

Bosiljka Janjušević, diplomirani psiholog
Joga savez Srbije

UTICAJ PRAKTIKOVANJA JOGA TEHNIKA NA PREVAZILAŽENJE STRESA

Rezime: U ovom radu se analizira mogućnost da se dugotrajnim praktikovanjem joga tehnika poboljšava sposobnost adekvatnog reagovanja na stres koji je sastavni deo života.

Razmatra se pretpostavka da nenaporne vežbe joge, tehnike disanja i relaksacije vode boljem podnošenju stresnih životnih situacija i lakšem prevazilaženju nedostatka uravnoteženosti i osećaja nemoći, što omogućava bolje viđenje problema i njegovo razrešavanje, mogućnost obnavljanja energije i efikasnost u svakodnevicu. Stiče se veći uvid u svoju percepciju, reakcije i ponašanje u životnim situacijama što omogućava lakše prevazilaženje stresa.

Emocionalno stanje ispitanika procenjeno je instrumentom Profil indeks emocija – PIE (Plutchik i Kellerman, 1974), Jugoslovenska revizija i standardizacija (Kostić, 1997) koji meri osam dimenzija i upoređeni su njihovi skorovi na ovim dimenzijama. Istraživanje je sprovedeno 2009. godine na uzorku od 30 instruktora joga i 30 osoba koje ne praktikuju tehnike joga (asane, pranajama, meditacija, relaksacija), oba pola, različitog obrazovanja, starosti od 25 do 61 godine.

Uočene su statistički značajne razlike između grupe instruktora joga i grupe ispitanika koji ne praktikuju tehnike joga na tri dimenzije – deprivacija, agresija i eksploracija. Istraživanje pokazuje da su zadovoljstvo sobom, osećanje smisla života i odsustvo emotivne tenzije, zatim okrenutost sadašnjosti, utemeljenost u realnosti i perspektivno posmatranje budućnosti izraženiji u grupi instruktora joga, tj. ispitanika koji dugi niz godina primenjuju joga tehnike.

Možemo da zaključimo da praktikovanje joga tehnika, uključujući vežbe joga (asane), vežbe disanja (pranajama), meditaciju i relaksaciju, značajno doprinosi boljem snalaženju u stresnim situacijama koje predstavljaju svakodnevne životne izazove. Postiže se veća emotivna uravnoteženost, odsustvo doživljaja uskraćenosti i destrukcije i poznavanje sopstvenog načina reagovanja.

Ključne reči: joga, relaksacija, stres, zdravlje, ličnost

Stres

Pojam stresa prvi put je uveo Hans Selye (Hans Selye), endokrinolog iz Montreala, u okviru svog učenja o opštem adaptacionom sistemu, 1936. godine i definisao ga kao “stanje nespecifične napetosti u živom organizmu koje se javlja kao reakcija na spoljne uticaje”¹, “nespecifičan odgovor tela na svaki zahtev za promenom”². Selye je shvatio da promene u organima i žlezdama (pod kontrolom hipofize) imaju zaštitni karakter i da imaju cilj da pokrenu sve resurse organizma da bi se pripremio za savlađivanje štetnog uticaja.

Definicije stresa

Stres je stanje ili osećanje u kojem se nalazi osoba kada smatra da zahtevi njene svakodnevice prevazilaze njenu spremnost i sposobnost da na njih adekvatno odgovori. To je stanje dugotrajne

¹ Nedić, O., Filipović, D., Solak Z. (2001): Profesionalni stres i kardiovaskularne bolesti kod zdravstvenih radnika, Novi Sad, Medicinski pregled.

² Nedić, O., Filipović, D., Solak Z. (2001): Profesionalni stres i kardiovaskularne bolesti kod zdravstvenih radnika, Novi Sad, Medicinski pregled.

napetosti koja dovodi do fizioloških promena čije posledice pogoršavaju zdravstveno stanje, izazivaju osećanje frustracije, mentalne i fizičke iscrpljenosti.

Šverko, B. i saradnici (1992) navode da je, u psihološkom smislu, "stres stanje koje nastaje kad su ljudi suočeni s događajima koje smatraju pretećim za svoju dobrobit ili koji od njih traže ulaganje posebnih napora kako bi udovoljili zahtevima koji se pred njih postavljaju"³

Smatra se i da je stres sve ono što od nas zahteva prilagođavanje, svaka promena u našim životnim okolnostima, povoljne ili nepovoljne prirode. Samo zamišljanje (misao) ili predosećanje promene (emocija) stvaraju stres.

Ono što je za nekoga izuzetno stresna situacija, za drugog može predstavljati sitnu neprijatnost ili zadovoljstvo (npr. venčanje ili unapređenje na poslu za neke ljude je jednako stresno kao suprotnosti ovih događaja). Primećeno je i da ljudi ne osećaju stres kad imaju dovoljno vremena, iskustva i sredstava da se nose sa nekom situacijom. Prema tome, količina stresa je subjektivna procena individue i zavisi od ličnih kapaciteta osobe koja se u nekoj situaciji nalazi, od njenih pogleda na život i sposobnosti da na produktivan način odgovori na različita stanja, promene i zahteve u svom životu.

Izvori stresa

Okolnosti koje izazivaju stres nazivaju se stresori ("udarači"). To je svaka promena energije koja uzbuđuje receptore. Stresori visokog intenziteta i dugog trajanja deluju nepovoljno jer izazivaju jaču stresnu reakciju i mogu lakše da dovedu do sloma odbrambenih snaga. Intenzitet stresne reakcije često zavisi i od toga da li je njeno dejstvo moguće neutralisati ili ublažiti. Neke od stresogenih situacija moguće je i izbeći. Međutim, za čoveka nije korisno da izbegava sve stresne situacije jer ga uspešno konfrontiranje sa stresnim situacijama osposobljava da se bolje snađe u sledećim takvim situacijama kojima je život ispunjen, stiče životne veštine, samopouzdanje.

Lazarus i Folkman⁴ pominju četiri tipa stresora ili izvora stresa. To su:

- Akutni, vremenski ograničeni stresori (npr. skakanje padobranom, čekanje na operaciju, susret sa divljom životinjom i sl.)
- Nizovi stresora ili događaja koji se pojavljuju tokom dužeg vremenskog perioda kao posledica nekog početnog događaja kao što je gubitak posla, razvod ili smrt bliske osobe.
- Hronični isprekidani stresori, kao što su konfliktne posete rodbini ili seksualne teškoće koje se mogu pojaviti jednom dnevnom, jednom nedeljno, jednom mesečno.
- Hronični stresori, kao što je trajni invaliditet, roditeljsko neslaganje ili hroničan stres na poslu, koji mogu, ali i ne moraju biti izazvani nekim posebnim događajem, a traju dugo vremena.

Zdravstvene posledice stresa i mogućnosti njegovog prevazilaženja

Dugotrajan psihički stres uzrokuje i psihosomatske bolesti. Biohemijske reakcije započinju u hipotalamusu i hipofizi. Krajnji rezultat je stimulacija nadbubrežne žlezde i pojačano lučenje adrenalina, do čega dovodi aktivacija simpatičkog dela vegetativnog nervnog sistema. Posle nekoliko sekundi ubrzava se ritam srca i disanja, naprežu se mišići, šire se zenice i oslobađa se glukoza deponovana u jetri i mišićima. Dolazi i do aktiviranja gušterače i produkcije insulina i glukagona, da bi sve ćelije u telu dobile dovoljnu količinu glukoze. Način na koji se telo priprema za borbu ili bežanje jeste povećan dotok šećera u mišićna tkiva, hormoni pojačavaju rad srca, sužavaju krvne sudove, pojačava se lučenje kiseline u želucu, povećava se budnost organizma.

Simptomi stresa nam daju znak da nešto nije u redu. Oni su izraz opšte mobilizacije odbrambenih snaga organizma i ne smemo da ih zanemarimo. Pojavljuju se u različitim fazama izloženosti stresu i

³ Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004): *Stres, procjena i suočavanje*, Jastrebarsko: Slap

⁴ Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004): *Stres, procjena i suočavanje*, Jastrebarsko: Slap

moгу biti različitog intenziteta. Simptomi stresa su prepoznatljivi u oblasti mišljenja, emocija, fizičkog zdravlja i ponašanja.⁵

Emotivne blokade, grčevi usled strahova i besa čine stomak i grudni koš stegnutim, a time se onemogućava pravilno disanje, ono postaje nepotpuno, površno, isprekidano, ubrzano, plitko. Tada su misli konfuzne i brze i teško se vidi rešenje situacije.

Joga tehnike

Hata joga tehnike značajno doprinose psihosomatskom zdravlju. Ona predstavlja skup tehnika koje imaju dejstvo na savitljivost kičmenog stuba, na unutrašnje organe, žlezde, krvne sudove. Preko tehnika hata joge praktikant se trudi da dobije telo koje postaje odgovarajući instrument za skladno funkcionisanje mentalne aktivnosti. Joga potvrđuje da je lako sačuvati dobro zdravlje. Istrajno i dugoročno praktikovanje joge može da vrati telu njegovu prirodnu sposobnost samoregeneracije. Svakodnevno posvećivanje određenog vremena ovim jednostavnim tehnikama koje zahtevaju dubok pristup vraća životnu pulsaciju svim ćelijama koje se obnavljaju i oslobodaju tereta koji stvaraju svakodnevne obaveze ubrzanog života.

Praktikantu se preporučuje da vežbe izvodi u granicama prijatnosti, onoliko koliko telo dozvoljava, a vremenom telo povećava svoje granice, bez pritiska. Vežbe se izvode sa punom pažnjom usredsređenom na mesto dešavanja, na mesto istežanja. Usredsređenom pažnjom više se okrećemo svom unutrašnjem doživljaju, pratimo svoje reakcije i stičemo sposobnost da njima upravljamo, umesto da one upravljaju nama i našim životom. Pri tom je od izuzetne važnosti pravilno disati. Pod tim „pravilno“ misli se potpuno disati, sa svakim izdahom isprazniti sav iskorišćen vazduh i sa svakim udahom primiti makimalnu količinu vazduha tako da se svaka ćelija napuni kiseonikom.

Često početnici odmah oseće znatno poboljšanje ako su prethodno imali tegobe izazvane zamorom, stresom i nesanicom. Počinju da primećuju da su do tada disali samo vrhovima pluća i da njihov mozak i drugi organi nisu dobijali dovoljno kiseonika. U određenim položajima dotiču se nervni završeci i angažuju se sitni mišići koje ne koristimo u svojim svakodnevnim aktivnostima i to telo vrlo brzo registruje kao povoljnost. Počinje da se odvija nova pulsacija u organizmu.

Asane su položaji u kojima može da se boravi bez napora, opuštenih mišića, dišući neprekidno i sa pažnjom usmerenom na mesto dešavanja, mesto istežanja ili na strateško mesto za određenu asanu.⁶

Asane su samo jedan oblik joge, ali za čoveka koji živi u zapadnom svetu i većinu svog vremena provodi sedeći, one predstavljaju osnovni deo praktikovanja joge, imaju brzo i vidljivo dejstvo i pripremaju ga za druge oblike joge.

Sportovi i gimnastika koji se zasnivaju na spoljašnjem delovanju posebno razvijaju muskulaturu, a asane deluju na dubinu našeg unutrašnjeg sveta, s jedne strane fizički (utroba, endokrine žlezde, mozak, voljni i vegetativni nervni sistem), a s druge strane na mentalno područje gde donose mir i smirenost koja ne isključuje dinamizam i radost. Preko njih stičemo neuporedivu gipkost, začuđujuću izdržljivost, a ne uzrokuju ni umor ni malaksalost. Osim toga, odlična su vežba za potpunu koncentraciju.⁷

Značaj joga disanja

Živeti znači disati – disati znači živeti⁸. Disanje se koristi kao poznata tehnika za smirivanje tenzije, oslobađanje od stresa, opuštanje. Kad se osoba nađe u situaciji koja u tom trenutku prevazilazi njene sposobnosti reagovanja, ona obično zastane i nekoliko puta duboko udahne i izdahne, da bi se um razbistri, tenzija opustila i da bi mogla da razmisli o narednim koracima.

⁵ Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004): *Stres, procjena i suočavanje*, Jastrebarsko: Slap

⁶ Nikić, P. (1999). *Priručnik za kurs za instruktore joge*, Beograd, Akademija samousavršavanja.

⁷ Lizbet, A. (196x) *Učim jogu*, Zagreb, Sportska tribina.

⁸ Lizbet, A. (196x) *Učim jogu*, Zagreb, Sportska tribina.

Većina ljudi loše diše ili nosi odeću koja ih sputava u pokretanju stomaka i grudnog koša, a to je posebno izraženo kod žena – većina žena diše samo vrhovima pluća. U jogi se razlikuju tri vrste disanja: abdominalno, grudno i klavikularno disanje. Potpuno jogijsko disanje kombinuje sva tri disanja i predstavlja idealno disanje.

Pravilno disanje je izuzetno važno za umirivanje rada srca, opuštanje tenzije i smanjenje stresa. Pravilno disanje ne treba da se odvija sa naporom. Idealno disanje je duboko, polagano, tiho i lako, a izdah je dva puta duži od udaha. Potpuno jogijsko disanje koje se još zove i troslojno disanje, deluje na pleksus solaris, na srce i krvne sudove i posredno na mozak i sve organe u telu obezbeđujući zdravlje, fizičko i emotivno.

Disanjem obezbeđujemo pravilno funkcionisanje svih telesnih i moždanih funkcija, preko pluća i krvi dovodimo kiseonik do svih ćelija u organizmu, a izbacujemo ugljen-dioksid.

Joga aktivna relaksacija

Relaksacija ili energetsko obnavljanje je način da se postigne potpuno fizičko, emocionalno i mentalno opuštanje. Relaksacija u jogi ili joga Nidra je jedan od najsnažnijih metoda relaksacije. Čovek modernog vremena misli da se opušta i odmara dok čita, gleda TV, puši, pije kafu – čula su tada potpuno zaokupljena, um je okrenut na spolja i ovo ne zadovoljava naučnu definiciju relaksacije. U jogi se ni spavanje ne smatra relaksacijom. Potrebno je da svesnost bude pristuna, a da čula budu umirena, povučena od spoljašnjeg sveta. Tada relaksaciju možemo da koristimo za razvijanje boljeg pamćenja, povećanje kreativnosti, bolju usredsređenost pažnje, za transformaciju svoje prirode. Oslobođanje od tenzije, relaksacija i smiren duh su tajna promene. Kada je čovek napet, i njegovo ponašanje se menja. Prava priroda čoveka se ispoljava u stanjima oslobođenim napetosti.

Predmet, cilj i metode istraživanja

U ovom radu razmatramo mogućnost da dugotrajno praktikovanje joga tehnika poboljšava sposobnost adekvatnog reagovanja na stres koji je sastavni deo života. Istraživanje je sprovedeno na grupi instruktora joga koji jogu praktikuju dugi niz godina, svakodnevno izvodeći joga vežbe (asane), vežbe disanja (pranajame), meditaciju i tehnike relaksacije i grupu ispitanika koji ne praktikuju tehnike joga. Obe grupe ispitanika su testirane PIE testom ličnosti koji meri osam dimenzija (*inkorporaciju, zaštitu, orijentaciju/nekontrolu, lišenost/deprivaciju, odbacivanje/opozicionalnost, agresiju, istraživanje/eksploraciju i reprodukciju*) i upoređeni su njihovi skorovi na ovim dimenzijama.

Ciljevi ovog istraživanja su:

- 1) Utvrđivanje pretpostavljenog postojanja povezanosti između dve varijable, praktikovanja joga tehnika i otpornosti na stres.
- 2) Utvrđivanje pretpostavljenog postojanja povezanosti između praktikovanja joga tehnika (telesne vežbe joga, vežbe disanja, meditacija i relaksacija) i osobina ličnosti koje ukazuju na manju ili veću otpornost na stres.

Da bismo postigli ciljeve, postavili smo sledeće hipoteze istraživanja:

- 1) Otpornost na stres je veća kod osoba koje praktikuju joga tehnike nego kod onih koji ih ne primenjuju, odnosno postoji statistički značajna razlika u otpornosti na stres između osoba koje praktikuju joga tehnike i onih koji ih ne praktikuju;
- 2) Zadovoljstvo sobom, osećanje smisla života i odsustvo emotivne tenzije veće je u grupi instruktora joga;

- 3) Okrenutost sadašnjosti, utemeljenost u realnosti i perspektivno posmatranje budućnosti su izraženiji u grupi instruktora joge, tj. ispitanika koji dugi niz godina primenjuju joga tehnike (telesne vežbe joge, vežbe disanja, meditaciju i relaksaciju).

U ovom istraživanju je korišćen varijansni (faktorijalni), jednofaktorski, bivalentni nacrt sa nezavisnim grupama (neponovljeni faktor).

Uzorak je činilo 60 ispitanika, dve grupe od po 30 ispitanika. U jednoj grupi su bili instruktori joge, kao ispitanici koji duži vremenski period u kontinuitetu praktikuju joga tehnike, vežbe disanja, meditaciju i relaksaciju (4-15 godina). Ovo je pogodni uzorak koji je homogen u odnosu na varijablu koja se ispituje. U drugoj grupi su bili ispitanici koji ne praktikuju joga tehnike niti bilo koje tehnike relaksacije. Uzorak druge grupe ispitanika nije slučajni, dobrovoljni, ujednačen sa kriterijumskom grupom po godinama starosti. Subjekti su uzrasta od 25 do 61 godine, 42 žene i 18 muškaraca.

Kontrolna varijabla u ovom istraživanju su godine starosti.

Nezavisna varijabla (faktor) je praktikovanje joga tehnika. Dva nivoa faktora su: a) praktikuje joga tehnike, b) ne praktikuje joga tehnike.

Zavisna varijabla je otpornost na stres (mogućnost adaptacije u stresnim situacijama) koja je merena PIE testom (Profil indeks emocija) koji meri 8 dimenzija: *zaštita, orijentacija, deprivacija, odbacivanje, agresija, eksploracija, reprodukcija i inkorporacija*.

U analizi podataka su korišćene metode deskriptivne statistike, Hi-kvadrat test, t-test za nezavisne uzorke i analiza varijanse.

Rezultati i diskusija

Rezultati dobijeni primenom testa Profil indeks emocija (PIE)

Da bismo utvrdili da li je razlika po polu u obe grupe ispitanika značajna (uzorak nije ujednačen po polu, nego samo po uzrastu), odredili smo frekvence žena i muškaraca u uzorku i našli da je uzorak sastavljen od 30% muškaraca i 70% žena.

Hi-kvadrat testom je utvrđeno sledeće:

Hi-kvadrat test za kontrolnu grupu, kojim je testirana značajnost razlike po polu ispitanika nije statistički značajan, tj. ne postoji statistički značajna razlika u polu ispitanika u kontrolnoj grupi. Hi-kvadrat test za kriterijumsku grupu je statistički značajan. Možemo da kažemo da postoji statistički značajna razlika po polu u kriterijumskoj grupi, tj. instruktori joge su u značajno većoj meri ženskog pola. Hi-kvadrat test za razliku između broja žena u kriterijumskoj i kontrolnoj grupi nije statistički značajan. Hi-kvadrat test za razliku između broja muškaraca u kriterijumskoj i kontrolnoj grupi je statistički značajan, tj. u kontrolnoj grupi postoji značajno veći broj muškaraca nego u kriterijumskoj.

Kao mera zavisne varijable, za svaku grupu ispitanika beležene su aritmetičke sredine na osam dimenzija PIE testa. S obzirom da je nacrt istraživanja varijansni, za statističku obradu podataka primenili smo analizu varijanse. Statistička značajnost rezultata je testirana t-testom.

Da bi se utvrdilo da li postoje značajne polne razlike na ispitivanim varijablama urađena je analiza varijanse između polova.

Tabela 1. Deskriptivna statistika ispitivanih varijabli po polu

	pol	N	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Reprodukcija	Muškarci	18.00	84.72	13.34
	Žene	42.00	87.74	13.49

Janjušević, B. (2010): Uticaj praktikovanja joga tehnika na prevazilaženje stresa. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive"*, 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 38-50

Inkorporacija	Muškarci	18.00	73.94	20.36
	Žene	42.00	77.14	14.51
Nekontrolisanost	Muškarci	18.00	60.28	17.36
	Žene	42.00	63.21	15.33
Samozaštita	Muškarci	18.00	47.00	15.88
	Žene	42.00	47.71	15.17
Deprivacija	Muškarci	18.00	35.56	16.62
	Žene	42.00	31.67	13.28
Opozicionalnost	Muškarci	18.00	31.28	9.19
	Žene	42.00	29.81	13.88
Eksploracija	Muškarci	18.00	41.28	12.15
	Žene	42.00	51.07	13.52
Agresivnost	Muškarci	18.00	36.56	14.08
	Žene	42.00	29.14	12.07
BIAS	Muškarci	18.00	68.67	10.08
	Žene	42.00	71.62	8.66

Tabela 2. Značajnost razlika između muškaraca i žena

	T-test za nezavisne uzorke		
	T	df	Značajnost
Reprodukcija	-0.796	58	0.429
Inkorporacija	-0.691	58	0.493
Nekontrolisanost	-0.653	58	0.516
Samozastita	-0.165	58	0.87
Deprivacija	0.963	58	0.34
Opozicionalnost	0.411	58	0.683
Eksploracija	-2.764	35.648	0.009
Agresivnost	2.073	58	0.043
BIAS	-1.152	58	0.254

Kao što se vidi u tabeli, razlike na dve dimenzije između žena i muškaraca dobijene analizom varijanse su statistički značajne. Analiza varijanse između polova pokazuje da postoji statistički značajna razlika između žena i muškaraca na dimenziji eksploracija – žene imaju značajno veći skor na ovoj dimenziji. Na dimenziji agresivnost pokazalo se da muškarci imaju značajno veći skor od žena.

Analiza varijanse između grupa je urađena da bismo utvrdili da li postoji statistički značajna razlika između kriterijumske grupe – instruktora joge i kontrolne grupe – ispitanika koji ne praktikuju joga tehnike, na dimenzijama PIE testa.

Tabela 3. Aritmetičke sredine i standardne devijacije ispitivanih varijabli po grupama

	Grupa	N	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Reprodukcija	Kontrolna grupa	30.00	86.33	12.38
	Instruktori joge	30.00	87.33	14.55
Inkorporacija	Kontrolna grupa	30.00	77.83	12.76
	Instruktori joge	30.00	74.53	19.40
Nekontrolisanost	Kontrolna grupa	30.00	62.00	16.38
	Instruktori joge	30.00	62.67	15.63
Samozastita	Kontrolna grupa	30.00	45.43	17.28
	Instruktori joge	30.00	49.57	12.89
Deprivacija	Kontrolna grupa	30.00	37.00	12.64
	Instruktori joge	30.00	28.67	14.91
Opozicionalnost	Kontrolna grupa	30.00	29.90	10.16
	Instruktori joge	30.00	30.60	14.81
Eksploracija	Kontrolna grupa	30.00	44.23	11.73
	Instruktori joge	30.00	52.03	14.75
Agresivnost	Kontrolna grupa	30.00	34.80	13.14
	Instruktori joge	30.00	27.93	12.21
BIAS	Kontrolna grupa	30.00	68.83	9.60
	Instruktori joge	30.00	72.63	8.34

Tabela 4. Značajnost razlika između kriterijumske i kontrolne grupe

	T-test za nezavisne uzorke		
	T	df	Značajnost
Reprodukcija	-0.287	58	0.775
Inkorporacija	0.778	58	0.44
Nekontrolisanost	-0.161	58	0.872
Samozastita	-1.05	58	0.298
	2.335	58	0.023
Opozicionalnost	-0.214	58	0.832
Eksploracija	-2.267	58	0.027
Agresivnost	2.097	58	0.04
BIAS	-1.636	58	0.107

Analiza varijanse između grupa (instruktora joge i ispitanika koji ne vežbaju jogu) pokazuje da postoji statistički značajna razlika na dimenzijama *deprivacije*, *eksploracije* i *agresivnosti*. Deprivacija je u većoj meri izražena u kontrolnoj grupi, kao i agresivnost, dok je eksploracija u većoj meri izražena kod instruktora joge. Značajne razlike na Deprivaciji se mogu pripisati uticaju posmatranog faktora, dok se razlike na eksploraciji i agresivnosti mogu pripisati i polu: agresivnost je veća kod muškaraca, a eksploracija kod žena (kojih u kriterijumskoj grupi ima značajno više nego u kontrolnoj).

Na varijablu agresivnost utiču oba faktora (i pol i grupa) ali odvojeno, nezavisno. Nalazi su pokazali da između ovih faktora ne postoji interakcija.

Na varijablu eksploracija utiču oba faktora, i to interreagujući međusobno, odnosno njihov uticaj nije nezavisan, oni deluju zajedno što se vidi iz nalaza da postoji interakcija između faktora na ovoj varijabli.

Prema Plučikovim nalazima, deprivacija je u prosečno pozitivnim korelacijama sa agresijom i eksploracijom⁹. Takođe, dimenzija *agresije* je u visoko negativnoj korelaciji sa dimenzijom eksploracije¹⁰, što se pokazalo i u ovom istraživanju. Ispitanici koji ne vežbaju tehnike joge imaju viši skor na dimenziji agresiji, a niži na eksploraciji, dok je kod instruktora joge obrnuto.

Interkorelacije između dimenzija PIE u kontrolnoj grupi pokazuju statistički značajnu negativnu korelaciju između deprivacije i samozaštite. U grupi instruktora joge ispoljila se statistički značajna negativna korelacija između deprivacije i orijentacije.

Diskusija

Osnovna ideja istraživanja je bila da se utvrdi da li postoji povezanost između praktikovanja tehnika joge u kontinuitetu tokom dužeg vremenskog perioda, zbog čega su za subjekte u istraživanju uzeti instruktori joge i osobe koje ne vežbaju jogu, i načina prevladavanja stresa. Pretpostavili smo da svakodnevno praktikovanje tehnika joge – asana, tehnika disanja, meditacije i relaksacije omogućava bolju amortizaciju stresa u svakodnevicu. Ispitanicima je zadavan test Profil indeks emocija (PIE).

Dosadašnja istraživanja (Orneesh, D., 2007) pokazuju da postoji korelacija između praktikovanja tehnika joge, vegetarijanske ishrane i tehnika relaksacije koje obuhvataju i vežbe disanja, i zdravstvenog stanja pacijenata sa oboljenjima srca, da joga i meditacija igraju ulogu (Benson, H., 2000) u smanjenju stresa, poboljšanju regulacije emocija i usporavanju efekata starenja mozga.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da praktikovanje tehnika joge zaista može da bude povezano sa načinom reagovanja na stres.

Postoji značajna razlika u skorovima na tri dimenzije kod ove dve grupe ispitanika, to su deprivacija, agresija i eksploracija, koje su po Plučikovim nalazima u prosečno pozitivnoj korelaciji.

U ovom istraživanju se pokazala statistički značajna razlika između muškaraca i žena na dimenzijama *agresije i eksploracije*, kao u razlika između kriterijumske i kontrolne grupe na dimenziji *deprivacije*.

Posebno značajni rezultati u ovom istraživanju su oni koji pokazuju značajnu razliku između dve grupe ispitanika na dimenziji deprivacije, nezavisno od pola ispitanika. Rezultati pokazuju da kod osoba koje ne vežbaju joga tehnike postoji izraženija potištenost, tuga i društvena deprimiranost, nezadovoljstvo sobom i životnim perspektivama nego što je slučaj kod instruktora joge. Oni takođe osećaju veću emotivnu tenziju i unutrašnju prazninu, besmisao sadašnjosti i nedostatak perspektive u budućnosti i više potiskuju teškoće i konflikte umesto da ih rešavaju. Instruktori joge su u većoj meri zadovoljni svojom psihološkom situacijom što je pretpostavka osećanja sreće i ispunjenosti. Osoba u takvom emotivnom stanju će biti spremnija da adekvatno reaguje na stresne situacije i da sa njima lakše izlazi na kraj.

Osobe koje imaju veći skor na dimenziji agresije pokazuju veću sklonost ka svađi, otporu i gnevu, destrukciji. Neretko visoku agresiju pokazuju osobe koje žive u svetu ideja i zanemaruju stvarnost. Međutim, visoka agresija je znak i prirodne i zdrave ekspanzivnosti, potrebe za rastom i izražavanjem sebe i svojih potencijala, i siguran znak da će ta osoba braniti svoja prava kad je to potrebno. Visoko agresivne i destruktivne osobe sklone svađi će teže ostajati funkcionalne u stresnim situacijama. Ako agresiju razumemo kao osobinu koja označava asertivnost (zauzimanje za sebe i svoja prava bez ugrožavanja drugih ljudi), ovakve osobe će se očekivano bolje adaptirati na stresne situacije.

S obzirom na to da se u ovom istraživanju pokazalo da postoji značajno veći broj muškaraca u kontrolnoj grupi, ne možemo da tvrdimo da je odsustvo praktikovanja joga tehnika povezano sa visokim skorom na dimenziji agresije.

⁹ Kostić, P. (2003). *Priručnik PIE – JRS*, Beograd, Društvo psihologa Srbije.

¹⁰ Kostić, P. (2003). *Priručnik PIE – JRS*, Beograd, Društvo psihologa Srbije.

Rezultati grupe instruktora joge pokazuju sniženu agresiju i visok skor na dimenziji eksploracije, odnosno životnu potrebu za shvatanjem i upoznavanjem svoje okoline zbog očekivanja da će se većim znanjem bolje funkcionisati. Ove osobe koriste životno iskustvo da bi lakše izašle na kraj sa spoljašnjim događanjima. To su adekvatne i dobro uravnotežene ličnosti sa solidnom samokontrolom, izvršavaju akcije na duge staze, spremne su da dugo ulažu napor da bi došle do cilja. Intelaktualnim naporom mogu uspešno da kontrolišu svoju psihopatologiju.

S obzirom na to da se u ovom istraživanju pokazalo da postoji značajno veći broj žena u kriterijumskoj grupi, ne možemo da tvrdimo da je praktikovanje tehnika joge povezano sa visokim skorom na dimenziji eksploracije.

Grupa ispitanika koja ne vežba joga tehnike pokazuje nizak skor na dimenziji eksploracije što označava retko planiranje budućnosti, dezorganizovanost u mišljenju i aktivnostima, a često je i znak nedostatka uvida u sebe i svoju situaciju. Da bi u ovom istraživanju moglo da se zaključi da je ovo povezano sa nevežbanjem tehnika joge, potrebno je u ponovljenom istraživanju kontrolisati varijablu pol. Jedino se o razlici na varijabli deprivacije može zaključivati bez sumnje jer na ovu varijablu pol nema uticaja.

Praktikanti joga tehnika i meditacije stiču veći uvid u svoju percepciju, reakcije i ponašanje u životnim situacijama. Kroz vežbanje pažnje, uči se svesno odgovaranje na stresne situacije u svojoj svakodnevicu.

Zaključak

Istraživanje je potvrdilo da praktikovanje tehnika joge, uključujući telesne vežbe joge, tehnike disanja, meditaciju i relaksaciju, doprinose boljem snalaženju u stresnim situacijama koje čine životnu svakodnevicu.

Praktikovanjem tehnika joge postiže se veća emotivna uravnoteženost, odsustvo doživljaja uskraćenosti i destrukcije, zadovoljstvo sobom, osećanje smisla života, poznavanje sopstvenog načina reagovanja – kroz usredsređivanje pažnje na dešavanja u svom telu, usporavanje i produbljivanje disanja, sklad disanja i pokreta, telesnu i mentalnu relaksaciju.

Na taj način se podstiče i okrenutost sadašnjosti, utemeljenost u realnosti i perspektivno posmatranje budućnosti.

Literatura

1. Andrijašević, G. (1976): Upanišade: sveti spisi starih Indijaca. Osijek, Glas Slavonije.
2. Benson H. (2000): The relaxation response updated and expanded (25th the anniversary edition) New York: Avon.
3. Benson, H.; Wallace, R. K. (1972): The Physiology of Meditation. Scientific American. Vol. 226, No 2, 84-90.
4. Cooulter, H.D., McCall, T. (2001): Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers and Practitioners, Indianapolis, Body and Breath.
5. Kostić, P. (2003). Priručnik PIE – JRS. Beograd, Društvo psihologa Srbije.
6. Lazar SW, Bush G, Gollub RL, Fricchione GL, Khalsa G, Benson H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport* 2000; II: 1581-5.
7. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Stres, procjena i suočavanje, Jastrebarsko, Slap.
8. Lizbet, A. (196x). Učim jogu, Zagreb, Sportska tribina.
9. Nedić, O., Filipović, D., Solak Z. (2001): Profesionalni stres i kardiovaskularne bolesti kod zdravstvenih radnika, Novi Sad, Medicinski pregled.
10. Nikić, G. (2009): Uvod u psihologiju menadžmenta. Novi Sad, Cekom.
11. Nikić, P. (1994): Tajne samousavršavanja, Beograd, Akademija samousavršavanja.
12. Nikić, P. (2007): Povezanost vrednosnih orijentacija i preferencija životnih stilova menadžera i korporativne kulture, Anali Ekonomskog fakulteta u Subotici, br.18, Subotica.
13. Nikić, P. (1999): Priručnik za kurs za instruktore joge, Beograd, Akademija samousavršavanja.
14. Ognjenović, P., Škorc, B., (2005): Naše namere i osećanja: uvod u psihologiju motivacije i emocija, Beograd, Gutenbergova galaksija.
15. Ornish, D. (2007): The spectrum: a scientifically proven program to feel better, live longer, loose weight and gain health
16. Patandali (1977): Izreke o jogi. Beograd, BIGZ.

Janjušević, B. (2010): Uticaj praktikovanja joga tehnika na prevazilaženje stresa. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive"*, 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 38-50

17. Svami Višnu Devananda (2005): Hata joga pradiipika. Beograd, Babun.
18. Vlajković, J. (1992): Životne krize i njihovo prevazilaženje, Beograd, Nolit.
19. Vujinović, M. (2009): Antistresni program u funkciji menadžmenta ljudskih resursa, diplomski rad, Alfa univerzitet, Fakultet za trgovinu i bankarstvo, Beograd.
20. www.yogasavezsrbije.com (pristup: septembar 2009.)

* * *

EFFECTS OF YOGA PRACTICE ON OVERCOMING THE STRESS

Summary: *In this article, the beneficial effects of yoga practicing to ability of adequate stress response were analyzed. The initial hypothesis was that non-difficult yoga exercise, breathing techniques and relaxation lead to the better tolerating of stressful life situations and to the overcoming of leaking of well-balanced state and feeling of disability. All these benefits would lead to the better insight in problem solving, possibility of energy restoring and efficiency in every-day's living. Also, the one acquires the better insight in its own perception, reactions and behavior in life situations, which enables the overall overcoming the stress.*

The emotional condition of participants was evaluated using the instrument Profile Index Emotion – PIE (Plutchik and Kellerman, 1974), Yugoslav revision and standardization (Kostić, 1997), which measures eight dimensions, and their scores were compared along these dimensions. The research was conducted during 2009 with the sample of 30 yoga instructors and 30 persons that weren't practicing yoga techniques nor relaxation techniques, of both genders and different education level, aged from 25 to 61. Statistically significant differences between the group of yoga instructors and group of participants not-practicing yoga techniques were noted, particularly in three dimensions: Depravity, Aggressivness and Exploration. This research points out that the following characteristics were more pronounced in the group of yoga instructors: satisfaction with one's personality, feeling for sense of living, absence of emotional tension, direction to the present, foundation in reality, and perspective way of looking to the future. We could conclude that practicing yoga techniques, including yoga asanas, breathing techniques, meditation and relaxation, contribute to the better responding to stressful situations which became daily challenge. Also, better emotional stability, absence of feeling of denying and destruction, and conciseness on reaction principals were also achieved.

Key words: *yoga, relaxation, stress, health, personality*