

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Ksenija Zupanc

Pot do uspeha: Transcendentalna meditacija v kapitalistični državi

Diplomsko delo

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Ksenija Zupanc

Mentor: izr. prof. dr. Andrej A. Lukšič

**Pot do uspeha: Transcendentalna meditacija v kapitalistični državi**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2015

*People often say that motivation doesn't last.*

*Well, neither does bathing.*

*That's why we recommend it daily.*

- Zig Ziglar

## **Pot do uspeha: Transcendentalna meditacija v kapitalistični državi**

Diplomsko delo preizprašuje potrebo po resocializaciji posameznikov po resocializaciji v vseh obdobjih njihovega življenja in prikazuje učinkovitost resocializacije preko transcendentalne meditacije, ki se je izkazala kot pomembno orodje za doseganje ciljev posameznikov kot samostojnih individuumov in kot delov skupin. Namen diplomske naloge je predstaviti na kakšen način deluje resocializacija, zakaj je pomembna in kako lahko nanjo vplivamo. Okoliščine v katerih živimo danes, nas silijo k nenehnemu prilagajanju, kar lahko na posameznike vpliva negativno v smislu njihovega zdravja počutja in nenazadnje tudi vpliva na kvaliteto dela na delovne mestu. Transcendentalna meditacija se ponuja kot sredstvo, ki pomaga pri lažjem soočanju s spremembami in večji produktivnosti, ki služi celotni družbi v obliki, kot jo poznamo danes. Potreba po resocializaciji je v času kapitalizma še večja kot je bila kadarkoli prej, kar je v diplomskem delu prikazano preko utemeljitev kapitalistične države, kot jih je zastavil Claus Offe. Te nam ponujajo uvid v pomen kapitalistične produkcije za razvoj in delovanje države, kot tudi vlogo posameznikov v tem ciklu.

**Ključne besede:** transcendentalna meditacija, kapitalistična država, Claus Offe, resocializacija.

## **The Path to Success: Transcendental Meditation in a Capitalist State**

The thesis questions the need for the resocialization of individuals at all stages of their lives and shows the efficiency of resocialization through transcendental meditation, which has proven to be an important tool for achieving the goals of individuals as separate individuumov and as parts of groups. The purpose of this thesis is to present how the resocialization works, why it matters and how we can influence this process. Circumstances in which we live today, are forcing us to constant adaptation, which may have a negative effect on individuals in terms of their health, well-being and ultimately affect the quality of work at their workplace. Transcendental Meditation is offered as a tool that helps people better cope with the changes in their lives and greater productivity, which serves the whole of society in the form as we know it today.

The need for resocialization in the time of capitalism is even greater than it was ever before as the thesis illustrated through argument of the capitalist state as set by the Claus Offe. This arguments offer us an insight into the importance of capitalist production for the development and functioning of the state, as well as the role of individuals in this cycle.

**Key words:** transcendental meditation, capitalist state, Claus Offe, resocializacija.

## **KAZALO**

1 UVOD .....	5
2 METODOLOGIJA.....	6
2.1 Namen, cilji, raziskovalne teze in vprašanja .....	6
2.3 Omejitve naloge.....	8
3 SOCIALIZACIJA IN RESOCIALIZACIJA .....	9
3.1 Primarna socializacija.....	9
3.2 Sekundarna socializacija.....	10
3.3 Resocializacija.....	12
3.4 Potreba po resocializaciji posameznikov v kapitalistični državi .....	15
4 Transcendentalna meditacija .....	18
4.1.1 Vpliv TM na uspeh otrok v šoli .....	20
4.1.2 Vpliv TM na uspeh najstnikov v srednji šoli .....	22
4.1.3 Učinki TM med študentsko populacijo.....	24
4.1.4 Vpliv TM na zaposlene odrasle osebe .....	28
4.1.5 Vpliv TM na starejše odrasle osebe .....	31
4.1.6 Samorazvoj preko TM .....	32
4.1.7 Transcendentalna meditacija in produktivnost .....	35
5 Zaključek .....	37
6 Literatura .....	39

## **KAZALO TABEL**

Tabela 4.1: Status učencev zaključnega razreda - primerjava med učenci, ki so meditirali in tistimi, ki niso.....	23
Tabela 4.2: Rezultati prvega testiranja pred TM.....	29
Tabela 4.3: Rezultati drugega testiranja po opravljenem treningu TM.....	30

# 1 UVOD

Potreba po vključitvi posameznikov v menjalne odnose je esencialna za učinkovito delovanje države. Trg je tisti, ki določa, pod kakšnimi pogoji lahko posamezniki vključujejo v menjalne odnose in razpolagajo s svojim lastništvom nad delovno silo. Pogosto se pojavi potreba po predrugačenju načine vključitve, kar zahteva prilagajanje posameznikov na trg in s tem njihovo resocializacijo, ki omogoča, da zadoščajo potrebam trga. Medtem ko sta primarna in sekundarna socializacija tisti, ki oblikujeta posameznika na poti odraščanja, je resocializacija tisti nujni proces, ki posameznike pripravi na specifične situacije. Te so edinstvene glede na čas in prostor, zato nas na njih težko pripravijo v naprej, saj nihče ne ve natanko, kaj nas čaka v prihodnosti.

Transcendentalna meditacija je eden od načinov, ki nam lahko pomaga pri prilagajanju na edinstvene situacije, ki nam drugače lahko povzročajo stres in nas ujamejo nepripravljene. Proces treninga te tehnike je enostaven in kot so pokazale raziskave uporaben v številnih okoljih in v vseh življenjskih obdobjih. V času, ko konec koncev šteje le naš doprinos k družbi, je pomembno, da obstajajo načini, ki nam pomagajo, da se lažje soočamo z vsakodnevnimi stresorji, ki lahko na nas vplivajo negativno in vodijo do neproduktivnosti in nadalje do bolezenskih stanj, ki nas še dodatno obremenjujejo na naši poti. Potreba po resocializaciji posameznikov, ki se težko prilagajajo na življenjski stil današnjega časa je čedalje večja, kar se kaže v številnih težavah ljudi v naši okolici. Z manjšanjem produktivnosti se manjšajo posameznikovi dohodki, s tem odhodki in posledično obtok kapitala na trgu, kar povzroča izgubo blagovne forme posameznikov, ki ne zadoščajo potrebam trga. Claus Offe (1985) je opredelil kot osrednjo nalogo države omogočanje ohranitve kot tudi vzpostavitve novih menjalnih odnosov, saj je ugoden gospodarski razvoj odločilen pri ohranjanju politične moči. Ta izhaja iz določitev pravil vladanja po obliki in po vsebini iz strani akumulacijskega procesa, ki ga lahko omogoča le gospodarski razvoj, ki pa ni mogoč brez produktivnih posameznikov.

Da bi lahko prikazala učinke transcendentalne meditacije, sem uporabila raziskave, ki so bile narejene na območju Združenih držav Amerike, v različnih okoljih med različnimi starostnimi skupinami. Te omogočajo uvid v posledice uporabe transcendentalne meditacije in kako se ta lahko uporabi za doseganje željenih rezultatov. Malokrat se omenja, kaj vse potrebujejo posamezniki za uspešno delovanje tako v zasebnem življenju, kot tudi na delovnem mestu, da dosežajo najboljše rezultate. V zadnjem času pa je tudi v Sloveniji opaziti, da se vse več podjetji in ustanov poslužuje različnih tehnik, ki bi pomagale zaposlenim, da se razbremenijo

po končanem delovnem času in jim na podlagi tega omogočajo obiske fitness centrov, vodenih vadb in kot je bilo v lasnem letu javno izpostavljeno v medijih<sup>1</sup> tudi vodenih meditacij, da se je že v več raziskavah pokazalo, da vse te dejavnosti zmanjšujejo stres posameznikov in pripomorejo k splošnemu dobremu počutju ter posledično manj zdravstvenim težavam in odsotnosti od dela.

## **2 METODOLOGIJA**

### **2.1 Namen, cilji, raziskovalne teze in vprašanja**

V svojem diplomskem delu bom tako prikazala vpetost transcendentalnih tehnik v liberalni ideologiji, saj se te vse pogosteje pojavljajo kot del vsakdana današnje reprodukcijsko usmerjene družbe. Kot je Fergusonova zapisala v svojem delu Vodnarjeva zarota (1995), ki je nastal že v 80. letih, se je človek v postindustrijski družbi znašel v krizi identitete v sodobnem, potrošniškem svetu. Kot tak v svojem odraslem življenju išče načine resocializacije, saj način življenja, ki ga živi ne izpopolnjuje vseh njegovih potreb.

Ukvarjala se bom predvsem z resocializacijo posameznikov s predpostavko, da je človek nesvoboden od trenutka, ko se začne socializacijski proces (tu ne mislimo na svobodo v širšem smislu, t.j. svoboda pisanja, govora, gre za svobodo v ožjem pomenu). Po Bergerju in Luckmannu (1988) gre za ponotranjenje sveta drugega; v delu bom pokazala kako se preko transcendentalnih tehnik resocializiramo – v našem primeru iz ideološko liberalno usmerjenjega individuuma v subjekt, ki išče notranje ravnovesje, saj mu bo le to omogočilo doseganje ciljev v kapitalistični družbi.

Posameznik je postal prilagojen kapitalističnemu trgu, preko transcendentalnih tehnik pa išče izhod iz le tega. TM postaja vse bolj priljubljen način doseganja ciljev, ko obstoječe stanje v katerem se posameznik znajde, tega več ne dopušča. Skozi nastajajoče besedilo bom skušala odgovoriti na vprašanje transcendentalizma in transcendentalnih tehnik s pomočjo kateri se posamezniki resocializirajo v subjekte, ki so zdravi, močni, kreativni, srečni in uspešni v tem, kar počnejo.

---

<sup>1</sup> Povezava do enega izmed številnih člankov v medijih leta 2014: <http://www.rtvsllo.si/gospodarstvo/tecaji-meditacije-za-nlb-jeve-bancnike-nlb-zdravje-zaposlenih-je-nasa-prioriteta/343592> (28. 8. 2015).

Transcendentalne tehnike so čedalje bolj razširjene v današnjem času, še posebej med športniki, obolelimi in ambicioznimi posamezniki, ki želijo hitro doseči svoje življenjske cilje v kapitalistični družbi, ki se postavlja kot nasprotje transcendenci.

TM po poročanju medijev pridobiva na priljubljenosti na Wall Streetu, poslužujejo pa se je tudi slovenski bančniki, saj je Nova Ljubljanska Banka omogočila svojim zaposlenim, da se te tehnike kot preventivo zdravja in kot motivacijo za bolj učinkovito izrabo delavcev tudi udeležijo.

Predmet preučevanja v moji diplomski nalogi je vprašanje transcendentalizma in transcendentalnih tehnik ter resocializacija posameznikov v delovnem okolju.

Poglavitni cilj moje diplomske naloge bo prikazati vpetost transcendentalnih tehnik v liberalni ideologiji, pri tem pa se bom ukvarjala predvsem z resocializacijo posameznikov ob pomoči transcendentalnih tehnik. Skozi diplomsko delo bo bom sledila želi po prikazu TM v vsakdanjem delovnem okolju kot nov način za doseganje zastavljenih ciljev in vloži le-te pri krepitvi kapitalistične produkcije na nov način v premerih, ko se stare metode ne obnesejo več. Iskala bom razloge, zaradi katerih se posamezniki ali organizacije, podjetja odložijo, da posežejo po omenjenih tehnikah ter tudi posledično, kaj od njih pričakujejo.

Teza, kateri bo v osnovi sledilo diplomsko delo je, da se TM kot ena izmed predstavnikov transcendentalnih tehnik pojavlja v vsakdanjem življenju ljudi, da bi spodbudila njihovo produktivnost na delovnem mestu, po drugi strani pa jim omogočila kvalitetnejše življenje tudi izven delovnega časa. Mojo tezo bom podkrepila z že obstoječimi raziskavami, ki so jih izvedle univerze v ZDA.

Tekom naloge pa se bom ukvarjala tudi z vprašanjem spodbujanja kapitalistične produkcije preko transcendentalnih tehnik. Zanimalo me bo, na kakšen način se vzpostavljajo odnosi med ideološko liberalno naravnanimi posamezniki in transcendentalizma, ki se uvaja kot nasprotje v današnjem času.

## **2.2 Struktura naloge**

Prvi del naloge je namenjen predvsem opredelitvi pojmov socializacije in resocializacije, kot je te opredelil Južnik v delo o politični kulturi posameznikov in družbe, nadaljevala pa bom z opredelitvijo kapitalistične države, ter jih preko vprašanj o potrebi po resocializacijo



posameznikov povezala v celoto prejo teorije o obstoju in delovanju kapitalistične države po opredelitvi Clausa Offeja.

V drugem koraku bom iskala odgovore na vprašanja s pomočjo deskriptivne analize, s katero bom opredelila ključne pojme, ki se bodo pojavljali skozi besedilo diplomskega dela. V tem delu bom opredelila transcendentalno meditacijo kot tehniko, njeno delvanje, ki je opisano in preizkušeno v številnih raziskavah obravnavanih v nadaljevanju.

Tretji del diplomske naloge je sestavljen iz študij, ki so bile opravljene v ZDA in mi omogočajo močno zaledje za povezavo te edinstvene tehnike z koncepti, ki me zanimajo. Te raziskave mi bodo tudi pomagale pri potrjevanju in zavračanju tez, ki sem si jih zastavila na samem začetku tega dela.

Z analizo in interpretacijo predvsem sekundarnih virov se bom seznanila z obstoječimi in dostopnimi viri o izbrani temi. Poleg osnovnega cilja se bom ukvarjala tudi z vprašanjem socializacije posameznika in še pomembneje, njegove resocializacije, ki je potrebna za njegovo zadovoljstvo tako na delu, kot tudi v zasebnem življenju.

V zadnjem delu diplomskega dela bom v sklepnem poglavju analizirala pridobljene informacije in na podlagi vseh pridobljenih podatkov skušala podati objektivno-kritični pogled na ugotovitve, ki jih bom na podlagi izbranih metod skozi raziskovalno delo pridobila. Zaključek pa bo vseboval povzetek pridobljenih znanj in informacij ter predloge za nadaljnjo raziskovanje na preučevanem področju, saj sem prepričana, da se bodo skozi raziskovalni proces odprla nova vprašanja za katera bo v tem diplomskem delu zmanjkalo prostora, odgovore nanje pa bom iskala v svojih prihajajočih delih.

### **2.3 Omejitve naloge**

Kljub temu, da je moje delo v zadnjem trenutku dobilo svoj končni naslov, je bil cilj mojega pisanja že od samega začetka jasen. Uvid v dodatne možnosti, ki bi omogočile posamezniku lažje soočanje z realnostjo, ki danes marsikomu ni všeč in se z njo spopada na vsako dnevni ravni.

V nadaljevanju svojega študija si želim, kot sem sprva želela za to nalogo, da bi lahko uporabila za izsledke lastno raziskavo, ki bi je ujemala z časom in prostorom v kateremu živimo. Menim, da bi ti izsledki lahko omogočili številnim posameznikom vseh generacij

boljši vsakdan in lepšo prihodnost. Zaradi časovnih in finančnih omejitev takšna raziskava ni bila mogoča, verjamem pa, da se bo uresničila v prihodnosti.

V nadaljnja dela na to temo, bi bilo potrebno vključiti tudi politične akterje in bolj natančno opredeliti kapitalistično produkcijo in jo razdeliti med funkcije v zasebni in javni sferi, saj se ta glede na obliko dela še vedno precej razlikujeta.

### **3 SOCIALIZACIJA IN RESOCIALIZACIJA**

Socializacija nam omogoča, da se iz nebogljenih novorojenčkov razvijemo v družbena bitja, ki prispevajo celotni družbi na različne načine in se kasneje v življenju vključujemo v menjalne odnose, ki so bistven del današnje družbe.

Socializacija posameznikov poteka sprva v dveh stopnjah, nato pa se preko resocializacije spusti še v dodatno, tretjo stopnjo, ki ima moč spremeniti naše dožemanje okolice, saj nas prilagaja na različne situacije. V življenju posameznika je nujno ločiti več obdobj, saj socializacija pri različnih starostih in stopnjah fizičnega ter intelektualnega ne deluje na enak način. Avtorji navadno govorijo o primarni in sekundarni socializaciji, kjer se pod primarno socializacijo prištevajo nežna otroška leta, pod sekundarno socializacijo pa obdobje človekovega dozorevanja. Težko je označiti, kje se končata, a prvo zameji nekako otrokova samostojnost, medtem ko se sekundarna socializacija težko ustavi na neki točki. Kljub temu, da ima delitev na primarno in sekundarno socializacijo svoje omejitve, je te mogoče popraviti z dodatnimi delitvami, kjer naj bi sekundarni socializaciji v razvitih družbah sledila še terciarna socializacija, ki zajema podaljšano šolanje in priprave za poklicno dejavnost, ko začnejo s produktivno dejavnostjo in se osamosvojijo. Gre za resocializacijo ali ponovno socializacijo, ki jo prinaša potreba po dodatnem usklajevanju z življenjskimi pogoji. V tem obdobju odrasel človek samega sebe preoblikuje zaradi različnih razlogov in okoliščin (Južnič 1989). Človeka lahko preoblikujejo tudi potrebe trga, da lahko vstopi na trg delovne sile, saj obstaja možnost, da mu prvi dve fazi socializacije nista zagotovili zadostnih prilagoditev na obstoječe stanje na trgu, ki se nenehno spreminja in odziva na spremembe v okolici.

#### **3.1 Primarna socializacija**

Primarna socializacija ima izrazit pomen za posameznika zaradi svoje trajnosti in relativne nespremenljivosti njenih učinkov. V tem obdobju se postavljajo temelji za nadaljnji razvoj, ti pa se kasneje le še nadgrajujejo. V prvih letih življenja človek sprejema predvsem osnovne

kulturne navade, ki se nato postopoma nadgrajujejo. Prve reakcije otroka na okolje, dobre ali slabe, določajo, kakšna bodo njegova stališča ali celo svetovni nazor, ko bo odrasel. Kljub temu, da ni nujno da se vsa začetna izkustva odražajo v odraslosti človeka, imajo veliko bolj trajen in močan vpliv, kot si predstavljamo. Otroci v prvih letih svojega življenja potrebujejo več kot le kognitivne dražljaje. Potrebujejo tudi čustveno razgibanost, ki so je deležni v družini in širši družbeni okolici. S čustveno navezanostjo pride tudi težnja po imitaciji odraslih, ki pomaga posamezniku, da se tako poistoveti v skupino, v katero je rojen, kot tudi s pričakovanji, ki jih družba goji do njih. Te težnje so najprej podzavestne, zavestne postanejo šele, ko otrok vidi koristi, ki sledijo iz določenega načina obnašanja. Na enak način pa tudi spozna, katere vrste obnašanja niso zaželene, saj se sankcionirajo na različne načine neodobranja avtoritete. Zavestnemu posnemanju svojih vzornikov otrok sledi, ker ti vzbujajo spoštovanje njega samega in družbe. Tu preidemo že na naslednjo stopnjo, ki je posledica socializacije in inkulturacije posameznika. Teh okoliščin si posameznik ne izbira sam, saj je vanje vrojen. Kultura in družba določenega obdobja in prostora vsiljuje posameznikom, kaj je prav in kaj narobe, kaj je vredno posnemati, kaj je vredno identifikacije in kaj ne. »Družbeno in kulturno okolje torej določa, kaj in koga naj bi posnemali in kaj in koga zavračali (Južnič 1989, 52)«. Na tej točki je pomembno dodati, da se preko vseh navedenih dejavnikov gradi posameznikova identiteta, ki sledi iz ponotranjenosti družbenega sveta. Preko lastne identitete prepoznavamo samega sebe na ravni človekove individualnosti. Pogosto se zgodi, da človek zabrede v krizo identitete, do katere pride ko se primarna identifikacija spopade z novimi opredelitvami, kaj je posameznik med tem ko odrašča in spoznava nova okolja. Posameznik mora sprejemati nove družbene vloge in se vključiti v aktivno družbeno življenje. Navadno se ta kriza pojavi na prehodu v novo okolje, ki je v večini primerov šola. Tu se čustveni starši zamenjajo z učitelji, ti pa posameznika obravnavajo na nov, bolj formalen način, kjer je manj prostora za odpuščanja v primeru nesprejemljivih vedenjskih vzorcev (prav tam).

### **3.2 Sekundarna socializacija**

Sekundarna socializacija se prične, ko je primarna že popolnoma končana in ne more vplivati na njene rezultate. Deluje na že grobo oblikovano osebnost. Tako je le še dodatno prilagajanje na okolje, moč primarne socializacije pa lahko le delno spremeni ali nanjo vpliva. V primerjavi s primarno socializacijo ta posameznika pripravlja na specifične vloge v družbi, ki je globoko diferencirana. Gre za obdobje podaljšanega učenja, študija in izobraževanja. To

deluje predvsem preko organiziranega šolanja, zato se spremenijo tudi dejavniki in okolje, ki vplivajo na odraščajočega posameznika. Moderne družbe zahtevajo socializacijo, ki lahko krepko preseže stopnjo odraščanja, ko se vzpostavlja razumevanje družbenih zahtev in pričakovanj. Tukaj je moč opaziti veliko številko vlog, za katere se pričakuje, da jih zrel posameznik zavzame. V današnji družbi je pričakovano, da hodimo v šolo, dobimo dobro službo, si ustvarimo družino in ob enem gradimo zavidanja vredno kariero. Vsa ta pričakovanja je vse težje izpolniti, saj za to potrebujemo veliko energije, vsa prilagajanja družbenim idealom pa nam povzročajo stres na vsakem koraku življenja. V primarni socializaciji so vse te vloge le nakazane, pogosto pa se kasneje razlikujejo od tistega, kar posameznike čaka v dobi odraslosti, saj se okolje neprestano spreminja, z njimi pa tudi specifične zahteve, ki so jih posamezniki deležni. Na takšne okoliščine smo s primarno socializacijo težko pripravljeni, saj se je okolje, v katerem so se izoblikovali že naši starši odločilno spremenilo v primerjavi z našim. Velikokrat se zgodi, da veliko vlogo pri vzgoji otrok igrajo tudi stari starši, ki otroku še težje pomagajo v današnji družbi, ki se je popolnoma spremenila od časa, ko so odraščali sami. S spremembo družbe pa so se korenito spremenile tudi zahteve, ki jim mora zadostiti odraščajoč posameznik, da ustreza vsem kriterijem. »Tako je sekundarna socializacija bistvena za konkretne vedenjske repertoarje, ki jih zahteva razčlenjena družba. Nemalo je prilagajanja, ki je povezano z veliko delitvijo dela: od posebnega načina izražanja (govorjenja), kar je, naj tako rečemo, semantična prilagoditev, do specialnih znanj poklicne narave, ki jih je treba vse dalj pridobivati v sistemu šolanja (Južnič 1989, 55)«.

Zaradi vse večjih zahtev v sistemu izobraževanja se posamezniki čedalje težje prilagajajo, zato so potrebni novi načini, kako doseči zahtevane standarde. V nadaljevanju bom pokazala, kako si skozi različne tehnike (v mojem primeru gre za TM), lahko pomagamo, da se približujemo zahtevanim Ciljem ustanov, ki jih obiskujemo. Posameznik mora biti pripravljen tudi na prilagajanje specifičnim situacijam, ki niso v naprej znane. Takih situacij je skozi obdobje odraščanja vse več in tako postajajo vse bolj pomembne, nanje pa se je najtežje pripraviti. Tako so specifične eden največji stresorjev sekundarne socializacije in potrebujemo načine, ki oblažijo stres, ki smo mu izpostavljeni. Lahko rečemo, da je situacijsko prilagajanje najbolj pomemben vidik, ki nam bo omogočil učinkovito reševanje težav skozi celotno življenje.

Največ težav se pojavi, ko sekundarna socializacija ni v skladu s primarno. Takrat se lahko pojavijo tako imenovani kratki stiki, ki otežujejo nadaljnji razvoj. Lahko nastopi tudi kriza, ko

posameznik ugotovi, da svet primarne socializacije ni edini in morda tudi ni najboljši, ampak je le eden od možnih. Okolje, v katerega stopamo iz primarne socializacije je institucionalizirano in tako ni tako nabito s čustvi, kot okolje, ki smo ga poznali pred tem. Je veliko bolj anonimen, saj smo le eden izmed mnogih na teh poti. Preko tega postaja socializacija veliko bolj formalna in neosebna, njena vsebina pa se ne vsiljuje in jo je moč preurediti. V raziskavah v nadaljevanju opazimo, da ima TM veliko večji vpliv na mlajše, ki so bolj fleksibilni in še neizoblikovani, kot na starejše. Uspešnost je pozitivno povezana tudi s časom treninga, ki se z daljšanjem časovnega obdobja povečuje.

V sekundarni socializaciji zavzame velik pomen tudi motivacijski razlog, zakaj nekaj početi, komu slediti, saj se prične preizpraševanje koristi. Posameznik se mora sam odločiti, da nekaj želi in tej odločitvi slediti, da lahko doseže svoj cilj. V primeru, da gre za cilje, ki niso del vzorca družbe v kateri posameznik biva, se mora za svoje stališče še posebej boriti (Južnič 1989).

### **3.3 Resocializacija**

Resocializaciji lahko rečemo tudi socializacija odraslih, kjer gre predvsem za usklajevanje posameznika z družbo v kateri biva in se mora zaradi okoliščin ponovno socializirati, zaradi pravil, ki jim ne zadošča. Dopolnilna socializacija je pomembna, saj se družba spreminja in zahteva, da zavzemamo vedno nove vloge na naši življenjski poti (študent, zaposlen, oče, mati ipd.). Nujno je, da se usklajujemo z zahtevami raznovrstnih institucij in situacij. S tem vedno znova prerazporejamo elemente primarne in sekundarne socializacije, ki smo je bili v preteklost deležni. Južnič (1989) govori o resocializaciji zaradi spremembe političnega sistema države, v tej diplomski pa bo prikazana resocializacija zaradi zahtev kapitalistične produkcije, ki vse več zahteva od posameznikov, ki služijo kot sredstva za materialno produkcijo. Ta ni pomembna le za lastnike kapitala, temveč za celotno državo in njeno uspešno delovanje, saj se preko tega financira celoten državni aparat, ki brez finančne podpore ne more funkcionirati. S tega vidika lahko razumemo resocializacijo kot »/.../usklajevanje s kako drugo družbo in kulturo, ki vanjo posameznik ni bil rojen/.../ (Južnič 1989, 61). Za ta pojav se je v kulturni antropologiji uveljavil izraz akulturacija, ki je v središču družbenih sprememb, še posebej takrat, ko se manj razvita družba poskuša prilagoditi bolj razviti, akulturiran pa je tisti, ki je ponotranjil druge vzorce obnašanja in vrednote, navadno v lastno korist za pridobitev boljšega družbenega položaja. V primerih, ki jih

obravnavam v nadaljevanju pa bo prikazano, kako se uporablja TM za resocializacijo posameznikov za prav ta isti namen; za boljši družbeni in politični položaj, ki jim bo omogočal večjo moč v družbi preko kapitala, ki ga bo pridobil za opravljeno delo, s tem pa bo pripomogel k razvoju celotne družbe. Akulturacija je še posebej očitna, ko posamezniki zaradi navideznega blišča in prestiža, ki se pojavlja v drugih kulturah želijo prevzeti to kulturo, ne glede na dejanske družbene, politične in moralne vrednote, ki se za temi kulturami obilja pojavljajo. Ta pojav je še posebej značilen za manjše narode, ki v globaliziranem svetu in moči interneta spoznavajo druge kulture, ki se zdijo navzven boljše in lepše. To je razlog da k temu stremijo in se poskušajo preobraziti tako, da bi ustrezali vzorcem, ki jih neka druga kultura narekuje (vpliv Hollywooda in drugih medijev na ideale).

Resocializacija ima seveda tudi pozitivne strani, saj je lahko tudi dobra in ugodno vpliva na stanje države, gospodarstva v katerem bivajo posamezniki, ki se akulturirajo. S tem je mogoča sprememba na višji ravni (npr. na ravni naroda, države ipd.). Človek ima velik potencial za spremembe, saj je sposoben samouresničevanja in izpopolnjevanje, kar pa je lažje, če gre za spremembe večjih skupin ljudi. To je bilo upoštevano tudi v nekaterih obravnavanih raziskavah, ki so se posluževale skupinskih srečanj, da bi tako vzpodbudile posameznike k pripadnosti skupini, da bi nadaljevali s prakticiranjem TM. V nadaljevanju pa se v raziskavah tudi pokaže, da se plastičnost človekove narava z leti zmanjšuje in vse težje je narediti korenite spremembe pri ljudeh. Pri vsaki novi socializaciji se zgodi podoben postopek kot pri procesu primarne socializacije, za takšne spremembe pa je nujna le motivacija posameznika. Želja po lastni spremembi, možnost za uspešno spremembo pa je večja, če to podpira tudi kultura družbe v kateri živimo ali skupina ljudi, ki nam daje občutek pripadnosti.

Poznamo več oblik resocializacije in ena izmed oblik, kjer je skupnost nujen okvir za ponovno socializacijo, je alternacija, kjer gre za popolno menjavo misli. Pri najbolj ekstremnih primerih gre lahko za versko spreobrnitev ali vsako drugo nepričakovano in popolno spremembo mnenja na drugih področjih. Tako velike spremembe so mogoče le znotraj skupin ali vsaj z odobravanjem podobno mislečih.

*Strukturalni pogoji torej, ki omogočajo alternacije, so povezani z družbenimi aranžmaji, ki bolj ali manj učinkovito osamijo ljudi od večinskega mnenja, stališč, vrednost in normiranega obnašanja. Le s pomočjo izolacije (osamitve) je mogoče ignorirati pričakovanje tistih, s katerimi je alternant sicer nujno v družbeni interakciji; le v neki smotrno osamljeni skupini je možno kompenzirati učinke družbene kontrole zoper nekonformiste (Južnič 1989, 63).*

Tu lahko že takoj opazimo prednost TM pred mnogimi drugimi tehnikami osvobajanja, saj nam omogoča, da naše življenje ostane v samem bistvu nespremenjeno. Trening zahteva le od 20 do 40 minut v dnevu, s čimer ne bomo direktno vplivali na ljudi v naši bližini, ki bi jih bolj ekstremne situacije lahko zmotile, saj se ljudje v stiski pogosto zatečejo v takšne ali drugačne ekstreme (npr. sekte, popolna sprememba načina življenja, vsiljevanje prepričanja drugim, ipd). Ljudje, smo že od rojstva nagnjeni k želji po potrditvi drugih, se takšnih ekstremnih situacij v večini izogibamo, saj si ne želimo neodobravanja ljudi, katerih mnenje nam veliko pomeni.

Tako kot resocializacija sama, je lahko tudi alternacija tako pozitivna kot tudi negativna. Pri pozitivni alternaciji lahko ljudje, ki so zavračani in potlačeni uveljavijo kot nasprotje ideologiji in vrednotam vladajočih, ki so na položaju moči. To jim na drugi strani omogoča nov vzpon, ker so potrjeni navadno s strani manjšine enako mislečih. Alternacija pa ne deluje le v primeru družbenih sistemov, temveč tudi boleznih, travm, odvisnosti od drog in drugih na videz ne izhodnih situacij, s katerimi se srečujemo.

Izvajanje resocializacije je lahko tudi nasilno, ko družba, vladajoči ideološki sistem ali politični režim zahteva od posameznikov, da se spremenijo v nasprotju z njihovim lastnim prepričanjem. Indoktrinacija se je skozi človeško zgodovino večkrat ponovila in zahtevala od posameznika, da se preobrazi tako, da bo ustrezal novemu svetu, ki so ga ustvarili. Zahteva ponovno organizacijo okolja in družbe, vse kar pelje v drugo smer in ne podpira nove ureditve je napačno, zgrešeno. V takšnih primerih se uveljavlja nova razlaga preteklosti in ključni zgodovinski trenutki se zamenjajo z drugimi, takšnimi ki podpirajo novo ureditev. Tako indoktrinacija in alternacija sta skrajna primera ponovne socializacije in do teh primerov v družbi pride redko, še posebej v današnjem vedno povezanem globaliziranem svetu prostega pretoka informacij, ko je preteklost težko zamaskirati in večje skupine ljudi skoraj nemogoče popolnoma izolirati (Južnič 1989).

Za naše raziskave je veliko bolj zanimiv manj skrajni koncept delne transformacije, kjer se posamezniki zgolj prilagodijo številnim pritiskom sodobne družbe. Delna transformacija posamezniku omogoča veliko gibljivost, kjer se vsak lahko odloči za svojo pot za doseg nekega cilja. V naših primerih bomo videli rezultate raziskav, kjer so se posamezniki poskušali prilagoditi pritiskom današnje družbe s pomočjo tehnike TM, da bi se lažje soočali z vsakodnevnimi stresorji, ki jih ovirajo na njihovi poti do zastavljenih ciljev ali pa zgolj pomagajo, da še odkrijejo svoje cilje in poln potencial.

### **3.4 Potreba po resocializaciji posameznikov v kapitalistični državi**

»Skoraj vse življenjske okoliščine v sodobni družbi zahtevajo ponovno socializacijo; to smo že omenjali. Poklicna razčlenjenost postaja vedno večja. Nesreče pri delu in v silovitem tempu življenja ustvarjajo pohabljenosti razne vrste. Vse to zahteva ne le »rehabilitacijo«, marveč pogosto resocializacijo« je zapisal Južnič (1989, 65) že pred skoraj tridesetimi leti in danes lahko rečemo, da to drži še bolj kot kadarkoli prej. Pritisk v družbi je vse večji na vseh področjih, predvsem na delovnih mestih, kot tudi že v šolah, za katere velja splošno prepričanje, da bodo omogočile zasedanje teh delovnih mest v prihodnosti. V obravnavanih raziskavah je vidno, da so pod stresom že otroci v osnovnih šolah, saj se že tam pričinja njihova karierna pot, ki lahko vpliva na kakovost njihovega celotnega življenja. Posamezniki se trudijo najti nove načine, kako se s temi pritiski soočiti, da ne bodo pregoreli že pred svojim časom, institucije pa iščejo nove načine, kako producirati več z večjimi dobički, kar ni mogoče, če so zaposleni nezadovoljni in izčrpani. Na delovnih mestih se pritisk le še povečuje, saj so posamezniki z vstopom v delovna razmerja podvrženi le še večji odgovornosti tako zase, kot za celotno produkcijsko usmerjeno družbo.

Južnič (prav tam) si je zastavil dve vprašanji, ki se nanašata na ponovno socializacijo odraslih posameznikov. Prvo se nanaša na spremembe, ki jih posamezniki doživljajo ob nenehnih pritiskih družbe in spreminjajoče se kulture, druga pa se nanaša na mehanizme, ki delujejo v procesu socializacije in kakšni so njihovi učinki. Preizpaševanje se nadaljuje v smeri moči ustanov nad resocializacijo, ali ta res deluje in ali lahko preko resocializacije te ustanove res dosežajo svoje cilje. Torej, ali lahko vzgojimo odrasle posameznike v produktivne stroje, ki ustvarjajo za potrebe trga in v korist države? Ali lahko univerze izobrazijo posameznike, ki so sposobni opravljati poklice, za katere se usposabljujejo, ali je mogoče potrebna še dodatna prevzgoja, ko ti zakorakajo v svet produktivnih delovnih mest?

Potreba po resocializaciji posameznikov izhaja predvsem iz delovanja kapitalistične produkcije, ki je danes prisotna v večini družb. V kapitalistični državi je vsa produkcija privatizirana, podjetja v državni lastni pa konec koncev le služijo materialni produkciji z omogočanjem nizkih cen esencialnih dobrin kot so elektrika, javni prevoz ipd., da lahko podjetja v zasebni sferi kar najbolje delujejo in ustvarjajo profite. Država se povezuje z materialno produkcijo tudi preko davkov, saj ti preko privatne akumulacije omogočajo pozicije moči v javni sferi, kjer se ponovno kaže interes države, da privatna podjetja uspevajo,



saj preko davčnih določil polnijo državni proračun, od česar je delovanje države odvisno. Tako je vsem političnim akterjem na pozicijah moči v interesu vzpostavljanje političnih razmer, ki omogočajo privatni akumulacijski proces, kar je vidno v prepletenosti privatnega sektorja s politiko. To vzpodbujanje zasebnega sektorja pa ni vzrok, temveč »/.../ institucionalni odsev strukturalne odvisnosti državne dejavnosti od funkcioniranja akumulacije. Če gledamo tako, nosilci akumulacijskega procesa niso tisti, ki bi se v prvi vrsti zavzemali za instrumentaliziranje državne oblasti, temveč narobe, nosilci države oblasti so tisti, ki z avtoriteto svoje sposobnosti za funkcioniranje uboga imperativ vzpostavljanja in zagotavljanja »ugodnega gospodarskega razvoja« kot najvišjo zapoved (Offe 1985, 60).« Iz te določitve o pomembnosti kapitala za delovanje sodobne države je pomembno, da razumemo, da politična moč izhaja iz dveh zastavitev; po obliki jo določajo pravila vladanja, ki veljajo, po vsebini pa potrebe akumulacijskega procesa, torej zasebnikov, ki s plačevanjem davkov polnijo državno blagajno, ki ljudem na pozicijah moči omogočajo njihovo nemoteno delovanje.

Na podlagi teh ugotovitev je Offe (1985) definiral kapitalistično državo kot »/.../ celoto strategij, s katerimi se vedno znova vzpostavljata skladnost in združljivost teh štirih strukturnih določitev kapitalistične države. Politika je potemtakem le dinamični aspekt državne strukture (prav tam).« Edina strategija, ki je pomembna za učinkovito delovanje države je pripravljajanje možnosti, da je vsak državljan vključen v menjalne odnose in da lahko vsak uporablja svojo lastnino (kapital ali delovno silo) v menjavo za eno ali drugo. Dokler je to mogoče ni treba, da država posega na trg, saj ji ne manjka materialnih virov in tako nima problemov z vodstvom države. Problem nastane, ko so posamezne enote izključene iz blagovne menjave zaradi različnih razlogov (npr. delavci zaradi nekvalitetnega dela, bolezni, ipd.), to pa se do določene mere lahko reši s strategijami, ki vrnejo resocializirane delavce nazaj na trg, da lahko menjajo svoje delo za kapital. Ti namreč drugače izgubijo svojo blagovno formo v trenutku, ko ne iščejo menjave za drugo blago na trgu ali pa je ne najdejo. V takšnem primeru lahko znižujemo ceno ali ponudimo drugo blago – tu ponovno pride v poštev za ponudnike delovne sile resocializacija, ki bo posamezniku omogočila, da zavzame nova mesta na trgu kot druga vrsta blaga, ki mu bo omogočila večje možnosti za ponovno vzpostavitev menjalnih odnosov. V zadnjem času se zaradi velike specializiranosti posameznikov dogaja, da so delovne enote čedalje bolj nefleksibilne in neprilagodljive za alternative, zato moramo odkriti in pokazati nove in lažje načine za spremembe, ki ne bodo negativno vplivale na posameznike, temveč jim bodo pomagale pri nadaljnjem razvoju in

prilagoditvam novim delovnim okoljem, saj je drugače ob izpadu iz menjalnih odnosov malo možnosti, da se bodo te enote lahko ponovno avtomatsko vključile. Da bi to lahko narediti, se morajo na novo prilagoditi (Offe 1985). Možnost za lažje prilagoditve, ki jo ponuja TM bo prikazana v nadaljevanju, tako kot tudi rezultati poskusov vpeljave TM na več spektrov življenja posameznikov, saj je bilo dokazano, da ta pozitivno vpliva na produktivnost posameznikov in njihovo zmožnost delovanja v različni situacijah, ki jih težje spravijo s tira.

Resocializacija posameznikov na prvi stopnji poteka preko izobraževanja in velikokrat se predpostavlja, da je izobraževalni sistem naravnano tako, da služi za vzgojo državljanov, ki bodo po končani izobrazbi primerni za vstop v menjalna razmerja na trgu delovne sile, a glede na povedano v prejšnjih vrsticah lahko rečemo, da nihče ne more predvideti, kakšne posameznike po trg delovne sile potreboval v določenem obdobju, saj se ta nenehno spreminja in pošilja nove zahteve. Izobraževalni sistem mora vzgojiti takšne posameznike, ki bodo prilagodljivi za čim večje možno število situacij, ki jih morebiti čakajo na njihovi profesionalni poti. S takšnim načinom vzgoje se odpre maksimalno število možnosti za posameznika in njegov potencial za menjavo delovne sile in kapitala, s tem pa se poveča verjetnost, da bodo pripadniki obeh razredov sploh lahko vstopili v kapitalistične produkcijske odnose, ki bodo koristili obema stranema, kot tudi državi, ki se na podlagi akumulacije teh financira (prav tam). Tu pridejo v poštev tehnike, ki lahko pomagajo posamezniku pri lažjem prilagajanju in jih razrešujejo stresa, k s tem prihaja. Sposobnost prilagajanja posameznikov odpira nove trge in pomaga državi ščiti nacionalni interes in zmanjšuje potrebo po vnosu tujih menjalnih odnosov v obstoječ držani sistem (npr. vnos tuje delovne sile, kapitala).

V zadnjih časih se pojavljajo strategije, ki so izven popolne socialne države, da bi lahko vsem izpadlim iz menjalnih odnosov omogočila dostojno življenje. Te strategije tudi odstopajo od druge skrajnosti, ki predvideva, da se bo trg sam rehabilitiral in bodo vsi izpadli iz menjalnih odnosov eventualno vključeni nazaj samodejno, brez posebnih naporov.

Omenjena nova pot se najprej razcepi v tri smeri. Prva pot se zavzema za povečanje možnosti ponovne vključitve v menjalne odnose preko programov in ukrepov z zvišanjem stopnje izobrazbe, kvalifikacije in prilagodljivosti delovne sile. Druga pot vključuje nadnacionalno integracijo kapitala in razširitev trga z razvojno politiko, tretja pot pa popravlja tiste sektorje, ki se ne morejo sami po sebi obdržati v menjalnih odnosih, tako, da jih sili v modernizacijo ter s tem v preoblikovanje, ki bi omogočalo večjo tržnost. Vse tri poti pa potrebujejo za izvedbo posameznike, ki so sposobni kreativnega mišljenja, da bodo lahko prišli do rešitev, ki jih

družba v specifični situaciji in na specifičnem področju potrebuje. Posamezniki, ki stopijo na pot te preobrazbe bodo izpostavljeni številnim dejavnikom, ki lahko negativno vplivajo na njihov delovni proces, zato potrebujejo načine, s katerimi si lahko pomagajo na tej poti. V nadaljevanju bodo raziskave, ki so bile opravljene v privatnih in javnih institucijah pokazale, na kakšen način lahko TM prispeva v vseh sektorjih družbe k razvoju in napredku ter s tem h gradnji države, ki bo omogočala menjalne odnose za vse lastnike blaga, ki bodo v te odnose želeli vstopiti (prav tam).

## **4 Transcendentalna meditacija**

Meditacija se je v različnih oblikah začela pojavljati za najrazličnejše namene že najmanj od konca osemdesetih let prejšnjega stoletja, ko so se pričele pojavljati tudi prve raziskave o njihovih učinkih najprej za bolezni srca in ožilja, po tem pa so se pokazale tudi drugi stranski učinki, ki so blažili stres pri pacientih. Od takrat dalje je meditacija postala precej pogosta tudi v besedišču psihoterapevtske literature, ustanovljeni pa so bili tudi številni centri, kjer so se posamezniki lahko naučili različnih tehnik, ki bi jim pomagali pri odpuščanju stresa in drugih ovir, s katerimi so se srečali na njihovi karierni poti. Od 70. let prejšnjega stoletja je bilo opravljenih že več kot 700 različnih študij v več kot 160 znanstvenih publikacijah, ki so opisovale pozitivne učinke v boju proti depresiji in izboljšanju akademskih dosežkov, kot tudi obnašanja učencev v izobraževalnih ustanovah (Burns in drugi 2011).

Transcendentalna meditacija (v nadaljevanju besedila TM) je preprosta in naravna tehnika, ki omogoča umu, da se pomiri in doseže tiho, a budno stanje zavedanja, tako imenovano stanje zavestnega počitka. Tako za tehniko kot za tehnologije za razvoj zavestnosti je zaslužen Maharishi Mahesh Yogi. Te tehnike omogočajo vsem, kjer koli so, ob katerem koli času, da dosežejo stanje sreče in miru, ter preko tega stopajo bližje svojim ciljem. TM je tehnika meditacije, ki se dvakrat dnevno izvaja od 15 do 20 minut v sedečem položaju z zaprtimi očmi. Med izvajanjem tehnike telo okrepimo z relaksacijo in svojevrstnim počitkom (Roth 1987).

Za lažje razumevanje, kaj se dogaja med izvajanjem TM poznamo dve različni stanji v telesu. Prvo je vznurjen um, ko smo v naglici, nekaj pozabimo in misli švigajo sem in tja. Naše srce hitro bije. Drugo stanje je pomirjen um, ko smo sposobni kreativnega mišljenja, naše misli so čiste, imamo nove ideje in nimamo problemov s koncentracijo (prav tam).

TM obljublja, da nam lahko pomaga preseči prvo stanje vzburjenega uma in nas popeljati v stanje miru in kreativnosti. Pomaga umu, da se umiri in zasede stanje čiste zavesti, ki nam omogoča izkoriščanje našega polnega potenciala. To stanje se opisuje tudi kot stanje neskončne kreativnosti in inteligence narave. Poleg sprostitve uma, pa so raziskave pokazale, da se med izvajanjem TM spočije tudi naše telo, celo bolj, kot pri drugih tehnikah sprostitve in meditacije, ki so nam na voljo (prav tam). Vse te koristi prakticiranja TM lahko pomagajo posamezniku pri opravljanju vsakodnevnih nalog, še posebej na delovnem mestu, kjer je izpostavljen največjemu stresu. Celotni družbi je v interesu, da vsi zaposleni svoje delo dobro opravljajo, saj se s tem krog menjalnih odnosov ne prekinja in steče vse od posameznika do državnih institucij, kjer se krog sklone in se vrne nazaj do lastnikov delovne sile.

Program transcendentalne meditacije, ki se z redkimi izjemami uporablja tudi pri samemu raziskovanju in analizah uspešnosti metod v različnih okoliščinah in na različnih primerih (posamezne raziskave bom predstavila v nadaljevanju). Gre za sedem stopenjski program, ki je sestavljen iz predstavitve programa, ki pokaže koristi izvajanja TM, predstavitve izvajanja same tehnike, kratkega pogovora z inštruktorjem, ki traja približno 10 minut, osebno lekcijo z inštrukcijami ter kot zadnjo stopnjo učenja programa še tri skupinska srečanja za poglobitev znanja v skupini. Glede na specifične posameznika ali skupine se nato program izvaja po dogovoru (Nidich in dr. 2011).

Kljub enaki tehniki je mogoče TM aplicirati v veliko različnih okoljih, v tem nadaljevanju pa bodo uporabljene raziskave, ki se nanašajo na otroke v šoli, mlade na univerzah, odrasle zaposlene, ki predstavljajo aktivni del državljanov in ostarele osebe, ki zgolj želijo boljše počutje in ostrejši um. Kljub temu, da se zadnja skupina, ki sem jo vključila v študijo primera ne nanaša direktno na predmet raziskovanja nam nazorno prikazuje rezultate, ki jih je mogoče pridobiti z rednim treningom TM tudi ko se zdi, da ta ne bi imel pravega pomena.

## **4.1 Resocializacija preko TM**

TM ponuja možnost resocializacije na več spektrih življenja v vseh življenjskih obdobjih, ker se posameznik sreča z različnimi socializatorji. V delu besedila bomo obravnavali resocializacijo posameznikov v različnih okoljih pod vplivom različnih socializatorjev (šola, delovna mesta, skupnost) in opazovali, kako jih dodatna resocializacija s pomočjo TM spreminja.

#### 4.1.1 Vpliv TM na uspeh otrok v šoli

Otroci se s prvimi pomembnimi izpiti v šoli pri nas srečajo ob koncu osnovne šole, ko njihovi rezultati pokažejo, kako uspešno so opravljali svoje naloge v svojih prvi letih šolanja. Ti pritiski jih pripravljajo na nadaljnje preizkuse in soočanje s težavami za prihodnost. Izobraževalne institucije jih želijo vzgojiti v posameznike, ki bodo služili celotni družbi ali alternativno pripadnikom vladajočega razreda v posamezni družbi tako, da bodo zavzemali njihove interese. V vsakem primeru so programi zasnovani, da služijo trenutni družbeni ureditvi, ne glede na to ali je to v interesu zgolj skupine ljudi ali celotne družbe. Šola je na eni strani tisti socializator, ki ga politični sistemi najlažje nadzirajo in usmerjajo, na drugi strani pa je prav šola tista, ki s pravico do izobrazbe ustvarja spremembe v družbi. Južnič (1989) je zapisal, da je dvojico cerkev – družina iz preteklosti zamenjal tandem šola – družina v moderni kapitalistični državi, intenzivnost vpliva pa je odvisna od vrednot v posamezni družbi. Kjer se izobrazbi pripisuje večji pomen, bo vpliv na socializacijo v šoli večji. Južnič (prav tam) pa šolo šteje tudi med ključne oblikovalce strukture osebnosti, na drugi strani pa posamezniku predstavlja pričakovanja sistema in ima funkcijo razločevanja, saj deluje tudi selektivno (tekmovalnost, kod je najboljši, poreklo posameznika).

Študija, ki jo bomo obravnavali, je bila opravljena pri otrocih v starosti med 11. in 15. letom v Združenih državah Amerike, kjer se je pokazalo, da otroci izjemno slabo opravljajo standardizirane teste uspešnosti<sup>2</sup>, še posebej v zadnjih letih, ko se s posebnimi reformami trudijo izboljšati kvaliteto javnega šolstva, katerih del so tudi standardni testi, ki kažejo napredek posameznikov, kot tudi šol. Pretekle študije so pokazale, da je za posameznika izrednega pomena uspeh pri tej starosti, saj naj bi razvoj v tem obdobju vplival na to, ali bodo učenci kasneje maturirali ali ne, posledično pa tudi nadaljevali šolanje na univerzah in drugih ustanovah. Študija je ocenjevala spremembe v akademskih dosežkih v javni šoli pri otrocih, ki so se posluževali tehnike TM v primerjavi s kontrolno skupino, ki teh tehnik ni uporabljala. Podobne raziskave so opravili tudi na drugih, predvsem zasebnih šolah, kjer se je pokazali, da uporaba tehnike TM pozitivno vpliva na uspeh učencev na standardiziranih preizkusih znanja (prav tam).

---

<sup>2</sup> The California Standards Test (CST) je standardiziran test akademskih dosežkov, ki ga šole po celotni zvezni državi opravljajo, da lahko določijo napredek učencev, ki ga opravljajo. Glavni ocenjevani kategoriji sta matematika in angleščina. Rezultati so prikazani tako na lestvici kot po stopnjah.

Cilj raziskave je bil ugotoviti izvedljivost implementacije TM na javno šolo s težavami pri uspešnosti učencev na standardnih testih, kot ugotoviti če sploh lahko takšen program pomaga k napredku pri akademski uspešnosti za učence, ki so bili pod pragom pričakovanega znanja.

Testna šola je locirana v velikem urbanem območju z primarno nizkim socioekonomskim statusom in učenci, ki so pripadniki rasnih in etničnih manjšin. Šola je bila pred pričetkom raziskave v spodnji polovici po akademski uspešnosti tistega območja. V raziskavo so vključili dve skupni – ciljno skupino (125 učencev), ki bo uporabljala TM in kontrolno skupino (64 učencev), ki se tega programa ne bo posluževala. Učenci v ciljni skupini so izvajali TM dvakrat dnevno po 12 minut – pred in po pouku – v obdobju treh mesecev pred testom, ki bo pokazal rezultate. Kontrolna skupina je bila izbrana tudi za nadzor na klimo šole, kot so vodstvo, morala šole, predmetnik in druge oblike pravil ter šolskih politik, ki bi tako ali drugače lahko vplivali na uspeh učencev v šoli. Poleg tega je bila ta skupina tudi pokazatelj demografskih dejavnikov, kot so rasa in etnične skupine ter socioekonomski status. Pokazala pa bi tudi učinke samega testiranja, kot tudi odstopanja od povprečja.

Vsi učenci, ki so bili vključeni v raziskavo so imeli učni uspeh na osnovi ravni ali nižje. Obe skupini, tako ciljna kot kontrolna, sta imeli enake deleže demografskih raznolikosti. Program TM ni odstopal od standardnega, opisanega v prejšnjem poglavju in ni vplival na obstoječa prepričanja, vrednote, religije ali načina življenja katerega koli učenca, ki je sodeloval v programu.

Po končanem tri mesece trajajočem programu TM in odpisanih zaključnih izpitih so rezultati pokazali, da imajo učenci, ki so uporabljali tehniko TM opazno boljše rezultate kot tisti, ki niso bili vključeni v program pri obeh predmetih, ki so jih preverjali. Opazna je bila tudi razlika med učenci, ki so pokazali napredek za vsaj eno stopnjo na lestvici (kar 40 odstotkov otrok, ki je meditiralo in le 15% otrok, ki so bili del testne skupine) tako pri matematiki kot pri angleščini.

Kot je razvidno iz tega povzetka rezultatov so otroci, ki so meditirali pokazali očiten napredek v primerjavi s tistimi, ki niso. Ostane nam le še vprašanje težav z implementacijo, ki sem ga predstavila že v začetku. Opazovanja s strani šolske administracije in učiteljev so pokazala, da je program lahko vpeljati kot del šolskega kurikulumu pri čemer jim je pomagal predvsem trening in priprave v sedmih korakih, ki so opisana na začetku tega besedila. Vsi sodelujoči so podprli izvajanje programa in z njim nadaljevali skozi vse šolsko leto tudi po koncu same raziskave. Kar 92 odstotkov zaposlenih je bilo mnenja, da je program pozitivno vplival na

šolsko ozračje, saj so opazili, da so učenci bolj mirni, srečnejši, prijaznejši in so se sposobni bolj koncentrirati na učni proces. Zunaj učilnice je bilo opaziti manj pretefov, vulgarnega izražanja in mirnejšo atmosfero. Nadaljnja raziskava je pokazala tudi izboljšano stanje pri učencih, ki so trpeli za tesnobnim počutjem po končanem obdobju treh mesecev.

Vedno več se pojavlja literature, ki opisuje stresno naravo šolskega sistema, ki neugodno vpliva na akademske dosežke. Stres pri otrocih je povzročen zaradi več dejavnikov, med najbolj pogoste pa se prištevajo predmeti, ki otroka ne zanimajo, veliko šolskega dela, pričakovanja staršev in učiteljev ter nujnost po koncentraciji za daljša časovna obdobja. Podobne učinke pa imajo tudi slabe domače razmere in nasilje med vrstniki.

Raziskava je bila kljub upoštevanju velikega števila faktorjev pomanjkljiva, saj ni imela popolnoma enakega števila učencev v vseh skupinah, saj so se k programu prijaviли vsi učenci šestega in sedmega razreda, prav tako pa bi bilo potrebno upoštevati tudi napredke skozi daljše časovno obdobje, da bi dobili še bolj točne rezultate napredkov posameznega učenca. K analizi pa bi lahko prispevali tudi preko meritev odnosa med stresom in dosežki otrok (prav tam).

#### **4.1.2 Vpliv TM na uspeh najstnikov v srednji šoli**

Tako, kot so opazili upad uspeha pri mlajših otrocih, se je v zadnjih letih v ZDA pojavil trend upadanja števila najstnikov, ki maturirajo, javnim in privatnim naporom navkljub. Tako kot v prejšnji študiji, je raziskovalce tudi tukaj zanimalo ali bo TM lahko pomagala pri višnji stopnji zaključevanja šole pri najstnikih, kot tudi pri nadaljevanju njihovega šolanja. Težave se niso pojavile pri samem številu učencev, ki so zaključili šolanje, temveč tudi pri vse večjih razlikah med pripadniki različnih rasnih in etničnih skupinah.

Izkazalo se je, da učenci, ki zadostujejo družbenim zahtevam šole in imajo dobre ocene navadno uspešno zaključijo šolanje v nasprotju z ostalimi vrstniki. Razlike v uspehu pa so bile pripisane predvsem socioekonomskemu položaju staršev, psihološkemu in čustvenemu stresu, motivaciji in akademski učinkovitosti. Veliko vlogo pri pomoči najstnikom, da se lažje srečujejo s stresnimi situacijami so svetovalci, ki poskušajo najti ustrezne načine, kako se približati mladini in ji pomagati.

Kot izhodišče te raziskave lahko vzamemo diferenciacijo med posamezniki, ki izhaja iz njihovega socialnega porekla in razliko med izhodiščnimi točkami posameznikov na katerega

ima največji vpliv njihov socioekonomski položaj. Skozi celotno raziskavo želijo spopadati čedalje manjše razlike med posamezniki s pomočjo tehnike TM, da bi jim po končani resocializaciji omogočili prihodnost brez omejitev začetnega stanja, ki izhaja iz primarne socializacije.

Na podlagi prej omenjene raziskave so se odločili, da bodo enako metodo implementirali tudi pri nekoliko starejših najstnikih, ki se srečujejo še z drugimi težavami na njihovi poti k uspehu. S to raziskavo so želeli pokazati uspeh pri zaključevanju srednje šole tistih, ki so si pomagali s TM kot tistih, ki so bili v kontrolni skupini. V analizo so bili vključeni zadnji letniki, ki bodo ali ne, zaključili šolanje še isto šolsko leto. Večina učencev (142 od 235) se je odločila, da bodo poskusili s programom. Testna šola je ustanova, ki je bila ob izvajanju raziskave pred postopno ukinitvijo, učenci pa so pretežno pripadniki narodnih manjšin z nizkimi prihodki na gospodinjstvo.

Učenci so bili v začetku deležni sedem-stopenjskega programa, ki smo ga že spoznali, nato pa so dvakrat dnevno izvajali TM pod nadzorom učiteljev ali inštruktorjev. Učenci, ki se niso javili za sodelovanje v programu so služili kot kontrolna skupina, obe skupini pa sta nadaljevali z uradnim učnim načrtom brez spreminjanja načina učenja.

Rezultati so pokazali sicer manjšo razliko med uspešnimi in neuspešnimi učenci v ciljni in kontrolni skupini, med spoloma pa ni bilo razlik v nobeni izmed obravnavanih skupin. Večja razlika med ciljno in kontrolno skupino pa se je pojavila pri številu učencev, ki so neuspešno zaključili šolanje, kot tudi pri samemu uspehu tistih, ki so ga uspešno zaključili.

Za bolj natančne rezultate so vpeljali še posebno isto številčno skupino znotraj tistih, ki so meditirali in tistih, ki v raziskavi niso želeli sodelovati, upoštevali pa so tudi njihov dosedanji učni uspeh.

Tabela 4.1: Status učencev zaključnega razreda - primerjava med učenci, ki so meditirali in tistimi, ki niso

Status	<b>Meditating Students</b> n = 142	<b>Non-Meditating Students</b> n = 93
June/July graduate	112	52
Still at the high school	14	10
Transferred to another school	2	14
Enlisted in the army	0	1



Dropout	4	12
Prison	0	4

Vir: Colbert (2011, 497).

V dodatni raziskavi na manjšem številu učencev razdeljenih po učnem uspehu pa se je pokazalo, da je TM bila še posebej učinkovito sredstvo za tiste z nižjimi ocenami, saj so ti pokazali več napredka kot tisti, ki so imeli že prej dobre ocene.

Rezultati so pokazali očitne razlike med skupino, ki je meditirala in skupino, ki ni. Največja razlika se je pokazala pri učencih z nižjim uspehom. Ti izsledki kažejo na to, da bi TM lahko bila ključen faktor pri izboljšanju učnih uspehov učencev, kot tudi pri povečanju možnosti za njihovo nadaljnje šolanje (izpolnjevanje pogojev za sprejem na ustanove višje stopnje). Uporabljeni mehanizmi znižujejo raven stresa in povečujejo učinkovitost pri učenju kot rezultat prakticiranja TM. Več kot ima posameznik manevrskega prostora, večji napredek lahko doseže.

Kot ključni dejavnik v raziskavi se je pokazal projekt sodelovanja med celotno izobraževalno ustanovo. Pomembno je, da je svetovalcem v šolah omogočeno, da celotno in bolj učinkovito sodelujejo pri reformah v šolah, saj ti dobro poznajo stanje in ozračje med učenci. Pogosto se dogaja, da imajo ti zvezane roke zaradi strogih pravil, ki v javnih šolah veljajo. Tako se velikokrat bojijo za svoje službe in položaj. Z dokazano učinkovitim programom kot je program TM, bi lahko okrepili svoj položaj in pokazali oprijemljive statistike, ki pričajo o njihovem uspešnem delu.

V tem primeru pa so potrebne še dodatne raziskave na večjem številu učencev v drugih okoljih in ustanovah, ki se borijo s podobnimi težavami. Potrebno je vsem učencem zagotoviti enako dostop do te vrste vodenja in gledati tudi na njihove dolgoročne rezultate (Colbert 2011).

#### **4.1.3 Učinki TM med študentsko populacijo**

Leta 1994 opravljena raziskava je pokazala, da v primerjavi z ostalimi oblikami sprostitve in meditacije prav TM producira izrazito zmanjšanje različnih stanj psihološke vzburjenosti kot je na primer anksioznost ter pozitivno vpliva na mentalno zdravje. Zmanjšanje resnosti težavnih stanj je bilo pri TM občutno večje, kot pri drugih oblikah zdravljenja in preprečevanja takšnih stanj s podobnimi tehnikami. Nekatere raziskave to predpisujejo

predvsem preprostosti izvedbe in navodila, ki jim vsak lahko brez posebnega truda sledi (Burns in drugi 2011).

V zadnjih letih je med študenti narasla skrb za mentalno zdravje, posledično pa tudi povpraševanje po storitvah, ki bi jim pomagale (Kitzrow 2009 v Burns in dr. 2011). Več študij je pokazalo, da so študentje, ki trpijo za tesnobnim počutjem in depresijo, pogosteje deležni težav pri študiju in v skrajnih primerih tudi samomorilnosti. V obdobju porasta povpraševanja po storitvah, ki preprečujejo ali najmanj lajšajo takšne težave je pomembno, da je na voljo dovolj storitev in tehnik na univerzah poleg tradicionalnega svetovanja in psihoterapije. TM je še ena opcija, ki bi jo svetovani centri morali upoštevati kot alternativo običajno ponujenim rešitvam (Burns 2011). TM se je v študiji opravljeni leta 2009 (Tanner in dr. v Burns 2011) izkazala kot izredno učinkovita metoda višanja pozornosti<sup>3</sup>. Študentje brez predhodnih izkušenj z meditacijo so bili naključno razporejeni v dve skupini; meditacijsko in čakajočo. Skupina, ki je meditirala je v roku treh mesecev pokazala napredek v boljši pozornosti, odprtosti za nove izkušnje, povečano čustveno inteligenco, boljšo samopodobo in občutila manj nevroze.

V tej raziskavo bodo pri študentih preverjali njihovo raven stresa, anksioznosti, depresije in perfekcionističnih miselnih vzorcev ob uporabi TM in brez le-te. V študijo so vključili 43 posameznikov, ki so jih razdelili v dve skupini; prva skupina je bila vključena v prvi letnik seminarja in druga, ki ji je bila ponujena štipendija za TM trening kot tehniko za zmanjševanje stresa. Študija se je pričela, ko je eden izmed avtorjev te raziskave izvedel za program TM, ki se je izvajala na šoli v bližini, kjer so vsi sodelujoči meditirali dvakrat dnevno in s tem prikazali odlične rezultate na preizkusih znanja. Poleg 43 sodelujočih študentov so se programu TM pridružili še predstavniki zaposlenih (10) in predsednik izobraževalne ustanove.

Po standardnem sedem stopenjskem izobraževalnem programu so se študentje pričeli srečevati enkrat dnevno v skupini in enkrat dnevno meditirati sami najmanj petnajst minut za obdobje najmanj štirih mesecev. Na koncu študije so izprašali študente o njihovih izkušnjah s TM. Testi so pokazali razlike med počutjem pred meditacijo in po njej. Za prav vse udeležence v preizkusu je bil viden učinek treninga TM, na določene posameznike pa je imel večji vpliv kot na druge. Rezultati se skladajo z izsledki prejšnjih raziskav, ki so pokazale, da

---

<sup>3</sup> *Mindfulness*

practiciranje TM povzroča zmanjšanje, kljub temu da v nekaterih primerih statistično zanemarljivo, stresa, anksioznosti, depresije in perfekcionistične misli.

Glavni cilj raziskave je bil preučiti uporabnost TM v svetovalnih centrih za študente in izkazalo se je, da bi ta tehnika lahko bila učinkovit pripomoček ob ostalih oblikah svetovanja, ki se ga ti centri poslužujejo že sedaj. V primerjavi z ostalimi oblikami meditacije je ta veliko bolj učinkovita, kar gre pripisati predvsem njeni enostavnosti in lahki izvedbi. Na obravnavani ustanovi so sprejeli odločitev, da bodo zaradi pozitivnih rezultatov prostor za tiho meditacijo ohranili in pustili dostopno vsem študentom, ki bodo s programom želeli nadaljevati, študenti sami pa so se organizirali v klub TM, ki bo deloval še naprej. Kljub temu, da je vaja v skupini koristna, se lahko izvaja tudi individualno kjerkoli. Tehnika ne posega v temelje načina življenja, ki se ga posameznik odloči živeti, zato je primerna za vsakogar.

Avtorji raziskave so mnenja, da morajo biti svetovalni centri odprti za nove tehnike, ki lahko pomagajo študentom na njihovi poti do uspeha, saj bodo le tako lahko učinkovito delovali v svojem vsakdanu tudi kasneje v življenju. Odpre tudi nova polja sodelovanja, saj so za takšne vrste tehnik zainteresirani tudi tisti posamezniki, ki jih drugače psihoterapija ne zanima in ne iščejo pomoči za konkretne težave.

Tudi v tej raziskavi je potrebno omeniti nekatere limitacije, ki pa jih bo mogoče odpraviti in preseči z nadaljnjimi raziskavami na tem področju. Zaradi finančnih omejitev je raziskava potekala na nižjem nivoju, kot je bilo sprva mišljeno, poleg tega pa niso imeli kontrolne skupine, pri kateri bi lahko preverjali rezultate o katerih so poročali študenti, ki so se tehnike posluževali. Rezultati so bili do določene mere subjektivni saj so seveda vedeli, da so tretirani. V prihodnosti pa bi bilo predvsem zanimivo opazovati, koliko časa je potrebno, da se rezultati pričnejo očitno kazati.

Glede na dejstvo, da se je TM tudi v tem primeru izkazala za učinkovito tehniko, ki pomaga študentom pri akademskemu napredku zaradi več različnih učinkov, bi bila smotrna njena vpeljava v centre za pomoč šolarjem in študentom, ki potrebujejo pomoč bodisi pri učenju, bodisi za reševanje psihičnih težav (Burns 2011).

Druga raziskava, ki jo bom natančneje obravnavala v nadaljevanju je bila prav tako izvedena na univerzi in se je ukvarjala predvsem z sposobnostjo polne pozornosti<sup>4</sup>, ki se lahko doseže

---

<sup>4</sup> *Mindfulness* je polaganje popolne pozornosti brez osebnih sodb na dogodke, ki se dogajajo v danem trenutku (Baer, Smith in Allen v Tanner in dr. 2009).

na več različnih načinov. Tu gre le za vprašanje empiričnosti kateri programi imajo takšne učinke na posameznike. V preteklih raziskavah se je pokazalo, da ima TM učinke, ki vodijo do popolne pozornosti, ni pa bilo še ugotovljeno, če se kažejo v tolikšni meri, da dejansko vplivajo tudi na popolno pozornost neposredno. Ti učinki so zmožnost opazovanja, opisovanja, delovanja z zavestjo in sprejemanje brez sodbe. Maharishi (v Tanner in drugi 2009) pravi, da se preko TM izboljša zmožnost opazovanja in zavedanja. Tako imajo ljudje boljše sposobnosti za opazovanje sveta, kot tudi samih sebe in svojih mislih ter občutkov.

Kljub očitni povezavi med TM in popolno pozornostjo, še pred tem ni bilo raziskav, ki bi to povezavo tudi potrdile, ta raziskava pa bo med populacijo študentov, ki bodo svoje rezultate pokazali po treh mesecih treninga TM. Drugi cilj te raziskave pa je preveriti predhodna razkritja, ki namigujejo na to, da tisti, ki so bolj nagnjeni k meditaciji, jih to zanima, že pred samim treningom nimajo veliko obtožujočih misli in druge sprejemajo takšne, kot so v veliki meri, kar je tudi drugo vprašanje te raziskave.

Udeleženci raziskave so študenti, ki so se odzvali na oglase, zgodbe v časopisu, na letake v kampusu ali javne predstavitve v zvezi z študijami TM o vplivu na delovanje možganov, razvoja in zdravja. 287 študentov je bilo primernih za izvajanje analize. Vsi so na začetku analize morali izpolniti vprašalnik<sup>5</sup> z 39 vprašanji, ki zadeva opazovanje, opisovanje, delovanje s pozornostjo in sprejemanje brez sodb. Vprašalnik postavlja trditve, ki jih testiranci ocenijo na lestvici od 1 do 5. Po začetnem testiranju so bili študenti razporejeni v manjše skupine, kjer so se spoznali z osnovami tehnike in bili seznanjeni s potekom raziskave. Po treh mesecih prakticiranja TM so bili ponovno testirani in, kot je bilo pričakovano že v hipotezah, so pokazali očitno izboljšanje popolne pozornosti po treningu.

Pomembno povečanje pri povprečni samooceni testirancev v primerjavi s kontrolno skupino na čakanju se pojavi pri popolni pozornosti, ki dolgoročno vodi do splošnega boljšega psihičnega zdravja posameznikov. V prejšnjih raziskavah je bilo potrjeno (Brown in Ryan v Tanner 2009), da ima popolna pozornost negativno korelacijo z anksioznostjo, nevrotičnostjo in simptomi depresije, ki se v današnji družbi vse pogosteje pojavljajo tako pri starejši, kot tudi pri mlajših posameznikih. Popolna pozornost je tudi asociirana s pozitivnimi učinki, kot so dobra samopodoba, psihično zdravje in splošno zadovoljstvo z življenjem. Kljub manjšim pomanjkljivostim raziskave (29% ni uspešno opravilo drugega testa po končani raziskavi, nizka aktivnost treninga TM, kandidati niso bili izbrani na podlagi nizke stopnje zmožnosti

---

<sup>5</sup> *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*

pozornosti, temveč so pristopili sami) velja študija za dobro in pomembno na tem področju. Prispeva k prepoznavanju možnosti popolne pozornosti, ki je večja za tiste, ki so se udeležili raziskave, to je sicer lahko posledica zgolj samega interesa posameznika in ne nujno le prakticiranja TM, a je vseeno dobro sredstvo, ki pripomore k večji pozornosti ob prakticiranju.

#### **4.1.4 Vpliv TM na zaposlene odrasle osebe**

Delovna mesta so pomembna, včasih tudi večinski del posameznikovega vsakdana in igrajo pomembno vlogo pri dojetju in razumevanju stvarnosti. Zaposlitev in delovno mesto imata tako velik vpliv na resocializacijo, saj deluje precej odmaknjeno od primarne skupine. Prav tako pride do spremembe med šolskim okoljem in delovnim okoljem, kjer delovne zahteve pogosto močno odstopajo od posamezniku že znanega (strokovnost, še bolj formalni odnosi kot med izobraževanjem). Južnič (1989, 151) vpliv delovnega okolja razume kot »/.../ specifično obliko resocializacije.« Ta resocializacija lahko privede do negativnih učinkov pri posamezniku, ki ob tem težko uspešno upravlja svoje delo. Tako potrebuje novo obliko resocializacije, ki bo v njegovo delovno rutino ponovno vnesla ravnovesje.

Stres na delovnem mestu in izčrpanost sta vse bolj razširjeni posledici obremenjenosti na delovnem mestu, ki lahko potencialno vplivata na delo zaposlenih in njihovo osebno zdravje. Ta težava ne zadeva le zaposlovalce, temveč tudi strokovnjake na področju zdravja. V obravnavani raziskavi se bo študija nanašala na učitelje, ki so eni izmed najbolj obremenjenih profesionalcev, saj predhodne raziskave nakazujejo, da je kar 70% vseh učiteljev pod konstantnim stresom zaradi discipline otrok, kar vodi k preobremenitvi in težavam na področju zdravja in učinkovitega delovanja na delovnem mestu, kot tudi v zasebnem življenju. Izčrpanost je sindrom čustvene izčrpanosti, negativnih odnosov do drugih in nezadovoljstvom na delovnem mestu. Vse to se povezuje z izostajanjem od dela, nizko stopnjo učinkovitosti in zlorabo drog ter zdravil, kot tudi alkohola (Elder 2014).

Treningi na področju povezanosti duha in telesa imajo potencial, da pozitivno vplivajo na učinke stresa in pregorelosti zaposlenih, ne glede na področje dela, ki ga opravljajo. Takšne tehnike bi lahko v teoriji oborožile zaposlene z orodjem za blažitev ali zmanjšanje vpliva stalne stimulacije z »boj ali beg« odzivov na stalne povzročevalce stresa v njihovem delovnem okolju. Tako bi lahko trening takšnih tehnik pomagal zaposlenim pri adaptiranju na

stresno delovnem okolju in delovanju znotraj le-tega, dolgoročno pa tudi preprečevanje stresa in izčrpanosti kot posledica (prav tam).

Učitelji kot testna skupina bodo v tej raziskavi pristopili k standardnemu program TM, ki smo ga omenjali že v vseh prejšnjih raziskavah navedenih na prejšnjih straneh. Namen študije je oceniti spremembe v dožemanju stresa, simptomov depresije in izčrpanosti pri tistih, ki bodo v poizkusni skupini za obdobje štirih mesecev v primerjavi s testno skupino, ki treninga TM ne bo opravljala. V obeh skupinah je po dvajset predstavnikov učiteljev in ostalega osebja šole, ki poučuje otroke z vedenjskimi težavami, kjer so vsi zaposleni še posebej na udaru posledic stresa. Skupina dvajsetih, ki so bili določeni za opravljanje treninga je sledila standardni tehniki TM, na katero so bili pripravljene v sedmih korakih. Pripadniki skupine na čakanju pa so nadaljevali s svojimi obveznostmi in do konca raziskave niso bili seznanjeni s postopki treninga TM. Vsi, ki so sodelovali v raziskavi so na začetku in na koncu izpolnili test, ki bi pokazal ali so ti zaposleni posamezniki podvrženi stresu ali ne ter v kolikšni meri. Vse teste so testiranci izpolnjevali sami, da ne bi prišlo do subjektivnih interpretacij ocenjevalcev procesa (prav tam).

Kot rezultat je služila analiza z več spremenljivkami (stres, mentalno zdravje, izčrpanost), ki je pokazala učinke TM pri zaposlenih.

Tabela 4.2: rezultati prvega testiranja pred TM

Spremenljivka	Testna skupina	Kontrolna skupina
Spol, odstotek moških	50	45
Povprečna starost	33,68	38,60
Povprečna ocena prejetega stresa	38,90	36,70
Povprečna nagnjenost k depresiji	12,95	13,10
Povprečna nagnjenost k izčrpanosti	37,60	37,50

Vir: Elder (2014: 21).

Učinki, ki so se pokazali po štirih mesecih treninga TM so bili izraziti na vseh treh področjih, kot bo mogoče videt v naslednji tabeli, ki prikazuje rezultate testiranja po končanih TM seansah, na drugi strani pa niso poročali o stranskih učinkih in vplivu na njihovo življenje v negativni luči. Vsi udeleženci raziskave so meditirali vsak dan vsak enkrat, 56% udeležencev pa je meditiralo vsak dan dvakrat (prav tam).

Tabela 4.3: Rezultati drugega testiranja po opravljenem treningu TM

Spremenljivka	Testna skupina	Kontrolna skupina
Povprečna ocena prejetega stresa	-4,65	1,79
Povprečna nagnjenost k depresiji	-2,83	-0,32
Povprečna nagnjenost k izčrpanosti	-5,61	1,58

Vir: Elder (2014, 21).

Rezultati raziskave nakazujejo da je bil program TM uspešen in je pokazal opazne spremembe pri zmanjševanju stresa iz okolja in pri zmanjševanju nagnjenosti k izčrpanosti vseh zaposlenih, ki so redno meditirali doma po zaključenem uvodu v sedmih korakih. Največ učinka od vseh spremenljivk je bilo opaziti pri prejetem stresu iz okolja in manj pri izčrpanosti in depresiji, a tudi tu rezultati niso zanemarljivi. Študije so pokazale, da prakticiranje TM zmanjšuje odzivnost posameznikov na stresorje, kar se kaže v količini stresnega hormona kortizola. Izkazalo se je tudi, da TM privede do bolj koherentnega in integriranega načina delovanja možganov, kar je prav tako povezano z nižjimi ravnmi stresa (prav tam).

Psihični stres in izčrpanost je povezana z dolgotrajno izpostavljenostjo stresu, ki je lahko vzrok za številne zdravstvene težave. Povezujejo se z hipertenzijo, debelostjo in slabimi navadami, ki vodijo do številnih pogostih zdravstvenih zapletov današnjega časa (sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, ipd). Deset let trajajoča študija na tem področju je pokazala, da popolna izčrpanost in čustvena izčrpanost vodita do zvišanih možnosti prezgodnje smrti (Ahola in drugi v Elder 2014).

Pomanjkljivost študije se je izkazala v težavi s posploševanjem na večje skupine ljudi, saj je bil projekt izveden le na primeru same šole z ljudmi podobnih poklicev. Na drugi strani pa lahko vidimo to kot prednost, saj je zaradi okolja in podobnosti situacij lahko očitno viden rezultat testne skupine v primerjavi s kontrolno. Zaradi narave raziskav pa so možna tudi odstopanja zaradi samoocenjevanja testirancev, saj drugačno ocenjevanje ni mogoče na takšni stopnji (prav tam).

Program TM se je tudi pri tej raziskavi izkazal kot uspešen pri svojih zastavljenih ciljih. S tem je pomembno pozitivno vplival na produktivnost zaposlenih na delu, kot tudi na njihovo psihično in mentalno zdravje.

#### **4.1.5 Vpliv TM na starejše odrasle osebe**

Pretekle študije so pokazale, da obstaja točna povezava med upadanjem kognitivnih funkcij in starostjo posameznikov. Ta obravnavana raziskava preiskuje, ali lahko trening TM vpliva na intelektualni razvoj pri starejših. Obravnavani kognitivni dejavniki vključujejo zmanjševanje spodobnosti verbalnega izražanja in sposobnostjo reševanja problemov, asociativno in serijsko učenje, verbalni, vizualni in prostorski spomin, več tipov semantičnega spomina in hitrost kognitivnega procesiranja. Med ostalimi odkritimi dejavniki, ki vplivajo na kognitivne procese pa je tudi stopnja izobrazbe (Nidich in drugi, 2005).

V preteklosti je bilo narejenih že več raziskav, ki so pokazale, da ima trening TM pozitivne učinke pri ljudeh v poznem življenjskem obdobju, ta pa bo pokazala učinke pri tistih, ki se že dlje časa ukvarjajo z TM, kot tudi tistih, ki se bodo s TM prvič srečali. V raziskavi bo pokazano ali bodo starejši, ki že dolgo prakticirajo TM prikazali višje nivoje intelektualnega razvoja v primerjavi s tistimi, ki so se s TM šele pričeli ukvarjati. Pri tem bo merjena verbalna in neverbalna inteligenca, dolgoročni spomin in hitrost procesiranja. Drugi cilj raziskave pa je opazovati raven lipidnega peroksida v odnosu z intelektualno funkcionalnostjo posameznikov. Na tej točki se bomo ozirali predvsem na rezultate prvega zastavljenega vprašanja, ki je bolj relevantno za naše razumevanje problema.

V raziskavo se je vključilo 41 zdravih starejših oseb, ki so stanovale v skupinskih domovih za ostarele. Udeleženci so bili stari med 60 in 74 let. Od skupaj 41, jih je 18 treniralo TM že več kot deset let (v povprečju približno 16 let) in 23 takšnih, ki se bodo s TM spoznali šele med raziskavo samo.

Vsi udeleženci so na začetku opravili teste, ki bodo pokazali njihovo trenutno mentalno stanje v zvezi z vsemi spremenljivkami, ki nas zanimajo. Za to so se uporabljali standardizirani testi, ki so v preteklosti že bili uporabljeni v raziskavah podobne narave in so se izkazali za zanesljive pokazatelje intelektualne fleksibilnosti pri starejših ljudeh.

Že po prvem testiranju se je pokazala opazna razlika med prvo in drugo skupino udeležencev (pri tem je prva skupina tista, ki se je že ukvarjala s TM in druga tista, ki se še ni) pri prav vseh opazovanih spremenljivkah (jasno sklepanje, avdio-vizualno učenje, vizualno povezovanje in ustno izražanje). Pri jasnem sklepanju, avdio-vizualnem učenju in ustnem izražanju pa je bilo opaziti, da so bili v prednosti tudi tisti, ki so dosegli višjo izobrazbo. Izrazito višje rezultate pa je prva skupina dosegla še pri dolgoročnem spominu, hitrosti procesiranja ter pri verbalni in neverbalni inteligenci. Ti rezultati so pokazali, da kljub vplivu



izobrazbe, ta nima tako velikega vpliva na mentalne sposobnosti, kot se je to izkazalo za prvo skupino, ki je že dolga leta prakticirala TM.

Končni izsledki raziskave so pokazali, da imajo tisti posamezniki, ki so trenirali TM bolj razvite in ohranjene mentalne sposobnosti na več nivojih v primerjavi z vrstniki, ki se te tehnike niso posluževali, kljub temu, da so živeli na istem območju v podobnem okolju. Iz tega lahko predpostavljamo, da ima TM pozitiven učinek na kognitivne funkcije pri starejših odraslih osebah, saj ta dolgoročno znižuje stres, kar omogoča telesu bolj učinkovite ohranjevalne in obnovitvene procese (prav tam).

#### **4.1.6 Samorazvoj preko TM**

Deset let trajajoča raziskava se za razliko od drugih, prej navedenih loti učinkov TM iz drugega zornega kota. Od drugih se ločuje po tem, da raziskuje in preverja človekov pogled na svet in na samega sebe in se nanaša na resocializacijo posameznika preko TM.

Kljub temu, da dojemanje bolj naprednih oblik razvoja pri človeku ni vedno enako in niha iz ene strani v drugo, splošno velja, da ima večina odraslih ljudi še veliko prostora za razvoj svojega polnega potenciala pri doseganju kognitivnih in medosebnih zahtev modernega načina življenja (Kegan v Chandler in drugi 2005). Kljub temu je visoka raven samorazvoja pomembna za celotno družbo, ne le za te posameznike, ki dosegajo višje standarde. Maslow (v Chandler 2005) je opazil, da ti visoki nivoji osebnega razvoja na psihični ravni vlivajo na moralni, estetski, intelektualni in družbeni napredek človeške civilizacije, zato so raziskave na tem področju izrednega pomena v človeški zgodovini. Gre za prakse, ki so jih avtorji označili kot postkonvencionalne, saj odstopajo od splošno priznanih standardov, saj posamezniki na tej stopnji sami izbirajo vrednote in ne ponotranjijo zgolj tistih, ki prevladujejo v družbi. v testih, ki so jih opravili v predhodnih raziskavah, ki naj bi ocenjevale razvoj ega je bilo odkrito, da večina odraslih ne doseže postkonvencionalnih stopenj razvoja lastnega ega in enako je bilo odkrito na področju razvoja morale. Medtem ko za razvoj ega velja, da se najbolj razvije v otroštvu in obdobju adolescence do nekje 18. leta starosti, v obdobju odraslosti pa navadno stagnira, če ni vzpodbujan z zunanjimi dejavniki. Opaženo je bilo tudi, da je razvoj pogostejši pri tistih, ki so imeli po koncu primarnega razvoja ega nižjo raven, kot pri tistih, ki so se do konca adolescence višje razvili. Kljub številnim opravljenim študijam raziskovalci niso ugotovili, kaj so dejavniki, ki spodbujajo nadaljnji razvoj v obdobju po končanem primarnem razvoju (Chandler 2005).

Motivacijske tehnike, ki temeljijo na Vzhodnem izročilu se kažejo kot eden izmed promotorjev razvoja do višjih stopenj človekovega zavedanja (Maslow v Chandler 2005). Študija, ki jo bom predstavila v nadaljevanju se dotika vprašanja ali lahko dolgoročen trening TM spodbuja višje stopnje razvoja, ki ga sestavljajo trije dejavniki: razvoj ega, načelno moralno sklepanje in nagnjenost k intimi. Ta trditev o vplivu TM izhaja iz teorije, da njeno prakticiranje promovira holistične spremembe v umu, telesu in obnašanju, ki lahko vodijo do višjega razvoja in posledično razumevanja sveta. Postkonvencionalni razvoj predvideva bolj izražen občutek jaza, ki zagotavlja večjo avtonomijo posameznika in močnejši občutek identitete. Takšen posameznik doživlja ideale in vrednote kot da prihajajo od znotraj in ne le iz družbe (prav tam).

Že več kot 500 različnih študij je v preteklosti pokazalo pozitivne psihološke in fizične učinke na posameznike v različnih okoljih. Pozitivni učinki so se pokazali tudi na področju produktivnosti, boja proti stresu in pri mentalnih sposobnostih v različnih generacijah. Na tem mestu bomo obravnavali 10-letno študijo, ki bo osredotočena na postkonvencionalni razvoj posameznikov na področju ega, moralnega osmišljanja in motivacije k intimi v primerjavi s kontrolno skupino.

Testna skupina vključena v raziskavo je skupina študentov različnih strok in stopenj. Udeleženci so bili pred začetkom testirani in določeni kot reprezentativna skupina študentov, ki bodo trenirali TM dvakrat dnevno za obdobje desetih let. Kontrolna skupina je bila izbrana iz druge izobraževane ustanove in je bila prav tako testirana že kot del druge raziskave na področju razvoja študentov. Vsi sodelujoči so neplačani prostovoljci in določeni kot reprezentativna skupina na podlagi testiranja (tako kot testna). Po desetih letih so bili sodelujoči ponovno testirani, a se je izkazalo da tisti, ki so bili težje dosegljivi, so manj motivirani in so tako dosegli slabše rezultate. Kljub temu, da je bil tako vzorec večji, je to vplivalo na končni rezultat. Na prvem testiranju je bilo v testni skupini 43 sodelujočih, končno testiranje pa jih je opravilo le 34. Vsi sodelujoči so imeli angleščino za prvi jezik in njihovi rezultati prvega testiranja se niso razlikovali od kolegov v kontroli skupini.

Trije kriteriji samorazvoja so bili izbrani, da bi kar se da najbolje predstavljali učinke TM na izbrano populacijo. Pri kriteriju je razvoj ega, ki ga je Loevinger (v Chandler 2005) opredeli kot zastopanje posameznikovega okvira razumevanja sveta in samega sebe. Ta koncept razvoja ega zavzema nadzor impulzivnih dejanj, razvoj značaja, kognitivne kompleksnosti in medosebnih odnosov. Prepoznava devet stopenj razvoja ega glede na stopnjo kompleksnosti in sofisticiranosti, ki jih Maslow poimenuje samouresničevanje. Prva stopnja razvoja ega je

simbolična raven, ki se uporablja le pri otrocih. Druga stopnja se nanaša na zelo egocentrične posameznike, tretja za osebe, ki so zelo zaščitniški sami so sebe, jim primanjkuje samonadzora in so osredotočeni zgolj na kratkotrajno samozadovoljstvo. Četrta raven razvoja je stopnja normalnega, konformističnega razvoja posameznika, ki že premika skrb za fizično in materialno na skrb za odobravanje in pripadanje družbi. Samopodoba izhaja iz pripadnosti neki skupini posameznikov. Posamezniki na peti stopnji razvoja se zavedajo samega sebe in se dojemajo kot objekt, ki misli, na naslednji stopnji pa objektivizacija sebe in okolice doseže skrajno predstavo. Sedma stopnja označuje tranzicijo od konvencionalnega delovanja do postkonvencionalnega, kar se kaže predvsem v sprejemanju drugačnega, zmožnosti pogleda na probleme iz različnih zornih kotov. Najvišji stopnji na tej lestvici pa sta avtonomnost in najvišje, integriranost. Ti dve predstavljata popolnoma postkonvencionirane posameznike, ki so dosegli samoaktualizacijo. Zaznamuje jih globoka hvaležnost za avtonomnost in identiteto samih sebe, kot tudi drugih. Imajo zmožnost, da rešujejo probleme, ki so na nižjih stopnjah nerešljivi (prav tam).

Drugi kriterij uporabljen v raziskavi se nanaša na moralni razvoj. Vsi sodelujoči so bili na začetku testirani z vprašalniki, ki so se nanašali na različne situacije in načine, kako bi testiranci te situacije rešili. Določili so 6 stopenjsko lestvico moralnega razvoja, kjer peta in šesta stopnja predstavljata postkonvencionalni razvoj morale. Šesta stopnja predstavlja posameznika, ki sledi notranjemu glasu izvirajočemu iz naravnih zakonov, iz česar tudi izvirajo zakoni družbe. Na peti stopnji je moralno pravilno tisto, kar je v skladu z družbenimi zakoni, posameznik mora izbrati rešitve, ki koristijo celotni skupnosti in se s tem izkazati za pripadnika neke skupine.

Tretji kriterij zavzema motiviranost k intimi, ki predstavlja stopnjo dostopa posameznika do svojih čustev in intuicije, v primerjavi z nasprotnim dominantnim obnašanjem in manipulativnimi dejanji. Ta del raziskave je bil pomemben saj naj bi transcendentalne izkušnje še posebej razvile čustvene in medsebojne odnose, kar je izrednega pomena za uspešne posameznike, kljub temu, da se ta faktor delno že predstavlja pri razvoju ega samega (prav tam).

Rezultati, ki jih je prinesla analiza končnega testiranja pričajo hipotezi, ki so si jo raziskovalci zastavili že v samem začetku. TM kot tehnika promovira višje stopnje razvoja pri vseh treh faktorjih v primerjavi s kontrolno skupino, kot predvideno že v začetku pa imajo večji potencial za razvoj tisti, z nižjo stopnjo v izhodiščnem testiranju, saj so ti doseli največji napredek.

Izsledki raziskave so pokazali med drugim tudi to, da metode izobraževanja, ki so treutno v uporabi niso uspešne pri vzpostavljanju višjih stopenj zavedanja pri večini odraslih posameznikov saj tradicionalne ustanove ljudem prinašajo le simbolno znanje, ki ne prinaša višjih razsežnosti. Tisti, ki po končanem šolanju ostanejo na tej stopnji so visoko dojemljivi za vplive okolja ter s tem ovira posameznikov osebni razvoj in razumevanje samega sebe (prav tam).

#### **4.1.7 Transcendentalna meditacija in produktivnost**

Podporniki TM trdijo, da ta tehnika zvišuje fizično energijo iz česar lahko logično sklepamo, da spodbuja tudi produktivnost. Tu se pojavi glavno vprašanje: ali s tem delavci postanejo boljši za celotno podjetje in/ali organizacijo, ali njegova pridobljena kreativnost in samoaktualizacija privede do konflikta idej?

V zadnjih letih je z znanstvenih revijah videti porast študij, ki zadevajo produktivnost na delovnem mestu, glede na popularnost TM in učinke, ki jih obljublja pa ni trajalo dolgo, da so se lotili tudi le-te. Tri študije imajo neposredno povezavo z aktivnostjo na delovnem mestu in produktivnostjo. Blasdell (v Frew 2012) je ugotovil, da TM pozitivno vpliva na motorične sposobnosti in koordinacijo. Testiranci so se izkazali za hitrejši in tudi bolj natančni delavci. Študija, ki jo je opravil Abrams (prav tam) je ugotavljala, da se tisti, ki meditirajo učijo hitreje in si zapomnijo bolj natančne podatke od tistih, ki se tega ne poslužujejo. Ugotovil je, da je uspešnost odvisna tudi od trajanja meditacije – tisti, ki dlje meditirajo so bolj uspešni od tistih, ki to počnejo manjkrat ali manj časa. Seeman, Didich in Banta (prav tam) so v svoji raziskavi naredili povezavo med samoaktualizacijo in meditacijo z rezultatom, da so praktikanti TM bolj individualizirani po treningih TM.

Zagovorniki TM pravijo, da ta povečuje raven energije posameznika in iz tega lahko zaključimo, da bi morala pozitivno vplivati tudi na produktivnost posameznika. Kljub temu, da je lahko produktivnost motivirana tudi z drugimi dejavniki. Bo meditator po dvigu nivoja energije motiviran, da deluje v dobro podjetja, ali bo raje višek energije namenil nečemu, kar bi v končni fazi lahko postalo ravno nasprotno z interesom podjetja? Zagovorniki nadaljujejo, da tehnika TM zvišuje kreativnost in samoaktualizacijo. Tu se ponovno pojavijo vprašanja (predvsem na nižjih nivojih struktur podjetji) glede ideoloških konfliktov, ki lahko pri tem nastanejo.

Sodelujoči v tej raziskavi so bili v povprečju stari 26 let, 42 pa jih je uspešno opravilo začetne teste, da so lahko pričeli sodelovati v raziskavi. Vsi so se ukvarjali s TM približno eno leto že pred začetkom raziskave in so bili zaposleni s polnim delovnim časom. Na začetku so rešili vprašalnik, ki je zadevala njihove osebne podatke, kot tudi strukturo podjetja in organiziranost, pa tudi spremenljivke, ki so zadevale produktivnost. Umesiti so se morali na lestvico glede na pozicijo v podjetju in oceniti svojo produktivnost na več nivojih. Za pomoč pri ocenjevanju sta se vzpostavili dve kontrolni skupini. Prva skupina je bila sestavljena iz sodelavcev in nadrejenih tistih, ki so bili testirani. 27 prostovoljcev je pristalo, da pomaga pri ocenjevanju svojih sodelavcev. Druga kontrolna skupina je bila sestavljena iz 25 študentov, ki so morali poročati o svoji produktivnosti, ki se je pojavila kot rezultat posebnih izkušenj ali treningov v zadnjih parih letih.

Frew (2012) je postavil tri hipoteze, ki jih je poskušal potrditi ali zavreči v svoji raziskavi; TM je pozitivno povezana s produktivnostjo, pridobitve in produktivnost se večja višje kot posameznik na lestvici v podjetju in TM ima večje učinke, če je organizacija podjetja bolj demokratična.

Po končanem testu so testiranci ugotovili, da so bolj zadovoljni s svojim delom, bolje delajo, imajo manj želje zapustiti trenutno delovno mesto, imajo boljši odnos s sodelavci in nadrejenimi ter manj želje po napredovanju. Vsi nadzorni sodelavci so se strinjali z napredkom testirancev, le štirje pa se niso strinjali z izrazitostjo napredka, medtem ko jih je 24 verjelo, da je bil napredek očiten.

Frew je potrdil tudi drugo hipotezo, saj se je izkazalo, da imajo zaposleni, ki so višje na lestvici v podjetju večje rezultate v produktivnosti, kot kolegi, ki so nižje na lestvici. Bolj izrazite izboljšave pa so se pokazale tudi pri drugih faktorjih napredka s TM (odnosi, zadovoljstvo z delovnim mestom ipd.), hipoteza se ni potrdila le v zadnji točki, ki zadeva željo po napredovanju, ki pri ljudeh višje na lestvici ostaja enaka ali se spremeni zanemarljivo.

Zadnja hipoteza, ki jo je potrjeval avtor raziskave se nanaša na obliko organizacije podjetja. Tu je se izkazalo, da imajo bolj demokratično organizirana podjetja bolj opazne rezultate pri treningu TM, to se je izkazalo še za posebej izrazito v smislu odnosov med zaposlenimi in nadrejenimi. Testiranci so prav tako potrdili, da so bili manj nagnjeni k menjavi službe v podjetnih z bolj demokratičnimi strukturami.

Ta študija je lahko interpretirana tudi kot prikazi relativne razlike v stresu glede na nivo, ki ga zasedajo v organizaciji in če sklepamo da TM prinaša enakomeren odvod stresa, lahko največ pridobijo tisti, ki so pod največjim stresom na delu. Ti rezultati tudi prinašajo uvid v težave znotraj organizacij, saj je univerzalno mnenje, da ljudje na višjih pozicijah potrebujejo večjo mero kreativnosti, njihovo delo zahteva fleksibilnost in domišljijo, medtem ko ljudje na nižjih pozicijah tega ne potrebujejo. Pogosto se zgodi, da so ljudje na višjih pozicijah pod večjim stresom, kar zavira njihovo kreativno mišljenje, ki je nujno potrebno za njihovo uspešno delo. Paradoks se pojavi, ko opazimo, da so bolj kreativni ljudje nižje na lestvici, ki pa te kreativnosti za svoje delo ne potrebujejo v tolikšni meri ali celo ni zaželeno, da jo izražajo.

Frew je na tej točki analize ponudil dve rešitvi, ki bi jih organizacije lahko uporabile na njihovi poti do uspeha. Podjetja bi morala svojim zaposlenim predstaviti programe kot je TM, da se razbremenijo stresa, še posebej tistim, ki zasedajo bolj odgovorna delovna mesta. Podjetja morajo prav tako izkoristiti kreativnost ljudi nižje na lestvici, saj bi jim to omogočilo nov uvid na določene probleme.

## **5 Zaključek**

O porastu uporabe raznih tehnik, predvsem transcendentalne meditacije, pričajo številne raziskave, s katerimi sem se srečala med raziskovanjem za diplomsko delo. Številni avtorji poudarjajo, da se svet spreminja, s tem pa se moramo spremeniti tudi mi sami, če želimo uspešno delovati in izpolnjevati vsakodnevna opravila, ki so nujna za naš obstoj v tej družbi.

Prav vse raziskave, ki se ukvarjajo z učinki TM kažejo, da ima pozitivne rezultate za vsa obravnavana področja, od količine stresa, koncentracije, splošnega počutja in zmožnosti učinkovitega opravljanja dela. TM omogoča resocializacijo posameznika na nevsiljiv način, saj ne posega v temelj njegovega življenja, temveč mu zgolj pomaga pri preobrazbi tistih aspektov, ki ga motijo in mu zagotavljajo osvoboditev misli od vsakdana, na drugi strani pa mu to omogoča večjo kreativnost. Podjetjem in institucijam je v interesu, da so posamezniki zdravi in srečni, saj lahko kot takšni svoje delo bolje opravljajo. Aktivni posamezniki pozitivni prispevajo splošnemu družbenemu interesu s svojim delom in kreativnostjo iščejo nove rešitve, ki so potrebne za učinkovito delovanje družbe. S tem se sklepa krog delovanja v družbi, ki je nujen za obstoj kapitalistične države, ki je odvisna od akumulacijskega procesa,

saj s tega financira. Lahko sklenem, da je potem takem tudi sami državi v interesu, da so privatna podjetja uspešna, da lahko financirajo delovanje države.

Pomembno je, da celotna družba temelji k skupnemu cilju, zato se zdi smotno, da bi tehniko TM uvedli že zgodaj v šole, saj s tem ne spreminjamo verskih, moralnih in kulturnih prepričanj posameznika, lahko pa pripomoremo k bolj kvalitetnemu življenju, ki se bo odražalo tudi kasneje v življenju.

*Clearly the increase in popularity of meditation techniques bodes well for the future of psychotherapy. Perhaps it is ironic that in TM we find a 5,000-year-old method that may be one of the more promising approaches to some of our twenty-first century challenges (Burns in drugi 2011, 142).*

## 6 Literatura

1. Berger in Luckmann. 1988. *Družbena konstrukcija realnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
2. Burns, Jaimie L., Randolph M. Lee and Lauren J Brown. 2011. The Effect of Meditation on Self-Reported Measures of Stress, Anxiety, Deopression and Perfectionism in a College Population. *Journal od College Student Psychotherapy* 25: 132–144.
3. Chandler, Howard M., Charles N. Alexander in Dennis P. Heaton. 2005. The Transcendental Meditation Program and Postconventional Self-Development: A 10-year Longitudinal Study. *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 93–121.
4. Colbert, Robert D. 2011. Effect of the Transcendental Meditation Program on Graduation, College Acceptance and Dropout Rates for Students Attending an Urban Public High School. *Education* 131(4): 495–501.
5. Elder, Charles. 2014. Effect of Transcendental Meditation in Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study. *The Permanente Journal* 18(1): 19–23.
6. Ferguson, Marylin. 1995. *Vodnarjeva zarota: osebna in družbena preobrazba v 80-tih*. Ljubljana: Ad-hocracy.
7. Frew, David R. 2012. Transcendental Meditation and Productivity. *Academy of Management Journal* 17(2): 361–368.
8. Nidich, Sanford, Shujaa Mjasiri, Randi Nidich in Maxwell Rainforth. 2011. Academic Achievement and Transcendental Meditation: A Study with At-risk Urban Middle School Students. *Education* 131(3): 556–564.
9. Nidich, Sandord I., Robert H. Schneider, Randi J. Nidich in Gloria Foster. 2005. Effect of the Transcendental Meditation Program on Intellectual Development in Community-Dwelling Older Adults. *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 217–226.
10. Offe, Claus. 1985. *Družbena moč in oblast: protislovja kapitalistične demokracije – razprave o politični sociologiji poznega kapitalizma*. Ljubljana: Delavska enotnost.
11. Roth, Robert. 1987. *Maharishi Mahesh Yogi's Transcendental Meditation*. New York: Donald I Fine Inc.



12. Tanner, Melissa A., Fred Travis, Carolyn Gaylord-King, David A. F. Haaha, Sarina Grosswald in Robert H. Schneider. 2009. The Effects of the Transcendental Meditation Program on Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 66(6): 574–589.