

Mestna občina Celje
Komisija mladi za Celje

VPLIV ČUJEČNOSTI NA MLADE V ČASU ODRAŠČANJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTOR:

Ana Jelen

MENTOR:

Barbara Elizabeta Hernalvs, univ. dip. geog. in pedagog.

Celje, marec 2022

Gimnazija Celje – Center
Program: splošna gimnazija

VPLIV ČUJEČNOSTI NA MLADE V ČASU ODRAŠČANJA
RAZISKOVALNA NALOGA

AVTOR:
Ana Jelen

MENTOR:
Barbara Elizabeta Hernavs, univ. dip. geog. in pedagog.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2022

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Barbari E. Hernavs, prof., za usmerjanje in pomoč pri raziskovalni nalogi ter vse spodbudne besede.

Zahvaljujem se gospodu Boštjanu Rančigaju, ki mi je predstavil in približal pojem čuječnosti, ter si vzel čas za intervju.

Zahvaljujem se tudi Valeriji Zorko, prof., za lektorski pregled naloge.

Prav tako se zahvaljujem tudi vsem dijakom Gimnazije Celje – Center, ki so si vzeli čas in izpolnili anketo ter mi tako omogočili izvedbo moje raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	1
ABSTRACT	2
1 UVOD.....	3
1.1 Zakaj ravno čuječnost?	3
1.2 Namen.....	3
1.3.1 Cilji	4
1.3.2 Hipoteze.....	4
1.4 Raziskovalne metode	4
2 TEORETIČNI DEL.....	5
2.1 Doživljanje sreče kot cilj čuječnosti.....	5
2.2 Prispodoba sreče z avtomobilom	5
2.3 Hoja za smislom življenja.....	7
2.4 Čuječnost	8
2.5 Zakaj je čuječnost tako pomembna?	9
2.6 Raziskave o čuječnosti.....	9
2.7 Koristnost čuječnosti.....	10
2.8 Čuječnost v šoli	11
2.9 Vloga učiteljev in staršev	12
2.10 Tehnike za spodbujanje in razvijanje čuječnosti pri mladih	13
2.10.1 Tehnika notranjega pogovora	13
2.10.2 Tehnika z vprašanji.....	13
2.10.3 Tehnika z motivacijskimi zgodbami	14
2.10.4 Tehnika z zgledom.....	14
2.10.5 Tehnika meditacije	14
2.11 Razvojna obdobja osebnosti	15
2.12 Obdobje adolescence oz. mladostništva.....	15
2.13 Razvojne naloge adolescence.....	16
2.14 Vzgoja najstnika s čuječnostjo	17
3 EMPIRIČNI DEL	18
3.1 Metodologija	18
3.2 Analiza anketnega vprašalnik	18
3.3 Interpretacija rezultatov	33
3.4 Intervju.....	36
4 RAZPRAVA.....	40

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

4.1	Hipoteza št. 1: Menim, da je večina mladih srečnih in jih najbolj osrečujejo prijatelji	40
4.2	Hipoteza št. 2: Za mlade je smisel življenja zadovoljiti družbena pričakovanja, tako da sledijo vsem moralnim normam, ki jih določa družba, v kateri živijo	40
4.3	Hipoteza št. 3: Menim, da je večina mladih že slišala za pojem čuječnosti, vendar pa ne poznajo njegovega pomena	40
4.4	Hipoteza št. 4: Mladi večinoma vedo, da je glavna prednost čuječega delovanja lažje soočanje s stresom in nenačrtovanimi dogodki ter lažje spoznavanje samega sebe	41
4.5	Hipoteza št. 5: Mladi večinoma menijo, da lahko z metodami čuječnosti poskrbimo za celostno dobro počutje	41
5.	ZAKLJUČEK.....	42
5.1	Nadaljnje raziskovanje.....	42
6.	VIRI IN LITERATURA.....	43
	PRILOGE.....	45

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1:	Doživljanje sreče pri anketiranih dijakih.....	18
Grafikon 2:	Dejavniki, ki bi anketirance lahko osrečili.....	19
Grafikon 3:	Dejavniki, ki anketirance osrečujejo.....	19
Grafikon 4:	Število anketiranih dijakov, ki so našli smisel življenja.....	20
Grafikon 5:	Število anketiranih dijakov, ki si (ne) želijo najti smisel življenja.....	20
Grafikon 6:	Odgovori anketirancev, ki še niso našli smisla življenja.....	21
Grafikon 7:	Razlogi, zakaj anketirani dijaki še niso našli smisla v življenju.....	21
Grafikon 8:	Dejavniki, ki za vas osmišljajo življenje.....	22
Grafikon 9:	Načini, kako so anketiranci našli smisel v življenju.....	23
Grafikon 10:	Pomembnost samospoznavanja med anketiranimi dijaki.....	23
Grafikon 11:	Pomembni razlogi za samospoznavanje.....	24
Grafikon 12:	Samospoznavanje med anketiranimi dijaki.....	24
Grafikon 13:	Načini samospoznavanja.....	25
Grafikon 14:	Razlogi, zakaj anketiranci ne spoznavajo samega sebe.....	26
Grafikon 15:	Vpliv preteklih dogodkov.....	26
Grafikon 16:	Pomen smisla življenja za prihodnost anketiranih dijakov.....	27
Grafikon 17:	Razlogi za pomembnost življenjskega smisla.....	27
Grafikon 18:	Razlogi za nezanimanje dijakov za prihodnost.....	28
Grafikon 19:	Poznavanje pojma čuječnost med anketiranimi dijaki.....	28
Grafikon 20:	Prva seznanitev dijakov s čuječnostjo.....	29
Grafikon 21:	Ovrednotenje čuječnosti med anketiranimi dijaki.....	29
Grafikon 22:	Poznavanje metod čuječnosti.....	31
Grafikon 23:	Poznane metode čuječnosti.....	31
Grafikon 24:	Prakticiranje metod čuječnosti med dijaki.....	32
Grafikon 25:	Ovrednotenje koristnosti metod čuječnosti.....	32

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Grafikon 26: Poznavanje različnih metod med anketiranimi dijaki, ki ne poznajo čuječnosti . 33

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem v teoretičnem delu raziskovala pojem sreče, pomen in koristnost čuječnosti, analizirala raziskave, ki so bile narejene na področju čuječnosti (v šoli), vlogo staršev in učiteljev, tehnike za razvijanje in spodbujanje čuječnosti pri mladih v obdobju adolescence oz. mladostništva, razvojne naloge adolescence in razvoj najstnika s čuječnostjo.

V empiričnem delu sem izvedla analizo ankete. Pri tem me je zanimalo, ali so dijaki Gimnazije Celje – Center, stari med petnajst in devetnajst let, srečni in kaj jih osrečuje, ali so že našli smisel življenja in kaj jim ga predstavlja, kako pomembno se dijakom zdi spoznavanje samega sebe, vpliv preteklih dogodkov, njihovo poznavanje pojma in metod čuječnosti.

V empirični del sem vključila tudi intervju z raziskovalcem in ustanoviteljem Studia Zaživi Boštjanom Rančigajem, ki mi je kot strokovnjak na področju čuječnosti povedal, kako jo sam doživlja in kako si lahko mladostnik z njo pomaga. Spregovoril je tudi o pojmu sreče.

Ključne besede: sreča, čuječnost, mladostniki/mladi, spoznavanje samega sebe, dijaki in anketiranci (za oba spola se uporablja moška oblika)

ABSTRACT

In the theoretical part of my research assignment I have been researching the meaning of happiness, importance and advantages of mindfulness. I have also included the researches made in the field of mindfulness, mindfulness at school, the role of parents and teachers, techniques for developing and encouraging mindfulness in the period of adolescence or youth and development tasks of adolescence and the development of teenagers with mindfulness.

In the empiric part I have made the survey analysis. I was interested in the fact whether the students or adolescents, between fifteen and nineteen years old, at Gimnazija Celje – Center, are happy and what makes them happy and also whether they have already found the meaning of their lives. I also wanted to find out what the meaning represents to them and how important it is for acknowledging and for self-realisation, the influence of past events and the realisation of methods and mindfulness itself.

An interview with the researcher and founder of Studio Zaživi, Mr. Boštjan Rančigaj, was also included in the empiric part. Mr. Rančigaj, a well-known professional in the field of mindfulness explained how he understands and experiences mindfulness and how it can help a youngster. He also spoke about happiness.

Key words: happiness, mindfulness, youngsters/young population, students and interviewees (both males and females)

1. UVOD

1.1 Zakaj ravno čuječnost?

Vsak izmed nas se vsaj enkrat v življenju znajde v neprijetni situaciji, ko se počuti izgubljenega in išče smisel življenja. Tudi sama sem se znašla v podobni situaciji in ob pomoči najbližjih začela iskati smisel ter sprejemati življenje polno vzponov in padcev. Na svoji poti sem se srečala s prej neznanim pojmom čuječnosti. Začela sem ga raziskovati, vendar si nisem mogla natančno predstavljati, kaj sploh to je, od kod prihaja, zakaj in kako konkretno mi lahko pomaga. V obilici šolskega dela sem nanj pozabila, čeprav verjamem, da bi mi v tistem času zelo koristil. Poleti sem se v knjižnici sprehajala med knjižnimi policami in iskala primerne knjige za poletno branje, ko sem kar naenkrat naletela na knjigo o čuječnosti pisateljice Ruby Wax. Knjiga me je navdušila in dobila sem željo po raziskovanju čuječnosti. Kot mladostnik, ki išče, kaj vse ga zanima, želi preizkusiti nove stvari in tako spoznati samega sebe, sem se odločila za raziskovalno nalogo z naslovom *Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja*. V pogovoru s prijatelji sem ugotovila, da jim ta pojem ni poznan, da zanj še niso slišali, če pa so, pa si ga ne znajo razložiti. Prav zato želim raziskati čuječnost in ozavestiti mlade o njeni koristi.

1.2 Namen

Namen naloge je ugotoviti, kako srečni so mladostniki in kaj jih osrečuje, kaj za njih predstavlja smisel življenja, kako razširjen je pojem čuječnosti med mladimi in kako so nam lahko metode čuječnosti v samopomoč.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

1.3 Cilj in hipoteze

1.3.1 Cilji

Cilj št. 1: Ugotoviti, ali so mladi srečni in kaj jih osrečuje oz. bi jih osrečevalo.

Cilj št. 2: Ugotoviti, kaj je za mlade smisel življenja in kako ga bodo dosegli.

Cilj št. 3: Ugotoviti, kako razširjen je pojem čuječnosti med mladimi.

Cilj št. 4: Ugotoviti, kaj vse so prednosti čuječnosti.

Cilj št. 5: Ugotoviti, kako so nam lahko metode čuječnosti koristne za samopomoč.

1.3.2 Hipoteze

Hipoteza št. 1: Menim, da je večina mladih srečnih in jih najbolj osrečujejo prijatelji.

Hipoteza št. 2: Za mlade je smisel življenja zadovoljiti družbena pričakovanja, tako da sledijo vsem moralnim normam, ki jih določa družba, v kateri živijo.

Hipoteza št. 3: Menim, da je večina mladih že slišala za pojem čuječnosti, vendar pa ne poznajo njegovega pomena.

Hipoteza št. 4: Mladi večinoma vedo, da je glavna prednost čuječega delovanja lažje soočanje s stresom in nenačrtovanimi dogodki ter lažje spoznavanje samega sebe.

Hipoteza št. 5: Mladi večinoma menijo, da lahko z metodami čuječnosti poskrbimo za celostno dobro počutje.

1.4 Raziskovalne metode

Pri raziskovanju sem izvedla anketo med dijaki Gimnazije Celje – Center in intervju z gospodom Boštjanom Rančigajem.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 Doživljanje sreče kot cilj čuječnosti

»Sreča v človeku je skrivnostna stvar: lahko je v novi lepi vili človek v dnu srca nesrečen ali srečen; ravno tako je lahko človek v leseni, s slamo kriti revni hišici temu primerno tudi sam reven in nesrečen, lahko pa je prav v tej hišici mnogo pogosteje več srečnih in bolj srečnih, kar bogatih človeških src, kakor v vseh vilah razkošja na svetu.« (Trstenjak, 1994)

2.2 Prispodoba sreče z avtomobilom

Dr. Antonu Trstenjaku, slovenskemu akademiku, je pobudo za to dal Američan, ki je pred kratkim izjavil: »V Ameriki sreča po bencinu smrdi. Ne diši po vijolicah.« In pri nas? Vtis imamo, da tudi ne bomo prej »srečni«, dokler se ne bomo približali ameriški »sreči«. (Trstenjak, 1994)

Marsikomu pomeni avto več kot otrokovo rojstvo. Avto je danes že »pojem«, s katerim hočemo izraziti posebno stopnjo udobnosti v našem življenju. V Ameriki pomeni "bencin" isto kot nafta oz. bogastvo. Tako je sreča, ki jo ljudje iščejo v bogastvu, pravzaprav v udobju, zato je avto res pojem za zunanjo srečo; če naj sploh kdo srečo najde v zunanjem udobju. In vendar jo nešteti iščejo prav v tem. Ves tok časa in mišljenja se giblje v to smer. (Trstenjak, 1994)

Avto je pojem za vse sodobne stroje in aparate: človek jim služi in to z vso pazljivostjo in skrbjo, če ne, se lahko zgodi usodna nesreča. V tem je velika ironija: človek je iznašel stroje, da bi delali namesto njega, mu služili, da mu ne bilo treba težaško in dolgotrajno delati. Toda komaj je to dosegel, že je vse postavljeno na glavo: ni stroj človekov »umetni suženj«, marveč je človek suženj stroja. Tako človek skrbi za avto, nase mora pri tem pozabljati, sebe ne uspe napajati z novimi duhovnimi močmi, ne ostane mu časa, da bi hodil k duhovnim vrelcem, ki tečejo v večno življenje. Tako stroji človeku narekujejo hitrost življenja in dela. To pospešeno, za človeka prenapeto hitrost strojnega načina življenja občutimo kot pritisk oz. stres. Smo pod stalnim stresom; zato smo živčni, nemirni in zaskrbljeni, v notranjosti nezaupljivi; čutimo se ogroženi prav

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

zaradi vseh naprav udobnosti. Bolj ko si dvigamo standard udobnosti, bolj nam prav ta standard ogroža naš obstoj. (Trstenjak, 1994)

Človek prav ob tej svoji zunanji dobrini doživlja protislovje, nesmisel: to, kar naj bi ga namensko osrečevalo, mu je vir najhujših nesreč in stalne ogroženosti. Ogroženost je pravo nasprotje sreče. Ljudje zaidejo v hlastanju za užitki celo do nasprotne skrajnosti: človek je nesrečen, ker išče srečo. Tako srečo danes nekateri opredeljujejo. (Trstenjak, 1994)

Znova in znova vidimo, da od zunaj sreče ne moremo pričakovati. Sreča ni nič zunanjega. Od zunaj pritekajo samo novi viri notranjega nemira, zaskrbljenosti in strahu ter ogroženosti v obstoju. Tudi naši predniki so poznali ogroženost. V stalnem boju z naravo, ko so jim bile naravne sile hudo nenaklonjene, so si stopnjo za stopnjo utrjevali svoj obstoj in varnost. (Trstenjak, 1994)

Moderni človek si je s svojo stopnjevano skrbjo po udobnosti priklical v tehniziran naravi toliko novih sovražnikov s tako groznimi učinki, kakor jih preprost človek niti slutil ni, čeprav je imel v naravi marsikakšno silo, ki jo je moderna civilizacija vsaj delno zadržala v mejah, ki človeku niso nevarne. Preprosti človek je naravo sprejemal kot neizogibno danost; zato pa se je lahko več ukvarjal s samim seboj, se pravi, laže si je ustvarjal notranje ravnotežje, s katerim se je upiral tem silam narave. Moderni človek si z ene strani s postopnim in načrtnim zavarovanjem obstoja ter hkrati z izzivanjem novih nevarnosti in nesreč svoj obstoj hudo omaja; bolj kot čuti potrebo po zavarovanosti, več ko ima zavarovalnic za vse strani življenja, bolj se čuti ogroženega. Ne ustvari si tudi nobenega notranjega ravnotežja, kot ga je imel preprost človek, ker prav tako postopno odvrča ravno tiste vidike obstoja, ki bi mu edini mogli utemeljiti notranji mir, osebno življenjsko trdnost. Manjka mu prave življenjske modrosti. (Trstenjak, 1994)

Sreča je čista kakovost, ki se ne da ne meriti ne stopnjevati z nobeno zunanjo količino. Ali jo imaš ali je nimaš; ali jo doživljaš ali čutiš, ali te »navdaja z blaženim mirom« ali pa je ne čutiš, ne doživljaš tega notranjega miru in blažene varnosti, ki se imenuje sreča. (Trstenjak, 1994)

2.3 Hoja za smislom življenja

K sreči moramo vračunati tudi trpljenje. S tem smo pojem sreče sicer še bolj zapletli, vendar smo ji hkrati dali globlji pomen. Trpljenje smo morali vračunati v srečo le tako, da smo ga ovrednotili in osmislili: trpljenju smo dali globlji življenjski smisel. Tako smo dali tudi pojavu sreče in težnji po njej globlji smisel. Lahko bi celo rekli: Sreča je hoja za smislom življenja. Srečen je človek, ki je našel smisel. Če rečemo, da gre vse človeško prizadevanje za tem, da bi dosegli čim popolnejšo srečo, potem je to v jedru isto, kakor če rečemo, da vse človeško prizadevanje teži, da bi dosegli smisel življenja: doseči srečo. Uteha, ki jo daje spoznanje smisla, je osrečujoča; v smislu življenja najde človek obenem življenjsko srečo. (Trstenjak, 1994)

Lahko bi začeli obratno in rekli: Smisel svojega življenja vidi človek v sreči. Kdor ne doseže sreče, ne doseže smisla življenja. Ali povedano malo drugače: človekov cilj in z njim smisel življenja je v tem, da postane srečen. To je izključno psihološki vidik, a je pravilen. Vsakdo ima cilj, da bi bil srečen; vse kar dela, gre v tej smeri: doseči srečo. (Trstenjak, 1994)

Smisel vsak izmed nas vidi v drugačnih stvareh. Eden ga vidi v utehi svoje sle (užitka), drugi v doseganju časti in oblasti, tretji zopet v popolnem človeku ali uresničevanju samega sebe, lahko rečemo tudi v napredku, zopet drugi pa v nesebični ljubezni do bližnjega, se pravi službi človeku, končno ga vidijo mnogi v Bogu, da žive skladno z njegovo voljo in mu dajejo s svojim lastnim življenjem pred svetom čast in slavo. Ne glede na vse možne razlage smisla življenja, ostane za vse veljavno: človek je bitje, ki teži za smislom življenja, njegovo srce pa ne more biti potešeno ter srečno, če tega smisla ne doseže in izpolni. Konec koncev je težnja po smislu v ozadju vseh človeških teženj in gonov. (Trstenjak, 1994)

Ko osvojimo prve korake metod čuječnosti, o katerih bom več spregovorila v nadaljevanju, se nam razširijo možnosti čuječega življenja in pripravljani smo za nove vaje, ki nam počasi, a zagotovo prinesejo srečo, kajti čuječnost postane naš način življenja, sočutje postane del vsakdana, ljubeča prisotnost do nas samih, kakršni smo, in do drugih postane naš temelj, odnosi se poglobijo in postanejo iskrenejši, svet postane bolj živ, barvitejši, radostnejši, pri delu in učenju postanemo učinkovitejši, pri športu in dejavnostih bomo bolj zbrani, imunski sistem bo manj obremenjen, ker bo stopnja stresa zelo znižana, kar bo ugodno vplivalo na počutje, notranji mir bo vedno

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

na dosegu roke in življenje bo lepo brez razloga. Srečni bomo kadarkoli in kjerkoli. Vendar pa je za to, da dosežemo vse naštetu, potrebna odločitev za zavestno zaznavanje tega trenutka brez ocenjevanja in vzeti ter hkrati podariti si moramo nekaj časa. (<https://www.svetloba.si/cujecnost/s-cujecnostjo-do-srece>)

2.4 Čuječnost

Stari Grki so nam zapustili čudovito legendo o Orfeju in Evridiki. Sporočilo te čudovite starogrške zgodbe je, da zelo veliko izgubimo, če smo raztresenega duha. Vsak dražljaj, ki se mu ne moremo upreti in spelje našo pozornost, prinese posledice. Lahko se zgodi, da zaradi raztresenosti nikoli ali pa zelo težko dosežemo to, kar smo si zastavili. Danes živimo v času, ko ne govorimo več le o enem trenutku izgubljene pozornosti, temveč o tem, da ljudje večino časa preživimo v stanju raztresenosti. Kamor koli se zazremo, povsod je polno dražil in vab, ki nam kradejo pozornost: reklame, informacije, novice, ponudbe in podobno. Težko je ostati osredotočen sredi tolikšnega hrupa in trušča informacij. To pa seveda prinaša posledice, ki si jih ne želimo, razvija se posameznik – mladostnik, ki ostaja zbežan v iskanju smisla svojega življenja, ki ni sposoben odločanja in prevzemanja odgovornosti za svoja dejanja ter postaja večni iskalec sreče. (Škobalj, 2017)

V Sloveniji imamo nevladno organizacijo na področju čuječnosti, ki se imenuje Društvo za razvijanje čuječnosti. Na njihovi spletni strani: <https://www.cujecnost.org/> lahko najdete vodene vaje čuječnosti, različne programe čuječnosti, psihoterapije, organizirajo tudi različne dogodke povezane s čuječnostjo itd. »Čuječnost (*ang.* mindfulness, *fr.* pleine conscience, *nem.* Achtsamkeit, *pali* sati, *sanskrit* smrti) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.

Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka. Pomeni pa tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tem ločimo (a) formalne vaje (meditacije), kot so minute za dihanje, pregled telesa, preprosta prisotnost in

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

čuječnost v gibanju, ter (b) neformalne vaje, kjer s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja, npr. umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, čakanje v vrsti, hoja po mestu, vožnja z avtobusom itd. Z vsemi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja v življenju nasploh.

Čuječnost ni le tehnika, pač pa je proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe. Je način bivanja, ki se zrcali na vseh področjih našega življenja. Vedno bolj jasno zaznavanje in razlikovanje dogodkov v našem doživljanju nam omogoča pot osebnostne rasti, ki je za vsakega edinstvena. Opazimo na primer osebno pripoved o tem, kdo smo, kaj smemo in kaj bi morali biti. Zavedanje tega nam omogoča, da lahko izstopamo iz ustaljenega načina delovanja in si omogočamo nove izkušnje. «
(<https://www.cujecnost.org/cujecnost/>)

2.5 Zakaj je čuječnost tako pomembna?

Čuječnost je orodje za spreminjanje naših običajnih odzivov, lažje se skoncentriramo, smo bolj učinkoviti, postanemo bolj pozorni do notranjih procesov, z umirjenim dihanjem so naši odzivi prijaznejši do sebe in drugih. V okolju, ki nas peha v večopravnost, hitenje, bomo imeli boljše rezultate le, če smo se sposobni od njega oddaljiti. To nam nudi čuječnost. (kaj-je-cujecnost.pdf (sc-celje.si))

2.6 Raziskave o čuječnosti

Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti. (kaj-je-cujecnost.pdf (sc-celje.si))

Opazovanje, ki je bistvenega pomena, je v resnici prisotnost duha. Opazujemo vse, tako zunanji kot notranji svet. Opazujemo lahko nastajanje popka na drevesu, spreminjanje v sadež, odmiranje, lahko pa tudi odzive ljudi. In prav iz vsakega trenutka življenja se učimo. Nedvomno pa je največji izziv opazovati, kaj je v našem umu. Če gremo še korak dlje, ugotovimo, da se opazovanje lahko razširi tudi na odzive, ki so nastali kot posledica naših misli, besed in dejanj. Ko z opazovanjem in lastno izkušnjo spoznamo različne učinke določenega čustva na naše telo in duševno stanje, je to prvi

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

korak k boljši kontroli samega sebe v prihodnjih situacijah, ki izzovejo naš čustven odgovor. Postopoma se učimo načina ravnanja, ko s svojimi reakcijami ne škodujemo sebi ali svoji okolici. (Škobalj, 2017)

2.7 Koristnost čuječnosti

Katherine Weare (2012: *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*. Exeter: Mood disorder center.), zaslužna profesorica na Univerzi Southampton, je v članku Dokaz vpliva čuječnosti na otroke in mladostnike zapisala izsledke raziskav, in sicer, da čuječnost dobrodejno deluje na čustveno stanje mladostnikov, na njihovo mentalno zdravje, sposobnost učenja ter tudi na njihovo fizično zdravje. Raziskave so nadalje pokazale, da so čuječi mladostniki priljubljenejši med vrstniki, da imajo več prijateljev ter manj negativnih emocij in manj tesnobe. Urjenje čuječnosti ima vidne in dokazljive pozitivne učinke na možganih; S. Lazar, C. Kerr, R. Wasserman et al (2005: *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. NeuroReport 16 (17), 1893-7) so podali izsledke raziskav, ki kažejo na to, da povzroča prakticiranje čuječnosti tudi dokazljive fizične spremembe na telesu, v tem primeru v možganski strukturi. Na koncu velja poudariti še eno dobro stran prakticiranja čuječnosti, ki prav tako ni zanemarljiva. Profesorica Weare v istem članku dodaja, da je pridobivanje veščine čuječnosti med drugim tudi poceni oziroma zastonj, rezultati pa so vidni v relativno kratkem času. (Škobalj, 2017)

Dr. Eva Škobalj je v letih dela z mladimi, tako v vlogi profesorice kot matere, ugotovila, da ima urjenje mentalne pozornosti številne druge koristi; posameznik razvije večjo stopnjo odgovornega ravnanja, razvije motiviranost za pridobivanje znanja v najširšem možnem kontekstu, ne le skozi formalno učenje, temveč ob vsaki priložnosti in izkušnji, pridobi širino duha in notranjega obzorja, razvije razumevanje, kaj je družbena odgovornost, skratka postane to, kar si vsi želimo – močna in odgovorna osebnost. (Škobalj, 2017)

Z vadbo čuječnosti se lahko občutno izboljša življenje otrok in najstnikov. Po najnovejših raziskavah čuječnost prinaša ustrežnejše uravnavanje čustev, več družbenih spretnosti, večjo sposobnost za usmerjanje pozornosti, boljši delovni spomin, načrtovanje in organizacijo, kakovostnejši spanec ter večji občutek

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe. (Škobalj, 2017)

Takšni otroci so tudi samozavestnejši, redkeje jih prevzemajo hromeči občutki in čustva, tako da so tudi manj tesnobni, imajo manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze. Do neke meje izvajanje čuječnosti pri otrocih in mladostnikih tudi zmanjša tesnobnost in depresijo, manj je motenj pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti. (Škobalj, 2017)

2.8 Čuječnost v šoli

Šola je prostor, kjer otroci in mladostniki preživijo velik del dneva, zato je pomembno razvijati tudi čustveni in socialni razvoj posameznika (Polutnik, 2019). Otroci z uporabo čuječnosti skrbijo za izboljšanje pozornosti, večjo mirnost, manjši občutek stresa, manjšo impulzivnost, povečano samozavedanje, hitrejše odzivanje na spremembe, večjo empatijo in razumevanje drugih ter lažje reševanje konfliktov (Bajt, Žugman, Cerar, 2017).

V osnovni šoli Dol pri Hrastniku so uvedli čuječnost v šolske klopi, in sicer pri učencih od prvega do petega razreda. Uvedli so jo s pomočjo interesne dejavnosti čuječnost, nacionalnega programa Zdrava šola in mednarodnega projekta eTwinning. Učenci so bili nad vajami čuječnosti navdušeni, poročajo o večji umirjenosti in boljšem počutju. Ugotavljajo, da če bi želeli stopnjo čuječnosti v šolah povečati, bi morali čuječnost najprej prakticirati učitelji, nato učenci, saj mora biti učitelj sposoben obvladovati svoj stres in čustva, da lahko pomaga drugim (Polutnik, 2019).

Mihelič in Culiberg leta 2019 sta izmerila raven čuječnosti med študenti. Ugotavljata, da so bolj čuječi študenti manj nagnjeni k družbenem izmikaju. Zavzemajo se za večjo etičnost, pravičnost in poštenost. Tudi v timskem delu delujejo enakovredno. Glede na to, da so študenti bodoči zaposleni in vodje, je pomembno tudi na fakultetah spodbujati čuječnost (Logar, 2020).

2.9 Vloga učiteljev in staršev

Vse, kar si želimo videti pri mladih ljudeh, moramo imeti najprej sami ali vsaj načrtno hoditi po poti do zastavljenega cilja. Vzgajanje sebe je vzgajanje mladine in vzgajanje mladine je hkrati vzgajanje sebe, eno od drugega ni ločeno in poteka sočasno. Če si želimo, da bodo mladi odgovorni, zbrani, motivirani, potem je nedvomno potrebno, da imamo te lastnosti najprej mi odrasli oziroma da jih načrtno razvijamo. Mladina je pogosto naš neizprosen, a zelo resničen odgovor na to, v kolikšni meri smo pri sebi uspeli razviti vrline in sposobnosti, ki jih želimo videti pri drugih. Ko gre za čuječnost, je še pomembneje, da jo sami razvijamo pri sebi ter da dojemamo koristi, ki jih čuječ um prinaša. Čuječnosti namreč ne moremo nekoga naučiti, kot lahko na primer poučujemo tuje jezike, matematiko in druge vede. Urjenje v čuječnosti zahteva drugačne pristope; eden najboljših in najučinkovitejših je navdih. Beseda navdih prihaja iz latinske besede *inspirare*, ta pa je sestavljena iz besede *in*, to je predlog v, ter *spirare*, glagola, ki pomeni dihati. Če poenostavimo, beseda inspiracija govori o tem, da svoj dih, ki v tem primeru simbolizira znanje, prenesemo na nekoga drugega. Povedano drugače, mladi bodo sami vzeli, če bodo imeli kaj vzeti in če bo naša shramba polna. To pa ne pomeni nič drugega, kot da s svojo notranjo držo in znanjem navdušimo še koga drugega, da se loti raziskovanja in odkrivanja. (Škopalj, 2017)

»Učitelj ima pomembno vlogo v življenju učencev in dijakov, saj učenci z nami preživijo veliko časa, včasih celo več kot s starši. Dijaki nas opazujejo in se od nas učijo tako znanja iz knjig kot tudi vsega drugega znanja, ki ga vsakdo oddaja s celotno svojo osebnostjo. Če si želimo ali ne, se ne moremo izogniti vplivu, ki ga imamo na učence. Človek namreč že samo s svojo prisotnostjo vpliva na okolico. Seveda pa je v naših rokah, kakšne bodo sledi, ki jih puščamo v ljudeh. Učitelj, ki je buden, bo s pravim vprašanjem ob pravem času prebudil tudi dijaka. Dejansko gre samo za to, da pravo vprašanje ob pravem času prekine miselni avtomatizem in dijaka pripravi k razmišljanju. V nekaterih primerih se zdi, da se preusmerijo celotne kretnice razmišljanja in da dijaki na dolgi rok spremenijo način svojega delovanja. Za učitelja je seveda izjemna motivacija, če vidi, da je sprožil pozitivne spremembe pri dijakih, miselno budnost in splošno napredovanje. « (Škopalj, 2017)

2.10 Tehnike za spodbujanje in razvijanje čuječnosti pri mladih

Čeprav je navdih nedvomno eden najmočnejših načinov, da aktiviramo mlade, obstajajo tudi številne tehnike, s katerimi dosežemo višjo stopnjo čuječnosti. (Škobalj, 2017)

2.10.1 Tehnika notranjega pogovora

Tehnika notranjega pogovora je povezana z opazovanjem in temelji na logičnem razmisleku, kam nas pelje določeno razmišljanje. Pri tej metodi si postavimo vprašanje o koristnosti oziroma uporabnosti določene misli za doseganje cilja, ki smo si ga zastavili. Misli torej izbiramo glede na merilo koristnosti. Kako se lotiti te tehnike? Ko spoznamo, da to, kar mislimo, naredi razliko v našem življenju, ne puščamo več svojih misli nekontrolirano brzeti sem in tja. Kadarkoli premoremo dovolj zbranosti, se vprašamo, čemu koristi določena misel. Kakšen rezultat lahko od nje pričakujemo? Dejansko gre za opazovanje in spoznavanje vzorčnih povezav med mislijo, dejanjem in zunanjim rezultatom. (Škobalj, 2017)

2.10.2 Tehnika z vprašanji

Ta tehnika ima dva cilja. Pri prvem z ustreznim vprašanjem prekinemo miselni avtomatizem, torej tok misli, ki se v nas sproži avtomatično in brez razmisleka, največkrat le zato, ker nas obvladujejo podzavestni vzorci ali pa smo nekaj slišali od drugih. Miselni avtomatizem je nasproten stanju budnega spremljanja dogajanj zunaj in znotraj sebe. Pravo vprašanje ob pravem trenutku lahko naredi velike miselne premike. Tehniko z vprašanji lahko uporabljamo tudi drugače, in sicer tako, da sogovornika z več zaporednimi vprašanji spodbudimo, da večkrat odgovarja na isto temo. Pogosto se zgodi, da ljudi ne poznamo vsebin, ki jih nosimo v sebi. Ne vidimo svojih dejanj in ne slišimo svojih besed. Večkratno in zaporedno odgovarjanje na spretno zastavljena vprašanja lahko pripelje do točke, ko posameznik uspe resnično videti in slišati samega sebe. (Škobalj, 2017)

2.10.3 Tehnika z motivacijskimi zgodbami

To je med dijaki nedvomno ena najpriljubljenejših tehnik, zlasti zato, ker je »krivec«, da »odpade« cela šolska ura, vsaj v smislu jemanja nove snovi ali preverjanja znanja. Marsikomu se ura, kjer učitelj odgovarja na vprašanja dijakov, zariše v spomin bolj kot vse druge šolske ure skupaj. (Škobalj, 2017)

Dr. Eva Škobalj, profesorica na Prvi Gimnaziji v Mariboru, pogosto k svojim uram povabi kakšnega izmed bivših dijakov. Opazila je, da ima to pozitiven učinek. Mladi se z njim lažje poistovetijo, saj je pred njimi nekdo, ki prihaja iz podobnega okolja kot sami in imajo podobne težave. Dr. Škobalj tudi opaza, da dijaki prav zaradi bližine in aktualizacije pripovedi, lažje sprejmejo mnoge nasvete in napotke od bivših dijakov kot pa od staršev ali učiteljev. (Škobalj, 2017)

2.10.4 Tehnika z zgledom

Ko izgovorimo besedo branje, običajno pomislimo na knjige. Toda branje lahko ima mnogo širši pomen – beremo namreč lahko mnogo več kot knjige, beremo lahko ljudi ali življenje v najširšem smislu. Ena izmed strokovnih strategij dr. Eve Škobalj je mladim predstaviti pomen ljudi; življenje vsakega človeka je sporočilo ali, še bolje, sklop sporočil. Ni ga človeka, čigar sporočila ne bi bilo vredno prebrati. Ne zato, ker bi bila vsa lepa, prijazna in uspešna, temveč so vsa, in o tem ni dvoma, koristna, da se iz njih kaj naučimo.

Iz večine stikov, ki jih imamo z ljudmi, bi bilo potrebno izluščiti snov za navdih in učenje. Vloga odraslih je v tem primeru ta, da mladim na privlačen in zanimiv način usmerimo pozornost na določeno osebo, na njeno delo in življenje. (Škobalj, 2017)

2.10.5 Tehnika meditacije

Metode z različnimi praksami meditacije so pogoste in koristne za urjenje čuječnosti. Meditacija je urjenje uma in sklop vaj za večjo sposobnost osredotočenja, je pa tudi sposobnost zavestnega in objektivnega opazovanja lastnega razmišljanja in zunanjih dogodkov. Vse to je moč v veliki meri doseči z prej navedenimi načini. Ena od koristi, ki jih prinaša meditacija, je odličen spanec, ker nismo obteženi s skrbmi ali kopico misli.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Z dobrim spancem revitaliziramo svoje celotno telo in okrepimo duševnost. (Škobalj, 2017)

2.11 Razvojna obdobja osebnosti

»Razvoj osebnosti od spočetja do konca življenja lahko razdelimo na nekaj temeljnih obdobj: predrojstveno ali prenatalno (lat. *natalis*: rojsten) obdobje, otroštvo, mladostništvo ali adolescenca in odraslost. V vsakem obdobju se človek hkrati razvija na telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju, vsa pa so med seboj tesno povezana.« (Kompore idr., 2006)

V predrojstvenem oz. prenatalnem obdobju je telo prvo in najpomembnejše orodje, s katerim se ma mati poveže z otrokom. Ker je telo tako ključno za sporazumevanje otroka in matere, je izredno pomembno, da je mati nanj pozorna in se ga v polnosti zaveda. Prisotnost v telesu pomeni, da ste pozorni na telesne občutke kot vir informacij o sebi in otroku. Pomembno je, da že na začetku materinstva začnemo prakticirati čuječnost in naše razpoloženje in občutki bodo vplivali na otroka in njegov nadaljnji razvoj. (Vieten, 2013)

2.12 Obdobje adolescence oz. mladostništva

»Pojmovanje adolescence (iz lat. *adolescencia*: mladost, mlada leta) kot prehodnega obdobja med otroštvom in odraslostjo je značilno predvsem za tehnološko razvite družbe. Adolescenca se začne s spolnim dozorevanjem ali puberteto, ko se začnejo pojavljati sekundarne spolne značilnosti – telesni znaki spolnega dozorevanja [...]. Kdaj pa se adolescenca konča? Takrat, ko se začne odraslost. Kdaj pa smo zares odrasli? Zdaj še nimamo povsem jasnih meril o tem, kdaj smo odrasli [...]. Čeprav kronološka starost ne more biti merilo zrelosti, pa običajno pričakujemo, da smo zares odrasli okrog 21. leta, v nekaterih državah pa celo prej npr. ko dobijo mladi volilno pravico.« (Kompore idr., 2006)

2.13 Razvojne naloge adolescence

»Med najpomembnejšimi razvojnimi nalogami adolescence je razvoj identitete oz. iskanje odgovorov na vprašanja , kdo smo, kam gremo, kakšni so naši cilji in vrednote, kateri poklic bomo izbrali. Za oblikovanje identitete je nujno potrebno preizkušanje različnih vlog, pri čemer mnogi mladostniki nihajo iz ene skrajnosti v drugo. Mladostniki pogosto posnemajo različne idole in vzornike, jih občudujejo in bi jim radi bili podobni, zato prevzemajo določene značilnosti njihovega videza in vedenja [...].« (Kompore idr., 2006)

Učenje s posnemanjem je pomemben dejavnik v razvoju osebnosti že od zgodnjega otroštva naprej in otroku pomaga pri učenju vedenjskih vzorcev in oblikovanju samopodobe, seveda pa nastane problem, če so vzori negativni. Kadar je posnemanje tako intenzivno, da se oseba poistoveti z modelom, govorimo o obrambnem mehanizmu identifikacije. V adolescenci postane pomembna tudi želja po neodvisnosti in samostojnosti. Samostojnost za mladostnike pomeni predvsem to, da sami izbirajo svojo pot, namesto da bi vedno ravnali v skladu s tem, kar želijo straši. (Kompore idr., 2006)

Odnosi z vrstniki so za nekatere mladostnike pomembnejši od odnosov s starši. Prijateljstva postajajo vedno intimnejša, kar velja še zlasti za dekleta, ki posvečajo precej časa zaupnim pogovorom. Ta nova stopnja intimnosti je v začetku značilna le znotraj skupin mladostnikov istega spola, sčasoma pa se prenese tudi na izbrane predstavnike nasprotnega spola. (Kompore idr., 2006)

Mladostniki se spreminjajo tudi na kognitivnem področju, saj se pri njih razvija abstraktno mišljenje. Zmožnost logičnega razmišljanja o abstraktnih konceptih se kaže na več področjih, predvsem pa pri znanstvenem reševanju problemov, ki zahtevajo zmožnost oblikovanja hipotez in njihovo sistematično preverjanje z upoštevanjem vseh zmožnosti.« (Kompore idr., 2006)

»Na določeni točki bo najstnik spoznal, da so njegovi starši dolgočasni in staromodni, in to ga spodbuja k inovativnejšemu razmišljanju, izumljanju novih idej in konceptov - pripravljen je početi karkoli, samo da na koncu ne bo tak kot starši. Namesto da se uči

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

tako, da se uči na pamet, kot je to počel kot otrok, se zdaj prereka in hoče poskusiti vse. To se bo nadaljevalo do odrasle dobe, ko bo spet postal konvencionalen [...]. (Wax, 2017)

Za najstnika bi bilo najbolj tvegano, če si ne bi upal tvegati. Napredujemo samo zato, ker se zadnja generacija vedno odpravi ven in previdnost obesi na klin, medtem ko starejša gleda televizijo in se slini. Možgani najstnika zdaj proizvajajo dopamin z vratolomno hitrostjo, zato ga zdaj zanima samo nagrada, ne glede na to, kako nevarno jo je dobiti. Če vašega najstnika opazujejo prijatelji, bo tvegati dvakrat toliko. Smrtnost najstnikov, starih od petnajst do devetnajst let, je šestkrat višja kot smrtnost otrok, starih od deset do štirinajst let.« (Wax, 2017)

2.14 Vzgoja najstnika s čuječnostjo

V vzgoji velja nekaj dejstev, ki so povezana s čuječnostjo.

- Če na najstnika vpijete, bo tudi sam vpil nazaj in postal še bolj besen ali pa se bo povsem odtujil, potlačil bes in zaprl vase. Torej, če oseba, ki je konfliktnem odnosu obvlada svoja čustva, povečuje možnosti, da jih bo tudi najstnik.
- Če v komunikaciji z najstnikom manipulirate, se vedete kompulzivno, imate izbruhe besa, vam najstnik ne bo ostal dolžan. Vaša komunikacija bo kot bumerang. Torej, govoriti morate »njegov jezik«, videti stvari skozi njegove oči, čutiti z njegovimi občutki ...
- Najstnik mora vedeti, da razumete, da so njegovo tvegano vedenje, iskanje neodvisnosti in dejstvo, da so mu verjetno prijatelji trenutno pomembnejši od vas, nujno potrebne stvari in del naravnega razvoja. Da ga imate še vedno radi in ste mu v podporo, če si to želi, potrebuje, išče ...
- Najstnikov učiti čuječnosti še zdaleč ni lahko, saj se mnogi sprašujejo, zakaj bi potrebovali nekaj tako »bizarnega in na videz nekoristnega. Torej, ne omenjajte čuječnosti, razen če se sam začenja zanimati zanjo. Raje mu namignite, kaj lahko naredi, da se ne bo počutil tako nebogljenega in na milost in nemilost prepuščenega svojemu umu. Če se bo zavedal, kaj počne njegov um, bo lahko znižal svojo raven stresa. Pri tem so mu lahko predlagane tehnike čuječnosti v veliko pomoč in podporo, kar mu bo pomagalo pri samoreguliranju. (Wax, 2017)

3. EMPIRIČNI DEL

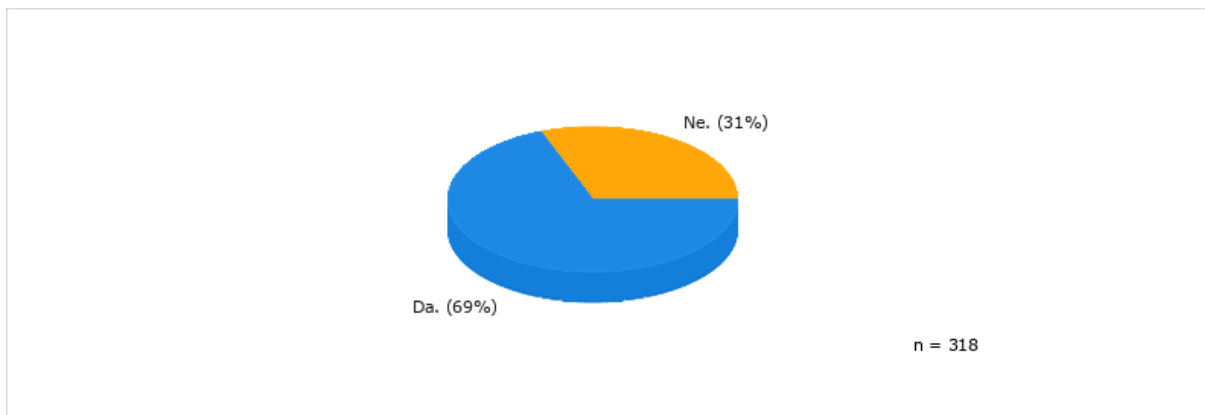
3.1 Metodologija

Na podlagi zasnovanih ciljev in hipotez sem sestavila anketni vprašalnik. Tako sem z metodo anketiranja pridobila potrebne odgovore za nadaljnje raziskovanje.

Opravila sem tudi intervju z gospodom Boštjanom Rančigajem, ki mi je kot strokovnjak na področju čuječnosti povedal, kako doživlja čuječnost in kako si lahko mladostnik z njo pomaga. Spregovoril je tudi o pojmu sreče.

3.2 Analiza anketnega vprašalnika

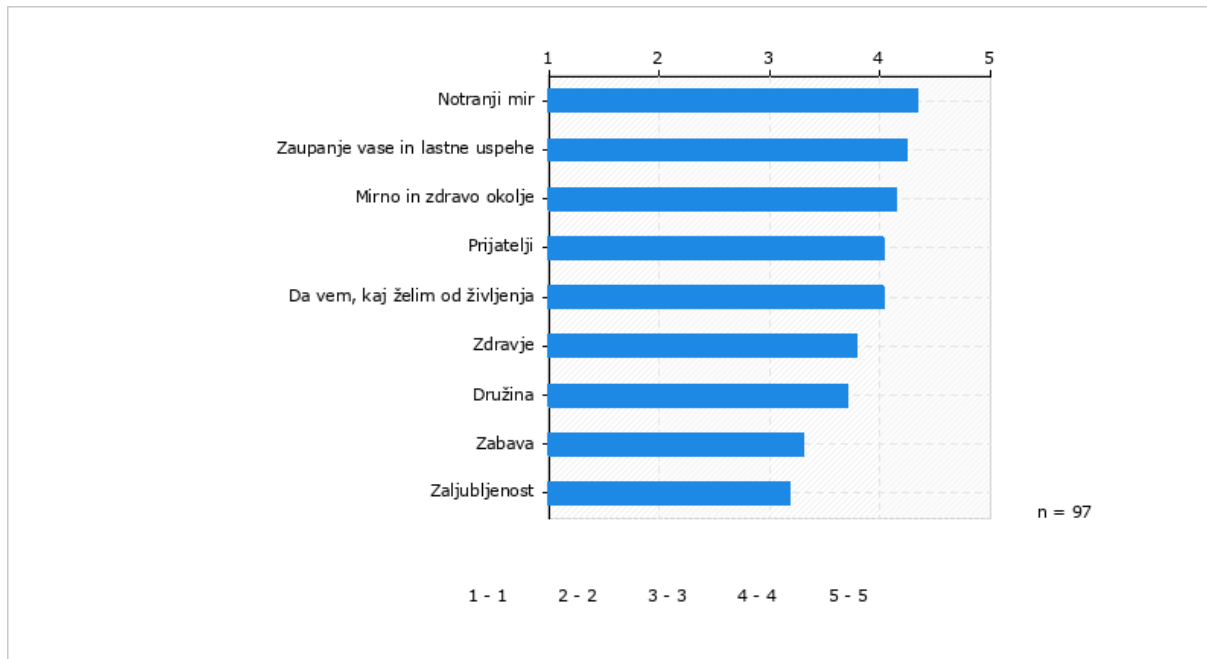
Anketo sem ustvarila s pomočjo platforme 1ka.arnes.si, namenjena je bila vsem dijakom reševana Gimnazije Celje – Center, ki so jo reševali med 2. 2. 2022 in 20. 2. 2022. Anketo je v celoti izpolnilo 272 anketirancev, vseh skupaj pa 349 anketirancev. Pri analizi sem vključila vseh 349 anketirancev.



Grafikon 1: Doživljanje sreče pri anketiranih dijakih

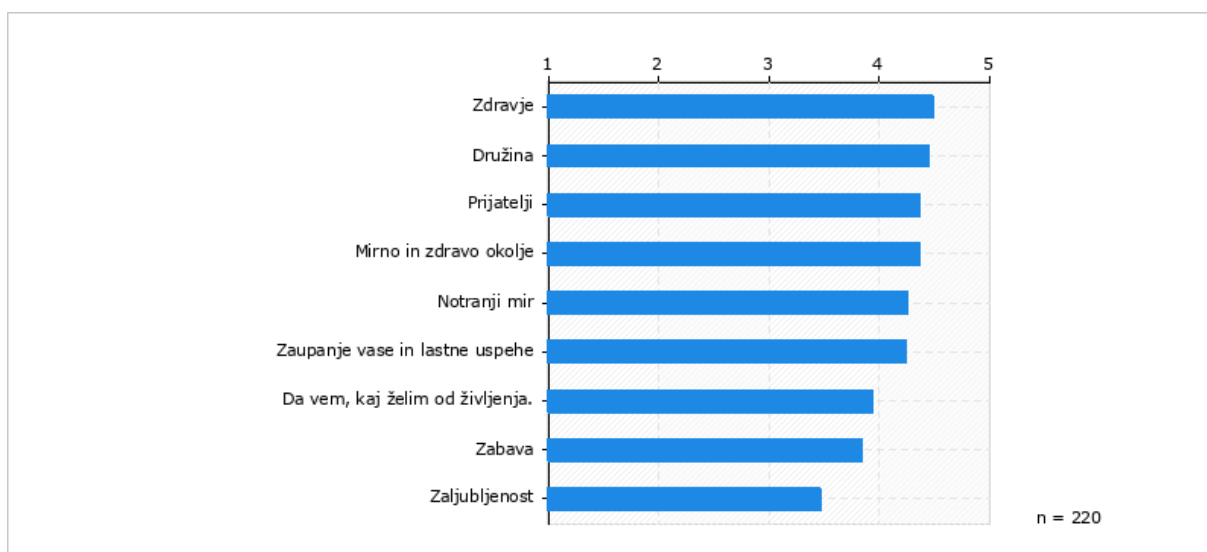
69 % vseh anketirancev je na vprašanje »Ali ste srečni?« odgovorilo z da, ostalih 31 % pa z ne.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 2: Dejavniki, ki bi anketirance lahko osrečili

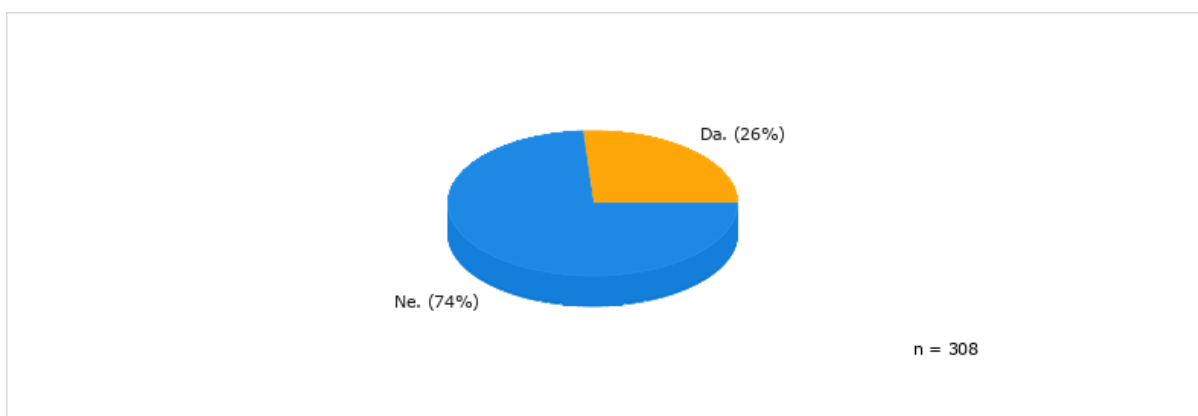
Anketiranci, ki so na vprašanje »Ali ste srečni?«, odgovorili z ne, so v naslednjem vprašanju, kaj bi jih po njihovem mnenju lahko osrečilo, po kriteriju, kjer 5 pomeni najpomembnejše in 1 najmanj pomembno, odgovorili sledeče. Na prvem mestu z oceno 4.3 je notranji mir, 4.2 zaupanje vase in v lastne uspehe, 4.1 mirno in zdravo okolje, 4.0 prijatelji in da vem, kaj si želim od življenja, 3.8 zdravje, 3.7 družina, 3.3 zabava in 3.2 zaljubljenost.



Grafikon 3: Dejavniki, ki anketirance osrečujejo

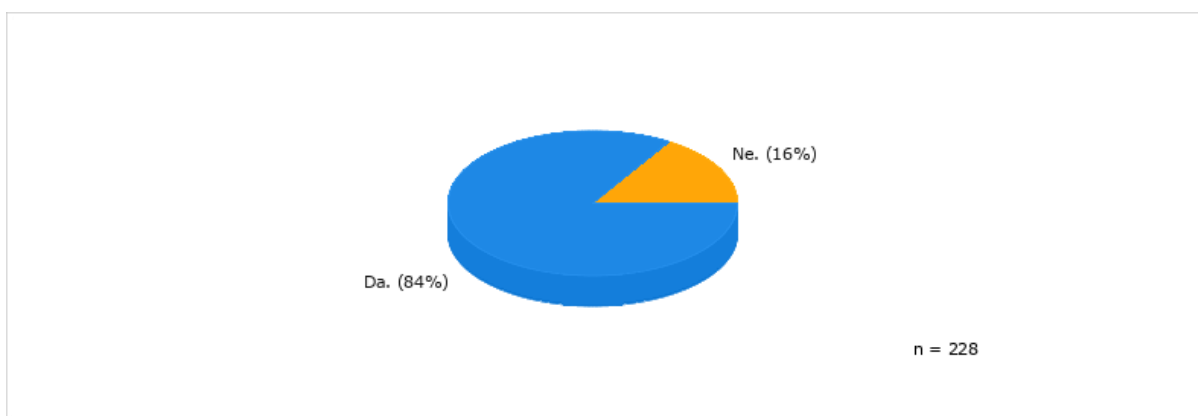
Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Anketiranci, ki so na vprašanje »Ali ste srečni?« odgovorili z da, so v naslednjem vprašanju s stopnjo pomembnosti ovrednotili, kaj jih najbolj osrečuje. 5 pomeni najpomembnejše, medtem ko 1 najmanj pomembno. Na prvem mestu z oceno 4.5 sta zdravje in družina, sledijo prijatelji, mirno in zdravo okolje s 4.4, notranji mir s 4.3, zaupanje vase in lastne uspehe s 4.2, da vedo, kaj želijo od življenja s 3.9, zabava s 3.8 in na koncu zaljubljenost s 3.5.



Grafikon 4: Število anketiranih dijakov, ki so našli smisel življenja

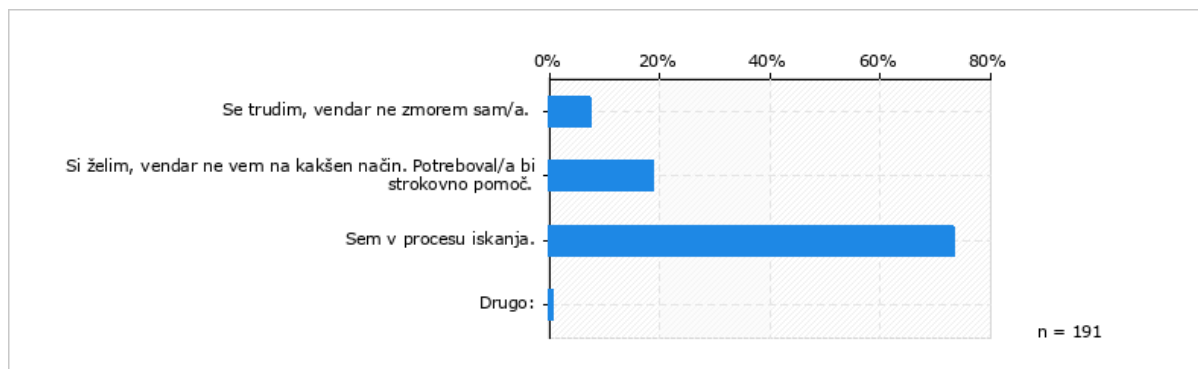
74 % vseh anketirancev še ni našlo smisla življenja, ostalih 26 % pa jih je že.



Grafikon 5: Število anketiranih dijakov, ki si (ne) želijo najti smisel življenja

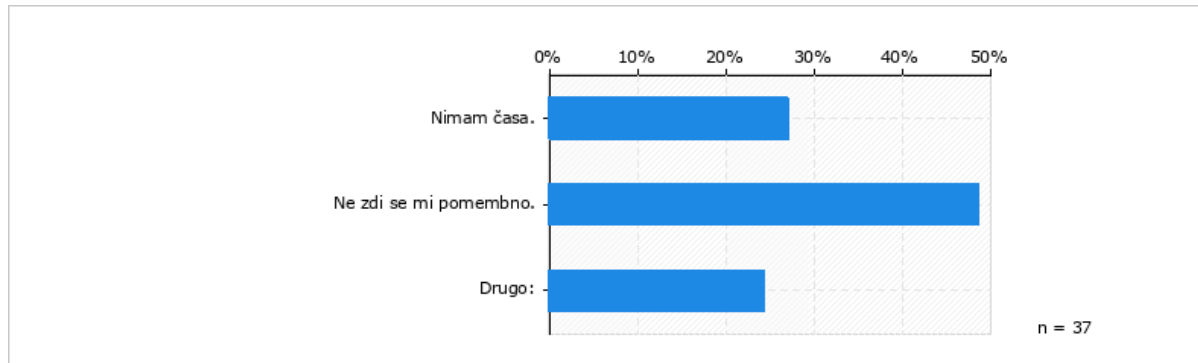
Anketirance, ki so na vprašanje »Ste že našli smisel življenja?« odgovorili z ne, sem vprašala, ali se trudijo oz. si želijo najti smisel življenja. 84 % je odgovorilo z da, ostalih 16 % pa z ne.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 6: Odgovori anketirancev, ki še niso našli smisla življenja.

73 % anketirancev, ki še niso našli smisla življenja, je v procesu iskanja; 19 % si jih želi najti smisel življenja, vendar ne vedo, na kakšen način in menijo, da bi potrebovali strokovno pomoč. 7 % se jih trudi, vendar ne zmorejo sami. Ostali (1 %) so odgovorili z drugo (sem v procesu iskanja in si želim najti smisel življenja, vendar bi potreboval strokovno pomoč).



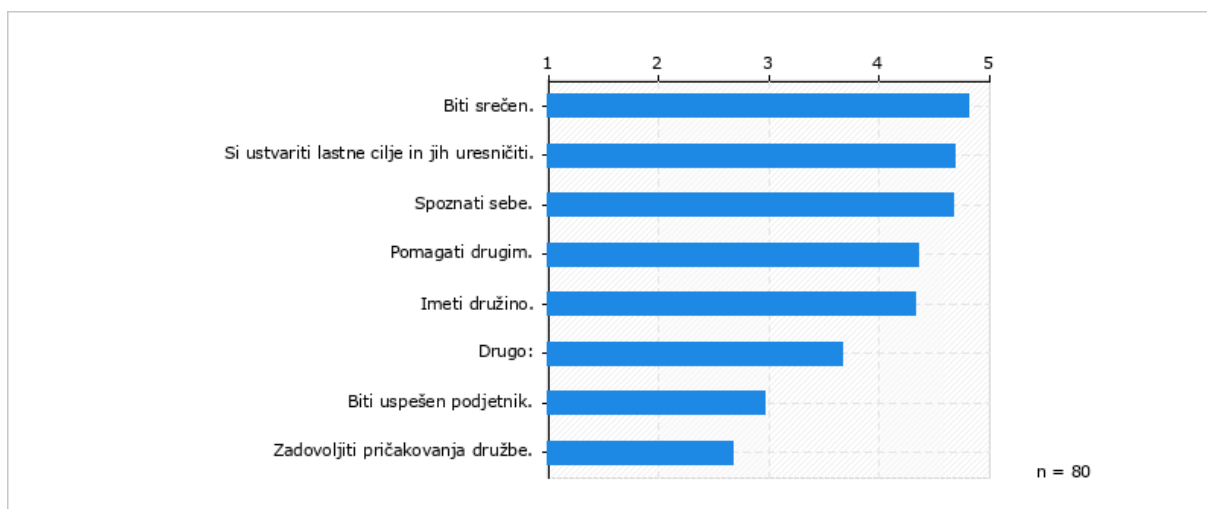
Grafikon 7: Razlogi, zakaj anketirani dijaki še niso našli smisla v življenju

Kot razlog, zakaj vam še ni uspelo najti smisla v življenju, je največ (49 %) anketirancev navedlo, da se jim to ne zdi pomembno, 27 % anketirancev pa nima časa, da bi poiskali smisel življenja. Preostalih 24 % jih je odgovorili z drugo:

- S tem se ne obremenjujem. Poskušam iti skozi življenje počasi in brez obremenjevanja.
- Ne vem, nisem uspešna.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

- Smisel življenja je nekaj, kar te zadene v glavo, ne nekaj, kar najdeš po dolgem iskanju. Odgovor bom našla, ko bo čas oz. ko se bo pojavil.
- Ne vem.
- Ker ga še nisem našla.
- Ne verjamem v smisel življenja.
- Razmišljanje o tem me spravlja v stres.



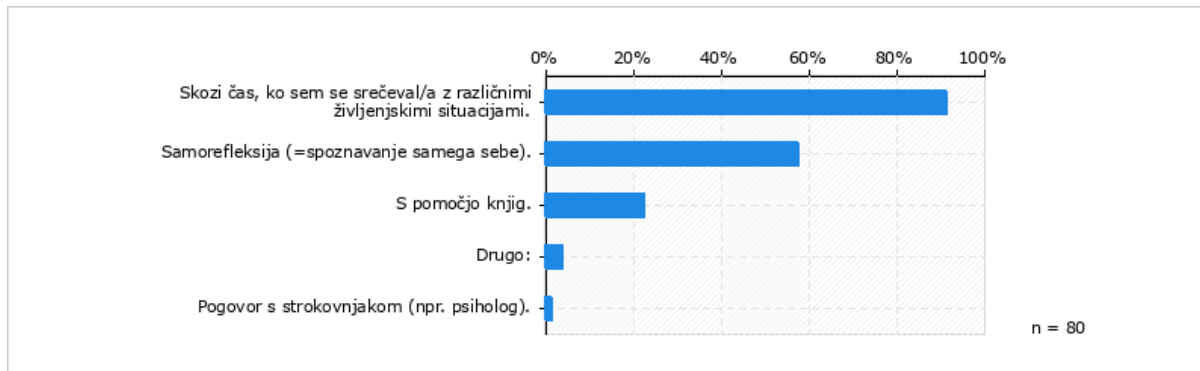
Grafikon 8: Dejavniki, ki za vas osmišljajo življenje

Anketirance, ki so na vprašanje »Ali ste že našli smisel življenja?« odgovorili z da, sem prosila, naj ovrednotijo s stopnjo pomembnosti vsakega izmed dejavnikov, ki za njih predstavlja smisel življenja, pri čemer 5 pomeni najpomembnejšega, 1 pa najmanj pomembnega. Najvišjo oceno 4.8 je dobil dejavnik biti srečen, z oceno 4.7 mu sledi ustvarjanje ciljev in uresnitve teh ter spoznavanje sebe. Z oceno 4.4 sledi dejavnik pomagati drugim ter z oceno 4.3 imeti družino. Drugo je bilo ocenjeno s 3.7: - Ljubiti. / Ljubezen.

- Dati sebe na prvo mesto.
- Biti to, kar si.

Z oceno 3 sledi biti uspešen podjetnik in na zadnjem mestu z oceno 2.7 zadovoljiti družbena pričakovanja.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

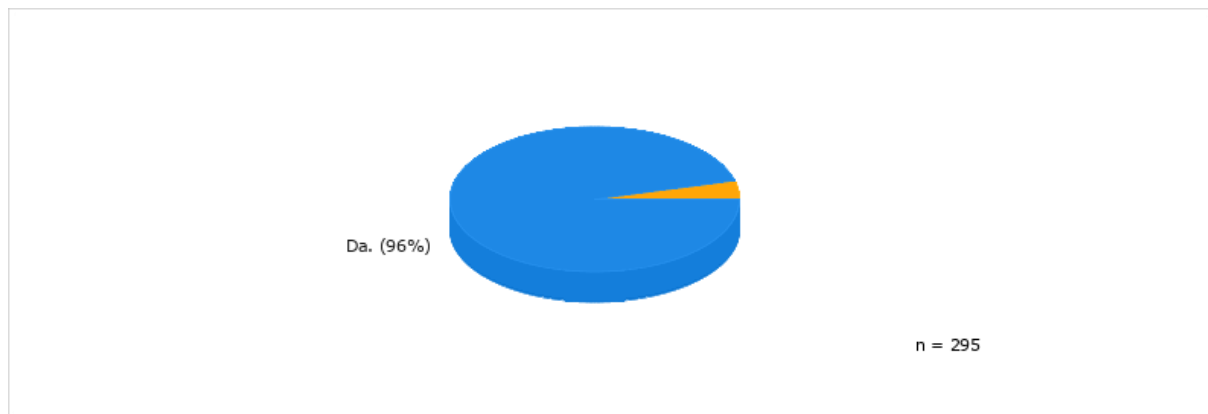


Grafikon 9: Načini, kako so anketiranci našli smisel v življenju

91 % vseh anketirancev je smisel življenja našlo čez čas, ko so se srečevali z različnimi življenjskimi situacijami.

Drugo:

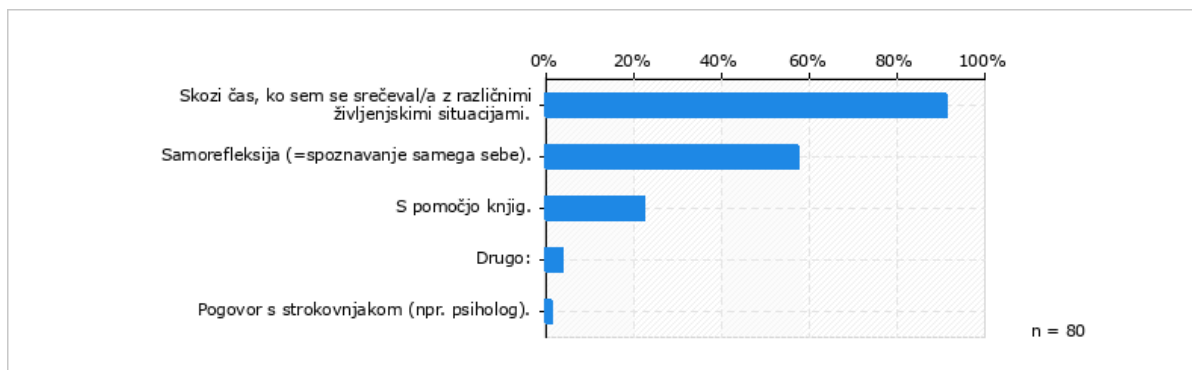
- S pomočjo družine in prijateljev.
- S pogovori.
- Ne vem.



Grafikon 10: Pomembnost samospoznavanja med anketiranimi dijaki

96 % anketirancev se strinja, da je spoznavanje samega sebe pomembno, ostali 4 % pa se s tem ne strinja.

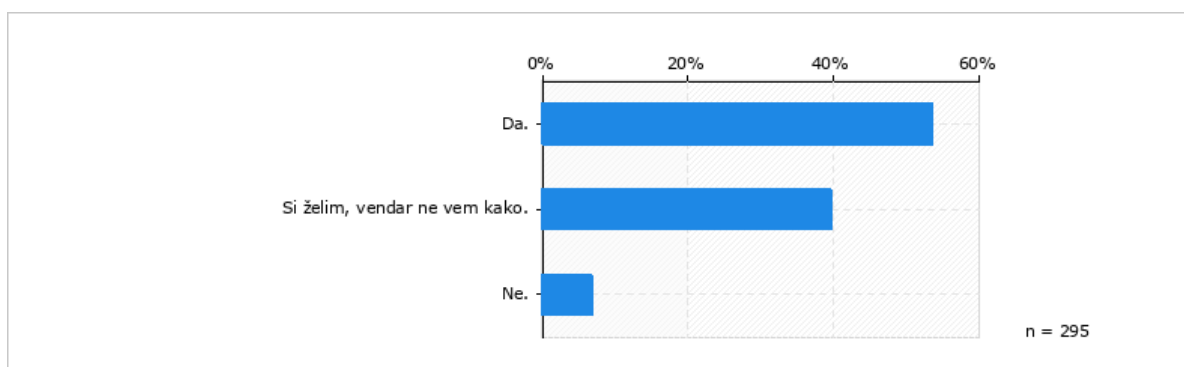
Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 11: Pomembni razlogi za samospoznavanje

50 % anketirancem se zdi pomembno spoznavanje samega sebe, saj s tem izoblikujejo svojo osebnost. 48 % jih meni, da če razumemo sebe, s tem lažje razumemo tudi ljudi okoli sebe. 2 % jih je odgovorilo z drugo:

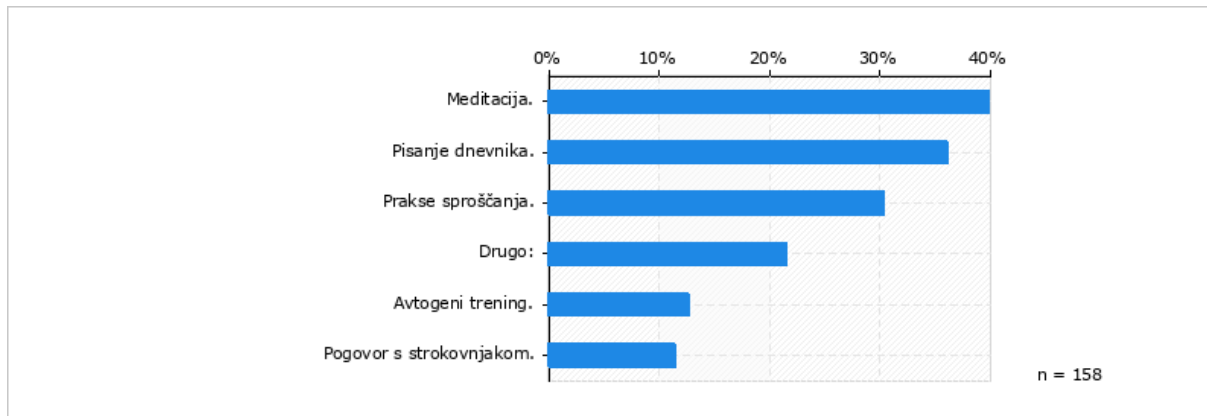
- Če razumeš sebe, lažje razumeš ljudi okoli sebe in s tem izoblikuješ svojo osebnost.
- Ko se poznaš dovolj dobro, veš, kako tvoje misli in telo delujejo in s tem lahko v različnih okoliščinah bolje ravnaš/odreagiraš.
- Lažje se spopadam z življenjem in odreagiram v različnih situacijah.
- Da spoznam, kaj v življenju početi.



Grafikon 12: Samospoznavanje med anketiranimi dijaki

54 % anketirancev je odgovorilo, da spoznava sebe, 40 % si želi, vendar ne vedo kako bi to storili, ostalih 6 % pa je odgovorilo z ne.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 13: Načini samospoznavanja

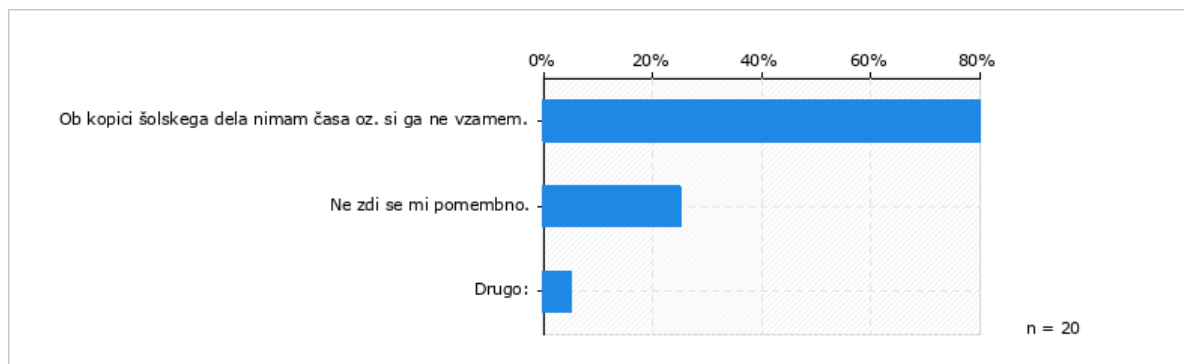
Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali spoznavate samega sebe?«, odgovorili z da, sem zastavila vprašanje, na kakšen način se spoznavajo. Pri vprašanju sem dala možnost več odgovorov.

Največ anketirancev, 40 %, se spoznava z meditacijo, 36 % piše dnevnik, 30 % se poslužuje praks sproščanja, 22 % jih je odgovorilo drugo:

- Razmišljam o samem sebi. Razmišljam o tem, kdo si želim postati.
- Pogovori s prijatelji, družino in s samim sabo.
- Opazujem, kako odreagiram na različne situacije.
- S hobiji (karate, risanje, slikanje, branje knjig, pisanje poezije ...)
- Z razmišljanjem (o prihodnosti).
- Z izkušnjami, ki jih pridobim v vsakdanjem življenju.
- S poskušanjem novih stvari in iti iz cone udobja.
- Tako, da sem si izbrisala socialna omrežja, sebe peljem na zmenek, se poskušam imeti rada in poskušam najti, kaj me veseli.
- Analiziram lastne občutke ob določenih situacijah in rekonstruiram svoje obnašanje, odzive itd. in se poskušam izboljšati.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

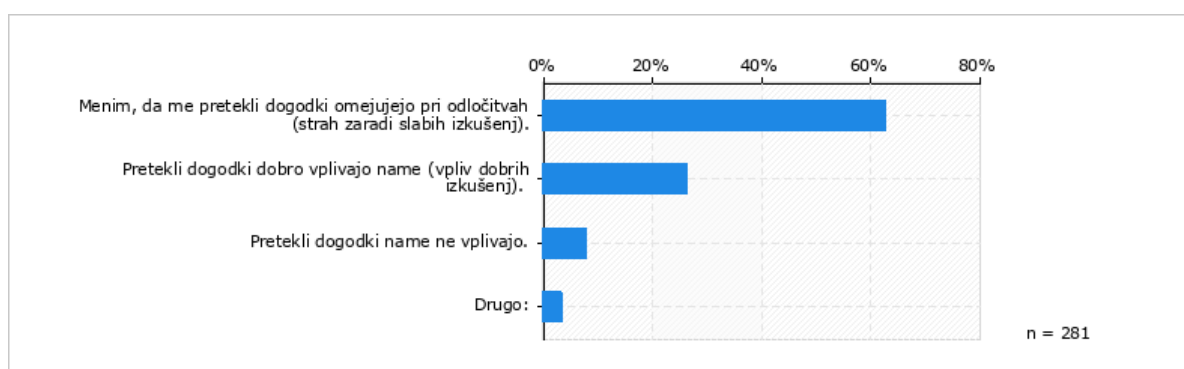
13 % anketirancev spoznava sebe s pomočjo avtogenega treninga in 11 % preko pogovora s strokovnjakom.



Grafikon 14: Razlogi, zakaj anketiranci ne spoznajo samega sebe

Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali spoznavate samega sebe?« odgovorili z ne, sem zastavila vprašanje, zakaj ne spoznajo sebe. Pri vprašanju sem dala možnost več odgovorov. 80 % jih zaradi šolskega dela nima časa oz. si ga ne vzame, 25 % se to ne zdi pomembno in 5 % je odgovorilo z drugo:

- Ne vem, kako bi se spoznal.



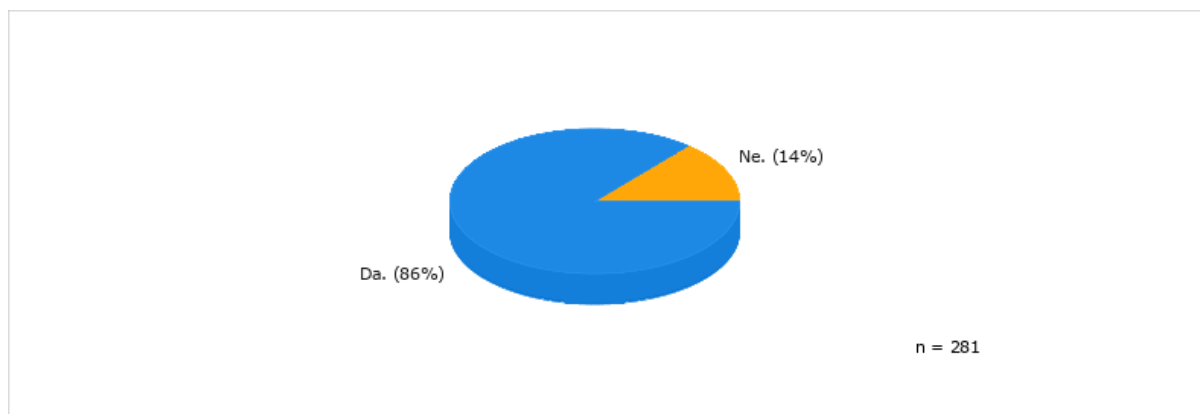
Grafikon 15: Vpliv preteklih dogodkov

63 % vseh anketirancev meni, da jih pretekli dogodki omejujejo pri njihovih odločitvah v slabem smislu. 26 % jih meni, da pretekli dogodki dobro vplivajo na njih, 8 % jih meni, da pretekli dogodki na njih nimajo vpliva in ostalih 8 % je odgovorilo z drugo:

- Menim, da pretekli dogodki name vplivajo podzavestno.

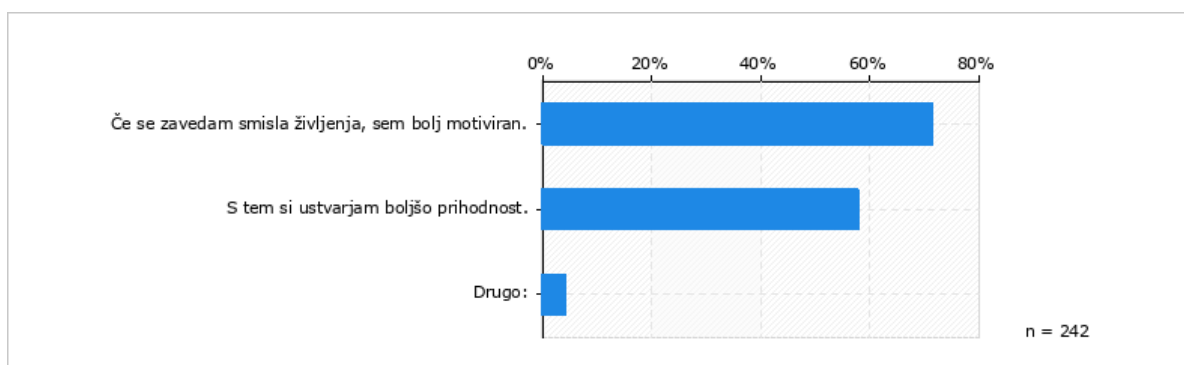
- Včasih dobro, včasih slabo, odvisno ali je bila izkušnja dobra ali slaba.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 16: Pomen smisla življenja za prihodnost anketiranih dijakov

86 % anketirancev se strinja, da je za prihodnost pomembno, da se zavemo smisla življenja, ostalim 14 % pa se to ne zdi pomembno.



Grafikon 17: Razlogi za pomembnost življenjskega smisla

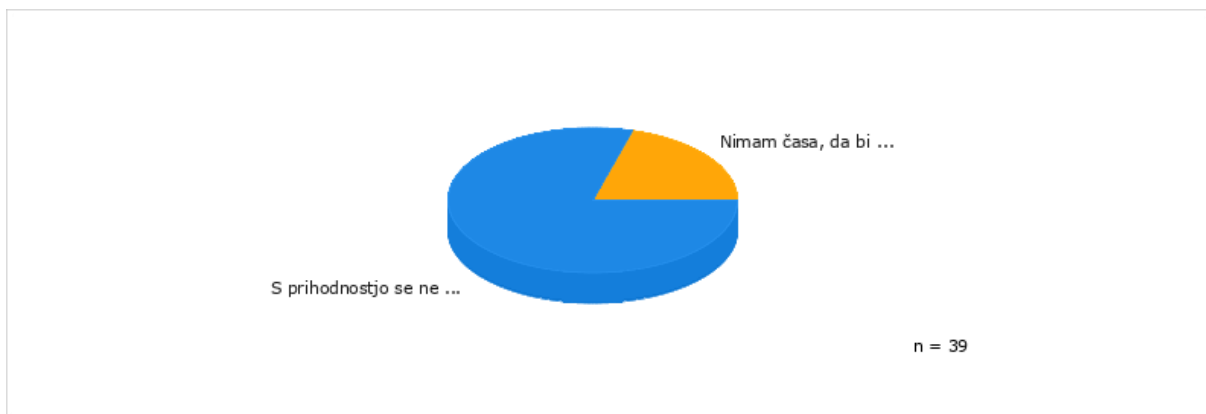
Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali menite, da je za vašo prihodnost pomembno, da se zavedate smisla življenja?« odgovorili z da, sem zastavila vprašanje, zakaj se jim zdi zavedanje smisla življenja tako pomembno. Pri vprašanju sem dala možnost več odgovorov. 71 % se strinja s tem, da so bolj motivirani, če se zavedajo smisla življenja, 58 % meni, da si s tem ustvarja boljšo prihodnost, in 4 % jih je odgovorilo z drugo:

- Samo če veš, kdo si in kaj si želiš, lahko svetu daš najboljšo različico sebe in tako pomagaš drugim.

- Ker sem lahko samo tako, da se zavem smisla življenja, srečen in uspešen.

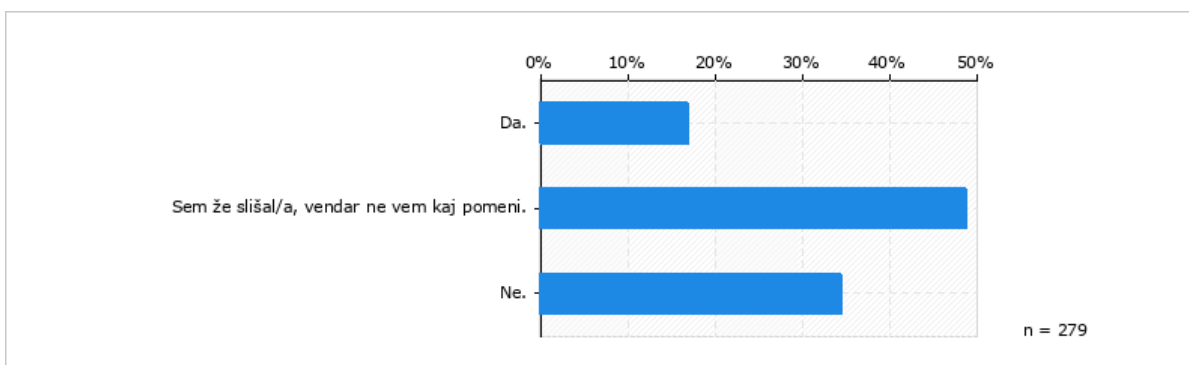
Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

- Mislim, da je vse v redu, dokler vemo, zakaj smo tu in kaj si želimo, ko to pozabimo, po navadi pride do problemov in nezadovoljstva.
- Ko veš, kaj je tvoj smisel življenja, se lažje osredotočaš na stvari, zaveš se, kaj si želiš doseči in kako. / Veš, kaj boš v življenju počel.
- Če ne veš, kaj je smisel življenja, zakaj sploh živiš?
- Živiš bolj umirjeno in sproščeno življenje.



Grafikon 18: Razlogi za nezanimanje dijakov za prihodnost

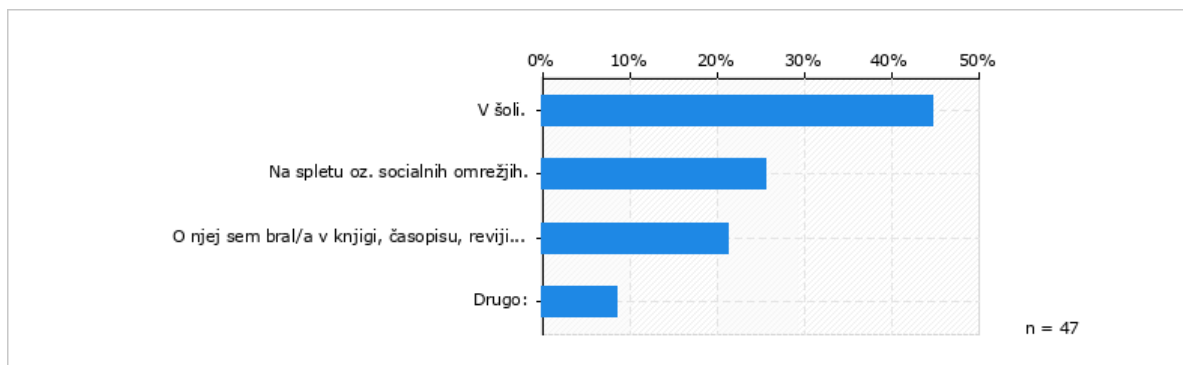
Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali menite, da je za vašo prihodnost pomembno, da se zavedate smisla življenja?« odgovorili z ne, sem prosila, naj označijo trditev, ki za njih bolj drži. 79 % anketirancev se s prihodnostjo se ne obremenjujejo in se prepustijo življenjskemu toku, ostalih 21 % pa nima časa, da bi o prihodnosti razmišljali.



Grafikon 19: Poznavanje pojma čuječnost med anketiranimi dijaki

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

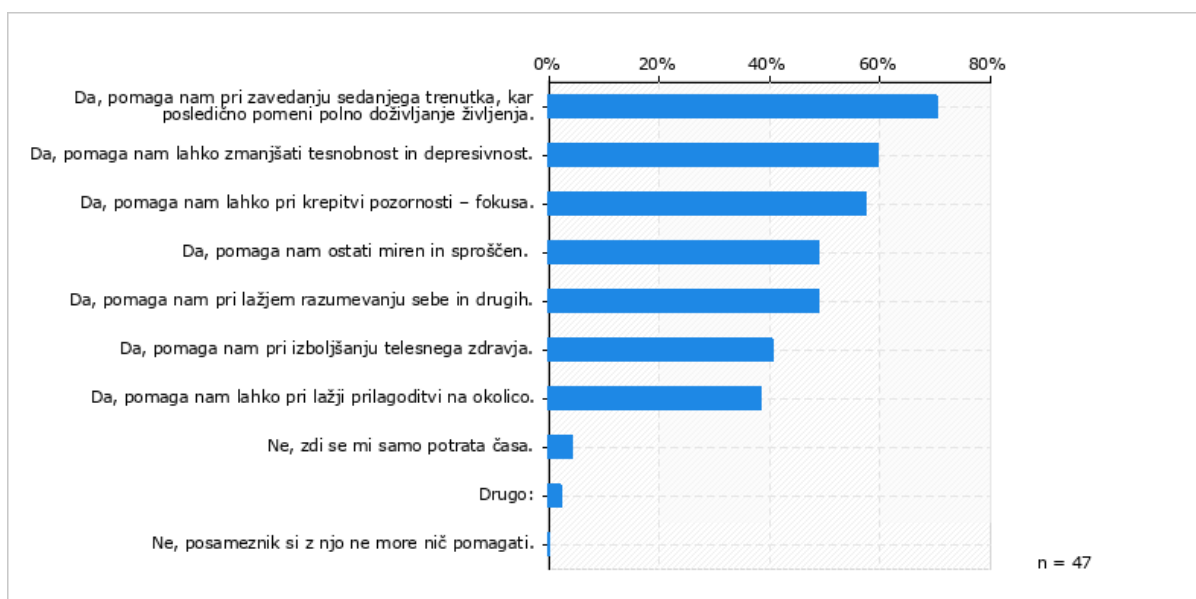
Skoraj polovica, 49 %, vseh anketirancev je že slišala za pojem čuječnosti, vendar ne vedo, kaj pomeni, 34 % jih še ni slišalo za ta pojem, medtem ko je ostalim 17 % ta pojem znan.



Grafikon 20: Prva seznanitev dijakov s čuječnostjo

Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali ste že slišali za pojem čuječnosti?« odgovorili z da, sem povprašala, kje so zanj prvič slišali. Največ, 45 %, je zanj slišalo v šoli, 26 % na spletu oz. socialnih omrežjih, 21 % je o njej bralo v knjigah, časopisu, reviji ... in preostalih 9 % je odgovorilo z drugo:

- Doma. / Družina.
- Na tečajih NLP-praktike.



Grafikon 21: Ovrednotenje čuječnosti med anketiranimi dijaki

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali ste že slišali za pojem čuječnosti?« odgovorili z da, sem zastavila vprašanje »Ali se vam čuječnost zdi koristna?«. Pri vprašanju sem dala možnost več odgovorov.

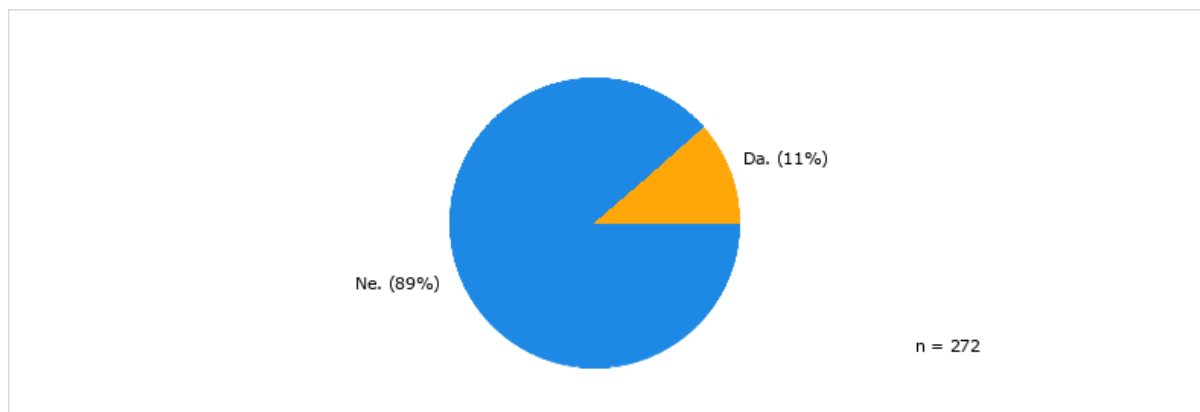
70 % se zdi, da nam lahko pomaga pri zavedanju sedanjega trenutka, kar posledično pomeni polno doživljanje življenja. 60 % meni, da nam lahko pomaga zmanjšati tesnobo in depresivnost. 57 % je prepričanih, da nam pomaga pri krepitvi pozornosti; 49 %, da nam pomaga pri mirnosti in sproščenosti ter pri lažjem razumevanju sebe in drugih; 40 % meni, da nam lahko pomaga pri izboljšanju telesnega zdravja; 38 % prednost zaznavajo pri lažjem prilagajanju na okolico; 4 % se ne zdi koristna in menijo, da je to potrata časa; nihče ne meni, da si posameznik z njo ne more nič pomagati; 2 % je odgovorilo z drugo: - Ne poznam pomena.

Še zadnje vprašanje, postavljeno anketirancem, ki so na vprašanje »Ali ste že slišali za pojem čuječnosti?« odgovorili z da, je bilo »Kaj veste o njej?«. To vprašanje je bilo odprtega tipa in navedeni odgovori so bili:

- Pomembnost prisotnosti v tem trenutku.
- Zavedanje in sprejemanje sedanjega trenutka.
- Namenjena je sprostitvi duha.
- Pomaga nam pri razumevanju samega sebe.
- Je koristna.
- Bolj malo.
- Je zelo popularna.
- Gre za način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti.
- Pomaga nam pri tesnobi in živčnosti.
- Treba je veliko truda, da osvojiš metode čuječnosti.
- Ko smo čuječi, se zavedamo svojih misli in čustev.
- Pomaga nam pri spoznavanju samega sebe in pri duhovni rasti.
- Poskušaj se zavedati svojega telesa.
- Zelo je pomembna.
- Pomaga ti graditi »fake personality«.
- Dihalne vaje.
- Pomembna je za samopodobo.
- Samopomoč.

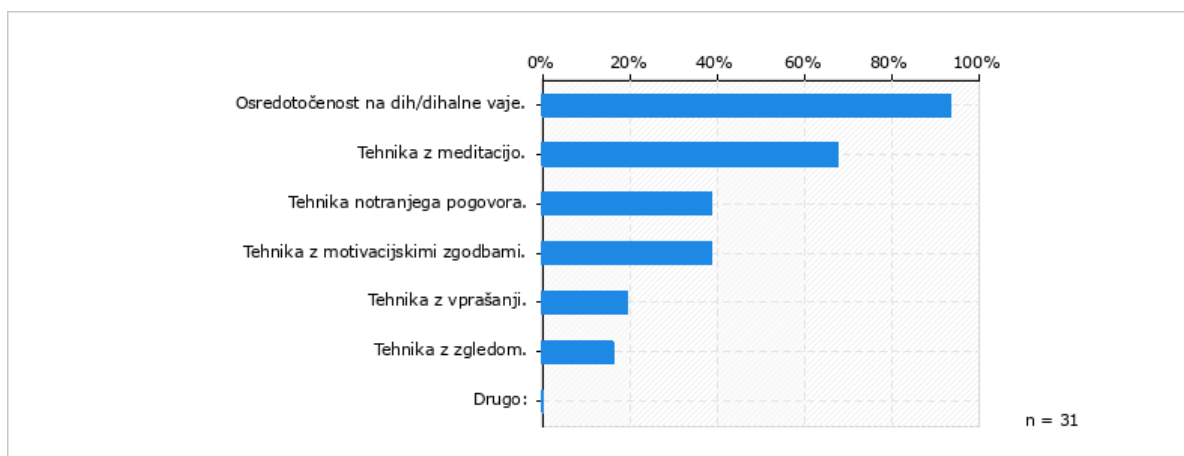
Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

- Redno meditiram in na ta način spoznavam sebe.



Grafikon 22: Poznavanje metod čuječnosti

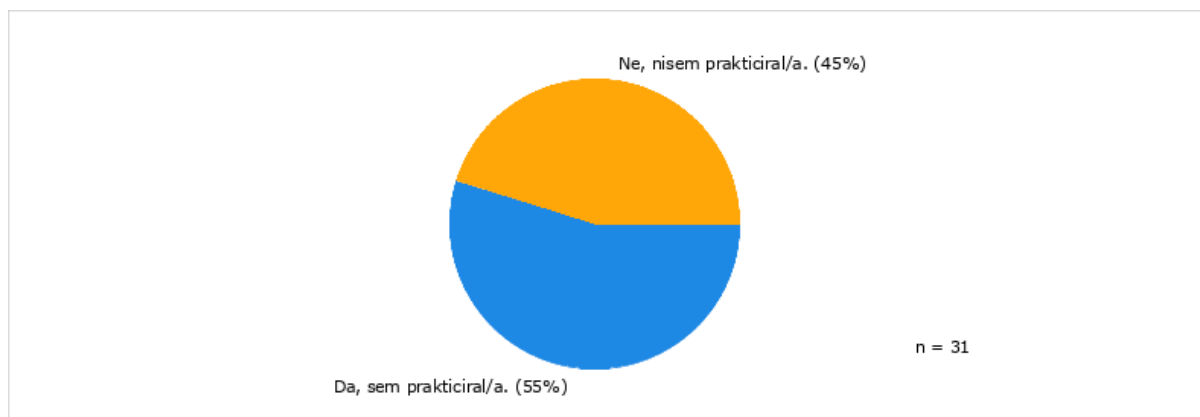
89 % anketirancev ne pozna nobene izmed metod čuječnosti, ostalih 11 % pozna vsaj eno.



Grafikon 23: Poznane metode čuječnosti

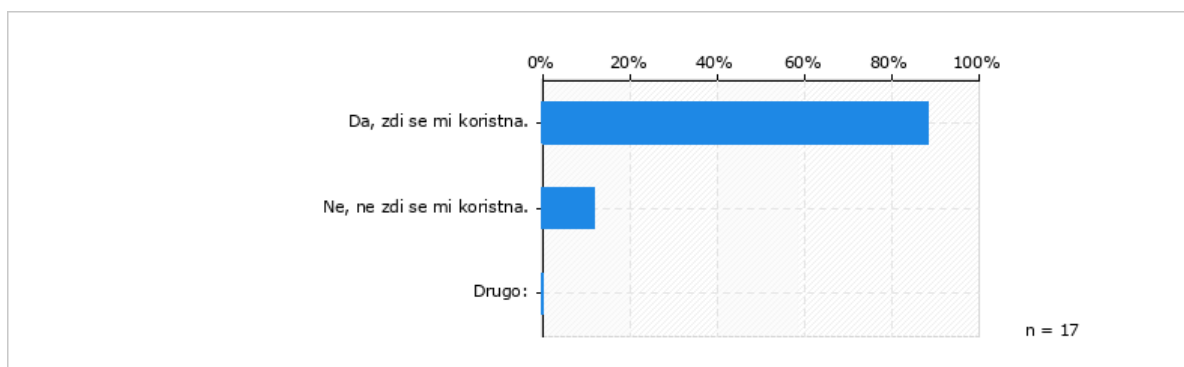
Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali poznate katero od metod čuječnosti?« odgovorili z da, sem zastavila vprašanje, katere izmed naštetih poznajo. Pri vprašanju sem dala možnost več odgovorov. 94 % pozna metodo osredotočenosti na dih oz. tako imenovane dihalne vaje. 68 % je znana tehnika meditacije; 39 % tehnika notranjega pogovora; 19 % tehnika z motivacijskimi zgodbami; 19 % tehnika z vprašanji in 16 % tehnika z zgledoma. Nihče ni odgovoril z drugo.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 24: Prakticiranje metod čuječnosti med dijaki

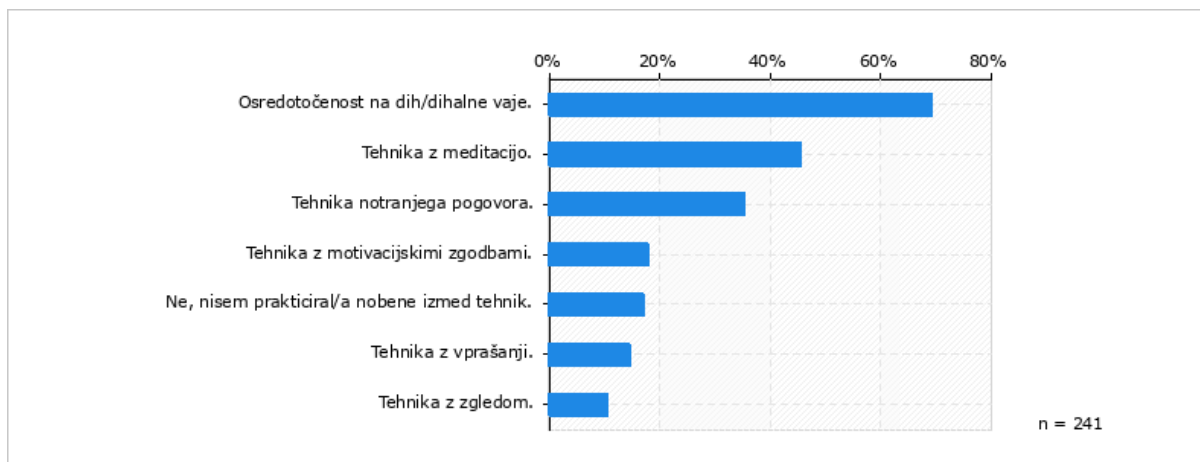
Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali poznate katero od metod čuječnosti?« odgovorili z da, sem povprašala, ali so katero izmed metod čuječnosti prakticirali in jo priporočajo drugim. 55 % anketirancev je katero izmed metod čuječnosti že prakticiralo, ostalih 45 % pa še ne.



Grafikon 25: Ovrednotenje koristnosti metod čuječnosti

Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali ste katero od metod čuječnosti prakticirali in jo priporočate tudi drugim?« odgovorili z da, sem vprašala, ali menijo, da je čuječnost pristop, ki bi ga predlagali tudi drugim. 88 % bi čuječnost predlagali tudi drugim, ostalih 12 % pa ne. Z možnostjo drugo ni odgovoril nihče.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja



Grafikon 26: Poznavanje različnih metod med anketiranimi dijaki, ki ne poznajo čuječnosti

Anketirancem, ki so na vprašanje »Ali poznate katero izmed metod čuječnosti?« odgovorili z ne, sem povprašala, ali so že kdaj prakticirali navedene metode, kljub temu da metod čuječnosti ne poznajo. Pri vprašanju sem dala možnost več odgovorov.

Največ 69 % jih prakticira osredotočenost na dih oz. dihalne vaje. 46 % jih je prakticiralo meditacijo; 35 % tehniko notranjega pogovora; 18 % tehniko z motivacijskimi zgodbami, 17 % ni prakticiralo nobene od navedenih tehnik; 15 % tehniko z vprašanji in 10 % tehniko z zgledi.

3.3 Interpretacija rezultatov

Dijake najbolj osrečujeta zdravje in družina. Dijake, ki niso srečni, bi najbolj osrečil notranji mir. Pri analizi teh podatkov je zelo zanimiva raznolikost odgovorov. Na zadnje mesto so oboji dali zabavo in zaljubljenost, vendar dijaki, ki niso srečni, iščejo srečo v sebi (notranji mir in zaupanje v lastne uspehe) in šele nato pri družini in prijateljih. Pri dijakih, ki so srečni, pa jim srečo predstavljajo notranji mir, zaupanje v lastne uspehe, zdravje, družina in prijatelji.

Skoraj $\frac{3}{4}$ dijakov še ni našla smisla življenja, vendar si ga večina od njih želi najti. Velika večina je v procesu iskanja, nekateri si tega želijo, vendar bi za to potrebovali strokovno pomoč, spet drugi pa se trudijo, vendar ne vedo, na kakšen način naj najdejo smisel življenja. Polovica dijakov smisla življenja še ni našla, ker se jim to ne zdi pomembno, ostali nimajo časa, nekateri se s tem ne obremenjujejo, ker jim povzroča

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

prevelik stres, nekdo pa je napisal, da je smisel življenja nekaj, kar te zadene v glavo, in ni nekaj, kar najdeš po dolgem iskanju.

Dijakom, ki so že našli smisel življenja, jim to predstavlja biti srečen, ustvarjanje in uresničitev ciljev ter spoznavanje sebe. Velika večina je do smisla prišla čez čas, ko so se srečevali z različnimi življenjskimi situacijami.

Dijakom se zdi pomembno spoznavanje samega sebe, saj lahko s tem najboljše izoblikujejo svojo osebnost. Večina se jih strinja tudi s trditvijo, da razumevanje samega sebe pomeni lažje razumevanje drugih. Nekateri so odgovorili, da ko se poznaš dovolj dobro, veš, kako tvoje misli in telo delujeta in s tem lahko v različnih okoliščinah bolje ravnaš oz. odreagiraš.

Nekaj več kot polovica dijakov spoznava samega sebe, sledijo jim dijaki, ki se želijo spoznati, vendar ne vedo, kako naj to storijo, ostali pa se s tem ne ukvarjajo. Največ dijakov samega sebe spoznava z meditacijo in pisanjem dnevnika. Najpomembnejši razlog, zakaj se dijaki ne spoznavajo, je, da jim ob šolskem delu primanjkuje časa.

Ker imajo pretekli dogodki na človeka velik vpliv, sem dijake povprašala, kako ti vplivajo nanje. Na dobro polovico dijakov pretekli dogodki slabo vplivajo, saj jih slabe izkušnje omejujejo pri njihovih odločitvah. Zaradi pozitivnih izkušenj na ¼ dijakov pretekli dogodki dobro vplivajo, na preostale pa pretekli dogodki nimajo vpliva. Eden izmed dijakov meni, da pretekli dogodki nanj podzavestno vplivajo. Rezultati odgovorov so me pri tem vprašanju zelo presenetili, saj lahko opazimo, kako velik vpliv imajo pretekli dogodki predvsem v negativnem smislu, kar nas ovira v vsakdanu in vpliva na naše odločitve.

Pri tem nam lahko pomaga čuječnost. Preteklost je nekaj, česar ne moremo spremeniti, temveč se lahko iz nje kaj naučimo. Kar je bilo, pustimo za sabo, osredotočimo se na ta trenutek, kar je bistvo čuječnosti, odločitve pa sprejemamo na podlagi trenutnih občutkov, na katere lahko vplivamo.

Večini dijakov se zdi pomembno zavedanje smisla življenja, saj smo tako bolj motivirani, si ustvarjamo boljše prihodnost; če veš, kdo si in kaj si želiš, lahko svetu daš najboljše različico sebe in tako pomagaš drugim. Samo tako, da se zavemo smisla življenja, smo srečni in uspešni, lahko živimo umirjeno in sproščeno življenje.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Dijakom, ki se jim ne zdi pomembno zavedanje smisla življenja, se ukvarjanje s prihodnostjo ne zdi pomembno, z njo se ne ukvarjajo, raje se prepuščajo življenjskemu toku, ostali pa tudi nimajo časa, da bi o prihodnosti razmišljali.

Skoraj polovica dijakov je že slišala za pojem čuječnost, vendar ne vedo, kaj pomeni, slaba $\frac{1}{4}$ pozna pojem čuječnosti, ostali pa zanj še nikoli niso slišali. Največ dijakov je za pojem čuječnosti slišalo v šoli; večina meni, da nam lahko pomaga pri zavedanju sedanjega trenutka, kar posledično pomeni polno doživljanje življenja. Dijaki, ki poznajo čuječnost, so navedli, da čuječnost opredeljujejo prisotnost v tem trenutku, sprostitve duha, pomoč pri razumevanju samega sebe, priljubljenost, premagovanje tesnobe, pomoč pri boljši samopodobi, samopomoč, zavedanje svojih občutkov, misli in svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Zavedajo se tudi, da je težko osvojiti metode čuječnosti.

Samo 11 % dijakov pozna katero izmed metod čuječnosti, med njimi jim je najbolj poznana metoda osredotočenosti na dih oz. dihalne vaje. Nekaj več kot polovici dijakov, ki pozna katero izmed metod čuječnosti in je vsaj eno izmed njih že prakticirala, se ta zdi koristna in bi jo predlagali tudi drugim.

Dijakom, ki ne poznajo nobene izmed metod čuječnosti, sem povprašala, če kljub temu poznajo katero izmed navedenih tehnik. Tudi ti so največkrat izbrali metodo osredotočenosti na dih oz. dihalne vaje. Kljub temu da dijaki ne poznajo metod čuječnosti, se z njimi srečujejo.

3.4 Intervju

Kako bi se v nekaj besedah predstavili, kdo ste?

Moje ime je Boštjan Rančigaj, sem ustanovitelj Studia Zaživi. Sem raziskovalec, celostno pa me zanimajo predvsem vprašanja človeka, življenja in narave vsega stvarstva. Čas, v katerem živimo, je vsakomur, ki ga te teme vsaj malo zanimajo, izjemno naklonjen in do vsakogar radodaren. Ta strast je bila dolgo moj hobi, zdaj pa je tudi poklic. Večinoma se ukvarjam z izobraževanjem – predavanji in delavnicami za skupine in svetovanjem za posameznike. Eno izmed mojih predavanj se imenuje Bistvo čuječnosti in delček vsebine tega predavanja bom nakazal tudi v tem intervjuju.

Kako bi opredelili pojem sreče in kaj za vas predstavlja pojem »biti srečen«?

Ljudje smo ustvarili in podpiramo družbo, v kateri je na praktično vseh področjih prevladujoč materializem. Posledice tega so vseprisotne hierarhije, manipulacije, boj za moč in prevlado ter vsesplošna degeneracija sistema vrednost, na čelu z razvrednotenjem človekovega življenja. Hitro lahko ugotovimo, da to prinaša ogromno negativnih vplivov na vsakega človeka. Depresija je z naskokom najpogostejša 'bolezen' na svetu in danes je težko najti resnično srečnega človeka.

Na predavanju Bistvo čuječnosti slušatelje vedno pozovem, naj se javi, kdor v življenju ne želi biti srečen. *Nikoli* se še *nihče* ni javil. To potrjuje predpostavko, da 'biti srečen' ni le površinska želja, temveč *globoka notranja potreba* vsakega človeka. Zakaj torej nismo srečni?

Človek je po svoji naravi *dualno bitje* – *materialno in duhovno*. Zaradi prevladujočega materializma pozabljamo na svoj duhovni vidik, ki je primaren. S tema dvema vidikoma je povezan tudi pojem sreče, saj obstajata dva povsem različna 'pojava', ki ju označujemo z isto besedo – sreča. Pogojno torej lahko rečemo, da obstajata dve vrsti sreče.

Prva vrsta je *čustvo sreče* in je povezana z materialnim vidikom. Čustvo sreče ima vedno vzrok. Ta je zunanje narave, v obliki dogodka ali misli o dogodku – ko nekaj dobimo, nekaj dosežemo ali se zgodi nekaj, kar smo si želeli oz. nam je ugodno, doživimo čustvo sreče. Čustvo sreče je precej burno, pogosto že malce evforično. Je prijetno in človek si želi, da bi trajalo in trajalo, a v nasprotju s takimi željami in pričakovanji ima čustvo sreče zelo kratek rok trajanja (praviloma tri dni), ko pa mine,

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

pride do nekakšnega spoznanja, ki ga pogosto spremlja razočaranje ali potrtoost, in kmalu se začne nov lov na nove trenutke 'sreče'. Te vrste lov na 'srečo' je gonilna sila potrošništva, ki uničuje planet in vse življenje na njem, skupaj s človeškim.

Druga vrsta sreče pa je *globok notranji občutek sreče*, ki je povezan z drugim – duhovnim vidikom človeka. Ta občutek sreče je miren in radosten, nima vzroka in roka trajanja, saj je vedno v nas. Kljub temu da je v nas, ga lahko občutimo le, če ga v sebi najdemo, a če ga želimo najti, ga moramo poiskati. Z drugimi besedami, da lahko najdemo najpomembnejše, moramo temu posvetiti dva naša najpomembnejša vira – čas in pozornost.

Ta globok notranji občutek sreče je resnična sreča, ki jo v življenju išče vsak človek, a ga pogosto zamenja s čustvom sreče. Takšna zamenjava vodi v vseživljenjski lov za (na ta način) neulovljivim. To je povsem nepotrebno, saj je biti resnično srečen zelo preprosto. Gre namreč zgolj za človekovo odločitev, ki je povsem neodvisna od zunanjih okoliščin. To je velika moč in svoboda, ki je dana človeku in mu je ne more odvzeti nihče, razen če se ji odpove sam. Za ta dar velja biti hvaležen in ga modro uporabiti.

Kaj za vas predstavlja pojem čuječnosti?

Čuječnost je veščina, ki se je, tako kot vsake veščine, z ustreznim znanjem in vajo lahko nauči vsak, ki to želi. Vedno poudarjam, da je med vsemi veščinami, ki jih človek lahko osvoji v življenju, čuječnost najpomembnejša. Obvladovanje ali neobvladovanje te veščine je namreč izrazito in neposredno povezano z dogodki v življenju vsakega posameznika in družbe v celoti.

Če na veščino čuječnosti pogledamo kot na orodje, potem moramo žal ugotoviti, da učenje čuječnosti (mindfulness) človeka sicer opremi z orodjem (veščino), ne ponudi pa mu celotnega spektra možnosti uporabe tega orodja. Po definiciji čuječnosti človek pozorno opazuje misli, čustva, namere, telo, telesne občutke in dogajanje v okolici. Vse naštetu je povezano z materialnim vidikom človeka. A prav duhovni vidik, ki je primaren, je v sodobnem učenju čuječnosti sistematično spregledan.

V praksi se torej pokaže, da osvojena veščina čuječnosti predstavlja izjemno močno orodje, a da ga lahko uporabimo učinkovito in izkoristimo ves njegov potencial, potrebujemo znanje o celostni naravi človeka, ne zgolj o njegovem sekundarnem – materialnem vidiku, čeprav je tudi to zelo pomembno.

Kako bi laiku predstavili pojem čuječnosti?

Čuječnost je veščina upravljanja s svojo pozornostjo. Pozornost v vsakem trenutku nečemu namenimo. Vsak lahko opazuje sebe in ugotovi, ali je sam tisti, ki upravlja s svojo pozornostjo, ali pa z njo samo sledi impulzom, ki prihajajo v obliki misli in dogodkov v okolici. Čuječnost omogoča aktivno upravljanje s svojo pozornostjo, kar je ključnega pomena v življenju vsakega človeka. Tja, kamor dajemo pozornost, tja dajemo energijo, in kamor dajemo energijo, to prinašamo v življenje in krepimo.

Ljudje z vlaganjem svoje pozornosti oblikujemo svet, v katerem živimo. Z drugimi besedami, ljudje nismo 'žrtve' naključnega vrtinca dogodkov, ki se odvijajo okoli nas, ampak vzrok in aktivni ustvarjalci teh dogodkov, kar počnemo prav z usmerjanjem svoje pozornosti. To ni neko modno 'new age' prepričanje, ampak znanstveno dokazano (kvantno-)fizikalno dejstvo, ki priča o pomembnosti obvladovanja veščine čuječnosti in pomembnosti celostnega znanja o človeku, ki omogoča poln izkoristek potenciala te dragocene veščine.

Zakaj po vašem mnenju prav čuječnost; kaj vam predstavlja, kako lahko vpliva k boljšemu počutju posameznika?

Na to vprašanje bom odgovoril z vprašanjem in bom malo karikiriral. Če bi imeli na izbiro dve možnosti, prvo – da ste zdravi, bogati, brez težav v odnosih, a globoko notranje nesrečni, ali drugo – da vam zdravje ne služi najbolje, živite skromno in samotno, a ste globoko in stalno notranje srečni. Kaj bi izbrali?

Kot sem zapisal, je primer karikiran, kajti ko je človek globoko notranje srečen, se tudi druge stvari rade postavijo na svoje mesto. Če pa ne, pa to ni nič dramatičnega, saj je srečen. Vprašajte človeka, ki je v življenju našel resnično srečo, koliko na ta občutek vplivajo težave z zdravjem, denarjem ali jezen sosed, mož ali žena. Ali bo odgovoril: »nič« ali pa še ni našel resnične sreče v sebi. Vsakdo, ki ima celostno znanje o človeški naravi, ki osvoji veščino čuječnosti in ima tudi voljo, da oboje uporabi v praksi, lahko zlahka najde in doseže najpomembnejše v življenju.

Kako konkretno si lahko mladi pomagamo s čuječnostjo?

V življenju vsakega človeka se neprestano pojavljajo težave in izzivi, s katerimi se mora soočiti in jih rešiti. To lahko počne srečen ali nesrečen. Če to počne srečen, jih lažje reši in manj se množijo. Ali bo to počel srečen ali nesrečen, pa ni odvisno od okoliščin, temveč le od njegove odločitve. Odločitev pomeni delovanje, za delovanje pa sta

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

potrebna znanje in veščina. Edina veščina, ki jo za odločitev biti srečen potrebuje, je prav čuječnost in to ji daje izjemno uporabno vrednost v življenju.

Prvi konkreten korak, ki ga lahko vsak človek naredi na poti samopomoči in samorazvoja, je čuječe opazovanje svojih misli ob zavedanju, da je človek opazovalec, misli pa niso njegove, ampak prihajajo od zunaj. Če so misli nekontrolirane, jih je več kot 90 odstotkov negativnih. Človek kot opazovalec ima moč in možnost vse misli, ki so negativne in mu ne koristijo (dvome, strahove, zamere ...), preprosto zavrniti in se z njimi ne ukvarjati, saj jih ne potrebuje. Pravzaprav je to dolžan storiti, če hoče sebi dobro. Če so misli zelo vsiljujoče, jih lahko zapiše v dnevnik, a z zavedanjem, da ne zapisuje lastnih misli, ampak nekaj, kar mu je ponujeno, da se s tem ukvarja in z močjo svoje pozornosti spravi v življenje. Z zapisom takih misli v dnevnik se od njih loči ter jim tako vzame potencial in moč, da bi do tega prišlo. Gre za preprosto in učinkovito tehniko samopomoči.

Kakšen bi bil vaš nasvet mladim?

Vsak ima neodtujljivo pravico živeti tako, kot sam svobodno izbere, zato bi tukaj nasvet izpustil, bi pa preprosto predlagal, mladim in malo manj mladim, laikom in strokovnjakom, skratka vsem, ki jih zanimajo človek, družba, sreča in življenje, branje knjig Anastasije Novykh. Več jih je in so brezplačno dostopne na spletu. Prevedene so v številne jezike, ena izmed njih – AllatRa – pa tudi v slovenščino. Slovenski prevod knjige AllatRa je na voljo tudi v tiskani različici, a ni v prodaji (za več informacij in svoj izvod lahko pišete na allatratv.sl@gmail.com). Omenjene knjige so prava zakladnica izvornega znanja, podanega na razumljiv in prijeten način. Gre za znanja, ki prav zdaj spreminjajo življenja in povezujejo ljudi po vsem svetu na temelju najboljšega v vsakem od nas.

4. RAZPRAVA

S pomočjo teoretičnega dela, rezultatov odgovorov in intervjuja sem hipoteze potrdila, delno potrdila ali ovrгла..

4.1 Hipoteza št. 1: **Menim, da je večina mladih srečnih in jih najbolj osrečujejo prijatelji.**

Prva hipoteza je delno potrjena. Kot je pokazala analiza ankete, je 64 % dijakov srečnih, najbolj pa jih osrečujejo zdrave in družina. Prijatelji so na drugem mestu glede na stopnjo pomembnosti. Očitno danes mladi vidijo veliko oporo pri starših in so si z njimi bližje, kot je bilo to v preteklosti. Zdi se mi pomembno, da s starši vzdržujemo iskren, ljubeč, spoštljiv in zaupljiv odnos. Prav tako je to pomembno tudi v odnosu s prijatelji. Presenetilo me je, da so nekaterim mladostnikom odnosi s prijatelji pomembnejši od odnosa s starši.

4.2 Hipoteza št. 2: **Za mlade je smisel življenja zadovoljiti družbena pričakovanja do njih, tako da sledijo vsem moralnim normam, ki jih določa družba, v kateri živijo.**

Druga hipoteza je ovržena. Glede na rezultate ankete je razvidno, da je zadovoljevanje družbenih pričakovanj na zadnjem mestu. Menim, da se mladi dobro zavedamo, kako pomembno je najprej poskrbeti zase, najti notranji mir, spoznati sebe in si ustvariti cilje, šele nato je na vrsti družba in njena pričakovanja.

4.3 Hipoteza št. 3: **Menim, da je večina mladih že slišala za pojem čuječnost, vendar pa ne poznajo njegovega pomena.**

Tretja hipoteza je potrjena. Kar 49 % dijakov je že slišalo za pojem čuječnost, vendar ne poznajo njegovega pomena. Čuječnost omogoča aktivno upravljanje s svojo pozornostjo, kar je ključnega pomena v življenju vsakega človeka. Dandanes živimo v tehnološko razvitem okolju, za katerega je značilen hiter tempo življenja in digitalizacija, ki pa slabo vpliva na naše možgane in posledično na našo pozornost in koncentracijo. Prav zaradi tega menim, da večine mladih čuječnost ne pritegne, ker je za osvojitve metod čuječnosti potrebno veliko truda, predvsem kadar imamo težave z osredotočenostjo na neko stvar.

4.4 Hipoteza št. 4: Mladi večinoma vedo, da je glavna prednost čuječega delovanja lažje soočanje s stresom in nenačrtovanimi dogodki ter lažje spoznavanje samega sebe.

Četrta hipoteza je potrjena. Mladi se zavedajo, da nam lahko pomaga pri zavedanju sedanjega trenutka, kar posledično pomeni polno doživljanje življenja. Prav tako menijo, da nam lahko pomaga zmanjšati tesnobo in depresivnost, krepi pozornost, mirnost in sproščenost, pomaga pri razumevanju sebe in drugih in pri izboljšanju telesnega zdravja ter lažji prilagoditvi na okolico. Le 4 % dijakom se zdi to izguba časa.

Kot kažejo raziskave, je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja ter višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti.

4.5 Hipoteza št. 5: Mladi večinoma menijo, da lahko z metodami čuječnosti poskrbimo za celostno dobro počutje.

Peta hipoteza je delno potrjena. Pri vprašanju »Ali se vam čuječnost zdi koristna?« je 88 % dijakov odgovorilo z da. Ti so tudi že katero izmed metod kdaj prakticirali, koristna se jim zdi predvsem pri zavedanju sedanjega trenutka, prinaša pa številne pozitivne učinke: polno doživljanje življenja, pomaga nam zmanjšati tesnobo in depresivnost ter pri krepitvi pozornosti in fokusa. Izboljšanje telesnega stanja dijaki niso tako pogosto izbrali, a kljub temu se 40 % dijakom čuječnost zdi pomembna tudi za krepitev telesnega zdravja.

Menim, da mladi najprej ob pojmu čuječnost pomislijo na duševno zdravje in se ne zavedajo toliko vpliva tudi na naše fizično zdravje, čeprav fizično kot psihično zdravje vplivata ena na drugega in je pomembno, da skrbimo zanj.

Menim, da se mladi pomena čuječnosti zelo dobro zavedamo, kar posledično pomeni, da zanj lažje navdušimo in povabimo vrstnike v prakticiranje, kot če bi jih k temu nagovoril kdo izmed starejših. S tem mladi tudi skrbimo za boljšo, bolj strpno in razumevajočo družbo, v kateri ne bo prevladovalo nasilje, ampak razumevajoč pogovor.

5 ZAKLJUČEK

Prehojena raziskovalna pot je bila polna vzponov in padcev. Ob padcu motivacije med delom me je naprej vleklo novo znanje, ki sem ga pridobila pri delu, in želja, da uspešno zaključim nalogo. Pri raziskovanju sem naletela tudi nove na pojme, ki me zelo zanimajo, kot so vzgoja, izobraževanje in šolski sistem.

Menim, da bi morali v šolski sistem vključiti tudi čuječnost oz. jo predstaviti mladim in hkrati tudi starejšim. Zaradi vseh koristi se mi čuječnost zdi zelo pomembna, saj ljudje ne bi več gledali toliko na druge in bi se bolj kot z njimi ukvarjali sami s sabo, našli bi srečo, vendar ne materialne, ampak tisto notranjo/duhovno srečo, o kateri je v intervjuju zelo dobro zapisal gospod Rančigaj. Hkrati sem močno prepričana, da bi s pomočjo čuječnosti ljudje bili sočutnejši eden do drugega, zmanjšala bi se človekova zavist in znali bi tudi probleme reševati na strpnejši, nenasilen način.

Strinjam se z mnogimi, ki pravijo, da *na mladih svet stoji*; verjamem namreč, da imamo mladi največjo moč, da v svetu pride do pozitivnih sprememb in da soustvarimo boljšo družbo in tako poskrbimo za naše naslednike. Le z znanjem, izobraževanjem in razumom za sočloveka bomo lahko prišli do takšnih sprememb.

4.6 Nadaljnje raziskovanje

V nadaljnjem raziskovanju naloge bi lahko v anketo vključila še spol in letnik anketirancev in naredila podrobnejšo raziskavo. Vključila bi lahko tudi motnje pozornosti, ki jih je v današnjem tehnološko naprednem svetu čedalje več, in kako lahko z vplivom čuječnosti omilimo njihovo delovanje.

5. VIRI IN LITERATURA

BITENC, Darja. *S čuječnostjo do sreče: Kako postati čuječ? Kako biti srečen kadarkoli?* [online]. 2014. Svetloba.si [citirano 10 mar. 2022; 13.34]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.svetloba.si/cujecnost/s-cujecnostjo-do-srece>

BRVAR-Koren, Lidija. *Čuječnost: Zakaj je čuječnost tako pomembna?* [online]. 2015. Sdl.sc-celje.si. [citirano 10 mar. 2022; 13.15]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://sdl.sc-celje.si/vsebina/nalozeno/2015/11/kaj-je-cujecnost.pdf>

BRVAR-Koren, Lidija. *Čuječnost: Navade našega uma.* [online]. 2015. Sdl.sc-celje.si. [citirano 10 mar. 2022; 13.30]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://sdl.sc-celje.si/vsebina/nalozeno/2015/11/kaj-je-cujecnost.pdf>

Društvo za razvijanje čuječnosti: *Kaj je čuječnost?* [online]. 2017. Društvo za razvijanje čuječnosti. [citirano 13 mar. 2022; 12.26]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>

JURJEVČIČ, Stanislav. 2019. *Mednarodna konferenca MINDfulness 2019 »Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost«*: Iris Polutnik: *Stres na delovnem mestu in uvajanje čuječnosti v šolske klopi.* [online]. Ljubljana: EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p, 3. okt. 2019 [citirano 10. mar. 2022; 14.15]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202019.pdf>. ISBN 978-961-94307-8-1

JURJEVČIČ, Stanislav. 2017. *Mednarodna konferenca MINDfulness 2017 »Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost«*: Maja Bajt, Katja Žugman, Katarina Cerar: *Projekt Čuječnost v šolah – naši začetki.* [online]. Ljubljana: EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p., 21. sep. 2017 [citirano 12. mar. 2022; 14.40]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.cujecnost.org/wp-content/uploads/2018/06/Projekt-%C4%8Cuje%C4%8Dnost-v-%C5%A1olah-na%C5%A1i-za%C4%8Detki-2017.pdf>. ISBN 978-961-94307-1-2

KOMPARE, Alenka, idr. 2006. *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja.* Ljubljana. DZS. ISBN 978-86-341-4040-8.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

LOGAR, Tina. 2020. *Čuječnost kot orodje za obvladovanje stresnih situacij*. Ljubljana (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta, Ljubljana.

ŠKOBALJ, Eva. 2017. *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet. ISBN 978-961-92876-1-3.

TRSTENJAK, Anton. 1994. *Človek in sreča*. Celje: Mohorjeva družba. (Zbirka Družinska knjižica/Mohorjeva družba; 31). ISBN 961-218-016-4.

VIETEN, Cassandra. 2013. *Čuječe materinstvo. Priročnik za psihično pripravo na nosečnost in prvo leto otrokovega življenja*. Ljubljana: Forma 7. ISBN 978-961-6181-83-9.

WAX, Rubi. 2017. *Čuječnost: kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha*. Učila International. Tržič. ISBN 978-961-00-3600-5.

PRILOGE

Priloga 1: Anketa »Vpliv čuječnosti na mlade«

Vpliv čuječnosti na mlade

Vprašalnik

Kratko ime ankete: Vpliv čuječnosti na mlade

Pozdravljeni, sem Ana Jelen, dijakinja 3. letnika Gimnazije Celje – Center in v letošnjem šolskem letu pri projektu Mladi za Celje pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja. Namen naloge je ugotoviti, kako srečni so mladostniki in kaj jih osrečuje, kaj za njih predstavlja smisel življenja, kako razširjen je pojem čuječnosti med mladimi in kako so nam lahko metode čuječnosti v samopomoč. Anketa je anonimna, zato ste lahko pri odgovarjanju iskreni. Že v naprej se Vam zahvaljujem za Vaš čas in odgovore. S klikom na Naslednja stran lahko pričnete z izpolnjevanjem ankete.

Q1 - Ali menite, da ste srečni?

- Da.
- Ne.

IF (1) Q1 = [2] (Ne.)

Q2 - Prosim, če lahko označite s stopnjo pomembnosti od 1 do 5 vsakega izmed dejavnikov, ki bi vas lahko osrečil, pri čemer 1 pomeni najmanj pomemben, 5 najbolj pomemben.

	1	2	3	4	5
Prijatelji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Družina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Zabava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Notranji mir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdravje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaljubljenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mirno in zdravo okolje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaupanje vase in lastne uspehe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Da vem, kaj želim od življenja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (2) Q1 = [1] (Da.)

Q3 - Prosim, če lahko označite s stopnjo pomembnosti od 1 do 5 vsakega izmed dejavnikov, ki vas osrečuje, pri čemer 1 pomeni najmanj pomemben, 5 najbolj pomemben.

	1	2	3	4	5
Prijatelji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Družina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zabava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Notranji mir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdravje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaljubljenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mirno in zdravo okolje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaupanje vase in lastne uspehe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Da vem, kaj želim od življenja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Q4 - Menite, da ste že našli smisel življenja?

- Da.
- Ne.

Q5 - Se trudite oz. si želite najti smisel življenja?

- Da.
- Ne.

Q6 - Zakaj?

- Nimam časa.
- Ne zdi se mi pomembno.
- Drugo:

Q7 - Kako doživljate iskanje smisla življenja?

- Se trudim, vendar ne zmorem sam/a.
- Si želim, vendar ne vem na kakšen način. Potreboval/a bi strokovno pomoč.
- Sem v procesu iskanja.
- Drugo:

Q8 - Prosim, če lahko označite s stopnjo pomembnosti od 1 do 5 vsakega izmed dejavnikov, ki za vas predstavlja smisel življenja, pri čemer 1 pomeni najmanj pomemben, 5 najbolj pomemben.

	1	2	3	4	5
Zadovoljiti pričakovanja družbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si ustvariti lastne cilje in jih uresničiti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biti srečen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Imeti družino.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biti uspešen podjetnik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomagati drugim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spoznati sebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 - Na kakšen način ste našli smisel življenja?

Možnih je več odgovorov

- S pomočjo knjig.
- Samorefleksija (=spoznavanje samega sebe).
- Pogovor s strokovnjakom (npr. psiholog).
- Skozi čas, ko sem se srečeval/a z različnimi življenjskimi situacijami.
- Drugo:

Q10 - Sem vam zdi pomembno (s)poznovanje samega sebe?

- Da.
- Ne.

Q11 - Zakaj?

- Če razumem sebe, lažje razumem tudi ljudi okoli sebe.
- S tem izoblikujem svojo osebnost.
- Drugo:

Q12 - Spoznavate samega sebe?

- Da.
- Si želim, vendar ne vem kako.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Ne.

Q13 - Na kakšen način?

Možnih je več odgovorov

- Pisanje dnevnika.
- Pogovor s strokovnjakom.
- Prakse sproščanja.
- Meditacija.
- Avtogeni trening.
- Drugo:

Q14 – Zakaj ne spoznavate samega sebe?

Možnih je več odgovorov

- Ne zdi se mi pomembno.
- Ob kopici šolskega dela nimam časa oz. si ga ne vzamem.
- Drugo:

Q15 - Pretekli dogodki vplivajo na našo osebnost. Izberite odgovor, s katerim se najbolj strinjate.

- Menim, da me pretekli dogodki omejujejo pri odločitvah (strah zaradi slabih izkušenj).
- Pretekli dogodki dobro vplivajo name (vpliv dobrih izkušenj).
- Pretekli dogodki name ne vplivajo.
- Drugo:

Q16 - Ali menite, da je za vašo prihodnost pomembno, da se zavedate smisla življenja?

Da.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

Ne.

Q17 – Pojasnite, zakaj.

Možnih je več odgovorov

- S tem si ustvarjam boljšo prihodnost.
- Če se zavedam smisla življenja, sem bolj motiviran.
- Drugo:

Q18 - Označite trditev, ki za vas najbolj drži:

- Nimam časa, da bi razmišljal/a o prihodnosti.
- S prihodnostjo se ne obremenjujem in se prepustim toku življenja.

Q19 - Ste že slišali za pojem čuječnost?

- Da.
- Sem že slišal/a, vendar ne vem kaj pomeni.
- Ne.

Q20 - Kje ste zanj prvič slišali?

- V šoli.
- Na spletu oz. socialnih omrežjih.
- O njej sem bral/a v knjigi, časopisu, reviji...
- Drugo:

Q21 - Se vam zdi koristna?

Možnih je več odgovorov

- Ne, zdi se mi samo potrata časa.
- Ne, posameznik si z njo ne more nič pomagati.
- Da, pomaga nam lahko pri krepitvi pozornosti – fokusa.

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

- Da, pomaga nam lahko zmanjšati tesnobnost in depresivnost.
- Da, pomaga nam lahko pri lažji prilagoditvi na okolico.
- Da, pomaga nam pri izboljšanju telesnega zdravja.
- Da, pomaga nam pri zavedanju sedanjega trenutka, kar posledično pomeni polno doživljanje življenja.
- Da, pomaga nam ostati miren in sproščen.
- Da, pomaga nam pri lažjem razumevanju sebe in drugih.
- Drugo:

Q22 - Kaj veste o čuječnosti?

Q23 - Poznate katero izmed metod čuječnosti?

- Da.
- Ne.

Q24 - Označite vam poznane metode čuječnosti:

Možnih je več odgovorov

- Osredotočenost na dih/dihalne vaje.
- Tehnika z meditacijo.
- Tehnika notranjega pogovora.
- Tehnika z vprašanji.
- Tehnika z motivacijskimi zgodbami.
- Tehnika z zgledom.
- Drugo:

Q28\ _ 2 - Ste katero izmed metod čuječnosti prakticirali in jo priporočate tudi drugim?

- Da, sem prakticiral/a.
- Ne, nisem prakticiral/a.

Q25 - Menite, da je čuječnost pristop, ki bi ga predlagali tudi drugim?

- Da, zdi se mi koristna.
- Ne, ne zdi se mi koristna.
- Drugo:

Q26 - Ali ste že kdaj prakticirali spodaj navedene tehnike, kljub temu da metod čuječnosti ne poznate? Označite vam znane.

Možnih je več odgovorov

- Osredotočenost na dih/dihalne vaje.
- Tehnika z meditacijo.
- Tehnika notranjega pogovora.
- Tehnika z vprašanji.
- Tehnika z motivacijskimi zgodbami.
- Tehnika z zgledom.
- Ne, nisem prakticiral/a nobene izmed tehnik.

Priloga 2: Intervju z gospodom Boštjanom Rančigajem

Kako bi se v nekaj besedah predstavili, kdo ste?

Moje ime je Boštjan Rančigaj, sem ustanovitelj Studia Zaživi. Sem raziskovalec, celostno pa me zanimajo predvsem vprašanja človeka, življenja in narave vsega stvarstva. Čas, v katerem živimo zdaj, je vsakomur, ki ga te teme vsaj malo zanimajo, izjemno naklonjen in do vsakogar radodaren. Ta strast je bila dolgo moj hobi, zdaj pa je tudi poklic. Večinoma se ukvarjam z izobraževanjem – predavanji in delavnicami za skupine in svetovanjem za posameznike. Eno izmed mojih predavanj se imenuje Bistvo čuječnosti in delček vsebine tega predavanja bom nakazal tudi v tem intervjuju.

Kako bi opredelili pojem sreče in kaj za vas predstavlja pojem »biti srečen«?

Ljudje smo ustvarili in podpiramo družbo, v kateri je na praktično vseh področjih prevladujoč materializem. Posledice tega so vseprisotne hierarhije, manipulacije, boj za moč in prevlado ter vsesplošna degeneracija sistema vrednost, na čelu z razvrednotenjem človekovega življenja. Hitro lahko ugotovimo, da to prinaša ogromno negativnih vplivov na vsakega človeka. Depresija je z naskokom najpogostejša 'bolezen' na svetu in danes je težko najti resnično srečnega človeka.

Na predavanju Bistvo čuječnosti slušatelje vedno pozovem, naj se javi, kdor v življenju ne želi biti srečen. *Nikoli* se še *nihče* ni javil. To potrjuje predpostavko, da 'biti srečen' ni le površinska želja, temveč *globoka notranja potreba* vsakega človeka. Zakaj torej nismo srečni?

Človek je po svoji naravi *dualno bitje* – *materialno in duhovno*. Zaradi prevladujočega materializma pozabljamo na svoj duhovni vidik, ki je primaren. S tema dvema vidikoma je povezan tudi pojem sreče, saj obstajata dva povsem različna 'pojava', ki ju označujemo z isto besedo – sreča. Pogojno torej lahko rečemo, da obstajata dve vrsti sreče.

Prva vrsta je *čustvo sreče* in je povezana z materialnim vidikom. Čustvo sreče ima vedno vzrok. Ta je zunanje narave, v obliki dogodka ali misli o dogodku – ko nekaj dobimo, nekaj dosežemo ali se zgodi nekaj, kar smo si želeli oz. nam je ugodno, doživimo čustvo sreče. Čustvo sreče je precej burno, pogosto že malce evforično. Je prijetno in človek si želi, da bi trajalo in trajalo, a v nasprotju s takimi željami in pričakovanji ima čustvo sreče zelo kratek rok trajanja (praviloma tri dni), ko pa mine, pride do nekakšnega spoznanja, ki ga pogosto spremlja razočaranje ali potrnost, in kmalu se začne nov lov na nove trenutke 'sreče'. Te vrste lov na 'srečo' je gonilna sila potrošništva, ki uničuje planet in vse življenje na njem, skupaj s človeškim.

Druga vrsta sreče pa je *globok notranji občutek sreče*, ki je povezan z drugim – duhovnim vidikom človeka. Ta občutek sreče je miren in radosten, nima vzroka in roka trajanja, saj je vedno v nas. Kljub temu da je v nas, ga lahko občutimo le, če ga v sebi najdemo, a če ga želimo najti, ga moramo poiskati. Z drugimi besedami, da lahko najdemo najpomembnejše, moramo temu posvetiti dva naša najpomembnejša vira – čas in pozornost.

Ta globok notranji občutek sreče je resnična sreča, ki jo v življenju išče vsak človek, a ga pogosto zamenja s čustvom sreče. Takšna zamenjava vodi v vseživljenjski lov za (na ta način) neulovljivim. To je povsem nepotrebno, saj je biti resnično srečen zelo preprosto. Gre namreč zgolj za človekovo odločitev, ki je povsem neodvisna od zunanjih okoliščin. To je velika moč in svoboda, ki je dana človeku in mu je ne more odvzeti nihče, razen če se ji odpove sam. Za ta dar velja biti hvaležen in ga modro uporabiti.

Kaj za vas predstavlja pojem čuječnost?

Čuječnost je veščina, ki se je, tako kot vsake veščine, z ustreznim znanjem in vajo lahko nauči vsak, ki to želi. Vedno poudarjam, da je med vsemi veščinami, ki jih človek lahko osvoji v življenju, čuječnost najpomembnejša. Obvladovanje ali neobvladovanje te veščine je namreč izrazito in neposredno povezano z dogodki v življenju vsakega posameznika in družbe v celoti.

Če na večino čuječnosti pogledamo kot na orodje, potem moramo žal ugotoviti, da učenje čuječnosti (mindfulness) človeka sicer opremi z orodjem (veščino), ne ponudi pa mu celotnega spektra možnosti uporabe tega orodja. Po definiciji čuječnosti človek pozorno opazuje misli, čustva, namere, telo, telesne občutke in dogajanje v okolici. Vse naštetno je povezano z materialnim vidikom človeka. A prav duhovni vidik, ki je primaren, je v sodobnem učenju čuječnosti sistematično spregledan.

V praksi se torej pokaže, da osvojena veščina čuječnosti predstavlja izjemno močno orodje, a da ga lahko uporabimo učinkovito in izkoristimo ves njegov potencial,

potrebujemo znanje o celostni naravi človeka, ne zgolj o njegovem sekundarnem – materialnem vidiku, čeprav je tudi to zelo pomembno.

Kako bi laiku predstavili pojem čuječnosti?

Čuječnost je veščina upravljanja s svojo pozornostjo. Pozornost v vsakem trenutku nečemu namenimo. Vsak lahko opazuje sebe in ugotovi, ali je sam tisti, ki upravlja s svojo pozornostjo, ali pa z njo samo sledi impulzom, ki prihajajo v obliki misli in dogodkov v okolici. Čuječnost omogoča aktivno upravljanje s svojo pozornostjo, kar je ključnega pomena v življenju vsakega človeka. Tja, kamor dajemo pozornost, tja dajemo energijo, in kamor dajemo energijo, to prinašamo v življenje in krepimo.

Ljudje z vlaganjem svoje pozornosti oblikujemo svet, v katerem živimo. Z drugimi besedami, ljudje nismo 'žrtve' naključnega vrtinca dogodkov, ki se odvijajo okoli nas, ampak vzrok in aktivni ustvarjalci teh dogodkov, kar počnemo prav z usmerjanjem svoje pozornosti. To ni neko modno 'new age' prepričanje, ampak znanstveno dokazano (kvantno-)fizikalno dejstvo, ki priča o pomembnosti obvladovanja veščine čuječnosti in pomembnosti celostnega znanja o človeku, ki omogoča poln izkoristek potenciala te dragocene veščine.

Zakaj po vašem mnenju prav čuječnost; kaj vam predstavlja, kako lahko vpliva k boljšemu počutju posameznika?

Na to vprašanje bom odgovoril z vprašanjem in bom malo karikiral. Če bi imeli na izbiro dve možnosti, prvo – da ste zdravi, bogati, brez težav v odnosih, a globoko notranje nesrečni, ali drugo – da vam zdravje ne služi najbolje, živite skromno in samotno, a ste globoko in stalno notranje srečni. Kaj bi izbrali?

Kot sem zapisal, je primer karikiran, kajti ko je človek globoko notranje srečen, se tudi druge stvari rade postavijo na svoje mesto. Če pa ne, pa to ni nič dramatičnega, saj je srečen. Vprašajte človeka, ki je v življenju našel resnično srečo, koliko na ta občutek vplivajo težave z zdravjem, denarjem ali jezen sosed, mož ali žena. Ali bo odgovoril: »nič« ali pa še ni našel resnične sreče v sebi. Vsakdo, ki ima celostno znanje o človeški naravi, ki osvoji veščino čuječnosti in ima tudi voljo, da oboje uporabi v praksi, lahko zlahka najde in doseže najpomembnejše v življenju.

Kako konkretno si lahko mladi pomagamo s čuječnostjo?

V življenju vsakega človeka se neprestano pojavljajo težave in izzivi, s katerimi se mora soočiti in jih rešiti. To lahko počne srečen ali nesrečen. Če to počne srečen, jih lažje reši in manj se množijo. Ali bo to počel srečen ali nesrečen, pa ni odvisno od okoliščin, temveč le od njegove odločitve. Odločitev pomeni delovanje, za delovanje pa sta potrebna znanje in veščina. Edina veščina, ki jo za odločitev biti srečen potrebuje, je prav čuječnost in to ji daje izjemno uporabno vrednost v življenju.

Prvi konkreten korak, ki ga lahko vsak človek naredi na poti samopomoči in samorazvoja, je čuječe opazovanje svojih misli ob zavedanju, da je človek opazovalec, misli pa niso njegove, ampak prihajajo od zunaj. Če so misli nekontrolirane, jih je več kot 90 odstotkov negativnih. Človek kot opazovalec ima moč in možnost vse misli, ki so negativne in mu ne koristijo (dvome, strahove, zamere ...), preprosto zavrniti in se z njimi ne ukvarjati, saj jih ne potrebuje. Pravzaprav je to dolžan storiti, če hoče sebi

Vpliv čuječnosti na mlade v času odraščanja

dobro. Če so misli zelo vsiljujoče, jih lahko zapiše v dnevnik, a z zavedanjem, da ne zapisuje lastnih misli, ampak nekaj, kar mu je ponujeno, da se s tem ukvarja in z močjo svoje pozornosti spravi v življenje. Z zapisom takih misli v dnevnik se od njih loči ter jim tako vzame potencial in moč, da bi do tega prišlo. Gre za preprosto in učinkovito tehniko samopomoči.

Kakšen bi bil vaš nasvet mladim?

Vsak ima neodtujljivo pravico živeti tako, kot sam svobodno izbere, zato bi tukaj nasvet izpustil, bi pa preprosto predlagal, mladim in malo manj mladim, laikom in strokovnjakom, skratka vsem, ki jih zanimajo človek, družba, Sreča in Življenje, branje knjig Anastasije Novykh. Več jih je in so brezplačno dostopne na spletu. Prevedene so v številne jezike, ena izmed njih – AllatRa – pa tudi v slovenščino. Slovenski prevod knjige AllatRa je na voljo tudi v tiskani različici, a ni v prodaji (za več informacij in svoj izvod lahko pišete na allatratv.sl@gmail.com). Omenjene knjige so prava zakladnica Izvornega Znanja, podanega na razumljiv in prijeten način. Gre za znanja, ki prav zdaj spreminjajo življenja in povezujejo ljudi po vsem svetu na temelju najboljšega v vsakem od nas.

IZJAVA

Mentor/ica BARBARA ELIZABETA HERNAVS, dipl. ped in geo. v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom VPLIV ČUJEČNOSTI NA MLADE V ČASU ODRAŠČANJA, katere avtorica je ANA JELEN (3b, Gimnazija Celje - Center):

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 18.3.2022

žig šole



Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe