

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (34) 2/2017





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (34) 2/2017

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-1-3

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Leonard Nowak; dr hab. Ryszard Asienkiewicz prof. UZ; dr hab. Małgorzata Bronikowska prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak prof. AWF; dr hab. Jan Konarski prof. AWF; dr hab. Mariusz Lipowski prof. AWFIS; dr hab. Tomasz Lisicki prof. UZ; dr hab. Maria Nowak; dr hab. Tadeusz Rynkiewicz prof. UW-M; dr hab. Marek Sawczuk prof. US; dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF; dr hab. Anna Zwierzchowska prof. AWF; dr Robert Nowak; dr Piotr Zarzycki

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Krystyna Górna-Łukasik

Kwestionariusz oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej – konstrukcja i weryfikacja metodologiczna 5

Jolanta E. Kowalska

Sport olimpijski szansą na wzbogacenie procesu edukacji szkolnej 17

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Qasim Mohammed Sayah¹, Mustafa Abed Mohiy Al-Shibeeb¹, Zdzisław Kołaczkowski²

MOTION ANALYSIS OF THE SKILL INVERTED GIANT SWING (ALDER) ON HIGH BAR 27

Dorian Walczyk

Ćwiczenie Jogi jako jeden ze sposobów unikania stresu (badania pilotażowe) 35

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Beata Florkiewicz¹, Tomasz Głowacki², Michał Zwierko³, Wojciech Jedziniak¹, Tomasz Michalak⁴

Ocena poziomu koordynacji wzrokowo-ruchowej u kobiet w różnym wieku..... 47

Joanna Jaroszuk, Agnieszka Topolska, Laura Popowicz, Andrzej Miładowski, Robert Budny

Charakterystyka aktywności fizycznej żołnierzy zawodowych podejmowana w czasie wolnym na przykładzie wybranych Jednostek Wojskowych Sił Powietrznych..... 59

Mariusz Jaworski¹, Anna Fabisiak¹, Mirosława Adamus^{1,2}, Emilia Wanat¹, Adam Mazur¹

Poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie jako determinanta aktywności fizycznej osób w wieku 50+..... 71

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Rafał Szyja, Dorota Groffik, Marta Witek, Martyna Mzyk

Monitoring aktywności fizycznej krokomierzem w dni szkolne młodzieży 16 letniej..... 85

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Paweł Kalinowski, Armin Bezler, Roksana Kubiak, Tomasz Zaporowski, Monika Szczepankiewicz, Jan M. Konarski

Efektywność a szybkość startowa młodych piłkarzy nożnych klubu Berliner TSC..... 95



Dorian Walczyk

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Ćwiczenie Jogi jako jeden ze sposobów unikania stresu (badania pilotażowe)

*Słowa kluczowe: joga, stres, zdrowie
psychiczne, jakość życia*

Wstęp

Stres to słowo używane w celu określenia stanu, w którym znajduje się człowiek narażony na utratę równowagi homeostatycznej. Twórcą pojęcia „stres” jest Hans Hugon Selye, który jako pierwszy postawił hipotezę, że szereg chorób somatycznych jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem [1]. Stres zaburzający równowagę ma różne źródła pochodzenia: fizyczne, jak uraz, czy zimno, psychiczne, czyli przeżywane emocje, chemiczne (zatrucie organizmu) lub infekcyjne. Liczne badania naukowe dowodzą, że silnie przeżywane wstrząsy emocjonalne mogą wywołać zaburzenia lub całkowite załamania się systemu obronnego organizmu, co w konsekwencji daje większą podatność na schorzenia nawet tak poważne, jak nowotwór [2]. Poprzez ćwiczenia „jogi” można skutecznie temu zaradzić, łagodząc bodźce stresowe oraz zwiększając odporność na źródła ich pochodzenia.

Wpływ ćwiczeń na układ nerwowy

Życie ludzkie stało się pełne napięć i stresów. Codzienne zmagania się z problemami powodują zwiększenie napięcia psychicznego. Skutkiem tego jest złe samopoczucie i ciągłe nasilanie się chorób psychosomatycznych. Emocje mają bardzo dużą rolę w tworzeniu się wielu chorób. Głębokie emocje mogą prowadzić nawet do zatrzymania akcji serca u osób, którym nigdy nie doskwierały schorzenia

ze strony układu sercowo-naczyniowego. Stres psychiczny jest jedną z głównych przyczyn takich chorób, jak: nadciśnienie, wrzody przewodu pokarmowego, zakrzepica naczyń wieńcowych oraz wielu innych. Dlatego podczas diagnozowania powinno zwrócić się szczególną uwagę na to, czy poza symptomami chorobowymi nie występuje czynnik psychologiczny, będący przyczyną schorzenia [3, 4, 5].

Stres psychiczny zwiększa ilość wyrzucanej krwi z serca od 50 do 100%. Wpływa na funkcje autonomiczne oraz wydzielania dokrewnego. System nerwowy jest pobudzany, gdy odczuwamy stres, co jest przyczyną wzrostu ciśnienia krwi i tętna. Bodźce stresowe powodują nadmierną aktywność tego systemu, przez co może dojść do zaburzenia funkcji podstawowych organów takich jak np. serca.

Dzięki „jodze” można osiągnąć świadomą kontrolę nad autonomicznym systemem nerwowym poprzez układ podwzgórzowo-limbiczny, który powoduje równowagę między sympatycznym i parasympatycznym systemem nerwowym. Poprzez taką drogę można osiągnąć kontrolę nad umysłem, który jest zależny całkowicie od autonomicznego systemu nerwowego. Określenie, że „joga” oznacza równowagę okazują się bardzo trafne. Praktyka tego rodzaju aktywności skutkuje spokojem umysłu poprzez złagodzenie bodźców, które pobudzają system sympatyczny [6].

Ćwiczenia systemem „jogi” odgrywają bardzo ważną rolę. Poprzez ich wykonywanie osiąga się wyżej wspomnianą kontrolę woli nad autonomicznym systemem nerwowym oraz łagodzi bodźce powodujące stres. Tego rodzaju aktywność obniża poziom lęklivosti oraz znacznie zmniejsza neurotyzm i wrogość, pozwalając na zwiększenie równowagi emocjonalnej oraz polepszenie pamięci. Do tej pory w klasycznej medycynie nie stosowano metod takich jak „joga”, które mogłyby prowadzić do takich osiągnięć [7, 8].

Wpływ ćwiczeń na tarczycę

Między układem nerwowym, a prawidłową pracą tarczycy występuje ścisłe powiązanie. Zaburzenie pracy, któregoś z nich związane jest z nadpobudliwością nerwową i emocjonalną.

Długo przed tym, zanim współczesna nauka zaczęła wypowiadać się na temat gruczołów hormonalnych, indyjscy „jogini” zalecali wykonywanie ćwiczeń mających wpływ na te ważne organy. System wydzielania wewnętrznego oddziałuje na stany emocjonalne i odwrotnie. Gruczoły te określa się często jako „bezprowadowe”, a wytwarzane substancje kierowane są bezpośrednio do układu krwionośnego lub limfatycznego. Narządy odpowiedzialne za produkcję hormonów to: trzustka, tarczyca, nadnercza, przysadka mózgowa, gonady, grasica i szyszynka. Całkowity rozwój poszczególnych części ciała oraz prawidłowe ich funkcjonowanie jest możliwe dzięki prawidłowej i harmonijnej pracy układu wydzielania wewnętrznego.

Produkowane substancje nazywane hormonami to proste substancje chemiczne, które po wywołaniu efektu, do którego zostały stworzone, zostają utlenione bądź wydalone z organizmu. Działanie ich jest natychmiastowe lub opóźnione. Jednym z najważniejszych gruczołów hormonalnych jest tarczyca, która znajduje się w dolnej części szyi tuż przed tchawicą. Składa się z dwóch płatów prawego i lewego, które połączone są pasem zwanym węzliną. Tarczyca wspomaga procesy anaboliczne i kataboliczne, rozwój umysłowy oraz dojrzewanie płciowe. Jest jednym z najpotężniejszych narządów, które posiada nasz organizm do obrony przed trucznymi [3, 9].

Czasami może dojść do zaburzeń pracy tego organu, istnieją dwa typy: nadczynność oraz niedoczynność tarczycy. W pierwszym z nich, z powodu zbyt dużej ilości wydzielanych hormonów, pojawiają się dolegliwości ze strony żołądka oraz jelit, zaburzenia snu, pobudzenie nerwowe, przyspieszony puls, palpacje serca, nadmierne pocenie, drżenie oraz utrata wagi ciała. Stąd też wniosek, że pomiędzy niewłaściwą pracą tarczycy a niestabilnym systemem nerwowym występuje ścisłe powiązanie. W przypadku niedoczynności występuje zbyt małe wydzielanie hormonów tarczycy, wynikiem tego jest obniżenie poziomu podstawowej przemiany materii nawet o 40% poniżej poziomu właściwego dla zdrowej osoby określonej wiekiem, wzrostem i ciężarem ciała. Takie działanie może doprowadzić do otyłości. Można temu zapobiec wykonując ćwiczenia „jogi”, które będą stymulowały pracę tarczycy. W przypadku braku podjęcia jakichkolwiek czynności można doprowadzić do skrajnych przypadków wielu niedoczynności, jakimi są: obrzęk śluzowaty, poprzez który dochodzi do upośledzenia pamięci, mowy i ruchów, utrata włosów oraz suchości i szorstkości skóry. Niedoczynności tarczycy często towarzyszy powiększenie się gruczołu tarczycowego nazywanego „wolem tarczycowym”. Niektóre ćwiczenia, takie jak np. „*sarwanga-asana*”, czyli pozycja „świecy” oraz właściwa dieta pomogą utrzymać tarczycę w pełnym zdrowiu. Gruczoły przytarczyczne położone są na tylnej powierzchni płatów gruczołu tarczycowego. Do ich zadań należy wydzielanie hormonów, które regulują gospodarkę wapniem i fosforem oraz kontrolowanie procesów tworzących złogi wapnia i fosforów w organizmie człowieka. Głównym objawem niedoczynności tego gruczołu jest tężyzka powodująca nadpobudliwość oraz tężcowe skurcze mięśni zginaczy [5, 8, 10, 11].

Dodatkowym obciążeniem dla układu nerwowego oraz wydzielania wewnętrznego, stanowiące przyczyny zaburzeń ich pracy, są gwałtownie przeżywane stany emocjonalne.

Kontrola emocji

Emocje, takie jak: strach, smutek, złość, nienawiść, miłość i zazdrość w zależności od nasilenia mają znaczący wpływ na człowieka, a w szczególności na układ wydzielania wewnętrznego i układ nerwowy. W przypadku negatywnych emocji,

jakimi są smutek, czy strach, może w sytuacjach szczególnego ich nasilenia dojść nawet do zgonu. Emocje w naszym ciele są niczym fale wstrząsów, które mają znaczący wpływ na układ nerwowy i mogą doprowadzać do degeneracji układu wydzielania wewnętrznego, który kontrolowany jest przez układ współczulny i przywspółczulny. Skutkiem reakcji emocjonalnej, gwałtownie wywołanej jakimś bodźcem, np. strachu czy złości jest podniesienie ciśnienia krwi w organizmie oraz przyspieszenie akcji serca, co jest efektem wydzielania nadmiernej ilości adrenaliny. Tego typu zachowania obciążają układ nerwowy, a co więcej, mogą doprowadzić do przeciążeń serca i być przyczyną wielu dolegliwości [9, 12].

Proponowane w systemie „jogi” pozycje ćwiczeń wzmacniają układ endokrynologiczny, przywracają oraz zachowują prawidłową równowagę hormonalną, a poprzez koncentrację i relaksację uczą panowania nad emocjami [13].

Cel i założenie pracy

Celem niniejszej pracy jest ocena wpływu ćwiczeń „jogi” na stan zdrowia psychicznego osób, które wcześniej wykazywały podatność na stres. Przeprowadzone badania ankietowe pozwolą ocenić efektywność stosowania ćwiczeń w radzeniu sobie ze stresem.

Założono, że efektem stosowania ćwiczeń „jogi” przez okres jednego roku, dwa razy w tygodniu, przez godzinę za każdym razem będzie poprawa stanu zdrowia psychicznego osób, które wcześniej wykazywały podatność na stres.

Podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie są powody rozpoczęcia ćwiczeń „jogi”?
2. Jakie emocje pojawiają się u badanych po zakończonej sesji „jogi”?
3. Czy ćwiczenia „jogi” mają wpływ na zmianę stylu życia człowieka?
4. Czy ćwiczenia „jogi” uczą być odpornym na odczuwanie negatywnych nastrojów?

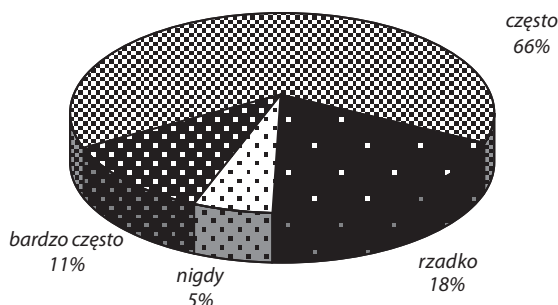
Materiał i metoda

Do badań zakwalifikowano 40 osób z problemami o podłożu psychicznym wywołanymi stresem. W badaniu zastosowano metodę ankiety przeprowadzonej anonimowo, składającej się z 6 pytań. Dokonano oceny przeżywanych stanów emocjonalnych i zdrowia psychicznego. Była ona kierowana tylko i wyłącznie do osób, u których przed rozpoczęciem ćwiczeń „jogi” występowała podatność na stres. Warunkiem przystąpienia do badania było sumienne uczestnictwo w zajęciach przez okres minimum roku, przynajmniej 2 razy w tygodniu po godzinie ćwiczeń. Pytania zostały ułożone tak, aby respondenci mogli odpowiedzieć, czy ten rodzaj ćwiczeń wpłynął na ich stan zdrowia psychicznego. Wyniki zostały przedstawione w formie 5 wykresów kołowych i jednej tabeli.

Wyniki

Wyniki niniejszych badań przedstawiono w dwóch tematycznych grupach. W pierwszej zamieszczono wypowiedzi dotyczące częstości odczuwania stresu i radzenia sobie z nim, motywację podjęcia ćwiczeń „jogi”, a także rodzaje odczuć po zajęciach. W drugiej grupie zamieszczono efekty rocznych ćwiczeń z grupą liczącą 40 osób, nie różnicując jej pod względem płci.

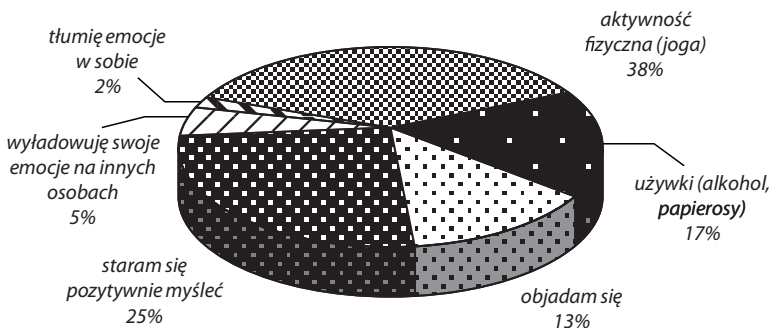
Badani respondenci deklarowali, że stres występuje u nich często i bardzo często, co stanowiło łącznie 77%, rzadko 18%, a nigdy jedynie w 5% (wykres 1).



Wykres 1. Częstość odczuwania stresu badanych respondentów

Źródło: opracowanie własne.

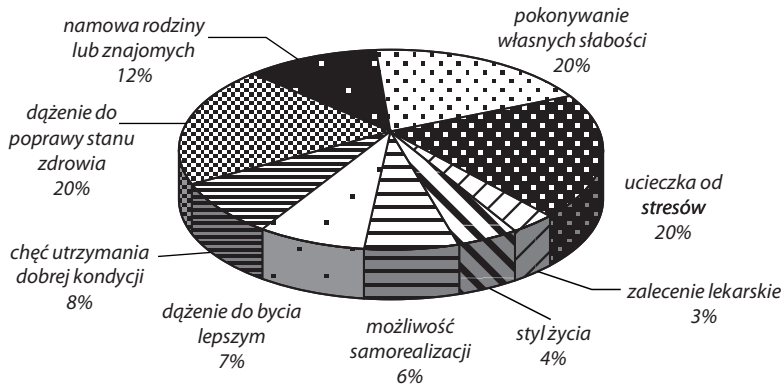
Dla badanych sposobem na walkę ze stresem jest przede wszystkim aktywność fizyczna, ćwiczenie „jogi” (38% wskazań) i pozytywne myślenie (25%). Znalazły się też odpowiedzi, takie jak: nieprawidłowa dieta, objadanie się (13%), używki w postaci alkoholu i papierosów (17%), a także w mniejszym odsetku tłumienie emocji i agresja (wykres 2).



Wykres 2. Radzenie sobie ze stresem badanych respondentów przed podjęciem ćwiczeń jogi.

Źródło: opracowanie własne.

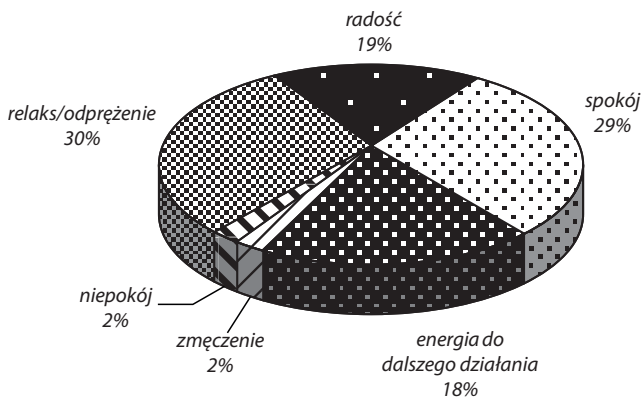
Podając przyczyny rozpoczęcia ćwiczeń „jogi” respondenci wskazywali przede wszystkim na ucieczkę od stresów, pokonywanie własnych słabości i dążenie do poprawy stanu zdrowia, po 20% odpowiedzi. Namowa rodziny lub znajomych, chęć utrzymania dobrej kondycji, dążenie do poprawy samego siebie i możliwość samorealizacji oscyływały pomiędzy 6-12% wypowiedzi. Najmniej wskazań uzyskały odpowiedzi: styl życia (4%) oraz zalecenie lekarskie (3%) (wykres 3).



Wykres 3. Motywy podjęcia ćwiczeń jogi wśród ankietowanych

Źródło: opracowanie własne.

W opinii badanych osób na temat odczuć po zakończonych ćwiczeniach najczęściej wskazywano na relaks (30%) i spokój (29%). W następnej kolejności czynnikami były radość (19%) i energia do dalszego działania (18%). W znacznej mniejszości respondenci wskazywali na zmęczenie i niepokój, po 2% wypowiedzi (wykres 4).



Wykres 4. Rodzaje odczuć po zajęciach jogi wśród badanych respondentów

Źródło: opracowanie własne.

Analiza kolejnych wypowiedzi dotyczyła wpływu ćwiczenia „jogi” na zmiany w życiu respondentów. Z danych przedstawionych w tabeli wynika, że najczęściej ta działalność ruchowa wpływa na zmianę sposobu patrzenia na świat, radzenie sobie ze stresem (25-22%), a także zmianę stylu życia (19%). W mniejszości ankietowani deklarowali poprawę kontaktów międzyludzkich, zmianę diety, kontrolę zdrowia i zerwanie z nałogami (tabela 1).

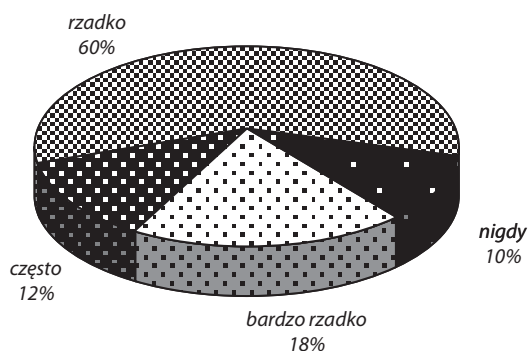
Tabela 1.

Pozytywne efekty ćwiczeń po rocznych zajęciach jogi

pozytywne zmiany	wypowiedzi (%)
sposób patrzenia na świat	25
radzenie sobie ze stresem	22
pozytywna zmiana stylu życia	19
poprawa kontaktów międzyludzkich	10
zerwanie z nałogami (alkohol, tytoń)	8
kontrola zdrowia	7

Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi badanych osób, które zadeklarowały zmiany odczuwania negatywnych emocji wskazują na osiągnięte efekty. Zdecydowana większość respondentów (60%) zaznaczyła, że odczuwanie negatywnych emocji to u nich rzadkość. Ankietowani w mniejszości zaznaczali również, że teraz bardzo rzadko, a nawet wcale takie emocje się nie uwidaczniają, odpowiedzi oscyływały w granicach 18-10%. Znaczna mniejszość respondentów (12%) wskazywała, że wciąż często odczuwa negatywne emocje (wykres 5).



Wykres 5. Odczuwanie negatywnych emocji wśród ankietowanych, po roku ćwiczeń jogi

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

Z danych przedstawionych w artykule można wnioskować, że osoby poddane badaniu były narażone na czynniki, których następstwem są różnego rodzaju choroby. Stres jest jednym z głównych czynników prowadzących do różnych zaburzeń natury psychicznej, jak np. szeroko znana dzisiaj nerwica, czy depresja. Ankietowani nie prowadzą spokojnego trybu życia, a ich stan emocjonalny pozostawiał wiele do życzenia. Jednakże wykazana w niniejszej publikacji różnica pomiędzy odczuwaniem negatywnych emocji przed oraz po roku ćwiczeń „jogi” jest istotnym czynnikiem uzasadniającym, że „joga” ma wpływ na kontrolowanie emocji przez człowieka. Wyniki wskazują, że większość badanych stała się bardziej odporna na stres.

Równie ważnym elementem jest wskazanie przez respondentów zmian, jakie zaszły w ich życiu. Okazało się, że ćwiczenia „jogi” są pomocne w leczeniu osób, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym. Poprzez zmianę stylu życia, sposobu patrzenia na świat i radzenia sobie ze stresem człowiek jest w stanie poradzić sobie z takimi problemami, jak nerwica, czy depresja i tym samym poprawić stan zdrowia psychicznego. Podobne rezultaty uzyskali Bednarz i Sikorski [3].

To wszystko może być osiągnięte między innymi dzięki uprawianiu ćwiczeń „jogi” w aspekcie poprawy stanu zdrowia psychicznego bądź jako jeden ze sposobów na uniknięcie dolegliwości związanych ze stresem.

Wnioski

1. Wykazano, że głównymi motywami podjęcia ćwiczeń „jogi” są: ucieczka od stresów, pokonywanie własnych słabości oraz dążenie do poprawy stanu zdrowia.
2. Stwierdzono, że pozytywne emocje, które pojawiają się po zakończonej sesji „jogi” to energia do dalszego działania, spokój, radość i relaks.
3. Dowiedziono, że ćwiczenia „jogi” mają wpływ na zmianę stylu życia człowieka (zmiana sposobu patrzenia na świat (25%), radzenie sobie ze stresem (22%)).
4. Pokazano, że odczuwanie negatywnych nastrojów może być zmniejszone w wyniku ćwiczeń „jogi”.

Piśmiennictwo

1. Selye H., *Stress and disease*. „Science”. 1955, nr 122 s. 625–631.
2. Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001.
3. Bednarz A., Sikorski K., *Joga lecznicza jako sposób na zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe*. Wrocław. BJ1, 1991.
4. Kriyananda S. (Walters J.D.), *Radża Joga. Sztuka i nauka. Czternaście kroków do wyższej świadomości*. Katowice. KOS, 2007.

5. Andysz A., Merecz D., Wójcik A., Świątkowska B., Sierocka K., Najder A., *Effect of a 10-week yoga programme on the quality of life of women after breast cancer surgery.* „Przegląd Menopauz”. 2014, nr 13 (3), s.186–193.
6. Javalgekar R.R., *Joga Lecznicza*. Warszawa, Biblioteka Zdrowego Człowieka, COMES, 1992.
7. Chow R., *Research shows yoga benefits breast cancer sufferers physically and emotionally.* [//www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2933732/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2933732/) (dostęp: 10.02.2017).
8. Szczepaniak K., *Działanie prozdrowotne ćwiczeń relaksacyjnych na przykładzie jogi.* „Kwartalnik Ortopedyczny”. 2010, nr 4, s. 581–586.
9. Turek-Muczyńska I., *Pomoc dla umysłu i ciała – joga w ciąży.* „Medycyna Estetyczna i Anti-Aging”. 2012, nr 1, s. 18–20.
10. McCall T., *Count on Yoga: 38 Ways Yoga Keeps You Fit.* www.yogajournal.com/article/health/count-yoga-38-ways-yoga-keeps-fit.htm (dostęp: 10.02.2017).
11. Kozak I., *Naturalne metody powrotu do życia bez uzależnień.* „Przegląd Lekarski”. 2012 nr 69 (10), s. 1118–1121.
12. Vishnudevananda S., *Ilustrowany podręcznik Jogi*. Gorlice. DAN-LEX, 1988.
13. Ram Kumar E.R., *Joga: jak ćwiczyć – korzyści, przeciwwskazania*. Gdańsk. KWM 1993.

EXERCISE YOGA AS ONE OF THE WAYS TO AVOID STRESS (PILOT STUDIES)

Summary

Keywords: *Yoga, stress, sanity, quality of life*

This article provides an assessment of the mental health of people who had a history of stress in the initial interview. The research included in the questionnaire was a questionnaire about psychosomatic sensations and emotional states directed to people who were recommended for „mental health” to improve their mental health. Exercise „yoga” plays a very important role. By exercising, they can gain control of the will over the autonomic nervous system and relieve stress-inducing stimuli. Based on the data collected after one year of this activity, at least twice a week for an hour has been shown to improve mental health. Respondents’ responses show that people in the study experience improved general wellbeing and mental health.

Translated by D. Walczyk

ANKIETA

Celem niniejszej ankiety jest ocena wpływu ćwiczeń „jogi” na stan zdrowia psychicznego osób, które wcześniej wykazywały podatność na stres.

Proszę o zaznaczenie krzyżykiem wybranej odpowiedzi.

1. Jak często odczuwa Pan/Pani stres?

- nigdy
- rzadko
- często
- bardzo często

2. Jak radzi sobie Pan/Pani ze stresem? (max 3 odpowiedzi)

- wyładowuję swoje emocje na innych
- tłumię emocje w sobie
- używki (alkohol, papierosy)
- objadam się
- staram się pozytywnie myśleć
- aktywność fizyczna (joga)
- Inne

3. Co było powodem podjęcia przez Pana/Panią ćwiczeń „jogi”? (max 3 odpowiedzi)

- dążenie do bycia lepszym
- możliwość samorealizacji
- styl życia
- zalecenie lekarskie
- ucieczka od stresów
- pokonywanie własnych słabości
- namowa rodziny lub znajomych
- dążenie do poprawy stanu zdrowia
- chęć utrzymania dobrej kondycji
- inne

4. Co czuje Pan/Pani tuż po zakończonej sesji, gdzie ćwiczy Pan/Pani „jogę”? (max 3 odpowiedzi)

- zmęczenie
- niepokój
- spokój
- radość
- relaks/odprężenie
- energię do dalszego działania
- inne

5. Co ćwiczenia „jogi” zmieniły w Pana/Pani życiu? (max 3 odpowiedzi)

- styl życia
- dietę
- radzenie sobie ze stresem
- sposób patrzenia na świat
- zerwanie z nałogami
- poprawę kontaktów międzyludzkich
- kontrola zdrowia
- inne

6. Jak często przeżywa Pan/Pani nieprzyjemne nastroje takie jak smutek, chandra, lęk, przygnębienie?

- nigdy
- bardzo rzadko
- rzadko
- często