

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Irena Mihalić

Joga kot dejavnik reševanja posledic intenzifikacije dela

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Irena Mihalić

Mentor: izr. prof. dr. Aleš Črnič
Somentor: izr. prof. dr. Vlado Miheljak

Joga kot dejavnik reševanja posledic intenzifikacije dela

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

Zgodba o jogiju, ki je meditiral na bregovih Gangesa. Videl je škorpion, ki je padel v vodo. Pobral ga je, škorpion pa ga je pičil. Kmalu zatem je škorpion spet padel v vodo. Jogi ga je ponovno rešil, škorpion pa ga je tudi zdaj pičil. Ta prizor se je še dvakrat ponovil, nakar je nek opazovalec vprašal jogija: »Zakaj kar naprej rešuješ tega škorpion, če imaš v zahvalo samo to, da te piči«? Jogi je odgovoril: »V naravi škorpionov je, da pikajo. V naravi jogijev je, da pomagajo drugim, kadar morejo« (Huston 1996, 34).

Iskreno se zahvaljujem mentorju Alešu Črničju in somentorju Vladu Miheljaku za strokovne napotke in hitro ter kvalitetno pomoč.

Staršem in bratu za omogočanje študija in podporo skozi vsa študijska leta.

Babici in dediju, vsakemu posebej, hvala za vzor.

Fantu za ljubezen, spodbudo in motivacijo.

Zahvala tudi vsem ostalim, ki ste del pisanega mozaika mojega življenja in ste pomembno doprinesli k nastanku pričujočega diplomskega dela.

Joga kot dejavnik reševanja posledic intenzifikacije dela

Pričujoče delo prikaže jogo pod vplivom zahodnega sveta in intenzifikacijo dela na drugi strani. Izhajajoč iz zgodovinskega ozadja joge, je predstavljen predvsem vidik hatha joge. Podrobnejši uvid v to področje pokaže tudi analiza stanja v Sloveniji. Pomembna povezava med jogo in stresom je predstavljena na eni strani z vidika joge kot telesnih položajev, dihalnih vaj in meditacije ter na drugi strani samega vpogleda na stres kot dejavnika vpliva na človekovo zdravstveno stanje. Stres pa ne nastaja le na delovnem mestu, ampak je povezan tudi z ostalimi področji življenja. Pomembno področje je preživljanje prostega časa, ki vpliva tako na nastanek, kot tudi na reševanje posledic stresnih dejavnikov. Intenzifikacija dela je na drugi strani prinesla tudi vprašanje o pomembni motiviranosti zaposlenih. Z motivacijskimi teorijami dobimo vpogled v samo motivacijo, pri čemer je za pričujoče delo pomembna predvsem nematerialna motivacija. V raziskavo so poleg joge, zaradi bolj objektivne obravnave, vključene tudi druge telesne aktivnosti. Raziskava pa se dotakne tudi ponudbe aktivnosti v organizacijah, želja posameznikov, ki zadevajo tovrstno ponudbo, doživljanja stresa in skrbi tako posameznika kot tudi organizacije, v kateri so zaposleni, za reševanje oziroma preprečevanje posledic stresa.

Ključne besede: Joga, stres, motivacija na delovnem mestu.

Yoga as a factor in alleviating the consequences of work intensification

This paper shows yoga under western influence on one hand and work intensification on the other. Starting from its historical background, the paper presents the hatha yoga view in particular. Analysis of the current situation in Slovenia provides a detailed insight into this field. On one side this significant connection between yoga and stress is presented through body positions, breathing exercises and meditation. On the other side this is shown with insight on stress as a factor of health condition. However, stress is not generated only in the work place, but is rather related to all other areas of life. An important field is represented by leisure activities, which affect both the generation of as well as alleviation of stress factors. Work intensification, on the other hand, has also raised the issue of significant motivation of employees. Motivational theories present us an insight into motivation itself, whereby immaterial motivation is of particular importance to this study. In order to offer a more objective discussion, the research also includes other physical activities, not just yoga. The study also touches on the offer of activities in organisations, the wishes of individuals concerning this offer, experiencing stress and confrontation with stress from the perspective of the individual as well as the organisation where they are employed, in order to alleviate or prevent the consequences of stress.

Key words: Yoga, stress, motivation in the work place.

KAZALO

1 UVOD	7
2 JOGA	9
2.1 KAJ JE JOGA	9
2.2 RELIGIJSKO FILOZOFISKE IDEJE	10
2.2.1 IZHAJAJOČ IZ ZGODOVINE	11
2.3 JOGIJSKE POTI	14
3 KOMERCIALIZACIJA JOGE	18
3.1 VZHODNE TELESNE TEHNIKE NA ZAHODU	22
3.1.1 HATHA JOGA	23
3.1.1.1 TELESNI POLOŽAJI	24
3.1.1.2 DIHANJE	27
3.1.1.3 MEDITACIJA	28
3.1.2 RAZLIKA MED JOGO IN OSTALIMI TELESNIMI AKTIVNOSTMI	29
4 VADBA HATHA JOGE V SLOVENIJI	31
5 POSLEDICE INTENZIFIKACIJE DELA	35
5.1 ZDRAVJE	35
5.2 ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU	38
5.2.1 STRES NA DELOVNEM MESTU	39
5.3 METODE OBVLADOVANJA STRESA	48
6 DELO in PROSTI ČAS	52
6.1 GIBANJE	54
7 MOTIVACIJA	56
7.1 MOTIVACIJSKE TEORIJE	57
7.1.1 STATIČNO VSEBINSKE MOTIVACIJSKE TEORIJE	58
7.1.1.1 HIERARHIJA POTREB PO MASLOWU	58
7.1.1.2 ALDERFERJEVA ERG TEORIJA	58
7.1.1.3 McCLELLANDOVA TEORIJA DRUŽBENO PRIUČENIH POTREB .	59
7.1.1.4 MOTIVACIJSKO HIGIENSKA TEORIJA PO HERZBERGU	59
7.1.1.5 SESTAVA DELA in OBOGATITEV DELOVNEGA MESTA	60
7.1.2 RAZVOJNE MOTIVACIJSKE TEORIJE	60
7.1.2.1 TEORIJE PRIČAKOVANJA	60
7.1.2.2 TEORIJA MOTIVACIJE KOT POT DO CILJA	60
7.1.2.3 TEORIJA POSTAVLJANJA CILJA	61
7.1.2.4 UPRAVLJANJE NA PODLAGI CILJEV	61
7.1.3 OKOLJSKE MOTIVACIJSKE TEORIJE	61
7.1.3.1 TEORIJE TRENIRANJA IN OKREPITVE	61
7.1.3.2 SPREMEMBE ORGANIZACIJSKEGA VEDENJA	61
7.1.3.3 TEORIJA DRUŽBENE PRIMERJAVE	62
8 PRAKTIČNI PRIMER	63
8.1 OKVIR RAZISKAVE	63

8.1.1 HIPOTEZE.....	64
8.1.2 METODOLOŠKI OKVIR	64
8.1.3 TEŽAVE S SPLETNIM ANKETIRANJEM.....	64
8.2 ANALIZA REZULTATOV	67
8.2.1 DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI.....	67
8.2.2 ANALIZA PO VPRAŠANJIH.....	69
8.2.3 PREVERJANJE HIPOTEZ.....	85
8.3 POVZETEK REZULTATOV RAZISKAVE	93
9 ZAKLJUČEK	95
LITERATURA	97
PRILOGI.....	105
Priloga A: Anketni vprašalnik	105
Priloga B: Anketni vprašalnik. Elektronska pošta.....	109

1 UVOD

Swami Vishnudevananda (v Lidell 1991, 7) primerja človeško telo z avtomobilom – tudi svoj avto redno servisiramo, še bolj pomembno pa je, da zanj skrbimo tudi preventivno. Jogijski položaji delujejo na telo kot mazilo (»skrbijo da mišice in sklepi delujejo gladko in lahkotno, usklajujejo delovanje vseh notranjih organov in pospešujejo krvni obtok« (Lidell 1991, 7)). Sprostitev ohladi naše telo, da se ne pregreje. Dihalne vaje krepijo energijo v našem telesu. Potrebno gorivo dobivamo »s hrano, pijačo in zrakom, ki ga vdihavamo« (Lidell 1991, 7). Medtem ko nas meditacija nauči obvladati svoje telo, tako kot se voznik nauči voziti in obvladati avto (Swami Vishnudevananda v Lidell 1991, 7). S predstavo tega lahko začnemo pogled na jogo kot skupek telesne vadbe z vplivom na zdravje, vplivom na naš življenjski stil in posledično tudi na stvari, ki se nam v življenju dogajajo – kot so služba, družinsko življenje in hobiji.

Kot učiteljica in praktikantka joge vidim učinke joge na svojem telesu, zdravju in razmišljanju. Ali je to posledica joge ali le mene same (oziroma drugih dejavnikov), pa je drugo vprašanje. Tudi zato sem se z diplomsko nalogo želela lotiti bolj analitičnega in poglobljenega vpogleda vpliva joge na stres in motivacijo. Zanima me, ali se ljudje, ki se ukvarjajo z jogo, bolj uspešno soočajo s stresom oziroma uspešneje rešujejo posledice morebitnega že nastalega stresa. Nenazadnje pa je s stresom posredno ali neposredno povezanih mnogo bolezni današnjega časa. Če razpredem niti naprej, kot bomo v nadaljevanju videli, lahko bolezenska odsotnost podjetju prinese več stroškov, kot bi jih delodajalec imel z usmerjanjem zaposlenih v zdravo (športno) preživljanje prostega časa. Vprašanje, ali se (oziroma zakaj se ne) zgledujemo po Ameriki, kjer imajo večja podjetja svoje fitnes in wellness centre, se mi poraja v glavi. Ali podjetja svojim zaposlenim ponujajo možnost aktivnega preživljanja prostega časa in ali si zaposleni tega sploh želijo. Ker pa je takoj za samim zdravjem (ki omogoča zmožnost za delo) potrebna tudi motivacija, se navežem tudi na to področje.

Naj vas na hitro popeljem skozi diplomsko nalogo. Na začetku naredim pregled, kaj je joga in kako se je razvijala skozi zgodovino, s poudarkom na tem, kako se joga na zahodu povezuje s svojimi koreninami na vzhodu. Dotaknila se bom različnih jogijskih

poti in prepričanj, ki spremljajo jogo. S prenosom joge na zahod se je v večji meri razvila hatha joga. Dotaknila se bom večine najbolj razširjenih stilov hatha joge, naredila oris, kako se med seboj razlikujejo in kakšni so poudarki posameznih šol. Predstavila bom tri vidike hatha joge – telesno vadbo s praktičnimi koristmi nekaterih asan, dihalne vaje in meditacijo. Glede na to, da se na eni strani vadba telesnih položajev povezuje tudi z drugimi telesnimi aktivnostmi, bom predstavila razlike. O jogi v Sloveniji imamo, kar se tiče števil, precej slab pregled. S pregledom šol hatha joge bom nekako pokazala situacijo v Sloveniji. Podatke, ki sem jih dobila, sem povezemala po spletnih straneh raznih društev oziroma organizacij. Mnogo podatkov pa sem pridobila tudi od samih učiteljev joge.

Intenzifikacija dela s stališča pričujočega dela zajema stres in motivacijo na delovnem mestu. Oris samega zdravja na delovnem mestu predstavi pomembnost same skrbi za zdravje, tako za posameznika kot tudi za organizacijo. Nadalje se navežem na stres na delovnem mestu, četudi je, kot bomo videli, stres lahko nekaj pozitivnega. Predstavila bom dejavnike, ki stres povzročajo in metode, s katerimi stres lahko obvladamo. Navežem se tudi na prosti čas, saj je povezan z življenjskim stilom, ki po predpostavkah moje diplomske naloge z načinom preživljanja prostega časa, predvsem z gibanjem, vpliva na soočanje s stresom. Na koncu pa bom naredila še pregled motivacijskih teorij. Za pričujoče delo je najbolj pomembna nematerialna motivacija v smislu nudenja raznih ugodnosti, predvsem povezanih z aktivnejšim preživljanjem prostega časa. Stres je, če se ljudje z njim ne soočimo dovolj zgodaj in dovolj uspešno, lahko tudi ubijalec motivacije in uspešnega dela.

Z raziskavo bom poskušala ugotoviti, ali joga pokaže pomemben doprinos v smislu boljšega življenja za posameznika in boljšega delavca za nadrejenega. Z anketo bom raziskala vpliv aktivnega preživljanja prostega časa na zdravje zaposlenih. Ali joga lahko vpliva tudi kot motivacijski dejavnik? Nadalje bom poskušala izluščiti še razliko med tistimi, ki se ukvarjajo z jogo in na drugi strani osebami, ki se ukvarjajo s klasično športno disciplino, s tekom.

2 JOGA

»Odgovor je v globini, pod gmoto zmede, napačnih domnev in egoističnih gonov našega površinskega jaza. Luč je tako umazana in prašna, da povsem zatemni svojo svetlobo. Naloga, ki jo življenje postavlja človeškemu jazu, je očiščenje nesnage do te mere, da njegovo neskončno središče lahko zasveti v polnem sijaju« (Huston 1996, 20).

V nadaljevanju pričujoče delo najprej predstavi različne definicije o jogi, nato pa se ozre nazaj v zgodovino in v bistvo, iz katerega joga izhaja. Pogledali si bomo povezavo med jogo in nekaterimi religijskimi idejami. Ta del pa bomo zaključili z razdelitvijo joga na štiri poti in orisom bistvenih stališč, za katera se joga zavzema.

Troeltsch (v Črnič 2003, 121) je govoril o mističnih skupinah, ki naj bi v modernih družbah dobivale vse bolj pomembno vlogo. Imenoval jih je »radikalni religijski individualizem« (Troeltsch v Črnič 2003, 121). Takšna religijska izkušnja je neodvisna od večjih jasno organiziranih religijskih organizacij in večji poudarek daje osebnim doživetjem, ki jih posameznik izkusi znotraj sebe. Rečemo lahko, da sovpadajo z dogajanjem v modernih družbah, kjer vedno bolj narašča individualizem, na drugi strani pa tradicionalne institucije nimajo več takšnega vpliva, kot so ga imele nekoč (Črnič 2003, 121). V zgornjo kategorijo bi lahko na nek način šteli tudi joga, saj je cilj joga v prvotnem pomenu besede bolj duhoven, kot si morda danes na zahodu predstavljamo.

2.1 KAJ JE JOGA

Dobesedni pomen besede joga je povezan s korenem angleške besede jarem (yoke), ki na eni strani pomeni združiti, na drugi strani pa disciplinirano vaditi (Huston 1996, 22). Za definicijo, kaj joga je, lahko uporabim naslednji citat, da je joga »dovršena znanost o življenju, ki je pred več tisoč leti nastala v Indiji« (Lidell 1991, 10). Bistvo joga je samospoznavanje – saj se človekova resnična identiteta skriva v njegovi duši (Lidell 1991, 10). Iyengar (1979, 19) pravi, da je pravi pomen joga »odrešitev od stika z bolečino in žalostjo«. Z enako besedo pa označujemo tudi vse poti (postopke, metode, discipline), ki vodijo do tega cilja (Aurobindo 1990, 97). Bhagavadgita pravi, da lahko jogi rečemo tudi ravnotežje oziroma odklop od povezave s trpljenjem (Feurstein 2006a).

Feuerstein (2009) razlaga, da nas navada, da sebe identificiramo z našim lastnim telesom, mislimi, lastništvom ali odnosi, povezuje s trpljenjem, ki ga izkušamo. Joga nam pomaga, da spoznamo, da vse te stvari niso naše bistvo, s čimer se lahko rešimo trpljenja. Slovar slovenskega knjižnega jezika jogo poimenuje kot »smer, prakso, kjer se z dihalnimi vajami in duševno koncentracijo doseže telesna in duševna uravnovešenost, skladnost«. Kot pravi Mishra (2001, 67), v sistemu joge ni prostora za razpravljanje in dvome, saj ponuja praktično analizo in sintezo fizičnega in metafizičnega vesolja. So pa, kot pravi Smrke (2000, 81), tukaj tudi sredstva ali tehnike, ki pomagajo človeku spremeniti zavest do te mere, da lahko izstopi iz kroga številnih reinkarnacij.

V nadaljevanju bom predstavila, kako se joga veže na zgodovino in različne religijske ideje.

2.2 RELIGIJSKO FILOZOFŠKE IDEJE

Na začetku moramo poznati že osnoven pomen religije. Religiare pomeni ponovno se povezati in nakazuje integracijsko funkcijo, ki jo opravlja religija (Črnič 2001, 1010). Prav takšen pomen, kot smo videli zgoraj, pa ima tudi joga. In kot pravi Črnič (2001, 1010-1011), ko temelji na Webrovem in Simmlovem delu, je »religija lahko vse, kar daje smisel«. To je funkcionalna definicija religije, ki pa v svojem skrajnem pristopu med religijo uvršča tudi televizijske oglase, olimpijske igre in vse drugo, kar pomaga pri konstrukciji kolektivne identitete (Črnič 2001, 1011). Če izhajamo iz tega stališča, sta joga v svojem bistvu in religija povezani. V današnjem svetu je zaradi sprememb v družbi prišlo do novih načinov izražanja religioznosti, ne moremo pa reči, da religija izginja. Lahko rečemo, da postaja nekaj, kar ni več samo po sebi umevno. Nova religijska gibanja so produkt te pestrosti svetovnih nazorov v sodobnih zahodnih družbah (Črnič 2001, 1004-1005). V primerih, ko joga nastopa s svojimi globokimi načeli, usmeritvami in podeljevanjem smisla, se mi zdi, da lahko na ta način predstavlja tudi nov način izražanja religije v zahodnih modernih družbah.

Zgodovinsko gledano lahko rečemo, da je joga predvedskega oziroma celo nehindujskega izvora. Figurice oseb v asani¹ podobnem stanju so stare več kot 4000 let,

¹ Jogijski položaj

zato ni izključeno, da tudi zgodovina joge sega tako daleč v zgodovino (Lidell 1991, 13). Čeprav je joga, kot jo danes poznamo na zahodu, precej mlajšega izvora.

2.2.1 IZHAJAJOČ IZ ZGODOVINE

Joga v zahodnem svetu se marsikomu ne zdi povezana s kakršno koli religijo. Vendar lahko na drugi strani rečemo, da je povezana z mnogo različnimi religijami. Kot pravi Huston (1996, 25), je na primer bhakti joga² ponazorjena tudi v krščanstvu. V nadaljevanju se bomo bolj podrobno osredotočili na hinduizem in budizem v povezavi z jogo. Čeprav pri tem ne želim zapostaviti dejstva, ki ga izpostavlja Feuerstein (2008, 1), ko pravi, da joga ni povezana eksplicitno z nobeno religijo, marveč le spodbuja vero, ne glede na to, v kakšni obliki jo poznamo.

Zgodovina joge, kot nam je znano, sega daleč nazaj, kjer je prvič omenjena v zbirki spisov, imenovane Vede, ki naj bi nastale vsaj 2500 let pr. n. št. Čeprav šele Upanišade kasneje prinesejo temelje jogijskega nauka in filozofije. Bhagavadgita³ velja za najznamenitejši jogijski spis in je del velike pesnitve Mahabharata. Skupaj z Ramajano sta ti dve pesnitvi nastali v šestem stoletju pred našim štetjem (Lidell 1991, 13). Joga se je razvila v Indiji, kjer živi največ (85 %) hindujcev sveta. Hinduizem ima več religijskih oblik, ki pa jih v skupno celoto veže predvsem verovanje v reinkarnacijo duše in višjo smiselno utemeljenost kast (Thomas v Smrke 2000, 73). Tudi jogiji verjamejo v neumrljivost duše in minljivost telesa. Reinkarnacija z zakonom karme jogijem omogoča žetje tistega, kar so sejali (Lidell 1991, 16-18). Čeprav na tem mestu ne smemo izpustiti dejstva, da poznamo karmo tudi na zahodu. Znanost nam je dala vero v to, da ima vsaka posledica svoj vzrok. Ubeseidimo aplicirano karmo na zahodu in dobili bomo citat: »Sej misel in požel boš dejanje, sej dejanje in požel boš navado, sej navado in požel boš značaj, sej značaj in požel boš usodo« (Huston 1996, 46).

Hinduizem delimo na več zgodovinskih obdobj, pri čemer je za pregled joge, kot bomo videli v nadaljevanju, najbolj pomemben vedizem, saj takrat nastanejo besedila, ki so tudi v jogi pomembna. *Protozgodovinski hinduizem* je špekulacija o začetkih, ki se postavlja v čas 4000 do 2200 pr. n. št. Domnevno naj bi bilo verovanje v tistem času

² »Pot do boga z ljubeznijo«.

³ Dobeseden prevod pomeni: »Gospodova pesem«.

namenjeno božanstvu, upodobljenem v jogijskem položaju z božanskimi potezami, ki v kasnejšem hinduizmu dobi ime Šiva. Drugo obdobje, imenovano *Vedizem*, je čas, ko so v sanskrtu⁴ nastajale Vede⁵. V tem obdobju se odrekanje oziroma ahimsa⁶ izrazi kot sredstvo za približevanje duhovnemu, razvije pa se tudi kastni sistem. Zadnje stopnje razvoja v tem obdobju pomenijo Upanišade, ki so filozofsko religiozne narave. Pojavi pa se tudi doktrina o samsari – krogu neskončnih rojstev in smrti v skladu z reinkarnacijo. Človek lahko doseže mokšo⁷ s pomočjo štirih poti, ki jih podrobneje opredelim kasneje – to so džnjana joga, radža joga, karma joga in bhakti joga (Smrke 2000, 81). *Klasični hinduizem* kot tretje obdobje v času 500 pr. n. št. in 500 n. št. prinese odcepitev budizma in džainizma od matične religije, pri čemer obe veji zavračata kaste. V tem času nastaneta epa Ramajana in Mahabharata, ki ju omenjam zgoraj. Razlog ni znan, dejstvo pa je, da se je v tem času razvila varnašramadharm, ki je pravzaprav zapis dolžnosti in pravic glede na kasto, kateri pripadaš in na kateri praktično sloni celoten kastni sistem. Obdobje od leta 500 nekje do 19. stoletja zaznamuje srednjeveški hinduizem, ki ga kasneje nadgradi moderni hinduizem z reformnimi hinduističnimi gibanji (Smrke 2000, 74-78). Kot pravi Smrke (2000, 73), sta s hinduizmom danes v Sloveniji povezani predvsem skupini Joga v vsakdanjem življenju in Tara joga center. Povezava med jogo in hinduizmom pa je tudi v, s pogleda sodobnega človeka vsakdanji, potrebi po hrani. Vegetarijanska prehrana v hinduizmu velja za duhovno višjo, zato so bili predvsem Bramini (najvišja kasta) vegetarijanci (Smrke 2000, 86). Kot je zapisano v knjigi Jogijska kuharica (2007, 8-9), je tudi pravilna jogijska prehrana vegetarijanska.

Kot učiteljica joge sem bila na enomesečnem izobraževanju v tujini, kjer smo živeli v ashramu in se po jogijski tradiciji učili po gurukula sistemu⁸. Četudi je bila to le ena izmed mnogih šol, kot bomo videli v nadaljevanju, pa sem lahko opazovala neposredno povezavo s hinduizmom. Pudža⁹ sicer ni bila obvezna, a si se je lahko udeležil, ko so častili določeno božanstvo. To je neposredna ohranitev hinduističnega načela, ko verniki božanstvu v čast darujejo rdeči kumkum, riž, rože ali sadje, pri tem pa ponavljajo mantr, za katere se verjame, da so božanskega izvora. Darovana hrana se

⁴ Staro srednjeindijski jezik, ki je obredni jezik hinduizma.

⁵ Veda v sanskrtu pomeni znanje.

⁶ Izogibanje fizičnemu, duhovnemu, čustvenemu ali moralnemu škodovanju živim bitjem.

⁷ Izstopitev iz kroga reinkarnacij.

⁸ Gurukula sistem, ko se znanje prenaša direktno z guruja (učitelja) na učence.

⁹ V sanskrtu pomeni obred ali čaščenje (Smrke 2000, 87).

nato zaužije, kar pa kaže vzporednico s katoliškim velikonočnim blagoslavljanjem hrane (Smrke 2000, 87).

Naslednjo zgodovinsko povezavo med jogo in religijo vidimo pri izvirnem budizmu, za katerega velja empirizem. Osebna izkušnja je preizkus resnice – »pravi učenec mora sam vedeti« (Huston 1996, 63), kakor mora tudi jogi sam na sebi izkusiti učinke joge. Nenazadnje pa mora na prvem mestu najti pravo pot joge za sebe. Nadalje je z budizmom povezana predvsem s Theravadsko vejo (imenovano tudi Hinajana ali Mali splav), ki se je od Mahajana (Veliki splav) veje odcepil v 1. ali 2. stoletju našega štetja. Bistvena razlika med osnovnima dvema vejama je v tem, da Mahajanci verjamejo v višjo silo, ki človeku pomaga, da se odreši, medtem ko Theravada verjame v človeka in njegovo lastno moč za odrešenje (Smrke 2000, 113-115).

Antropolog Melford Spiro (v Smrke 2000, 117-118) pa je prepoznal še dve osnovni različici theravadskega budizma, pri čemer je joga bolj povezana z Nibaničnim budizmom, ki pravi, da je vrhovni cilj konec samsare, da se odrešenje doseže z izgorevanjem karme in da meditacija privede do modrosti o lastnem jazu. Z zgornjimi prepričanji sovпада sedem jogijskih stopenj znanja, ki jih povzemam po učbeniku za učitelje Sivananda joge (Sivananda Yoga Vedanta Centres International Headquarters 2000, 2.11) in si sledijo takole:

1. Subecha: hrepenenje po resnici oziroma začetek spiritualne poti.
 - Viveka: pravo razlikovanje med dobrim in slabim.
 - Vairagya: odrekanje užitkom.
 - Shatsampat: nadzor nad mentalnim in fizičnim delom telesa.
 - Mumukshutva: želja po osvoboditvi iz kroga reinkarnacij.
2. Vicharana: prava odločitev, da jogi to, kar je prebral in slišal, uporabi v svojem življenju.
3. Tanumasa: nadzor in osredotočenost našega uma.
4. Sattvapati: čistost, človek je eno z naravo.
5. Asamsakti: jogi, duhovni popotnik, sedaj ni pod vplivom ničesar. Samo še karma iz prejšnjega življenja se mora dokončati, nova karma pa se nič več ne proizvaja.
6. Padarthabhavana: tukaj se zdi, da zunanje stvari ne obstajajo več.
7. Turiya: nastopi samadhi – telo v roku treh dni umre.

Deli pa se tudi mahajanski budizem. Zen budizem je ena takšna veja, na katerega pa je močno vplival daoizem (Huston 1996, 83). Zen budizem je predvsem s stališča meditacije povezan z jogo. Rezultat meditacije je stanje miru in ravnotežja – zenovsko razsvetljenje (Smrke 2000, 115-117), prav tako je tudi cilj jogijske meditacije umiriti um, si ga podrediti (Sivananda Yoga Vedanta Centres International Headquarters 2000, 3.3-3.12).

Posebne oblike joge naj bi poznal tibetanski budizem, povezane pa naj bi bile z različnimi tantričnimi postopki, pravi Aurobindo (1990, 49). Tantra joga poleg višjega duhovnega cilja, torej odrešitve, išče tudi užitke v tem svetu. Čeprav se danes lahko pojavljajo drugačne izkušnje, tantra joga v svojem prvotnem namenu ni namenjena spolnemu uživanju, ampak zmagi nad spolnostjo. Moč, ki jo posameznik s tem pridobi, pa je namenjena višjemu duhovnemu izkustvu (Aurobindo 1990, 50).

Doktor filozofije Feuerstein (2006b, 1) pravi, da je joga blizu tako hindujski kot tudi budistični tradiciji. Po njegovem mnenju joga ne bi smela biti reducirana le na sistem fizičnih vaj, saj ponuja mnogo duhovnih poti. Resda je pot joge, kot sem omenila tudi zgoraj, povezana s Hinduizmom, Budizmom in tudi Jainizmom, vendar ne gre za nič drugega, kot iskati bistvo v sebi. Joga poglobi tisto, kar nekdo že sedaj verjame, zato posameznikova vera ni v nevarnosti. Tudi krščanstvo ne, kot se velikokrat ugiba tudi zato, ker se joga enači z Novimi religijskimi gibanji. Joga je le sredstvo za raziskovanje globine človeške narave, z željo priti do dna skrivnostim telesa in uma (Feuerstein 2008, 1-2).

2.3 JOGIJSKE POTI

Kasneje bomo spoznali različne šole znotraj poučevanja hatha joge. Vendar pa hatha joga ni edina veja, zato bom v nadaljevanju predstavila tudi druge poti joge. Ne glede na to, za kakšno vrsto joge gre, pa so to le različne poti, ki vodijo do enakega cilja – posamezniku dajo občutek razumevanja in nadzora nad preteklostjo, sedanostjo ali prihodnostjo. Tudi Feuerstein (2009, 1) pravi, da imamo kot različni ljudje različne kreposti in slabosti, zato različni pristopi odprejo jogo dostopno vsem ljudem. Podrobneje si pogledimo opredelitev iz knjig Joga (Lidell 1999, 18-19) in Učbenik za učitelje joge (Sivananda Yoga Vedanta Centres International Headquarters 2000, 2.12-2.14):

KARMA JOGA je joga nesebičnega delovanja z mislimi, ki niso osredotočene na nagrado ali kakršen koli dobiček. Čisti srce in pomaga zmanjšati naš ego, ki nas sicer vodi po življenju, saj postane karma joga nesebično dejanje. S stališča hinduizma pa, kot pravi Smrke (2000, 81), pomeni opravljanje verskih dolžnosti glede na varnašramadharmo in družinsko tradicijo (kastni sistem). To jogo naj bi gojili kšatrije – vladarji, uradniki in bojevniki, torej druga kasta, gledano od vrha proti dnu (Smrke 2000, 77 in 81).

BHAKTI JOGA naj bi najbolj ustrezala čustvenim ljudem, saj se trudi usmeriti čustva k čaščenju. To je pot predanosti bogu, ki se kaže s popevanjem hvalnic v sanskrtskem jeziku. Med vsemi potmi naj bi bila ta najbolj priljubljena (Huston 1996, 25). Svetina (v Aurobindo 1990, 43) jo imenuje tudi »pot srca in ljubezni«. Namenjena naj bi bila vajšijem (kmetom, trgovcem) in šudram (obrtnikom, služabnikom), ki so skoraj na dnu kastnega sistema (Smrke 2000, 77 in 81). Tukaj gre tudi za posledično precejšnjo pokorščino nanjižjih kast. Zopet lahko vzporednico potegnemo z drugimi religijami, saj eno izmed oblik te poti uči tudi evangelij (Aurobindo 1990, 44). S stališča hindujske vere je ravno krščanstvo, kot pravi Huston (1996, 25), »velika osvetljena bhakti pot do Boga«.

JNANA (DŽNJANA) JOGA je najtežja pot modrosti in spoznanja, pri čemer človek s pomočjo uma raziskuje svojo pravo naravo in se s tem duhovno razvija. To pot Aurobindo (1990, 43) imenuje pot advaitске vedante oziroma upanišad. Študij ved pod vodstvom guruja naj bi bil namenjen predvsem brahmanom (najvišji kasti), prinaša pa osvobajanje od materialnega sveta in navezanosti nanj (Smrke 2000, 77 in 81). Huston (1996, 24) pravi, da je ta pot primerna predvsem za »duhovne aspirante z močnim refleksivnim nagnenjem«.

RADŽA JOGA imenovana tudi »kraljevska joga« (Aurobindo 1990, 46), je pot, s katero se večinoma ukvarjamo na zahodu in pomeni znanost o obvladovanju telesa in mišljenja. Disciplinirana pot meditacije in fizičnih vaj (s pomočjo učitelja) prinaša osvoboditev od vezanosti na svet (Smrke 2000, 77 in 81). Ta joga ima učinek na telesni ravni, tudi ko se zdi, da se povsem ukvarja z duhom. Pravzaprav »na duha deluje s telesom« (Huston 1996, 36). Z njo so se ukvarjali tudi kitajski in japonski oficirji. Vadili so jo brez religioznega interesa, z željo po okrepitvi svoje mentalne jasnosti (Huston 1996, 36). Podveja radža joga je na zahodu najbolj poznana hatha joga. Tudi

Siddharta Gautama (Buda) se je v svojem zadnjem obdobju iskanja lotil radža joge, ko je sedel in meditiral pod drevesom, imenovanim bodhi¹⁰ (Huston 1996, 57).

Da bomo v nadaljevanju lažje razumeli hatha jogo, podrobneje predstavljam ashtanga jogo. To ni ashtanga hatha joga, ki jo danes poznamo na zahodu pod fizično precej zahtevno vadbo. Je nadaljevanje prejšnje razdelitve joge na štiri poti, pri čemer je zadnja pot radža joge razdeljena na osem korakov, ki jih je opredelil Patanjali Maharishi. Iyengar (1979, 21) pravi, da so ti pravi nameni, ki jih opredeli Patanjali, prav tako pomembni, kot sam končni cilj. Patanjali je najpomembnejša avtoriteta v jogi. Ni utemeljitelj joge, ampak pomemben sestavljalec sistema joge (Lidell 1999, 19). Spodnji koraki si smiselno sledijo vse do končnega cilja samadhija, medtem ko na poti do tja očistijo človekovo telo in duha (Lidell 1999, 19 in Sivananda Yoga Vedanta Centres International Headquarters 2000, 2.15-2.16):

- ✓ Jame oziroma omejitve obsegajo pet zapovedi:
 - Ahimsa: nenasilje,
 - Satya: resnicoljubnost v besedah, dejanjih in mislih,
 - Brahmacharya: zmernost v vsem, lahko tudi spolna vzdržnost,
 - Asteya: vzdrževanje od kraje, odstotnost zavisti (da si želimo, kar ima nekdo drug),
 - Aparigraha: ne sprejemanje podkupnine oziroma odpovedovanje posesti, ki nas naredi navezane.
- ✓ Nijame obsegajo pravila, kaj jogij mora početi:
 - Saucha: čistost tako telesa kot duha,
 - Santosha: zadovoljstvo (s tem kar imamo, z vremenom, s situacijo),
 - Tapas: strogost, nadzor uma¹¹,
 - Swadyaya: študij svetih besedil,
 - Ishwara-pranidhana: čaščenje boga oziroma zavest o božanski prisotnosti, saj s tem oklenemo svoj ego in ostanemo preprosti majhni ljudje.
- ✓ Asane

¹⁰ Razsvetljenje

¹¹ Primer nadzora uma je na primer postenje.

Imenovane tudi kot nespremenljivi položaji. Tako za življenje samo kot tudi za duhovno prakso je pomemben zdrav in močan sistem, ki ga telesni položaji krepijo.

✓ Pranajame

So dihalne vaje in pomenijo znanost nadzorovanega dihanja. S kontroliranim dihanjem nadzorujemo prano, vitalno energijo v telesu. Skupaj z asanami dihalne vaje sestavljajo hatha joga.

✓ Pratjahara

Pomeni obračanje čutov navznoter, s ciljem umiriti duha. Ko se zapremo zunanjim čutom, smo dovzetni za tisto, kar se dogaja notri. Na čisto praktičen način pa lahko to razložimo s primerom: nekdo te, zaradi prevelike osredotočenosti na nekaj drugega, ne sliši, čeprav je na primer v isti sobi in bi te po vsej logiki moral slišati (Huston 1996, 37).

✓ Dharana

Pomeni koncentracijo in je pomembna stopnja pred meditacijo. Um se koncentrira na zunanji predmet ali neko notranjo idejo, s ciljem izključiti vse ostale misli. Pranajama omogoča koncentracijo, saj umiri živčni sistem in zmanjša hrepenenje, kar sprosti naš um in ga pripravi na koncentracijo (Iyengar 1979, 44).

✓ Dhjana

Meditacija, osredotočenost misli, pomaga pri doseganju višjega cilja – samadhija. Na tej stopnji sta »subjekt in objekt povsem združena, tako da samozavedanje posameznega subjekta izgine« (Deussen v Huston 1996, 38).

✓ Samadhi

Se dojema kot cilj bivanja. Nadzavest. Samadhi lahko etimološko prevedemo kot »skupaj« z (Sam) »gospodom« (Adhi). Na tej stopnji vse predmetne oblike izginejo (Huston 1996, 38).

Normalno je, da se lahko te poti prepletajo. Vsakdo izbere tisto, ki mu najbolj ustreza. Kot pravi Bhagavadgita (v Huston 1996, 39): »Nekateri spoznajo Atmana v sebi z meditacijo [...] drugi pa ne vedo za to, boga časte, kot slišijo. Tudi ti smrt premagajo, če izročilu vdani so«.

3 KOMERCIALIZACIJA JOGE

Spoznali smo zgodovinski oris joge in njenega pomena. Osredotočimo se sedaj na svet, v katerem živimo. Poglejmo, kaj joga pomeni na zahodu in kakšna je jogijska situacija v Sloveniji.

Prenos joge na zahod je sicer potekal kot presajanje, vendar lahko rečemo, da tako kot pri cvetlicah nekatera presajanja ne uspejo, tako tudi pri jogi vidimo, kateri presajeni deli pri nas uspevajo. Razvoj joge na zahodu je šel predvsem v smeri hatha joge, telesnih vaj. Le redko ljudje jogo prakticirajo iz višjih oziroma bolj duhovnih namenov. V nadaljevanju najprej predstavim različne jogijske šole poučevanja hatha joge. Kasneje pa telesne položaje, dihanje in meditacijo kot glavne sestavine hatha joge.

Mnogo ljudi na zahodu zanima predvsem lastno telo. Tudi na vzhodu se ljudje zanimajo za ta vidik joge, vendar ne s stališča iskanja lepote in moči, ampak bolj zaradi želje po popolnem nadzoru telesa in telesnih funkcij (Huston 1996, 22-23). Tako kot na mnogih področjih, tudi na področju joge, ženske na začetku joge niso smele izvajati. Kasneje jim je bilo dovoljeno izvajanje joge ločeno od moških, vse do današnjih časov, ko se je situacija obrnila in je večina sledilcev jogijske poti ženskega spola. Prva ženska, ki jo je Krishnamacharya učil, je bila Indra Devi (rojena v Latviji) (Ruiz Pages 2010).

Kot pravi tudi Anne Cushman (2010) v svojem članku, je joga na zahodu spremenila svojo formo. Zdi se, kot da se je usmerila predvsem na položaje in izvajanje le-teh. Če pogledamo nazaj, vidimo, da izvajanje asan ni bilo na prvem mestu. Patanjali je na začetku v svojih Jogijskih sutrah omenjal le sedeče meditativne položaje. Tradicionalna knjiga o hatha jogi: Hatha joga Pradipika (nastala v 14. stoletju) vsebuje opis le 15 položajev, večinoma različnih variacij sedečih položajev. Nenazadnje pa beseda asana v saskrtu pomeni pasivno sedenje (seat v angleščini). Vendar pa podrobnejši pogled pokaže, da temeljna knjiga Sritattvanidh¹², ki kaže zgodovinsko ozadje hatha joge in sega nazaj na začetek leta 1800, opisuje že 122 položajev. Sritattvanidhi se ne osredotoča na meditacijo, dihalne vaje ali filozofske vidike joge, vendar le na vadbo asan. Med drugimi viri naj bi tudi iz nje črpal znanje Krishnamacharya, učitelj B.K.S. Iyengarja in Pattabhi Joisa, katerih stila sta danes na zahodu precej uveljavljena. Danes

¹² To knjigo je prevedel Norman Sjoman, naslov pa se glasi: The Yoga Tradition of the Mysore Palace.

pa za najpomembnejšo knjigo o hatha jogi velja *Light on Yoga*, katere avtor je Iyengar (Cushman 2010).

Ugotovili smo že, da je joga kot drevo z nešteto vejami in nešteto smermi, tako znotraj nje same, kot tudi znotraj hatha joga tradicije. Aurobindo (1990, 47) pravi, da je hatha joga, ki je usmerjena le na telesni vidik povečevanja sposobnosti telesa in izboljševanje zdravja, le neke vrste priprava na jogo. Pravzaprav naj skrb za bolj zdravo in daljše življenje sploh ne bi imela povezave z jogo v pravem pomenu besede. Ravno tu se po mojem mnenju kaže prenos joge na zahod. Brez prave usmeritve postane »vadba asan samo koristna telesna vadba, ki res lahko pomaga k telesni in tudi duševni sprostitvi in umiritvi ter boljšemu zdravju, ne moremo pa si od nje obetati napredovanja v jogi«, še doda (Aurobindo 1990, 48). Že sama beseda hatha pa kaže pomen te vrste vadbe. Gre za uravnovešanje sonca, moškega, toplega in racionalnega (HA) dela v človeškem telesu z luno, ženskim, iracionalnim in intuitivnom delom (THA) (Satyananda Saraswati 1998, 385). Nedvomno pa je, da hatha jogiji za dokopanje do neminljivega duha (ali duše, kakor koli hočete) uporabljajo minljivo telo. Ne glede na strinjanja oziroma nestrinjanja, pa so si vsi teksti o jogi v nečem enotni: strinjajo se, da pravo jogo lahko najdemo le v srcu in ne v tekstih (Cushman 2010).

Kot pravi hinduizem, do boga vodijo številne poti in »od kod nekdo krene, je odvisno od tega, kakšna oseba je« (Huston 1996, 23). Ta poudarek se tudi pri prenosu joge na zahod ni spremenil, saj, kot vidimo spodaj, obstaja mnogo različnih poti hatha joge. Predstavila sem nekaj najbolj razširjenih smeri hatha joge na zahodu, pri čemer izpostavim le bistvene poudarke vsake šole. Vsem spodnjim stilom pa je skupno osredotočanje na izvajanje položajev, dihalnih vaj ali meditacije, le z različnimi poudarki.

a VINYASA STIL

Je stil, ki vključuje serijo položajev, usklajenih z dihanjem za intenzivno telesno in mentalno vadbo. Vinyasa stili so Ashtanga, Power joga, Jivamukti, Kali Ray TriYoga in White Lotus (Cook 2010).

a.a ASHTANGA VINYASA JOGA

Če lahko tako rečemo, jo je izumil Krishnamacharya, ko je v Indiji poučeval mlade fante. Vključeval je načela joge, gimnastike in indijske rokoborbe ter s tem razvil

dinamično izvajanje položajev. Vsak gib je potrebno izvajati s posebnim dihanjem in določenimi točkami, v katere se vadeči zagleda (prsti na nogah / rokah, konica nosu itd.). Značilnost tega sistema je standardizirano zaporedje, ki je razdeljeno na tri nize – prvo serijo, vmesno serijo in napredno serijo asan. Pri tradicionalni Ashtangi je pomembno, da vsak pozna vrsti red serije in napreduje šele takrat, ko določen položaj resnično obvlada. Njegov učenec Pattabhi Jois je ta stil razvijal naprej (Cook 2010). Metoda je pristop, da iz naše navzven usmerjene kulture, s pomočjo visokega nivoja energije, ki ga posedujemo, vstopimo navznoter v globjo zavest (Ruiz Pages 2010). Ashtanga joga pa tukaj ne pomeni tistih osem korakov, omenjenih zgoraj, ampak le opisuje ta stil hatha joge.

a.b POWER (VINYASA) JOGA

Je bila leta 1995 prvič predstavljena v Ameriki zato, ker je Bender Birch menila, da ljudje ne bodo hodili na Ashtanga jogo, saj ne vedo, kaj pomeni. Pri Power jogi pa jim je jasno, kaj lahko pričakujejo (Cook 2010). Ali je ta korak proti ljudem pomenil še en korak stran od tradicionalne joge, pa bi lahko odkrili le z bolj podrobnim vpogledom v to šolo.

a.c JIVAMUKTI

Je enako fizično precej zahtevna vadba, vendar z višjim meditativnim namenom. Gre za kombinacijo Ashtanginega ozadja z različnim starejšim in tudi bolj modernim spiritualnim učenjem – vadba vključuje chanting ¹³, meditacijo, branje in pozitivne afirmacije (Cook 2010).

b IYENGAR JOGA

B.K.S. Iyengar je, tako kot Pattabhi Jois, učenec Krishnamacharye. Lahko rečemo, da je še najbolj zaslužen za prenos hatha joge na zahod, saj je njegov stil zelo poznan širom po svetu. Velik vpliv je naredil s svojimi podrobnimi navodili in sistematičnim vodenjem asan, z raziskavami o terapevtskih učinkih in strogim učiteljskim sistemom, s katerim je ustvaril mnogo vplivnih učiteljev. Zapustil je Vinyasa stil in se bolj podrobno ukvarjal z vplivom pravilnega položaja na vsak del telesa. K njemu so na vadbo začeli prihajati tudi manj fit ljudje, zato je začel z uporabo pripomočkov, da bi jim pomagal pri

¹³ Petje

dosegu položaja. Iz enakega razloga je, ker so k njemu prihajali bolani ljudje, začel razvijati joga vadbo kot proces zdravljenja s posebnimi terapevtskimi programi (Ruiz Pages 2010). Njegova značilnost je poglobljena usmeritev v subtilnost in pravilno izvedbo vsakega položaja. Uporaba pramočkov pomaga vadbenikom, da se v položajih ne poškodujejo oziroma, da lahko tisti s poškodbami ali fizičnimi omejitvami vadbo vseeno izvajajo (Cook 2010).

c VINI JOGA

Je stil, ki ga je zadnje desetletje učil Krishnamacharya. Asane so prilagojene potrebam in omejitvam učencev, a na drugi strani vseeno raztezajo njihove sposobnosti. Vsaka asana naj bi ponazarjala tudi gesto vdanosti bogu. Pomembnost diha je izpostavil z željo po notranjemu miru. Prepevanje vedskih besedil naj bi pomagalo učencem v položaju ohranjati osredotočenost. Vsak posameznik se je lahko osredotočil na to, v kar verjame oziroma kar mu je (naj)bližje, saj se ni skliceval na nobeno religijo (Ruiz Pages 2010). Njegov sin, T.K.V. Desikachar je njegovo prakso nadaljeval. Desikachar pravi, da kot otroci potrebujemo ravnotežje telesa in uma; odraslim joga pomaga ohranjati zdravje in izboljša sposobnosti za večjo produktivnost v svetu; kot starejši pa potrebujemo pomoč pri vzdrževanju zdravja, hkrati pa lahko več prizadevanja usmerimo v samorealizacijo - višji duhovni cilj joge (Cook 2010).

č SIVANANDA JOGA

Cilj te jogijske prakse je najti odgovor na vprašanje »Kdo sem?«. Sistem sloni na petih pomembnih principih: vadba (asane), dihanje (dihalne vaje), prehrana (vegetarijanska), pravilna sprostitev in pozitivno mišljenje ter meditacija. Po svetu je več kot 80 centrov, kjer vsi sledijo 12 temeljnim položajem (in različnim variacijam teh položajev) telesa, z namenom povečati moč in fleksibilnost hrbtenice. Dihalne vaje, petje in meditacija pa pomagajo pri odpravljanju stresa in energijskih blokad v telesu (Cook 2010). Ustanovitelj te joge je Swami Sivananda, njegov učenec Swami Vishnudevananda pa je to pot ponesel na Zahod (Lidell 1991, 20).

d INTEGRALNA JOGA

Ustanovitelj je Sri Swami Satchidananda, čigar cilj je pomagati ljudem vključiti jogo v vsakdanje življenje in odnose, z namenom ustvariti več miru in strpnosti po svetu. Poleg

klasičnih telesnih položajev vadba vključuje tudi vodeno sprostitvev, dihalne vaje, vibracije zvoka (ponavljanje manter) in meditacijo (Cook 2010).

e ANANDA JOGA

Swami Kriyananda je razvil svoj stil, katerega posebnost je uporaba afirmacij med izvajanjem položaja, z namenom poglobiti subtilne koristi vsake asane. Ura je sestavljena iz pravilno izvedenih položajev, mirnih prehajanj iz položaja v položaj in nadzorovanih dihalnih vaj, z namenom pospešiti zavedanje samega sebe (Cook 2010).

f BIHAR JOGA

Je zasnovana na podlagi dveh učiteljev – Swamija Sivanande in Swamija Satyanande. Sivananda je uvedel pojem integralne joge. Satyananda pa je ustvaril sistem zaporedja telesnih vaj in jogijskega sproščanja (joga nidre). Ta šola je znana tudi po raziskavah o terapevtskih koristih jogijskih tehnik (Cook 2010).

g BIKRAM JOGA

Je joga, kjer lahko pričakujemo potenje. Vsak studio je ogret na 38 stopinj Celzija, saj potenje še bolj pospeši izločanje toksinov iz telesa. Izvaja se 26 tradicionalnih položajev, z namenom ustreznega funkcioniranja celotnega človeškega sistema (Cook 2010).

Drugi stili (Cook 2010), ki jih podrobneje nisem opisala, so še: Svaroopo, Phoeniy Rising Yoga Therapy, Ishta, Kripalu, Anusara, Tibetan Yoga in drugi.

Poleg hatha joge pa obstajata še dve podsmeri radža joge, in sicer kundalini in tantra joga.

3.1 VZHODNE TELESNE TEHNIKE NA ZAHODU

Tako kot se tehnologije pri medkulturnem prenašanju lahko spremenijo, se tudi telesne tehnike prilagodijo drugi kulturi in posledično drugim kulturnim potrebam. Pudarki lahko postanejo tako različni, da komajda še govorimo o isti veščini. Na tem mestu se postavlja vprašanje, kako učinkovito je pravzaprav prenašanje določenih mišljenjskih konceptov, ki se izražajo v telesnih tehnikah (Maselj 2007, 23-24).

Na vzhodu je joga v začetku predstavljala (veliko) bolj spiritualen pogled. Kot sem že povedala, so asane kot telesne vaje obsegale le variacije različnih sedečih položajev. Šele kasneje se je Krishnamacharya bolj zavzel za izvajanje večjega števila asan v korist celotnega človeškega telesa (Edge 2005, 215). Večinoma vzhodne tehnike, prenesene na zahod, dobijo tukaj drug pomen ali vsaj drugačen prizvok – na primer pri mojstrih taijiquana na Kitajskem je poudarjanje drugih stvari bolj pomembno kot pa razlaga energije qi¹⁴, ki ji mojstri na zahodu namenjajo večji pomen (Maselj 2007, 31-32). Joga postaja tudi v Sloveniji vedno bolj popularna, kot bomo videli v nadaljevanju. Odgovor na vprašanje, ali nam je blizu vzhodna miselnost ali gre le za željo po zdravem, vitkem in čimdlje živečem življenju, pa verjetno pozna vsak znotraj sebe.

Z jogo na vzhodu je povezana predvsem miselnost, da ko se vse umiri, dobimo celotno sliko – spoznamo naš pravi jaz. Kot pravi Maselj (2007, 48), »znana prisposodba pravi, da bomo le na povsem mirni gladini jezera uzrli odsev gora in hkrati tudi jezersko dno«. Za Indijce je joga tako sredstvo za dosego tega cilja umirjene vode (Maselj 2007, 48). Joga pri nas, kot jo dojema večina zahodnjakov, je hatha joga, kar se kaže tudi v porastu šol hatha joge. V nadaljevanju bom predstavila bistvene sestavine hatha joge – asane, dihalne vaje in meditacijo. Čeprav imam občutek, da vadba telesnih položajev za večino zahodnjakov pomeni predvsem cilj doseči zdravo, gibčno in privlačno telo.

3.1.1 HATHA JOGA

Ta oblika joge ustreza tistim iskalcem, ki so ujeti ali navezani na svoje telo. Vadba (telesnih položajev, dihalnih vaj, krij – posebnih postopkov čiščenja telesa in meditacije) naj bi pripomogla k umirjenosti in osredotočenosti uma, s čimer naj bi bili vadbeniki sposobni tudi nadaljnjih stopenj joge. Danes na Zahodu pa hatha joga ostane predvsem pri telesu, saj si vadbeniki želijo predvsem povečati sposobnosti svojega telesa, izboljšati svoje zdravje in hkrati podaljšati telesno mladost in življenje, kar je druga možna uporaba hatha joge brez usmeritve na duhovni cilj (Svetina v Aurobindo 1990, 47).

¹⁴ Energija, ki po telesu potuje po meridianih skozi vse notranje organe in jih polni z življenjsko energijo.

3.1.1.1 TELESNI POLOŽAJI

Pri hatha jogi izvajamo telesne položaje, imenovane asane. Položaji so bili prvotno, kot že omenjeno, namenjeni razgibavanju telesa in hkrati krepitvi, da so lahko starodavni jogiji dolgo časa sedeli v položaju za meditacijo (lotosovem položaju). V Hatha joga pradipiki je zapisano (v Lidell 1999, 29), da nas »asane krepijo, varujejo pred boleznimi in nas delajo gibke«. Namen asan, ki so se stoletja razvijale, je razgibati vsako mišico, živec in žlezo v telesu. Pravi pomen asan pa je trenirati in uriti um (Iyengar 1979, 40).

Mišice v našem telesu delujejo po načelu nasprotnosti – ko se ena mišica krči, se druga razteza. Zato je v jogi tako zelo pomembno, da krčenju sledi raztezanje v enaki meri. Če je namreč ena mišica šibka ali negibčna, tudi nasprotna mišica ne more uspešno opravljati svoje naloge. Resda smo vsi del procesa staranja, vendar manj gibčne in neprožne mišice lahko pomenijo še večjo nevarnost za poškodbe (Lidell 1991, 178).


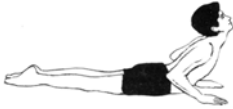


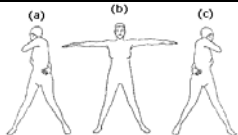



Kot pravi Reich (v Maselj 2007, 117), imajo tudi mišice svojo »psihološko funkcijo«. Ko smo z lastnim telesom harmonično usklajeni, so mišice mehke, spretno in vitalne. Če nastopi konflikt, se to odrazi tudi v mišični napetosti. S tem se lahko ustvarijo zakrčitve, saj kronična neskladja zmanjšajo pretok krvi na določenih področjih (Reich v Maselj 2007, 118). Alexander Lowen (v Maselj 2007, 118) je poudarjal povezanost med človekovim telesom, njegovo duševnostjo in voljo. Zanimal se je za povezanost človekovega značaja z njegovo telesno držo in hojo. Pravi, da človek zaradi različnih strahov razvije obrambne mehanizme, ki jih je razdelil na tri plasti. Prva plast jaza (zunanja plast) vsebuje zanikanje, nezaupanje, grajanje in zavračanje. Kronične mišične napetosti so v drugi plasti in le še podpirajo zgornje delovanje. Hkrati pa so varovalo pred lastnimi čustvi, ki si jih posameznik ne upa izraziti. To področje skritih čustev strahu, jeze, žalosti in bolečine se skriva v spodnji plasti. In šele za tem se dokopljemo do srca, jedra, kjer se skriva čustvo ljubezni (Lowen v Maselj 2007, 118). In kot nadalje pravi Maselj (2007, 118), je potreben gib, da predre karakterno ohromljenost. »Vpliv telesne vadbe na človekovo psihofizično počutje je nesporen,« še pravi Maselj (2001, 118). Kot smo videli zgoraj, lahko z jogo ne le spreminjamo naše telo, ampak tudi našo notranjost, naš jaz in naš um. Velik del bolezni lahko pripišemo dolgoletnemu zanemarjanju našega telesa (Lidell 1999, 177). Zdravstvo, kot bomo še podrobneje videli v nadaljevanju, spodbuja gibanje in telesne vaje, vendar jogiji pravijo, da je prava tista vadba, ki razteguje in uglašuje telo tako, da lahko tudi vitalni organi delujejo v vsej

svoji moči. Zahodna medicina se vedno bolj zaveda pomena zdravega uma za zdravo (ozdravljeno) telo. Razlika je le, da se zahod problema loteva ločeno, medtem ko joga združuje telo, um in duha v eno celoto (Lidell 1999, 177).

Na kratko želim predstaviti tudi učinke določenih telesnih položajev oziroma asan predvsem na nekatere bolezni oziroma telesna stanja, za katere bomo v nadaljevanju videli, da jih povzročajo (tudi) stres (Satyananda Saraswati 1998, 388-400). Praktični pogled na asane je viden v spodnji tabeli (glej Tabela 3.1).

Tabela 3.1: Jogijski položaji in njihova uporabnost

Slika položaja	Ime položaja	Koristen za
	Yogamudrasana	ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Shashankasana	ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Tadasana	BOLEČINE V HRBTU, DEPRESIJO, GLAVOBOL in UTRUJENOST
	Ushtrasana	DEPRESIJO in UTRUJENOST
	Sarvangasana	KOŽNE BOLEZNI, ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Savasana	GLAVOBOL, ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Shalabasana	ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Matsyasana	ASTMO
	Pawanmuktasana	BOLEČINE V HRBTU

	Halasana	KOŽNE BOLEZNI, ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Bhujangasana	BOLEČINE V HRBTU, DEPRESIJO, UTRUJENOST, ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Chakrasana	UTRUJENOST
	Dhanurasana	DEPRESIJO in UTRUJENOST
	Kati chakrasana	BOLEČINE V HRBTU
	Paschimotanasana	ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Surya namaskara	DEPRESIJO, KOŽNE BOLEZNI, ZASKRBLJENOST in ŽIVČNE NAPETOSTI
	Vaje za oči	GLAVOBOL

Vir: Google.

Vendar pa so zgoraj le nekateri primeri položajev, ki koristijo za določen bolezenski simptom. Za bolečine v hrbtu sta na primer primerni tudi Poorvottanasana in Arda matsyendrasana oziroma Sirsasana, Adhomuka Svanasana in Malasana pri utrujenosti (Iyengar 1979, 490-496).

3.1.1.2 DIHANJE

Pranayamo lahko opredelimo kot nadzor¹⁵ nad dihanjem (Satyananda Saraswati 1998, 281). Pravilno dihanje je pomembno na eni strani zato, da telo dobi več kisika, hkrati pa z dihanjem usmerjamo prano¹⁶, vitalno energijo, po telesu. Z nadziranjem prane nadziramo tudi duha, saj sta medsebojno povezana (Lidell 1991, 69). Pranayamo pa sestavlja tudi beseda yama, ki pomeni »širjenje«. Kot pravi Satyananda Saraswati (1998, 281), z dihalnimi vajami »presežemo svoje normalne meje ali omejitve«. Nepravilno dihanje pa lahko neposredno rezultira na zdravju z manjšo odpornostjo na bolezni (Lidell 1991, 69). Počasen ritem dihanja pa tudi podaljšuje življenjsko dobo, saj ohranja močno in zdravo srce. Živali s počasnim ritmom dihanja (sloni, želve) imajo daljšo življenjsko dobo od tistih, ki dihajo hitreje (zajci, ptiči) (Satyananda Saraswati 1998, 284). Tudi Iyengar (1979, 43) pravi, da »življenja jogija ne merimo s številom dni, marveč s številom vdihov,« zato je pomembna praksa počasnega globokega dihanja.

Med vadbo jogijskih položajev je pozornost vedno osredotočena na dihanje – vsak položaj izvajamo usklajeno z vdihom oziroma izdihom. Na Zahodu sicer dihanju pripisujemo na splošno precej malo pozornosti. Kot pravi Maselj (2007, 102), v prisposodobah radi rečemo, da »dihamo s polnimi pljuči« ali da »nam kdo ne da dihati«, a to je najgloblje, do koder seže naš dih. Čeprav je dihanje naša temeljna funkcija in pravzaprav povezava s svetom, ga večino časa prepuščamo nezavednemu nadzoru telesa. Maselj gre še globlje in nadaljuje, da v zahodni kulturi jemljemo dih za nekaj tako samoumevnega, da se nam pomemben zazdi šele, ko nam ga primanjkuje. Medtem ko v vzhodnih kulturah dihanju pripisujejo višji pomen, ki je superioren vsem ostalim telesnim funkcijam. Tako je tudi potreba po zraku višja od vseh ostalih potreb telesa. Nenazadnje pri vdihu in izdihu ne gre le za golo kemijsko dogajanje izmenjave plinov, ampak se v telesu dogajajo tudi spremembe, ki vplivajo na našo zavest. To dejstvo potrjujejo tudi različne tehnike dihanja, ki sprožajo različne odzive naše zavesti – »dihanje neposredno vpliva na naše počutje in telesno strukturo,« še doda Maselj (2007, 103).

¹⁵ Yama pomeni »nadzor« (Satyananda Saraswati 1998, 281).

¹⁶ Prana je »vitalna energija ali življenjska sila, ki obstaja v vseh stvareh in je subtilnejša od zraka ali kisika« (Satyananda Saraswati 1998, 281). Prana pomeni tudi dihanje, življenje, energijo in moč. Pomeni tudi dušo (B.K.S.Iyengar 1979, 43).

Jogiji sledijo prepričanju, da »duh in telo nista ločeni in različni realnosti,« ampak »vplivata drug na drugega, stojita in padeta skupaj,« kot pravi Mishra (2001, 5). Iz tega nadalje izhaja, da je vsak telesni organ povezan s psiho. Če je človek prestrašen ali zaskrbljen, ima pospešeno bitje srca, moten vid, suha usta, neenakomerno dihanje; po drugi strani pa telesni organi, ko je oseba srečna, delujejo brezhibno (Mishra 2001, 5-6). Če iz tega sklepamo, da vpliv lahko deluje tudi v obratni smeri, potem človekovo mirno telo in enakomerno dihanje pomagata pri ustvarjanju srečnega človeka. Pravzaprav človek z dihanjem lahko uravna to, kar je morda že nastalo - prestrašenost in zaskrbljenost.

Na prano v našem telesu vplivajo misli še celo močnejše kot ostale vsakdanje aktivnosti. Stres lahko povzroči zastoj tega toka energije. Posledično pa pomanjkanje energije v določenem delu telesa lahko vodi v bolezen ali nepravilno delovanje le-tega (Satyananada Saraswati 1998, 283).

Jogijsko dihanje je na začetku osredotočeno na čim bolj globoke vdihe in izdihe skozi nos, kasneje pa se za namene koncentracije diha tudi zadržuje (Satyananda Saraswati 1998, 281-285).

3.1.1.3 MEDITACIJA

Beseda meditacija je sicer bila uporabljena v mnogih religijah, vendar ne v njenem pravem pomenu. Prava meditacija namreč podaja odgovor na to, kako biti, medtem ko z religijskim ozadjem dobivamo le navodila, kaj početi in česa ne. V sanskrtu, tibetanskem, kitajskem in japonskem jeziku meditacija pomeni proces, ki »osvobodi um motečih misli«. Je metoda, s katero nekdo ozavesti realnost; potovanje v notranjost s spoznavanjem sebe v vseh stopnjah in doživetje višjih stanj zavesti (Swami Rama 1986, 11). V meditaciji skušamo našega duha zaježiti in umiriti. Kajti to nam prinaša duševni mir (Lidell 1991, 89). V jogi poznamo dve vrsti meditacije: saguna, kjer se koncentriramo na predmet, podobo ali viden simbol; in nirguna, kjer je koncentracija usmerjena na kakšno abstraktno, neubesedljivo, idejo (Lidell 1991, 91). Tudi zgoraj omenjena ashtanga joga (8 člena pot) je potovanje raziskovanja, ki vodi k meditaciji.

Meditacija se je pokazala kot učinkovit način vplivanja na mnogo avtomatičnih procesov, ki potekajo v telesu. Uspešno naj bi vplivala na nižanje krvnega tlaka,

preveliko čustveno aktivnost, zmanjša bitje srca in poveča cirkulacijo krvi (Mindful Living Programs). Sara Lazar (Mindful Living Programs), psihologinja iz splošne bolnišnice v Massachusettsu pravi, da se kaže vpliv meditacije na možgane še dolgo potem, ko že prenehamo meditirati. Naredili so poizkus, s katerim so ugotovili, da se je metabolizem oseb med meditacijo zmanjšal za 16 do 17 % v primerjavi s stanjem pred meditacijo. Torej dejansko naše misli, ko razmišljanje deluje, porabijo toliko energije. Prav tako se je zmanjšalo število vdihov z začetnih 13 do 14 vdihov na minuto, na 10 do 11 vdihov. Celice so še vedno dobivale dovolj kisika, le potrebovale so ga manj. Evidentiran je bil tudi padec laktoze v krvi, pri čemer je potrebno vedeti, da se visoka stopnja laktoze povezuje z anksioznostjo in nemirnostjo (Dalaj Lama in drugi 1991, 40). Med meditacijo se v telesu pojavi odziv telesa, ki je ravno nasproten tistemu, ki se pojavi v telesu, ko smo pod stresom. Da telo pride do tega »sprostitvenega odziva« sta potrebna dva koraka: »(1) Ponavljanje besede, zvoka, molitve, misli, fraze ali mišične aktivnosti in (2) ignoriranje drugih misli, ki pridejo v um s pasivnim vračanjem pozornosti nazaj na aktivnost ponavljanja« (Benson in drugi 1991, 41).

3.1.2 RAZLIKA MED JOGO IN OSTALIMI TELESNIMI AKTIVNOSTMI

Kot najdemo zapisano v knjigi Joga (Lidell 1991, 178), gre pri vadbi asan predvsem za počasno in nenasilno raztezanje mišic, kar pripomore k temu, da mišico kasneje lahko še močnejše skrčimo, hkrati pa počasni gibi, usklajeni z globokim dihanjem, preprečujejo, da bi se v mišicah nabrala mlečna kislina (ki povzroča bolečine v mišicah). Takšna vadba z raztezanjem in krčenjem pa spodbudi tudi krvni obtok (Lidell 1991, 178).

Trisha Lamb (2004) kot bistvene razlike med jogo in športno dejavnostjo opredeli razlike v delovanju sistema, pri jogi deluje bolj parasimpatično živčevje, gre za počasno dinamično gibanje ali vzdrževanje položajev, preoblikovanje mišičnega tonusa brez povečane mišične napetosti, možnost poškodb mišic in vezi je majhna, poraba kalorij je manjša kot pri športu, joga temelji na naravnem dihanju ali nadzorovanem dihanju, za razliko od športne dejavnosti, kjer večinoma dih ni enakomeren, usklajeno delovanje obeh nasprotnih mišic – raztegovalk in pokrčevalk (raztezanje skrbi za fleksibilnost mišice, kar pa varuje pred poškodbami), ukvarjanje z jogo nima tekmovalnih komponent, pozornost pa je usmerjena navznoter in ne na cilj zunaj. Pomembnejša

razlika med hatha jogo in telesno vadbo je še, da se po vadbi joge počutimo sproščene in polne energije, medtem ko se pri drugih telesnih vadbah večinoma počutimo najprej utrujene in težke (Lidell 1999, 29).

Nevarnost, ki jo tudi sama kot učiteljica joge zaznavam pri svojih učencih, je, da zapade joga v neko vrsto tekmovalnega športa – večinoma tekmovanje s samim seboj. Usmeritev na cilje tako lahko postane vir stresov in napetosti in ne sproščanja oziroma dobrega psihofizičnega počutja. Kot pravi Simonič, gre celo pri rekreativnih športnikih, ki ne tekmujejo z nikomer, opaziti določeno raven obsedenosti s tekmovanjem, četudi le s samim seboj (Simonič 2003, 92).

4 VADBA HATHA JOGE V SLOVENIJI

Kljub temu, da podatkov ni veliko, sem želela osvetliti stanje v Sloveniji.

Hatha joga, kot že rečeno, predstavljajo asane in pranajame. Ruiz Pages (2010) v svojem članku pravi, da ne glede na to, kateremu učitelju sledimo (oziroma kateri šoli hatha joga), je zelo verjetno, da je na učitelje vplival Krishnamacharya, čigar učenci so bili razvojni stebri šol, kot so Iyengar, Ashtanga ali Viniyoga. Tudi Sivananda in Bikram joga sta bili pod vplivom Krishnamacharye, vsaj v nekaterih pogledih učenja (Ruiz Pages 2010).

Da je tudi v Sloveniji, tako kot drugod po svetu, joga postala precej popularna, kaže precej veliko število šol. Izmed že prej opisanih sistemov vadbe hatha joga jih v Sloveniji, kljub naši majhnosti, poznamo kar precej. V Sloveniji je samih učiteljev, ki učijo v raznih športnih centrih ali wellness studiih veliko, zato sem se osredotočila predvsem na centre¹⁷ oziroma bolj specializirane ponudnike joga. Nekaj spodnjih podatkov sem povzela po spletnih straneh, nekaj pa sem jih dobila od lastnikov centrov (učiteljev) kot odgovor na kratek vprašalnik prek elektronske pošte.

- ✓ City joga center poučuje tečaje joga in meditacije od leta 2001. Lastnik centra pravi, da je članov »nekaj sto«. Šivananda joga, Iyengar stil in tudi Vinyasa (power) joga poučuje 8 učiteljev. Robert Križaj pravi, da Šivananda stil pomeni nek celoten pristop s spremembo življenjskega stila. Iyengar vadba pa je »zelo natančna telesna vadba s polno pozornostjo«. O jogi pravi, da je to »celovit sistem tehnik (telesnih, dihalnih, sprostitvenih, koncentracijskih, meditativnih) za celostni razvoj posameznika« (Križaj 2010).
- ✓ V joga studiu Sadhana se vadbeniki lahko udeležijo Ashtanga vinyasa joga in Ananda joga. Ime njihovega društva je Namaste, ki deluje od leta 1999 pod vodstvom Sneže Vidovič. Izvajajo tudi programe za podjetja (stres menedžment, teambuilding in komunikacija). Jogo v njihovem centru poučuje 7 učiteljev (Sadhana joga studio). Med drugim jo od leta 2001 poučuje tudi Robert Honn, ki pa je učitelj tudi v lastni režiji pod imenom Jogado. Tedensko njegove ure obišče od 50 do 80 ljudi. Ne poučuje pa specifičnega stila, saj se, kot pravi sam,

¹⁷ Pri iskanju različnih šol sem si pomagala z iskalnikoma Google in Najdi.si ter joga portalom.

trudi ljudem »ponuditi široko ravnino raziskovanja lastnega bivanja«. Za jogo pa pravi, da to »niso samo zapleteni telesni položaji, kakor marsikdo misli. Joga je umiritev miselnega toka [...] je način življenja, spoznavanje lastnih omejitev. Ko joga postane vsakodnevna spremljevalka, postopoma dosežemo celostno transformacijo« (Honn 2010).

- ✓ Devi joga center poučuje Ananda stil. Blaž Bertonec je ustanovil ta center leta 1998. Jogo v studiu poučuje 7 učiteljev. Izvajajo pa tudi individualno jogo (Devi joga center).
- ✓ Joga svet je lep deluje od leta 2006 in nima specifičnega stila - uporablja primesi Iyengar in Vinyasa (ashtanga) joge. Nima svojih članov, poučujejo pa trije učitelji (Kastelic 2010).
- ✓ Tara Yoga Center poučuje Bihar stil. Center sta ustanovila Janez Hiti in Swami Vishwashakti Saraswati. Poleg njiju pa v centru poučujejo še trije učitelji (Tara yoga center).
- ✓ Društvo joga v vsakdanjem življenju poučuje asane in pranajame pod vodstvom Swamija Maheshwaranande. Obstaja 11 društev, ki spadajo pod Zvezo joga društev Slovenije, ki je bilo ustanovljeno leta 1997. Po njihovi oceni vadi jogo po njihovem sistemu od 25.000 do 30.000 ljudi (Društvo joga v vsakdanjem življenju 2010b). Od tega imajo v Ljubljani 400 članov in 20 učiteljev (Društvo joga v vsakdanjem življenju 2010a).
- ✓ Agniyoga poučuje Free Flow vinyasa jogo, Vinyasa (ashtanga) jogo in Pilates jogo. Društvo je začelo delovati junija 2009 in ima okoli 50 članov. Lastnica centra vadbo opisuje kot: »[...] tekoče gibanje, igrivost, poglobiti zavest o sebi najprej skozi zaznavo svojega telesa«. Daša Lakner o jogi pravi, da je »vseživljensko učenje, je nekaj, kar mene (kot učiteljico) še vedno uči vedno novih stvari. Je povezanost telesa, diha, uma, duha z vsemi energijami, ki nas obdajajo« (Lakner 2010).
- ✓ Ajna joga studio poučuje Ashtanga vinyasa, Joga flow stil in Suryašakti¹⁸ (Ajna joga studio).
- ✓ Bit-Je ponuja Kundalini jogo, za katero Petra Smrtnik pravi da je »prvotna in prvinska, zelo ritmična in lahko tudi dinamična«. Izvajajo pa tudi krije, čistilne tehnike. Društvo je začelo delovati leta 1995, pod imenom Petra Smrtnik s.p. pa

¹⁸ Mešanica Ashtanga vinyasa vadbe z Iyengar in Sivananda stilom.

obstaja od leta 2008 in danes poučuje le ona. Za jogo pravi, da je »združevanje telesne in umske energije v duhovno« (Smrtnik 2010).

- ✓ Suryasakti yoga studio poučuje Vinyasa stil, Ashtanga vinyasa yoga, Yogalates in Suryašakti joga. Deluje od leta 2003 pod vodstvom Diane Colonna, ki je izučila tudi točno 100 učiteljev joge v Sloveniji. Trenutno njen studio uporablja Nataša Zajc. V tem studiu se je Ashtanga Vinyasa joga začela prvič poučevati v Sloveniji. Za jogo Diana Colonna pravi, da je »tradicionalna indijska znanost/filozofija. Medtem ko na zahodu beseda joga največkrat predstavlja fizično vadbo telesa in posebne tehnike dihanja« (Colonna 2010). Nataša Zajc je studio, ki trenutno vodi odprla 2 leti nazaj, ima pa okoli 100 oseb, ki jih obvešča o dogajanju. Poučuje ona in še en ali dva učitelja. Poleg zgornjih vej dinamične joge poučuje tudi Športno joga. Za jogo pravi, da je »življenjska vadba, ki skrbi tako za gibčno, močno telo kot um ... ter odlična preventiva, da človek ne podleže materializmu in noremu tempu sedanjega življenja« (Zajc 2010).
- ✓ Tratak joga studio uči po sistemu Bihar šole, v kateri poučuje ena učiteljica (Tratak joga studio).
- ✓ Društvo moja joga je začelo z delovanjem leta 2005 in ima trenutno okoli 60 članov. Aktivno poučujeta dva učitelja joge, in sicer Sivananda jogijski stil. Vadba je prilagojena posamezniku in skupini, s poudarkom na telesni vadbi. Marta Perčič, ki vodi društvo, pravi, da je joga »način življenja, ki omogoča, da se dobro počutiš, kljub tempu in številnim obveznostim. To je naložba v lastno banko zdravja« (Perčič 2010).

Poleg zgoraj opisanih društev, samostojnih učiteljev oziroma centrov, pa obstajajo tudi druge organizacije, ki v svoj program vključujejo poučevanje joge. Omenila bi združenje EUROPA DONNA, saj pri njih poteka posebna vadba joge za ženske, ki so »raka prebolele ali ga prebolevajo,« pravi učiteljica joge Alenka Lobnik Zorko (Lobnik Zorko 2010). Na vadbo je vpisanih skupno 36 tečajnic. Alenka Lobnik Zorko pravi, da poučuje hatha joga, vendar z zavedanjem, da je to posebna skupina. Njeno stališče o vadbi najbolje opiše spodnji citat:

Po operaciji in drugih nadaljevalnih postopkih zdravljenja je predvsem gibalno okrnjen njihov zgornji del trupa, in še posebej roka. Torej mora biti joga zanje prilagojena. Poleg tega so zaradi nenehne grožnje, da se bolezen lahko ponovi,

soočene s hudimi strahovi, negotovostjo, stresom, ki jim krati spanje, z bojznijo, kako jih bo sprejel partner itd. Prav zaradi skupka neželenih pojavov, ki načenjajo njihovo telo, zaposlujejo misli in begajo duševnost, je potrebno pri uri in pol vadbe odmeriti program tako, da bo na koncu zadoščeno vsem naštetim področjem in bodo odšle domov telesno prenovljene, miselno sproščene in umirjene. To dosežemo z uvodno umiritvijo telesa in uma; temu sledijo primerni in prilagojeni telesni položaji (fizični del vadbe) z vmesnimi fazami krajšega ali daljšega počitka; različne dihalne tehnike ter vodenje v smer popolnega odmika od vseh zunanjih čutnih dražljajev, kar vodi v meditativno stanje. Joga z opisanimi možnostmi vrača mir in zaupanje v kar najboljši razplet zdravljenja, tudi v družinske člane obolelega in v vse tiste, ki spremljajo njegovo/njeno zdravljenje in okrevanje. Nikakor pa si ne smemo delati utvar, da je joga čudežno zdravilo, ki bo preprečila nastanek raka oziroma ga bomo z njeno pomočjo premagali. Joga ni čudežna alternativa uradni medicini, ampak je njeno dopolnilo (Lobnik Zorko 2010).

Glede na podatke raziskave Slovensko javno mnenje 2000/1 (Arhiv družboslovnih podatkov, 2000) je razvidno, da se je tega leta 1-krat tedensko ali pogosteje¹⁹ s športom ali kakršno koli rekreativno dejavnostjo ukvarjalo 30.5 % prebivalstva (od tega 17.3 % 2-krat tedensko ali pogosteje). Naslednja raziskava iz leta 2001 (Arhiv družboslovnih podatkov, 2001) pokaže, da je število oseb, ki se ukvarjajo s kakršno koli rekreativno dejavnostjo ali športom (vsaj 1-krat tedensko), narastlo na 39 % (tistih, ki se ukvarjajo 2-krat tedensko ali pogosteje, je 24.4 %). Iz najnovejše raziskave Slovensko javno mnenje 2009 (Arhiv družboslovnih podatkov, 2009) pa je razvidno, da se s športno dejavnostjo danes ukvarja že kar 51.2 % ljudi, od tega 33.4 % 2- ali večkrat tedensko. Vidi se torej porast v smeri športne aktivnosti. Čeprav joge ne moremo v celoti šteti k športni aktivnosti, pa je to s stališča asan vseeno gibanje. Natančnejših podatkov o tem, koliko ljudi v Sloveniji vadi jogo, sicer nimamo, vendar sem zgoraj nekako vsaj okvirno pregledala stanje. Čeprav je tu tudi mnogo učiteljev, ki poučujejo individualno; nenazadnje pa tudi razne šole, fakultete, hoteli in podobne organizacije ponujajo vadbo joge, kar polje oseb, ki se z jogo ukvarjajo, še razširi.

¹⁹ 2- do 3-krat tedensko, 4- do 6- tedensko, vsak dan.

5 POSLEDICE INTENZIFIKACIJE DELA

S stališča posameznika so posledice intenzifikacije dela vidne predvsem na zdravju. V nadaljevanju bom predstavila pomembnost zdravja, situacijo o zdravju na delovnem mestu in še bolj podrobneje pregled samega stresa.

Zdravje pa je pomembno tudi z vidika širšega družbenega konteksta. Kot pravi Černigoj Sadar (v Toš in Malnar 2002, 73), vpliva zdravje tudi na »socialni položaj«. Deluje kot orodje selekcije, saj so zdravi ljudje lahko mobilni navzgor, medtem ko je za bolne ljudi to težje in so ponavadi mobilni navzdol. Ideologija in diskriminacija tako spremljata določene skupine ljudi, ki jih ocenjujejo kot bolj podvržene boleznim. Dejavniki tveganja za zdravje, ki so najpogosteje omenjeni, so kajenje, pitje alkohola, neredna telesna aktivnost in prehrana (Černigoj Sadar v Toš in Malnar 2002, 75). Skozi diplomsko nalogo se osredotočam predvsem na telesno aktivnost, čeprav po mojem mnenju med vsemi tremi obstaja precejšnja povezanost. Izkazalo se je (Černigoj Sadar v Toš in Malnar 2002, 76), da je telesna aktivnost tudi najbolj kritično področje, saj se le dobra petina ukvarja s kakšno aktivnostjo vsaj dvakrat tedensko.

5.1 ZDRAVJE

Zdravje je dejavnik, ki zadeva temelj človekovega obstoja in se jasno izrazi predvsem, ko pride do njegove odsotnosti. Bolezen namreč ne vpliva le na telo, ampak tudi ruši posameznikovo utelešeno samopodobo (Toš in Malnar 2002, 4). Samo zdravje je težko opredeliti, saj je določeno tudi s kulturnimi okviri. Vendar pa v vsakem primeru zdravja ne moremo opredeliti le kot odsotnost bolezni (Selič 1999, 27). Danes največjo težavo predstavljajo kronične bolezni (Sarafino 1990 v Selič 1999, 31), kot so bolezni srca in rak, za katere v nadaljevanju vidimo, da jih povzroča (tudi) stres. Čeprav je nezaposlenost lahko vir še večjih pritiskov in stresa, se bom v diplomski nalogi osredotočila predvsem na stres, pogojen z delom.

Na povezanost zdravja, družbe in medicine so se ozirale mnoge sociološke paradigme (Toš in Malnar 2002, 5-11):

- PARSONS pravi, da je zdravje pomembna dobrina v družbi, saj pomaga posameznikom pri dosežkih in hkrati skrbi za nemoteno delovanje družbe – zdrav posameznik je zmožen kvalitetno opravljati svojo družbeno vlogo. Nastopitev bolezni pa za posameznika pomeni tudi sprejemljiv vzrok za neopravljanje svojih dolžnosti (neke vrste pobeg). Čeprav se od bolnika vseeno pričakuje prizadevanje za ozdravitev. Raziskave so tudi pokazale, da se ljudje, ki so bolj motivirani za ozdravitev, tudi bolj uspešno pozdravijo (Toš in Malnar 2002, 5-6).
- MARKSISTIČNA PERSPEKTIVA poudarja socialne neenakosti, kot razlaga za pojav bolezni. V tej perspektivi je posameznik, za razliko od zgornje, predvsem žrtev. Na zdravje naj bi vplivali socialnoekonomske razlike, socialna izolacija, onesnaževanje, ekonomski interesi, brezposelnost, nezdravi delovni pogoji in druge stvari, ki povzročajo stres, pa na njih posameznik nima vpliva. Annandale (v Toš in Malnar 2002, 6) pravi, da je v kapitalistični družbi večji poudarek na dobičku kot na skrbi za zdravje. Čeprav kritiki te teorije pravijo, da ne smemo spregledati, da je kapitalizem na drugi strani prinesel tudi zvišanje življenjskega standarda in podaljšanje življenja (Toš in Malnar 2002, 6-7).
- FOUCAULT pravi, da medicina v moderni družbi igra vlogo prisile posameznika, da se podredi pričakovanim oziroma normalnim družbenim vlogam. Povečanje trenda v to smer se kaže v povečanju preventivne medicine (osveščanje o zdravi prehrani in gibanju) itd. (Annandale v Toš in Malnar 2002, 8). Ne gre pa toliko za dejanske zunanje mehanizme, vendar bolj za ponotranjen nadzor, ki ga posameznik izvaja sam nad seboj (Toš in Malnar 2002, 8).
- GOFFMAN kritično gleda na vlogo moderne medicine, ki z označevanjem ljudi kot bolnikov opravlja tehniko nadzora. Pri tem označevanju je posameznik podrejen vrednotam in predsodkom medicinskih strokovnjakov (White v Toš in Malnar 2002, 9). Annandale izpostavlja vpliv spola, razreda in starosti na zdravnikove odločitve o (ustreznem) zdravljenju (Toš in Malnar 2002, 8-10).

V Sloveniji opažamo trend staranja prebivalstva, zato sta zelo pomembna preventivna zdravstvena dejavnost in razumevanje, v mojem primeru tudi z delom povezanega stresa. Popis prebivalstva iz leta 2002 (Statistični urad Republike Slovenije) kaže, da je bila povprečna starost v Sloveniji leta 1991 35.9 leta, v letu 2002 pa je narasla na 39.5 leta.

Najprej bom pokazala prepletenost telesa in duha, zaradi boljšega razumevanja povezave med jogo in stresom. V diplomski nalogi se osredotočam predvsem na psihosomatske bolezni, saj so to bolezni (Miličinski 1986 po Selič 1999, 18) oziroma »materialne okvare na organih, ki so pod kontrolo vegetativnega živčevja in so posledica globoko izrinjenih konfliktnih vsebin iz oralne in analne faze«. Takšen pristop zajema vedno več bolezni, ki jih omenjam v nadaljevanju (srčne bolezni, astma, dermatološki problemi ipd.). Pomen psiholoških dejavnikov (Selič 1999, 23) so priznavali številni že pred Descartesovim časom, saj so verjeli, da s predstavami in emocijami lahko sprožimo (ali zavremo) potek določene bolezni. Na telo kot celoto so gledali tudi v starem Egiptu, Babilonu ter vzhodnih tradicijah (hindujska in kitajska). Podobne zapise o prepletenosti našega telesa in duha najdemo tudi v današnjem času, kot pravi Lidell (1999, 23), »če so sproščene mišice, je sproščen tudi naš duh« in vice versa. Napetosti, ki se jih večina morda niti ne zaveda (stisnjene čeljusti, gube med obrvmi, trd vrat), niso le velika izguba naše energije iz telesa, marveč povzročajo tudi utrujenost in slabo zdravje (Lidell 1999, 23). Mišični sistem pa prikazuje tudi našo identiteto v najširšem smislu. Kako uporabljamo mišice, naš karakter, hoja in kretnje ponazarjajo naš spol, razred, raso, kulturo, življenjski stil in našo razvojno zgodovino (Thinking Through the Body 2010). Moderno psihološko raziskovanje (Mishra 2001, 68) pa je še odkrilo, da »govorne napake niso naključne, ampak globoko povezane z duševnim razvojem«. Ko je človek resno in globoko čustveno prizadet, ima to za posledico zatikanje v govoru in jecljanje. Znano je, da »nas ob hudih čustvenih pretresih stiska v grlu in da je naš govor začasno moten,« še pravi Mishra (2001, 68). Skoraj vse bolezni so namreč po naravi psihosomatske. Tukaj vidimo, da »očiščevanje duha hkrati vpliva na telo, govor in dušo« (Mishra 2001, 68). V osebnosti potekajo naslednji štiri procesi:

- »kar čutimo, tako mislimo;
- kakor mislimo, tako načrtujemo in tako govorimo;
- kar načrtujemo in govorimo, to tudi naredimo;
- kar naredimo, takšni postanemo sami, in kar postanemo – to je, seveda, naša osebnost« (Mishra 2001, 68-69).

Kot pravi tudi Aurobindo (1990, 285), je prav podzavest, zaradi navade ponavljati stvari, v veliki meri odgovorna za naše kronične ali ponavljajoče se bolezni. Vse, kar se vtisne v telesno zavest, ki pa je le del fizične zavesti, podzavest ponovi.

5.2 ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Varnost in zdravje pri delu določajo načela in dejavnosti, ki »delavcu omogočajo opravljanje poklicnega dela s polnim delovnim učinkom, brez škode za njegovo zdravje« (Resolucija o nacionalnem programu varnosti in zdravja pri delu). Pri socializaciji odraslih oseb igra delo z vplivanjem na osebno rast, učinkovitost in ohranjanje zdravja, veliko vlogo (Rot 1983 v Selič 1999, 123). Bolezni, ki jih povzroča stres, so za zaposlene na drugem mestu med težavami, s katerimi se srečujejo v povezavi z delom. Pred njimi so le še mišično kostne bolezni (Anderson 2003). »Psihocialne značilnosti dela vplivajo na zdravje prek akutnih ali nakopičenih posledic stresne situacije ter prek stopnje posameznikove dejavnosti, ki je povezana s kolektivnimi ukrepi za varovnje zdravja in s subjektivnimi načini zaščitnega vedenja,« pravi Seličeva (1999, 124). Stres sam po sebi sicer ni bolezen, vendar lahko dolgotrajna izpostavljenost stresu slabo vpliva na naše zdravje (Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje 2004, 2). Stres pa ne nastaja le v delovnem okolju, četudi je delo velikokrat njegov razlog. Nastaja tudi v primarnem človekovem okolju, zato se kasneje diplomska naloga naveže tudi na področje prostega časa. Kar pa se dela tiče, vemo, da zdravje na delovnem mestu ni pomembno le s stališča človeka, marveč tudi s stališča podjetja in celotnega gospodarstva. Kot pravi Dr. Al-Tuwaijri (International Labour Organization 2009), ocene kažejo, da letno izgubimo štiri odstotke letnega globalnega BDP zaradi stroškov, ki nastanejo zaradi z delom povezanih nesreč ali bolezni. Če gledamo samo Evropsko unijo, kot združenje razvitih držav, je ta odstotek precej visok, saj znaša od 2.6 do 3.8 odstotka. Tudi Karasek in Theorell (v Černigoj Sadar 2002, 82) poročata o povečanih stroških podjetja. Velika Britanija ima letno kar 2 milijona funtov stroškov zaradi posledic odsotnosti z dela, bolezni, prezgodnjih smrti ali prezgodnjih upokojitev. Ni pa težava le v odsotnosti z delovnega mesta. Problem predstavlja tudi prisotnost nezdravega človeka na delovnem mestu, ki zaradi svoje bolezni ne more učinkovito opravljati svojega dela, kar Goldman (1994 v Holmes 2001, 231) poimenuje bolezenska prisotnost oziroma »sickness-presence«. Verjetno je tega v zadnjem času še več, saj se zaradi krize mnogo ljudi boji izgubiti svoje delo (International Labour Organization 2009). Strošek odsotnosti zaposlenega pa ni le na podjetju, ampak tudi na sodelavcih. V primeru odsotnosti (ali neučinkovitosti) ene osebe, morajo ostali delavci v večini primerov prevzeti ta del posla, kar lahko povzroča manjše zadovoljstvo z delom

in nenazadnje lahko vodi v porast stresa pri prisotnih zaposlenih (Matrunola v Holmes 2001, 231); tako postanemo priča začaranemu krogu, ki se ne konča.

Po mojem mnenju tudi razvoj organizacij, ki skrbijo za preventivno zdravstveno politiko – v našem primeru za boljše soočanje s stresom oziroma izgorelostjo, ki je posledica dolgotrajne izpostavljenosti stresu, prikazuje resničnost dejstva, ki ga izpostavlja Dr. Al-Tuwaijri (Internationa Labour Organization 2009), ko pravi, da se na dolgi rok vlaganja v fizično in mentalno zdravje zaposlenih vedno poplačajo. V Sloveniji so takšne ustanove oziroma društva: organizacija SOS seminarji, Inštitut za razvoj človeških virov, Akademija za psihosintezo, program Čili za delo, Center za preprečevanje kroničnih bolezni CINDI in druge. Če se tudi osredotočimo na stroške, ima podjetje od takšnih programov korist, saj prihrani tri dolarje za vsak porabljen dolar, namenjen preventivi (Dr. Al-Tuwaijri v Internationa Labour Organization 2009). Vsi se vedno bolj zavedamo, da bomo z leti morali delati vedno dlje (zaradi zgoraj omenjenega demografskega staranja prebivalstva) in le dobro zdravje nam bo to lahko omogočilo. Če ne bodo podjetja danes vlagala v zdravje delovne sile, v prihodnosti ne bomo imeli dovolj za delo potrebnih zdravih delavcev, še doda Dr. Al-Tuwaijri (Internationa Labour Organization 2009). Zaskbljujoč je na tem mestu podatek, da se je v Veliki Britaniji od leta 1995 do leta 2002 število izgubljenih dni, zaradi s stresom povezanih bolezni, več kot podvojilo. Glede na podatke Evropske agencije za zdravje in varstvo pri delu, pa jim sledimo tudi mi, saj število težav, povezanih s stresom, narašča (Anderson 2003, 81). Raziskave (European Working Conditions Observatory 2010) tudi kažejo, da se je na primer v Belgiji močno povečal pritisk prekratko postavljenih rokov. V letu 1990 se je s prekratki roki srečalo 34 % delavcev, leta 2005 pa kar 62 %.

5.2.1 STRES NA DELOVNEM MESTU

Čeprav imamo občutek, da je stres nekaj novega, so se z »organizacijskim stresom« avtorji začeli ukvarjati že v šestdesetih letih, ko so preučevali vzroke in posledice stresa. Raziskave o stresu v organizacijah pa segajo v čas druge svetovne vojne (Selič 1999, 117). Novejše raziskave kažejo, da je v Sloveniji stres v porastu. Po podatkih raziskave je leta 2001 v Sloveniji 26 % delavcev izpostavilo, da so na delovnem mestu pod vplivom stresa, medtem ko se je leta 2005 odstotek zvišal na 37.7 % (Teržan 2007, 7). Kot najbolj obremenjujoč dejavnik se je pokazala kombinacija na eni strani visoke

delovne intenzivnosti²⁰ in na drugi strani majhne delovne kontrole oziroma avtonomnosti (Teržan 2007, 8). Slovenija pa izstopa še na področju nadlegovanja in diskriminacije na delovnem mestu, ki je prav tako lahko vir stresa. 7.5 % anketiranih slovenskih delavcev je poročalo o ustrahovanju in nadlegovanju na delovnem mestu (evropsko povprečje znaša 5.1 %) (Teržan 2007, 8). Stres povzročajo tudi konfliktnost vlog, pomanjkanje kontrole, odgovornost za druge, prenasičenost z delom (ponavljajoča se opravila - tekoči trak) oz. preobremenjenost (menedžerji), medosebni odnosi, nevarnosti določenih delovnih mest (vojaki) in stresorji iz okolja (prah) (Selič 1999, 118-122). Izvor stresa na delovnem mestu lahko predstavljajo službena potovanja, delo v izmenah, nove tehnologije na delovnem mestu idr. Študije so pokazale, da je tudi dolgotrajen delavnik povezan s smrtjo zaradi bolezni srca in ožilja. »Delo, ki preseže 40 do 50 ur na teden, je neproduktivno,« trdita Carthwright in Cooper (v Černigoj Sadar 2002, 93), česar se zaveda tudi Evropa, saj imamo z Evropsko socialno listino delo omejeno na 48 ur na teden (Černigoj Sadar 2002, 93). Med razloge za porast stresa Dr. Al-Tuwaijri (v International Labour Organization 2009) šteje informacijsko prenatrpanost, intenzifikacijo dela in časa, visoke zahteve po fleksibilnosti in v zadnjem času tudi, že prej omenjen, strah pred izgubo službe.

Lazarus (v Černigoj Sadar 2002, 83) pravi, da »pojmem stresa najdemo že v 14. stoletju za oznako stiske, težave ali nezaželenosti«. Kasneje je bil v kontekstu načrtovanja fizičnih struktur obravnavan kot zunanji dražljaj (Černigoj Sadar 2002, 83). Besedo stres uporabljamo za »opis široke palete neprijetnosti in bolečin zaradi hitrega ritma delovnega časa in zasebnega življenja« (Cartwright in Cooper v Černigoj Sadar 2002, 81). Oziroma nekaj povzročeno zunaj človeškega organizma, ki ima psihološke ali fiziološke posledice znotraj človeka (Selič 1999, 53). Stres je »doživetje psihosocialne narave, ki ima za posledico psihično trpljenje in neprijetne, za organizem ogrožujoče fiziološke procese« (Selič 1999, 53). Povezan z delom pa predstavlja »škodljive telesne in čustvene odzive, ki se pojavijo, ko so zahteve delovnega mesta večje od zmogljivosti, virov ali potreb delavca« (National Institute for Occupational Safety and Health, 2010). Stres je stanje, ki se pojavi, ko oseba pritisk ali zahteve dojema kot preobsežne za svoje sposobnosti (Health and Safety Executive v Anderson 2003, 82). Če se te zahteve

²⁰ »V državah z nizko intenzivnostjo in visoko kontrolo je produktivnost najvišja. Majhna delovna intenzivnost namreč ne pomeni, da delavci ne delajo, ampak da delajo le v normalnih razmerah« (Teržan 2007, 8).

kopičijo ali trajajo dlje časa nepretrgoma, se pojavijo fiziološke, psihološke ali vedenjske težave (Anderson 2003, 82). Stres na zdravje vpliva neposredno zaradi samih sprememb v telesu ali pa posredno kot vedenje, ki povečuje verjetnost za razvoj bolezni ali poškodb (Selič 1999, 131). Lahko povzroča, da so mišice napete, zaradi česar nas sicer običajna dejanja veliko bolj utrudijo (Lidell 1991, 178).

Odgovornost delodajalca je delavcem zagotavljati varnost in zdravje pri delu, kar pa se nanaša tudi na probleme stresa, povezanega z delom (Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje 2004, 3). Konkretno v Sloveniji zakona, ki bi se nanašal na stres, ni, vendar pa nekateri zakoni posredno vplivajo na stopnjo stresa na delovnem mestu (kljub dejstvu, da vsak posameznik različno prenaša stopnje obremenjenosti). Zakon o delovnem razmerju in Zakon o uresničevanju enakega obravnavanja se nanašata na prepoved diskriminacije (Teržan 2007, 10) in posredno preventivno vplivata na raven stresa v organizaciji. Nenazadnje pa, kot že rečeno, ta odgovornost ni v korist le delavcem, ampak tudi samim organizacijam (in njihovim stroškom, produktivnosti in razvoju).

Konkreten strošek organizacije zaradi stresa je, poleg že zgoraj omenjenih finančnih stroškov, tudi neposredna sprememba v delovnem okolju. Stres vpliva na povečanje nezadovoljstva z delom in zvišanje občutka ogroženosti (Selič 1999, 118). Stres deluje kot demotivator (Farrington v Holmes 2001, 231) in zmanjšuje delovno učinkovitost (Cox Holmes 2001, 230). Z vidika posameznika stres sam po sebi sicer ni bolezen, so pa zato problematični zdravstveni problemi, ki nastanejo zaradi stresa oziroma pod vplivom stresa. Čeprav je potrebno poudariti, da so te bolezni lahko tudi genetskega izvora ali izvirajo iz drugega okolja (tako stres, ki izvira iz primarnega okolja kot tudi nezdrave življenjske navade), vendar stres na delovnem mestu te faktorje še poslabša. Takšne bolezni so, glede na ugotovitve Health and Safety Executive (v Holmes 2001, 231), bolezni srca in ožilja (kot pravi Seličeva (1999, 118), so to povišan krvni pritisk in hitrost srčnega utripa, povečan holesterol), bolečine v hrbtu, spremembe obnašanja, glavoboli, srbečica, vrtoglavica, kratko dihanje, spremembe razpoloženja, nekatere oblike raka in druge bolezni, kot so razni kožni izpuščaji ali pojav astme. Stres je povezan tudi z občutki napetosti, anksioznimi motnjami, utrujenostjo in depresijo (Cox in Ferguson, Stone in drugi v Holmes 2001, 230). Miller (v Selič 1999, 140-141) je izpostavil tudi gastrointestinalne motnje, diabetes, multiplo sklerozo, tuberkulozo,

pljučnico in druge. Kratkotrajni vpliv stresa se vidi kot zmanjšanje koncentracije, zmanjšanje zanimanja za druge oziroma čustvena odtujenost ter spremembe razpoloženja, kot so vzkipljivost, vpitje, jok ipd. (Duldt v Holmes 2001, 230). Stres vpliva na delovanje celotnega imunskega sistema (Selič 1999, 141), če ga ne znamo ustrezno uravnati. V publikaciji o stresu, ki jo je izdal Inštitut za varovanje zdravja (Dernovšek in drugi 2006, 8), dodajajo kot posledice stresa tudi bolečine v vratu in hrbtu ter mišične krče. Profesor Herzog z Inštituta Garvan v Avstraliji (Garvan Institute 2007) je v sodelovanju z znanstveniki iz Amerike in Slovaške ugotovil, da hormon neuropeptid Y, ki ga telo izloča, ko je pod stresom, posredno vpliva na rast celic (na velikosti celice in porast števila). S tem je nedvomno vidna povezava med kroničnim stresom in debelostjo. Debelost pa je nadalje povezana s kardiovaskularnimi boleznimi, sladkorno boleznijo in tudi rakom (Garvan Institute 2007). Zaskrbljujoč je na tem mestu podatek, da je Svetovna zdravstvena organizacija napovedala, da bo število predebelih odraslih (15+) z 1.6 biljona v letu 2005 do leta 2015 narastlo na 2.3 biljona (World Health Organization). Zelo zanimiv je poizkus, s katerim so na inštitutu Garvan pokazali, da so miši, izpostavljene stresu, pridobile dvakrat več teže kot miši, ki niso bile pod vplivom stresa, a so se prehranjevale enako (s kalorijsko bogato hrano – veliko maščob in sladkorja) (Garvan Institute 2007). Torej če želimo izgubiti odvečne kilograme, nista pomembni le prehrana in gibanje, marveč tudi, kako uspešno se naše telo spopada s stresom. Če se vrnem nazaj na hormon neuropeptid Y, ki se sprošča, ko je naše telo soočeno s stresom je potrebno povedati, da ima v telesu učinek tudi takoj, saj pospeši utrip srca, dvigne pritisk in napne mišice. Namen tega je, da v določenih stresnih okoliščinah telo reagira hitreje. Kot pravi Cannon (v Černigoj Sadar 2002, 83), je ta priprava telesa na spopad ali beg najstarejši evolucijski refleks, ki omogoča preživetje. Takšen odziv našega telesa je bil namenjen preživetju, danes pa beg ni več primeren odziv na vsakodnevne grožnje modernega sveta (Anderson 2003, 82). Pogostokrat se posameznik niti ne zaveda mrzlih dlani in stopal, občutka strahu in hitrega bitja srca, ki ob težavah nastopijo kot posledica obrambnega mehanizma telesa (Dernovšek in drugi 2006, 9). Vendar če se tega odziva telesa s pomočjo vaj in sprostitve ne znebimo, ima mnogo negativnih učinkov na naš sistem (Anderson 2003, 82).

Stres lahko nastopa tudi kot dejavnik pri spodbujanju nastanka z delom povezanih mišično kostnih bolezni (Carayon in drugi 1999, 644). Takšne bolezni sicer nastajajo tudi zaradi drugih dejavnikov tveganja (monotost dela, ponovitve itd.), vendar stres

privede do večje fiziološke dovzetnosti za te bolezni. Telo neprostoovoljno reagira in v stresnih situacijah zmanjša pretok krvi. Namen takšnega odziva telesa je, da bi se v primeru poškodbe lahko ohranili čim dlje pri življenju. Medtem ko zmanjšan pretok krvi ob delovnih obremenitvah lahko vodi k poškodbam vezi (Carayon in drugi 1999, 648). Posledice stresa, ki smo jih omenili že zgoraj, lahko pripomorejo tudi k nastanku fizičnih telesnih poškodb. Ne le, da je visok krvni tlak že sam po sebi nezdrav, hkrati lahko pospeši tudi uničenje mišičnih vezi, kit ali živcev, saj potrebne hranljive snovi ne pridejo do njih, ko jih le te najbolj potrebujejo (Armstrong in drugi v Carayon in drugi 1999, 648). Dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko povzroči, da telo manjših poškodb ni sposobno v celoti popraviti, kar lahko sčasoma pripelje do trajnih poškodb (Carayon in drugi 1999, 650). Nenazadnje pa se lahko za raznimi fizičnimi bolečinami skrivajo globlje bolezni; nekdo bo obremenitev na delu in neudobje lažje opravičil s fizično poškodbo, kot da bi vzroke pripisal na primer depresiji (Carayon in drugi 1999, 651). Konec koncev pa sta bolečina in utrujenost povezani, saj bolečina povzroča še večjo utrujenost. Raziskave (Feuerstein, Carter in Papciak v Carayon in drugi 1999, 651-652) so pokazale, da ljudje z bolečinami v hrbtu poročajo o večjih obremenitvah kot zdravi ljudje. Zopet bi lahko rekli, da se znajdemo v začaranem krogu, saj stres vodi do mišično kostnih bolezni²¹ in vice versa - te bolezni povzročajo še večji stres (Carayon in drugi 1999, 652).

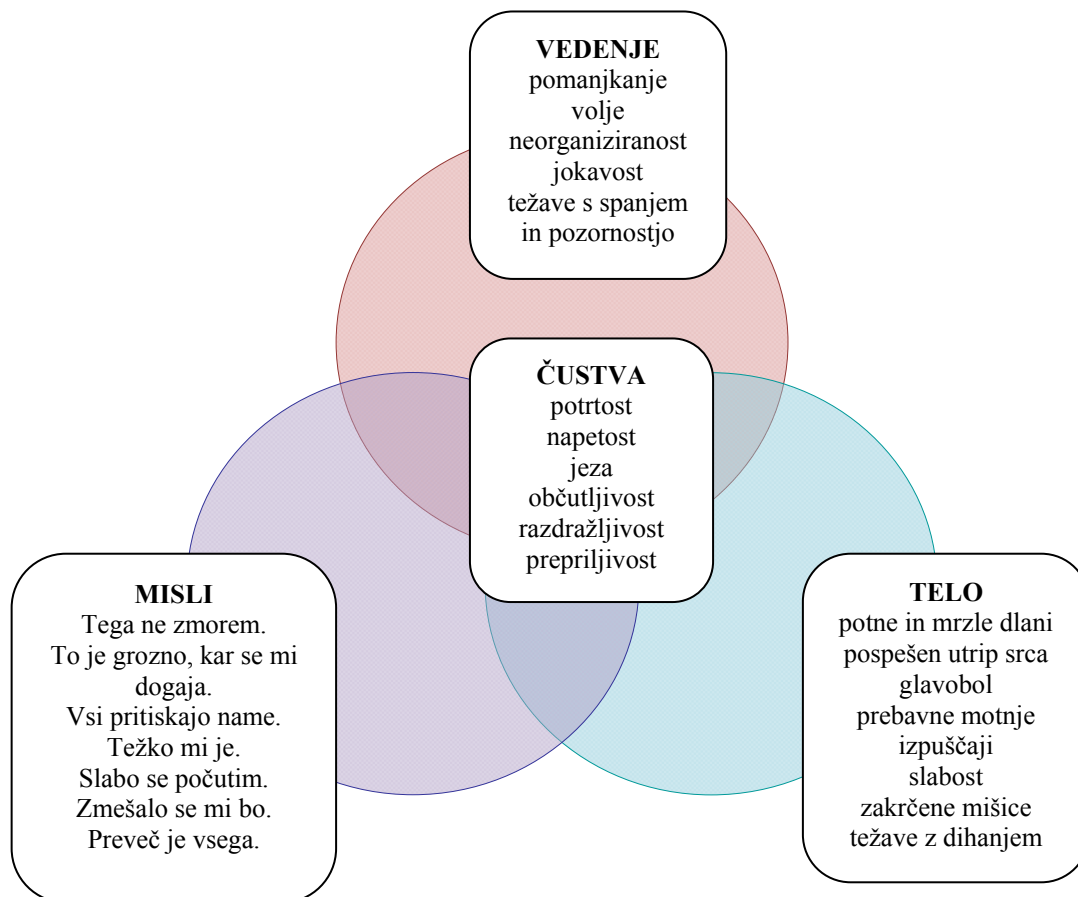
Kot smo že ugotovili, so mentalne bolezni v porastu (Dr. Sameera Al-Tuwaijri, International Labour Organization 2009) in Evropa se vedno bolj srečuje z zgodnjimi upokojitvami zaradi mentalnih bolezni. Stres pa ni le težava starejših, ki bi se tako prej upokojevali, ampak tudi mladih, saj stres v ekstremnih primerih lahko vodi tudi k samomoru. To izpostavijo tudi Diwon, Hepper in Anderson (v Selič 1999, 61), ko pravijo, da »potencial za obvladovanje stresnih obremenitev (samozavest, samozaupanje, slog približevanja - izogibanja, samokontrola) indirektno (prek brezupa) vpliva na suicidalnost«.

Tako kot smo ljudje različno dojemljivi za stopnje stresa, tako tudi drugače reagiramo kot odgovor nanj. Černigoj Sadarjeva (2002, 85) opredeli tri vrste simptomov, ki se kažejo kot posledica stresa na delovnem mestu. To so »vedenjski simptomi« (pitje, kajenje, odsotnost z dela), »fiziološki simptomi«, ki smo jih videli že zgoraj in

²¹ Work-Related Musculoskeletal Disorders

nastanejo v telesu kot posledica stresa (povečan krvni pritisk in pulz, povečan holesterol in zmanjšana imunska odpornost) ter »psihološki simptomi« (razdražljivost, bolečine, nezadovoljstvo z delom). Največja težava pri stresu je pravzaprav postopno in neopazno izgubljanje zdravja, še doda. Te omenjene simptome stresa na ravni posameznika dobro ponazori tudi spodnja slika (glej Sliko 5.1), ki kaže, kako so simptomi na različnih ravneh medsebojno prepleteni (Dernovšek in drugi 2006, 10). Simptomi stresa se odražajo na ravni naših čustev in misli, na telesu in našem vedenju.

Slika 5.1: Simptomi stresa

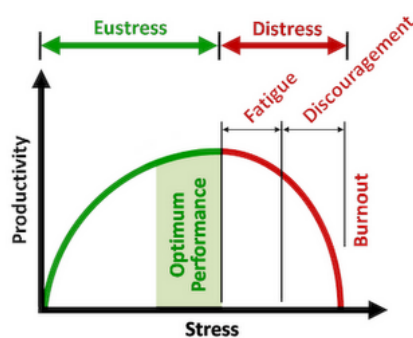


Vir: Dernovšek in drugi (2006, 10).

Stres sam po sebi ni neka specifična okoliščina ali dogodek, ki se mora zgoditi, da bi lahko govorili o stresu. Na stres namreč različni ljudje reagiramo različno. Glede na prilagodljivost na stres se že biološko razlikujemo, obstajajo pa tudi različni izvori, ki vplivajo na človekovo odpornost na stres. To so: materialni viri (denar in druge potrošne dobrine), fizični viri (telesna moč posameznika, zdravje, zunanji videz, telesno počutje), intrapersonalni viri (samopodoba, samovrednotenje), informacijski in izobrazbeni viri (pomagajo pri obvladovanju stresa) in kulturni viri (tradicije, običaji) (Selič 1999, 63-64). Na to, kako obvladujemo stres, pa vplivajo »sociodemografski vplivi, osebne dispozicije, stresni dogodki in družinska podpora« (Selič 1999, 113). Kako se posameznik sooča s stresom, določajo še njegove izkušnje, količina energije, ki jo ima in okoliščine, v katerih se stresni dejavniki pojavijo (torej tudi okolje, v katerem živi) (Dernovšek in drugi 2006, 8).

Stres delimo na pozitivni stres, ki deluje kot vzpodbuda, navdušenje; in na drugi strani na negativni stres, ki nastane, ko situacije nismo sposobni nadzorovati (Černigoj Sadar 2002, 85). Dobri stres je poimenovan EUSTRES, ko je učinek stresnega dogajanja pozitiven. DISTRES pa je druga, negativna stran istega kovanca, torej nekaj, kar za večino ljudi že v osnovi pomeni beseda stres (Selič 1999, 66). NEVTRALNI UČINKI stresa izginejo brez učinkov ali posledic. Koliko stresa je za nekoga nevtralnega, pa je zopet odvisno od posameznika in pomena stresorja v njegovem življenju (npr. za nekoga je položnica za elektriko lahko velik stres). Spodnja slika (glej Sliko 5.2) vizualno prikazuje ta dva različna vidika stresa. Vidimo, da distres povzroča utrujenost in kot končen rezultat tudi izgorelost.

Slika 5.2: Eustres in Distres

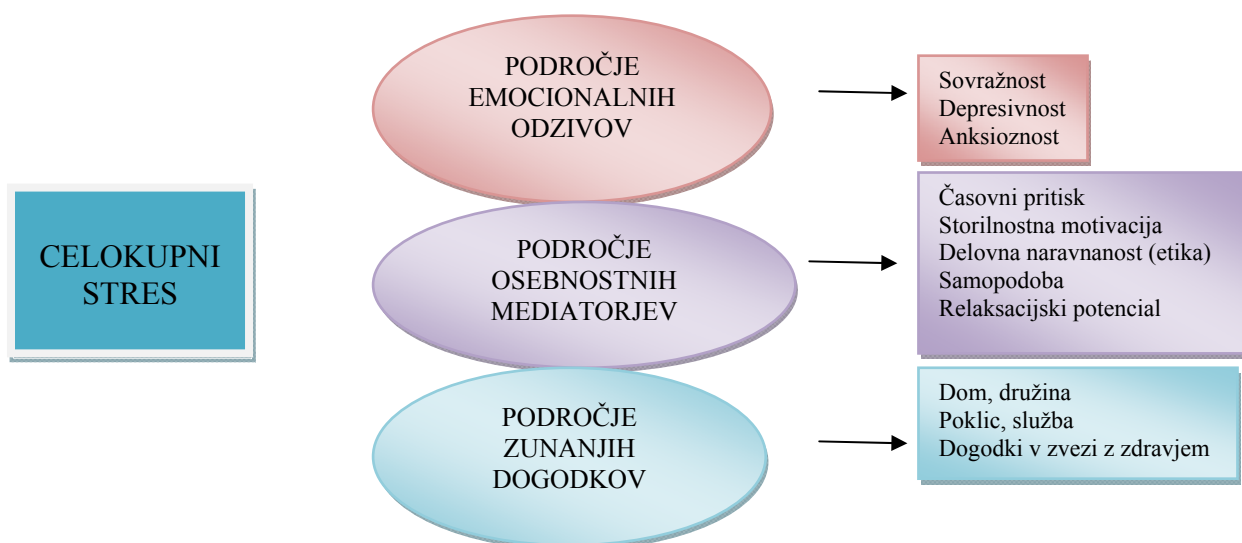


Vir: Google.

Derogatis (v Selič 1999, 184-188) je za kvalifikacijo stresnih obremenitev ponudil instrument, v katerega je vključil zunanje dogodke, osebnostne mediatorje in čustvene odzive (glej Sliko 5.3), pri čemer seštevek vseh predstavlja prikaz trenutne stresne obremenitve. Stres, ki ga povzročijo določeni dogodki, se tako pod vplivom delovanja osebnih dejavnikov okrepi ali ublaži. Za boljši vpogled v celokupni stres razlagam spodnje procese:

- ČASOVNI PRITISK predstavlja omejen čas za izvedbo naloge, ki »izčrpava fizične, prilagoditvene in emocionalne osebne vire« (Selič 1999,185). Želja oziroma cilj izpolnitve časovnega roka povečuje strah pred možnim neuspehom. Stalna izpostavljenost takšnim pogojem (četudi nekaterim osebam to bolj ustreza) je dejavnik tveganja za kardiovaskularne bolezni.
- STORILNOSTNA MOTIVACIJA lahko pomeni zavračanje vseh dejavnosti, ki niso usmerjene k cilju (rekreacija, lenarjenje, počitek), saj jih oseba vidi kot izgubo časa. Tudi pristočasne aktivnosti (hobiji in šport) tako lahko postanejo vir stresa.
- DELOVNA NARAVNANOST sama po sebi sicer ni problematična, če ni povezana z osebnostmi lastnostmi, ki nekako prav iščejo stresne dogodke. Osebe z delovno naravnostjo sledijo prepričanju »več ko dosežeš (ustvariš, pridobiš), več veljaš« (Selič 1999, 186) in svojih sadov pravzaprav sploh ne znajo uživati.
- SAMOPODOBA je pomemben dejavnik pri soočanju s stresom. Osebe, ki svojo podobo ustvarjajo na podlagi dela, so bolj dojemljive za stres na delovnem mestu.
- RELAKSACIJSKI POTENCIAL se nanaša na sposobnost posameznika za delovanje v stresni situaciji. Gre na eni strani za sposobnost umika iz stresne situacije oziroma dnevne rutine in na drugi strani za samo skrb za ohranjanje zdravja (šport, razvedrilo, hobiji itd.). Osebe brez tovrstnih interesov stres obvladujejo slabše.
- DOMAČE OKOLJE lahko na eni strani povzroča stres, a ga na drugi strani tudi blaži. Nanaša se na odnose s starši, partnerjem, otroki in drugimi sorodniki.
- DELOVNO OKOLJE je velik izvor stresa. Čeprav lahko veliko zadovoljstvo z delom deluje kot neke vrste dejavnik zmanjševanja posledic stresa.
- DOGODKI, POVEZANI Z ZDRAVJEM, so pomemben dejavnik, saj je splošno dobro počutje pogojeno tudi z zdravstvenim stanjem. Prav tako pa se »nekateri oblike vedenja [...] negativno odražajo na zdravju« in »imajo pomembno napovedno vrednost« (Selič 1999, 187).

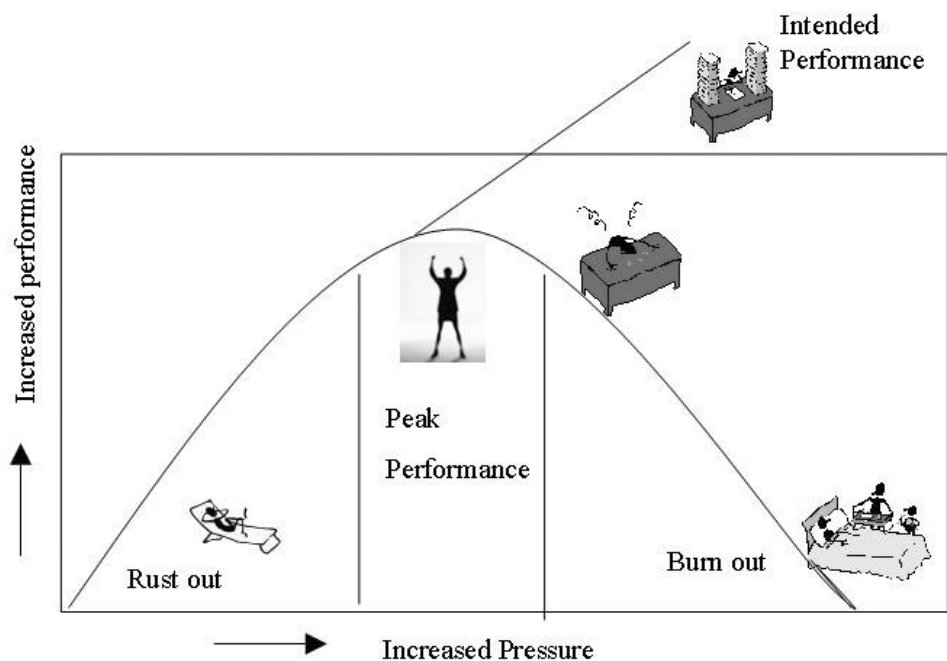
Slika 5.3: Struktura Derogatisovega stresnega profila



Vir: Selič (1999, 185).

Če pogledamo spodnjo sliko (glej Sliko 5.4), vidimo, kot smo že povedali, da določena mera stresa na človeka vpliva pozitivno in povečuje delovno učinkovitost. Ko pa človek doseže svoj vrh, se najprej pojavi utrujenost in v primeru nadaljnjega naraščanja stresa oziroma pritiska lahko situacija oziroma stanje človeka pripelje do izgorelosti (Anderson 2003, 83-84).

Slika 5.4: Stres na delovnem mestu



Vir: Anderson (2003, 83).

5.3 METODE OBVLADOVANJA STRESA

Dejavniki, kot so kajenje, slaba prehrana, pomanjkanje gibanja, preveliko konzumiranje alkohola in druge rešitve, ki jih ljudje uporabljajo z namenom obvladati stres, povzročijo le še večjo škodo za človekovo zdravje (Holmes 2001, 230). Beg v nedejavnost in umikanje pred ljudmi stres lahko še dodatno poglobita (Dernovšek in drugi 2006, 13). Učinkovito na reševanje stresa lahko vplivamo tako, da poskušamo rešiti težave, na katere lahko vplivamo (prepiri). Oziroma stres poskusimo obvladati s sproščanjem in skrbjo za dobro duševno in telesno počutje (Dernovšek in drugi 2006, 13). Murphy in drugi (v Holmes 2001, 233) pravijo, da meditacija, sprostitvene tehnike in podobni treningi lahko pomagajo. Vendar učinek ni trajen, saj se s tem ne odstrani jedra problema oziroma vira stresa. Kljub temu, da se diplomska naloga v večji meri osredotoča na to, kaj posameznik (lahko) naredi oziroma kaj podjetje lahko stori na ravni posameznikove aktivnosti, je pomembna kooperacija obeh strani za dosežen trajen cilj. Na eni strani mora človek razviti življenjske navade, ki mu v težavnih situacijah lahko pomagajo. V kolikor nima pripravljenega rešilnega gumba, se po mojem mnenju vse pre pogosto zgodi, da poseže po zgornjih rešitvah, za katere pa mi moja zdrava pamet pravi, da niso učinkovite. Na drugi strani pa so razlogi za stres lahko tudi organizacijske narave. Vendar pa je, ne glede na razlog, boljša preventiva, kot pa kasnejša odstotnost z dela, zmanjšana motivacija za delo ali bolezen posameznika, saj lahko rečem, da zdravje ni vse, vendar če nimamo zdravja, je vse brez pomena. Tudi Argyle (v Selič 1999, 142) na nek način to potrjuje, saj pravi, da na primer predvsem neprimerni odzivi na stres omogočajo širjenje rakavih celic.

Na ravni organizacije mora biti delovanje usmerjeno predvsem preventivno (Teržan 2007, 16). Ukrepi, ki jih omenja Teržanova (2007, 16-20), potekajo na treh ravneh:

- ✓ Primarna intervencija

Razvita kultura odnosov in kakovostna komunikacija na delovnem mestu, odpravljanje neželenih vplivov delovnega mesta, delavci morajo vedeti, katere naloge so prednostne, imeti morajo možnost soudeležbe pri odločanju itd.

✓ Sekundarna intervencija

Z izobraževanji in treningi posameznik postane seznanjen s stresom in posledicami le-tega. Hkrati pa mora vedeti, kako se lahko sooči s stresno situacijo.

✓ Terciarna intervencija

Podpora delavcem, ki že imajo težave, s strokovno pomočjo. Vendar je vseeno boljša preventiva odpravljanja vzrokov stresa, kot pa kurativa.

V smeri preventivnega delovanja pa je pomemben tudi urnik, ki je usklajen z drugimi obveznostmi (National Institute for Occupational Safety and Health, 2010).

Spoprijemanje s stresom tudi na ravni posameznika poteka na različnih ravneh (Dernovšek in drugi 2006, 16-17):

- ✓ Telesna raven - sproščanje mišičnih napetosti, trebušno dihanje, telovadba, masaža, poslušanje glasbe, pogovor, druženje s hišnim ljubljencem.
- ✓ Sprememba negativnih v pozitivne misli, sprememba miselnosti s pomembnim samospoštovanjem, preusmeritev, da od sebe ne zahtevamo popolnosti ter vnaprejšnja delitev nalog.
- ✓ Boljša organizacija prostega časa, povemo, kar mislimo in čutimo, zgradimo mrežo prijateljev, s katerimi premagujemo težave na pozitiven način.

V zgibanki o stresu (Dernovšek in drugi 2006, 42) kot sprostitvene metode, ki pomagajo, navajajo jogi identične sprostitvene vaje (dihanje, zavestno sproščanje telesa in mišic). Za zmanjševanje tesnobe, ki se lahko pojavlja pod vplivom stresa, prav tako navajajo jogo in avtogene treninge (Dernovšek in drugi 2006, 43), poleg poslušanja glasbe, sprehodov in pogovorov. Seličeva (1999, 92) pravi, da »telesna dejavnost znižuje dovzetnost za stres«. Raziskave kažejo, da lahko redna vadba asan²² in pranajam²³ lajša različna obolenja, med drugim tudi problema kronične trujenosti in srčnih motenj, ki ju povzroča (tudi) stres (Lidell 1991). Kot pravi Swami Vishnudevananda (v Lidell 1991,7), se lahko z »jogo, najstarejšo znanostjo o življenju, naučimo obvladovati stres – ne le na telesni ravni, ampak tudi na miselni oziroma duhovni«. Joga blaži odziv živčevja na stres, odpravlja napetosti v mišicah, zaradi katerih je v telesu nenehno sprožen alarm. Umirja pa tudi druge simptome stresa, kot so

²² Jogijskih položajev

²³ Dihalnih vaj

pospešeno bitje srca, potenje in anksioznost (Lidell 1991, 187). S položajem trupla (savasana) zmanjšamo izgubo telesne energije, slabimo stres in upočasnjujemo ritem dihanja in srca – celotno telo si v tem položaju odpočije (Lidell 1991, 24). Asane zmanjšujejo utrujenost in umirjajo živčni sistem, pravi Iyengar (1979, 40). Joga deluje kot neke vrste zdravilec, saj odpravlja tudi stres, ki smo ga že dlje časa kopičili v telesu. Plitko in hitro dihanje stimulira odziv telesa na stres, kar povzroči le še več stresa. Jogijske dihalne vaje pogosto izpostavljajo počasno in globoko dihanje, ki aktivira parasimpatični sistem oziroma pošlje informacijo sprostitve po telesu (Yoga Alliance 2006). Raziskave (Yoga Alliance 2006) kažejo različne učinke joge: zmanjševanje količine kortizola²⁴ v krvi²⁵; dementne osebe so s pomočjo vadbe joge izboljšale fizično in emocionalno funkcioniranje²⁶; posebne dihalne vaje zmanjšujejo stres in posttravmatske stresne motnje²⁷. Argyle (v Selič 1999, 141) pravi, da na primer glavobole (ki so posledica preobremenjenosti, napetosti) lahko lajšamo z relaksacijo. Tudi raziskave o učinkovitosti Mindfulness-based stress reduction programa²⁸, v nadaljevanju metode MBSR, pri kateri ljudje izvajajo meditacijo, jogo in nežne raztezne vaje ter vaje za večje zavedanje, so pokazale, da so ljudje sposobni učinkovitejšega obnašanja, ko so pod stresom. Udeleženci programa pa občutijo tudi nižje stopnje stresa (Yoga Alliance 2006). Ta program je pokazal svojo učinkovitost pri stanjih, ko podzavestne misli in čustva načnejo zdravje (Mindful living programs). Celoviti wellness programi v organizaciji po besedah Jukka Takala (International Labour Organization 2005), vodje programa varno delo²⁹, »lahko prinesejo denarne prihranke na eni strani in izboljšajo produktivnost podjetja na drugi strani«.

Promocija zdravja na delovnem mestu lahko prinese mnogo koristi – manjšo odsotnost zaposlenih, manj poškodb pri delu, večjo učinkovitost, motivacijo in zadovoljstvo zaposlenih itd. Po drugi strani pa organizacija lahko bolje funkcionira navznoter (uspehi) in navzven (zadovoljstvo strank). Povzemam pomembnejše nasvete Inštituta za varovanje zdravja (Juričan Backović in Janežič), ki sovpadajo z diplomsko nalogo:

²⁴ To je hormon, ki se izloča ob stresnih situacijah in poveča krvni tlak in sladkor v krvi, ter utiša imunski odziv na vnetje (vir: Wikipedija).

²⁵ Raziskava v *Annals of Behavioral Science* 2004.

²⁶ Raziskava v *Journal of Clinical Psychology* 2004.

²⁷ Raziskava v *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2005.

²⁸ Izvajati so ga začeli na Univerzi v Massachusettsu na kliniki za zmanjševanje stresa (Stress Reduction Clinic) (vir: Mindful living programs).

²⁹ International Labour Organization: SafeWork Programme.

- ✓ Ustanovitev skupine, ki bi v organizaciji skrbela za promocijo zdravja in telesne dejavnosti.
- ✓ Vpeljava aktivnih odmorov z gibanjem oziroma telesnimi vajami; začetek delovnega dne z raztezanjem.
- ✓ Spodbujanje telesne dejavnosti s promoviranjem popustov za vadbo (v raznih športnih klubih).
- ✓ Redno telesno dejavnim zaposlenim naj se omogoči daljši odmor; nekajkrat na mesec možnost dodatne proste pol ure za športno aktivnost; omogočanje, da pridejo kasneje na delo ali prej odidejo z dela zaradi telesne aktivnosti, je spodbudno.
- ✓ Redni izobraževalni programi o zdravju (reševanje bolečin v hrbtu, stres, opuščanje kajenja itd.).

Tudi na spletni strani Čili za delo (2007) ponujajo podobne nasvete, kako podjetja lahko skrbijo za podporo telesne dejavnosti za zaposlene (povzemam po mojem mnenju najbolj pomembne oziroma relevantne):

- zaposlene obveščajo o koristih telesne dejavnosti za zdravje,
- uvedejo rekreativne odmore po nekaj urah dela,
- spodbujajo kolesarjenje na delo/sestanke,
- nudijo dodaten dan dopusta za tiste, ki pešačijo ali kolesarijo na delo ter
- najemajo površine za rekreacijo in spodbujajo organizirano redno vadbo.

Čeprav v pričujočem delu sicer govorim le o stresu, je na splošno pomembna (tako za delavca, kot tudi za organizacijo) preventivna usmerjenost proti vsem boleznim. Pri tem se mi pomembne zdijo Bellocove in Breslowe (v Selič 1999, 32) navade, ki sta jih izpostavila. Po longitudinalni raziskavi sta ugotovila, da slednjih sedem navad zmanjšuje verjetnost za razvoj bolezni: »odsotnost kajenja, redna telesna dejavnost, vzdrževanje normalne telesne teže, uživanje hrane le v času obrokov, nikoli med njimi, redno uživanje zajtrka, sedem do osem ur spanja in le zmerno (če sploh) uživanje alkohola«.

6 DELO in PROSTI ČAS

Življenski slog lahko opredelimo kot (Čili za delo 2007) »za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v določenem časovnem obdobju«. Življenski slog se oblikuje skozi celotno življenje vse od otroštva do danes. Tako lahko rečemo, da je povezan tudi s področjem dela in na drugi strani načinom preživljanja prostega časa. Pod življenski slog, povezan z zdravjem, sodijo prehrana, telesna dejavnost, obvladovanje stresa oziroma odzivanje na probleme itd. (po Čili za delo 2007). Mnogo raziskav (po Čili za delo 2007) je ugotovilo, da lahko povežemo eno slabo navado z drugo, zato je po mojem mnenju še toliko bolj pomembno spodbujanje za zdrav življenski slog. Zdravi in motivirani delavci veliko doprinesejo k uspešnosti organizacije, kot smo videli že zgoraj in bomo videli tudi v nadaljevanju.

Zopet moram omeniti demografsko dejstvo staranja prebivalstva, saj je s tega vidika zelo pomembno, kako podjetje ravna z mladimi. Pomembno je tudi s stališča mladih družin, da podjetja mladim ponujajo dobre možnosti (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 97). Predvsem so tu pomembne mlade matere. »Prosti čas je kazalec uravnoteženega življenja in je za zdravje žensk bolj pomemben kot zadovoljstvo na drugih področjih življenja,« pravi Černigoj Sadarjeva (v Toš in Malnar 2002, 83). Nadalje še pravi, da mora ženska za svoje zadovoljstvo imeti dovolj prostega časa in ga preživljati na zadovoljiv način. Razlike pri zdravju škodljivih navadah pa se ne pojavljajo le glede na spol, ampak tudi glede na starost in izobrazbo.

Koncept življenjskega sloga je zanimiv, saj socialnoekonomske razlike igrajo pomembno vlogo pri povezavi med zdravjem in družbeno neenakostjo. Po drugi strani pa, kot pravi Malnarjeva (v Toš in Malnar 2002, 3), življenski slog oblikuje izbiro praks samodiscipliniranja. Kako preživljamo prosti čas, lahko vpliva na soočanje s stresom in na motiviranost za delo. Tako kot lahko stres na eni strani vpliva na samo kakovost življenja in blagostanja (Holmes 2001, 230); tako tudi, kot pravi Andersonova (2003, 85), ravnotežje med delom in zasebnim življenjem igra pomembno vlogo pri zmanjševanju stresa, predvsem z vidika socialne opore. Stres kot posledico delovnega okolja oziroma delovnega mesta in stres, ki nastane doma, je skoraj nemogoče ločiti

(Anderson 2003, 85), zato se kljub splošni osredotočenosti na delovni stres, dotaknem tudi življenjskega sloga. Nenazadnje pa, kot pravi Gardell (v Selič 1999, 125), tudi delo samo vpliva na preživljanje prostega časa - ljudje, ki opravljajo monotona dela z visoko stopnjo pozornosti, a nizko stopnjo avtonomije in socialnih stikov, se redkeje vključujejo v organizirane oblike preživljanja prostega časa. To ugotovitev je potrdil tudi Karasek (v Selič 1999, 125) z raziskavo, kjer je ugotovil, da se poveča udeležba zaposlenega v različnih dejavnostih, če se posamezniku poveča avtonomija na delovnem mestu. Pasivnosti na delovnem mestu se lahko človek tako navadi, da to ohromi njegovo celotno življenje, kar lahko privede tudi do (poskusov) samomora (Selič 1999, 126). Vključevanje prostega časa v diplomsko nalogo je pomembno tudi s stališča vpliva drugih stresnih dejavnikov. Poleg delovnega mesta na (koronarne) bolezni vplivajo še položaj, stan in širši socialnokulturni okvir. Mnoge študije kažejo, da družinsko življenje in prostočasne dejavnosti bolj vplivajo na človekovo dobro počutje in srečo, kot pa samo zadovoljstvo z delom (Selič 1999, 129).

Po podatkih SJM 2003/04 (v Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 100) sta v Sloveniji delo in družina prevladujoči vrednoti. Cilj javnih politik je, da imajo državljani možnost produktivnega plačanega dela na eni strani in kakovostnega zasebnega življenja na drugi strani (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 100). Včasih se je družbeno odgovorno ravnanje podjetja kazalo z deljenjem dobička, danes pa se pričakuje, da se podjetje zaveda posledic v širši družbi, ki jih je nenazadnje povzročilo tudi samo. Zaradi standardov, ki veljajo globalno, družbene odgovornosti ni mogoče interpretirati individualno. Družbena odgovornost zajema okoljevarstvo, človekove pravice, nediskriminacijo, zdravje in varnost na delovnem mestu. Sem pa sodi tudi omogočanje usklajevanja dela in zasebnega življenja. Tudi Lizbonska strategija pravi, da gre za trajnostni razvoj in kakovost življenja z roko v roki h gospodarski rasti (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 94-95). Povezanost med individualnim in organizacijskim zdravjem pomeni zdravo organizacijo (Newell v Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 100). Zdrava organizacija skrbi tudi za »vzpostavljane ravnotežja med različnimi področji življenja« (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 100); in ravno to Certifikat družini prijazno podjetje³⁰ pomeni. Podjetje se s svojimi ukrepi čim bolj približa (mladim) družinam. Če omenim nekatere

³⁰ V Sloveniji ima Certifikat družini prijazno podjetje 60 podjetij.

najpogostejše ukrepe, ki so jih podjetja sprejela (ali jih še nameravajo sprejeti) in so pomembni s stališča moje diplomske naloge:

- ukrepi za varovanje zdravja,
- organizacija športnih in prostočasnih aktivnosti (za zaposlene in družinske člane) ter
- časovna prožnost prihoda in odhoda z dela (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 106 in 108).

Razne ugodnosti in predvsem možnost usklajevanja dela in družinskega življenja povečujejo predanost zaposlenih podjetju ter večajo motiviranost za delo (Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 149). Pozitivni učinki takšne politike podjetja se kažejo tudi v upadu stresnih situacij (Prognos AG v Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 150) in bolniških in drugih odsotnosti. Vse skupaj pa povečuje konkurenčnost podjetja in večja zadovoljstvo strank (Levin-Epstein v Kanjuo Mrčela in Černigoj Sadar 2007, 150). Tudi Lakein (v Selič 1999, 92) pravi, da organiziranosti časa (določanje ciljev, prioritet, urnika itd.) zmanjšuje občutek, da neproduktivno izgubljam čas, s čimer se zmanjša pojav nekaterih stresnih situacij.

6.1 GIBANJE

Gibanje je vsakršno gibanje telesa, ki rezultira v porabi energije. Telesna dejavnost ima pozitivne učinke na zdravje, saj že 30 minut telesne dejavnosti dnevno zmanjša razvoj nenalezljivih bolezni (srčne bolezni, rak debelega črevesja, diabetes, zvišan krvni tlak) in drugih negativnih posledic na zdravje (bolečin v hrbtu, osteoporoze, debelosti). Redna telesna dejavnost zmanjšuje tudi stres, občutke strahu in depresije, ter pozitivno vpliva na splošno kakovost življenja (Čili za delo 2007).

Glassner (v Toš in Malnar 2002, 8) pravi, da je prosti čas postal »delo na sebi, na svojem telesu in zdravju«. Po podatkih SJM (Toš in Malnar 2002, 26) se z rekreacijo v starosti med 26. in 40. letom redno ukvarja več oseb, ki pripadajo vrhu socialne lestvice (35 % srednje in visoko izobraženih ter 5-10 % z osnovno ali poklicno šolo). To lahko označimo kot neenakosti, ki se odražajo v življenjskem slogu. Hkrati pa kondicija telesa in telesni videz pomenita socialni prestiž oziroma kapital (Toš in Malnar 2002, 27). Razlike pri ukvarjanju s športom se kažejo tudi glede na izobrazbo, kraj bivanja in spol.

Z rekreacijo se ukvarja več visoko izobraženih (35 % starih od 26 do 40 let in 40 % starih nad 40 let); več ljudi v mestih (30 %) kot na vasi (16 %); in manj žensk (21 %) kot moških (28 %) (Toš in Malnar 2002, 90-91).

7 MOTIVACIJA

Motivacija vpliva na delovno uspešnost posameznika in pripadnost zaposlenih podjetju, kar pripomore h konkurenčnim prednostim podjetja (Marzel 2000, 349). »Naše ravnanje je motivirano takrat, kadar je ciljno usmerjeno, pri tem pa ga spodbujajo številne potrebe in vzgibi,« pravi Marzelova (2000, 349). Mnogo del o motivaciji se na prvem mestu nasloni na denar. Pomanjkanje denarja sicer je dejavnik mnogih psiholoških problemov (Černigoj Sadar 2002, 92), vendar, kot bomo videli v nadaljevanju, denar ni edino motivacijsko sredstvo. Od človeka samega in njegove motiviranosti je odvisno, ali bo svoje sposobnosti uporabil v določeni delovni situaciji. Zato je zelo pomembno, da zna na eni strani delodajalec poskrbeti za ustrezno motivacijo, na drugi strani pa mora tudi delavec z zagotavljanjem psihofizične kondicije, zdravim načinom življenja in samorealizacijo sovplivati na motiviranost (Čili za delo 2007).

Pri motivacijskih teorijah pomembne vloge ne igrajo le zunanji dejavniki (plača, ugodnosti), ampak tudi notranji (zadovoljstvo z delom, osebna rast, izziv delovnega mesta in spoštovanje). Ljudje si želijo dobro plačanega poklica, ki jim bo dal priložnost za ugled ali dostojanstvo, ne želijo pa si opravljati nalog, ki bi ogrozile njihovo zdravje (Katz in drugi 1980, 234). Notranji dejavniki pomenijo delati nekaj za svoje zadovoljstvo, ker je zanimivo in v tem uživaš (Gagne in drugi 2010, 2). Takšno obnašanje ima za cilj nalogo in zadovoljstvo ob dovršitvi. Primer takšne motivacije je trud, ki ga ljudje vložijo v šport, določene osebne projekte oziroma prostovoljno delo (Bowditch in Buono 2005, 85). Popolnoma zunanji faktorji pa pomenijo, da oseba opravlja aktivnosti le iz dveh razlogov: zaradi nagrade ali v izogib kazni (Gagne in drugi 2010, 2). Zunanja motivacija pomeni delati nekaj zaradi razlogov, ki so naravnani navzven. Ti motivatorji, kot so dobro plačilo, bolniški dopust in druge ugodnosti, predstavljajo pomemben vidik celotnega osebnega zadovoljstva (Bowditch in Buono 2005, 85). V primeru, ko tudi zunanji faktorji postanejo notranje uravnavani, ko se ujemajo s posameznikovimi vrednotami in zanimanji, govorimo o ponotranjenju³¹ (Gagne in drugi 2010, 2). Četudi mnoge raziskave kažejo, da lahko zunanji dejavniki (denar) spodkopljejo notranje motivacijske dejavnike – ljudje poskusijo nove, težke ali celo nevarne zaposlitve, na določeni točki postanejo zunanje vzpodbude manj

³¹ Internalization

pomembne. Vsekakor je uravnovešenost obeh, tako zunanjih kot tudi notranjih dejavnikov, bistvena za izboljšanje organizacijske produktivnosti in vrednosti (Bowditch in Buono 2005, 85). Armstrong (v Ilič 2004, 180) celo pravi, da imajo intrinzične oziroma notranje nagrade lahko dolgotrajnejši in bolj poglobljen vpliv na motivacijo. Predvsem v trenutku, ko denarna nagrada posameznika ne motivira več, takrat postanejo za motivacijo pomembnejši notranji dejavniki motivacije (Ilič 2004, 183).

V nadaljevanju bom predstavila nekaj motivacijskih teorij, ki nam, kot pravi Marzel (2000, 349), pokažejo, zakaj se ljudje obnašamo tako kot se.

7.1 MOTIVACIJSKE TEORIJE

Vsaka teorija izpostavlja določen vidik motivacije, vendar je potrebno upoštevati delovanje različnih dejavnikov, ki vplivajo na motivacijo. Klasična šola (Friderik Taylor) verjame, da je človek razumno bitje, ki ga motivira le denar ali drugi zunanji faktorji. Humanistični šoli se za motivacijo zdita bistvena zadovoljitev socialnih potreb in splošno zadovoljstvo. Vsebinske teorije pojasnjujejo, zakaj ljudje nekatere dejavnike ocenjujejo kot pomembne in kateri cilji se jim zdijo pomembni. Procesne teorije ugotavljajo, kako posameznik izbere določene aktivnosti prav zaradi pričakovanja nekega rezultata. Behavioristične teorije so usmerjene na posledice, saj le-te narekujejo posameznikovo delovanje. Teorije socialnega učenja pa dajejo vpogled tako v notranje, kot tudi v zunanje procese, ki vplivajo na ravnanje posameznika (Marzel 2000, 349).

Marzelova (2000, 350) opredeli različne dejavnike, ki vplivajo na spodbujanje dela. Individualne razlike vplivajo na stališča, želje in potrebe. Hkrati pa se posamezniki razlikujejo po osebnosti (spol, starost, delovna doba, položaj na delovnem mestu) in sposobnostih. Značilnosti dela, kot so delovne naloge, okoliščine na delovnem mestu in lastnosti nekega dela, so zunanji dejavniki na delu. Z nagrajevanjem podjetje zaposlene spodbudi k boljšemu delovanju, organizacija pa na ta način dosega svoje cilje. Napredovanje (horizontalno ali vertikalno) je prav tako ena izmed oblik stimulacije in je povezano s kariero. Z vodenjem se vpliva na zaposlene z željo po dosegi določenih

delovnih ciljev (Možina v Marzel 2000, 350). Prek ciljev organizacije pa lahko tudi posamezniki dosežejo svoje lastne cilje.

Motivacijske teorije lahko razdelimo na **Statično vsebinske teorije** (Static-content), ki se osredotočajo na to, kaj resnično motivira delovanje posameznikov. Bolj podajajo razumevanje, kaj posameznike žene naprej, kot da bi napovedovali motivacijsko obnašanje posameznikov. Govorijo o zadovoljevanju posameznikovih potreb; **Razvojne teorije** (Process) analizirajo dejavnike, ki usmerjajo delovanje posameznikov in **Okoljske** (Environmentally), ki se na splošnem osredotočajo na krepitev in vzdrževanje določenega obnašanja (Bowditch in Buono 2005, 64-75).

Različni menedžerji imajo različne preference in menijo, da ljudi motivirajo določene stvari. Tudi ljudje smo različni in ena oseba ima v različnih obdobjih in v različnih situacijah različne preference. V nadaljevanju si bomo podrobneje pogledali razporeditev zgornjih teorij.

7.1.1 STATIČNO VSEBINSKE MOTIVACIJSKE TEORIJE

7.1.1.1 HIERARHIJA POTREB PO MASLOWU

Je prva izmed statično vsebinskih teorij. Govori o lestvici potreb in pravi, da morajo biti najprej zadovoljene človekove nižje potrebe, da lahko nato zadovoljuje potrebe višje na lestvici. Na začetek tako postavi žejno in lakoto kot prvotni preferenci. Sledita varnost in zavetje. Nato postanejo pomembni medsebojni odnosi, kamor spadata prijateljstvo in ljubezen. Šele nato nastopijo želje po spoštovanju, prepoznavnosti oziroma pomembnosti in neodvisnosti oziroma samostojnosti. Zadnjo stopničko predstavlja samouresničitev oz. izpolnitev potencialov posameznika (Bowditch in Buono 2005, 66-67).

7.1.1.2 ALDERFERJEVA ERG TEORIJA

Je druga statično vsebinska teorija in temelji na treh stopnjah potreb: obstoj oziroma potreba po preživetju (**Existance**); sorodnost (**Relatedness**), ki temelji na družbenih interakcijah in zunanjem spoštovanju (status, prepoznavnost); ter potrebe po rasti

(Growth), ki obsegajo želje posameznika po razvoju svojih sposobnosti (neodvisnost in uspeh). Pri čemer ni nujno potrebno, da so najprej zadovoljene nižje in šele nato potrebe višje na lestvici. Ponuja razlago, kako naše potrebe usmerjajo naše obnašanje oziroma kako naše delovanje usmerjamo v smislu zadovoljitve potreb (Bowditch in Buono 2005, 68).

7.1.1.3 McCLELLANDOVA TEORIJA DRUŽBENO PRIUČENIH POTREB

McClelland je oblikoval tri bistvene potrebe, ki jih ljudje razvijemo – potreba po dosežku, potreba po moči in potreba po vključenosti. Predpostavlja, da smo vsi v različnih časovnih obdobjih pod vplivom ene od teh potreb; prav tako pa je tudi moč, ki jo ima ta potreba na naše delovanje, odvisna od situacije. Za podjetje je predvsem pomemben razvoj potrebe po dosežku. Osebe, ki imajo to potrebo visoko razvito, so bolj zadovoljne, ko delo dobro opravijo, si postavljajo višje cilje, so bolj uspešne pri upravljanju svojega časa in težijo k izboljševanju svojega dela. S to teorijo je storjen korak k razumevanju motivacije kot nekaj, kar se lahko spreminja. Motivacija tukaj igra vlogo odvisne spremenljivke, na katero vplivajo pretekli dogodki, zaradi katerih se določena potreba razvije (Bowditch in Buono 2005, 68-69).

7.1.1.4 MOTIVACIJSKO HIGIENSKA TEORIJA PO HERZBERGU

Ta teorija izhaja iz predpostavke, da je motivacija sestavljena iz dveh nepovezanih dimenzij. Prvi so higienski faktorji, ki delujejo preventivno proti nezadovoljstvu, a ne motivirajo zaposlenih. Druga, z delom povezana dimenzija, pa so motivatorji, ki spodbujajo rast in razvoj zaposlenih. Če želimo, da so zaposleni resnično zadovoljni in da delujejo več kot le toliko, kolikor je minimalno potrebno, morajo biti zadovoljeni tudi motivatorji. Pri čemer nekateri dejavniki (plača, prepoznavnost, odgovornost) nastopajo na obeh straneh (Bowditch in Buono 2005, 69-70). Plača, delovni pogoji in medsebojni odnosi spadajo pod higienike. Pod motivatorje pa sodijo priznanja, zanimivo delo, svoboda delovanja, odgovornost in možnost napredovanja (Ilič 2004, 183). Potrebno je vedeti, da imajo denarne nagrade omejen rok trajanja. Ko posamezniku postane prosti čas pomembnejši od delovnega časa, denarna motivacija ne pomeni nujno večjega vložka zaposlenega. Kot pravi Ilič (2004, 185), takrat »pomen pridobijo intrinzične nagrade (pohvale, priznanja, ugled za dvig samospoštovanja itd.)

oziroma ugodnosti (večja avtonomija dela/delovnega časa, možnosti za individualno učenje in uporabo znanja)«. Ta teorija je pomembna, saj sem želela z diplomsko nalogo osvetliti predvsem to področje delovne motivacije, ki se dotika prostega časa.

7.1.1.5 SESTAVA DELA in OBOGATITEV DELOVNEGA MESTA

Vloga vodstva predstavlja zadnjo statično vsebinsko teorijo. Nanaša se na obogatitev delovnega mesta z gradnjo priložnosti za rast in razvoj. S tem ko zaposleni občutijo pomen dela, odgovornost za končne rezultate, in posedujejo znanje o dejanskih rezultatih delovnih aktivnosti, so bolj delovno motivirani, narasteta pa tudi delovna kvaliteta in zadovoljstvo z delom. Medtem ko se na drugi strani odsotnost z dela zniža (Bowditch in Buono 2005, 71-73).

7.1.2 RAZVOJNE MOTIVACIJSKE TEORIJE

7.1.2.1 TEORIJE PRIČAKOVANJA

Model predpostavlja, da je motivacija sestavljena iz treh elementov: *Pričakovanja: povečan vložek vodi k boljši izvedbi; *Koristnost: boljša izvedba vodi k določenim izidom, rezultatom in nagradam; ter *Psihološka vrednost: pomen nagrade za posameznika. Če torej želimo motivirati delavca, morajo biti nagrade zaželeno (pri čemer je potrebno vedeti, da imajo ljudje različna pričakovanja, želje in cilje). Potrebno pa je tudi, da delavci vedo, da razlika v delu prinese drugačno nagrado – več truda pomeni večjo nagrado, v vmesni stopnji pa tudi boljšo izvedbo (Bowditch in Buono 2005, 75-77).

7.1.2.2 TEORIJA MOTIVACIJE KOT POT DO CILJA

Izbire ljudi odražajo njihove preference. Posamezniki so motivirani takrat, ko so prepričani, da jim bo njihov trud prinesel uspešno delo in zeleno nagrado. Zaposlene se motivira tako, da se povečajo osebne koristi dobro izvedenega dela in se hkrati odstranijo organizacijske ovire na tej poti do cilja (Bowditch in Buono 2005, 77).

7.1.2.3 TEORIJA POSTAVLJANJA CILJA

Postavljanje ciljev je vzrok za visoko učinkovito delo. Osebni cilji so vodilo motivacije, saj usmerjajo naše misli in dejanja. Visoki cilji sicer vodijo k učinkovitejšemu delu, vendar ne smejo biti previsoki. Če na primer ciljev ni mogoče doseči, ima to slabši vpliv, kot če ciljev sploh ne bi imeli. Cilji, četudi višji, ki si jih določi posameznik sam, delujejo bolj motivirajoče, kot cilji, določeni s strani organizacije, pa čeprav so morda lažje dosegljivi (Bowditch in Buono 2005, 77-78).

7.1.2.4 UPRAVLJANJE NA PODLAGI CILJEV

To je proces vodstvenih vlog, ko vodstveni in nižje zaposleni delavci sodelujejo pri ustvarjanju skupnih ciljev (Bowditch in Buono 2005, 79).

7.1.3 OKOLJSKE MOTIVACIJSKE TEORIJE

7.1.3.1 TEORIJE TRENIRANJA IN OKREPITVE

Človekovo okolje določa in vzdržuje človekovo obnašanje. Če smo nagrajeni za določeno obnašanje, to navado obdržimo, saj na nek način začnemo povezovati obnašanje in nagrado. Medtem ko ima kaznovanje mnogokrat negativen oziroma obraten učinek. Če torej želimo, da je nekdo točen, je bolje, da ga za točnost nagradimo, kot za netočnost kaznujemo (Bowditch in Buono 2005, 80-81).

7.1.3.2 SPREMEMBE ORGANIZACIJSKEGA VEDENJA

Proces vodstvenih vlog se osredotoča na ohranitev zelenih in odstranitev neželenih obnašanj. Cilj je narediti organizacijo bolj učinkovito, s tem da se na eni strani poveča produktivnosti delavca, medtem ko se na drugi strani ohrani njegovo zadovoljstvo. Temeljni pristop je povezava med človekovim obnašanjem in posledicami takšnega vedenja. Spomin na tem mestu deluje kot spodbujevalec stvari, za katere vemo (se spomnimo), da so nam prinesle pozitivne koristi (Bowditch in Buono 2005, 81-82).

7.1.3.3 TEORIJA DRUŽBENE PRIMERJAVE

Se osredotoča na spremenljivke, ki obkrožajo posameznika. Govori o tem, kako ljudje vidijo realnost glede na njihove lastne izkušnje. Delovno mesto, ki ga posameznik opravlja, je sestavljeno iz trenutne situacije, prav tako pa tudi iz preteklih delovnih izkušenj posameznika. Posamezniki pa tudi sami postavijo pomen določenemu opravilu in na ta način opravičujejo svoj vloženi trud. Tako lahko na primer tudi tisti, ki opravljajo precej nezahtevno in monotono službo, poročajo, da v delu uživajo. Pravična teorija je ena izmed teorij družbene primerjave. Posamezniki tu primerjajo svoj vložek in nagrado z drugimi primerljivimi posamezniki – predvsem glede plačila. Druga teorija pa je Teorija socialnega učenja, ki je na eni strani sestavljena z zunanjimi navodili ter lastnimi notranjimi motivacijskimi dejavniki (potrebe, zadovoljstvo, pričakovanja) na drugi strani. Ta proces pa nikoli ne poteka enostransko, saj obnašanje in okolje vplivata drug na drugega. Na primer v organizaciji se omogoči zaposlenim dostop do vadbe, kar jih spodbudi k bolj zdravemu načinu življenja in pomeni bolj aktiven način soočanja organizacije z zdravstvenimi problemi. Če imajo posamezniki možnost upravljati s svojim okoljem, bodo lahko bolje nadzorovali svoje vedenje (če lahko na primer posameznik v svojem bližnjem okolju odstrani prigrizke in nezdravo hrano, bo bolj uspešen pri izgubljanju kilogramov) (Bowditch in Buono 2005, 82-84).

V vseh zgornjih primerih smo videli, da je pri motivaciji ključnega pomena posameznik, njegovo dožemanje življenja in dela, ter njegove preference. Športna vadba spada pod vrsto nematerialne motivacije, če športno vadbo ponuja podjetje svojim zaposlenim, jo lahko enačimo z notranjimi dejavniki motivacije. Koliko ponudba takšne dejavnosti pomeni zaposlenim, pa je odvisno od posameznika, v kolikšni meri aktivnost vidi kot sproščujočo in pozitivno dejavnost.

Ta zaključek pa je hkrati uvod v raziskovalni del moje naloge.

8 PRAKTIČNI PRIMER

Danes velja prepričanje, da bolj kot je človek sposoben izklesati svoje telo, bolj je sposoben obvladovati tudi druga področja v življenju. Zato se lotevam takšne raziskave, kjer bi rada odkrila, ali obstajajo pomembne razlike med osebami, ki se ukvarjajo z jogo (kar ni le skupinska ali individualna fizična vadba) in tistimi, ki se ukvarjajo s klasičnimi disciplinami. Zanimiv bo tudi splošen pregled vzorca glede motivacije, stresa in splošnega zadovoljstva z življenjem.

Ker pravijo, da lastna vpletenost vedno uniči možnost objektivnega znanstvenega spoznanja, si želim v primerjavo vključiti različne skupine ljudi, ki pa se vsi ukvarjajo s športno dejavnostjo. Nenazadnje verjamem, da je najbolj bistvenega pomena, da nekdo počne to, kar ima rad in pri čemer uživa.

8.1 OKVIR RAZISKAVE

Vprašalnik sem oblikovala na podlagi hipotez diplomske naloge. Preden sem vprašalnik uporabila, sem ga tudi testirala. Testiranje je potekalo tako, da sem vprašalnik posredovala kolegom in kolegicam. Nekatere osebe se v večji meri ukvarjajo s področjem raziskav, drugi pa so čisti laiki. Glede na njihove pripombe in predloge, sem dokončno obliko vprašalnika aplicirala na splet. Spletni vprašalnik sem razširila s pomočjo snežne kepe po sodobnih medijih (Facebook in baza elektronskih naslovov oseb, ki se ukvarjajo z jogo), pri čemer nisem sledila nobenemu vzorcu. Pogoj za spletno anketo je bil le, da so anketiranci delovno aktivni, zato da imajo lahko izkušnjo o stresu na delovnem mestu. S pomočjo snežne kepe sem pridobila dovolj primernih anketirancev.

8.1.1 HIPOTEZE

H1: Osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta (v3.4), se bolj zavedajo posledic stresa (v15), za psihično sprostitev skrbijo z meditacijo, jogo in dihalnimi vajami (v12), ter dnevno namenijo več časa počitku (v5.3).

H2: Osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta (v3.4), so bolj motivirane za delo (v19) in so s svojim življenjem na splošno bolj zadovoljne (v22).

H3: Tisti, ki se ukvarjajo s klasično športno disciplino, tekom (v3.6), vidijo stres v večji meri kot pozitiven faktor (v11), za razliko od oseb, ki se s tekom ne ukvarjajo; jogiji (v3.4) pa v večji meri vidijo stres kot negativen faktor, v primerjavi z nejugiji.

Ostala vprašanja bom uporabila za opis značilnosti anketirancev iz vzorca.

8.1.2 METODOLOŠKI OKVIR

Spletno anketo sem sestavila na podlagi vprašalnika v prilogi, in sicer s pomočjo orodja EnKlikAnketa, ki se nahaja na spletni strani 1KA spletne ankete (beta) in je bila ustvarjena oziroma je last Fakultete za družbene vede. Tudi iz tega razloga sem se odločila za slednji program, saj je po mojem mnenju vreden največjega zaupanja. Hkrati pa je praktično naravnano, saj je mogoče podatke izvoziti tako v Excel kot tudi v SPSS (z nekaterimi kasnejšimi popravki).

Analize sem naredila s programom SPSS 16.0³² (program za statistično obdelavo podatkov). Z osnovnimi frekvencami oziroma porazdelitvijo sem pokazala opisne statistike spremenljivk. Hipoteze sem preverjala s pomočjo kontingenčnih tabel, ki se uporabljajo za ugotavljanje razlik.

8.1.3 TEŽAVE S SPLETNIM ANKETIRANJEM

Za spletno anketiranje sem se odločila iz dveh razlogov. Prvi je možnost razširjanja ankete širše po spletu in s tem možnost pridobitve potrebnega raznolikega vzorca. Drugi pa je časovna bariera, saj spletno anketiranje omogoča posamezniku, da izpolni anketo

³² Statistical Package for Social Sciences

takrat, ko mu čas dovoljuje in lahko nadaljuje tudi po večurni prekinitvi. Medtem ko v situaciji face-to-face anketiranja to ne bi bilo mogoče. Vendar pa predstavlja spletno anketiranje tudi zato (oziroma morda ravno zato) veliko težavo opustitve anketiranja. Ko nekdo anketo prekine, je morda nikoli več ne izpolni do konca. Po mojem mnenju so razlogi lahko različni, bodisi oseba pozabi, bodisi se ji izpolnjevanje ne zdi več smiselno ali pa si preprosto ne vzame več časa. Tudi zato spodnji podatki kažejo, da je na URL oziroma spletni naslov ankete vsaj kliknilo oziroma je anketo obiskalo 1487 oseb. Med ustreznimi enotami je anketo do konca izpolnilo »le« 626 oseb, 589 oseb pa je med izpolnjevanjem ankete prenehalo, bodisi zaradi neustreznega pogojem (niso v aktivnem delovnem razmerju) ali iz osebnih razlogov. Naj na tem mestu omenim tudi težave, ki so mi jih omenjali anketiranci – da jih anketa ne spusti naprej, četudi so izpolnili vsa potrebna polja (nekatera vprašanja so namreč nujno zahtevala odgovor). Po pregledu skrbnice programa za spletno anketo Ika, na samem programu nismo odkrili nobenih napak. Tudi sama sem prosila osebe, ki so napako javljale, da mi posredujejo sliko, ko jih program obvešča, da niso vsega izpolnili, čeprav trdijo, da so. Ugotovila sem, da te osebe vseeno niso izpolnile vseh polj. Tukaj lahko rečem, da se je pokazala med drugim tudi anketna nepismenost nekaterih anketirancev. Ponavadi se pokaže usip pri odgovarjanju na dolge ankete, saj je, bolj kot je anketa dolga, večji odstotek oseb, ki anketo prenehajo reševati (Web Survey Methodology). Ker moja anketa po mojem mnenju ni bila preveč dolga, lahko sklepam, da je bil poglavitni razlog zgoraj omenjena težava. Svetuje se tudi, da anketa ni tako trdo zastavljena, kar pomeni, da ni toliko obveznih odgovorov. Vendar sem se sama, zaradi potreb diplomske naloge, vseeno odločila za precej obveznih odgovorov. Nekaj pa je seveda bilo tudi oseb, ki zaradi pomanjkanja osebnega stika nimajo dovolj motivacije za dokončanje spletne ankete (Web Survey Methodology). Slabost spletne ankete je tudi reprezentativnost (EnKlikAnketa), kar se je pokazalo tudi v mojem primeru, saj sem, kot bomo videli v nadaljevanju, zajela večino oseb, ki se s stresom ne srečujejo pogosto. Sklepam, da osebe, ki se s stresom soočajo pogosteje, ankete niso izpolnile, zaradi pomanjkanja časa ali volje, anketa do njih ni prišla, so preobremenjene, prezaposlene ali kaj podobnega.

Enot, ki so kategorizirane kot neustrezne, je bilo skupaj 272. Med njimi so anketiranci, ki so le kliknili na anketo (4.7 %) in jo takoj tudi zaprli ter osebe, ki so vstopile na prvo stran oziroma na nagovor (13 %), vendar z izpolnjevanjem niso nadaljevale. Neznani status pa označuje, da je prišlo do neke napake, zaradi česar program statusa ni

zabeležil. Torej oseb, ki so odgovorile vsaj na prvo vprašanje³³ (ki je bilo hkrati tudi pogoj), je bilo 1215, kar je 81.7 %.

Tabela 8.1: Vzorec raziskave

	N	Odstotki
Končal anketo	626	42,1
Začel izpolnjevati	589	39,6
Klik na nagovor	194	13,0
Klik na anketo	70	4,7
Neznani status	8	0,5
Skupaj	1487	100,0

³³ Glej vprašanje status

8.2 ANALIZA REZULTATOV

8.2.1 DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI

SPOL (V³⁴23, N³⁵=626)

Med anketiranci prevladujejo ženske z 73.3 %, moških pa je 26.7 %.

STAROST (V24)

Povprečna starost anketirancev je 32 let. Najmlajši anketiranec je bil star 19 let, najstarejši pa 65 let. Anketirance sem razdelila v starostne razrede, največ oseb je bilo starih od 26 do 35 let (44.1 %), sledijo stari do 25 let z 29.1 %.

Tabela 8.2: Starost anketirancev

	N	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon
Starost anketirancev	626	19	65	31,95	9,246

Tabela 8.3: Starost anketirancev po razredih

	N	Odstotki
do 25 let	182	29,1
26 do 35 let	276	44,1
36 do 45 let	95	15,2
nad 46 let	73	11,7
Skupaj	626	100

STATUS (V1)

Med ustreznimi enotami (N=1215) je največ oziroma 54.1 % zaposlenih, delovno aktivnih študentov ali dijakov je 20.3 %, samozaposlenih pa je 4.6 % anketiranih. Teh oseb, ki so delovno aktivne in izpolnjujejo pogoj za raziskavo, je skupaj 79 %. Ostali

³⁴ Spremenljivka (s številko vprašanja, ki sovpada z vprašanji v anketnem vprašalniku).

³⁵ Število oseb, ki so odgovorile na to vprašanje.

sodelujoči respondenti (delovno neaktivni študenti, brezposelni in upokojeni), ki pogoja ne izpolnjujejo, so z anketo takoj zaključili.

Tabela 8.4: Status anketirancev

	N	Odstotki
Zaposlen	657	54,1
Samozaposlen	56	4,6
Študent/dijak, a že delam	247	20,3
Študent/dijak in ne delam	196	16,1
Brezposeln	50	4,1
Upokojen	9	0,7
Skupaj veljavni	1215	100

8.2.2 ANALIZA PO VPRAŠANJIH

V nadaljevanju bom predstavila tudi ostala vprašanja iz moje raziskave, četudi se ne nanašajo neposredno na hipoteze diplomskega dela. Vsa spodnja vprašanja se mi namreč zdijo pomembna, saj osvetljujejo področje gibanja, preživljanje prostega časa, ter doživljanje stresa in motivacije anketirancev.

ŠPORTNA AKTIVNOST (V2, N=938)

Redno, vsaj 2-krat tedensko in kontinuirano, vsaj šest mesecev, se z določeno aktivnostjo ukvarja 60.1 % anketirancev. Dobra tretjina (39.9 %) pa se s telesno aktivnostjo ne ukvarja.

UKVARJANJE Z AKTIVNOSTMI

KAKO DOLGO (V3)

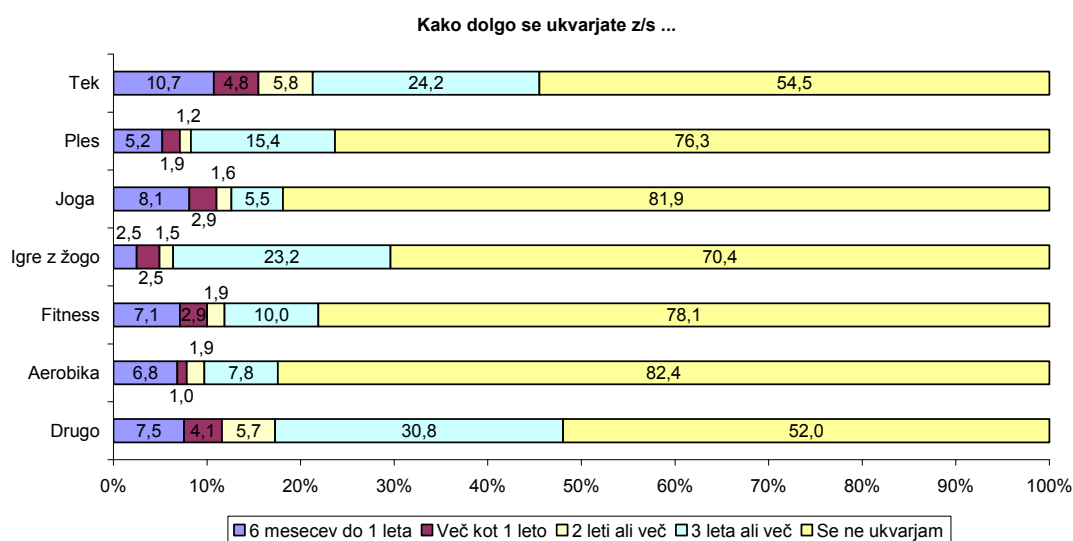
Zanimalo me je, kako dolgo se anketiranci ukvarjajo z določenimi fizičnimi aktivnostmi. Med navedenimi aktivnostmi se najdlje ukvarjajo s tekom (24.2 %) in igrami z žogo, kot so nogomet, košarka, odbojka ipd. (23.2 %). Prav tako je največ anketirancev, ki se s tema dvema aktivnostma (tek 45.5 % in igre z žogo 29.6 %) ukvarjajo v največji meri³⁶. Z jogo se ukvarjajo v večini šest mesecev do enega leta (8.1 %) in tri leta ali več (5.5 %), vseh jogijev³⁷ med vprašanimi pa je 18.1 %.

Anketiranci so imeli poleg navedenih tudi možnost vpisa drugih aktivnosti. Iz spodnjega grafa lahko vidimo, da je med osebami, ki se ukvarjajo s kakšno drugo aktivnostjo, največ (48 %) takih, ki se s svojo aktivnostjo ukvarjajo tri leta ali več (30.8 %).

³⁶ Seštevek vseh oseb, ki so odgovorile, da se z določeno aktivnostjo ukvarjajo (ne glede na pogostost).

³⁷ Osebe, ki se ukvarjajo z jogo.

Slika 8.1: Dolžina ukvarjanja z aktivnostmi



Aerobika N=689 in **17,6 %** se ukvarja z aerobiko

Fitness N=690 in **21,9 %** se ukvarja s fitnessom

Igre z žogo N=689 in **29,6 %** se ukvarja z igrami z žogo

Joga N=690 in **18,1 %** se ukvarja z jogo

Ples N=689 in **23,7 %** se ukvarja s plesom

Tek N=690 in **45,5 %** se ukvarja s tekom

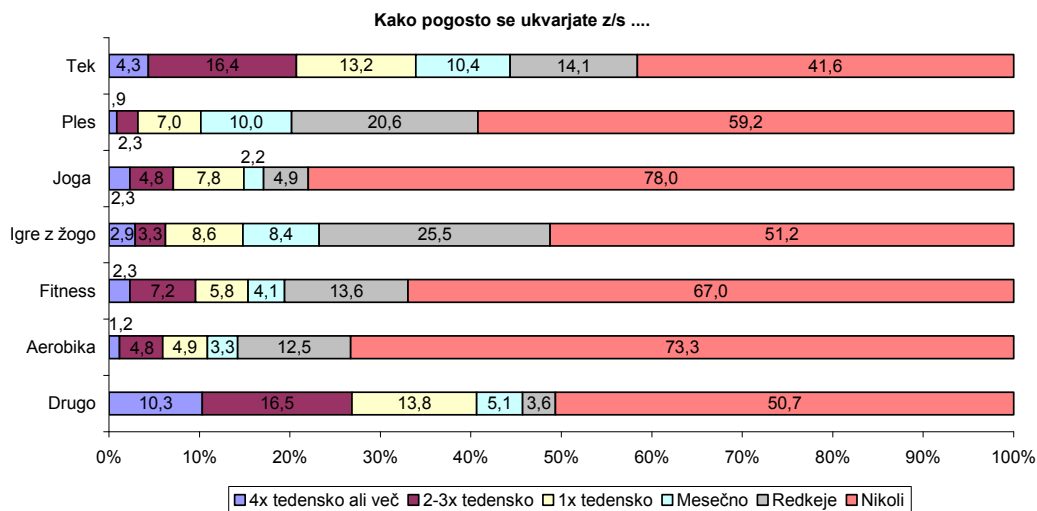
Drugo N= 689 in **48 %** se ukvarja z drugimi aktivnostmi

KAKO POGOSTO (V4)

V spodnjem grafu vidimo, da so odstotki anketirancev, ki se ukvarjajo s posamezno aktivnostjo, v tem grafu malce višji kot v prejšnjem. V prejšnjem grafu je na primer vseh jogijev 18.2 %, v tem grafu pa 22 %. Sklepam, da so v spodnjem grafu poleg tudi jogiji, ki se ukvarjajo z jogo manj kot šest mesecev (najnižja vrednost v prejšnjem primeru). Sicer pa to ne spremeni zgornjega rezultata, da se največ anketiranih ukvarja s tekom ali igrami z žogo.

Najpogosteje oziroma štirikrat tedensko ali več se anketiranci ukvarjajo s tekom (4.3 %) in igrami z žogo (2.9 %). Dva- do trikrat tedensko se v največji ukvarjajo s tekom (16.4 %) in fitnessom (7.2 %). Enkrat tedensko se zopet v največji meri ukvarjajo s tekom (13.2 %) in igrami z žogo (8.6 %). Anketiranci, ki se ukvarjajo z drugimi aktivnostmi, ki niso bile našteje, se v večini (49.3 %) z njimi ukvarjajo dva- do trikrat tedensko (16.5 %).

Slika 8.2: Pogostost ukvarjanja z aktivnostmi



Aerobika N=689 in **26,7 %** se ukvarja z aerobiko

Fitness N=690 in **33 %** se ukvarja s fitnessom

Igre z žogo N=689 in **48,2 %** se ukvarja z igrami z žogo

Joga N=690 in **22 %** se ukvarja z jogo

Ples N=689 in **40,8 %** se ukvarja s plesom

Tek N=690 in **58,4 %** se ukvarja s tekom

Drugo N=689 in **49,3 %**

Anketirancem sem pri obeh vprašanjih ponudila možnost odprtega odgovora (drugo). Tisti, ki so odgovorili na odprto vprašanje (drugo), so lahko svojo aktivnost tudi vpisali. Druge aktivnosti, ki so jih še vpisali, so vidne v spodnjih dveh tabelah. V spodnji levi tabeli je odgovarjalo 313 oseb, v spodnji desni pa 309 oseb. Seštevek N v spodnjih dveh tabelah odraža vse odgovore, ki so jih anketiranci podali, kar pomeni, da so nekateri našli tudi več aktivnosti. Odgovorov, kot so delo na vrtu, lenarjenje, igranje z otroki ali šah, nisem štela pod športne aktivnosti. Vidimo, da se največ oseb ukvarja s kolesarjenjem, hojo, pohodništvom ali badmintonom, squashom in tenisom. Pod kategorijo ostalo sem uvrstila jadrnanje, hokej, jamarstvo, rokomet, triatlon, vodne športe in podobne odgovore, kjer je to vrsto aktivnosti naštel le ena oseba.

Tabela 8.5: Dolžina ukvarjanja z aktivnostmi: odprti odgovor

	N	Odstotki
Kolesarjenje	67	19.9
Hoja	65	19.3
Pohodništvo/Alpinizem	47	14.0
Badminton, Squash, Teniš	36	10.7
Borilne veščine	20	6.0
Plavanje	18	5.4
Pilates	17	5.1
Zimski športi (smučanje, bordanje, tek na smučeh)	16	4.8
Rolanje	11	3.3
Plezanje	6	1.8
Funkcionalna vadba	4	1.2
Golf	2	0.6
Jahanje	2	0.6
Meditacija v gibanju	2	0.6
Power plate/Spinning	2	0.6
Adrenalinski športi	2	0.6
Ostalo	19	5.7
SKUPAJ	336	100.0

Tabela 8.6: Pogostost ukvarjanja z aktivnostmi: odprti odgovor

	N	Odstotki
Hoja	84	25.4
Kolesarjenje	68	20.5
Pohodništvo/Alpinizem	33	10.0
Badminton, Squash, tenis	30	9.1
Borilne veščine	19	5.7
Pilates	17	5.1
Plavanje	16	4.8
Zimski športi (smučanje, bordanje, tek na smučeh)	15	4.5
Rolanje	11	3.3
Plezanje	6	1.8
Funkcionalna vadba	4	1.2
Golf	2	0.6
Jahanje	2	0.6
Meditacija v gibanju	2	0.6
Power plate/Spinning	2	0.6
Adrenalinski športi	2	0.6
Ostalo	18	5.4
SKUPAJ	331	100.0

TIPIČEN DAN (V5)

Anketiranci so razdelili 24 ur svojega tipičnega dne. Rezultati kažejo, da za spanje v povprečju porabijo 7.4 ure, za delo 8.7 ure, za počitek brez nočnega spanja 1.4 ure, za hobije ali zabavo 2.7 ure in 3.8 ure za ostale aktivnosti. Vidimo, da spanju namenijo dovolj časa, kot je priporočilo, nekje okoli 8 ur. Medtem ko sicer manj časa namenijo dnevni počitku, vendar zato zabavi in hobijem, kjer se prav tako lahko na nek način spočijejo, namenijo skoraj 3 ure.

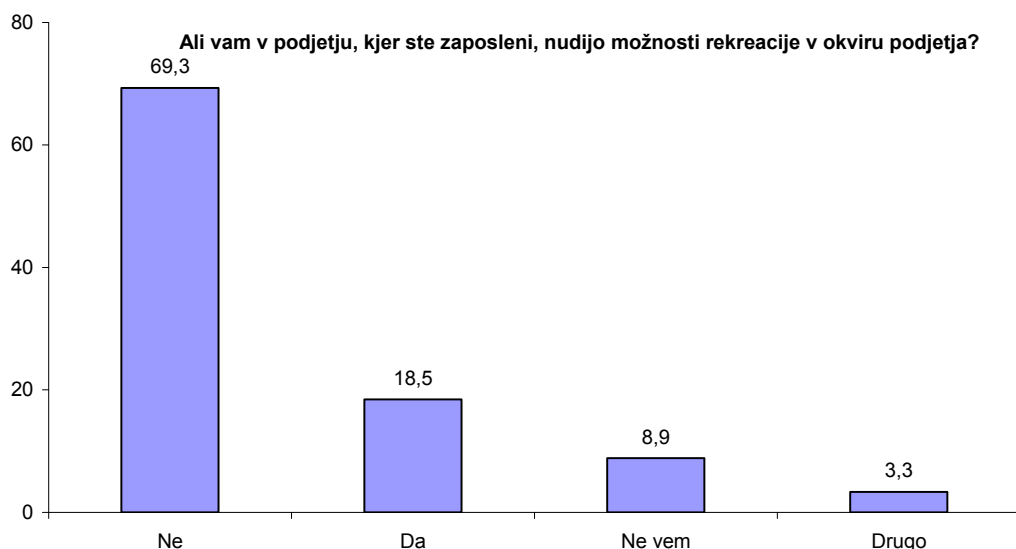
Tabela 8.7: Razdelitev ur tipičnega dne

	N	Povprečje	Standardni odklon
Št. ur spanja	690	7,39	1,040
Št. ur dela	690	8,73	1,769
Št. ur za počitek (brez nočnega spanja)	689	1,35	1,052
Št. ur za zabavo/hobije	690	2,74	1,564
Št. ur za ostale aktivnosti (vožnja na delo, gospodinjska opravila ipd.)	690	3,78	1,904

REKREACIJA V PODJETJU (V6, N=688)

Le 18.5 % vprašanim nudijo v okviru podjetja rekreacijo, ne nudijo pa je več kot tretjini anketirancev (69.3 %). Zanimivo je, da 8.9 % respondentov sploh ne ve za možnost ponudbe rekreacije v podjetju, kjer so zaposleni.

Slika 8.3: Rekreacija v podjetju



Pod drugo (3.3 %) je sedem anketirancev vpisalo, da jim rekreacijo nudijo občasno. Trem anketirancem rekreacije ne nudijo več, čeprav so jo včasih imeli. Medtem ko devet anketiranih poučuje neko vadbo ali pa si sami omogočajo telesno aktivnost (lahko tudi zato, ker so samozaposleni). Ena oseba meni, da je bolje, da se rekreacije udeležuje izven službenega okolja, saj bi sicer imel občutek, da je v službi več kot 8 ur.

Tabela 8.8: Rekreacija v podjetju: odprti odgovor

	N	Odstotki
Občasno	7	35
Nudim si jo sam (samozaposlen)	6	30
Ne več	3	15
Poučujem rekreacijo	3	15
Rekreacija izven delovn.okolja	1	5
SKUPAJ	20	100

KAJ VAM PONUJAJO IN KAKO POGOSTO (V7)

Zanimalo me je, kaj ponujajo anketirancem, ki so odgovorili, DA jim podjetje ponuja vadbo v okviru zaposlitve. Takšnih sicer ni bilo zelo veliko (le 18.5 %), vendar se lahko

tisti, ki jim rekreacijo ponujajo, slednje udeležujejo precej redno in tudi izbor je precej širok. Na to vprašanje je odgovorilo 127 oseb, vendar število odgovorov v spodnjih dveh tabelah ustreza njihovim odgovorom, saj so nekateri naštevili več aktivnosti, nekateri pa so napisali le, kako pogosto aktivnosti potekajo ipd.

V največji meri anketirancem ponujajo igre z žogo (25 %), fitnes (17.3 %), ter plavanje (10.1 %) in aerobiko (9.1 %). Jogo v podjetju nudijo le 8 osebam.

Tabela 8.9: Vrsta ponujene vadbe v podjetju

	N	Odstotki
Igre z žogo	52	25.0
Fitnes	36	17.3
Plavanje	21	10.1
Aerobika	19	9.1
Tenis, badminton, squash	16	7.7
Pilates	10	4.8
Joga	8	3.8
Savna, wellness	7	3.4
Smučanje	5	2.4
Bowling/keglanje	3	1.4
Več možnosti/po izbiri	16	7.7
Ostalo*	15	7.2
SKUPAJ	208	100.0

* Namizni tenis, pohodništvo, tek, izleti, kolesarjenje, masaža na stolu, ples, power plate, orbitrek, razgibavanje med delovnim časom itd.

Razveseljiv je podatek, da pri tistih, ki so na to vprašanje odgovorili, v največji meri rekreacijo nudijo 1x tedensko (49.1 %) ali neomejeno (23.6 %).

Tabela 8.10: Pogostost ponujene vadbe v podjetju

	N	Odstotki
1x tedensko	52	49.1
Vsak dan/neomejeno	25	23.6
2x tedensko	14	13.2
3 do 6x tedensko	8	7.5
Občasno	6	5.7
2x mesečno	1	0.9
SKUPAJ	106	100.0

VEDENJE IN DOŽIVLJANJE STRESA (V8)

Anketiranci so označevali, kako pogosto spodnje trditve ustrezajo njihovem vedenju in doživljanju. Pogostost so ocenjevali na stopenjski lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni

nikoli, 2 redko, 3 včasih, 4 pogosto in 5 zelo pogosto. Vidimo lahko, da jih delo v povprečju dokaj pogosto motivira (3.6). V povprečju so pri delu napeti le včasih (2.9), včasih se jim, ko so preveč preobremenjeni, zmanjša odpornost (2.8), doma le včasih razmišljajo o delovnem mestu in so zaradi dela slabe volje (2.8), v povprečju pa so prav tako včasih utrujeni tudi, ko spijo dovolj (2.8). V svojem vedenju anketiranci v povprečju opažajo, da jih delo le včasih navdaja z zaskrbljenostjo (2.7), ter da je njihov apetit nesorazmeren le včasih (2.6). V povprečju se redko (2.5) hitro razburijo zaradi malenkosti, se le redko (2.3) težko zberejo, imajo le redko (2.0) težave z nespečnostjo in le redko pogoste glavobole (2.0). Iz rezultatov lahko sklepam, da anketiranci iz mojega vzorca v povprečju nimajo pogostejših težav s simptomi stresa, utrujenostjo in podobnimi težavami, ki jih povzroča stres. Celotno povprečje vseh vprašanj znaša 2.7, kar kaže na to, da so pod stresom le včasih.

Tabela 8.11: Vedenje in doživljanje stresa

	N	Povprečje	Standardni odklon
Delo me motivira	634	3,61	0,968
Pri delu sem napet/-a	634	2,85	0,869
Ko sem preveč obremenjen/-a, se mi zmanjša odpornost proti boleznim	634	2,83	1,109
Doma razmišljam o težavah na delovnem mestu	634	2,80	1,070
Zaradi dela sem velikokrat slabe volje	634	2,77	0,897
Utrujen/-a sem tudi, ko spim dovolj	634	2,75	1,027
Delo me navdaja z zaskrbljenostjo	634	2,72	0,943
Moj apetit je nesorazmeren (včasih jem preveč, včasih premalo)	634	2,64	1,159
Hitro se razburim zaradi malenkosti	634	2,51	0,988
Težko se zberem	634	2,29	0,816
Imam težave z nespečnostjo	634	2,02	1,057
Imam pogoste glavobole	634	2,00	1,016

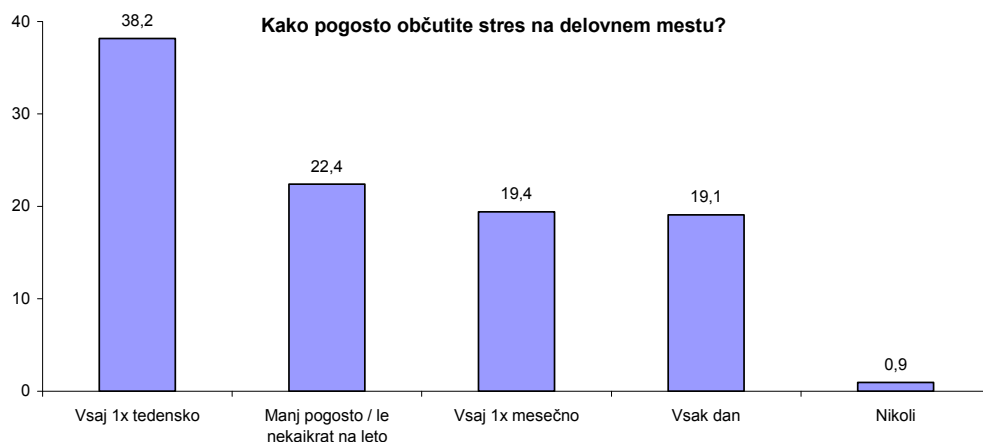
Legenda: ◆ redko ◆ včasih ◆ pogosto

STRES NA DELOVNEM MESTU (V9, N=634)

V največji meri (38.2 %) stres na delovnem mestu anketiranci občutijo vsaj enkrat tedensko. Zanimivo je, da jim po deležu sledijo osebe, ki stres občutijo manj pogosto oziroma le nekajkrat na leto (22.4 %). Približno enako pa je takih, ki ga čutijo vsaj enkrat mesečno ali vsak dan (19.4 % in 19.1 %). Stresa na delovnem mestu nikoli ne občuti le slab odstotek (0.9 %) vprašanih. Na podlagi prejšnjega vprašanja sklepam, da so anketiranci včasih pod stresom, prav tako pa tudi sami ocenjujejo, kot vidimo spodaj, da so pod stresom večinoma le včasih. Iz tega nadalje lahko sklepam, da se dobro zavedajo tega, ali so pod stresom ali ne. Če bi na primer zgornji vprašalnik pokazal, da

so pod stresom, pri tem vprašanju pa bi trdili, da niso, bi še vedno lahko rekli, da pod stresom so, vendar se tega ne zavedajo.

Slika 8.4: Pogostost stresa na delovnem mestu



VPLIV STRESA (V10)

Anketiranci so označevali, kako pogosto stres na delovnem mestu vpliva na njih oziroma se izraža na spodnje načine. Pogostost so ocenjevali na stopenjski lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni nikoli, 2 redko, 3 včasih, 4 pogosto in 5 zelo pogosto. Iz spodnje tabele lahko vidimo, da stres na delovnem mestu v povprečju le včasih ali redko vpliva na anketirance (vsa povprečja so manjša od 3). Slednji rezultat verjetno odraža tudi prejšnji dve ugotovitvi, da anketiranci stres občutijo le včasih.

Tabela 8.12: Vpliv stresa

	N	Povprečje	Standardni odklon
Na motiviranost za delo	634	2,99	0,987
Na občutek sreče v menih	634	2,82	0,997
Na uspešno reševanje delovnih nalog	634	2,78	0,967
Na občutek koristnosti v svetu (in na delovnem mestu)	634	2,76	1,057
Na zdravje	634	2,65	1,073
Na družinske odnose, odnose s partnerjem	634	2,52	1,050
Na moj pogled na svet (postanete bolj črnogledi)	634	2,39	0,974
Na odnose s prijatelji	634	2,31	1,009

Legenda: ◆ redko ◆ včasih

POMEN STRESA (V11)

Anketiranci so na spodnje vprašanje, kako dojemajo stres na delovnem mestu, odgovarjali na stopenjski lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni zelo negativen, 2 negativen, 3 niti negativen niti pozitiven, 4 pozitiven in 5 zelo pozitiven. Stres na delovnem mestu anketiranci v povprečju ocenjujejo kot bolj negativen (2.5).

Tabela 8.13: Pomen stresa

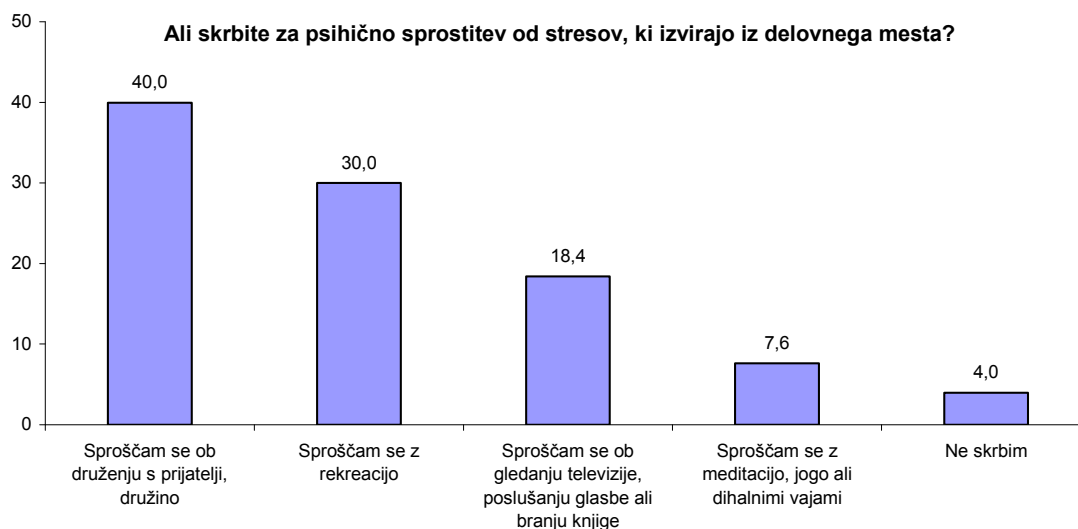
	N	Povprečje	Standardni odklon
Je za vas stres na delovnem mestu nekaj pozitivnega ali negativnega?	601	2,45	0,891

Anketiranci so imeli tudi možnost odprtega odgovora, ki jo je izpolnilo 32 anketirancev. Pod drugo so dejali še, da je odvisno od intenzitete in od same situacije, koliko neko situacijo lahko opredelijo kot stresno. Rekli so še, da mora stres včasih biti prisoten, da te motivira in poveča produktivnost, četudi je včasih pozitiven, včasih pa negativen, predvsem v smislu občutkov. Dodali so, da je neizogiben in odvisen tudi od osebnega počutja in sodelavcev. Negativen pa je predvsem, če je prisoten vsak dan in tako včasih deluje zaviralno.

PSIHIČNA SPROSTITEV (V12, N=603)

Večina anketirancev nekako skrbi za psihično sprostitev od stresa (96 %), ki izvira iz delovnega mesta. Največ oziroma 40 % anketiranih se sprošča ob druženju s prijatelji oz. družino, 30 % se jih sprošča z rekreacijo, 18.4 % ob gledanju TV, ob glasbi ali ob branju knjige, le 7.6 % se jih sprošča z meditacijo, jogo ali dihalnimi vajami. Zgornje rezultate si lahko razlagam, ker v mojem vzorcu prevladujejo osebe, mlajše od 35 let, ki po naravi na splošno dajejo večji pomen druženju s prijatelji in rekreaciji. Nenazadnje pa je vzorec pokazal tudi, da večina anketiranih ni pogosto pod stresom. Morda bi bili rezultati pri osebah, ki so pogosto pod stresom, drugačni. Čeprav tudi podatek, da se skoraj 8 % vprašanih sprošča z meditacijo, ni zanemarljiv.

Slika 8.5: Skrb za psihično sprostitev



Tudi tukaj so imeli opcijo drugo, ki jo je izpolnilo 29 anketirancev. Podali so lahko več odgovorov, ki sem jih tudi upoštevala. Kot pogoste stvari, s katerimi se sproščajo, so omenjali še spodnje. Vidimo lahko, da se večina odgovorov sicer ujema s podanimi, vendar sklepam, da so zaradi obvezne izbire le enega izkoristili možnost odprtega vprašanja in imenovali še kakšnega, očitno enako pomembnega. Le razni hobiji in dovolj spanja sta kategoriji, ki jih sama v vprašalnik nisem vključila.

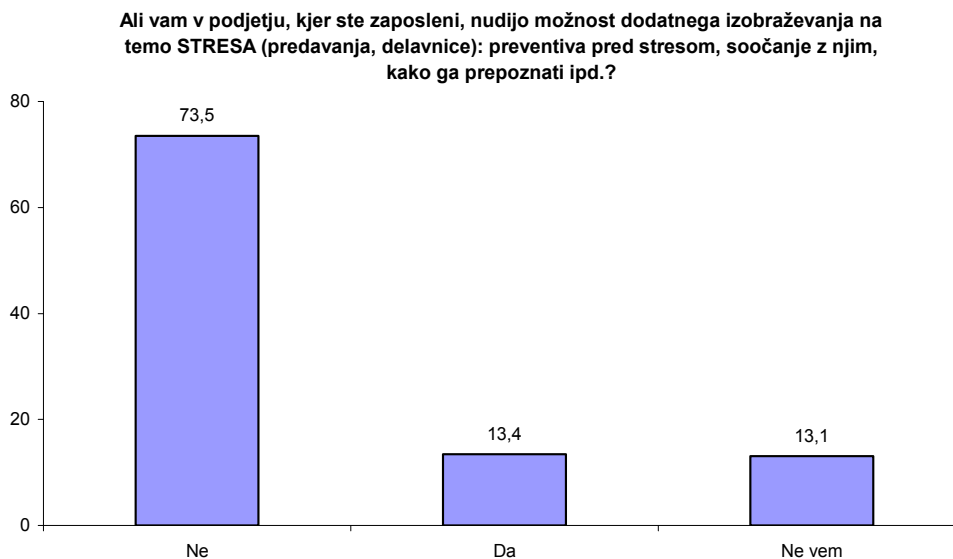
Tabela 8.14: Skrb za psihično sprostitev: odprti odgovor

	N	Odstotki
Hobiji	10	32.3
Rekreacija	7	22.6
Druženje	4	12.9
Dovolj spanja	3	9.7
Relaksacija	2	6.5
Dihalne vaje	1	3.2
Molitev	1	3.2
Odmik	1	3.2
SKUPAJ	31	100.0

DODATNO IZOBRAŽEVANJE (V13, N=634)

Le pri 13.4 % anketiranih v podjetju, kjer so zaposleni, ponujajo možnost dodatnega izobraževanja na temo stresa, 73.5 % ne ponujajo te možnosti, 13.1 % pa jih sploh ne ve ali jim delodajalec ponuja izobraževanje ali ne.

Slika 8.6: Ponudba dodatnega izobraževanja na delovnem mestu



PONUDBA V PODJETJU (V14, N= 77)

Na odprto vprašanje, kaj jim v podjetju ponujajo, je odgovorilo 77 anketirancev. V največji meri so našli predavanja oziroma delavnice (88.6 %). Manj je oseb, ki so omenile supervizijo (5.1 %) ali tečaj tehnik sproščanja (3.8 %).

Delavnice, ki so jih omenjali, so: Protistresne minutke; Tečaj protistresnega odzivanja; Izobraževanje glede stresa, motivacije in komunikacije; Učne delavnice o reševanju določenih situacij; Zdrav življenjski slog in prepoznavanje ter premagovanje stresa; Zdrav način življenja idr.

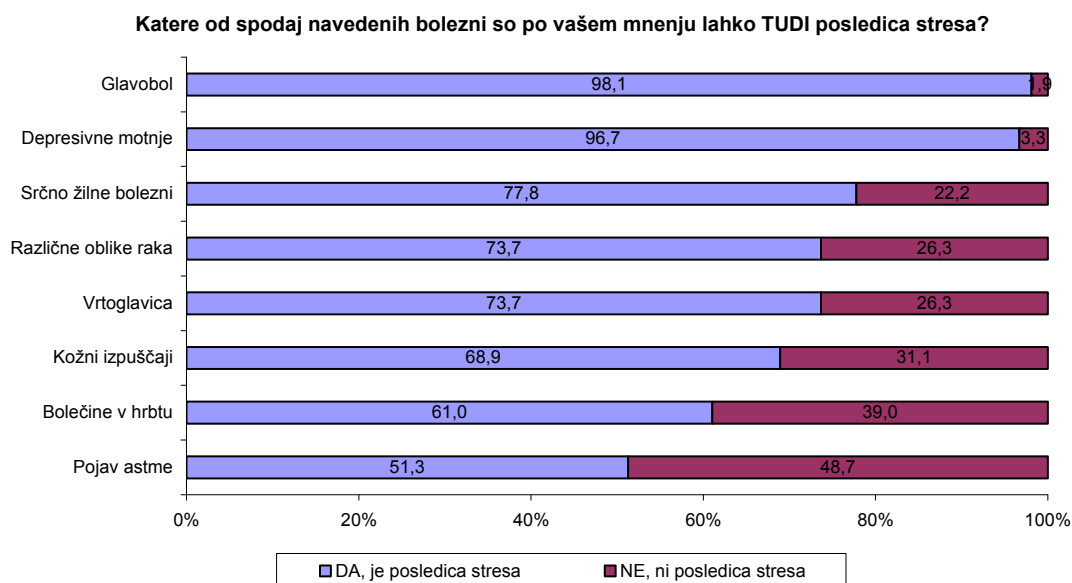
Tabela 8.15: Vrsta ponujenega dodatnega izobraževanja na delovnem mestu

	N	Odstotki
PREDAVANJA/DELAVNICE	70	88.6
SUPERVIZIJA	4	5.1
TEČAJ TEHNIK SPROŠČANJA	3	3.8
JOGA	1	1.3
ŠPORT	1	1.3
SKUPAJ	79	100.0

MNENJE O POSLEDICAH STRESA (V15, N=582)

Anketiranci od spodaj navedenih posledic stresa vse bolezni v večini dojemajo kot posledico stresa. Le pri pojavu astme so bolj deljenih mnenj, saj je le dobra polovica (51.3 %) vprašanih mnenja, da je to lahko ena od posledic stresa. Glavobol (98.1 %) in depresivne motnje (96.7 %) kot posledico stresa ocenjuje največ anketirancev. Po mnenju anketirancev sledijo srčno-žilne bolezni s 77.8 %, različne oblike raka in vrtoglavica s 73.7 %, kožni izpuščaji s 68.9 % in bolečine v hrbtu z 61.0 %.

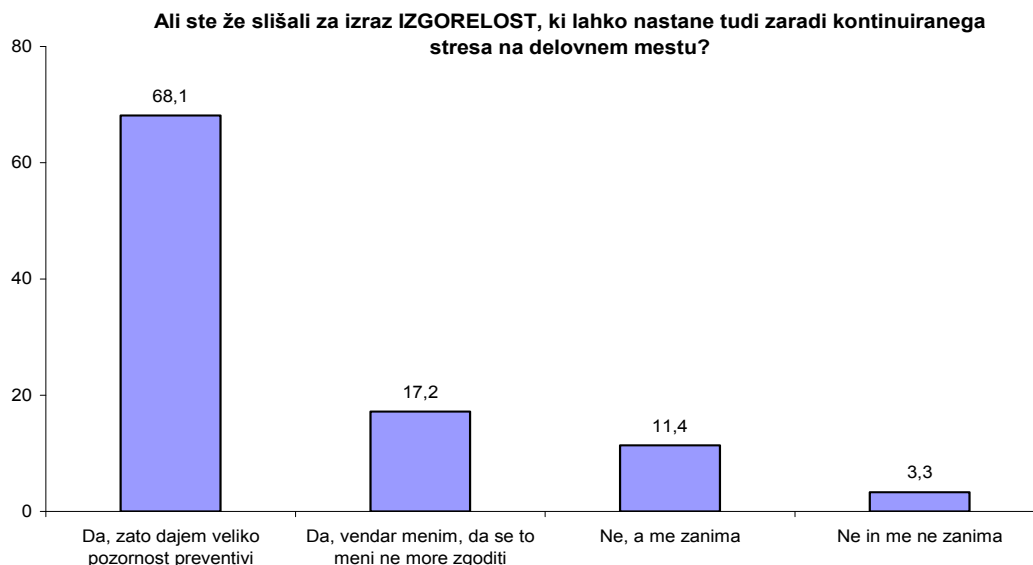
Slika 8.7: Mnenje o vplivu stresa na zdravje



IZGORELOST (V16, N=582)

Pojem izgorelosti pomeni »psihofizično in čustveno izčrpanost« (Inštitut za razvoj človeških virov). Ko kandidat postaja utrujen oziroma že preutrujen in te svoje simptome spregleda, vodi to izčrpavanje v izgorevanje. Simptomi se pojavljajo na telesni, čustveni, spoznavni in vedenjski ravni. Bolj kot je oseba globoko v fazi izgorevanja, večja sta intenziteta in število simptomov (Inštitut za razvoj človeških virov). Razveseljivo je, da kar 68.1 % vprašanih pozna izraz izgorelost, ter da daje veliko pozornosti preventivi, čeprav sledijo tisti, ki izraz poznajo, vendar menijo, da se njim to ne more zgoditi (17.2 %). Anketirancev, ki izraza ne poznajo, je 14.7 %, od tega jih 11.4% zanima, kaj je izgorelosti, 3.3 % pa jih to sploh ne zanima.

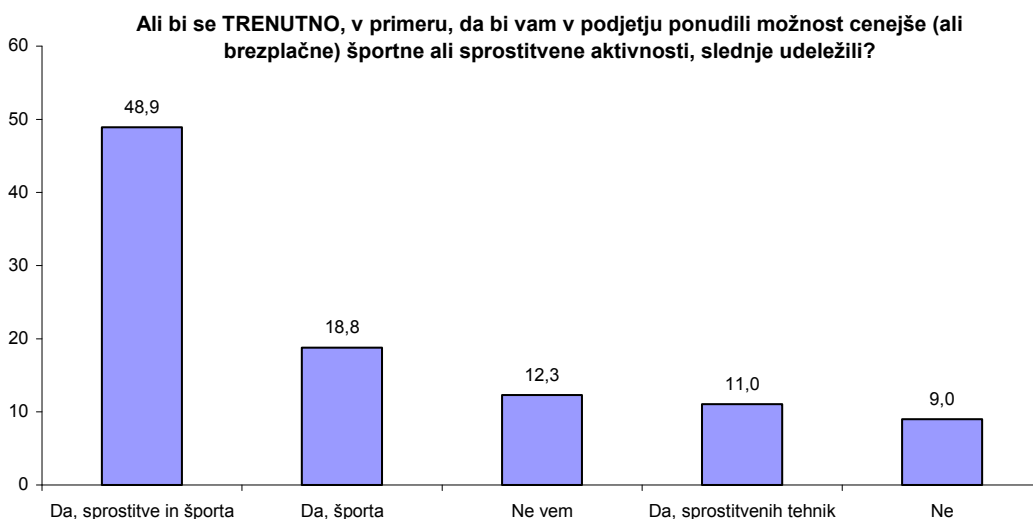
Slika 8.8: Seznanjenost z izrazom izgorelost



UDELEŽBA PONUDBE V PODJETJU (V17, N=634)

V primeru, da bi anketirancem v podjetju oziroma pri delodajalcu ponudili možnost cenejše ali brezplačne aktivnosti, bi se večina (78.7 %) tega udeležila. Največ bi se jih udeležilo tako športne dejavnosti kot tudi sprostitvenih tehnik (48.9 %). Le športnih aktivnosti bi se udeležilo 18.8 %, le sprostitvenih tehnik pa 11 % vprašanih. 12.3 % anketirancev je deljenega mnenja in ne vejo, ali bi se česa udeležili ali ne, 9% anketiranih pa se ugodnejših aktivnosti ne bi udeležilo.

Slika 8.9: Udeležba pri dodatni ponudbi v podjetju



IZOBRAŽEVANJE, SPROSTITVENA TEHNIKA ali PSIHIČNA/FIZIČNA AKTIVNOST (V18)

Ankiranje sem prosila, naj sami naštejejo največ tri dejavnosti, ki bi se jih v primeru ponudbe s strani podjetja udeležili. Odgovorilo je 558 oseb. Podrobneje sem naštel tiste aktivnosti, ki so relevantne za diplomsko delo. Polovica oziroma 400 anketirancev (50.3 %) bi se udeležilo telesne aktivnosti, 311 oseb (39.1 %) sprostitvenih tehnik in 85 oseb (10.7 %) izobraževanja. Pri *telesnih aktivnostih* so naštel različne športne aktivnosti (od košarke, odbojke, teka, aerobike, sprehodov, pohodov, plavanja, borilnih veščin, vodene vadbe itd.). Pri *izobraževalnih delavnicah* so omenjali avtogeni trening, NLP, razne teambuildinge in ustvarjalne delavnice, predavanja o pravilni prehrani, psihološka svetovanja, predavanja o stresu (kako ga prepoznati, kako se mu izogniti in kako ga pravilno reševati), izobraževanje o načinih dela z jeznimi strankami, predavanje o sprejemanju samega sebe, Balintove skupine, sprostitvene delavnice, šolo čustvene inteligence, komunikacijske veščine, motivacijske treninge, treninge asertivnosti, načine za spešno ločevanje med službo in domom itd. Pri *sprostitvenih tehnikah* je 177 oseb navedlo jogo kot aktivnost, ki bi se je udeležili. Ostalo pa so imenovali še meditacijo, dihalne vaje, supervizijo, masažo, več prostega časa in druženja, pogovor in podobno.

MOTIVIRANOST ZA DELO (V19)

Anketiranci so motiviranost za delo označevali na stopenjski lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni zelo nizko motiviran, 5 pa zelo visoko motiviran. V povprečju so za delo dokaj visoko motivirani (3.5). Teržanova (2007, 14) pravi, da je zadovoljstvo na delovnem mestu pomemben kazalec stresa. Medtem ko se nezadovoljstvo kaže z bolniškimi odsotnostmi, zamujanjem na delo ali odhajanjem z dela.

Tabela 8.16: Motiviranost za delo

	N	Povprečje	Standardni odklon
Vašo motiviranost za delo, ki ga trenutno opravljate, ocenjujete kot...	627	3,53	0,894

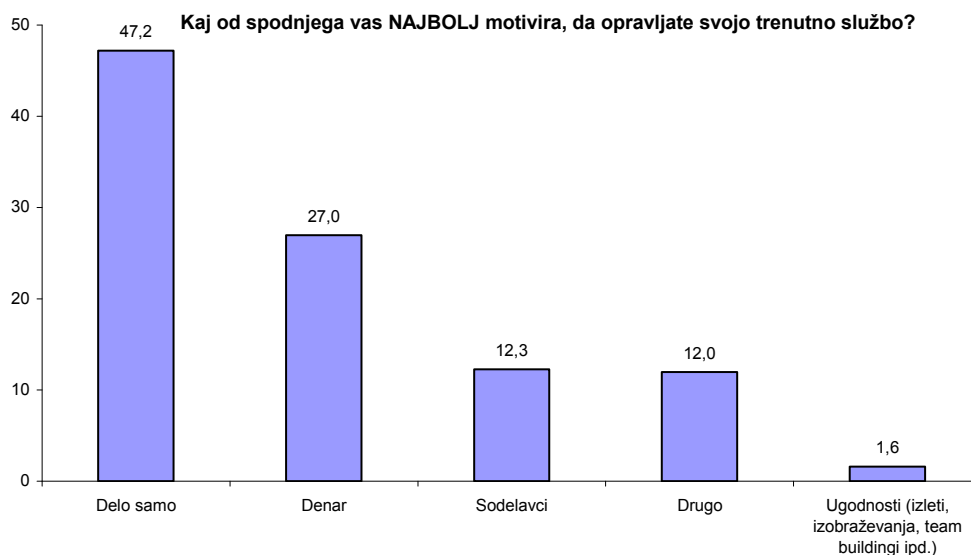
Imeli so tudi možnost odprtega odgovora, kamor so lahko vpisali kakšen drug motivacijski dejavnik. To možnost je izpolnilo 71 anketiranih. Največkrat (16 oseb) so vpisali veselje z delom, pomen kolektiva (11 oseb) in denarja (10 oseb). Osem oseb je tudi izpostavilo, da delajo zato ker morajo (plačevanje kreditov itd.). Za nekatere (7

oseb) pa velik pomen predstavlja sama koristnost dela (da naredijo nekaj dobrega za druge). Motivirajo jih tudi dodatna izobraževanja (7 oseb) oziroma možnost osebne rasti (6 oseb) in pridobivanja izkušenj (6 oseb).

MOTIVACIJSKI DEJAVNIKI (V20, N=627)

Največ anketirancev za opravljanje nalog v službi najbolj motivira delo samo (47.2 %). Naslednji najboljši motivator je denar (27 %), sledijo sodelavci z 12.3% in drugi razlogi (12 %). Le 1.6 % vprašanih pravi, da jih najbolj motivirajo ugodnosti, kot so izleti, izobraževanja, team buildingi ipd.

Slika 8.10: Motivacijski dejavniki

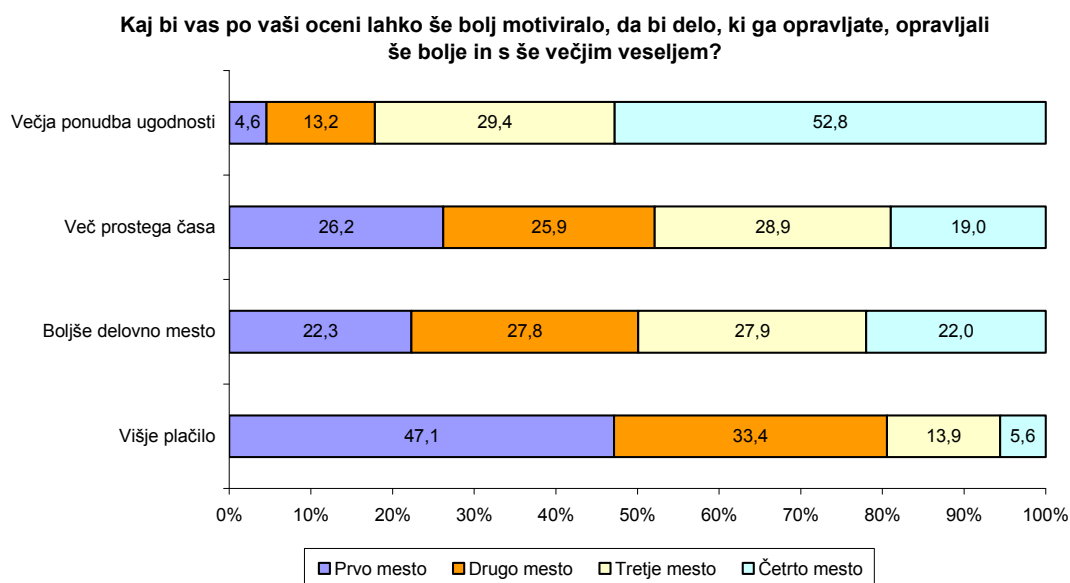


RANGIRANJE UGODNOSTI (V21, N=590)

Pri tem vprašanju me je zanimalo, kaj bi od navedenih motivatorjev anketirance motiviralo, da bi delo opravljali še bolje in s še večjim veseljem. Največ vprašanih je na *prvo mesto* uvrstilo višje plačilo (47.1 %) in prosti čas (26.2 %). Na *drugem motivatorskem mestu* vodi prav tako višje plačilo s 33.4 %, ki mu sledi boljše delovno mesto s 27.8 %. Na *tretjem mestu* so odstotki pri prvih treh motivatorjih približno enaki, najprej je večja ponudba ugodnosti s 29.4 %, nato sledita prosti čas s 28.9 % in boljše delovno mesto s 27.9 %. Na *četrtm mestu* med motivatorji vodi večja ponudba z 52.8

% Iz rezultatov lahko sklepam, da so anketirancem najboljši motivatorji predvsem višje plačilo, prosti čas in boljše delovno mesto.

Slika 8.11: Rangiranje ugodnosti



ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM (V22)

Anketiranci so splošno zadovoljstvo ocenjevali na stopenjski lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni zelo nezadovoljen, 5 pa zelo zadovoljen. V povprečju so vprašani s svojim življenjem zadovoljni.

Tabela 8.17: Zadovoljstvo z življenjem

	N	Povprečje	Standardni odklon
Kako ste na splošno zadovoljni z vašim življenjem?	626	3,95	0,770

8.2.3 PREVERJANJE HIPOTEZ

PRVA HIPOTEZA: Osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta (v3.4) se bolj zavedajo posledic stresa (v15), za psihično sprostitev skrbijo z meditacijo, jogo, dihalnimi vajami (v12) in dnevno namenijo več časa počitku (v5.3).

Prvo hipotezo sem preverila z eno neodvisno in tremi odvisnimi spremenljivkami. Zaradi smiselnosti analiz, manjkajočih enot pri odgovorih in preglednejših primerjav sem iz nekaterih spremenljivk kreirala novo in združila oziroma rekodirala nekatere odgovore. Odvisno spremenljivko sem rekodirala v novo spremenljivko, kjer sem v prvi razred ali skupino združila anketirance, ki se z jogo ukvarjajo vsaj 6 mesecev ali več (skupine od 1 do 4), v drugi razred pa sem uvrstila osebe, ki se z jogo ne ukvarjajo (skupina 5).

Neodvisna spremenljivka: Kako dolgo se ukvarjate z jogo?

- 1 - 6 mesecev do 1 leta
- 2 - več kot eno leto
- 3 - 2 leti ali več
- 4 - 3 leta ali več
- 5 - se ne ukvarjam

Nova rekodirana neodvisna spremenljivka: Ukvarjanje z jogo

- 1 - vsaj 6 mesecev ali dalj časa
- 2 - ne ukvarjam se z jogo

S prvo odvisno spremenljivko merim zavedanje pri anketirancih o navedenih posledicah stresa; to je spremenljivka: Katere od spodaj navedenih bolezni so po vašem mnenju lahko TUDI posledica stresa?

	DA, je posledica stresa	NE, ni posledica stresa
Srčno-žilne bolezni	1	2
Bolečine v hrbtu	1	2
Glavobol	1	2
Vrtoglavica	1	2
Kožni izpuščaji	1	2
Pojav astme	1	2
Različne oblike raka	1	2
Depresivne motnje	1	2

Druga odvisna spremenljivka: Ali skrbite za psihično sprostitev od stresov, ki izvirajo z delovnega mesta?

- 1 - Ne skrbim
- 2 - Sproščam se z meditacijo, jogo ali dihalnimi vajami
- 3 - Sproščam se ob druženju s prijatelji, družino
- 4 - Sproščam se ob gledanju televizije, poslušanju glasbe ali branju knjige
- 5 - Sproščam se z rekreacijo

Tretja odvisna spremenljivka (odprto vprašanje): Število ur, ki jih namenite počitku (brez nočnega spanja) v svojem tipičnem dnevu. Pri tej odvisni spremenljivki sem odprte odgovore anketirancev kodirala tako, da sem v prvo skupino vključila osebe, ki v svojem tipičnem dnevu ne namenjajo časa počitku (0 ur), v drugem razredu počitku namenjajo od ene do dve uri, v tretjem razredu pa anketiranci počitku namenijo tri ure ali več. Nova rekodirana odvisna spremenljivka je tako: Število ur, ki jih namenite počitku v svojem tipičnem dnevu?

- 1 - nič ur počitka
- 2 - 1 do 2 uri počitka
- 3 - 3 ali več ur počitka

V spodnji kontingenčni tabeli so prikazani le primeri, kjer rezultati kažejo vpliv oziroma statistično značilne razlike med neodvisno³⁸ in odvisnimi spremenljivkami. Statistično značilne razlike se kažejo pri stopnji značilnosti 0.01 oziroma jih lahko potrdim z 99 % gotovostjo.

Vidimo lahko, da je med anketiranci, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta (odstotki po stolpcu), kar tri četrtine oseb (75.4 %), ki se bolj zavedajo *bolečin v hrbtu* kot posledice stresa. Med osebami, ki se z jogo ne ukvarjajo, so ti odstotki približno enakomerno porazdeljeni (57.7 % in 42.3 %). Pri naslednji posledici stresa, pri *pojavi astme*, jogiji v večini oziroma v 72 % menijo, da je astma posledica stresa, medtem ko je pri osebah, ki se z jogo ne ukvarjajo, celo malo večji odstotek takih, ki menijo, da pojav astme ni posledica stresa (53.6 %). Pri *različnih oblikah raka* kot posledici stresa je med jogiji 86.4 % oseb, ki menijo, da je rak tudi posledica stresa, pri nejugijih pa je teh oseb za 15.7 % manj oziroma 70.7 %.

Statistično značilna razlika se je pokazala tudi pri drugem delu hipoteze, saj jogiji za psihično sprostitev v večini (33.9 %) skrbijo z meditacijo, jogo in dihalnimi vajami.

³⁸ Statistično značilne razlike so prikazane v odstotkih po stolpcih.

Anketiranci, ki se z jogo ne ukvarjajo, pa za psihično sprostitev v večini skrbijo tako, da se družijo s prijatelji in z družino (44.4 %).

Tabela 8.18: Kontingenčne tabele za preverjanje prve hipoteze (pri spremenljivkah, kjer se kažejo razlike)

Odvise spremenljivke			Ukvarjanje z jogo (neodvisna sprem.)		
			DA, vsaj pol leta ali več	NE ukvarjam se z jogo	Skupaj
Bolečine v hrbtu	DA, je posledica stresa	N	89	297	386
		Odstotek	75.4 %	57.7 %	61 %
	NE, ni posledica stresa	N	29	218	247
		Odstotek	24.6 %	42.3 %	39 %
Skupaj			100 %	100 %	100 %
Pojav astme	DA, je posledica stresa	N	85	239	324
		Odstotek	72 %	46.4 %	51.2 %
	NE, ni posledica stresa	N	33	276	309
		Odstotek	28 %	53.6 %	48.8 %
Skupaj			100 %	100 %	100 %
Različne oblike raka	DA, je posledica stresa	N	102	364	466
		Odstotek	86.4 %	70.7 %	73.6 %
	NE, ni posledica stresa	N	16	151	167
		Odstotek	13.6 %	29.3 %	26.4 %
Skupaj			100 %	100 %	100 %
Ali skrbite za psihično sprostitev od stresov, ki izvirajo z delovnega mesta?	Ne skrbim	N	1	23	24
		Odstotek	0.9 %	4.7 %	4 %
	Z meditacijo, jogo in dihalnimi vajami	N	39	7	46
		Odstotek	33.9 %	1.4 %	7.6 %
	Ob druženju s prijatelji, družino	N	24	216	240
		Odstotek	20.9 %	44.4 %	39.9 %
	Ob TV, glasbi in branju	N	16	95	111
		Odstotek	13.9 %	19.5 %	18.4 %
Z rekreacijo	N	35	146	181	
	Odstotek	30.4 %	30 %	30.1 %	
Skupaj			100 %	100 %	100 %

Legenda:

♦ opisane razlike v interpretacijah

Prvo **hipotezo le delno zavrnem**. Rezultati analiz namreč kažejo, da se vpliv neodvisne spremenljivke oziroma ukvarjanja z jogo na odvisno spremenljivko (navedene možne posledice stresa) kaže le pri nekaterih posledicah stresa, in sicer pri bolečinah v hrbtu,

pojavo astme in različnih oblikah raka (torej pri treh od osmih trditev). Osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta, se bolj zavedajo posledic stresa na teh treh področjih. Statistično značilne razlike se kažejo tudi pri jogijih, ki za psihično sprostitve v večji meri skrbijo z meditacijo, jogo in dihalnimi vajami v primerjavi z nejogiji. Medtem ko ni statistično značilnih razlik pri času, ki ga dnevno namenijo počitku.

DRUGA HIPOTEZA: Osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta (v3.4), so bolj motivirane za delo (v19) in so s svojim življenjem na splošno bolj zadovoljne (v22).

Drugo hipotezo sem preverila z eno neodvisno in dvema odvisnima spremenljivkama. Zaradi smiselnosti analiz, manjkajočih enot pri odgovorih in preglednejših primerjav sem tudi pri tej hipotezi kreirala nove spremenljivke in združila oziroma rekodirala nekatere odgovore.

Neodvisna spremenljivka ostaja enaka rekodirani neodvisni spremenljivki iz prve hipoteze (ukvarjanje z jogo).

Prvo odvisno spremenljivko sem rekodirala v tri razrede. V prvem razredu so nizko motivirane osebe za delo, v drugem so tisti, ki niti niso niti so motivirani za delo. V zadnjem razredu pa so za delo visoko motivirani anketiranci.

Prva odvisna spremenljivka: Vašo motiviranost za delo, ki ga trenutno opravljate, ocenjujete kot...

- 1 - Zelo nizko motiviran/-a
- 2 - Nizko motiviran/-a
- 3 - Niti nizko niti visoko motiviran/-a
- 4 - Visoko motiviran/-a
- 5 - Zelo visoko motiviran/-a

Nova rekodirana odvisna spremenljivka: Motiviranost za delo

- 1 - Nizko motivirani za delo
- 2 - Niti nizko niti visoko motivirani za delo
- 3 - Visoko motivirani za delo

Drugo odvisno spremenljivko sem, na enak način kot prejšnjo, rekodirala v tri razrede. V prvem razredu so osebe, ki so nezadovoljne s svojim življenjem, v drugem so tisti, ki

niti niso niti so zadovoljni z življenjem, v zadnjem razredu pa so z življenjem zadovoljni anketiranci.

Druga odvisna spremenljivka: Kako ste na splošno zadovoljni z vašim življenjem?

- 1 - Zelo nezadovoljen/-a
- 2 - Nezadovoljen/-a
- 3 - Niti zadovoljen/-a niti nezadovoljen/-a
- 4 - Zadovoljen/-a
- 5 - Zelo zadovoljen/-a

Nova rekodirana odvisna spremenljivka: Splošno zadovoljstvo s svojim življenjem

- 1 - Nezadovoljen/-a s svojim življenjem
- 2 - Niti nezadovoljen/-a niti zadovoljen/-a s svojim življenjem
- 3 – Zadovoljen/-a s svojim življenjem

V spodnji kontigenični tabeli lahko vidimo, da ni statistično značilnih razlik. Stopnja značilnosti je v obeh primerih večja od 0.05, zato **hipotezo v celoti zavrnem**. V mojem vzorcu anketirancev v raziskavi rezultati kažejo, da so osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta, enako motivirane za delo in so s svojim življenjem na splošno enako zadovoljne kot osebe, ki se z jogo ne ukvarjajo. Odstotek oseb, ki se ukvarjajo in ne ukvarjajo z jogo, je pri visoki motiviranosti za delo približno enak (54.2 % in 55.3 %). Enako velja pri splošnem zadovoljstvu z življenjem pri anketirancih (79 % in 82.8 %).

Tabela 8.19: Kontingenčni tabeli za preverjanje druge hipoteze

Odvise spremenljivke			Ukvarjanje z jogo (neodvisna sprem.)			
			DA, vsaj pol leta ali več	NE ukvarjam se z jogo	Skupaj	
Motiviranost za delo	Nizka	N	12	53	65	
		Odstotek	10.2 %	10.4 %	10.4 %	
	Niti nizka niti visoka	N	42	174	216	
		Odstotek	35.6 %	34.3 %	34.5 %	
	Visoka	N	64	281	345	
		Odstotek	54.2 %	55.3 %	55.1 %	
Skupaj			100 %	100 %	100 %	
Splošno zadovoljstvo s svojim življenjem	Nezadovoljen	N	6	24	30	
		Odstotek	5 %	4.7 %	4.8 %	
	Niti nezadovoljen niti zadovoljen	N	19	63	82	
		Odstotek	16 %	12.5 %	13.1 %	
	Zadovoljen	N	94	419	513	
		Odstotek	79 %	82.8 %	82.1 %	
	Skupaj			100 %	100 %	100 %

TRETJA HIPOTEZA: Tisti, ki se ukvarjajo s klasično športno disciplino, s tekom (V3.6), vidijo stres v večji meri kot pozitiven faktor (v11), za razliko od oseb, ki se s tekom ne ukvarjajo; jogiji (v3.4) pa v večji meri vidijo stres kot negativni faktor od nejugijev.

Pri tej hipotezi imam dve neodvisni in eno odvisno spremenljivko. Zanima me vpliv ukvarjanja s tekom in z jogo na mnenje anketirancev o stresu na delovnem mestu, kot o pozitivnem oziroma negativnem dejavniku. Zaradi smiselnosti analiz, manjkajočih enot pri odgovorih in preglednejših primerjav sem iz nekaterih spremenljivk kreirala novo in združila oziroma rekodirala nekatere odgovore. Pri ukvarjanju s tekom oziroma z jogo sem v prvi razred rekodirala oziroma združila anketirance, ki se z aktivnostma ukvarjajo vsaj 6 mesecev ali več (skupine od 1 do 4), v drugi razred pa sem uvrstila osebe, ki se z njima ne ukvarjajo (skupina 5).

Prva neodvisna spremenljivka: Kako dolgo se ukvarjate s tekom?

- 1 - 6 mesecev do 1 leta
- 2 - več kot eno leto

- 3 - 2 leti ali več
- 4 - 3 leta ali več
- 5 - se ne ukvarjam

Nova rekodirana neodvisna spremenljivka: Ukvarjanje s tekom

- 1 - vsaj 6 mesecev ali dalj časa
- 2 - ne ukvarjam se s tekom

Druga neodvisna spremenljivka: Kako dolgo se ukvarjate z jogo?

- 1 - 6 mesecev do 1 leta
- 2 - več kot eno leto
- 3 - 2 leti ali več
- 4 - 3 leta ali več
- 5 - Se ne ukvarjam

Nova rekodirana neodvisna spremenljivka: Ukvarjanje z jogo

- 1 - vsaj 6 mesecev ali dalj časa
- 2 - ne ukvarjam se z jogo

Odvisno spremenljivko sem rekodirala v tri razrede. V prvem razredu so osebe, ki menijo, da je stres negativni faktor na delovnem mestu, v drugem so tisti, ki so deljenega mnenja (niti-niti), v zadnjem razredu pa osebe, za katere je stres na delovnem mestu pozitiven dejavnik.

Odvisna spremenljivka: Je za vas stres na delovnem mestu nekaj pozitivnega ali negativnega?

- 1 - Zelo negativen (delujem slabše)
- 2 - Negativen
- 3 - Niti pozitiven niti negativen
- 4 - Pozitiven
- 5 - Zelo pozitiven (me spodbuja)

Nova rekodirana odvisna spremenljivka: Stres na delovnem mestu

- 1 - Negativen dejavnik
- 2 - Niti negativen niti pozitiven dejavnik
- 3 - Pozitiven dejavnik

Tudi to **hipotezo v celoti zavrnem**. Stopnja značilnosti je v obeh primerih večja od 0.05 in zato lahko trdim, da ni nobenih statistično značilnih razlik oziroma vpliva neodvisnih spremenljivk na odvisno. Rezultati moje raziskave kažejo, da tako tekači kot tudi netekači v večini (54 % oz. 62.2 %) vidijo stres kot negativen faktor. Enako osebe, ki se

ukvarjajo z jogo, vidijo stres v večini kot negativen (66.7 %) dejavnik, tako kot ga kot negativnega vidijo tudi tisti, ki se z jogo ne ukvarjajo (56.9 %).

Tabela 8.20: Kontingenčni tabeli za preverjanje tretje hipoteze

			Ukvarjanje s TEKOM (neodvisna sprem.)			
			DA, vsaj pol leta ali več	Se NE ukvarjam	Skupaj	
Stres kot dejavnik na delovnem mestu (odvisna sprem.)	Negativen	N	147	204	351	
		Odstotek	54 %	62.2 %	58.5 %	
	Niti negativen niti pozitiven	N	86	90	176	
		Odstotek	31.6 %	27.4 %	29.3 %	
	Pozitiven	N	64	281	345	
		Odstotek	14.3 %	10.4 %	12.2 %	
	Skupaj		100 %	100 %	100 %	
				Ukvarjanje z JOGO (neodvisna sprem.)		
	Negativen	N	74	278	352	
		Odstotek	66.7 %	56.9 %	58.7 %	
	Niti negativen niti pozitiven	N	29	146	175	
		Odstotek	26.1 %	29.9 %	29.2 %	
	Pozitiven	N	8	65	73	
		Odstotek	7.2 %	13.3 %	12.2 %	
Skupaj		100 %	100 %	100 %		

8.3 POVZETEK REZULTATOV RAZISKAVE

Razultati ankete pokažejo, da se večina (60 %) anketiranih redno ukvarja s telesno dejavnostjo, kar je zelo zadovoljiv rezultat. Najdlje in tudi najpogosteje se anketiranci iz mojega vzorca ukvarjajo s tekom, igrami z žogo in plesom. Rekreatije v podjetju jim večinoma (69.3 %) ne nudijo, prav tako jim večinoma (73.5 %) ne nudijo možnosti izobraževanja na temo stresa, kot so razne delavnice na temo preventive pred stresom, soočanje s stresom, kako stres prepoznati ali kaj podobnega. Lahko rečem, da takšni rezultati odražajo precej slabo sliko podjetij, v katerih so anketiranci zaposleni. Po mojem mnenju bi se podjetja morala zavedati pomembnosti preventive in nenazadnje tudi vplivov stresa na samo delovno organizacijo. Tudi podatek, da bi se velika večina (79 %) udeležila cenejše športne aktivnosti ali sprostitvenih tehnik, kaže, da si tega očitno želijo in morda sedaj pogrešajo.

Anketiranci se s stresom soočajo le včasih in ga v večji meri opisujejo kot bolj negativnega. To, da so vprašani v povprečju s svojim življenjem zadovoljni, bi lahko imelo vzroke tudi v tem, da se s stresom soočajo redko. Hkrati pa se večinoma dobro zavedajo posledic stresa na zdravje, saj so za večino bolezni označili, da so lahko tudi posledica stresa. Z meditacijo, jogo in dihalnimi vajami se sicer sprošča le 8 % anketiranih, vendar moramo v zakup vzeti dejstvo, da v mojem vzorcu ni veliko oseb, ki bi se s stresom soočale pogosto. Nenazadnje pa bi se morda ljudje več ukvarjali z jogo, če bi se v večji meri (sedaj je takih, ki se tega zavedajo, 61 %) zavedali, da so na primer tudi bolečine v hrbtu lahko stresnega izvora. Joga namreč lahko pripomore tako s stališča telesne vadbe, torej izvajanja položajev, ki pomagajo na telesni (preventivni in deloma tudi kurativni) ravni; kakor tudi s stališča sproščanja in soočanja s stresom na mentalni ravni.

Izraz izgorelost pozna večina vprašanih (85.3 %). Na tem mestu bi morda lahko dodala tudi vprašanje, ali so se z izgorelostjo srečali tudi osebno. Vendar me je bolj zanimalo, ali dajejo poudarek na preventivi, tudi s samim zavedanjem in osveščenostjo o obstoju te bolezni.

Za delo se je izkazalo, da so anketiranci dokaj visoko motivirani, pri čemer jih najbolj motivirata samo delo in denar. Čeprav so dali dodatne ugodnosti na zadnje mesto, vseeno ne smemo izključiti, da pod samo delo poleg vrste dela lahko spadajo tudi odnosi, politika upravljanja s prostim časom in ugodnosti, ki med drugim krepijo

timskega duha. Tudi pri rangiranju motivacijskih dejavnikov so dali ponudbo ugodnosti na zadnje mesto, vendar sklepam, da bi ponudba dodatnih aktivnosti, bodisi športa ali sprostitvenih tehnik (glede na zgornje rezultate, ki kažejo, da bi se večina dodatne ponudbe športa ali sprostitvenih tehnik v podjetju udeležila), ob predpostavki zadovoljenih predhodnih motivatorjev, osebe še dodatno motivirala.

Rezultati pri hipotezah, ki sem jih v večini zavrnila, so lahko takšni tudi zato, ker na eni strani ni velik odstotek oseb, ki se ukvarjajo z jogo. Na drugi strani pa je tudi vidno, da se anketiranci iz vzorca s stresom ne soočajo pogosto. Morda bi bili rezultati "bolj zanimivi" če bi bilo v vzorec zajetih več oseb, ki so pod stresom.

9 ZAKLJUČEK

Skozi diplomsko nalogo smo videli, da lahko joga na eni strani predstavlja precej močno religijsko sredstvo ali pa le aktivnost, ki koristi zdravju in telesu. Ali se ljudje ukvarjajo z jogo zaradi izboljšanja zdravja ali zaradi višjih duhovnih namenov, je izbira vsakega posameznika. Tako kot lahko rečemo, da je tudi odziv na stres »osebna« izbira posameznika. Četudi ne vedno (ali sploh ne) na zavedni ravni. Vendar pa se, kot smo videli, posameznik lahko nauči, kako se s stresom lažje soočiti oziroma kako odpraviti posledice že nastalega stresa. Ponudba vadbe joge v podjetju bi, glede na ugotovljeno, lahko na eni strani delovala kot nedenarna motivacija, po drugi strani pa kot preventivni dejavnik pri soočanju s stresom oziroma pri uspešnejšem odpravljanju posledic le-tega. Stres pa je lahko tudi dejavnik, ki vpliva na motiviranost. Oziroma lahko rečemo tudi obratno, motivirana oseba se bo večinoma s stresom lažje soočila.

Na samem začetku osnovanja raziskovalnega dela naloge sem imela v mislih izvesti daljšo raziskavo na praktičnem primeru. V tem primeru bi poleg skupine, ki bi jo poučevala jogo, potrebovala še kontrolno skupino in precej drugih kontrolnih mehanizmov, da bi lahko ugotovila, ali so morebitne spremembe resnično posledica joge. Hkrati pa bi potrebovala podjetje, ki bi mi to omogočilo. Zato sem se odločila za anketno metodologijo, s katero sem želela prav tako izvedeti vpliv joge na stres in motivacijo. Rada bi dodala, da bi bilo morda v nadaljevanju smiselno preverjanje še kakšnih drugih, bolj razširjenih hipotez. Zanimivo bi bilo pogledati, ali se osebe, ki se ukvarjajo z jogo vsaj pol leta, bolj uspešno soočajo s stresom; so osebe, ki so pogosteje pod stresom, manj motivirane za delo in s svojim življenjem na splošno manj zadovoljne. Seveda pa bi za to potrebovali tudi dovolj veliko število oseb, ki so pod stresom, zato bi bilo smiselno spletni vprašalnik razširiti še po kakšnih spletnih kanalih, za bolj razširjen vzorec. Raziskave pa bi se lahko lotili tudi s fokusnimi skupinami. O enakih vprašanjih bi razpredali v treh različnih skupinah s podobnimi demografskimi značilnostmi. Eno skupino bi predstavljale osebe, ki se ukvarjajo z jogo, drugo osebe, ki tečejo ali se ukvarjajo s fitnessom in tretjo plesalci in aerobičarji. S predpogojem, da se vsi s to športno aktivnostjo ukvarjajo redno dlje časa.

Če za konec citiram Černigoj Sadarjevo, da »življenje v dvoje in kakovostni partnerski odnosi v poznem odraslem obdobju ne prispevajo le k manjšemu številu bolezni, ampak tudi na splošno povečajo zadovoljstvo z življenjem« (v Toš in Malnar 2002, 84), lahko dodam le še to, da je pomembno, da se človek ukvarja s aktivnostmi, ki jih ima rad. Po mojem mnenju moraš biti na prvem mestu zadovoljen sam s seboj, da imaš potem rad tudi drugega in ga sprejemaš takega, kakšen je. Sam s seboj pa si zadovoljen le, če slediš svojim ciljem. Šport, kot ena izmed aktivnosti, pa lahko pripomore tudi k zdravju in dvigu energije. Športne aktivnosti dostikrat zvišujejo občutek zadovoljstva s samim seboj zgolj na podlagi fizičnega izgleda, zato se mi morda joga zdi še bolj primerna rešitev (tudi kot dodatek ostalim aktivnostim). S poudarkom na sprejemanju samega sebe, po mojih izkušnjah, lahko namreč pomaga še v mnogo širšem in dlje časa trajajočem kontekstu.

Na koncu mi v mislih ostane citat Alberta Einsteina: »Življenje je kot vožnja s kolesom. Če želimo obdržati ravnotežje, se moramo gibati.«

LITERATURA

Ajna studio. Dostopno prek: http://ajnastudio.org/ajnastudio/ajna_joga.html (5. maj 2010).

Anderson, Rosemary. 2003. Stress at work: the current perspective. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 123 (2): 81-87. Dostopno prek: <http://rsh.sagepub.com/cgi/content/refs/123/2/81> (19. april 2010).

Arhiv družboslovnih podatkov. 2000. *Slovensko javno mnenje 2000/1*. Dostopno prek: <http://nesstar2.adp.fdv.uni-lj.si/webview/?v=2&study=http://193.2.85.182:80/obj/fStudy/sjm001&mode=documentation&submode=ddi&node=0&top=yes> (18. april 2010).

--- 2001. *Slovensko javno mnenje 2001/3: Raziskava o zdravju in zdravstvu IV. In Raziskava o obrambi in varnosti*. Dostopno prek: <http://nesstar2.adp.fdv.uni-lj.si/webview/?v=2&study=http://193.2.85.182:80/obj/fStudy/sjm001&mode=documentation&submode=ddi&node=0&top=yes> (19. aprila 2010).

--- 2009. *Slovensko javno mnenje 2009/1: Mednarodna raziskava: religija (ISSP 2008) in družbene neenakosti (ISSP 2009)*. Dostopno prek: <http://nesstar2.adp.fdv.uni-lj.si/webview/?v=2&study=http://193.2.85.182:80/obj/fStudy/sjm001&mode=documentation&submode=ddi&node=0&top=yes> (19. april 2010).

Aurobindo, Šri. 1990. *Integralna joga. Psihologija duhovne rasti k polnosti bitja*. Ljubljana: Slovenska Matica.

Benson, Herbert, Robert A.F. Thurman, Howard E. Gardner in Daniel Goleman. 1991. *Mind Science. An east-west dialogue*. Boston: Wisdom Publications.

Bowditch, L. James in Anthony F. Buono. 2005. *A primer on organizational behavior*. Sixth edition. Wiley: Hoboken, NJ.

Carayon, Pascale, Michael J. Smith in Marla C. Haims. 1999. Work Organization, Job Stress, and Work-Related Musculoskeletal Disorders. *The Journal Human Factors and Ergonomics Society*. Dostopno prek: <http://hfs.sagepub.com/cgi/content/abstract/41/4/644> (18. april 2010).

Certifikat družini prijazno podjetje. Dostopno prek: <http://www.certifikatdpp.si/> (7. maj 2010).

Colonna, Diana. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Cook, Jennifer. 2010. Not All Yoga is Created Equal. *Yoga journal*. Dostopno prek: <http://www.yogajournal.com/basics/165> (16. april 2010).

Cushman, Anne. 2010. New Light on Yoga. *Yoga journal*. Dostopno prek: <http://www.yogajournal.com/wisdom/466> (16. april 2010).

Černigoj Sadar, Nevenka. 2002. Stres na delovnem mestu. *Teorija in praksa* 39 (1): 81-102.

Čili za delo. Dostopno prek: <http://www.cilizadelo.si> (30. april 2010).

Črnič, Aleš. 2001. Teorija in praksa definiranja religije. *Teorija in praksa* 38 (6): 1004-1016.

--- 2003. Odnos sodobnih družb do novih religijskih gibanj. *Teorija in praksa* 40 (1): 117-135.

Dernovšek, Mojca Zvezdana, Mateja Gorenc in Helena Jeriček. 2006. *Ko te strese stres*. Inštitut za varovanje zdravja: Ljubljana.

Devi joga center. Dostopno prek: <http://www.devi-jogacenter.si/> (5. maj 2010).

Društvo joga v vsakdanjem življenju. 2010a. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

--- 2010b. Dostopno prek: <http://www.joga-ljubljana.org/> (5. maj 2010).

Edge, Lucy. 2005. *Yoga school dropout*. Great Britain: Edbury Press.

EnKlikAnketa. 2010. *Metodologija*. Dostopno prek: <http://beta.1ka.si/2009/12/Metodologija/> (8. maj 2010).

European Working Conditions Observatory. 2010. *Trends in employment and job quality in Flanders over 25 years*. Dostopno prek: <http://www.eurofound.europa.eu/working/2010/01/BE1001029I.htm> (19. april 2010).

Feuerstein, Georg. 2006a. *Hindu Yoga, Buddhist Yoga, Jaina Yoga*. Dostopno prek: <http://www.traditionalyogastudies.com/Hindu%20Yoga.pdf> (16. april 2010).

--- 2006b. *Traditional Definitions of Yoga*. Dostopno prek: <http://www.traditionalyogastudies.com/Traditional%20Definitions%20of%20Yoga.pdf> (16. april 2010).

--- 2008. *Is yoga a religion*. Dostopno prek: <http://www.traditionalyogastudies.com/Is%20Yoga%20a%20Religion.pdf> (16. april 2010).

--- 2009. *Ten fundamental Principles of Yoga*. Dostopno prek: <http://www.traditionalyogastudies.com/Ten%20Fundamental%20Principles%20of%20Yoga.pdf> (16. april 2010).

Gagne, Marylene, Jacques Forest, Marie-Helene Gilbert, Caroline Aube, Estelle Morin in Angela Malorni. 2010. The Motivation at Work Scale: Validation Evidence in Two Languages. *Educational and Psychological Measurement* XX (X): 1-19. Dostopno prek: <http://epm.sagepub.com/cgi/rapidpdf/0013164409355698v1.pdf> (19. april 2010).

Garvan Institute. 2007. *How we can stop stress from making us obese*. Dostopno prek: http://www.garvan.org.au/news-events/news-archive/2007/media_release.2007-07-09.7219732411/?searchterm=stress (13. april 2010).

Google. Dostopno prek: <http://www.google.si/> (5. maj 2010).

Holmes, Susan. 2001. Work-related stress: a bried review. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 121 (4): 230-235. Dostopno prek: <http://rsh.sagepub.com/cgi/content/refs/121/4/230> (19. april 2010).

Honn, Robert. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Huston, Smith. 1996. *Svetovne religije*. Maribor: Obzorja.

Ilič, Branko. 2004. Spodbujanje inovativnosti z denarnimi in nedenarnimi nagradami. V *Razpoke v zgodbi o uspehu*. Primerjalna analiza upravljanja človeških virov v Sloveniji, Ivan Svetlik in ur. Branko Ilič, 174-202. Ljubljana: Založba Sophia.

Inštitut za razvoj človeških virov. Dostopno prek: <http://www.burnout.si/> (5. maj 2010).

International Labour Organization. 2005. »*Enterprise for Health*«: *Making the world of work safer and heathier*. Dostopno prek: http://www.ilo.org/global/About_the_ILO/Media_and_public_information/Feature_stories/lang--en/WCMS_075508/index.htm (16. april 2010).

--- 2009. *Occupational safety and health in times of crisis: »We have a healthy workforce now«*. Dostopno prek: http://www.ilo.org/global/About_the_ILO/Media_and_public_information/Feature_stories/lang--en/WCMS_116777/index.htm (16. april 2010).

Iyengar, B.K.S. 1979. *Light on yoga*. New York: Schocken Books.

Joga portal. Dostopno prek: <http://www.jogaportal.si> (16. april 2010).

Jogijska kuharica. 2007. Radovljica: Didakta.

Juričan, Backović Andrea in Mojca Janežič. *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti v delovnem okolju*. Inštitut za varovanje zdravja: Ljubljana. Dostopno prek: www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/2191-Priporocila_delovnocokolje.doc (19. april 2010).

Kanjuo Mrčela, Aleksandra in Nevenka Černigoj Sadar. 2007. *Delo in družina: s partnerstvom do družini prijaznega delovnega okolja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kastelic, Primož. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Katz, Daniel, Robert L. Kahn in Stacy J. Adams. 1980. *The Study of Organizations*. California: Jossey-Bass Inc., Publishers.

Križaj, Robert. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Lakner, Daša. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Lamb, Trisha. 2004. *Health Benefits of Yoga*. Dostopno prek: http://iayt.org/site_Vx2/publications/articles/hlthbenefits.htm?AutoID=&UStatus=&ProfileNumber=&LS=&AM=&Ds=&CI=&AT=&Return=../site_Vx2/about/advisory.htm (16. april 2010).

Lidell, Lucy. 1991. *Joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Marzel, Kornelija. 2000. Pomen motivacije za razvoj, pripradnost in delovno uspešnost upravnih enot v Republiki Sloveniji. *Teorija in praksa* 37 (2): 348-363.

Lobnik Zorko, Alenka. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Maselj, Branko. 2007. *Telesne tehnike v perspektivi medkulturne prenosljivosti*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Mindful Living Programs. Dostopno prek: <http://www.mindfullivingprograms.com> (30. april 2010).

Mishra, S. Rammurti. 2001. *Filozofija in psihologija joge*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče Ljubljana.

National Institute for Occupational Safety and Health. 2010. *Stress at work*. Dostopno prek: <http://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/> (19. april 2010).

Perčič, Marta. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Resolucija o nacionalnem programu varnosti in zdravja pri delu (ReNPVZD). Ur.l. RS 126/2003. Dostopno prek: <http://www.uradni-list.si/1/content?id=46370> (30. april 2010).

Ruiz Pages, Fernando. 2010. Krishnamashyrya`s Legacy. *Yoga journal*. Dostopno prek: <http://www.yogajournal.com/wisdom/465> (16. april 2010).

Sadhana joga studio. Dostopno prek: <http://www.sadhana.si/> (5. maj 2010).

Satyananda Saraswati. 1998. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Selič, Polona. 1999. *Psihologija bolezni današnjega časa*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Simonič, Anton. 2003. *Šport kot filozofska panoga*. Filozofija športa. Zbornik. Ljubljana:Fakulteta za šport.

Sivananda Yoga Vedanta Centres International Headquarters. 2000. *Textbook for The Sivananda Yoga Teachers` training course: Yoga teachers` training manual*. International Sivananda Yoga Vedanta Centres, Canada.

Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Smrtnik, Petra. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Statistični urad Republike Slovenije. 2002. *Popis prebivalstva*. Dostopno prek: http://www.stat.si/popis2002/si/rezultati/rezultati_red.asp?ter=SLO&st=5 (18. april 2010).

Swami Rama. 1986. What is Meditation. V *The Theory and Practice of meditation*, ur. Rudolph M. Ballentine, 9-31. Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.

Tara Yoga Center. Dostopno prek: <http://www.satyanandayoga.tara.si/index.php> (16. april 2010).

Teržan, Metka. 2007. *Obvladajmo stres na delovnem mestu*. Ljubljana: Zavod za varstvo pri delu.

Thinking Through the Body. 2010. *The Motoric (Muscular Ego)*. Dostopno prek: <http://www.thinkbody.co.uk/papers/motoric-ego.htm> (15. april 2010).

Toš, Niko in Brina Malnar. 2002. *Družbeni vidiki zdravja. Sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*. Ljubljana: Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij.

Tratak joga studio. Dostopno prek: <http://www.tratakjogastudio.si/> (5. maj 2010).

Zajc, Nataša. 2010. *Odgovor na anketni vprašalnik*. Elektronska pošta.

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. 2004. *Okvirni sporazum o stresu v zvezi z delom*. Dostopno prek: www.gzs.si/pripone/19145/oei38590d19145a9550a.pdf (19. april 2010).

Web Survey Methodology. Dostopno prek: <http://www.websm.org/> (10. maj 2010).

World Health Organization. Dostopno prek: <http://www.who.int> (16. april 2010).

Yoga Alliance. 2006. *Yoga and Stress Reduction*. Dostopno prek: www.yogaalliance.org (18. april 2010).

PRILOGI

Priloga A: Anketni vprašalnik

Lepo pozdravljeni! Sem študentka Analitske sociologije in z diplomskim delom zaključujem svoj študij na Fakulteti za družbene vede. Prosila bi vas, če si vzamete nekaj minutk in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete. Anketa se nanaša na stres in motivacijo na delovnem mestu. Za vaše sodelovanje se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem! Irena Mihalič

V1) Vaš trenutni status je

- Zaposlen
- Samozaposlen
- Študent/dijak a že delam
- Študent/dijak in ne delam
- Brezposeln
- Upokojen

V2) Ali se redno (vsaj 2x tedensko) in kontinuirano (vsaj 6 mesecev) ukvarjate s kakšno aktivnostjo (aerobika, fitnes, nogomet, košarka, odbojka, joga, ples, tek ali kaj drugega)?

- Da
- Ne

V3) S katero izmed spodaj naštetih dejavnosti se ukvarjate? Označite kako dolgo se ukvarjate s kakšno aktivnostjo.

	6 mesecev do 1 leta	več kot eno leto	2 leti ali več	3 leta ali več	Se ne ukvarjam
AEROBIKA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FITNES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
IGRE Z ŽOGO (nogomet, košarka, odbojka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOGA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PLES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TEK	<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"/>

V4) S katero izmed spodaj naštetih dejavnosti se ukvarjate? Označite kako pogosto.

	4x tedensko ali več	2-3x tedensko	1x tedensko	mesečno	redkeje	nikoli
AEROBIKA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FITNES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
IGRE Z ŽOGO (nogomet, košarka, odbojka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOGA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PLES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TEK	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>

V5) Razdelite 24 ur svojega tipičnega dne

Spanje	<input type="text"/>
Delo	<input type="text"/>
Počitek (brez ...)	<input type="text"/>
Zabava/hobiji	<input type="text"/>
Ostalo (vožnja na ...)	<input type="text"/>

V6) Ali vam v podjetju, kjer ste zaposleni, nudijo možnosti rekreacije v okviru podjetja?

- Da
 Ne
 Ne vem
 Drugo:

V7) Če ste odgovorili z DA na črto napišite kaj vam ponujajo in kako pogosto.

V8) V spodnji tabeli so trditve pri katerih prosim označite, kako pogosto ustrezajo vašemu vedenju in doživljanju. Pri čemer pomeni: 1 –nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – zelo pogosto.

	nikoli	redko	včasih	pogosto	zelo pogosto
Zaradi dela sem velikokrat slabe volje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Delo me motivira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri delu sem napet-a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Delo me navdaja z zaskrbljenostjo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Težko se zberem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doma razmišljam o težavah na delovnem mestu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko sem preveč obremenjen/a se mi zmanjša odpornost proti boleznim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utrujen-a sem tudi ko spim dovolj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam pogoste glavobole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam težave z nespečnostjo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hitro se razburim zaradi malenkosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moj apetit je nesorazmeren (včasih jem preveč, včasih premalo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

V9) Kako pogosto občutite stres na delovnem mestu?

- Vsak dan
- Vsaj 1x tedensko
- Vsaj 1x mesečno
- Manj pogosto / le nekajkrat na leto
- Nikoli

V10) Stres na delovnem mestu na vsakega vpliva drugače. Kako pogosto stres na vas vpliva na naslednje načine?

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Na moj pogled na svet (postanete bolj črnogledi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na občutek sreče v meni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na občutek koristnosti v svetu (in na delovnem mestu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na uspešno reševanje delovnih nalog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na odnose s prijatelji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na družinske odnose, odnose s partnerjem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na zdravje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na motiviranost za delo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

V11) Je za vas stres na delovnem mestu nekaj pozitivnega ali negativnega?

- Zelo negativen (delujem slabše)
- Negativen
- Niti pozitiven, niti negativen
- Pozitiven
- Zelo pozitiven (me spodbuja)
- Drugo:

V12) Ali skrbite za psihično sprostitvev od stresov, ki izvirajo iz delovnega mesta? Možen samo en odgovor (v primeru, da se sproščate z več spodaj naštetimi dejavnostmi, označite tisto, s katero se NAJPOGOSTEJE sproščate).

- Ne skrbim
- Sproščam se z meditacijo, jogo ali dihalnimi vajami
- Sproščam se ob druženju s prijatelji, družino
- Sproščam se ob gledanju televizije, poslušanju glasbe ali branju knjige
- Sproščam se z rekreacijo
- Drugo:

V13) Ali vam v podjetju, kjer ste zaposleni, nudijo možnost dodatnega izobraževanja na temo STRESA (predavanja, delavnice): preventiva pred stresom, soočanje z njim, kako ga prepoznati ipd.?

- Da
- Ne
- Ne vem

V14) Kaj vam ponujajo?

--

V15) Katere od spodaj navedenih bolezni so po vašem mnenju lahko TUDI posledica stresa?

	DA, je posledica stresa	NE, ni posledica stresa
Srčno žilne bolezni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolečine v hrbtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glavobol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vrtoglavica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kožni izpuščaji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pojav astme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Različne oblike raka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depresivne motnje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

V16) Ali ste že slišali za izraz IZGORELOST, ki lahko nastane tudi zaradi kontinuiranega stresa na delovnem mestu?

- Da, vendar menim, da se to meni ne more zgoditi
- Da, zato dajem veliko pozornost preinitivi
- Ne, a me zanima
- Ne in me ne zanima

V17) Ali bi se TRENUTNO, v primeru, da bi vam v podjetju ponudili možnost cenejše (ali brezplačne) športne ali sprostitvene aktivnosti, slednje udeležili?

- Da, športa
- Da, sprostitvenih tehnik
- Da, sprostitve in športa
- Ne
- Ne vem

V18) Katera fizična ali psihična aktivnost, sprostitvena tehnika ali izobraževanje bi vam najbolj ustrezalo? Na spodnjo črto lahko napišete do TRI aktivnosti (lahko jih tudi opišete če ne veste kako se imenujejo).

V19) Vašo motiviranost za delo, ki ga trenutno opravljate ocenjujete kot...

- Zelo nizko motiviran/a
- Nizko motiviran/a
- Niti nizko, niti visoko motiviran/a
- Visoko motiviran/a
- Zelo visoko motiviran/a

V20) Kaj od spodnjega vas NAJBOLJ motivira, da opravljate svojo trenutno službo?

- Delo samo
- Sodelavci
- Denar
- Ugodnosti, ki jih dobivamo (izleti, izobraževanja, team buildingi ipd.)
- Drugo:

V21) Kaj bi vas po vaši oceni lahko še bolj motiviralo, da bi delo, ki ga opravljate, opravljali še bolje in s še večjim veseljem? Dejavniki so: višje plačilo, boljše delovno mesto, več prostega časa, večja ponudba ugodnosti (savne, fitnesi, vodene vadbe, vodene sprostitve ipd.). Dejavnike na rangirajte na lestvici od 1 do 4, pri čemer 1 pomeni, da bi vas ta dejavnik najboljše motiviral, 4 pa da bi vas ta dejavnik najmanj motiviral. Z miško primite eno kategorijo in jo potegnite na desno stran (tudi na desni lahko z miško premikate kategorije gor in dol).

višje plačilo	
boljše delovno mesto	
več prostega časa	
večja ponudba ugodnosti	

V22) Kako ste na splošno zadovoljni z vašim življenjem?

- Zelo nezadovoljen/a
 Nezadovoljen/a
 Niti zadovoljen/a niti nezadovoljen/a
 Zadovoljen/a
 Zelo zadovoljen/a

V23) Spol

- Moški
 Ženski

V24) Prosim napišite mi svojo starost v letih.

Priloga B: Anketni vprašalnik. Elektronska pošta.

Posredovan po elektronski pošti na naslove, ki sem jih našla na internetu.

1. Kdaj (katerega leta) je vaše društvo/center začelo delovati (dopišite tudi polno ime vašega centra)?
2. Koliko članov približno ocenjujete je v vašem društvu?
3. Koliko učiteljev v vašem društvu poučuje jogo?
4. Katere stile poučujete?
5. Kaj je glavna značilnost vsakega stila?
6. Kako bi čim bolj na kratko opisali jogo (vaše osebno mnenje)?