Rezultati kažejo pozitivne spremembe v počutju zaposlenih po izvajanju sprostitvenih tehnik. Raven stresa se je občutno zmanjšala. Ugotovljeno je bilo, da tehnike tudi pozitivno vplivajo na razumevanje s sodelavci in splošno počutje zaposlenih. Zaposleni so prav tako bili zadovoljni s pridobljenimi spretnostmi in si želijo še več tovrstnih aktivnosti.

Zmanjševanje vsakodnevnega stresa danes ni več samo stvar posameznika, s tem se ukvarja že precej organizacij. Prepoznavanje pomembnosti obvladovanja stresa je ključnega pomena za prihodnost, saj stres vpliva tako na posameznike, organizacije kot družbo nasploh.

**Ključne besede:** stres, tehnike sproščanja, Access Consciousness, meditacija, ThetaHealing.

# **SUMMARY**

## **RELAXATION TECHNIQUES AND THEIR IMPACT ON STRESS AT WORK**

The thesis studies the field of stress. Presented are its different definitions, types, symptoms, factors, causes and consequences. This is followed by the presentation of some relaxation techniques.

The purpose of the thesis is to study the issue of stress at the workplace and find out, how relaxation techniques impact stress reduction in employees. With the help of the workshop method, employees became familiar with three relaxation techniques. This was followed by measuring the effectiveness of all three techniques regarding the well-being of employees and their experiencing of stress.

The results show positive changes in the well-being of employees after performing the relaxation techniques. The level of stress declined significantly. We found that these techniques have a positive impact on their relationships with co-workers and general relationships of employees. Employees were also satisfied with the gained skills and want more of such activities.

The reduction of everyday stress is today not only a concern of the individual – an increasing number of organizations is dealing with it. Recognition of the importance of stress managements is crucial for the future, since stress impacts individuals, organizations and the society as such.

**Keywords:** stress, relaxation techniques, Access Consciousness, meditation, ThetaHealing.



# KAZALO

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA .....	v
POVZETEK.....	vii
SUMMARY .....	viii
KAZALO.....	ix
KAZALO PONAZORITEV .....	x
KAZALO SLIK .....	x
KAZALO TABEL.....	x
KAZALO GRAFIKONOV .....	x
SEZNAM TUJIH IZRAZOV .....	x
1 UVOD .....	1
2 STRES.....	3
2.1 OPREDELITEV POJMA STRES .....	3
2.2 VRSTE IN SIMPTOMI STRESA.....	4
2.3 POVZROČITELJI STRESA.....	5
2.4 POSLEDICE STRESA .....	8
3 STRES NA DELOVNEM MESTU.....	9
4 TEHNIKE SPROŠČANJA IN NJIHOV VPLIV NA POSAMEZNIKA.....	11
4.1 SPROŠČANJE .....	11
4.2 JOGA.....	12
4.3 MEDITACIJA .....	14
4.4 ACCESS CONSCIOUSNESS® .....	17
4.5 THETHA HEALING® – THETA ZDRAVLJENJE .....	21
5 RAZISKAVA O VPLIVU TEHNIK SPROŠČANJA NA DOŽIVLJANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU V OBČINI HOČE-SLIVNICA .....	22
5.1 PREDSTAVITEV RAZISKAVE IN VZORCA SODELUJOČIH V RAZISKAVI.....	22
5.2 REZULTATI RAZISKAVE IN INTERPRETACIJA.....	23
5.3 UGOTOVITVE IN PREDLOGI IZBOLJŠAV .....	30
6 ZAKLJUČEK .....	31
LITERATURA IN VIRI.....	33
PRILOGE .....	36

## **KAZALO PONAZORITEV**

### **KAZALO SLIK**

Slika 1: Prikaz asan pri vaji »pozdrav soncu« .....	14
Slika 2: Možgani pred in po meditaciji .....	16
Slika 3: 32 točk Barsov na glavi .....	20

### **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Simptomi stresa.....	5
Tabela 2: Pregled stresorjev oz. stresnost različnih življenjskih dogodkov .....	7
Tabela 3: Število (f) in strukturni odstotki (f%) oseb glede na spol. ....	23

### **KAZALO GRAFIKONOV**

Grafikon 1: Splošno počutje sodelujočih v raziskavi .....	24
Grafikon 2: Splošno počutje zaposlenih po izvedbi posamezne tehnike.....	25
Grafikon 3: Raven stresa zaposlenih po izvedbi tehnik .....	26
Grafikon 4: Simptomi.....	27
Grafikon 5: Razumevanje s sodelavci .....	28
Grafikon 6: Emocionalno-socialna stanja.....	29

### **SEZNAM TUJIH IZRAZOV**

ThetaHealing – Theta zdravljenje  
Access Consciousness – Dostop do zavedanja

# 1 UVOD

Zaradi vse hitrejšega tempa življenja je postal stres običajen del našega življenja. Nanj smo se navadili in ga velikokrat sploh več ne opazimo oz. ga opazimo, ko se že slabo počutimo ali celo zbolimo. Zato je toliko bolj pomembno, da se ga zavedamo, predvsem pa, da se znamo z njim soočiti. Stres posameznika dandanes spremlja na vsakem koraku. Z njim se soočajo že otroci v vrtcu, ta pa se skozi obdobja odraščanja samo še stopnjuje. Simptomi stresa se lahko kažejo na čustveni, vedenjski in telesni ravni človeka. Kateri se bodo pokazali, je odvisno od posameznika.

Vedno pomembnejša sta premagovanje in preprečevanje stresa, zato v diplomskem delu preverimo načine preventivnega delovanja za obvladovanje stresa.

Namen diplomskega dela je proučiti področje stresa in vplive tehnik sproščanja na stres na delovnem mestu. Sproščanje je namreč eno od pglavitnih orodij za preprečevanje stresa. Proučimo spremembe ob izvajanju treh različnih tehnik sproščanja, to so tehnika Access Consciousness (Dostop do zavedanja), meditacija in tehnika ThetaHealing (Theta zdravljenje).

Cilji diplomskega dela so:

- proučiti delovanje tehnik sproščanja pri posameznikih na delovnem mestu,
- ugotoviti učinkovitost vseh treh tehnik sproščanja,
- ugotoviti občutke, počutje pred/po izvajanju tehnike sproščanja,
- ugotoviti, ali je po izvajanju sprostitvenih tehnik pri posameznikih manj nesoglasij.

Na podlagi raziskave preverjamo naslednje hipoteze:

- H1: Tehnike sproščanja pozitivno vplivajo na splošno počutje zaposlenih.
- H2: Po izvedbi posamezne tehnike sproščanja se počutje zaposlenih izboljša.
- H3: Raven stresa se po izvedbi tehnik sproščanja zmanjša.
- H4: Tehnike sproščanja omogočajo lažje premagovanje simptomov stresa zaposlenih.
- H5: Z uporabo tehnik sproščanja se razumevanje zaposlenih s sodelavci izboljša.
- H6: Emocionalno-socialna stanja se po izvedbi tehnik sproščanja izboljšajo.

S pomočjo študija literature in virov analiziramo že izvedene raziskave. Za izvedbo raziskave so bili izdelani trije vprašalniki, s katerimi preverjamo zastavljene hipoteze. Anketiranje je potekalo pred in po izvedenih delavnicah ter pred in po izvedeni vsaki od treh delavnic. Izpolnjeni anketni vprašalniki so predstavljali merski inštrument. Uporabljen je bil neprimerjalni eksperiment za ugotavljanje učinkov treh sprostitvenih tehnik – Access Consciousness (Dostop do zavedanja), meditacije ter ThetaHealinga (Theta zdravljenja). Poudarek je bil na subjektivnem razumevanju.

Metoda nestrukturiranega opazovanja je bila uporabljena med in po vsaki delavnici. Izvedeno je bilo opazovanje z udeležbo, saj smo želeli zagotoviti čim bolj naravno vedenje

zaposlenih. Opazovali smo interakcije med zaposlenimi, ki so bile spontane, hkrati pa realno vedenje zaposlenih. Za prikaz podatkov smo uporabili grafikone in tabele.

V javnem zavodu Občina Hoče-Slivnica smo izvedli 3 delavnice sproščanja s pomočjo omenjenih sprostivnih tehnik. Najprej smo z zaposlenimi izvedli tehniko meditacije, nato tehniko ThetaHealinga (Theta zdravljenje) in nazadnje orodja Access Consciousnessa (Dostop do zavedanja).

Diplomsko delo je v grobem sestavljeno iz dveh delov, in sicer teoretičnega in raziskovalnega. V teoretičnem delu opredelimo stres, vrste in simptome stresa, njegove povzročitelji in posledice. Ta del zajema prikaz stresa na delovnem mestu ter tehnike sproščanja in njihov vpliv na posameznika. Pri tem podrobneje opredelimo sproščanje in posamezne vrste sprostivnih tehnik (jogo, meditacijo, Access Consciousness in Theta zdravljenje). V raziskovalnem delu predstavimo rezultate raziskave o vplivu tehnik sproščanja na doživljanje stresa na delovnem mestu ter podamo ugotovitve in predloge izboljšav na proučevanem področju.

## 2 STRES

V tem poglavju opredelimo stres. Predstavimo izvor besede stres, zgodovino in začetke uporabe tega pojma, sledijo pa definicije pojma stres s strani različnih avtorjev.

### 2.1 OPREDELITEV POJMA STRES

Beseda stres izvira iz latinske besede *stringere*. Beseda stres se prvič uporabi v angleščini v 17. stol., in sicer za opis nadloge, pritiska, muke, težave. V 18. in 19. stol. se splošen pomen besede spremeni in pomeni silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo. Stres je povzročitelj napetosti (Spielberger, 1985, str. 8).

O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so začeli razmišljati v 19. stol. V prvih letih 20. stol. pa je Sir William Osler, priznan britanski zdravnik, izenačil »stres in napetost« s »težaškim delom in z vznemirjenjem« ter izrazil domnevo, da te okoliščine povzročajo razvoj srčnih obolenj. Ko je Osler stres enačil z napornim delom in napetost z vznemirjenostjo, je uporabil izraze iz fizike in tehnike ter jih prenesel na področje človekovega prilagajanja in vedenja (Spielberger, 1985, str. 10).

V medicini je izraz stres uvedel kanadski endokrinolog avstrijskega rodu dr. Hans Selye leta 1949, ki trdi, da je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam in odgovor na dražljaje iz okolja ter psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti, kar pomeni zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve (Schmidt, 2001, str. 7).

Selye je eden od pionirjev v raziskavah o stresu in njegovih pojavnih oblikah. Svojo pozornost usmerja na zdravstvene kazalnike. Že Charles Darwin je opozarjal na pomen vplivov iz okolja, ko je pisal o različnih sposobnostih in strategijah živih organizmov, kako se spoprijemajo s temi vplivi (Rakovec Felser, 2002).

Leonard Pearlin je stres označil kot odziv telesa na škodljiv ali nevaren dogodek (Pearlin, 1982), Looker in Gregson (1993, str. 31) pa sta ga opredelila kot neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladanje na drugi.

Ljudje, ki se ukvarjajo s stresom, ga prevajajo kot obremenitev in se nanaša na psihično obremenitev. Danes se stres opredeljuje kot odziv telesa na vsak stresni dejavnik (Starc, 2007). Ihan in Vidrih (2005) navajata, da je stres odziv celotnega telesa na nevarnost, Srebot in Menih (1994) pa, da je stres naravni mehanizem preživetja, saj omogoča, da se z begom, s hitrostjo ali z umikom čim hitreje reši nevarnosti, ki pretijo. Stres sproži odziv in zahteva prilagoditev telesnih in duševnih zmogljivosti. Življenjska aktivnost je nenehna in pozabi se na sprostitev in mir. Pomembno je, da se prisluhne sebi, otrokom ter se jim privzgoji načine sproščanja in se jih s tem obvaruje stresa.

Obstaja veliko opredelitev stresa. Večinoma se ga opredeli kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno

škodljivim in ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Ti so po navedbah Selyeja (1982) različni, vendar povzročajo isti biološki odziv. Zavedanje, da obstaja razlika med stresorji in stresom, je verjetno prvi pomemben korak v znanstveni analizi tega najbolj pogosto srečanega biološkega pojava.

Looker in Gregson (1993, str. 30–35) pa navajata, da človek lahko doživlja pozitiven ali negativen stres. Če se npr. nekdo pol leta pripravlja na izpit in izve, da je izpit opravil, doživlja pozitiven stres; če pa nekdo izve, da je izgubil službo in je ob tem zelo potr, doživlja negativen stres. Looker in Gregson tako tudi navajata, da lahko ista situacija na dve različni osebi deluje nasprotno. Pred skokom s padalom je lahko začetnik trd od strahu, izkušenemu padalcu pa skok predstavlja veselje. V tem primeru oba izkušata stres, vendar drugačne vrste in stopnje.

Rakovec Felser (1991 str. 47) stres opredeljuje kot stanje posameznikove psihične in fizične pripravljenosti, da se sooči z obremenitvijo, se ji prilagodi in jo obvlada. Zagorc (2003) trdi, da se stres, ki je za telo večdimenzionalen pojav, kaže na socialni, duhovni, mentalni, čustveni in telesni ravni. Kljub morebitnim večjim fizičnim naporom posameznika pa je ta predvsem posledica njegovih čustvenih stisk in umskih naprezanj. Zotovič (1999, povz. po Vuković, 2011, str. 41) trdi, da psihološko odporni posamezniki delujejo kompetentno kljub neugodnim življenjskim okoliščinam. Najhujši stres je po navedbah Miša (2002, str. 190) dosežen takrat, ko je posameznik tik pred tem, da se zaradi obremenitev in napetosti zlomi.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. Že vsaka tretja oseba naj bi stalno imela simptome stresa (Tušak, 2008, str. 62). Ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70–90 % vseh obiskov pri zdravniku (Starc, 2008).

## **2.2 VRSTE IN SIMPTOMI STRESA**

Starc (2008) opredeljuje stres kot *kratkotrajni ali občasni stres* in *dolgotrajni ali kronični stres*, Musek (1993) stres opredeljuje tudi kot *prijazni* in *škodljiv stres*. Neintenziven *kratkotrajni stres* na človeka vpliva spodbudno: spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje, dinamičnost, motiviranost za delo – pozitivni stres. *Dolgotrajen ali ponavljajoč se in/ali intenziven stres* brez ustreznega počitka in obnove organizma pa utruja in vodi v izčrpanost – negativni stres. Pozitivni stres za človeka ni škodljiv, negativni pa lahko vodi v bolezen. Posebej škodljiv za zdravje je intenziven kronični stres (Starc, 2008).

Za kronični stres je značilna stalno zvišana količina izločenega kortizola, ki je odgovoren za (Tušak, 2008):

- presnovne spremembe in bolezni (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost);
- zmanjšano sposobnost imunskega odziva (imunska oslabitev);

- psihične znake (lahko se kažejo kot napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija ...).

Ihan in Simonič Vidrih (2005) navajata simptome prijaznega in škodljivega stresa. *Simptomi prijaznega stresa so:* vznemirjenost, motiviranost, zadovoljstvo, učinkovitost, nasmejanost, marljivost, evforičnost, ustvarjalnost, odločnost, samozavest, uspešnost, živahnost, umirjenost, uravnovešenost.

*Telesni simptomi škodljivega stresa so:* pospešeno bitje srca, krči v želodcu, mišična napetost, pretirano kajenje, uživanje alkohola, potne, mrzle dlani, prenažedanje, plitvo dihanje, motnje v prebavi, krči v mišicah, nemir, izguba teka, suha usta.

*Psihični simptomi škodljivega stresa so:* tesnoba, nerazsodnost, nepotrpežljivost, nezadovoljstvo, naglica, slabša koncentracija, depresija, zaskrbljenost, razdraženost, z dolgočasnost, raztresenost, občutek preobremenjenosti.

Tabela 1 prikazuje simptome stresa v treh kategorijah.

**Tabela 1: Simptomi stresa**

<b>Čustveni in duševni</b>	<b>Telesni</b>	<b>Vedenjski</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• čustvena napetost in razdražljivost</li> <li>• težave s koncentracijo, spominom in povečana pozabljivost</li> <li>• počasno in togo mišljenje</li> <li>• občutek preobremenjenosti</li> <li>• zmanjšana sposobnost organizacije dela</li> <li>• težave pri sprejemanju odločitev</li> <li>• zmanjšana kreativnost</li> <li>• občutek manjvrednosti</li> <li>• pesimistično razmišljanje (»nimam vpliva na stvari«)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomanjkanje energije, stalna utrujenost, izčrpanost</li> <li>• težave s spanjem</li> <li>• pospešeno bitje srca, bolečine v prsih ali pri srcu</li> <li>• glavoboli</li> <li>• bolečine v želodcu, žlički</li> <li>• bolečine v hrbtu</li> <li>• bolečine v mišicah, zakrčenost mišic</li> <li>• slabost, omotičnost</li> <li>• spremenjena prebava</li> <li>• sprememba apetita (pogosteje je povečan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spremenjen slog komuniciranja</li> <li>• pretirano kritičen pristop</li> <li>• pomanjkanje volje in zanimanja</li> <li>• prenažedanje, povečana uporaba poživil, pomirjeval in protibolečinskih zdravil</li> <li>• nezmožnost dokončanja nalog</li> <li>• površnost pri delu</li> <li>• občutek nekoristnosti, nezaželenosti, izogibanje družbi in beg v samoto</li> <li>• zmanjšana skrb za zdravje, prehrano in higieno</li> </ul>

Vir: Dernovšek in dr. (2006), Starc (2008), Tušak (2008)

## **2.3 POVZROČITELJI STRESA**

Selič (1999, str. 54) povzročitelje stresa imenuje stresorji in so karkoli, kar človeku predstavlja določeno zahtevo, obremenitev in/ali izziv. So dogodki in pogoji, ki jih človek

zazna kot ogrožajoče in škodljive, kar povzroča stanje napetost. Selye (1982, povzeto po Selič 1999, str. 55) je želel poudariti razliko med vzrokom (stresorjem) in posledico (stresom kot stanjem).

Stresorji so torej vsi dražljaji, ki posameznika pripeljejo v stresno situacijo (Plozza & Pozzi, 1994, str. 14), vendar potencialni stresorji neposrednega odziva ne sprožijo neposredno, temveč je odvisen od tega, kako bo posameznik ocenil nek dogodek – kot izziv, možnost ali stresno situacijo (Žarkovič Adlešič, 2011, str. 46).

Niso pa vsi stresorji škodljivi. Musek (1993, str. 346) loči pozitiven stres – eustres, kjer imajo stresorji pozitivne posledice za človeka, in negativnega – distres. Psihološko so pomembni tisti, ki povzročajo duševne ali vedenjske učinke. Obremenjujoči stresi so po navedbah raziskovalcev lahko posledica delovanja hudih stresnih dogodkov ali drobnih stresov. Drobni, a pozitivni stresi pa so lahko pomembna sestavina človekovega dobrega počutja in kakovosti njegovega življenja (Musek, 1993, str. 347).

Trevenova (2005, str. 20) trdi, da so nekateri stresorji del materialnega, večina pa del psihološkega okolja, zato ločuje med dejavniki v delovnem in dejavniki zunaj delovnega okolja. Selič (1999, str. 55–59) navaja tri skupine stresorjev:

- *kataklizmični*: so navadno nepredvidljivi dogodki, ki se zgodijo večjim skupinam ljudi hkrati, nanje močno vplivajo ter zahtevajo za svoje obvladovanje veliko prizadevanj (naravne in ekološke nesreče);
- *osebni*: delujejo na posameznika in niso nujno predvidljivi, zahtevajo pa veliko prizadevanja za obvladovanje;
- *stresorji »ozadja«*: na videz majhni, zanemarljivi, vendar stalno prisotni problemi; tudi pogoji, ki povzročajo kronično vznemirjenje in /ali distres (hrup, slaba razsvetljava). Če so spregledani oz. niso odstranjeni ali nevtralizirani, lahko dolgoročno povzročijo veliko večjo škodo kot kataklizmični ali osebni stresorji.

Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v odnosih z ljudmi, zlasti na delovnem mestu in doma. Najbolj je doživljanje stresa povezano z ogroženostjo človekove samozavesti, samospoštovanja in bojznijo zaradi izgube socialne varnosti in domačega zavetja (Looker in Gregson, 1993).

Vzroki stresa so lahko zunanji in notranji. Na zunanje vzroke, kot so zahteve nadrejenih, neprijetni sodelavci, drugačnost, posameznik ne more vplivati. Na notranje vzroke, kot so lastne misli, zaskrbljenost, prostovoljno življenje na robu svojih zmožnosti, obljube, navade, neorganiziranost, pa posameznik lahko vpliva in jih obvladuje (Božič, 2003, str. 13).

Trček navaja (po Holmes & Rahe, 1967), da človek prenese, skladno s Tabelo 2, do 300 točk, ki jih prinašajo glavni stresni dogodki. V tabeli so ob posameznem stresorju, ki predstavlja vzrok stresa v različnih življenjskih okoliščinah, pripisane točke, ki pomenijo moč stresorja in so t. i. najpogostejši povzročitelji stresa v našem življenju. Seštevek točk do 150 pomeni blago stresno stanje, med 150 in 300 zmerno stresnost in nad 300 hudo



stresnost. Lestvica po Holmsu Raheju prikazuje, kateri življenjski dogodki so najhujša obremenitev.

Holmes in Rahe sta bila raziskovalca Medicinske fakultete Univerze v Washingtonu in sta v 70. letih prejšnjega stoletja opravila številne raziskave s področja stresa, ki jih tudi kasnejše raziskave v glavnem niso ovrgle. Njune raziskave kažejo na to, da obstaja določena korelacija med zdravstvenimi težavami in prevelikim številom življenjskih dogodkov. Na podlagi tega sta razvila lestvico težavnosti socialnega prilagajanja, ki sta jo poimenovala »lestvica pomembnih dogodkov« oz. »stresna lestvica« (Balfour et al., 2012). Prikazuje stresnost življenjskih dogodkov in ponazarja seštevek točk posameznika v enem letu. Če seštevek točk vseh dogodkov presega 300, je okoli 90 % verjetnost, da posameznik zboli za hudo boleznijo. Ob skupni oceni 150 ali več pa je ta verjetnost okoli 50 %. V idealnem primeru mora biti skupna ocena za poljubno dvanajstmesečno obdobje manjša od 150 (Balfour et al., 2012).

**Tabela 2: Pregled stresorjev oz. stresnost različnih življenjskih dogodkov**

1.	Smrt zakonskega partnerja	100 točk
2.	Ločitev	73
3.	Ločitev od mize in postelje	65
4.	Smrt ožjega družinskega člana	63
5.	Težja poškodba ali bolezen	53
6.	Poroka	50
7.	Izguba delovnega mesta	47
8.	Sprava med zakoncema	45
9.	Upokojitev	45
10.	Večja zdravstvena sprememba	44
11.	Nosečnost	40
12.	Seksualne težave	39
13.	Rojstvo otroka	38
14.	Smrt dobrega prijatelja	37
15.	Večja sprememba na delovnem mestu	36
16.	Bistveno več prepirov z zakoncem kot je običajno	35
17.	Večja zadolžitev	31
18.	Zaplenitev imetja zaradi dolgov	30
19.	Večje spremembe pri odgovornosti na delu	29
20.	Odhod otroka iz družine	29
21.	Težave z zakonodajo	29
22.	Večje osebno napredovanje	28
23.	Zaposlitev ali upokojitev partnerja	26
24.	Večje stanovanjske spremembe (renoviranje,	25
25.	Sprememba osebnih navad	24
26.	Težave s šefom	23
27.	Večje spremembe delovnega časa	20
28.	Sprememba kraja bivanja	20
29.	Sprememba šole	20
30.	Večja sprememba v načinu rekreacije	19
31.	Večja sprememba odnosa do ideologij, vere	19
32.	Večje spremembe socialnih aktivnosti	18
33.	Najem manjšega posojila	17
34.	Manjše spremembe spanja	16

35.	Manjše spremembe v načinu prehranjevanja	15
36.	Počitnice	13
37.	Preživljanje praznikov	12
38.	Manjši prekrški (npr. prometni)	11

Vir: Holmes, Rahe (1967) v Trček (1994).

Če se posameznik sooči z več visoko ocenjenimi dogodki na enem ali dveh področjih življenja, pa je zanj pomembno, da skuša ostale življenjske dogodke ohraniti čim bolj stabilne. Visoka ocena torej predstavlja visoko tveganje za posameznika.

## 2.4 POSLEDICE STRESA

Izpostavljenost stresu ima številne posledice za telo, vedenje, čustvovanje. Battison, (1999, str. 15–17) deli posledice stresa na telesne, vedenjske in čustvene.

*Telesne posledice stresa so:* povišan srčni utrip, povišan krvni sladkor, težave z dihanjem, težave s požiranjem, slabost, hiperventilacija, napete, skrčene mišice, bolečine v hrbtenici, zmanjšana odpornost, navali vročine in mraza, pogosto uriniranje, zardevanje, težave s kožo, potenje, odrevenelost, zbadanje v udih, razširjene zenice, suha usta.

*Vedenjske posledice so:* nespečnost, zgodnje zbujanje, čustveni izbruhi, agresivnost, požrešnost in izguba apetita, alkoholizem, kajenje, uživanje mamil, podvrženost nesrečam, izogibanje določenim situacijam in pasivnost.

*Čustvene posledice so:* tesnoba (živčnost, napetost, fobije, panika), depresija (nezadovoljstvo, žalost, nizko samospoštovanje, apatija, utrujenost), občutki krivde in sramu, potrto, osamljenost in ljubosumje.

Stres je lahko tudi posledica bolezni. Bolezen človeka obremeni s strahovi (Rakovec Felser, 1991). Zdravju se namreč najbolj škoduje, če se telesu ne dopusti, da bi se med enim in drugim stresnim dogodkom vrnilo v normalno stanje. Tesnoba in napetost silita telo v stalno pripravljenost in napetost. Telo izdaja opozorila (povišanje krvnega tlaka, holesterola v krvi, plitvo dihanje, motnje v prebavnem traktu, neenakomerno bitje srca ...), da je treba nehati z neustreznim življenjskim slogom ali z miselnimi zahtevami zavirati normalen ritem in delovanje telesa. Ko se telo ne more več prilagajati nenehnim pritiskom in utrujajočim dejavnikom, se odzove z boleznijo (Schmidt, 2001). Raziskave pa tudi kažejo, da se negativne posledice stresa kažejo pri tistih posameznikih, ki verjamejo, da je stres za njih slab (Keller idr., 2012, str. 677–684).

### 3 STRES NA DELOVNEM MESTU

Zaposleni se soočajo z znatnimi spremembami delovnih organizacij in načina dela. So pod velikim pritiskom zahtev »modernega« načina dela. Za zdravje in dobrobit življenja je treba kolektivno nadaljevati delo preventive in zmanjševati vpliv stresa na posameznika tako doma kot na delovnem mestu.

Delo ima velik vpliv na samopodobo in občutek lastne vrednosti človeka in predstavlja vir za samoizpolnjevanje. Odrasli na delovnem mestu v povprečju preživi vsaj tretjino svojega življenja, kar postavi delovno okolje na mesto pomembnejših življenjskih okolij (Rot, 1983 v Selič, 1999, str. 123).

Jasnih razlogov za razvoj občutka stresa na delovnem mestu je po navedbah Teržana (2002, str. 5) več. Največkrat so to nerealni roki, nejasen opis delovnih nalog, neopredeljenost pristojnosti, neprisotnost priznanj in nagrad, nezmožnost pritožb, velika odgovornost, pooblastila, majhen vpliv na odločanje, pomanjkanje podpore pri delu in sodelovanju, izpostavljenost predsodkom zaradi let, spola, rase, narodnosti ali vere, delo v neugodnih ali nevarnih razmerah, nezmožnost izkoriščanja svojih znanj in sposobnosti, slaba klima v organizaciji, usodne posledice majhnih napak, pomanjkanje kompetenc, zaupanja, metod dela, oblikovanje delovnega mesta, normiranosti dela in hierarhičnega reda.

Vsi naštetih vzroki stresa se lahko delijo v štiri kategorije: kategorija s fizičnimi vzroki stresa (npr. hrup), stres v povezavi z nalogami (npr. vrsta poklica), vlogami (npr. konflikti) in medosebnimi odnosi (npr. stil vodenja). Nekateri avtorji navajajo, da so glavni viri stresa v organizacijah spremembe (Žarkovič Adlešič, 2011, str. 46–55).

Stres, povezan z delom, ni bolezen, vendar lahko poslabša duševno in telesno zdravje. Države razvite Evrope se vedno bolj zavedajo posledic stresa, ki je povezan z delom. Rezultati raziskav v Angliji so pokazali, da je npr. 1 od 5 učiteljev pod velikim ali ekstremnim stresom in da je zaradi tega izgubljenih več kot 12 dni vsako leto (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2016).

V raziskavi Towers Watson (Uttley, 2013) je bilo ugotovljeno, da 98 % delodajalcev meni, da je stres med zaposlenimi zelo razširjen pojav. Med najpogostejšimi vzroki za stres navajajo preobremenjenost z delom, predolg delovnik in usklajevanje dela z družino.

Raziskava European Opinion Poll on Occupational Safety and Health (2013) pa razkriva, da je najpogostejši vzrok za stres povezan z delom, nezanesljivostjo zaposlitve ali reorganizacijo delovnih mest.

Mednarodna organizacija dela (ILO, 2016), ki je pristojna za izboljševanje delovnih razmer in življenjskih standardov s pomočjo mednarodnih akcij in krepitev ekonomske in socialne stabilnosti, se med drugim ukvarja tudi z neposredni in posredni stroški, ki jih povzroča stres na delovnem mestu. Omenjeni stroški se bodo v prihodnosti sistematično šele začeli

meriti, pa vendar nekatere razvite države že ocenjujejo gospodarski vpliv stresa na delovnem mestu, ki je povezan z vedenjskimi vzorci in s težavami v duševnem zdravju. Na primer v Evropi so stroški v zvezi z depresijo, ki je povezana z delom, ocenjeni na 617 bilijonov EUR na leto, kar vključuje stroške absentizma in prezentizma za delodajalce (272 milijard EUR), izgubo produktivnosti (242 milijard EUR), stroške v zdravstvu (63 milijard EUR) in socialnem varstvu – stroški v obliki plačil invalidnine (39 milijard EUR).

## 4 TEHNIKE SPROŠČANJA IN NJIHOV VPLIV NA POSAMEZNIKA

### 4.1 SPROŠČANJE

Sprostitev je naravno stanje našega telesa in duše; je odsotnost psihične in fizične napetosti, nasprotje stresa. Če se želi stres nadzorovati, so tehnike sproščanja bistvenega pomena. Sproščanje pa sicer ne pomeni zgolj uživanja v hobiju, temveč gre za proces, ki zmanjšuje obrabo našega uma in telesa zaradi vsakdanjih naporov.

Strokovnjaki z različnih področij že vrsto let ugotavljajo, da je sprostitvev zelo pomemben del življenja. Sprostitev pa ni zgolj ležanje na plaži, pred televizijo, brezskrbno kramljanje s prijatelji ali ukvarjanje s športom, temveč je večšina, ki jo je dobro usvojiti in ki jo lahko uporabljamo pri vsakodnevnih dejavnostih.

S pomočjo sproščanja človek po navedbah Adamič Pavlovič (2008) spozna, kako lahko obvlada svoje telesne simptome. Sprva lahko le nadzira posamezne telesne znake, pozneje pa sproščanje pozitivno vpliva tudi na večjo učinkovitost kognitivnih funkcij. Sproščanje poveča možnost priklica pozitivnih informacij iz spomina, vpliva na prožnost misli in omogoča, da se v stresnih situacijah lažje poišče alternativo za negativne in katastrofične misli. Sproščanje je pomembno za ljudi, ki so neprestano napeti.

Resnična sprostitvev mora biti trojna: telesna, čustveno-miselna in duhovna. Ko se telo sprošča, dobimo občutek, da se širi, postane lahko in toplo. Ko se mišice sprostijo, celotno telo prevzame evforija. Sprostitev je proces in ko se sprosti celotno telo in diha počasi ter globoko, nastanejo nekatere fiziološke spremembe: telo porablja manj kisika in izloča manj ogljikovega dioksida, mišična napetost popusti, dihanje postane poglobljeno, počasnejše, enakomernejše. Srčni utrip se upočasni (Zagorc, 2003).

Avtorji različnih sprostitvenih tehnik, mnogi učitelji in vzgojitelji, ki izvajajo vaje, tehnike in igre za sproščanje, navajajo veliko pozitivnih učinkov teh tehnik. Adamič Pavlovič (2000) navaja vplive rednega sproščanja na zdravje:

- zmanjšuje tesnobo in panične napade,
- preprečuje stres, preden postane moteč. Neobvladan stres se kopiči in raste. Z rednim dnevnim sproščanjem se da telesu možnost, da se obnovi in premaga učinke stresa. Celo spanje ne zadošča in odpove pri komunikaciji stresa, če se ne dosega sproščenosti v budnem stanju,
- zvišuje energetske raven in produktivnost,
- izboljšuje koncentracijo in spomin,
- zmanjšuje nespečnost in utrujenost,
- preprečuje in/ali zmanjšuje psihosomatske bolezni, kot so migrena, tenzijski glavobol, astma, razdražljiv prebavni sistem,
- lajša bolečine,

- povečuje samozaupanje. Pri številnih ljudeh so stresi in pretirana samokritičnost tesno povezani. Če je človek sproščen, se bolje počuti in je bolj samozavesten.

Metod sproščanja je danes zelo veliko. V nadaljevanju navajamo nekatere bolj poznane:

- *akupresura* – masaža s pritiskanjem na določene točke telesa,
- *avtogeni trening* – avtosugestija, ki vpliva na stanje telesa in duha,
- *bioenergija po Lowenu* – vključuje dihalne in mišične vaje, s katerimi se lahko sprosti nakopičena čustva – blokade,
- *dihalna terapija* – temelji na sproščnem, neprisiljenem in zavestnem dihanju,
- *joga* – morda nam najbolj poznana, je znanost o telesu, duhu in duši, z njo se doseže obvladovanje in nadziranje vseh življenjskih impulzov,
- *koncentrirana gibalna terapija* – z vadbo se nauči bolje zaznavati svoje telo in lastne občutke,
- *kreativna vizualizacija* – s to metodo se poskuša poglobiti zavest o svojem lastnem bivanju in kako z energijo misli tudi usmerjati njen tok,
- *masaža* – je prav gotovo eden najprijetnejših načinov za sprostitvev,
- *meditacija* – pomeni »razmišljati« in »vaditi«, je navznoter usmerjena umetnost življenja, povzroči telesne spremembe: globlje dihanje, več kisika v krvnem obtoku, možgani postanejo bolj prekrvavljeni,
- *progresivna mišična sprostitvev* – gre za izmenično napenjanje in sproščanje posameznih mišic ali mišičnih skupin,
- *shiatsu* – je masaža pritiskanja s prsti na različne točke ob meridianih, ki so povezane z delovanjem vitalnih organov,
- *stretching* – z vajami se razteza posamezne dele telesa in se jih sprosti,
- *Access Bars* – tehnika, ki briše podzavestna prepričanja, ki človeku ne koristijo,
- *tai-chi* – prevod pomeni »borbo senc«, v ospredju je duševna sprostitvev, izvaja se mirne, tekoče gibe, ki so del borilnih veščin in so zasnovani na principu harmonične izravnave nasprotij jin-jang,
- *terapija s plesom* – s svobodnimi plesnimi gibi se poskuša izraziti svoja čustva in se jih tako osvoboditi in sprostiti,
- *vizualizacija* – gre za opazovanje samega sebe v predstavi, za zavestno vodenje »dnevni sanj«, vendar se moramo te mentalne predstavljalivosti naučiti.

## 4.2 JOGA

Joga izvira iz Indije. Rishi Patanjali (indijski učenjak in filozof) je v »Joga sutrah« (jogijski zapisi), prvem znanem besedilu o jogi, nastalem pred 2500 leti, zapisal, da je joga *cita-vrti-nirodhah*, kar pomeni umiritev miselnih vrtincev. Opredelitev, ki se jo najpogosteje uporablja za jogo, je umiritev misli.

Sabati Šuster (2008) navaja, da je Patanjali v Joga sutrah predstavil jogo kot filozofsko-religiozni sistem. V njih je zapis 195 kratkih rekov – suter. Iz teh pa so se razvile različne jogijske šole, v katerih poglobljajo posamezne vidike joge. Pri hatha jogi gre za zavedanje in obvladovanje lastnega telesa, pri radža jogi za meditacijo in osredotočanje uma, pri karma jogi za »nesebično ravnanje v služenju«.

Yesudian in Haich (2004) navajata, da se različni sistemi joge razlikujejo zgolj v izhodišču, bistvo in cilj pa sta pri vseh enaka, gre za popolno spoznavanje samega sebe. Vse vrste joge nas učijo predvsem samoobvladovanja, nekatere pa se ukvarjajo bolj z discipliniranjem uma, nekatere z obvladovanjem čustev, spet druge pa imajo za izhodišče telo.

Beseda joga izhaja iz sanskrtske besede *juj*, ki jo pogosto prevajajo tudi kot »združiti, povezati ali spojiti«. Ti izrazi predpostavljajo ponovno združitev, uravnovešenost oz. vračanje v harmonično stanje.

Joga je v resnici stanje duha. Medtem ko se človeški um nenehno žene v premišljevanje o preteklosti in prihodnosti, ostaja človeško telo edino v tem trenutku, v sedanjosti. Eden od razlogov, zakaj joga deluje tako osvežilno, je v tem, da omogoča resničnost sedanjega trenutka. Joga je nekakšen življenjski trening, orodje za spremembo oz. preobrazbo (Brown, 2008).

Razpoznavni znak za jogo na zahodu je *asana* – uporaba telesnih položajev. Danes se asane izvajajo predvsem zaradi vzpostavljanja in ohranjanja telesnega in duševnega zdravja (Bertoncelj, 2007, str. 32–33). Joga je sestavljena iz telesnih vaj in položajev (*asan*), jogijskega dihanja – *pranajame*, pravilne sprostitve ter pozitivnega mišljenja in meditacije. »Asana je sanskrtska beseda, ki pomeni sed ali telesni položaj. Na splošno pa asana pomeni določen telesni položaj, v katerem se lahko dlje časa udobno in sproščeno zadržimo.« Številne asane so narejene po vzoru iz narave, iz naravnih gibov in položajev živali, zato se tudi veliko *asan* poimenuje po živalih, npr. mačka, srna, zajec, tiger ... (Maheshwarananda, 2009, str. 17).

Ko so proučevali živali, so odkrili, da posnemanje živalskih položajev dobro vpliva na človeško telo. To odkritje so tako prenesli v tehniko sproščanja – jogo (Mainland, 1998).

Zelo poznana jogijska vaja je »*pozdrav soncu*« ali »*Surya namaskara*«. To je vaja, starodavna jogijska tehnika, ki aktivira celotno telo in uravnoveša pretok energije po energijskih kanalih. Gre za zaporedje 12 položajev, ki se izvajajo kot ena sama neprekinjena vaja.

**Slika 1: Prikaz asan pri vaji »pozdrav soncu«**



Vir: Power of Positivity (2016)

Asane se izvajajo počasi, osredotoča se predvsem na položaj telesa in dihanje. Smisel jogijskih vaj pa ni raztezanje in krepitev mišic, temveč ohranjanje gibčnosti telesa in omogočiti skladnost telesa in duha. Ključnega pomena pri jogi je dihanje, saj globoko dihanje prežene napetosti in nas privede do sprostitve. Joga pa vpliva tudi na naše organe, žleze in mišice, ki postanejo bolj voljne, elastične in močnejše (Zagorc, 2003).

Z vsakim položajem se uravnoveša prejšnjega, na različne načine se razteguje telo in uravnava dihanje, ki se ga uskladi z gibanjem. Vaja deluje na celoten organizem, ga krepi in skladno oblikuje telo. Pozdrav soncu se praviloma izvaja zgodaj zjutraj, obrnjeno proti soncu. Vsaka stopnja vaje se izvaja samo do točke, ko se še čuti lagodnost, torej brez sile in naprežanja. Diha se globoko, v enakomernem ritmu.

Globoko dihanje čisti in hrani snovno telo. Ko se globoko vdihne, se telesu dovaja veliko kisika, ki je bistven za vsako telesno celico. Ob izdihu pa se odstranjuje odpadne snovi. Dihanje povezuje snovno telo s sončnim pletežem, kjer je nakopičene veliko energije. S tehnikami jogijskega dihanja, pranajame, se ta življenjska energija ali prana usmeri v telesno in umsko pomlajevanje (Joga, 1998).

### **4.3 MEDITACIJA**

Meditacija je urjenje, ki omogoča negovati in razvijati določene osnovne pozitivne človeške lastnosti. Ricard (2013) navaja, da sta med več azijskimi besedami, ki se jih v slovenski jezik prevaja kot »meditacija«, *bhavana* iz sanskrta, ki pomeni »razvijanje s pomočjo misli«, in njen tibetanski ustreznik *gom*, ki pomeni »seznaniti se«.

Meditacija je prvič pisno omenjena okoli 200 let pr. n. št. v Joga sutrah, ki jih je napisal Rishi Patanjali. Joga sutre se smatrajo za najpomembnejše besedilo o jogi in vsebujejo osem stopenj za vadbo radža joge, ki je osnova večini jogijskih šol na zahodu. Teh osem stopenj obsega: samoobvladovanje, disciplino, obvladanje telesa (asane), obvladovanje



dihanja, usmeritve vase, koncentracije, meditacije in nadzavestnega stanja. Meditacija je uvrščena na sedmo stopnjo (Dinevski, 2010).

Meditacija je skoncentrirano, sproščeno stanje in popolna povezava z notranjim jazom – univerzalno energijo in življenjem. V popolnem stanju meditacije so človeku dani odgovori na vprašanja, um je umirjen, telo neha obstajati in zaveda se neskončne povezave z vsem živim. V trenutku, ko se doseže popolno meditacijo, je človek za vedno spremenjen. To je osvoboditev, samospoznanje (Meško, 2006).

Travis (2008), eden od najbolj znanih raziskovalcev nevrofizioloških učinkov meditacije, profesor na Maharishi University of management, ki se ukvarja z meditacijo že 40 let, deli meditacijo v tri kategorije glede na učinek in jih razlikuje po tem, koliko truda zahtevajo. V prvo vrsto sodijo *meditacije, ki temeljijo na zbranosti (osredinjanju)*. Z njimi se skuša ohraniti izkušnjo v umu (se osrediniti na neko zamisel, ohraniti pozornost na delu telesa ...). Ko se um osredini na nekaj in se mu preprečuje, da bega sem ter tja, se v EEG-ju pojavijo zelo hitri valovi gama od 20 do 50 Hz. V to vrsto meditacije sodijo zenovska meditacija, meditacija sočutja, či gong, diamantna pot v budizmu, meditacija vipassana ...

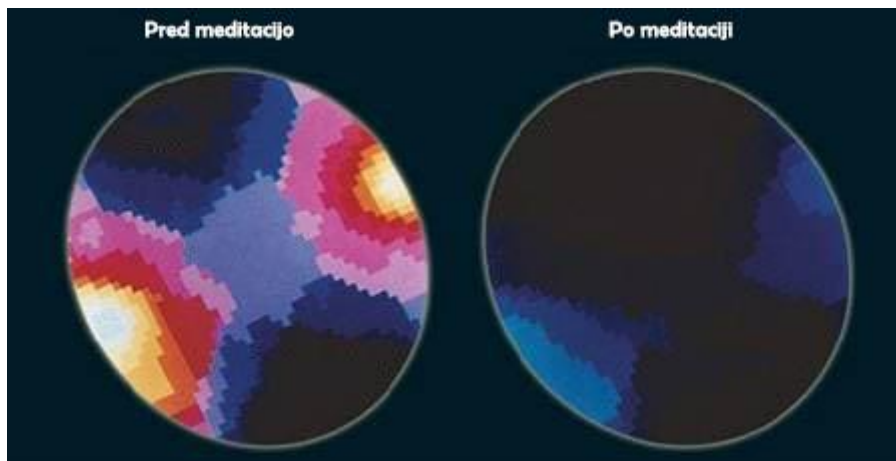
Raziskave kažejo, da se pri mojstrih zena, ki med meditacijo nadzirajo um, del možganov, ki je odgovoren za fokus, s starostjo ne zmanjša, kot se to dogaja sicer, ko se človek stara. Z osredotočanjem med meditacijo se torej umiri talamus in tako smo bolj zbrani tudi pri opravljanju drugih stvari. Druga vrsta meditacije *temelji na opazovanju* in zahteva manj truda. Človek opazuje notranje dogajanje in ob tem nastanejo EEG valovi Theta 2, od 6 do 8 Hz. Izsledki meditacije, pri katerih se pojavijo valovi Theta 2, so meditacije zazen, čuječnost, saharaj, či gong, krija joga, joga nidra ... Tretja vrsta meditacije zahteva najmanj truda in se imenuje *samodejno transcendiranje*. Sem sodi tudi transcendentalna meditacija. Meditacije prve in druge vrste ohranjajo pozornost na ravni razmišljanja, meditacija tretje vrste pa temelji na ravni transcendiranja razmišljanja. V tem primeru se v možganih pojavijo valovi Alfa 1 s frekvenco od 8 do 10 Hz. Travis (2008) navaja, da meditacije iz prve in druge vrste razvijajo kognitivne spretnosti za reševanje problemov, tiste iz tretje vrste pa razvijajo novo stanje zavesti.

V različnih oblikah se je meditacija začela pojavljati za najrazličnejše namene že najmanj od konca 80. let prejšnjega stoletja. Takrat so se začele pojavljati tudi prve raziskave o učinkih meditacije. Najprej so raziskave ugotavljale učinke v zvezi z boleznimi srca in ožilja, kasneje pa tudi za blaženje stresa. Meditacija je nato postala tudi precej pogosta v besedišču psihoterapevtske literature. Od 70. let prejšnjega stol. je bilo narejenih več kot 700 različnih študij v več kot 170 znanstvenih publikacijah, ki so opisovale pozitivne učinke pri depresiji, v izboljšanju akademskih dosežkov kot tudi obnašanju učencev v šolah. Veliko študij je narejenih za transcendentalno meditacijo, raziskovali so na več ravneh, strukturah posameznika; v šoli, med bolnimi, starejšimi, študentsko populacijo, na delovnem mestu ... Ena izmed raziskav je bila narejena v Združenih državah Amerike pri otrocih, starih 11–15 let, kjer so otroci izjemno slabo opravljali standardizirane teste uspešnosti. Študija je ocenjevala spremembe v akademskih dosežkih v javni šoli pri otrocih, ki so se posluževali transcendentalne meditacije, v primerjavi z otroki, ki tehnike

niso uporabljali. Podobne raziskave so opravili tudi na drugih, predvsem zasebnih šolah, kjer se pokazalo, da uporaba meditacije pozitivno vpliva na uspeh učencev. Učenci so bili bolj mirni, srečnejši, prijaznejši, sposobni se bolj osredotočiti na učni uspeh (Burns, 2011).

Harvardska raziskava, ki jo je izvedla Lazar (2011, str. 54), je pokazala, da meditacija umiri možgane in zmanjša procesiranje informacij. Skupina nevroznanstvenikov se je na Harvardu namreč odločila raziskati koristi meditacije za možgansko valovanje in ugotoviti, kako učinkuje čuječnost. Zbrali so 16 ljudi, ki so 8 tednov opravljali meditativni program, da bi ugotovili, ali lahko meditacija povzroči spremembe v življenjskem stilu in na možganih. Posamezniki so dobili 45-minutni vodeni meditacijski vadbeni program, ki so ga opravljali vsak dan. Prav tako so bili spodbujeni, da čim več vsakodnevnih opravil opravijo s čim več čuječnosti. V povprečju so posamezniki 27 minut na dan preživel v čuječnosti. Eno od najpomembnejših spoznanj je spoznanje, da možgani med meditacijo prenehajo procesirati toliko informacij. Beta valovanje, ki pomeni procesiranje informacij, se med meditacijo umiri, upočasni. Med raziskavo so posneli magnetnoresonančne podobe možganov pred in po meditaciji. Po meditaciji so možgani bolj umirjeni in procesirajo manj podatkov.

**Slika 2: Možgani pred in po meditaciji**



Vir: Collective Evolution (2016)

Meditacijo so znanstveniki že precej dobro raziskali (Dinevski, 2016). Od leta 1950 je bilo namreč opravljenih veliko raziskav z ljudmi, ki meditirajo. Benson je v študiji »Relaxation response« (1950) dokazal spremembe v metabolizmu, bitju srca, dihanju, krvnem tlaku in kemijskih spremembah v možganih.

Newhouse (2000) poudarja, da je Wallace iz Združenih držav Amerike izmeril, da se med meditacijo presnova upočasni za 16 %, medtem ko se aktivnost presnove med spanjem zmanjša le za 12 %. Meditacija torej omogoča hitrejše pridobivanje izgubljenih moči kot spanje.

Nova študija raziskovalcev v Wisconsinu, Španiji in Franciji je po navedbah Rosenkranz in drugih (2016) kot prva pokazala specifične molekularne spremembe, ki so sledile večurnemu meditiranju. Raziskovali so učinke intenzivne mentalne pozornosti (meditacije) v skupini izkušenih praktikantov meditacije in kontrolni skupini, ki meditacije ni bila večča. Ti so izvajali umirjene, nemeditativne dejavnosti. Po osmih urah intenzivne meditacije so se pri praktikantih meditacije pokazale številne genetske in molekularne spremembe, vključno s spremenjenimi stopnjami mehanizmov v genih, ki urejajo vnetne funkcije v telesu, kar je bilo povezano tudi s hitrejšo regeneracijo v stresnih situacijah.

Vse več raziskav, ki obravnavajo meditacijo, pa se v zadnjih letih ne osredotoča samo na fiziološke spremembe, temveč predvsem na to, kako meditacija pomaga človeku pri videnju sveta, pri njegovem počutju, odnosu do samega sebe in drugih. Zanimajo jih emocionalni odgovori, odzivi na vsakdanjost, zavest posameznika.

Singh (1996, str. 10–11) navaja, da nam meditacija pomaga povečati sposobnost koncentracije in učinkovitost v vsakdanjem življenju. Ob rednem izvajanju meditacije pa človek postane sposoben obvladati svojo pozornost. Sposobnost na osredotočanje na eno stvar se v določenem trenutku izboljša. Posledica osredotočenosti pa je uspeh.

Potrjeni so tudi nekateri učinki meditacije (Dinevski, 2016):

- *občutenje sreče* (porast pozitivnih čustev, ugoden vpliv na depresivnost, zmanjšanje tesnobe, stresa),
- *izboljšanje zdravja* (povišana imunska funkcija, zmanjšana bolečina, zmanjšanje vnetnih procesov na celični ravni),
- *spremembe fiziologije možganov* (povečanje števila možganskih celic),
- *izboljšanje družabnega življenja* (povečanje družabne povezanosti in čustvene inteligence, povečanje zmožnosti sočutja, zmanjšanje občutka osamljenosti pri starejših, povečanje pozornosti, koncentracije in spomina).

#### **4.4 ACCESS CONSCIOUSNESS®**

Access Consciousness® je zbir orodij in procesov, tehnik, ki jih uporabljajo zdravniki, psihiatri, psihologi, maserji, kiropraktiki, razni trenerji in ljudje vsakodnevno, da bi spremenili svoje življenje ali življenje drugega. V slovenščino je Access Consciousness® preveden kot *dostop do zavedanja*. Pred 25 leti je Gary Douglas skanaliziral informacije o točkah na glavi in kako lahko te spremenijo električni naboj v možganih. Deset let kasneje je znanost ugotovila, da so posamezne točke (npr. radost, žalost) povezane z izkušnjami teh čustev. Več strokovnjakov, med drugim psiholog, kiropraktik, je poročalo o spremembah možganskih valovanj, ko so prejeli Bars tretma. Poročali so o spremembah iz beta v alfa in teta stanje, v sproščujoče stanje tik pred spanjem (Lake, 2016).

Access Bars® je prva in osnovna tehnika Access Consciousness®, ki se uporablja za pospeševanje sprememb v človeškem življenju, danes že v 173 državah po vsem svetu. To je tehnika polaganja rok na določene točke na glavi, ki sovpadajo z različnimi področji življenja: moč, vsadki, denar, kontrola, kreativnost, ustvarjanje povezav in življenjskih

oblik, staranje, upanje, sanje, oblika, struktura, zavedanje, telo, spolnost, žalost, radost, zdravljenje, mir, umirjenost, prijaznost, hvaležnost, čas, prostor, komunikacija, reaktivacija, poustvarjanje, prestrukturiranje, manifestacija, premostitev, tuneli in skrivnosti. V teh točkah so shranjeni človeški zaključki, odločitve, misli, občutki, čustva, projekcije, pričakovanja, prepričanja, sodbe, zavrnitve itd. iz tega in vseh preteklih življenj (Douglas, 2015, str. 13).

Access Bars® uči, da na človeški glavi obstaja 32 energetskih točk ali Barsov, kot se drugače imenuje te točke, ki povezujejo različne vidike človekovega življenja. V njih so shranjene elektromagnetne komponente vseh naših misli, idej, stališč, odločitev in prepričanj, ki jih je imel človek kadarkoli o čemerkoli, na primer komponenta vsake pomembne misli, ki smo jo imeli v zvezi z denarjem, je shranjena v Barsu, ki se imenuje »denar«. Energija vsake misli in pomembnega stališča, ki smo ju kadarkoli imeli v zvezi s kreativnostjo, je shranjena v Barsu, ki se imenuje »kreativnost. Ko se praktik nežno dotakne določene točke, začnemo odpuščati vso elektromagnetno napetost, vso energijo, ki je zaklenjena v tem vidiku ali področju človeškega življenja. Ko se dotakne še druge točke, se odpuščajo in brišejo prepričanja, zaklenjena v tem drugem vidiku in področju človeškega življenja. Ne samo to: odpuščajo se tudi prepričanja, ki so povezana s tema dvema točkama. Samo nežni dotik Barsov in začne se brisanje vsega, kar je noter shranjeno (Douglas, 2015, str. 14–18).

Če naše možgane primerjamo z računalnikom, potem je aktivacija Barsov podobna brisanju vseh nekoristnih datotek s trdega diska našega računalnika. In kaj nam ostaja? Prazen prostor, prostor za nove datoteke. V tem primeru za nove energije, nova znanja, več zavedanja (Bars - Access Consciousness, 2016).

Učinki Access Consciousness® – Dostop do zavedanja

Aktivacija tehnik Access Consciousness® (Dostop do zavedanja) vpliva na zavest. Če se ve, da vzroki za človeške bolezni in težave na različnih življenjskih področjih ležijo v negativnih prepričanjih in stališčih, potem se lahko z aktivacijo Barsov in vseh ostalih tehnik pričakuje spremembe tako na področju fizičnega zdravja kot na področju odnosov. Hitrost sprememb v življenju je odvisna predvsem od tega, kako pogosto se prejemajo tretmaji. Vsakič, ko se terapija ponovi, so učinki opuščanja bolj dinamični. Bolj pogoste so terapije, bolj intenzivne so spremembe.

Med največkrat omenjenimi učinki terapije so (Access Consciousness Blog, 2016):

- povečan občutek miru in sproščenosti,
- večja jasnost, motivacija za reševanje težav,
- znatno povečanje veselja in sreče,
- znižanje medosebnih konfliktov,
- vse manj buren in jezen odziv na stresne situacije,
- bolj sproščujoč in globok spanec,
- občutek, da tisto, kar vas je včasih razburjalo, več nima pomena.

Tretmaji Access Consciousness (Dostopa do zavedanja) so popolnoma lahkotni in varni ter ni nikakršnih omejitev, da jih kdo ne bi mogel prejemati. Lahko jih prejemajo otroci, nosečnice, starejši ljudje, osebe s posebnimi omejitvami ...

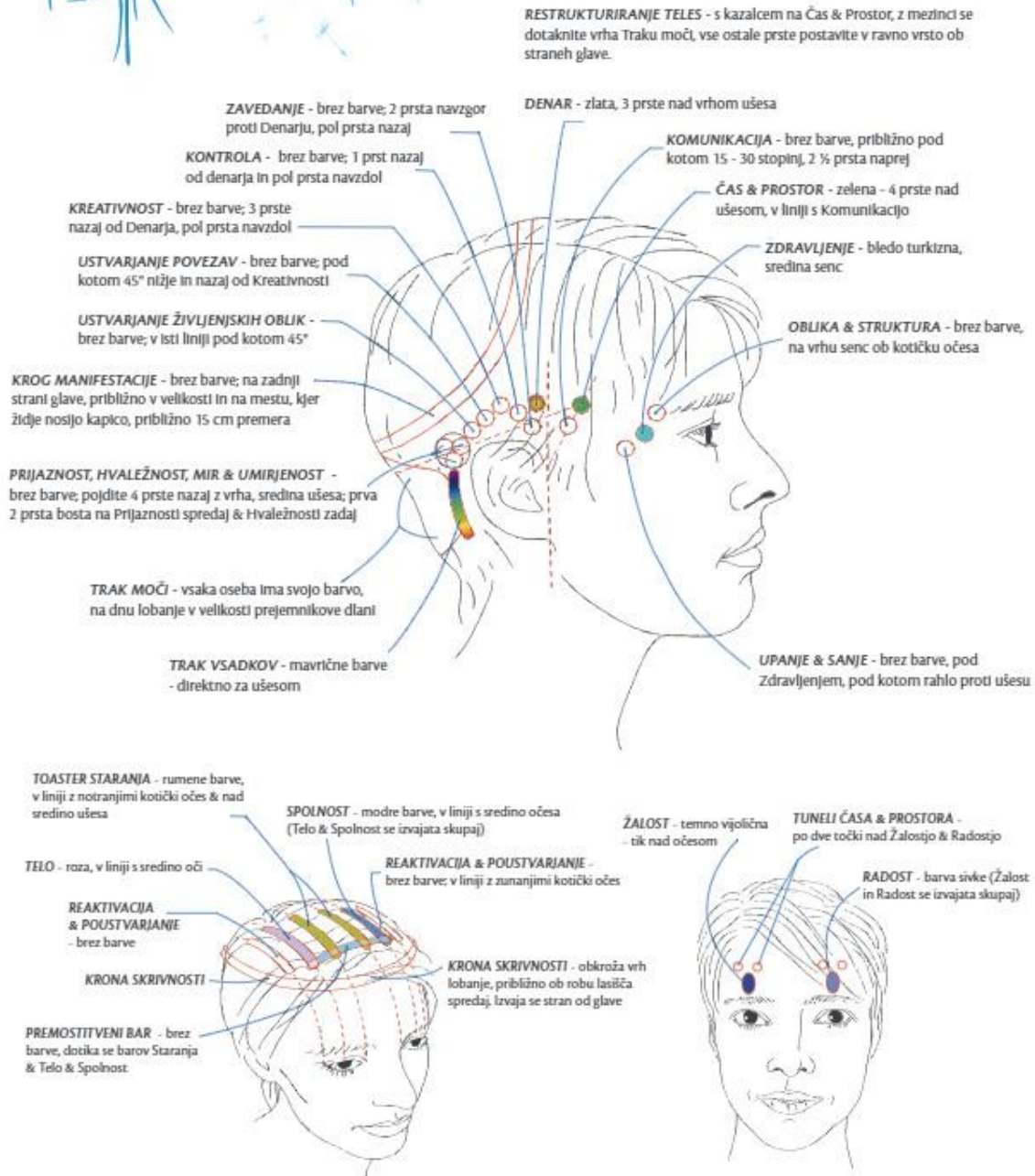
Tehniko Access Bars so v zadnjem času začeli raziskovati tudi znanstveniki. Dr. Jeffrey L. Fannin je nevroznanstvenik, ki že 16 let proučuje možgane. Ko je videl rezultate možganov po izvajanju Barsov, je bil osupel. Raziskava je potekala z EEG-jem, kjer se je merilo rezultate 19 elektrod. Najprej je bilo izmerjeno delovanje možganov pri zaprtih očeh, potem so bili izvedeni Barsi in nato je potekalo ponovno merjenje. Rezultati so pokazali zelo veliko aktivnost možganov, ki je povezana z osredotočanjem, s koncentracijo in pozornostjo (Awareness Center, 2016).

**Slika 3: 32 točk Barsov na glavi**



## ACCESS CONSCIOUSNESS®

*Opolnomoča ljudi, da spoznajo, da vedo*



**Vse življenje prihaja k meni lahkotno, radostno in veličastno!®**

[www.AccessConsciousness.com](http://www.AccessConsciousness.com)

Vir: Access Bars® Headchart (2015, str. 1)

## 4.5 THETA HEALING® – THETA ZDRAVLJENJE

ThetaHealing® ali po slovensko Theta zdravljenje je tehnika, ki omogoča spreminjanje naše podzavesti in občutkov. Prek različnih metod Theta zdravljenja na podzavestni ravni se prepoznajo blokade, se jih ozavešča, razrešuje in odstranjuje vzroke za težave, s katerimi se človek srečuje v vsakdanjem življenju (Theta zdravljenje, 2016).

Znanstveniki so ugotovili, da frekvence možganskega valovanja teta, na katerih temelji metoda ThetaHealing®, omogočajo veliko blagodejnosti (Theta Brain Waves, 2016):

- blažijo stres in spodbujajo dolgotrajno vidno upadanje težav pri ljudeh, ki kažejo zaskrbljenost,
- pospešijo globoko fizično sprostitvev in mentalno jasnost,
- pospešujejo govorno sposobnost in IQ govorno izražanje,
- sinhronizirajo delovanje obeh možganskih polovic,
- spodbujajo spomin, spontano mišljenje, domiselno ustvarjanje, zmanjševanje bolečin, dobro počutje in izločanje endorfinov.

Pod pojmom *ThetaHealing*® (Theta zdravljenje) se razume zdravljenje v teta stanju. Gre za podzavestno delovanje v stanju globoke sproščenosti, kjer možgani še vedno sprejemajo informacije iz okolja. V teta stanju si človek »posredovane« informacije veliko bolje tudi zapolni, zato se uporablja tudi v namene dviga spominske možnosti (krepitev spomina). To je vadbeno metoda za um, telo in duha, ki omogoča odstranjevanje omejujočih prepričanj in življenje s pozitivnimi mislimi ter razvijanje sposobnosti na vseh področjih (ThetaHealing®, 2016).

## **5 RAZISKAVA O VPLIVU TEHNIK SPROŠČANJA NA DOŽIVLJANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU V OBČINI HOČE-SLIVNICA**

### **5.1 PREDSTAVITEV RAZISKAVE IN VZORCA SODELUJOČIH V RAZISKAVI**

Raziskava je bila izvedena v javnem zavodu Občina Hoče-Slivnica s 27 zaposlenimi. Z Občino Hoče-Slivnica smo se za to dogovorili na podlagi skupnega sestanka z vodstvom. Z dogovarjanjem in zbiranjem podatkov smo začeli meseca junija 2016, končali pa avgusta 2016. Izvedli smo 3 delavnice, vsako z drugo sprostitevno tehniko.

Vse vprašalnike pred izvajanjem, po izvajanju delavnic ter pred in po vsaki delavnici so izpolnili vsi zaposleni, ki so bili na dan izpolnjevanja vprašalnika v službi. Vsi vprašalniki so se izpolnjevali anonimno in nevodeno. Med in po delavnici smo zaposlene nestrukturirano opazovali.

V raziskavi so se proučevale naslednje spremenljivke: zaposleni, sprostivne tehnike (Access Bars, meditacija in Theta zdravljenje), emocionalno-socialna stanja (strah, mnogo energije, hitra jeza, sreča, žalost), simptomi kot posledica stresa (glavobol, utrujenost, motnje spanca, strah, razdražljivost, napetost), spremembe v počutju pred in po delavnici, razumevanje s sodelavci, všečnost sprostivne tehnike.

Vsebinsko-formalne značilnosti anketnih vprašalnikov

*Vprašalnik 1* je vseboval sedem vprašanj, od tega dve dihonomni vprašanji z možnostjo odgovorov DA/NE oz. moški ali ženski spol ter pet trditev, ki jih je bilo treba oceniti z ocenjevalno lestvico od 1 do 5. Trditev v zvezi s tem, kako stresno je posameznikovo delo, se ocenjuje z lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni nestresno in 5 zelo stresno. Trditev o posameznem emocionalno-socialnem stanju zaposlenih se ocenjuje z omenjeno lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni manj pogosto in 5 bolj pogosto. Ocenjevala so se naslednja stanja:

- strah me je,
- imam mnogo energije,
- hitro se razjezim,
- srečen sem,
- žalosten/-a sem.

Naslednjo trditev se je prav tako ocenjevalo z omenjeno lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni manj pogosto in 5 bolj pogosto. Ocenjevali so se posamezni simptomi kot posledica stresa:

- glavobol,
- utrujenost,
- motnje spanca,



- strah,
- razdražljivost,
- napetost.

Zadnji dve trditvi sta se tudi ocenjevali na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni slabo in 5 zelo dobro. Vprašalnik se je izpolnjeval pred izvedbo vseh delavnic.

*Vprašalnik 2* se je izpolnjeval po vseh izvedenih delavnicah. Sestavljen je iz štirih zaprtih vprašanj oz. trditev. Trditev, ki se nanaša na splošno počutje, se je ocenjevala s pomočjo lestvice od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni slabo in 5 zelo dobro. Dve vprašanji obravnavata emocionalno-socialna stanja ter posamezne simptome, ki so posledica stresa. Ocenjuje se ju z ocenjevalno lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni manj pogosto in 5 bolj pogosto. Ocenjevala so se enaka stanja ter simptomi kot pri Vprašalniku 1. Anketirane smo spraševali po vsečnosti delavnice in morebitnih spremembah. Obe vprašanji sta bili odprtega tipa.

*Vprašalnik 3* je sestavljen iz dveh delov. Prvi del se je izpolnil pred izvajanjem posamezne sprostitvene tehnike in drugi del po njenem izvajanju. Vprašalnik vsebuje šest vprašanj, od tega so tri dihonomna, eno z ocenjevalno lestvico od 0 do 10, pri čemer 0 pomeni popolno sproščenost in 10 zelo veliko napetost, zelo veliko stresa. Pri enem vprašanju pa je bila možnost obkrožiti enega izmed treh odgovorov. Ostala tri vprašanja so dihonomna, kjer je možnost odgovorov DA/NE. Vprašalnik se je izpolnjeval po vseh treh izvedenih delavnicah.

V tabeli 3 je prikazan vzorec sodelujočih v raziskavi.

**Tabela 3: Število (f) in strukturni odstotki (f%) oseb glede na spol.**

SPOL	F	f (%)
Moški	7	35
Ženski	13	65
SKUPAJ	20	100

Vir: lasten

Skupno je sodelovalo 20 zaposlenih, od tega 7 moških in 13 žensk.

Vzorec je neslučajnost, majhen in se ga je na ravni rabe statistike obravnavalo kot enostavni slučajnostni vzorec iz hipotetične populacije.

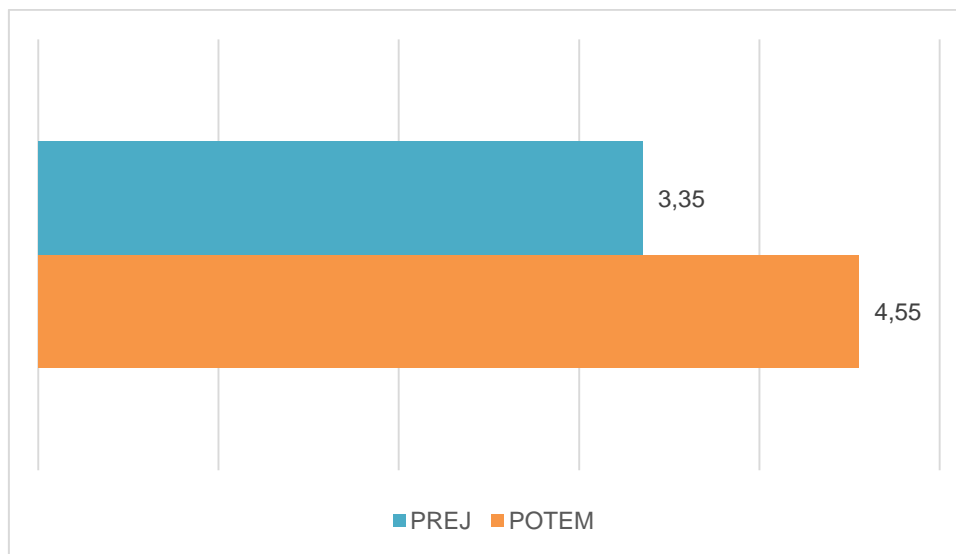
## **5.2 REZULTATI RAZISKAVE IN INTERPRETACIJA**

V tem poglavju podajamo rezultate po predhodno oblikovanih raziskovalnih hipotezah. Tri tehnike sproščanja smo testirali v očeh zaposlenih. V ta namen smo analizirali dva odvisna vzorca, saj smo iste zaposlene anketirali pred in po opravljenih sprostitvenih tehnikah ter pred in po vsaki izvedeni delavnici.

V nadaljevanju prikazujemo rezultate, ki si sledijo skladno z navedbami hipotez. V okviru raziskave se je preverjalo splošno počutje zaposlenih.

Po vseh izvedenih delavnicah se je zaposlene vprašalo po počutju oz. po morebitni spremembi v počutju. Primerjalo se je deleže odgovorov pri istem vzorcu glede ocene vpliva tehnik sproščanja na splošno počutje posameznika, ki so bile merjene z ocenjevalno lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni slabo in 5 zelo dobro. Kar 85 % zaposlenih je odgovorilo, da so pri sebi opazili spremembo v počutju na bolje. Ostali zaposleni (15 %) so menili, da je njihovo počutje enako, kot je bilo pred izvajanjem sprostitvene tehnike.

**Grafikon 1: Splošno počutje sodelujočih v raziskavi**



Vir: lasten

Na vprašanje, kaj se je spremenilo, so zaposleni odgovarjali:

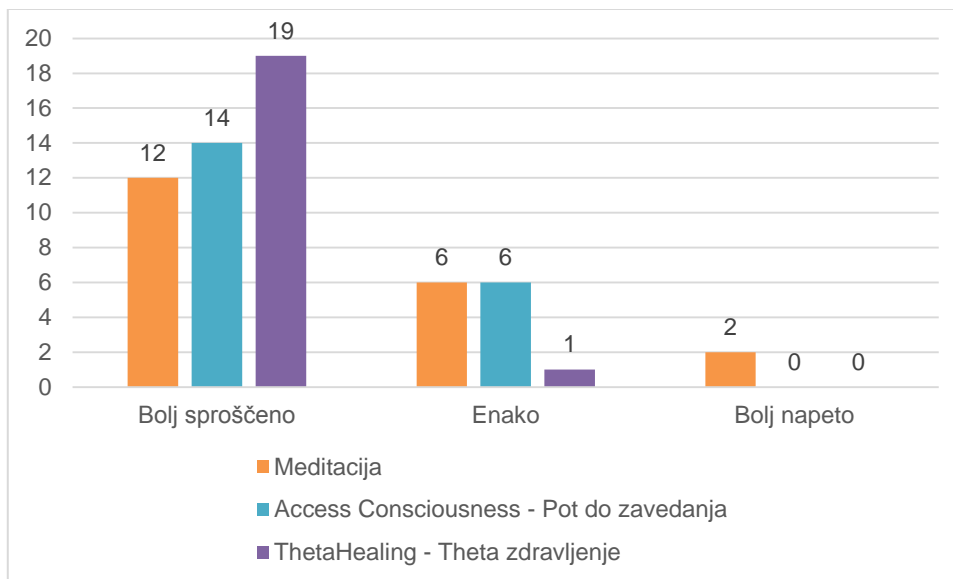
- prej me je več bolela glava (3),
- se boljše počutim,
- imam nekaj več energije (2),
- sem bolj osredotočen na zadeve,
- v službi se boljše počutim (2).

Odgovori nakazujejo, da se je počutje pri zaposlenih na splošno izboljšalo in vplivalo tudi na njihov vsakdan (več me je bolela glava, osredotočenost na zadeve ...), prav tako se je izboljšalo tudi njihovo počutje na delovnem mestu. Tehnike so vplivale tudi na odpravo nekaterih konkretnih bolečin (glavobol), saj so trije zaposleni podali odgovor, da jih manj boli glava. Opaziti je bilo, da so bili zaposleni pri izvajanju tehnik sproščanja zelo sproščeni. Na prvi delavnici še morda nekoliko manj, vendar pa se je njihovo vedno večjo sproščenost dalo opaziti z vsako naslednjo delavnico. Glede na navedeno lahko rečemo, da v splošnem obravnavane tehnike sproščanja ugodno vplivajo na počutje zaposlenih.

Na osnovi rezultatov raziskave lahko »H1: Tehnike sproščanja pozitivno vplivajo na splošno počutje zaposlenih« potrdimo.

V okviru raziskave se je preverjalo splošno počutje po izvedbi posamezne tehnike.

**Grafikon 2: Splošno počutje zaposlenih po izvedbi posamezne tehnike**



Vir: lasten

Grafikon 2 prikazuje splošno počutje po izvedbi posamezne tehnike sproščanja. Po vsaki izvedeni tehniki smo zaposlene vprašali po počutju, in sicer so bili možni odgovori trije: enako, bolj sproščeno, bolj napeto.

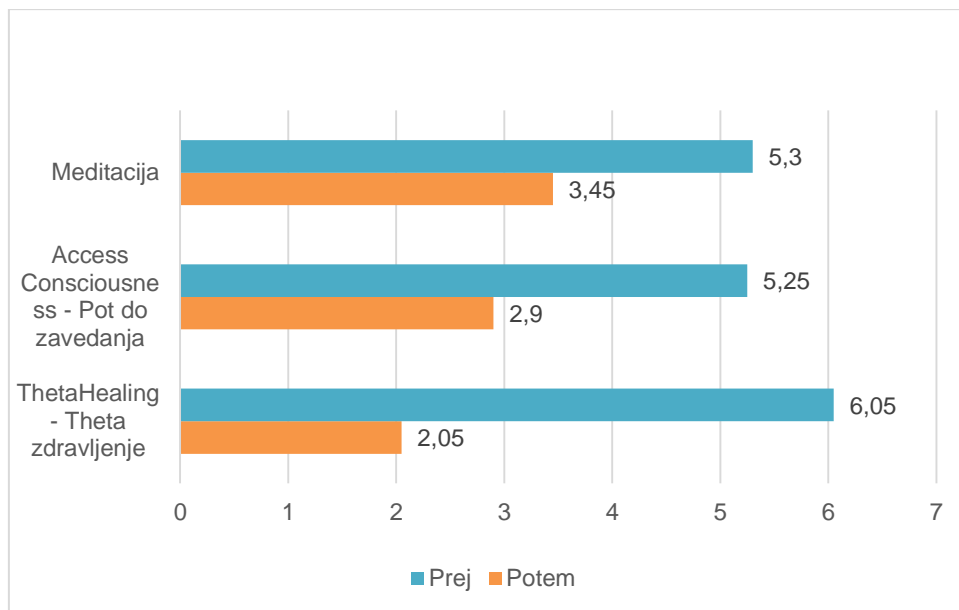
Samo po sprostitveni tehniki »Meditacija« sta se dve osebi počutili bolj napeto, kar se lahko pripiše tudi temu, da je bil to začetek delavnic in da posamezniki niso prav vedeli, kaj pričakovati, ter da se vsi posamezniki niso mogli takoj povezati z načinom dela in novim znanjem. V odzivih posameznikov je bilo videti, da se jih nekaj ni moglo takoj vključiti v delo na delavnici. Na ostalih dveh delavnicah se je napetost občutno zmanjšala.

Največ sproščenosti so zaposleni občutili po delavnici Theta zdravljenja. Kar 95 % zaposlenih je ocenilo, da so po Theta zdravljenju bolj sproščeni. 70 % jih je menilo, da so bolj sproščeni po Access Consciousness® – Pot do zavedanja ter 60 % po izvajanju sprostitvene tehnike meditacije. Če pogledamo za vse tri tehnike skupaj, jih je velika večina menila, da so se počutili bolj sproščeno, iz česar lahko sklepamo, da se je počutje zaposlenih po izvedbi posamezne tehnike izboljšalo.

Na osnovi rezultatov raziskave lahko »H2: Po izvedbi posamezne tehnike sproščanja se počutje zaposlenih izboljša« potrdimo.

V okviru raziskave se je preverjala raven stresa zaposlenih po izvedbi posamezne tehnike.

**Grafikon 3: Raven stresa zaposlenih po izvedbi tehnik**



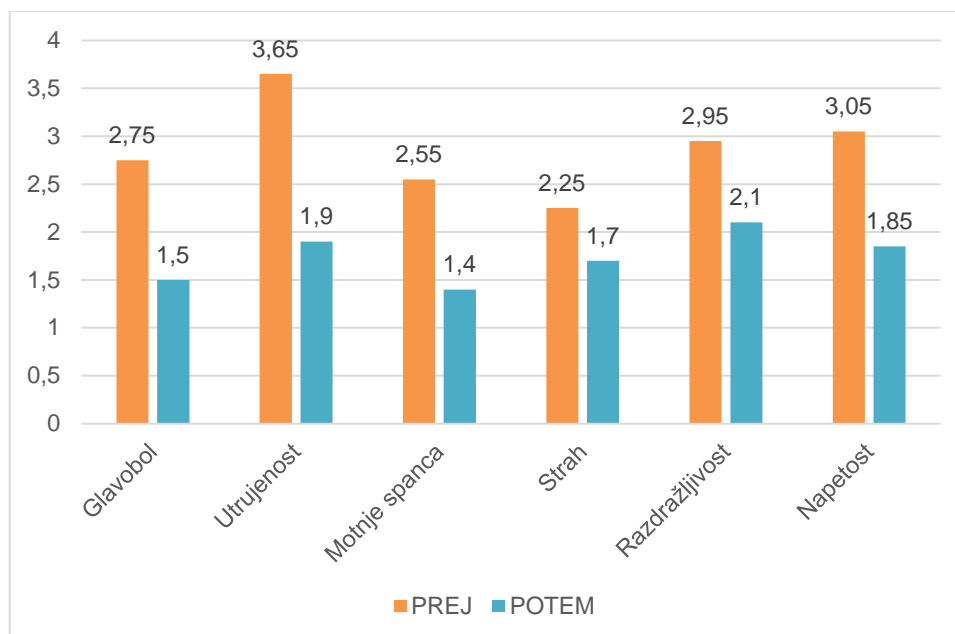
Vir: lasten

Grafikon 3 prikazuje raven stresa po izvedbi posamezne tehnike. Zaposleni so pri vseh treh tehnikah ocenili, da se je raven stresa po izvedbi posamezne tehnike zmanjšala. Pri tehniki Theta zdravljenje se je zmanjšala v povprečju za skoraj 70 %, kar pomeni izrazito zmanjšanje. Tudi pri ostalih dveh tehnikah se je raven stresa zmanjšala za skoraj 45 % (Access Consciousness® – Dostop do zavedanja) ter pri meditaciji za skoraj 35 %. Rezultati kažejo na bistveno izboljšanje ravni stresa po vseh treh izvedenih sprostitvenih tehnikah, Theta zdravljenje pa vsekakor precej izstopa.

Na podlagi rezultatov raziskave je »H3: Raven stresa se po izvedbi tehnik sproščanja zmanjša« potrjena.

V okviru raziskave se je preverjalo tudi premagovanje simptomov stresa.

**Grafikon 4: Simptomi**



Vir: lasten

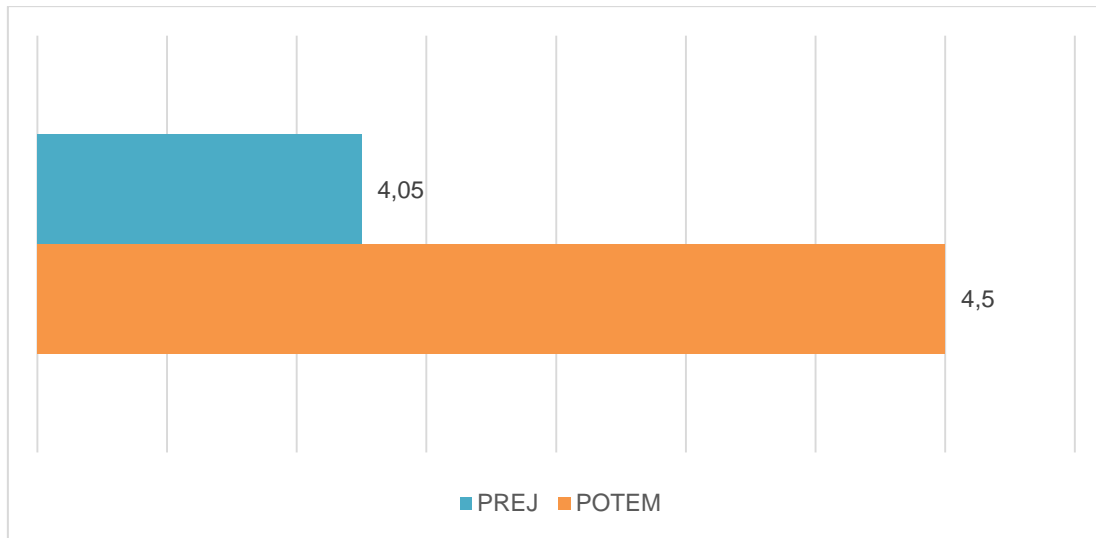
Grafikon 4 prikazuje spremembe simptomov stresa zaposlenih. Posamezne simptome stresa – *glavobol*, *utrujenost*, *motnje spanca*, *strah*, *razdražljivost*, *napetost* – smo merili pred in po izvedenih vseh treh sprostitvenih tehnikah. Primerjalo se je aritmetični sredini dveh spremenljivk, ki sta bili merjeni na lestvici od 1 (manj pogosto) do 5 (bolj pogosto). Simptomi so bili ocenjevani glede na pogostost.

Po oceni zaposlenih so se vsi ocenjevani simptomi izboljšali. Pri simptomu *glavobol* se je stanje izboljšalo za 45 %, pri simptomu *utrujenost* je zaznati največjo spremembo, saj se je s povprečne ocene 3,65 ocena spremenila na 1,9, kar pomeni za kar 48 %. Stanje se je tako izboljšalo za skoraj polovico. Pri simptomu *strah* se je stanje izboljšalo z ocene 2,25 na 1,7 oz. za nekaj manj kot 25 %. Stanje *razdražljivost* se je izboljšalo za 29 % in simptom *napetost* je ocenjen 39 % bolje po izvedbi tehnik sproščanja v primerjavi z oceno pred izvajanjem tehnik.

Na osnovi rezultatov raziskave lahko »H4: Tehnike sproščanja omogočajo lažje premagovanje simptomov stresa zaposlenih« potrdimo.

V okviru raziskave se je prav tako preverjalo razumevanje s sodelavci.

**Grafikon 5: Razumevanje s sodelavci**



Vir: lasten

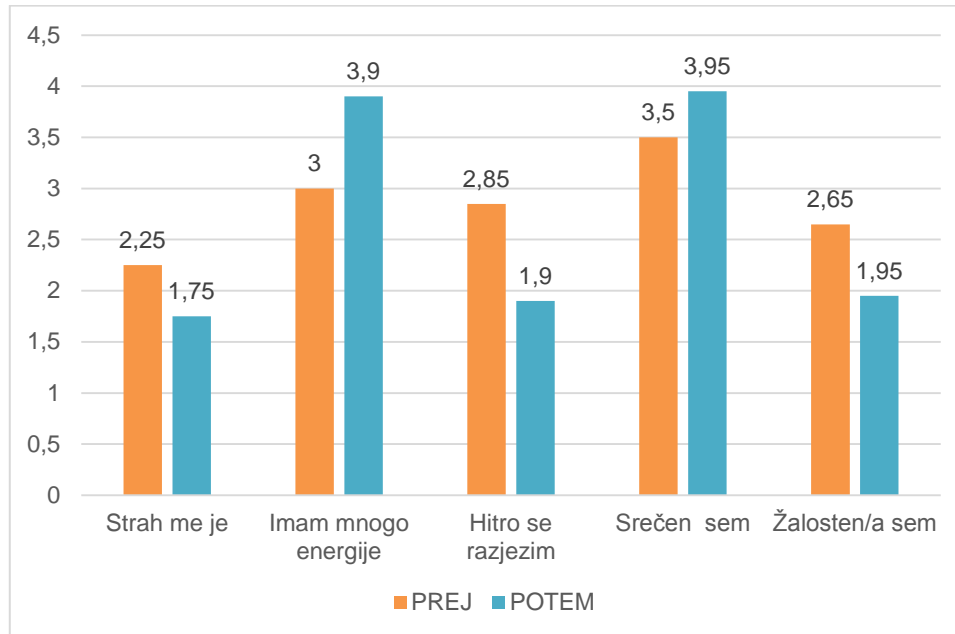
Grafikon 5 prikazuje spremembo v razumevanju zaposlenih s sodelavci po uporabi tehnik sproščanja. Razumevanje s sodelavci se je merilo z ocenjevalno lestvico od 1 (zelo slabo) do 5 (zelo dobro). Večina zaposlenih je ocenila, da se je razumevanje s sodelavci izboljšalo. Ocena medsebojnega razumevanja s sodelavci se je spremenila za 11 % na bolje.

Zalokar Divjak (2001) poudarja, da ima razumevanje sodelavcev na delovnem mestu eno bolj pomembnih funkcij in je ključni dejavnik za uspešno delovanje organizacije. Medosebni odnosi veliko prispevajo k razvoju in utrjevanju lastne vrednosti posameznika in posledično tudi h končnemu doživljanju smiselnosti njegovega dela. Ko med ljudmi vlada dobro razpoloženje, ko ljudje čutijo, da so cenjeni, potem lahko delovne zahteve izpolnjujejo vestno in odgovorno.

Na osnovi rezultatov raziskave lahko »H5: Z uporabo tehnik sproščanja se bo razumevanje zaposlenih s sodelavci izboljšalo« potrdimo.

V okviru raziskave so se preverjala emocionalno-socialna stanja po izvedbi sprostitvenih tehnik.

**Grafikon 6: Emocionalno-socialna stanja**



Vir: lasten

Grafikon 6 prikazuje spremembo emocionalno-socialnega stanja po izvedbi sprostitvenih tehnik. V tem delu se je primerjalo deleže odgovorov pri istem vzorcu za samoocene, merjene z odgovori na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 glede na pogostost: *strah me je*, *imam mnogo energije*, *hitro se razjezim*, *srečen sem*, *žalosten/-a sem*.

Iz Grafikona 6 je razvidno, da so se vsa socialno-emocionalna stanja po izvedbi sprostitvenih tehnik izboljšala. Najmanj se je izboljšalo stanje *srečen sem*, kar gre morda pripisati tudi temu, da je to stanje, ki ga subjektivno zelo različno doživljamo in nanj vpliva veliko dejavnikov. Res pa je tudi, da na doživljanje sreče in dobro počutje ne vplivajo samo posameznikova čustvena stanja, temveč tudi družbeno vrednotenje čustev, kar so proučevali v globalno razširjeni raziskavi (Bastian, Kuppens, De Roover & Diener, 2014). Ljudje so namreč bolj zadovoljni in pogosteje doživljajo pozitivna čustva v državah, kjer so ta bolj vrednotena.

Najbolj izrazita ocena se kaže pri stanju *imam mnogo energije* ter *hitro se razjezim*, kjer se je stanje izboljšalo kar za približno 30 %. Ocena nakazuje na uspešnost tehnik sproščanja.

Na podlagi rezultatov raziskave potrjujemo »H6: Emocionalno-socialna stanja se po izvedbi tehnik sproščanja izboljšajo«.

### **5.3 UGOTOVITVE IN PREDLOGI IZBOLJŠAV**

V raziskavi se je ugotovilo, da vse tri tehnike sproščanja, ki so se izvajale, ugodno vplivajo na zmanjšanje stresa. Splošno počutje zaposlenih se je po izvajanju vseh treh tehnik izboljšalo. Prav tako se je počutje po izvedbi posamezne tehnike izboljšalo, največjo spremembo je opaziti pri tehniki Theta zdravljenje. Raven stresa se je po izvedbi vseh treh tehnik zmanjšala. Pri merjenju posameznih simptomov stresa, ki so bili ocenjeni glede na pogostost, so se po oceni zaposlenih vsi ocenjevani simptomi izboljšali. Tudi razumevanje s sodelavci se je po oceni večine zaposlenih izboljšalo. Ocene pri vseh emocionalno-socialnih stanjih so se po izvedbi vseh treh delavnic izboljšale.

Za uspešen nadzor in obvladovanje stresa je treba delovati preventivno. Predlaga se, da zaposleni v delovnem času uporabljajo tehnike sproščanja. Zaposlenim bi bilo dobro omogočiti obisk tečajev sprostitvenih tehnik, da bi se jih naučili in tudi uporabljali. Problem je namreč, da številni posamezniki oz. zaposleni stresa ne prepoznajo in se nanj napačno odzivajo. Velika priložnost bi zato bila, če bi zaposleni imeli možnost obiska pri nekemu, s katerim bi se lahko pogovorili, saj bi s pomočjo svetovanja in razgovora sproti odpravljali obremenitve, ki povzročajo stres. Ceneje je namreč preprečevati kot pa zdraviti. Vložek v povečanje usposobljenosti zaposlenih, da lažje obvladujejo stres, je zato prav gotovo ena od bolj smiselnih investicij. Prav tako bi bilo pomembno, da bi vsaka organizacija imela izdelano strategijo za zmanjšanje stresa oz. dolgoročni program za zmanjšanje stresa in izboljšanje dobrega počutja zaposlenih.

Za večjo učinkovitost obvladovanja stresa je pomembno, da to poteka tako na ravni posameznika kot organizacije. Strokovnjaki ILO (2014, str. 4–31) namreč ugotavljajo, da je stres na ta način mogoče uspešno izkoreniniti. Obstajajo številni pristopi, tehnike in strategije za premagovanje stresa. Starc (2008, str. 279) navaja, da so za preprečevanje stresa potrebna znanja, izkušnje, informacije, trening obvladovanja stresa, potrpežljivost in sposobnost predvidevanja.



## 6 ZAKLJUČEK

Stres je individualna izkušnja, kar je za nekoga pozitivno, prijetno, je za drugega lahko negativno in neprijetno, škodljivo. S stresom se soočamo na vseh področjih našega življenja, tudi na delovnem mestu. Še posebej pomembno je razmišljati, kaj in kako biti učinkovit pri premagovanju stresa, saj so njegove posledice vidne pri posamezniku, v organizaciji, kjer deluje, kot tudi na ravni države, v gospodarstvu. Različni avtorji (Ihan, 2004; Middleton, 2014; Selič, 1999 ...) so namreč mnenja, da stresna reakcija v telesu povzroči številne bolezni in druge motnje. Človek namreč najbolje deluje, ko izvira iz notranjega miru in ko se zave, da je najgloblji počitek od lastnih misli. Stres ni le problem posameznika, je tudi problem organizacije, v kateri deluje oz. je zaposlen. Organizacija, ki se odloči ukrepati v zvezi s stresom, mora računati na dodatne stroške, ki pa so dolgoročno nižji od stroškov, ki nastajajo z absentizmom. Stres na delovnem mestu je mogoče zmanjšati in celo preprečiti.

V današnjem času obstaja več načinov, metod, tehnik premagovanja, obvladovanja stresa. V diplomskem delu se osredotočamo na tri sprostitvene tehnike, in sicer meditacijo, ThetaHealing in Access Consciousness. Človek potrebuje tehnike, ki omogočajo spremembe na nevsiljiv način, ki ne posegajo v temelj njegovega življenja, temveč mu zgolj pomagajo pri preobrazbi vidikov, ki ga motijo in mu zagotavljajo osvoboditev misli od vsakdana, na drugi strani pa mu omogočajo večjo kreativnost oziroma kreiranje lastnega življenja. Taki posamezniki pozitivno prispevajo k splošnemu družbenemu interesu, saj s svojim delom in kreativnostjo vedno iščejo nove rešitve.

V okviru raziskave se je iskalo relacije med počutjem in tehnikami sproščanja. Preverjalo se je, ali obstaja kakšen vpliv izvajanja tehnik sproščanja na počutje, stres. Ugotovitve kažejo, da obstaja, in sicer da pozitivno vpliva na doživljanje stresa, saj se je raven stresa po izvedenih sprostitvenih tehnikah zmanjšala. Kot je razvidno iz rezultatov, izvajanje tehnik tudi pozitivno vpliva na razumevanje s sodelavci ter na splošno počutje kot tudi na počutje takoj po izvajanju sproščanja. Raven stresa je se občutno zmanjšal, in sicer pri tehniki Theta zdravljenju kar za 70 %, tudi pri ostalih dveh tehnikah rezultati niso zanemarljivi, saj se je raven stresa zmanjšala za skoraj 45 % pri Access Consciousness – Dostop do zavedanja ter pri meditaciji za skoraj 35 %. Prav tako so izredno pozitivni rezultati pri zmanjšanju pogostosti simptomov stresa. Zaposleni so menili, da se vsi simptomi pojavljajo manjkrat, pri simptomu utrujenosti pa smo zasledili zmanjšanje za kar 48 %.

Obstajajo torej različne tehnike za premagovanje oz. obvladovanje stresa na delovnem mestu, organizacija in zaposleni pa se morajo truditi, da jih uporabljajo. Seznanjanje zaposlenih s tehnikami sproščanja se lahko uvede tudi kot preventivni ukrep za zmanjšanje stresa na delovnem mestu. Pastirk (2012) navaja, da prinašajo taki preventivni ukrepi dolgotrajne učinke, vendar pa morajo biti izvedeni sistematično, postopno in na dolgi rok. Način obvladovanja stresa je tako pomembna zadeva, da vpliva

na celoten koncept življenja posameznika kot posledično na uspešnost organizacije, v kateri deluje, in na družbo v celoti.

## LITERATURA IN VIRI

### LITERATURA

- Adamič Pavlovič, D., Jakša, L. (2008). *Globina samodotika: obvladovanje stresa*. Ljubljana: samozaložba.
- Adamič Pavlovič, D. (2000). *Globina samodotika: postopno mišično sproščanje: vodena meditacija*. Ljubljana: Educy.
- Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
- Balfour, S., Idzikowski, C., Kensley, S., Meredith, S., Blair, L. (2012). *Premagajmo stres in ostanimo zdravi: na stotine domiselnih načinov, kako se ubraniti stresa in pritiskov, ki jih prinaša življenje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bertoncej, B. (2007). *Joga. Transformacija telesa in uma*. Ljubljana: Devi.
- Brown, C. (2008). *Joga*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Burns, J. L., Randolph, M., Brown L., L. J. (2011). The Effect of Meditation on Self-Reported Measures of Stress, Anxiety, Depression and Perfectionism in a College Population. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(2).
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4).
- Božič, M., (2003). *Stres pri delu*. Ljubljana: GV izobraževanje.
- Chandler, H. H., Charles, N. A., Heaton, D. P. (2005). The transcendental Meditation Program and Postconventional Self – Development: A 10-year Longitudinal Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17 (1).
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Douglas, M. G. (2015). *The Bars*. Houston, Texas. Access Consciousness.
- Hölzel, B., Vangel, M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness Practice leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1).
- Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ihan, A., Simonič Vidrih, M. (2005). *Stres na delovnem mestu in spoprijemanje z njim: kaj lahko naredim, da živim v sožitju s stresom?*. Ljubljana: ARX.
- Yesudian, S., Haich, E. (2004). *Joga za zdravje*. Ljubljana: Aura
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31 (5).
- Looker, T., Gregson O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Maheswarananda, P. S. (2009). *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Novo Mesto: DNM.
- Mainland, P. (1998). *Posnemajmo živali; slikanica joge za zdravo življenje*. Radovljica: Didakta.
- Meško, M. (2006). *Joga s Sabrino*. Ljubljana: Debora.
- Middleton, K. (2014). *Stres: kako se ga znebimo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Miš, M. (2002). Stres kot dejavnik tveganja. *Delo in varnost*, 47 (4).
- Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Pastirk, S. (2012). Stres pri delu. V J. Božič (ur.). *Psihosocialna tveganja na delovnih mestih*. Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS – Soča.
- Pekrun, R., Stephens, E. J. (2010). Achievement emotions: A control-value approach. *Social and Personality Psychology Compass*, 4.
- Pearlin, L. (1982). *The social contexts of stress*. V L. Goldberger and S. Breznitz (ur.), *Handbook of stress*. New York: The Free Press.
- Rosenkranz, M., Lutz, A., Perlman, D. M., Davidson, R. (2016). Reduced stress and inflammatory responsiveness in experienced meditators compared to a matched healthy control group. *Psychoneuroendocrinology*: 68
- Rakovec Felser, Z. (1991). *Človek v stiski – stres in tesnoba: povod in posledica bolezni* (1. izdaja). Maribor: Obzorja.
- Rakovec Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Ricard, M. (2013). *Zakaj meditirati*. Smlednik: Založba Esej.
- Sabati Šuster, A. (2008). *Joga: vir harmonije in življenjske energije*. Tržič: Učila International.
- Singh, R. (1996). *Meditacija za notranji in zunanji mir*. Ljubljana: Instagram.
- Srebot, R., Menih, K., (1994). *Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje*. Ljubljana: Domus.
- Schmidt, A. (2001). *Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana: samozaložba.
- Selič, P. (1999). *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Selye, H. (1982). *Stres bez distres*. Sofija: Nauka in izkustvo.
- Spielberger, C. (1985). *Stres in tesnoba*. Ljubljana: Pomurska založba.
- Starc R. (2007). *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius AP.
- Starc R. (2008). *Bolezni zaradi stresa I: Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoloženskih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede dvanajsternika in astme do rakavih obolenj*. Ljubljana: Sirius AP.
- Teržan, M. (2002). *Stres na delovnem mestu: dobro se počutim, delo mi je v veselje*. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.
- Travis, F., Shear, J. (2008). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Consciousness and Cognition*, 19 (4).
- Trček, J. (1994). *Medosebno komuniciranje in kontaktna kultura*. Radovljica: Didakta
- Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
- Tušak M., Masten R., (2008). *Stres in zdravje: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Vuković, S. (2011). Vzroki stresa učiteljev. *Vzgoja in izobraževanje*, 42 (4).
- Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se ...* Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Zalokar Divjak, Z. (2001). *Jaz in ti, medosebni odnosi v sodobnem času*. Krško: Gora
- Žarkovič Adlešič, B. (2011). Pot k dobremu počutju – pristopi za obvladovanje stresa. *Vzgoja in izobraževanje*, 43 (5).

## VIRI

- Access Bars® Headchart (3. 12. 2015). *Access Bars Headchart Slovenian*. Huston, Texas: Access Consciousness®.
- Access Consciousness Blog. (2. 6. 2016). *Health Benefits of Access Bars For the Body and Mind*. Pridobljeno iz: <http://access-consciousness-blog.com/2015/05/health-benefits-of-access-bars-for-the-body-and-mind>
- Awareness Center. (2. 6. 2016). *Access Consciousness Bars -- The Bars*. Pridobljeno iz: [www.ourawarenesscenter.com/AccessBars.html](http://www.ourawarenesscenter.com/AccessBars.html)
- Bars – Access Consciousness. (2. 6. 2016). *The Access Bars*. Pridobljeno iz: <http://www.bars.accessconsciousness.com>.
- Collective Evolution. (15. 6. 2016). *A Neuroscientist Explains What Happens To Your Brain When You Meditate*. Pridobljeno iz: <http://www.collective-evolution.com/2014/06/15/a-neuroscientist-explains-what-happens-to-your-brain-when-you-meditate/>
- Dinevski, D. (2010). *Osem stopenjska pot duhovnega razvoja in jogijska meditacija*. (Predavanje na Univerzi v Mariboru 8. 4. 2010).
- Dinevski, D. (2016). *Meditacija izboljša zdravje in zviša kakovost življenja* (Predavanje na Univerzi v Mariboru 2. 3. 2016).
- European Opinion Poll (3. 2. 2014) *Occupational Safety and Health*. Pridobljeno iz: <https://osha.europa.eu/en/safety-health-in-figures/eu-poll-press-kit-2013.pdf>
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. (12. 5. 2016). *Preprečevanje z delom povezanega stresa v dejavnosti izobraževanja*. Pridobljeno iz: <http://ohsa.europa.eu/sl/publications/e-facts/efact31>
- International Labour Organization. (28. 4. 2016). *Workplace stress. A collective challenge. World day for Safety and Health at work*. Pridobljeno iz: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466547.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf)
- Power of Positivity. (15. 6. 2016). *This 5 Minute Morning Exercise Will Revitalize Your Life*. Pridobljeno iz: <https://www.powerofpositivity.com/this-5-minute-morning-exercise-will-revitalize-your-life/>
- Lake, N. (2. 6. 2016). *Access Bars Brain Research*. Pridobljeno iz: [http://www.naomilake.com/access\\_bars\\_brain\\_research.shtml](http://www.naomilake.com/access_bars_brain_research.shtml)
- ThetaHealing. (2. 6. 2016). *Discover ThetaHealing®*. Pridobljeno iz: [www.thetahealing.com/about-thetahealing.html](http://www.thetahealing.com/about-thetahealing.html)
- Theta Brain Waves. (26. 7. 2016). *Theta Brain Waves: 4 Hz To 8 Hz*. Pridobljeno iz: <http://mentalhealthdaily.com/2014/04/12/theta-brain-waves-4-hz-to-8-hz/>
- Theta zdravljenje. (26. 7. 2016). *Pogosta vprašanja o ThetaHealingu oz. Theta zdravljenju*. Pridobljeno iz: <http://www.theta.si/pogosta-vprasanja/>
- Uttley, H. (2013). *Employee stress an issue for 98 % of employers, says Towers Watson*. Pridobljeno iz <http://www.wsandb.co.uk/wsb/news/2263773/employee-stress-an-issue-for-98-of-employers-says-towers-watson>

## **PRILOGE**

1. Anketni vprašalnik – pred izvajanjem delavnic (Vprašalnik 1)
2. Anketni vprašalnik – po izvajanju delavnic (Vprašalnik 2)
3. Anketni vprašalnik – pred in po izvajanju posamezne delavnice (Vprašalnik 3)

# PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK – PRED IZVAJANJEM DELAVNIC (VPRAŠALNIK 1)

Gregor Šikman

Vprašalnik 1: Vpliv stresa na delovnem mestu

Anketni vprašalnik	1	Šifra/inicialke: _____
--------------------	---	------------------------

1. Spol:

M      Ž

2. Na lestvici od 1 do 5 prosim ocenite kako stresno je vaše delo, pri čemer 1 pomeni nestresno, ter 5 pomeni zelo stresno.

1      2      3      4      5

3. Ali na delovnem mestu uporabljate kakšne sprostitvene tehnike?      DA      NE

4. Pred seboj imate trditve. Na lestvici ocenite trditev glede na pogostost, pri čemer 5 pomeni bolj pogosto, 1 manj pogosto.

Strah me je                      1      2      3      4      5

Imam mnogo energije      1      2      3      4      5

Hitro se razjezim              1      2      3      4      5

Srečen sem                      1      2      3      4      5

Žalosten/a sem                1      2      3      4      5

5. Ali opažate pri sebi simptome, ki so posledica stresa? Na lestvici ocenite stanje glede na pogostost, pri čemer je 1 manj pogosto, 5 pomeni bolj pogosto:

Glavobol                        1      2      3      4      5

Utrujenost                      1      2      3      4      5

Motnje spanca                1      2      3      4      5

Strah                              1      2      3      4      5

Razdražljivost                1      2      3      4      5

Napetost                        1      2      3      4      5

6. Na lestvici od 1 do 5 prosim ocenite vaše splošno počutje, pri čemer 1 pomeni slabo, ter 5 pomeni zelo dobro.

1      2      3      4      5

7. Na lestvici od 1 do 5 prosim ocenite vaše razumevanje s sodelavci, pri čemer 1 pomeni zelo slabo razumevanje, ter 5 pomeni zelo dobro razumevanje.

1      2      3      4      5

Hvala za sodelovanje in odgovore!

## PRILOGA 2: ANKETNI VPRAŠALNIK – PO IZVAJANJU DELAVNIC (VPRAŠALNIK 2)

Anketni vprašalnik	2	Šifra/inicialke: _____
--------------------	---	------------------------

1. Pred seboj imate trditve. Na lestvici ocenite trditev glede na pogostost, pri čemer 5 pomeni bolj pogosto, 1 manj pogosto.

Strah me je                    1      2      3      4      5

Imam mnogo energije      1      2      3      4      5

Hitro se razjezim           1      2      3      4      5

Srečen sem                   1      2      3      4      5

Žalosten/a sem             1      2      3      4      5

2. Ali opazate pri sebi simptome, ki so posledica stresa? Na lestvici ocenite stanje glede na pogostost, pri čemer 5 pomeni bolj pogosto, 1 manj pogosto.

Glavobol                    1      2      3      4      5

Utrujenost                  1      2      3      4      5

Motnje spanca              1      2      3      4      5

Strah                         1      2      3      4      5

Razdražljivost             1      2      3      4      5

Napetost                    1      2      3      4      5

3. Na lestvici od 1 do 5 prosim ocenite vaše splošno počutje po delavnicah, pri čemer 1 pomeni slabo, ter 5 pomeni zelo dobro.

1      2      3      4      5

4. Na lestvici od 1 do 5 prosim ocenite vaše razumevanje s sodelavci, pri čemer 1 pomeni zelo slabo razumevanje, ter 5 pomeni zelo dobro razumevanje.

1      2      3      4      5

5. Kaj vam je bilo na delavnicah najbolj všeč?

---

---

6. Ali so vam sprostitvene tehnike kaj pripomogle k spremembi počutja in kaj se je spremenilo?

---

---

Hvala za sodelovanje in odgovore!



## PRILOGA 3: ANKETNI VPRAŠALNIK – PRED IN PO IZVAJANJU POSAMEZNE DELAVNICE (VPRAŠALNIK 3)

Gregor Šikman

Vprašalnik 3: Vpliv stresa na delovnem mestu

Šifra oz. inicialke: \_\_\_\_\_

Sprostitutvena tehnika: \_\_\_\_\_

Prosim obkrožite odgovor za naslednja vprašanja:

1. Ali ste že kdaj slišali za današnjo sprostitutveno tehniko?

DA            NE

2. Ocenite nivo stresa, ki ga trenutno občutite, pred sprostitutveno tehniko. Na lestvici ocenite stanje glede na stopnjo sproščeniosti/napetosti, pri čemer 0 pomeni popolna sproščeniost, brez stresa, 10 zelo velika napetost, zelo veliko stresa.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

-----

1. Ali vam je bila sprostitutvena tehnika všeč?

DA            NE

2. Ali ste že kdaj uporabljali to tehniko?

DA            NE

3. Kako se po izvedeni tehniki počutite?

Enako            Bolj sproščeno            Bolj napeto

4. Ocenite nivo stresa, ki ga trenutno občutite, po sprostitutveni tehniki. Na lestvici ocenite stanje glede na stopnjo sproščeniosti/napetosti, pri čemer 0 pomeni popolna sproščeniost, brez stresa, 10 zelo velika napetost, zelo veliko stresa.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Hvala za sodelovanje in odgovore.