

GIMNAZIJA FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER
PREŠERNOVA ULICA 34
9240 LJUTOMER



RAZISKOVALNA NALOGA

Sprostitutvene tehnike kot način zmanjševanja stresa

Raziskovalno področje: Psihologija

AVTORICA:
Zara Bertalanič

MENTORICA:
Jasna Vogrinec

Ljutomer, september 2023

ZAHVALA

Za vso podporo in pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se iskreno zahvaljujem svoji mentorici – profesorici psihologije Jasni Vogrinec.

Zahvala gre tudi profesorici Klaudiji Tivadar, ki je nalogo lektorirala in poskrbela za njeno jezikovno pravilnost.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki ste nesebično sodelovali v anketi in mi s tem priskrbeli ključni raziskovalni del, ter vsem ostalim, ki ste kakorkoli prispevali k nastanku naloge.

Vsebina

POVZETEK	5
ABSTRACT	6
1 UVOD.....	7
2 TEORETIČNI DEL	8
2.1 Stres	8
2.2 Simptomi stresa.....	8
2.3 Odzivanje na stresorje.....	9
2.4 Trajanje stresa	9
2.5 Spoprijemanje s stresom	10
2.6 Sprostitev	11
2.7 Pomen sproščanja	11
2.8 Sprostitvene tehnike.....	11
2.8.1 Dihalne vaje.....	12
2.8.2 Progresivna mišična relaksacija	13
2.8.3 Avtogeni trening.....	13
2.8.4 Vizualizacija.....	13
2.8.5 Joga.....	14
2.8.6 Čuječnost.....	14
2.8.7 Meditacija.....	14
3 CILJI IN HIPOTEZE	15
4 METODA	16
4.1 Opis vzorca raziskave	16
4.2 Opis merskih instrumentov	17
4.3 Opis postopka zbiranja podatkov	17
5 REZULTATI IN INTERPRETACIJA	19
5.1 Analiza ankete.....	19
5.2 Moj eksperiment	28
6 SKLEPI.....	34
7 VIRI IN LITERATURA.....	36
8 PRILOGE	37
Anketni vprašalnik.....	37
Samooценjevalni test	40
Izračuni	40

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev	16
Graf 2: Starost anketirancev	16
Graf 3: Šolanje anketirancev	17
Graf 4: Doživljanje stresa pri anketirancih.....	19
Graf 5: Pogostost stresa med anketiranci	20
Graf 6: Stresorji anketirancev	20
Graf 7: Simptomi stresa anketirancev na telesni ravni	21
Graf 8: Simptomi stresa anketirancev na psihični ravni.....	22
Graf 9: Pozitivni načini premagovanja stresa anketirancev	23
Graf 10: Negativni načini premagovanja stresa anketirancev	23
Graf 11: Poznavanje sprostitvenih tehnik med anketiranci	24
Graf 12: Uporaba sprostitvenih tehnik med anketiranci.....	25
Graf 13: Vzrok za neuporabo sprostitvenih tehnik pri anketirancih	25
Graf 14: Pogostost uporabe sprostitvenih tehnik pri anketirancih	26
Graf 15: Posledice uporabe sprostitvenih tehnik pri anketirancih.....	27
Graf 16: Avtogeni trening.....	28
Graf 17: Progresivna mišična relaksacija	29
Graf 18: Vizualizacija.....	29
Graf 19: Joga	30
Graf 20: Meditacija.....	30
Graf 21: Čuječnost.....	31
Graf 22: Dihalne vaje	31
Graf 23: Subjektivna ocena stresa v povezavi s povprečno stopnjo stresa	32
Graf 24: Padec nivoja stresa	33

POVZETEK

Stres je neizogibljiv del življenja vsakega posameznika. Lahko je pozitiven – da ti zagon za nove izzive ali negativen – te bremeni in zaustavlja pri opravljanju še tako enostavnih aktivnosti.

Ob ravno pravšnji količini stresa se na človeškem telesu vidijo spremembe, kot so povečan srčni utrip, hitrejša dihanje, dvig krvnega tlaka in povečana aktivnost možganov. Te spremembe so posledica sproščanja stresnega hormona kortizola, ki je v pravi meri odgovoren za povečanje pozornosti in sposobnosti telesa, le-ti pa za izvajanje konstruktivnih odločitev v stresnih situacijah.

Težave se začnejo pojavljati, ko je posameznik nenehno izpostavljen visokim nivojem stresa, zato je neprecenljivega pomena vedeti, kako ga zmanjšati. Ena izmed možnosti so sprostitvene tehnike.

Raziskave dokazujejo, da redno izvajanje sprostitvenih tehnik bistveno zmanjša raven stresa pri posameznikih, vendar je pomembno, da se jih lotimo z željo po rezultatih in k temu pristopimo z veliko mero vztrajnosti. Vključiti jih moramo v rutine našega vsakdanjega življenja, tako doma kot v šoli/na delovnem mestu. Posledično posamezniki, ki posegajo po sprostitvenih tehnikah, opažajo koristi na bazi fizičnega in duševnega zdravja, kot so izboljšanje spanja, boljše obvladovanje stresnih situacij in izboljšano splošno počutje.

V raziskovalni nalogi z naslovom »Sprostitvene tehnike kot način zmanjševanja stresa« sem se osredotočila na vse te zgornje ugotovitve, vendar vključila le omejeno starostno skupino – to so mladi, ki jim stres v večini povzroča šolske obveznosti. Ker je teh aktivnosti veliko, nimajo časa posegati po sprostitvenih tehnikah in stres se jim hitro nakopiči. Kljub temu jih približno ena polovica občasno uporablja tehnike sproščanja in pri sebi opaža pozitivne posledice. Do enakega spoznanja sem prišla tudi sama z izvajanjem vseh sedmih tehnik sproščanja in uspešno zmanjšala nivo svojega stresa ter izboljšala svoje splošno počutje.

Moja raziskovalna naloga poudarja pomen sprostitvenih tehnik kot učinkovitega orodja za obvladovanje stresa, s čimer prispeva k boljšemu razumevanju njihovega vpliva na dobro počutje mladih v sodobni družbi.

Ključne besede: stres, sprostitvene tehnike, zmanjševanje stresa, mladi

ABSTRACT

Stress is an inevitable part of every individual's daily life. It can be positive – providing the drive to take on new challenges, or negative – weighing you down and stopping you from doing even the simplest activities.

With just the right amount of stress, changes can be seen in the human body, such as increased heart rate, faster breathing, elevated blood pressure and increased brain activity. These changes are due to the release of the stress hormone cortisol, which is responsible for enhancing attention and the body's ability to make constructive decisions in stressful situations.

Problems arise when an individual is constantly exposed to high levels of stress, so it is invaluable to know how to reduce it. One option is the practice of relaxation techniques.

Research shows that regularly engaging in relaxation techniques significantly reduces stress levels in individuals. However, it is important to approach them with a desire for results and a considerable amount of persistence. We need to integrate them into the routines of our daily lives, both at home and at school/work. As a result, individuals who engage in relaxation techniques see benefits based on physical and mental health, such as improved sleep, better management, and improved overall well-being.

In the research paper titled "Relaxation techniques as a way to reduce stress", I focused on all of these findings, but included only a limited age group – young people whose stress is primarily induced by school obligations. Due to the abundance of these activities, they often lack the time to engage in relaxation techniques, leading to a quick accumulation of stress. Nevertheless, approximately half of them occasionally use relaxation techniques and observe positive consequences. I reached the same conclusion by practicing all seven techniques and successfully reduced my stress level and improved my overall well-being.

My research emphasizes the importance of relaxation techniques as an effective tool for managing stress, contributing to a better understanding of their impact on the well-being of young people in modern society.

Key words: stress, relaxation techniques, reduction of stress, young individuals

1 UVOD

Sem Zara Bertalanič, dijakinja 4. letnika Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer. V okviru predmeta psihologija sem izdelala raziskovalno nalogo z naslovom Sprostitutvene tehnike kot način zmanjševanja stresa.

Vsakdo se je že nemalokrat poskušal spoprijeti s stresom, vendar ni zagotovljeno, da mu je to vsakič uspelo. Sama sodim med ljudi, ki jim ta aktivnost ne gre najbolje od rok in se velikokrat počutim, kot da sem edina, ki se s tolikšno težavo spoprijema s stresom. Povzročitelji stresa oz. stresorji, predvsem šolske in obšolske obveznosti, mi pogosto povzročajo občutek tesnobe, me spravljajo v nelagodno počutje in mi onemogočajo, da bi se sprostila. Prav zaradi tega razloga me je tema »Sprostitutvene tehnike kot način zmanjševanja stresa« nadvse pritegnila – da bi tudi sama nekaj naredila za svoje zdravje in vsesplošno boljše počutje, spoznala tehnike spoprijemanja s stresom drugih ljudi ter obenem pridobila veliko koristnega in praktičnega znanja za vse življenje. Z novim znanjem pa ne bom pomagala le sebi, temveč bom s pozitivnejšim pogledom na svet vplivala tudi na svojo družino in prijatelje, s katerimi preživim veliko časa.

Nalogo se lotevam z željo po pridobitvi novega psihološkega znanja o stresu, njegovih povzročiteljih oziroma tako imenovanih stresorjih, njegovih posledicah, ki se lahko kažejo na vsakodnevem počutju in vedenju ljudi, in različnih tehnikah zmanjševanja stresa. Sestavila bom tudi anketo, s katero bi rada ugotovila, ali ljudje sploh uporabljajo sprostitutvene tehnike, po katerih najpogosteje posegajo, in ali vidijo kakšne pozitivne učinke na svojem počutju. Poleg ankete bom za raziskovanje izvedla tudi eksperiment – sama bom izvajala sprostitutvene tehnike, ugotavljala njihovo uspešnost in jih med seboj primerjala.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Stres

Stres je vzorec prepletajočih se fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje in ga ovirajo pri doseganju ciljev.

Dražljaje, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji. To so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv, zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost. Lahko so nenadne velike življenjske spremembe pa tudi vsakodnevne skrbi. Med primere najpogostejših stresorjev sodijo:

- okolje – naravne nesreče, hrup, vojne, teroristični napadi, previsoka ali prenizka temperatura,
- delovno mesto ali šola – preobremenjenost, prekratki roki, ocenjevanja znanja, prezahteven učni program, prelahki učni program,
- nenadne življenjske spremembe – smrt bližnjih, ločitev, sprememba službe ali šole, zadetek na loteriji, rojstvo otroka,
- vsakodnevne skrbi – naglica, kaos, finančna stiska, slabi medosebni odnosi, kajenje, pretirano uživanje alkohola in hrane ... (Kompore, 2016)

2.2 Simptomi stresa

Simptomi stresa so odzivi telesa na nevarnost, ki je lahko resnična ali neresnična oziroma le pričakovana. Ob nevarnosti se v krvni obtok sprosti hormon adrenalin, ki telesu omogoči, da pobegne iz nevarne situacije ali se pripravi na boj.

Ameriški psiholog Neil S. Hibler navaja tri skupine simptomov, ki kažejo na preveliko izpostavljenost stresu.

1. Čustveni simptomi

- anksioznost (nemir, občutek nekoristnosti, nespoštovanje samega sebe),
- razdražljivost (nezaupanje, upor, nadutost),
- duševna utrujenost (raztresenost, težave s koncentracijo),
- pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe (preveč dela, nepriznavanje težav, nepoznavanje simptomov).

2. Vedenjski simptomi

- izogibanje (zapiranje vase, zavračanje dela, izogibanje odgovornosti),
- pretiravanje (odvisnosti, igre na srečo),
- težave z urejanjem samega sebe (zamujevanje, slaba osebna higiena),
- težave s spoštovanjem zakonov (kazni, nenadzorovano nasilno obnašanje).

3. Telesni simptomi

- pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni,
- pogosta obolenja,
- izčrpanost,
- pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil,
- nerazpoloženje (glavobol, nespečnost, spremembe v teži, slabost),
- potne in mrzle dlani, pospešen utrip srca, prebavne motnje, težave z dihanjem. (Luban – Plozza, 1994)

Vsi simptomi se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega. Fizične simptome običajno spremljajo tudi neprijetne misli, kot so »Tega ne morem obvladovati!«, »Zmešalo se mi bo!«, »Preveč je vsega!«, »Dosti imam!«.

Stres lahko privede do mnogih bolezni in težav, kot so koronarna srčna bolezen, zvišan krvni tlak, prebavne motnje, mišični krči, sladkorna bolezen, rak, alergije, težave s spanjem, depresija itd. (Ihan, 2004)

2.3 Odzivanje na stresorje

Dogodki niso stresni sami po sebi, ampak je od vsakega posameznika odvisno, kako jih bo doživljal. Med seboj se ljudje razlikujemo glede na to, kako zaznavamo stresorje in se na njih odzivamo. Naš odziv pa je odvisen od tega, kako ocenimo zahteve okolja in lastne sposobnosti, da bi te razmere obvladali.

Na kakršen koli življenjski dogodek se ljudje odzovemo s čustvi. Zaradi tega je naš odziv lahko pozitiven ali negativen. Pri negativnem dogodku so ta čustva žalost, nemoč, jeza in strah. Če pa je dogodek pozitiven, pa prevladata veselje in pričakovanje. Glede na to ločimo dva tipa stresa – eustres in distres.

Eustres, imenovan tudi dobri ali pozitivni stres, je pozitiven učinek stresnega dogajanja in človeka krepí, spodbuja, vzdržuje njegovo vitalnost in obnavlja sile. Je normalni vsakdanji in neizbežen pojav, ki se pojavi takrat, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev. Brez njega naša življenja ne bi imela izzivov, s katerimi bi razvijali svoje sposobnosti, težav, ki bi jih premagovali, in novosti, ki bi se jim morali prilagajati.

Distres je škodljiv ali negativni stres, ki ga doživljamo kot napetost, stisko, nevarnost. Pojavi se takrat, ko ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti. Je natančnejša in ustrežnejša opredelitev tistega, kar v vsakdanji rabi pomeni pojem stres za večino ljudi. (Kompore, 2016)

2.4 Trajanje stresa

Glede na trajanje razlikujemo kratkotrajni in dolgotrajni stres.

Kratkotrajni stres na telesni ravni doživljamo kot reakcijo beg ali boj. Takšen odziv ima prilagoditveno vlogo in nam pomaga pri obvladovanju stresorja, kadar se moramo prilagoditi s povečano telesno dejavnostjo. Njegove pomanjkljivosti se kažejo v situacijah, ki nas močno vznemirijo in ko bi bilo bolje, da bi ostali mirni, osredotočeni in zmožni jasnega zavestnega razmišljanja.

Do dolgotrajnega stresa pride, kadar se z odzivamo z enakim vzorcem telesnih reakcij, ne glede na vzrok stresa. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze: alarm, odpor in izčrpanost.

Alarm je faza, ko se zavemo stresorja in postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva reakcija sta šok in krajši upad delovanja. Zatem se pojavi protišok, kjer začne delovati del avtonomnega živčevja, imenovan simpatikus živčevje. Ta sprosti energetske zaloge, tako da smo pripravljeni na akcijo, s katero bi obvladali učinke stresorjev.

V fazi odpora se s povečano zmogljivostjo spoprijemamo s stresorjem. Če stresor premagamo s tem, da se prilagodimo novi situaciji, se delovanje organizma s pomočjo parasimpatikus živčevja vrne na normalno raven. V tem primeru so posledice ugodne, saj uspeh posameznika opogumi, pripravi ga do tega, da začne razvijati svoje sposobnosti, izboljša samozavest in postavi zahtevnejše cilje, s tem pa bo tudi naslednji stresor ocenil kot obvladljivega.

V primeru, če stresorja ne premagamo ali se le-ti vrstijo drug za drugim, ostanemo dalj časa v fazi odpora. Takrat organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi, človek pa se počuti na višku moči, saj ga je telo opremilo z dodatnimi viri energije. V tem primeru lahko človek veliko dela, malo spi, manj je, zelo hitro se odziva in zmore več kot običajno.

Zadnja faza je faza izčrpanosti, za katero je značilno porušeno ravnovesje v delovanju simpatikus in parasimpatikus živčevja. Na izčrpanost nas opozorijo različni znaki:

- telesni – kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, motnje spanja, prebavne težave,

- duševni – napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja,
- vedenjski – nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje drog, slabši odnosi doma in v službi.

Zelo pomembno je, da hitro prepoznamo znake izčrpanosti, saj se ob neukrepanju lahko hitro pojavijo resne duševne težave (npr. depresija) ali psihosomatska obolenja (motnje krvnega pritiska, sladkorne bolezni, srčni infarkt, motnje prehranjevanja, glavoboli). (Kompere, 2016)

2.5 Spoprijemanje s stresom

Stres je postal neizogiben spremljevalec naših življenj in se mu težko povsem izognemo. Od naših življenjskih nazorov in prepričanj, dojemanja in načina spoprijemanja s stresom je odvisno, ali bo nek dogodek ali situacija prerasla v stresor. (Gregson in Looker, 1993)

Za preprečevanje in zmanjševanje stresa je ključno, da se naučimo obvladovati svoja čustva, vendar moramo za obvladovanje čustva najprej ozavestiti, jih prepoznati in sprejeti, šele nato jih lahko umirimo oz. preobrazimo. (George, 2001)

Stresne situacije lahko rešujemo uspešno ali neuspešno. V prvem primeru ravnamo konstruktivno, saj situacijo dojemamo kot izziv, v drugem pa nekonstruktivno, saj jo doživljamo kot grožnjo ali izgubo.

Za konstruktivno spoprijemanje s stresom je značilno, da težavo rešimo, dolgoročno zadovoljimo temeljno potrebo in pri tem ne oviramo drugih. Pred reševanjem samega problema zberemo informacije, razmislimo o vzrokih in posledicah, načrtujemo, poiščemo podporo prijateljev in z njimi delimo težave. Šele potem se lotimo reševanja problema:

- stres, ki nastane zaradi določenega stresorja, premagamo ali premostimo,
- preusmerimo se k drugemu, približno enakovrednemu cilju,
- zadovoljitev potrebe odložimo na pozneje, medtem pa razmere urejamo, da dobimo, kar želimo.

S stresom pa se lahko spoprijemamo tudi nekonstruktivno, vendar nam takšna dejanja prinesejo le trenutno olajšanje in stresa dolgoročno ne odpravijo, zato se ta vedno znova pojavlja. S takim vedenjem lahko celo poslabšamo situacijo in si povzročimo še dodatne težave:

- agresivno in nasilno vedenje,
- regresijo oz. nazadovanje na tisto obliko vedenja, ki je značilna za nižjo razvojno stopnjo,
- beg pred oviro,
- prehitro vdajo,
- utišanje neprijetnih čustev. (Kompere, 2016)

Človek se marsikdaj in na različne načine spoprijema s stresom. Najpogostejši in najbolj znani načini sproščanja so:

- planinarjenje, pohodništvo, alpinizem,
- potovanja, izleti,
- rekreacija, šport,
- wellness programi,
- ročna dela (šivanje, kvačkanje, likovna umetnost ...),
- kuhanje in peka,
- poslušanje glasbe, igranje instrumenta, petje,
- druženje s prijatelji,

- gledanje filmov, branje,
- nakupovanje.

2.6 Sprostitev

Sprostitev je odsotnost psihične in fizične napetosti, ki sta medsebojno povezani ter vplivata ena na drugo. Nasprotje sprostitve je stres, ki je stanje napetosti, tako telesne kot mentalne in izraža neskladje med zunanjimi okoliščinami ter notranjo zaznavo. (Bertoncelj, 2007)

Za doseganje stanja sproščenosti je najprej potrebno zavedanje in občutenje razlike med napetostjo in sproščenostjo. Medtem ko nam napetost energijo jemlje, nas stanje sproščenosti z energijo polni. (Menih in Srebot, 1996)

Veliko ljudi enači fizično mirovanje – počitek s sproščanjem, vendar počitek ne pomeni vedno, da smo sproščeni. Med gledanjem televizije je telo lahko v mirovanju, um in živčni sistem pa ostajata aktivna. Resnična sprostitev je globoko terapevtska in vključuje mišično sprostitev telesa, umirjanje uma in zmanjšano odzivanje uma na čustveno dogajanje. Možgansko delovanje, ki je med sproščanjem počasnejše, nam pomaga, da se lažje osredotočimo na zavedanje dihanja, del telesa, misel oz. čustvo in na ta način lažje dosežemo stanje sproščenosti. (Forbes, 2011)

2.7 Pomen sproščanja

Sproščanje je osnova številnih terapevtskih tehnik in je eden od načinov, kako lahko obvladamo svoje telesne odzive in povečamo učinkovitost miselnih funkcij. Pomaga nam, da v stresnih situacijah lažje sprostimo napetosti in se odzovemo na pozitiven način. Pomen sproščanja ni samo v tem, da se sproščamo in smo sproščeni doma, temveč da stanje sproščenosti prenesemo tudi v vsakodnevne obveznosti, kar lahko dosežemo z redno, vsakodnevno vadbo. (Adamčič Pavlovič in Jakša, 2000)

2.8 Sprostitvene tehnike

Naše telo se na tesnobo in situacije, ki nas ogrožajo, odziva s stresnim odzivom, ob katerem se sprostijo stresni hormoni (adrenalin, noradrenalin in kortizol), ki v nas zbudijo beg ali boj odziv. Eden izmed najučinkovitejših in najkonstruktivnejših načinov spoprijemanja s stresom so sprostitvene tehnike. Večine teh tehnik se moramo najprej naučiti, nato pa redno vaditi, da postanejo nekaj vsakdanjega. Učenje in utrjevanje tehnik zahteva čas, zato na začetku ne smemo pričakovati preveč. Za izvajanje vaj ne potrebujemo veliko – vzeti si moramo čas zase in poskrbeti za mirno in prijetno okolje, ki na nas vpliva pozitivno.

Tehnike sproščanja sprožijo odziv, ki je nasproten stresnemu – relaksacijski odziv. Njegove pozitivne učinke opazimo kot:

- občutek umirjenosti,
- zmanjšanje mišične napetosti,
- znižanje krvnega pritiska in srčnega utripa,
- zmanjšanje potenja,
- upočasnitev dihanja,
- izboljšanje spanca,
- povečanje samozavesti.

Rezultati pogoste vadbe sproščanja, ki temeljijo na dvajsetletnem proučevanju, kažejo na:

- zmanjšanje paničnih napadov,
- preprečevanje stresa,
- povečanje produktivnosti,
- povečanje koncentracije in izboljšanje spomina,

- zmanjšanje psihosomatskih obolenj. (Adamčič Pavlović in Jakša, 2000)

Dolgoročno prakticiranje nam omogoči, da je stresni odziv manj intenziven in traja krajši čas. (Kennedy, 2009)

Obstaja mnogo tehnik sproščanja, v grobem pa jih delimo v dve skupini:

- kratkotrajne (trenutne) – dihalne vaje,
- dolgotrajne/globoke – progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening, vizualizacija, joga, meditacija, čuječnost. (Jeromen, Kajtna, 2008)

Kratkotrajna sprostitvev je najučinkovitejša takrat, ko pride do previsoke aktivacije – na nastopu, pred izpiti ... S sproščanjem znižamo previsoko aktivacijo, telesno napetost in zmanjšamo misli o tem, kaj bi lahko šlo narobe.

Dolgotrajna ali globoka sprostitvev nas nauči, kako se odklopiti od okolja in zmanjšati količino motečih dejavnikov. Naučimo se obvladovati misli in čustva, prepoznati moteče vzorce in jih nadzorovati. Na ta način delno delujemo na avtonomni živčni sistem, tako da upade nivo noradrenalina, adrenalina in kortizola, srčni utrip in dihanje se upočasni, zmanjša se potenje, popusti mišična napetost, umiri se razmišljanje. (Jeromen, Kajtna, 2008)

2.8.1 Dihalne vaje

Dihanje je osnovna človeška funkcija, ki jo izvajamo tako avtomatizirano, da se ne zavedamo pomena, ki ga ima za naše zdravje in dobro počutje. Velikokrat ga doživljamo preveč tehnično in ga razumemo zgolj kot izmenjavo kisika in ogljikovega dioksida.

Dihalne vaje so najbolj osnovne in najbolj preproste tehnike globoke sprostitve, ki jih lahko opravljamo kjerkoli in kadarkoli.

Naše dihanje neposredno odraža raven napetosti, ki je v telesu. Kadar smo napeti, dihanje postane plitvo, hitro ali celo neenakomerno in se dogaja v prsih. Zaradi plitvega dihanja v telo ne dovajamo dovolj kisika, kar posledično lahko povzroči tudi napetosti v mišicah, predvsem v ramenih in vratu, ter hkrati vpliva na naše misli, ki so še bolj begajoče. Obenem tudi pogloblja občutek tesnobe, zmanjšuje koncentracijo, poveča živčno napetost in povzroči večjo utrujenost. (Strniša, K.)

Dihanje s trebušno prepono

Na drugi strani je sproščeno dihanje počasno, umirjeno dihanje s trebušno prepono (mišico med prsnim košem in trebušno votlino). Takšno dihanje ima številne telesne koristi, kot so:

- večji vnos kisika in njegovega prenosa do tkiv,
- nižji krvni tlak in počasnejše bitje srca,
- v svojem telesu se počutimo udobneje in imamo večji občutek samonadzora, to pa posledično vpliva na našo samozavest ter lažji nadzor nad begajočimi mislimi,
- lažja predelava neprijetnih občutkov (strahu in frustracije),
- umiritev uma in sprostitvev celotnega telesa.

Takšnega dihanja se lotimo leže na hrbtu. Eno roko si položimo na trebuh, drugo pa na zgornji del prsnega koša. Nato vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos. Dih zopet za trenutek zadržimo in ponovimo vajo. Vajo izvajamo pravilno, če se nam roka na trebuhu ob vdihu dvigne in ob izdihu sprostí, roka na prsnem košu pa ostane na svojem mestu. Vajo ponovimo petkrat. (Kos Berlak, R., 2016) (Kennedy, 2009)

Dihanje s podaljšanim izdihom

S podaljšanim izdihom dihamo takrat, ko vdihnemo skozi nos in počasi izdihujemo skozi usta – skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase. Pri tem pazimo, da dihamo skozi trebušno prepono. Vajo ponovimo petkrat. Takšen način dihanja izboljšuje srčno kondicijo, učinkovito zmanjšuje krvni pritisk, anksioznost in panične napade. (Kos Berlak, R., 2016)

Globoko dihanje

Vajo začnemo tako, da globoko vdihnemo skozi nos, tudi z zgornjim delom telesa, zadržimo zrak za približno 10 sekund in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Pri izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se ob tem umirimo. Vajo ponovimo vsaj petkrat. (Kos Berlak, R., 2016)

2.8.2 Progresivna mišična relaksacija

Mišična napetost je največkrat v našem telesu posledica pomanjkanja kisika. Ta se kaže v obliki bolečin v vratu in hrbtu.

Za sproščanje mišične napetosti je najpogostejše uporabljena tehnika, imenovana progresivna mišična relaksacija. Je sistematična tehnika za doseganje stanja globoke sprostitve na način, da mišice najprej za nekaj sekund napnemo, potem pa jih popustimo. Napenjanje in sproščanje mišičnih skupin telesa privede do stanja sprostitve, vendar le, če sprostitve traja dvakrat dlje kot zategnitev. Priporočljivo je, da pred vadbo in po njej ocenimo stopnjo napetosti na ocenjevalni lestvici od 0 do 10.

Je odličen način sprostitve za vse, ki se soočajo z anksioznostjo, izgorelostjo in s pretirano podvrženostjo stresu. Prav tako je dostopna širšemu krogu ljudi, saj pri izvajanju ne potrebuje veliko domišljije ali sugestibilnosti. (Strniša, K.) (Kos Berlak, R., 2016)

2.8.3 Avtogeni trening

Vaje izvajamo v položajih, ki sami po sebi omogočajo sproščeno držo – lahko ležimo ali sedimo.

Med avtogenim treningom uporabljamo obrazce, ki jih moramo znati na pamet:

- »Sem popolnoma miren.«
- »Desna roka je zelo težka.«
- »Desna roka je zelo topla.«
- »Srce bije mirno in enakomerno.«
- »Dihanje je globoko in enakomerno.«

Obrazec »Sem popolnoma miren.« ponavljamo brez razmišljanja, samodejno in enolično. Namen ponavljanja obrazca je doživeti občutje, ki naj pomen obrazca vtisne globoko v naš spomin. Gre za funkcijo, ki je podobna hipnozi. (Kos Berlak, R., 2016)

2.8.4 Vizualizacija

Vizualizacija je metoda, ki s pomočjo domišljije lahko spreminja naše vedenje, čustva in celo naše notranje fiziološko stanje. Na tak način preusmerimo pozornost na moč misli.

Vajo izvedemo tako, da si predstavljamo popolnoma mirno sceno (npr. ležanje na plaži in šumenje valovanja morja), ki nam daje celosten občutek sproščenosti in nas osvobaja negativnih misli. Pomembno je, da sliko vizualiziramo z dovolj podrobnostmi, da popolnoma pritegne našo pozornost. Ko dosežemo stanje sproščenosti, dosežemo učinke na fiziološki ravni telesa, kot so zmanjšanje napetosti v mišicah, upočasnitev srčnega utripa, poglobitev dihanja, znižanje krvnega pritiska. (Kos Berlak, R., 2016) (Kennedy, 2009)

2.8.5 Joga

Joga je ena izmed najbolj priljubljenih telesnih aktivnosti v sodobnem času. Temelji na 3500 let stari tradiciji, sestavljeni iz nauk in metodologij, ki človeka obravnavajo celostno ter težijo k stanju ravnovesja, združitvi telesa, uma in duše v eno. (Schöps, 2011)

Večinoma se uporablja v terapevtske namene za obvladovanje stresa, saj v telesnem, duševnem in duhovnem urjenju povezuje vse prvine telesa in uma.

Z jogo se lahko ukvarja kdorkoli, ne glede na njegovo religiozno ali duhovno usmerjenost.

Pri jogijski praksi, s pomočjo specifičnega izvajanja vaj, pospešimo krvni obtok, umirimo srčni utrip, postanemo pomirjeni in se bolj zavedamo samega sebe. Obenem povzročimo, da naš parasimpatični živčni sistem, ki se običajno vzburi ob stresnih situacijah, ni tako hitro aktiviran. Tako hitreje doživljamo relaksacijski odziv in smo dlje časa sproščeni. (Strniša, K.) (Battison, 1999)

2.8.6 Čuječnost

Čuječnost je aktivno zavedanje danega trenutka. Gre za stanje, ko resnično doživljamo trenutek, v katerem smo, se zavedamo svojih misli, opazujemo tisto, kar se dogaja znotraj in zunaj našega telesa ter vse to zaznavamo, brez da bi razmišljali ali podajali sodbe o dani situaciji. Gre za trenutek, v katerem preprosto smo.

S pomočjo čuječnosti se naučimo zavedanja vseh svojih čutil ter sprejemanja vseh občutkov, ki jih doživljamo. Hkrati nam pomaga pri zavedanju vseh misli, ki nam rojijo po glavi, to pa nam omogoča, da spremenimo svoje miselne napake in si zgradimo pozitivnejši pogled na svet. (Strniša, K.)

Praksa čuječnosti izboljšuje splošno počutje, zmanjša stres in pomaga pri psihičnih in psihosomatskih obolenjih. Uporablja se kot pomoč pri stresu, depresiji, zasvojenosti ... (Pečenko, 2014)

2.8.7 Meditacija

Meditacija je tehnika, pri kateri z globokim razmišljanjem pridobiš nadzor nad svojim umom, spoznaš, da si, da obstajaš. Z njeno pomočjo pridemo v stik sami s seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom oziroma intuicijo. (<https://www.svetloba.si/meditacija>)

Meditacija ima kar nekaj blagodejnih vplivov – zmanjševanje stresa, povečanje umskih sposobnosti, olajša se odprava s stresom povezanih vedenjskih vzorcev (kajenje, uživanje drog, motnje hranjenja, alkoholizem), znižuje se krvni tlak ... (Battison, 1999)

Meditiramo lahko na najrazličnejše načine, vendar naj vsak dan poteka ob istem času in med meditacijo naj nas nihče ne moti. Najpogosteje se ljudje poslužujejo načina, ko zavzamemo statično telesno držo, običajno na stolu. Naš hrbet naj je čim bolj zravn, vendar nenapet, ramena naj so sproščena, dlani naj počivajo v naročju, stopala pa imejmo na tleh. Zapremo oči in začnemo izvajati preprosto metalno tehniko, katere posledica je umirjanje mentalne dejavnosti. Le-ta je posledica vadbe, saj ne poskušamo umiriti našega duha, temveč se to dogaja samo po sebi. (Kezele, 1995)

3 CILJI IN HIPOTEZE

Cilji raziskovalne naloge so s pomočjo ankete ugotoviti:

- v kolikšni meri se mladi soočajo s stresom,
- kateri stresorji so najpogostejši,
- kako stres vpliva na mlade,
- kako se mladi soočajo in premagujejo stres,
- ali poznajo in uporabljajo sprostitutvene tehnike za zmanjševanje stresa,
- ali vidijo kakšne pozitivne posledice v obliki zmanjšanja nivoja stresa.

Raziskavo bom izvedla tudi na sebi – z vodenjem dnevnika o nivoju stresa. Ob tem so moji cilji:

- ugotoviti, ali se ob uporabi sprostitutvenih tehnik nivo mojega stresa zmanjšuje,
- ugotoviti, ob kateri vrsti tehnike se nivo stresa najbolj zmanjša,
- primerjati učinkovitost sprostitutvenih tehnik, ki jih bom izvajala na sebi.

Hipoteze:

H1: Večini mladih največji stresor predstavljajo šolske obveznosti.

H2: Večina mladih ne uporablja sprostitutvenih tehnik, ker zanje nima časa.

H3: Joga bo pri meni najučinkoviteje zmanjšala nivo stresa.

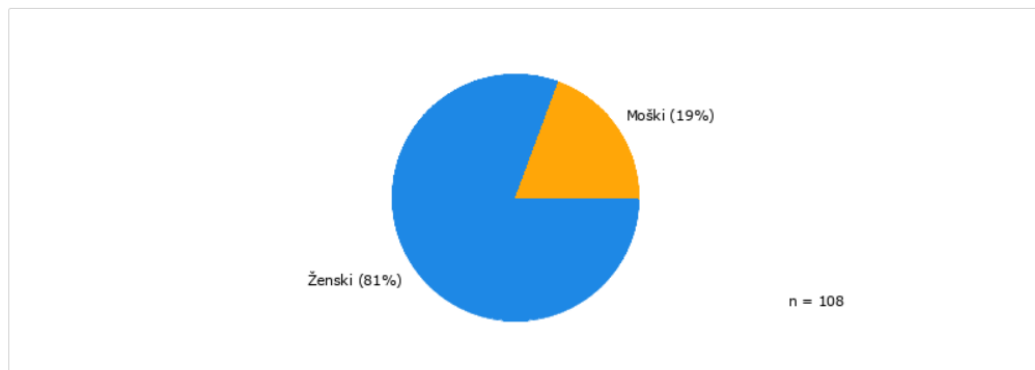
H4: Raven mojega stresa bo ob koncu testiranja nižja za vsaj en nivo.

4 METODA

4.1 Opis vzorca raziskave

Vzorec raziskave oz. sodelujoči v raziskavi so bili mladi, stari od 12 do 23 let, ki so reševali anketni vprašalnik.

Spol: (n = 108)

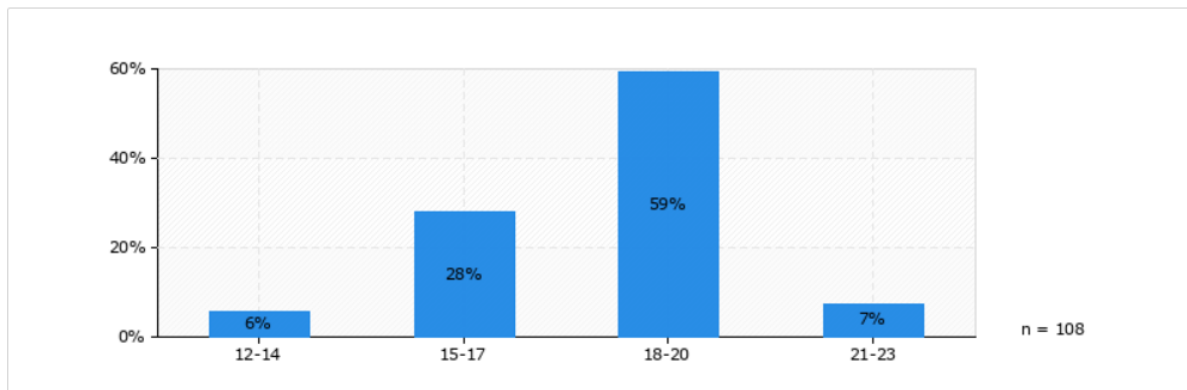


Graf 1: Spol anketirancev

Izmed 108 anketirancev je bilo 87 ženskega spola, kar predstavlja 81 %, preostalih 21 pa jih je bilo moškega spola (19 %).

V raziskavi sem se osredotočila le na eno starostno skupino – na mlade. Ker je to še vedno precej veliko starostno območje, sem ga razdelila na 4 podskupine.

Starost: (n = 108)

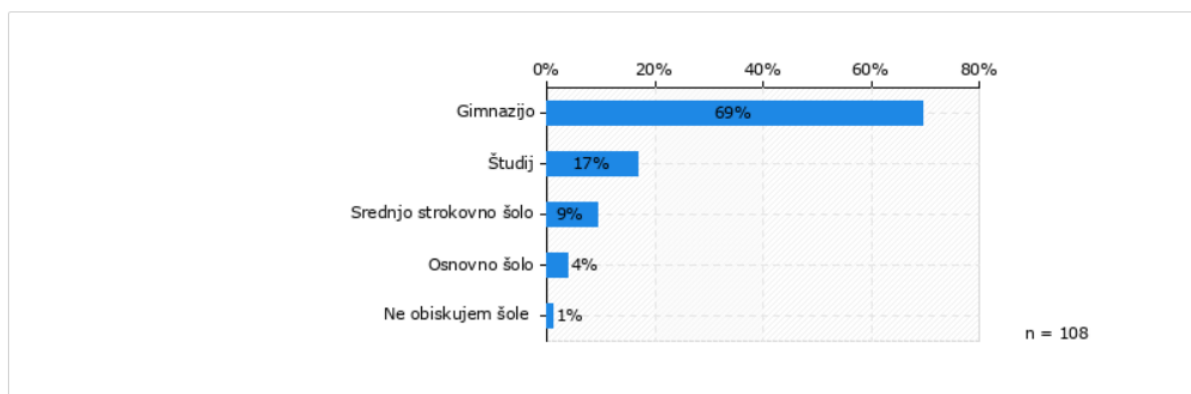


Graf 2: Starost anketirancev

Največji delež anketirancev, kar 64 udeleženi, je starih med 18 in 20 let in predstavljajo 59 % vseh anketirancev. Naslednjo, nekoliko manj številčno podskupino s 30 predstavniki, predstavljajo mladi, stari od 15 do 17 let. Izmed vseh anketirancev je teh 28 %. Najmanj zastopani starostni skupini sta bili skupni mladih, starih od 21 do 23, z 8 sodelujočimi, in skupina mladih, starih od 12 do 14 let, s 6 sodelujočimi. Ti dve skupini predstavljata 7 % in 6 % vseh anketirancev.

Pri naslednjem vprašanju sem se osredotočila na izobrazbo anketirancev, da bi v nadaljevanju lahko primerjala in analizirala razlike v nivoju stresa glede na stopnjo izobrazbe.

Katero šolo obiskuješ? (n = 108)



Graf 3: Šolanje anketirancev

Ugotovila sem, da kar 69 % sodelujočih v anketi obiskuje gimnazijo, zato predstavljajo najbolj zastopano skupino s 75 anketiranci. To tudi sovпада z najbolj zastopano starostno skupino, to je od 18 do 20 let.

17 % sodelujočih, oziroma 18 predstavnikov, obiskuje študij, 9 % (10 predstavnikov) srednjo strokovno šolo, 4 % (4 predstavniki) osnovno šolo in eden izmed udeleženihi se trenutno ne šola.

Poleg tega sem bila vzorec raziskave tudi jaz sama, saj sem na sebi delala eksperiment in po učinkovitosti primerjala različne sprostitvene tehnike.

4.2 Opis merskih instrumentov

Podatke, potrebne za raziskavo, sem zbrala s pomočjo vprašalnika oz. ankete (glej prilogo), ki sem jo oblikovala sama. Ta zajema 15 vprašanj, izmed katerih so nekatera zaprtega, nekatera pa kombiniranega tipa. Vprašanja sem razdelila v tri sklope. Prvi sklop predstavljajo podatki o spolu, starosti in šoli, ki jo anketiranec obiskuje. Drugi sklop zajema podatke o stresu, ki ga doživlja anketiranec, o njegovi pogostosti, simptomih ter obvladovanju le-tega. Tretji sklop vprašanj se navezuje na sprostitvene tehnike – ali se je anketiranec z njimi že kdaj seznanil, ali jih uporablja in kako pogosto ter kakšne posledice vidi po njihovi uporabi.

Anketa je anonimna, zato so dijaki lahko odgovarjali bolj odkrito in brez zadrege.

Obenem sem z eksperimentom merila nivo stresa in učinkovitost vsake izmed sedmih sprostitvenih tehnik še na sebi. Eno sprostitveno tehniko sem izvajala 7 dni ter si zjutraj in zvečer, s pomočjo aplikacije Hearty na svoji pametni uri, beležila nivo stresa, ki mi ga je izračunala. Na samem začetku in koncu celotnega merjenja pa sem izvedla tudi samoocenjevalni test, do katerega sem dostopala preko spleta, in primerjala nivo stresa na začetku, ko še nisem uporabljala sprostitvenih tehnik, in na koncu, po 49-ih dneh uporabe sprostitvenih tehnik.

4.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Pri svojem raziskovalnem delu sem uporabila tri metode raziskovanja:

- analizo literature,
- vprašalnik (anketo),
- eksperiment.

Raziskovalne naloge sem se lotila z zbiranjem podatkov iz različnih knjižnih in spletnih virov, ki sem jih temeljito pregledala in analizirala in z njimi sestavila teoretični del.

Z na novo pridobljenim znanjem sem ustvarila anketni vprašalnik, ki mi je priskrbel ključne podatke za mojo raziskavo.

Obenem sem na sebi delala eksperiment in opazovala posledice, ki so se kazale na moji telesni in psihični ravni.

Prvi del raziskave je predstavljal anketni vprašalnik. Bil je aktiven in dostopen od 4. 1. 2024, ko sem ga aktivirala in poslala mladim preko socialnih omrežij, do 27. 1. 2024, ko sem anketo zaključila. V tem časovnem obdobju sem pridobila 108 odgovorov.

Drugi del raziskave je predstavljal eksperiment, ki sem ga izvajala na sebi.

49 dni dolgo časovno obdobje (1. 12. 2023–18. 1. 2024) sem razdelila na 7 delov, tako da sem izvajala naslednjih 7 sprostitvenih tehnik:

- avtogeni trening,
- progresivna mišična relaksacija,
- vizualizacija,
- joga,
- meditacija,
- čuječnost,
- dihalne vaje.

S pomočjo aplikacije, ki sem jo namestila na pametno uro, sem nato zjutraj in zvečer merila nivo stresa in primerjala učinkovitost vsake sprostitvene tehnike. Ob tem sem beležila tudi pozitivne in negativne dogodke, ki so me ta teden zaznamovali. Vsak dan sem merila tudi svoj krvni tlak, vendar so se vrednosti le malo spreminjale in vsaka meritev je bila v mejah normale, zato se mi ni zdelo smiselno, da bi jih vključila v raziskavo.

Da sem pridobila podatke o splošnem nivoju stresa pri sebi (neodvisno od sprostitvenih tehnik), sem na začetku (1. 12. 2023) in na koncu (18. 1. 2024) eksperimenta izvedla samoocenjevalni test. Tako sem pridobila podatke o tem, ali sem po sedmih tednih izvajanja sprostitvenih tehnik uspešno zmanjšala nivo stresa. Vprašalnik sem našla na spletni strani (glej prilogo) in z reševanjem desetih vprašanj o pogostosti določenih občutij in misli v zadnjem mesecu pridobila rezultate.

5 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

5.1 Analiza ankete

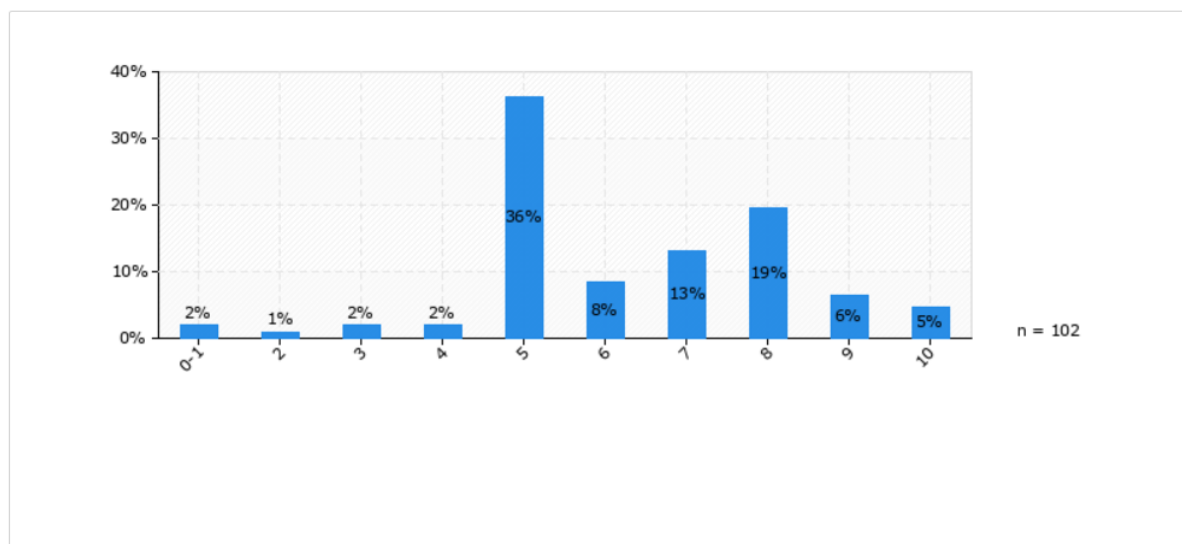
V empiričnem delu raziskovalne naloge sem s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika pridobila 108 odgovorov. Pridobila sem osnovne podatke o anketirancih – spol, starost in podatke o izobraževalni ustanovi, ki jo obiskujejo (glej 4.1), naslednja vprašanja pa so se navezovala na temo moje raziskave. Le-te sem temeljito pregledala, jih analizirala in združila v grafe. V nadaljevanju so prikazani pridobljeni podatki in njihova soodvisnost.

V moji anketi s 15 vprašanji je sodelovalo 108 anketirancev.

Prva tri vprašanja so bila splošne narave in so predstavljena v 4.1 Opis vzorca raziskave.

Naslednjih 7 vprašanj se je navezovalo na stres, natančneje na njegovo pogostost, moč, vzroke, simptome in načine soočanja z njim.

Od 1 do 10 oceni, kako stresno doživljaš svoje življenje v povprečju. (n = 102)



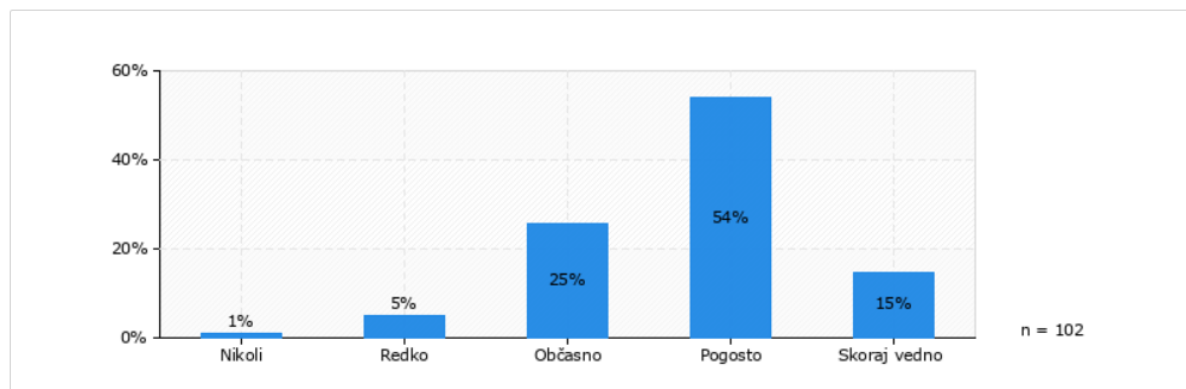
Graf 4: Doživljanje stresa pri anketirancih

S tem vprašanjem sem analizirala subjektivno doživljanje moči stresa vsakega posameznika. Najpogostejši odgovor, ki je modus, je bil odgovor 5, torej največ anketirancev doživlja zmerno raven stresa. Poleg tega sem izračunala še aritmetično sredino oziroma povprečno vrednost, ki znaša 6,3, torej je povprečna vrednost nivoja stresa nekoliko nad modusom.

Druga najpogostejša odgovora sta 7 in 8, saj oba ponazarjata visok nivo stresa, in če ju seštejemo, dobimo 32 % anketirancev. Torej približno $\frac{1}{3}$ anketirancev doživlja svoje življenje precej stresno.

Precej visoko doživljanje stresa je pričakovano, saj so mladi velikokrat pod stresom zaradi šolskih obveznosti, ki jih bremenijo na vsakodnevni ravni.

Kako pogosto si pod stresom? (n = 102)

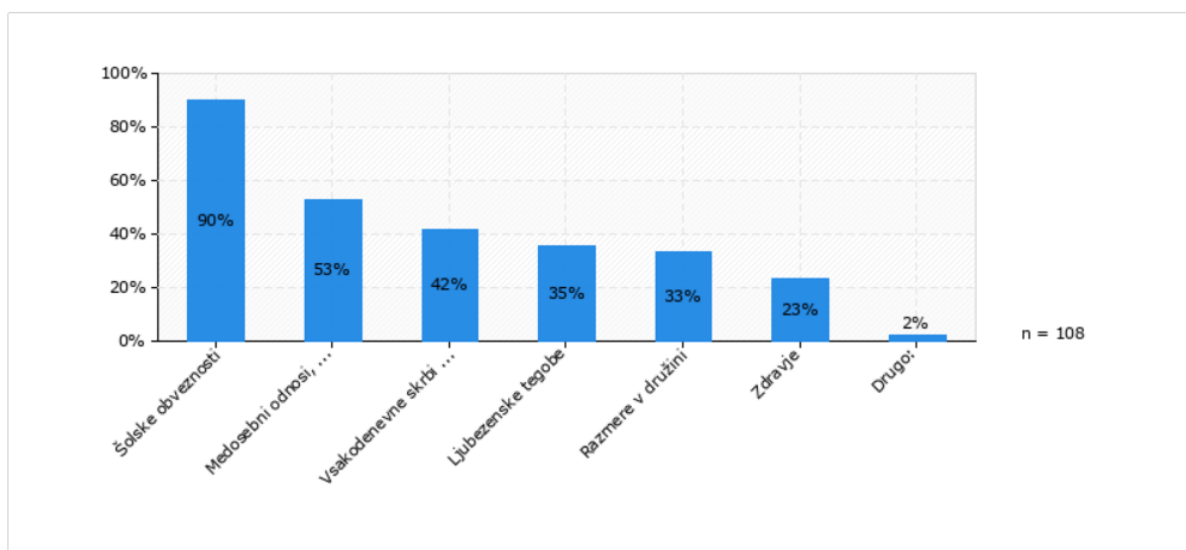


Graf 5: Pogostost stresa med anketiranci

S slednjim vprašanjem sem pridobila podatke o tem, kako pogosto se mladi soočajo s stresom. Ugotovila sem, da ga večina, ki znaša 54 % in predstavlja 55 udeležencev, doživlja pogosto. 15 %, oziroma 15 predstavnikov, se s stresom spopada skoraj vedno, le 1 % pa stresa nikoli ne zaznava.

Kateri dejavniki (stresorji) ti povzročajo stres? (n = 108)

Možnih je več odgovorov



Graf 6: Stresorji anketirancev

Ker sem kot tarčno populacijo izbrala populacijo mladih, sovпада podatek, da kar 90 % udeležениh največ stresa povzročajo šolske obveznosti, saj so vsi, razen enega še vedno v procesu šolanja. Naslednja, po vrsti druga največkrat izbrana izbira, so bili medosebni odnosi in prijateljstva. Obdobje mladostništva je polno novih prijateljstev in tkanja novih odnosov, ki lahko ostanejo vse življenje. Povsem normalno in pričakovano je, še posebej pri mladih, ki so v puberteti, da imajo drugačna mnenja, ki lahko vodijo v nestrinjanja v odnosih. Tretje mesto so predstavljale vsakodnevne skrbi, kot so naglica, kaos, finančna stiska ... Mladostništvo je obdobje, ko se vsi prvič spoprijemamo z novimi izzivi življenja, saj postajamo vedno manj odvisni od drugih. Probleme lahko predstavljajo stvari, ki so pred tem vedno bile samoumevne in nismo nikoli razmišljali o njih (npr. finance).

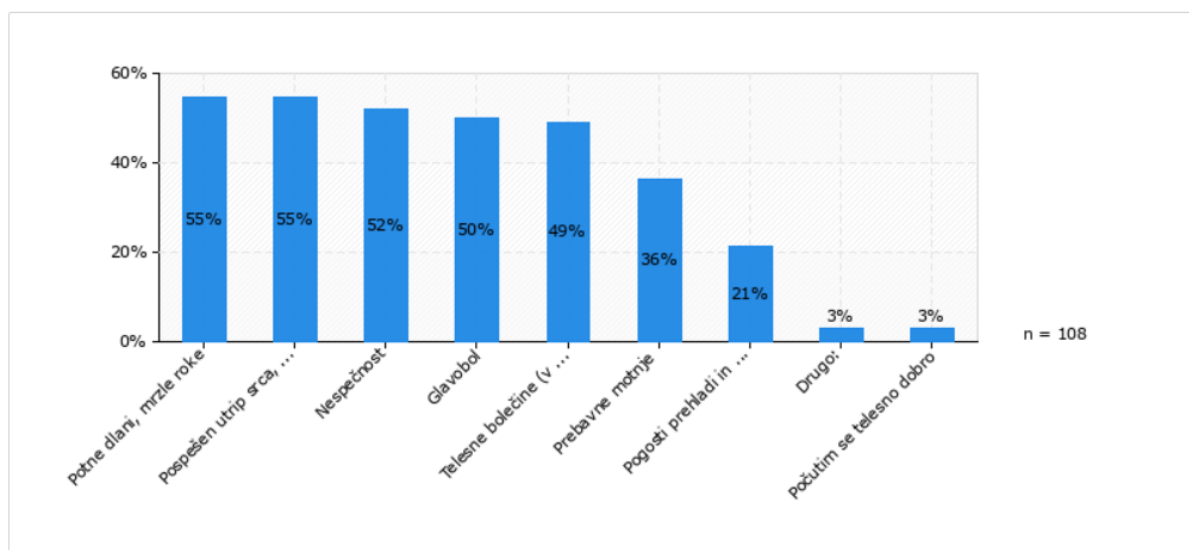
Naslednja skupina stresorjev so ljubezenske tegobe, ki jim sledijo razmere v družini. 23 % udeležencev je vzroku njihovega stresa pripisalo zdravje. 2 % sta označila možnost drugo in pripisala, da ju skrbi prihodnost.

S pomočjo tega vprašanja sem lahko ovrednotila prvo zastavljeno hipotezo (H1: Večini mladih največji stresor predstavljajo šolske obveznosti.). Iz grafa je razvidno, da so šolske obveznosti najbolj zastopana skupina stresorjev, saj je udeležencev, v primerjavi s skupino stresorjev na drugem mestu (medosebni odnosi in prijateljstva), skoraj 60 % več¹ (glej izračune). S pomočjo teh rezultatov lahko prvo hipotezo **POTRDIM**.

Z naslednjima dvema vprašanjema sem pridobivala podatke o simptomih, ki jih udeleženci doživljajo na telesni in psihični ravni.

Katere simptome stresa doživljaš na telesni ravni? (n = 108)

Možnih je več odgovorov



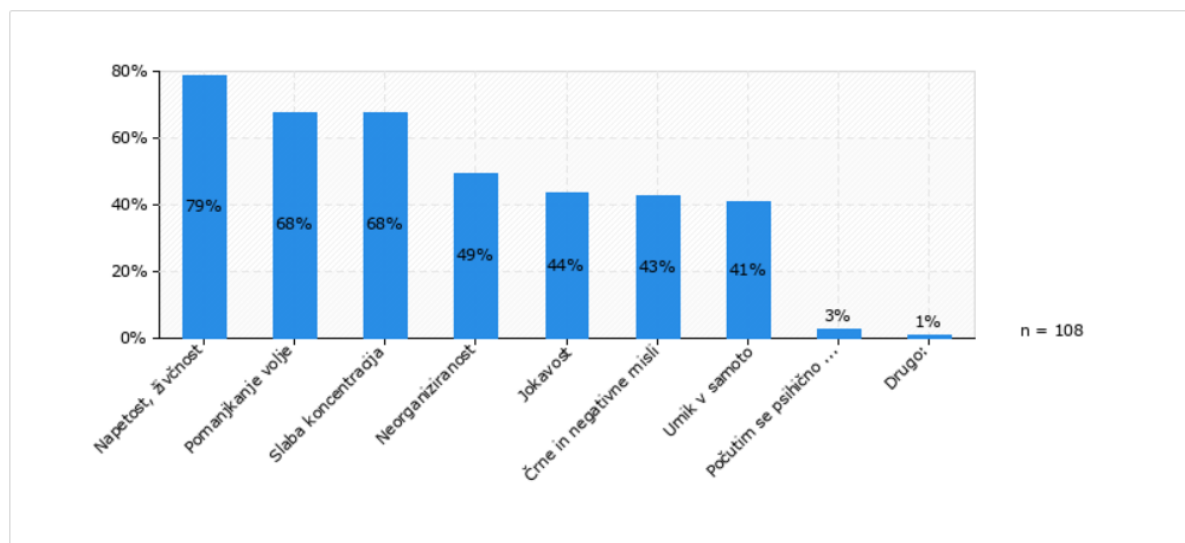
Graf 7: Simptomi stresa anketirancev na telesni ravni

Na telesni ravni si prvo mesto s 55 % in 59 odgovori delita dve skupini simptomov, to so potne dlani, mrzle roke in pospešen utrip srca, povišan krvni tlak. Tema skupinama sledijo nespečnost, glavobol, telesne bolečine (v vratu, hrbtu, prsih, težave z dihanjem), prebavne motenja ter pogosti prehladi in viroze. Trije udeleženci so pod možnost drugo napisali, da se pri njih pojavljata refluks in tresenje nog. Trije udeleženci se počutijo telesno dobro in pri sebi ne zaznavajo nikakršnih telesnih simptomov stresa.

Vsi simptomi sovpadajo v Hiblerjevo razporeditev simptomov v podskupine, ki jo navaja Luban – Plozza (1994), v tem primeru telesne in vedenjske.

Katere simptome stresa doživljaš na psihični ravni? (n = 108)

Možnih je več odgovorov



Graf 8: Simptomi stresa anketirancev na psihični ravni

Na psihični ravni največ udeležencev – 79 %, kar predstavlja 85 predstavnikov, kot simptom stresa pri sebi zaznava napetost in živčnost. Tej skupini simptomov sledita pomanjkanje volje in slaba koncentracija, ki si s 68 % delita drugo mesto najpogostejših simptomov. Tem skupinam sledijo neorganiziranost, jokavost, črne in negativne misli in umik v samoto. Trije udeleženci so zapisali, da se počutijo psihično dobro in pri sebi ne zaznavajo psihičnih simptomov stresa.

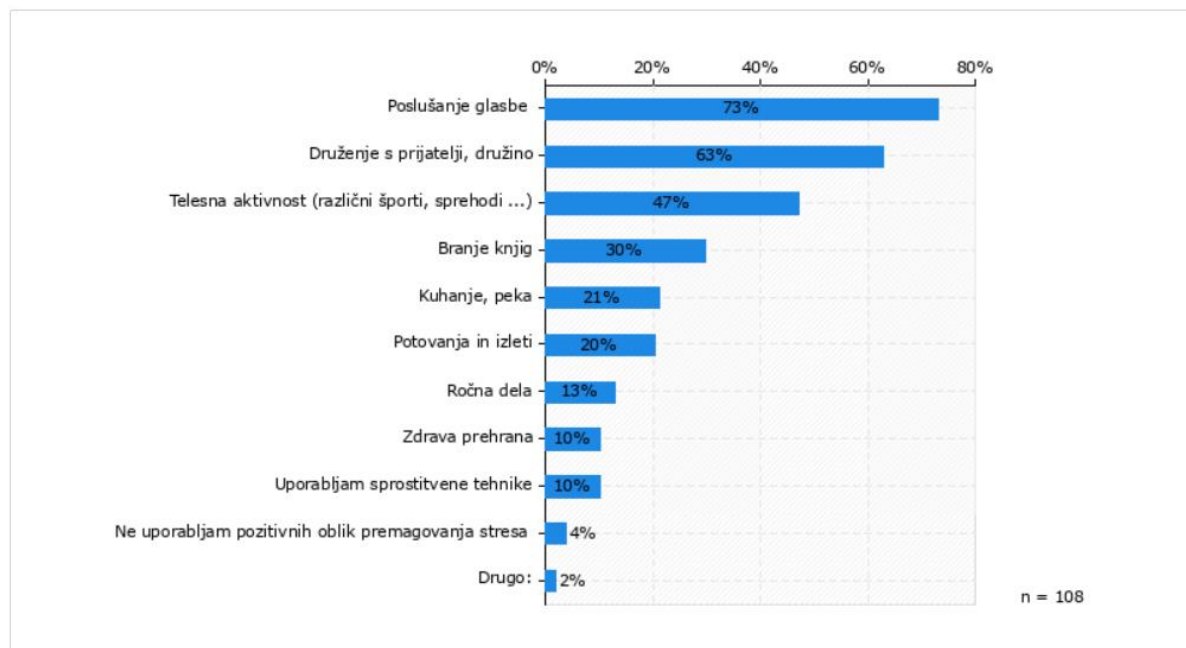
Simptomi na psihični ravni lahko predstavljajo še večji problem kot telesni, saj če se posameznik ne počuti duševno dobro, lahko to negativno vpliva na telesno zdravje in opravljanje vsakodnevnih opravil, kar prinaša dodatna bremena.

Z devetim in desetim vprašanjem sem preverjala pozitivne in negativne načine premagovanja stresa.

Tudi Kompare (2016) navaja pozitivne (konstruktivne) in negativne (nekonstruktivne) načine premagovanja stresa. Med pozitivne spadajo premagovanje ovire, preusmeritev k drugemu cilju, odložitev potrebe, med nekonstruktivne pa agresivno vedenje, regresija, beg pred oviro, prehitra vdaja, utišanje čustev. Moji rezultati so podobni njegovim, vzporednosti se vidijo predvsem pri negativnih načinih premagovanja stresa. Pri pozitivnih gre večinoma za premagovanje oziroma premostitev ovire s hobiji.

Kako na pozitiven način premaguješ stres? (n = 108)

Možnih je več odgovorov

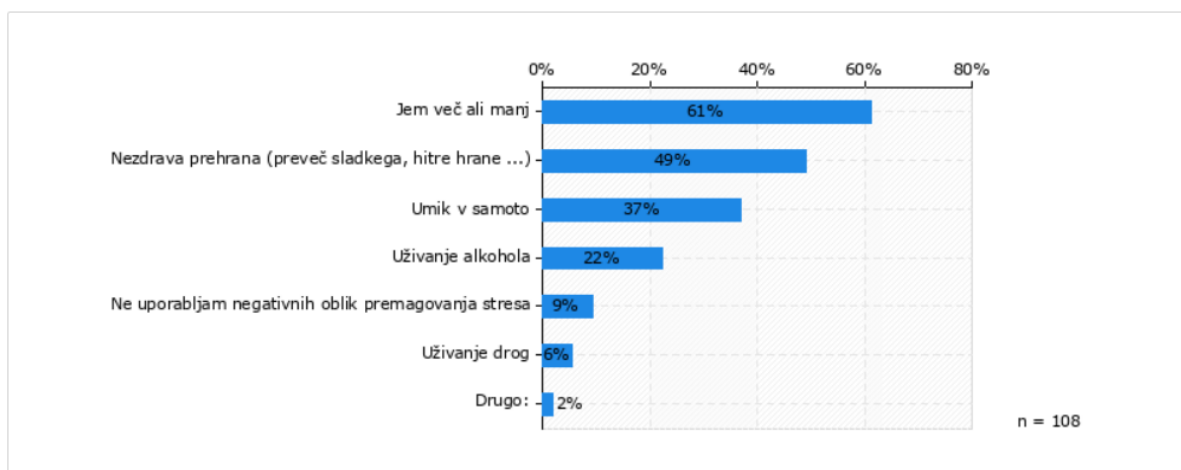


Graf 9: Pozitivni načini premagovanja stresa anketirancev

73 % oziroma 79 predstavnikov stres premaguje s poslušanjem glasbe. Temu sledi druženje s prijatelji in z družino s 63 % in telesna aktivnost, kot so različni športi in sprehodi, s 47 % udeležencev. Nekoliko manj se jih poslužuje branja knjig, čemur sledijo kuhanje in peka, potovanje in izleti, ročna dela in uživanje zdrave prehrane. Dva udeleženca sta zapisala, da se poskušata soočiti s stvarmi, ki jima povzročajo stres. 4 %, ki predstavljajo 4 predstavnike, so zabeležili, da ne uporabljajo pozitivnih oblik premagovanja stresa.

Kako na negativen način premaguješ stres? (n = 108)

Možnih je več odgovorov



Graf 10: Negativni načini premagovanja stresa anketirancev

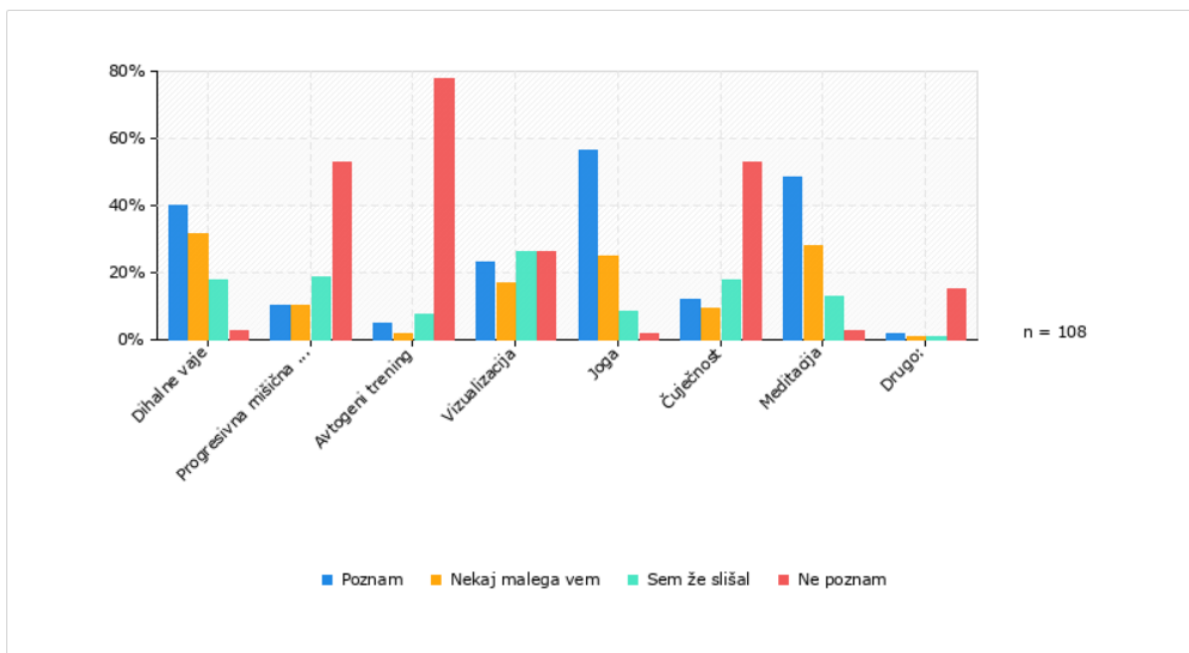
66 mladih je označilo, da njihovo negativno spopadanje s stresom predstavlja to, da jedo večje ali manjše količine hrane. Takšnemu načinu spopadanja s stresom sledijo uživanje nezdrave prehrane (sladkarij, hitre hrane ...), umik v samoto in uživanje alkohola. 6 % udeležencev, kar je najmanj zastopana skupina mladih, je zapisalo, da stres premagujejo z uživanjem drog. Nekoliko več – 10 udeležencev se ne poslužuje negativnih načinov premagovanja stresa. Dve

osebi sta označili odgovor drugo in dodali, da pretirano poskušata odpraviti stresorje, več delata in manj spita.

Če se prevečkrat poslužujemo takih oblik premagovanja stresa, je potrebno zamenjati stil življenja, saj prinašajo le kratek občutek sprostitve in nas ne sprostijo za dolgotrajnejše obdobje. Ob ponovnem pojavu stresa pa je le-ta lahko tudi veliko bolj intenziven in nas prisili, da zopet posežemo po negativnih oz. nekonstruktivnih oblikah premagovanja stresa.

Naslednjih pet vprašanj se navezuje na glavno temo raziskovanja – sprostitvene tehnike.

V kolikšni meri poznaš naslednje sprostitvene tehnike? (n = 108)



Graf 11: Poznavanje sprostitvenih tehnik med anketiranci

S prvim vprašanjem iz tega sklopa sem preverjala poznavanje sprostitvenih tehnik. Za vsako sprostitveno tehniko sem ugotovila naslednje rezultate:

Dihalne vaje: Udeleženci so enakomerno razporejeni – največ jih dihalne vaje pozna (43 %), nekoliko manj jih o njih nekaj malega ve (34 %) ali je zanje že slišalo (19 %). Le 3 % sodelujočih teh vaj sproščanja ne poznajo.

Progresivna mišična relaksacija: Je precej nepoznana tehnika sproščanja, saj kar 58 % udeležencev progresivne mišične relaksacije ne pozna, 20 % jih je že slišalo zanje, 11% nekaj malega o njej ve in enak odstotek ljudi jo pozna.

Avtogeni trening: Je najmanj poznana tehnika, saj kar 85 % udeležencev ne pozna avtogenega treninga, 8 % je zanj že slišalo, le 2 % nekaj malega ve o njem in nekoliko več – 5 % to sprostitveno tehniko pozna.

Vizualizacija: Udeleženci so med odgovori precej enakomerno porazdeljeni – enak odstotek anketirancev (28 %) vizualizacije ne pozna ali je zanje že slišalo, nekoliko manj (18 %) nekaj malega ve o njej, 25 % pa jo pozna.

Joga: Pri jogi so anketiranci porazdeljeni podobno, kot pri dihalnih vajah – 62 % jih to tehniko pozna, 27 % nekaj malega ve o njej, 9 % je zanje že slišalo in le 2 % te tehnike sproščanja ne poznata.

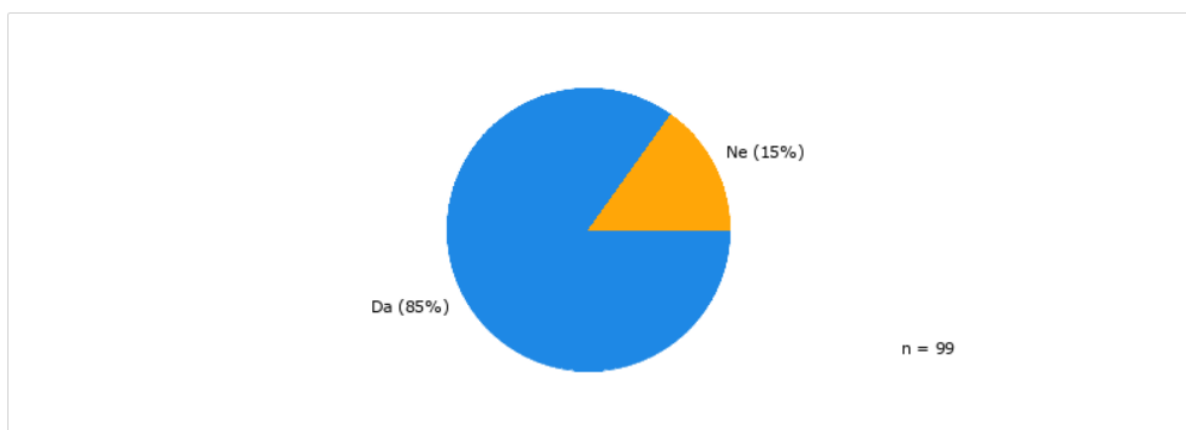
Čuječnost: Pri tej sprostitveni tehniki izstopa 58 % predstavnikov, ki te tehnike ne pozna, 19 % jih je že slišalo za čuječnost, 10 % nekaj malega ve o njej in 13 % jo pozna.

Meditacija: Ta tehnika sproščanja je poznana 53 % predstavnikom, 30 % nekaj malega ve o njej, 14 % je zanjo le slišalo in 3 % je nepoznana.

Z drugim vprašanjem iz tega sklopa sem ugotavljala, ali so udeleženci ankete že kdaj uporabljali ali poskušali izvesti zgoraj naštetе sprostitvene tehnike z namenom, da si zmanjšajo nivo stresa.

Ali si že kdaj uporabljal oz. poskusil izvesti zgoraj naštetе sprostitvene tehnike za zmanjševanje stresa?

(n = 99)



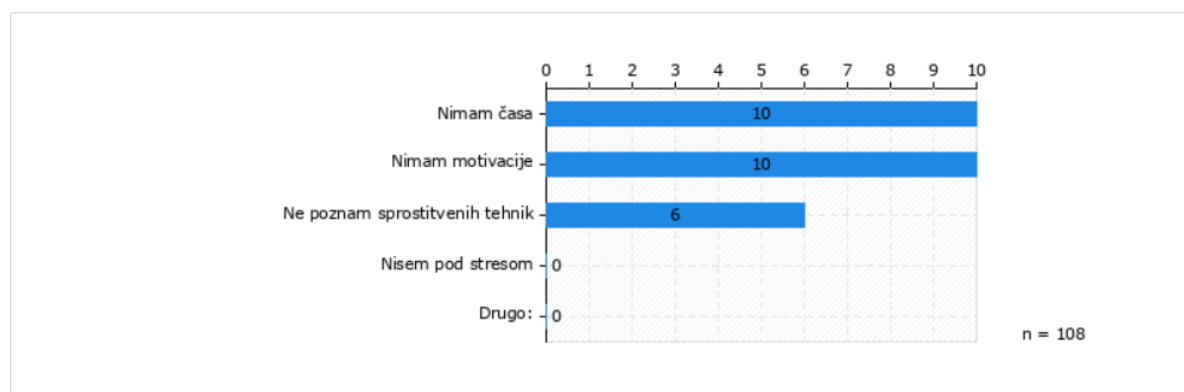
Graf 12: Uporaba sprostitvenih tehnik med anketiranci

Izmed 108 jih je kar 85 % že uporabljalo ali poskusilo izvesti sprostitvene tehnike. Preostalih 15 % pa z njimi še ni prišlo v stik.

Tretje vprašanje iz tega sklopa sem zastavila le tistim 15 % oseb, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z Ne. Spraševala sem jih po razlogih, zakaj ne uporabljajo sprostitvenih tehnik in odgovorili so lahko z več odgovori.

Kaj je razlog, da ne uporabljaš sprostitvenih tehnik? (n = 108)

Možnih je več odgovorov



Graf 13: Vzrok za neuporabo sprostitvenih tehnik pri anketirancih

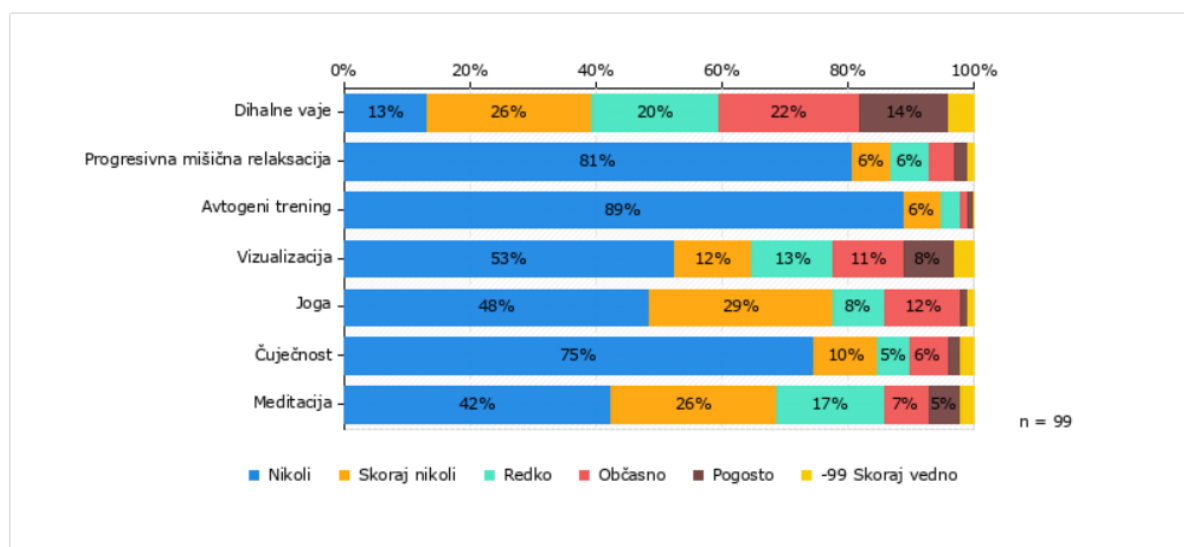
Prevladujoča odgovora sta bila pomanjkanje časa in pomanjkanje motivacije, saj zaradi mnogih obveznosti, kratkih rokov, prevelikih obremenitev idr. ni časa za spreminjanje svojih rutin. Za vsakega izmed njiju (pomanjkanje časa, motivacije) se je odločilo 10 predstavnikov. 6 glasov

je dobil tudi odgovor nepoznavanje sprostitvenih tehnik. Če bi bile tehnike sproščanja poznane več ljudem, bi morda tudi bolj posegali po njih. Zadnja podana možnost je bil odgovor, da anketiranci niso pod stresom in zato tudi ne uporabljajo naštetih tehnik, vendar se zanj ni odločil nihče.

Na podlagi tega odgovora lahko sklepam, da mladi so pod stresom, vendar se za zmanjšanje stresa ne odločajo ali zaradi zgoraj naštetih in izbranih razlogov ali pa njihovi simptomi stresa niso izraziti v tolikšni meri in jih ne ovirajo pri opravljanju vsakodnevnih opravil.

Z naslednjim vprašanjem sem ugotavljala pogostost uporabe sprostitvenih tehnik. Na izbiro so imeli odgovore nikoli, skoraj nikoli, redko, občasno, pogosto in skoraj vedno.

Kako pogosto uporabljaš naslednje sprostitvene tehnike? (n = 99)



Graf 14: Pogostost uporabe sprostitvenih tehnik pri anketirancih

Dihalne vaje: Ker je ta sprostitvena tehnika ena najbolj poznanih in zelo enostavna za izvesti, je tudi njena uporaba zelo pogosta. Le 13 % tehnike nikoli ne uporablja, ostalih 87 % pa po njej posega različno pogosto. Največ ljudi tehnike skoraj nikoli ne uporablja (26 %), vendar ji z 22 % sledi občasna uporaba in z 20 % redka uporaba. S 14 % je zastopana pogosta uporaba, preostalih 5 % pa tehniko skoraj vedno uporablja.

Progresivna mišična relaksacija: Ker več kot polovica udeležencev te tehnike sproščanja ne pozna, je z grafa razvidna tudi njena (ne)uporaba. Kar 81 % je nikoli ne uporablja, 6 % po njej posega skoraj nikoli in redko, preostala manjšina pa občasno (4 %), pogosto (2 %) in skoraj vedno (1 %).

Avtogeni trening: Graf uporabe avtogenega treninga je zelo podoben grafu progresivne mišične relaksacije, kjer izstopajo ljudje, ki je nikoli ne uporabljajo (89 %). 6 % po njej skoraj nikoli ne posega, 3 % redko, 1 % pa občasno ali pogosto. Te sprostitvene tehnike skoraj vedno nihče ne uporablja. Rezultati sovpadajo z odgovori 11. vprašanja o poznavanju sprostitvenih tehnik, kjer je bil avtogeni trening najmanj poznan izmed vseh. Predvidevam, da ljudje po tej tehniki posegajo pogosteje, kot so označili, saj je precej znana, vendar je le ne poznajo po imenu.

Vizualizacija: Podobna, vendar nekoliko bolj uporabljena, je vizualizacija. Te tehnike sproščanja 53 % udeležencev nikoli ne uporabljajo, sledi 13 % ljudi, ki jo uporabljajo redko, 12 % skoraj nikoli, 11 % občasno, 8 % pogosto in 3 %, ki po njej posegajo skoraj vedno.

Joga: Z grafa lahko razberemo, da je ta tehnika ena izmed bolj zastopanih, saj je tudi ena najbolj znanih in priljubljenih. Kljub 48 % anketirancev, ki po tehniki nikoli ne posega, in 29 %, ki je skoraj nikoli ne uporablja, je 12 % predstavnikov občasnih uporabnikov te tehnike, 8 % pa redkih uporabnikov. 3 % anketirancev po njej posegajo pogosto ali skoraj vedno.

Čuječnost: Graf te sprostitutvene tehnike je podoben grafoma progresivne mišične relaksacije in avtogenega treninga, saj je večina ljudi ne pozna. Večina (75 %) je nikoli ne uporablja, 10 % skoraj nikoli, 5 % redko, 6 % občasno, 2 % pogosto in enak odstotek skoraj vedno.

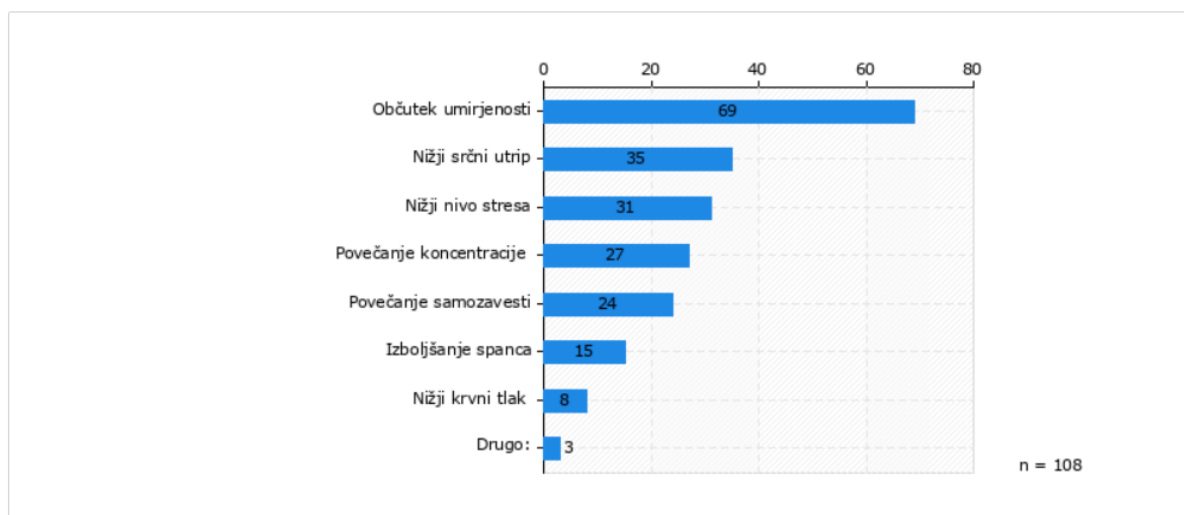
Meditacija: Meditacija je podobno kot joga ena izmed nekoliko bolj zastopanih sprostitutvenih tehnik in je prav tako zelo priljubljena, še posebej med mladimi. Anketirancev, ki je nikoli ne uporabljajo, je 42 %, 26 % predstavnikov po njej ne posega skoraj nikoli, 17 % jo uporablja redko, 7 % občasno, 5 % pogosto in 3 % skoraj vedno.

S pomočjo prejšnjih treh vprašanj sem lahko ovrednotila drugo hipotezo (H2: Večina mladih ne uporablja sprostitutvenih tehnik, ker zanje nima časa.). Kljub temu da je v preteklosti kar 85 % udeležencev ankete že kdaj uporabljalo ali poskusilo izvesti sprostitutvene tehnike, jih je v sedanjosti v povprečju še vedno 57 %², ki ne uporabljajo niti ene sprostitutvene tehnike. Vzrok za neuporabo pa leži v pomanjkanju tako časa kot motivacije (glej graf 13). S pomočjo teh rezultatov lahko drugo hipotezo **POTRDIM**.

Zadnje vprašanje anketnega vprašalnika sem zastavila le tistim osebam, ki so na vprašanje »Ali si že kdaj uporabljal oz. poskusil izvesti zgoraj našteje sprostitutvene tehnike za zmanjševanje stresa?« odgovorile z Da. To je bilo 84 oseb. Odgovor »Da« na navedeno vprašanje je bil predpogoj, da sem lahko ugotovila, katere posledice te osebe zaznavajo po uporabi sprostitutvenih tehnik.

Katere posledice zaznavaš po uporabi sprostitutvenih tehnik? (n = 108)

Možnih je več odgovorov



Graf 15: Posledice uporabe sprostitutvenih tehnik pri anketirancih

Kar 69 udeležencev ankete po uporabi sprostitutvenih tehnik čuti občutek umirjenosti. Približno polovica manj udeležencev ugotavlja, da imajo po sproščanju nižji srčni utrip in pri sebi zaznavajo nižji nivo stresa. 27 in 24 osebam se s pogostejšo uporabo tehnik sproščanja večata koncentracija in samozavest. 15 mladim se izboljša spanec, 8 pa si jih izmeri nižji krvni tlak. Nekateri so pripisali tudi druge pozitivne učinke, ki jih opažajo pri sebi – večja sproščenost

telesa in mišic. En udeleženec pa pri sebi ne zaznava nobene spremembe. Vse opažene posledice so ob izvajanju sprostitvenih tehnik pričakovane in tudi dokazane v raziskavah.

5.2 Moj eksperiment

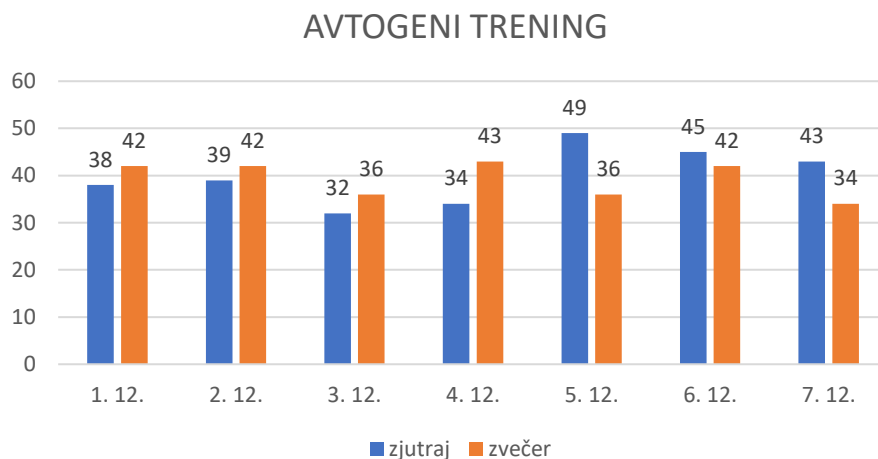
Eksperiment sem izvajala v 49-dnevnem časovnem obdobju (od 1. 12. 2023 do 18. 1. 2024). Razdelila sem si ga na 7 delov in v vsakem delu izvajala novo sprostitveno tehniko. Z aplikacijo Hearty, ki sem jo namestila na pametno uro, sem merila stres, ki sem ga doživljala takrat. Bil je podan v številkah.

Izmerjena vrednost	0–29	30–39	40–49	50–
Nivo stresa	Relaxed – sproščeno počutje	Regular – zmerni stres	High – visok nivo stresa	Anxious – nervozno počutje

Prišla sem do naslednjih rezultatov.

1. 12. 2023–7. 12. 2023 – AVTOGENI TRENING

Prva sprostitvena tehnika, ki sem jo izvajala, je bil avtogeni trening. Na grafu so prikazani rezultati merjenja stresa z aplikacijo.



Graf 16: Avtogeni trening

5. 12. izstopa, saj sem zjutraj izmerila precej visoko stopnjo stresa. Ta se je pojavila zaradi stresorja (šolske obveznosti – test pri španščini), ki me je vznemirjal. Ko sem test odpisala in se stresorja znebila, se mi je zmanjšal tudi nivo stresa, kar je razvidno z grafa.

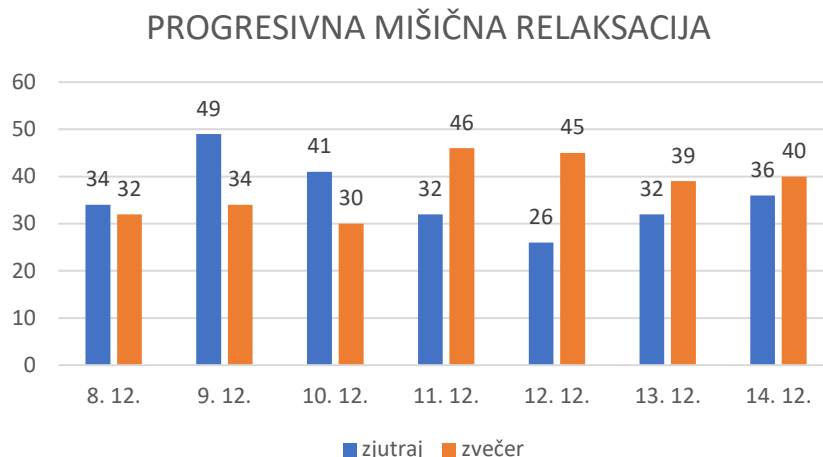
Povprečna izmerjena stopnja stresa na koncu tega tedna je bila 40, kar predstavlja visok nivo stresa.

V tistem tednu so me zaznamovali predvsem pozitivni dogodki, ki jih ne doživljam kot stresorje. Ker je bil kljub temu nivo stresa visok, lahko sklepam, da so to vplivi stresa še iz prejšnjega tedna ali negativna pristranskost (negativni dogodki so imeli večji vpliv name kot pozitivni).

V skladu z visoko povprečno stopnjo stresa so tudi simptomi, ki sem jih doživljala in ki so vplivali na moje počutje. Izmed telesnih simptomov sem zaznala potne dlani, mrzle roke, pospešen utrip srca, povišan krvni tlak, telesne bolečine (predvsem v vratu in hrbtu), prebavne motnje in nespečnost. Psihični simptomi pa so bili pomanjkanje volje, napetost, živčnost, težave pri razmišljanju, slaba koncentracija in umik v samoto.

8. 12. 2023–14. 12. 2023 – **PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA**

Druga izvedena sprostitvena tehnika je bila progresivna mišična relaksacija.



Graf 17: Progresivna mišična relaksacija

Z grafa je razvidno, da so bile v polovici primerov jutranje vrednosti precej nizke. To je zato, ker sem tehniko izvajala zvečer ali pred spanjem in sem se na tak način tudi zbudila sproščena. Pri večernih merjenjih opažam, da so vrednosti višje, kar lahko pripišem šolskim obveznostim ali vsakodnevnim skrbem.

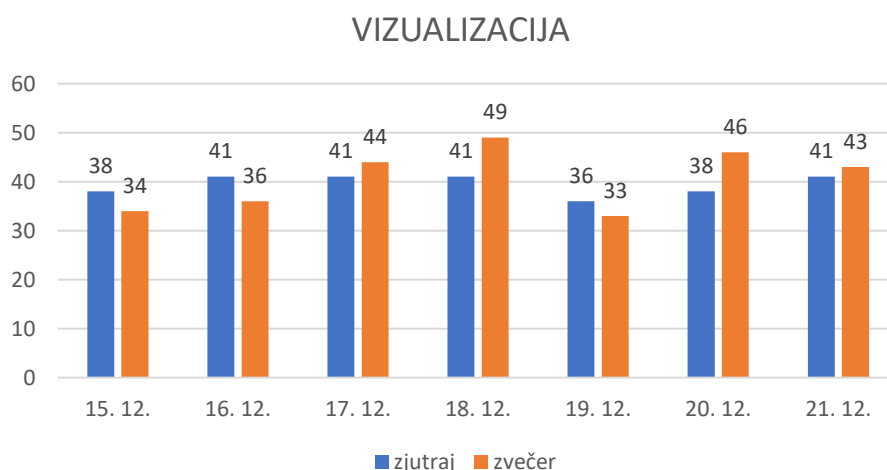
Povprečna izmerjena stopnja stresa tega tedna je bila 37, kar predstavlja zmerno stopnjo stresa in je hkrati v primerjavi z ostalimi sprostitvenimi tehnikami najnižja.

Tudi v tistem tednu sem doživljala večinoma pozitivne dogodke, ki so pri meni vzpodbudili dobro voljo. Iz relativno nizkih ravni stresa sklepam, da negativni dogodki name niso vplivali oziroma so pozitivni prevladali.

Moje počutje je bilo veliko boljše v primerjavi s prejšnjim tednom. Na telesno počutje so vplivale potne dlani in mrzle roke, telesne bolečine (v vratu) in nespečnost. Na psihični ravni pa sem doživljala le pomanjkanje volje.

15. 12. 2023–21. 12. 2023 – **VIZUALIZACIJA**

Tretji teden sem namenila izvajanju vizualizacije.



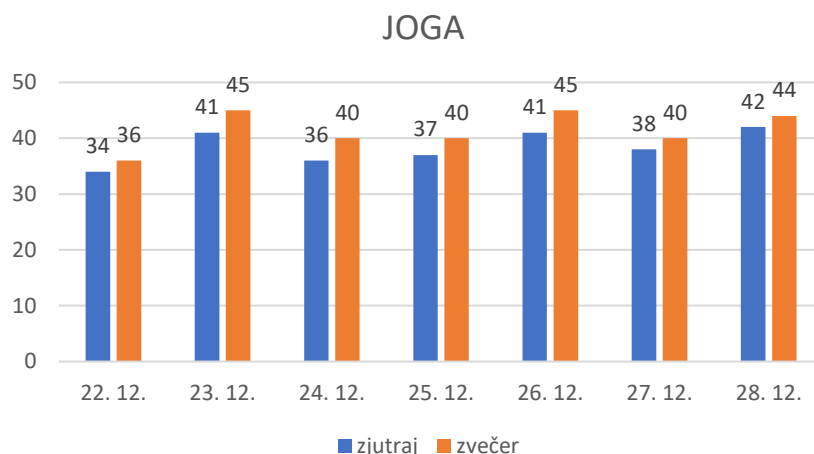
Graf 18: Vizualizacija

Povprečna izmerjena stopnja stresa je bila 40 – visok nivo stresa. Prisotnih je bilo veliko stresorjev, predvsem zaradi šolskih in izvenšolskih obveznosti, ki so negativno vplivale na moje počutje in skrb. Na telesni ravni sem doživljala telesne bolečine v vratu in hrbtu, prebavne

motnje in nespečnost, na psihični ravni pa pomanjkanje volje, jokavost, težave pri razmišljanju in slabo koncentracijo.

22. 12. 2023–28. 12. 2023 – JOGA

Četrta tehnika sproščanja, ki sem jo izvajala, je bila joga.



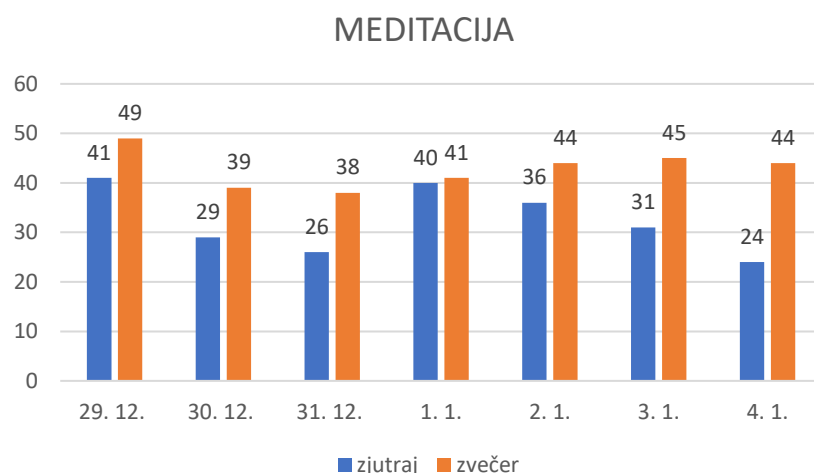
Graf 19: Joga

Z grafa je razvidna podobna situacija kot pri vizualizaciji. Doživljala sem visoke ravni stresa, saj je bila povprečna izmerjena stopnja stresa 40, vendar sem se počutila sproščeno in bila brez stresorjev. V tistem tednu so bili pri meni prisotni le pozitivni dogodki, zato lahko sklepam, da so le-ti vzpodbudili eustres (dobri stres) in je bila zaradi tega povprečna stopnja stresa tako visoka.

Imela sem le nekaj simptomov stresa na telesni ravni, kot so telesne bolečine v vratu in nespečnost. Na psihični ravni pa sem doživljala blago napetost in živčnost.

29. 12. 2023–4. 1. 2024 – MEDITACIJA

Peta sprostitutvena tehnika po vrsti je bila meditacija.



Graf 20: Meditacija

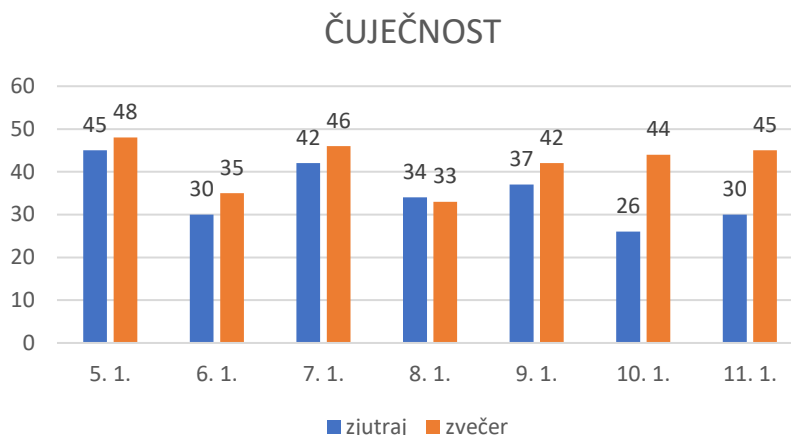
Opažam, da je imela meditacija prav tako kot progresivna mišična relaksacija najbolj opazne rezultate zjutraj, saj sem jo prav tako izvajala zvečer in sem se zato zbudila sproščena. Čez dan se mi je nivo stresa opazno povečal, saj je name delovalo mnogo stresorjev (šolske obveznosti, vsakodnevne skrbi). Na telesni ravni sem doživljala precej simptomov stresa, kot so potne dlani,

mrzle roke, pospešen utrip srca, povišan krvni tlak, telesne bolečine v vratu, hrbtu, glavobol in nespečnost. Na psihični ravni pa pomanjkanje volje, jokavost, napetost, živčnost, težave pri razmišljanju in slaba koncentracija.

Povprečna izmerjena stopnja stresa je znašala 38, kar predstavlja zmerni nivo stresa.

5. 1. 2024–11. 1. 2024 – ČUJEČNOST

Šesta sprostitvena tehnika, ki sem jo izvajala, je bila čuječnost.



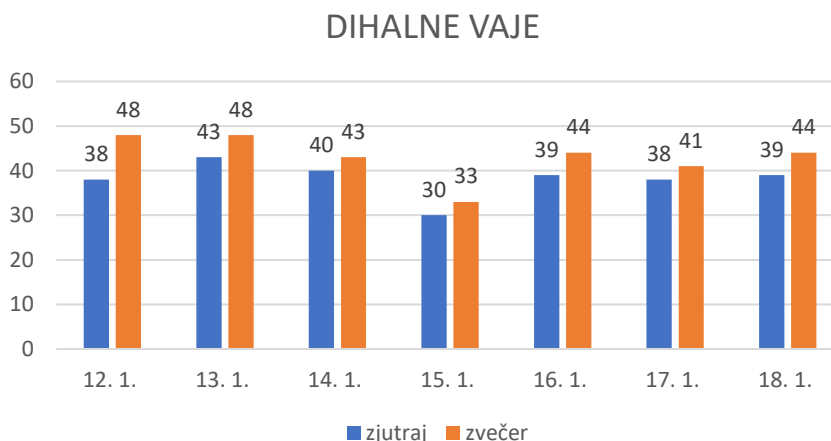
Graf 21: Čuječnost

Povprečna izmerjena stopnja stresa je znašala 38, kar je zmerni nivo stresa. To tudi sovпада z mojim počutjem, ki se je na telesni ravni odražalo s pospešenim utripom srca in povišanim krvnim pritiskom, telesnimi bolečinami, z glavobolom ter nespečnostjo, na psihični ravni pa z napetostjo, živčnostjo in s težavami pri razmišljanju in slabo koncentracijo.

V tistem tednu sem doživela precej pozitivnih dogodkov in le malo stresorjev (vsakodnevne skrbi), ki so name vplivali z zmerno močjo. To je tudi v skladu s povprečno stopnjo stresa.

12. 1. 2024–18. 1. 2024 – DIHALNE VAJE

Sedmi in hkrati zadnji teden izvajanja sprostitvenih tehnik sem namenila dihalnim vajam.



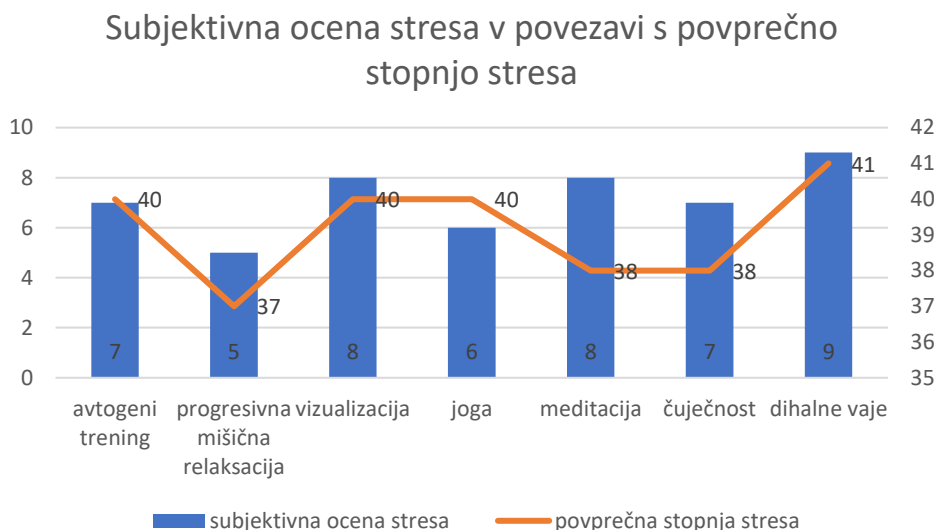
Graf 22: Dihalne vaje

Povprečna izmerjena stopnja stresa je znašala 41, kar predstavlja visoko raven stresa in je v primerjavi z ostalimi sprostitvenimi tehnikami najvišja.

Z grafa je razvidno, da je bila stopnja stresa vsak dan približno enaka in da se tudi čez dan ni opazno povečala. Dihalne vaje sem izvajala večkrat na dan, vendar očitno niso dovolj učinkovite, da bi zmanjšale raven stresa. Ugotovila sem, da me zelo uspešno pomirijo v stresni

situaciji, vendar name nimajo dolgotrajnejšega vpliva, zato je tudi povprečna stopnja stresa toliko višja.

V tistem tednu sem se zaradi mnogih šolskih obveznosti znašla pod stresom, kar je vodilo v negativno telesno in psihično počutje. Na telesni ravni sem se soočala s potnimi dlanmi in z mrzlimi rokami, s telesnimi bolečinami v vratu, z glavobolom in nespečnostjo, na psihični ravni pa s pomanjkanjem volje, z napetostjo, živčnostjo, s težavami pri razmišljanju in slabo koncentracijo.



Graf 23: Subjektivna ocena stresa v povezavi s povprečno stopnjo stresa

Na grafu sta prikazani moja subjektivna ocena stresa vsakega tedna (modri stolpci) in povprečne stopnje stresa vsakega tedna (rdeča krivulja). Subjektivno oceno stopnje stresa sem ocenila s številkami 1–10, kjer 1 pomeni brez stresa, 10 pa je najvišji nivo stresa.

Opažam, da sta obe vrednosti povezani, saj takrat, ko je bila z aplikacijo izmerjena povprečna stopnja stresa višja, je bila višja tudi moja subjektivna ocena stresa.

Najvišje vrednosti na grafu so iz zadnjega tedna, ko sem izvajala dihalne vaje. Ta tehnika je torej pri meni najmanj uspešna, saj sem izmerila najvišje stopnje stresa zjutraj in zvečer, izračunala najvišjo povprečno vrednost celotnega tedna (41) in dala najvišjo subjektivno oceno stopnje stresa (9). Ta tehnika je bila najmanj učinkovita zato, ker je zmanjšala stres le v stresni situaciji, ne pa za daljše časovno obdobje.

Najnižja vrednost na grafu je iz drugega tedna, ko sem izvajala progresivno mišično relaksacijo, torej lahko to tehniko označim kot najuspešnejšo, saj sem takrat zjutraj in zvečer izmerila najnižje vrednosti stresa, izračunala najnižjo povprečno vrednost celotnega tedna (37) in tudi dala najnižjo subjektivno oceno stopnje stresa (5). Predvidevam, da je bila ta tehnika pri meni najučinkovitejša zato, ker je edina tehnika, kjer fizično nekaj delaš (napenjaš in sproščaš mišice). Pri ostalih tehnikah je namreč vse »v glavi« in sem dosegla sprostitev bolj na psihični ravni.

S temi podatki lahko ovrednotim tretjo hipotezo (H3: Joga bo pri meni najbolj učinkovito zmanjšala nivo stresa.). Joga v mojem primeru ni najučinkovitejša sprostitvena tehnika, saj je povprečna vrednost nivoja stresa znašala 40, kar je visok nivo stresa, subjektivna ocena pa 6. Na podlagi teh podatkov lahko sklepam, da je joga srednje učinkovita tehnika. Veliko bolj in hkrati najbolj učinkovita tehnika zmanjševanja stresa pa je bila progresivna mišična relaksacija s povprečno vrednostjo stopnje stresa 37, kar predstavlja zmerni nivo stresa, in subjektivno oceno 5. Zaradi tega lahko tretjo hipotezo **OVRŽEM**.

Raziskovalna naloga: Sprostitvene tehnike kot način zmanjševanja stresa

S pomočjo samoocenjevalnega testa, ki sem ga rešila na začetku (1. 12. 2023) in na koncu (18. 1. 2024) eksperimenta, sem pridobila podatke o tem, ali sem po sedmih tednih izvajanja sprostitvenih tehnik uspešno zmanjšala nivo stresa.

Med reševanjem izbiraš med petimi odgovori pogostosti (nikoli, skoraj nikoli, včasih, pogosto, skoraj vedno). Večkrat kot obkrožiš skrajne odgovore (nikoli ali skoraj vedno), višji nivo stresa imaš. Po koncu reševanja pridobiš točke, ki te uvrstijo v skupine glede na nivo stresa – nižji, višji ali visok nivo stresa.

Na začetku eksperimenta (1. 12. 2023) sem s pomočjo samoocenjevalnega testa pridobila 28 točk, kar pomeni, da sem doživljala višji nivo stresa.

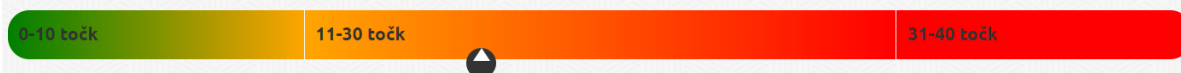
Rezultat: 28 od 40 točk



Glede na doseženo število točk izražate višji nivo stresa.

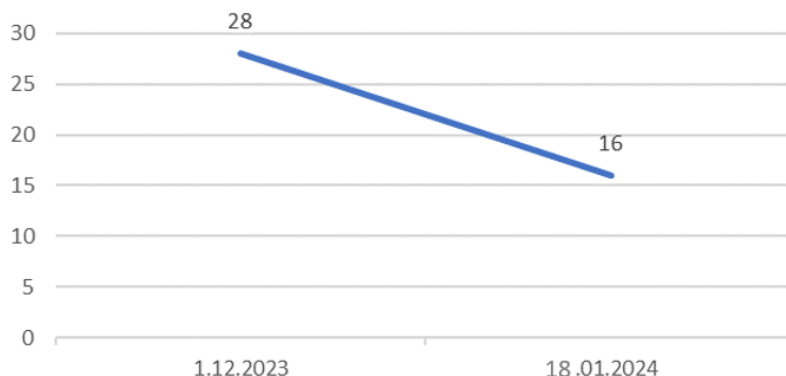
Na koncu eksperimenta (18. 1. 2024) sem test ponovno izvedla in pridobila 16 točk, kar je za 30 % manj od stanja na začetku, a še vedno spada v višji nivo stresa. Test dokazuje, da so bile sprostitvene tehnike uspešne in sem z njihovo vsakodnevno uporabo zmanjšala svoj stres.

Rezultat: 16 od 40 točk



Vaš nivo stresa je nekoliko višji od povprečja.

Padec nivoja stresa od začetka do konca testiranja



Graf 24: Padec nivoja stresa

S pomočjo zgornjih podatkov lahko ovrednotim še zadnjo, četrto hipotezo (H4: Raven mojega stresa bo ob koncu testiranja nižja za vsaj en nivo.). Kljub temu da sem na koncu pridobila veliko manj točk, to še vedno spada v višji nivo stresa, saj se ta giblje med 11 in 30 točkami. Moje točke so se torej gibale le nekoliko nad mejo med dvema nivojema. Tako lahko četrto hipotezo **OVRŽEM**.

6 SKLEPI

Raziskovalna naloga mi je prinesla veliko novega znanja in poglobljen vpogled na področju stresa, preprečevanju le-tega, sprostitutvenih tehnikah in njihovi učinkovitosti. Ob tem sem dosegla tudi vse zastavljene cilje in ovrednotila hipoteze.

Stres je neprijeten občutek, vendar normalen odziv človeka na neko situacijo, ki se pa dandanes na žalost pri mladih pojavlja prepogosto in preveč intenzivno. Kar ena tretjina mladih v moji raziskavi ocenjuje svoje življenje kot precej stresno, s tem neprijetnim občutkom pa se sooča pogosto. Ker se mladi večinoma še vedno izobražujejo, so tudi najpogostejši stresorji temu primerni. Šolske obveznosti, kot so ocenjevanja znanja, prekratki roki, preveč obveznosti, velik pritisk, neprijetni odnosi, neprijetno okolje ..., so dejavniki, ki v šolajoči osebi vzbudijo največ stresa, ki se kaže s simptomi, kot so potne dlani, mrzle roke, pospešen utrip srca, nespečnost, glavobol idr. Opazijo ga tudi kot psihosomatske simptome na psihični ravni, na primer napetost, živčnost, slaba koncentracija, neorganiziranost itd. Ti lahko človeka spravijo v še slabšo voljo in imajo veliko dolgotrajnejše učinke kot simptomi na telesni ravni.

Če stres doživljamo preveč intenzivno, je najpomembneje, da posežemo po dejavnostih, ki ga zmanjšajo, nam pa dajo občutek sprostitve. Okoli tri četrtine anketirancev se tega uspešno loteva s poslušanjem glasbe, pogosto pa je tudi druženje s prijatelji in družino. Takšen pozitiven izid se žal dogaja redko. Kadar se nam težave nakopičijo, prevečkrat (tudi podzavestno) posegamo po negativnih oz. nekonstruktivnih načinih sproščanja. Mladi pri sebi opažajo, da v stresnih časovnih obdobjih jedo več ali manj in da se prehranjujejo veliko bolj nezdravo. Vsa ta dejanja, ki imajo sicer dober namen (npr. po nezdravi hrani oz. fast food-u posegamo z namenom, da jo pojemo hitreje in imamo več časa za reševanje težave, ki nam povzroča stres, recimo za učenje), zmanjšajo stres le v trenutku in nimajo daljšega učinka.

Eden najuspešnejših načinov za zmanjševanje stresa so sprostitutvene tehnike. Te dandanes mladi poznajo ali so zanje vsaj slišali, vendar še vedno niso zadosti prisotne med njimi. To, da tehniko sproščanja poznajo, pa ni dovolj – potrebno jo je tudi vsak dan redno uporabljati in jo vključiti v svoje življenje. Največ ljudi (okoli 50 %) pozna jogo, meditacijo in dihalne vaje, ki jih tudi največkrat uporabljajo. Pri uporabi izstopajo dihalne vaje, ki se jih različno pogosto poslužuje kar 87 % mladih.

Če smo pri uporabi sprostitutvenih tehnik vztrajni in ne obupamo takrat, ko nam ne uspe takoj zmanjšati stresa, je dokazano, da bomo začeli zaznavati pozitivne posledice. Le-te zaznavajo tudi mladi, ki so sodelovali v moji anketi. Največkrat se je pojavil občutek umirjenosti, v vsaj dvakratni količini kot ostali odgovori.

Veliko praktičnega znanja mi je prinesel eksperiment merjenja lastnega stresa. Pridobila sem širok spekter novih znanj o sebi in ugotovila, kako uspešno zmanjšati raven stresa, ki ga vsakodnevno doživljam. S pomočjo eksperimenta sem prišla do spoznanj, ki so vsekakor pozitivno vplivala name in ne pripravila do tega, da spremenim svoj stil življenja. Le na tak način ga bom lahko živela z zmanjšano količino stresa.

Ugotovila sem, da so tehnike sproščanja na moje telo različno učinkovite, ampak vse pripomorejo k občutku sprostitve. Nivo mojega stresa se je v sedemtedenskem časovnem obdobju občutno zmanjšal – za kar 40 %, kar sem zaznala tudi na sebi, saj sem se večkrat počutila bolje in razmišljala bolj optimistično. Najučinkovitejša je bila progresivna mišična relaksacija, ki je v sedmih dneh uspešno znižala mojo raven stresa in pripomogla k mojemu počutju.

Ker sem v času eksperimenta vodila dnevnik o svojem stresu, počutju in dogodkih, ki so me pozitivno ali negativno zaznamovali, sem lahko enostavno primerjala vse tehnike sproščanja. Tudi v prihodnje ga bom lahko kadarkoli pogledala in primerjala rezultate, ki jih bom pridobila takrat.

Kljub vsem prednostim, ki mi jih rezultati moje raziskovalne naloge prinašajo, ima tudi nekatere pomanjkljivosti. Tema stresa in zmanjšanja le-tega je zelo široka in v tako kratkem času ne morem pridobiti popolnoma zanesljivih informacij. Obdobje sedmih dni oz. izvajanja ene sprostitvene tehnike je premalo, da bi izvedela, ali mi je res uspelo zmanjšati stres, in na tej podlagi ne morem s 100 % zanesljivostjo trditi, da je tehnika uspešna/neuspešna. Prav tako sem eksperiment delala le na sebi, zato ni nujno, da so tehnike sproščanja enako učinkovite za vse ljudi. Vprašljivo je tudi, ali je pametna ura, s katero sem vsak dan merila stres, res pravi način merjenja le-tega in ali mi je podala prave in zanesljive informacije o nivoju stresa. Povezan z ravnm stresa pa je bil tudi čas izvajanja določenih sprostitvenih tehnik – nekatere sem izvajala med novoletnimi počitnicami in je lahko tudi zaradi tega nivo stresa nekoliko nižji.

Nadaljnje raziskovanje, izvajanje sprostitvenih tehnik, vodenje dnevnika, uporaba naprednejših naprav za merjenje stresa in raziskovanje na podlagi krvne slike, ki bi prinesla natančnejše rezultate, bi mi prinesli še bolj poglobljen vpogled vase, zmanjšali stres in pripomogli k boljšemu počutju.

Tema sprostitvenih tehnik kot način zmanjševanja stresa je precej nepoznana, ampak zelo učinkovita, zato sem mnjenja, da bi bilo potrebno mlade ozavestiti o njej. Na šolah bi se lahko organizirali tečaji sproščanja, prakticirali pa bi jih lahko tudi med samim dnevom v šoli. Verjamem, da bi bili na takšen način veliko bolj sproščeni in dovzetni za nova znanja.

7 VIRI IN LITERATURA

- Adamčič Pavlović, D., Jakša, L. (2000). *Globina samodotika: postopno mišično sproščanje, vodena vizualizacija*. Ljubljana: Educe.
- Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
- Bertonecelj, B. (2007). *Joga: transformacija telesa in uma*. Ljubljana: Devi.
- Forbes, B. (2011). *Joga za čustveno ravnovesje: enostavne vaje za lajšanje tesnobe in depresije*. Ljubljana: Gnostica.
- George, M. (2001). *Popolna sprostitve: sproščanje napetosti, premagovanje stresa, osvoboditev jaza*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jeromen, T., Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Trbovlje: samozaložba T. Jeromen.
- Kennedy, J., Jennings, J. (2009). *Dihamo! Kako v petnajstih minutah na dan obvladati stres in poskrbeti za zdravo srce*. Ljubljana: Orbis.
- Kezele, A. (1995). *Transcendentalna meditacija – korak naprej*. Maribor: Center za transcendentalno meditacijo. Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2016). *Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
- Kos Berlak, R. (15. 4. 2016). *Tehnike sproščanja-način obvladovanja stresa*. Gornja Radgona.
- Looker, T., Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Luban-Plozza, B. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.
- *Meditacija*. Dostopno na naslovu: <https://www.svetloba.si/meditacija>. [citirano 12. 11. 2023]
- Pečenko, P. (2014). *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Nova Gorica: Eno.
- Schöps, I. (2011). *Joga. Veliki priročnik za začetnike in izkušene*. Tržič: Učila International.
- Srebot, R., Menih, K. (1996). *Potovanje v tišino: Sprostitvena vzgoja za otroke*. Ljubljana: DZS
- Strniša, K., *5 najboljših tehnik sproščanja*. Dostopno na naslovu: <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> [citirano 12. 11. 2023]

8 PRILOGE

Anketni vprašalnik

Pozdravljeni,

sem Zara Bertalanič, dijakinja Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer, in v okviru maturitetnega predmeta psihologija izdelujem raziskovalno nalogo z naslovom Sprostitvene tehnike kot način zmanjševanja stresa.

Naprošam vas, da si vzamete tri minute časa in odgovorite na naslednja vprašanja, ki mi bodo zelo pripomogla pri izdelavi raziskovalne naloge.

Hvala.

Q1 – Spol:

- ☐ Moški
- ☐ Ženski

Q2 - Starost:

- ☐ 12–14
- ☐ 15–17
- ☐ 18–20
- ☐ 21–23

Q3 – Katero šolo obiskuješ?

- ☐ Osnovno šolo
- ☐ Gimnazijo
- ☐ Srednjo strokovno šolo
- ☐ Študij
- ☐ Ne obiskujem šole

Q4 – Od 1 do 10 oceni, kako stresno doživljaš svoje življenje v povprečju.

Q5 – Kako pogosto si pod stresom?

- ☐ Nikoli
- ☐ Redko
- ☐ Občasno
- ☐ Pogosto
- ☐ Skoraj vedno

Q6 – Kateri dejavniki (stresorji) ti povzročajo stres?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Šolske obveznosti
- ☐ Razmere v družini
- ☐ Medosebni odnosi, prijateljstva
- ☐ Ljubezenske tegobe
- ☐ Vsakodnevne skrbi (naglica, kaos, finančna stiska ...)
- ☐ Zdravje
- ☐ Drugo:

Q7 – Katere simptome stresa doživljaš na telesni ravni?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Potne dlani, mrzle roke
- ☐ Pospešen utrip srca, povišan krvni tlak
- ☐ Telesne bolečine (v vratu in hrbtu, prsih, težave z dihanjem)
- ☐ Glavobol
- ☐ Prebavne motnje
- ☐ Nespečnost
- ☐ Pogosti prehladi in viroze
- ☐ Drugo:

- ☐ Počutim se telesno dobro

Q8 – Katere simptome stresa doživljaš na psihični ravni?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Pomanjkanje volje
- ☐ Neorganiziranost
- ☐ Jokavost
- ☐ Napetost, živčnost
- ☐ Slaba koncentracija
- ☐ Umik v samoto
- ☐ Črne in negativne misli
- ☐ Drugo:

- ☐ Počutim se psihično dobro

Q9 – Kako na pozitiven način premaguješ stres?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Zdrava prehrana
- ☐ Telesna aktivnost (različni športi, sprehodi ...)
- ☐ Potovanja in izleti
- ☐ Ročna dela
- ☐ Kuhanje, peka
- ☐ Poslušanje glasbe
- ☐ Branje knjig
- ☐ Druženje s prijatelji, družino
- ☐ Uporabljam sprostitvene tehnike
- ☐ Drugo:

- ☐ Ne uporabljam pozitivnih oblik premagovanja stresa

Q10 – Kako na negativen način premaguješ stres?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Nezdrava prehrana (preveč sladkega, hitre hrane ...)
- ☐ Jem več ali manj
- ☐ Uživanje alkohola
- ☐ Uživanje drog
- ☐ Umik v samoto
- ☐ Drugo:

Raziskovalna naloga: Sprostitvene tehnike kot način zmanjševanja stresa

☐ Ne uporabljam negativnih oblik premagovanja stresa

Q11 – V kolikšni meri poznaš naslednje sprostitvene tehnike?

	Ne poznam	Sem že slišal	Nekaj malega vem	Poznam
Dihalne vaje	☐	☐	☐	☐
Progresivna mišična relaksacija	☐	☐	☐	☐
Avtogeni trening	☐	☐	☐	☐
Vizualizacija	☐	☐	☐	☐
Joga	☐	☐	☐	☐
Čuječnost	☐	☐	☐	☐
Meditacija	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐

Q12 – Ali si že kdaj uporabljal oz. poskusil izvesti zgoraj naštetе sprostitvene tehnike za zmanjševanje stresa?

- ☐ Da
☐ Ne

IF (1) Q12 = [2] (Ne)

Q13 – Kaj je razlog, da ne uporabljaš sprostitvenih tehnik?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Nisem pod stresom
☐ Nimam časa
☐ Nimam motivacije
☐ Ne poznam sprostitvenih tehnik
☐ Drugo:

Q14 – Kako pogosto uporabljaš naslednje sprostitvene tehnike?

	Nikoli	Skoraj nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Skoraj vedno
Dihalne vaje	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Progresivna mišična relaksacija	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Avtogeni trening	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vizualizacija	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Joga	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Čuječnost	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meditacija	☐	☐	☐	☐	☐	☐

IF (2) Q12 = [1]

Q15 – Katere posledice zaznavaš po uporabi sprostitvenih tehnik?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Nižji nivo stresa
☐ Nižji srčni utrip
☐ Nižji krvni tlak
☐ Občutek umirjenosti
☐ Izboljšanje spanca

- ☐ Povečanje samozavesti
- ☐ Povečanje koncentracije
- ☐ Drugo:

Samoocenjevalni test

Spodnja vprašanja se nanašajo na vaša občutja in misli v zadnjem mesecu. Pri vsakem vprašanju označite, kako pogosto ste se počutili na določen način.

Prirejeno po Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983), Perceived Stress Scale - PSS

1	Kolikokrat ste bili v zadnjem mesecu razburjeni zaradi nečesa, kar se je zgodilo nepričakovano?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
2	Kolikokrat ste v preteklem mesecu čutili, da niste sposobni obvladovati pomembnih zadev v vašem življenju?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
3	Kolikokrat ste bili v preteklem mesecu živčni in pod stresom?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
4	Kolikokrat ste se v preteklem mesecu počutili samozavestno glede svojih sposobnosti obvladovanja osebnih težav?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
5	Kolikokrat ste v preteklem mesecu čutili, da gredo stvari v smer, kot si jo želite?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
6	Kolikokrat ste v preteklem mesecu ugotovili, da ne morete obvladati vseh stvari, ki jih morate postoriti?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
7	Kolikokrat ste bili preteklem mesecu sposobni obvladovati razdražljivosti?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
8	Kolikokrat ste v zadnjem mesecu čutili, da imate stvari pod nadzorom?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
9	Kolikokrat ste se v preteklem mesecu razjezili zaradi stvari, ki so bile zunaj vaše kontrole?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
10	Kolikokrat ste v preteklem mesecu čutili, da so se težave tako nakopičile, da jih ne morete obvladati ali premagati?	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno

[Rezultati →](#)

Izračuni

$$^1 x = \frac{53\% \times 100\%}{90\%} = 58,9\%$$

$$^2 x = \frac{13\% + 81\% + 89\% + 53\% + 48\% + 75\% + 42\%}{7} = 57,3\%$$