

**Danica Lepojević**  
Joga savez Makedonije

## **JOGA KAO METOD LIČNOG RAZVOJA**

**Rezime:** Cilj ovog istraživanja je provera uticaja praktikovanja joge na određene karakteristike ličnosti, kao i mogućnost njihove promene u pravcu uspešnijeg funkcionisanja. Učesnici istraživanja su u toku tri meseca dobrovoljno posećivali početni kurs integralne joge po metodologiji učitelja Pavlosa K. Hassanagasa. U programu su bile uključene vyayama (pripremne psihofizičke tehnike), asane, pranajama, tehnike relaksacije i teoretski segmenti o osnovnim jogiskim konceptima i iz primenjene jogiske filozofije. Kod 33 praktikanata, početkom i krajem tromesečnog kursa, izvršena je procena profila ličnosti koristeći Plutchik-ov upitnik Profile Index of Emotions, kao i procena profila odbrambenih mehanizma putem Kellerman-ovog Life Style Index upitnika. Analize pokazuju da se u ovom kratkom periodu javljaju statistički značajne razlike u pogledu profila ličnosti ispitanika: obe crte u paru eksploracija - nekontrolisanost postaju jače izražene, ali i dalje u granicama optimalnog manifestovanja. Konkretnije, raste interesovanje za okolinu i praktikanata joge postaju slobodniji i otvoreniji ka novim iskustvima, pri čemu je ova tendencija još jače stabilizovana time što istovremeno raste nivo organizovanosti, samokontrole i savesnosti. Takođe, smanjuje se nivo manifestacije emocija deprivacija i agresivnost što, u relaciji sa ostalim pokazateljima, znači smanjeni nivo borbenosti i neprijateljstva usled većeg zadovoljstva sobom i kvalitetom svog života, što rezultira boljim međuljudskim odnosima. Rezultati ovog istraživanja su pokazatelji da je joga, pored ostalih benefita kojih njeno praktikovanje omogućuje, takođe i metod koji čoveku pomaže da unapredi svoj odnos prema sebi i okolini, a time da poboljša i kvalitet svog života uopšte.

**Ključne reči:** integralna joga, emocije, odbrambeni mehanizmi, lični razvoj

### **Uvod**

O uticaju praktikovanja joge na fizičko i mentalno zdravlje govore kako subjektivna, tako i naučno verifikovana iskustva velikog broja škola, nastavnika i praktikanata joge u svetu, sada i u prošlosti. Nažalost, naučna verifikovanost ovih iskustva je najčešće ograničena na proveravanje efekata joge na fizičkom i fiziološkom planu, a ređe na mentalnom i u još manjoj meri na planu personalnosti. Čak i istraživanja koja obrađuju ove oblasti, u najvećem broju tretiraju uticaj meditativne prakse na ličnost praktikanata. Mali je broj istraživanja koja se bave problemom personalnih promena pod uticajem praktikovanja nekog obuhvatnijeg jogiskog sistema ili programa. Čak i u tim slučajevima je veći broj onih kojih se bave jogom kao terapijom mentalnih problema (autizam, šizofrenija, depresivni poremećaji). Potsticaj za istraživanje suodnosa praktikovanja joge i ličnih karakteristika osoba koja praktikuju jogu bili su izveštaji nekoliko istraživanja sličnog interesa sa jedne, i prijavljena iskustva praktikanata joge u Joga savezu Makedonije, sa druge strane.

Nekoliko se autora bavilo proučavanjem uticaja praktikovanja joge uopšte i konkretno meditacije na smanjenje negativnih i povećanje pozitivnih emocionalnih stanja. Njihova istraživanja pokazuju smanjenje nivoa depresivnosti, agresivnosti, anksioznosti i neprijateljstva (Shapiro, 1974; Hahn & Whalen, 1974; Shapiro & Cline, 2008; Lavey, Sherman, Mueser, Osborne, Currier, & Wolfe, 2005). Redovno praktikovanje joga programa dovodi do značajnih poboljšanja u pogledu emocionalne inteligencije i emocionalne kompetencije (Kumari, 2008). Poznata su istraživanja, koja osim što potvrđuju ovaj tip rezultata, ukazuju i na generalno poboljšanje mentalnog zdravlja (Smitha, Hancocka, Blake-Mortimerb & Eckerta, 2007; Lee, Mancuso & Charlson, 2004).

Bavljenje jogom ima pozitivan efekat na ličnost uopšte, kao i na akademsko postignuće studenata (Krishnan, 2006). Praktikovanje meditacije dovodi do poboljšanja nivoa samoaktuelizacije (Alexander, Rainforth & Gelderloos, 1991; Seeman, Nidich & Banta, 1972 ), unapređenje slike o sebi, jačanje ego-snaga, povišene tolerancije i smanjenje osetljivosti na kritiku, veći nivo spontanosti, autentičnosti i poverenja, kao i poboljšanje socijalnosti (Fehr, Nerstheimer, & Torber, 1972; Berg & Mulder, 1976). Sa druge strane, i bavljenje jogom u njenoj celovitoj formi vodi ka razvoju viših nivoa poverenja i samodovoljnosti, ali i kreativnosti i spretnost (Venkatesh, 2005). Joga utiče na smanjenje depresivnih simptoma i održavanje ovog trenda kroz vreme (Bennett, Weintraub & Khalsa, 2008), a isto tako utiče i na povećanje zadovoljstva sopstvenim životom (Philbin, 2009). Bavljenje meditacijom jača senzitivnost praktičara za potrebe i osećanja drugih i unapređuje sposobnost srdačnog interpersonalnog kontakta (Hjelle, 1974). U suglasnosti sa ovim rezultatima, očekivali smo da će praktikovanje joge, čiji je meditacija integralni deo, dovesti do promene u karakteristikama ličnosti u smeru boljeg doživljavanja sebe i ostalih ljudi, kao i do poboljšanja socijalne interakcije i interakcije sa okolinom uopšte.

Istraživanja pokazuju da praktikanti joge posvećuju veću pažnju sadašnjem trenutku, da se ka iskustvima odnose otvorenije i sa većom dozom prihvatanja od ostalih ljudi, kao i da razvijaju dublji uvid prilikom razumevanja situacija (Shelov, Suchday & Friedberg, 2009). Dalje, rezultati pokazuju da se praktikovanjem meditacije smanjuje broj situacija koje se doživljavaju kao problematične (Boese & Berger, 1971). Pretpostavljamo da bi ovo dalje dovelo do sniženja korišćenja odbrambenih mehanizama uopšte i boljeg balansiranja već korišćenih mehanizama.

Na ovo se nadovezuju subjektivne izjave praktikanata Joga saveza Makedonije koji navode smanjenje napetosti, razdražljivosti i bezvoljnosti, povećanje psihičke stabilnosti, samokontrole, samokritičnosti i samopouzdanja, kao i smanjenje poteškoća u kontaktima sa drugim ljudima. Pošto postoje izvesna poklapanja u rezultatima sprovedenih istraživanja i u promenama koje navode praktikanti, organizivali smo ovo istraživanje očekujući da će subjektivno posvedočene promene naučno potvrditi. Njime se proučava priroda povezanosti praktikovanja joge sa jedne, i crte ličnosti i odbrambenih mehanizama, sa druge strane. Cilj istraživanja je utvrđivanje profila ličnosti, profila odbrambenih mehanizama i generalne odbrambene usmerenosti na početku i na kraju kursa, kao i detektiranje razlika u profilima na početku i na kraju kursa.

Istraživanje je sprovedeno na prigodnom primerku od 33 praktičara početnog kursa integralne joge (11 muškaraca i 22 žene) na uzrastu od 15 do 60 godina (prosečni uzrast je 28 godina). Ispitanici su bili polaznici Joga saveza Makedonije u periodu januar – april 2005. godine. Časovi su se održavali dva puta nedeljno u trajanju od 1h 15 min. Program je bio koncipiran prema metodologiji učitelja Pavlosa K. Hassanagasa i uključivao je vyayamu (pripreme psihofizičke tehnike), asane, pranajama, tehnike relaksacije i teoretski segmenti o osnovnim konceptima joge i iz primenjene joga filozofije – o ishrani, higijeni, socijalnim relacijama, Shatkarma, koncept triguna, osnovne postulate Yame i Niyame (Hassanagas, 2009).

Za procenu profila ličnosti korišćen je Plutchik-ov upitnik PIE (Profile Index of Emotions) Profil indeks emocija kojim se mere 8 osnovnih adaptacionih ponašanja koja karakterišu 8 osnovnih emocija, odnosno crte ličnosti: reprodukcija, deprivacija (reintegracija), inkorporacija, opozicionalnost (odbacivanje), nekontrolisanost (orientacija), eksploracija, samozaštita i agresivnost, kao i tendencija ka prikazivanju u socijalno prihvatljivijem svetlu mereno bijas skalom. Kao norme interpretacije koriste se sledeće: < 40% - niski nivo manifestovanja emocije; 40% - 60% - optimalni nivo manifestovanja emocije; 60% - 100% - visoki nivo manifestovanja emocije.

Za utvrđivanje profila odbrambenih mehanizama i stepena opšte odbrambene usmerenosti korišćen je Kellerman-ov Upitnik životnog stila (The Life Style index) koji meri 8 odbrambenih mehanizama: negacija, regresija, represija, kompenzacija, projekcija, intelektualizacija, premeštanje i reakciona formacija, kao i opštu odbrambenu usmerenost ličnosti. Norme interpretacije su: < 40% - niski nivo korišćenja odbrambenih mehanizama; 40% - 60% - optimalni nivo korišćenja odbrambenih mehanizama; 60% - 100% - visoki nivo korišćenja odbrambenih mehanizama. Podaci su obrađivani kvalitativnom analizom, kao i t – testom za velike i korelirane grupe.

## Diskusija

Profil ličnosti grupe (Slika 1) dobijen početkom kursa na testu Profil indeks emocija ukazuje da postoji izražena tendencija pojavljivanja emocije reprodukcija (80,3%) i inkorporacija (74,5%). U granicama optimalnog manifestovanja su emocije samozaštita (57,0%), nekontrolisanost (51,1%), eksploracija (47,8%) i deprivacija (41,4%). Najmanje manifestovane su emocije agresivnost (29,9%) i opozicionalnost (27,7%). Na bijas - skali grupa pokazuje visoku tendenciju ka manifestaciji socijalno prihvatljivog ponašanja (68,5%).

U suodnosu sa emocijama koje imaju veoma visok nivo manifestovanja – inkorporacija i reprodukcija – razmatrane su njihove suprotstavljene emocije, opozicionalnost i deprivacija, koje imaju visok nivo manifestovanja, što je potvrda da ne postoji nikakva patologija u pojavljivanju prve dve. Visok nivo inkorporacije je karakterističan za osobe koje su otvorene ka okolini, sklone saradnji i pomaganju, ljubazne, sugestibilne i lakoverne. To se potvrđuje niskim nivoom opozicionalnosti – prihvatanje svakog zadatka, nesposobnost da se bilo šta odbaci i da se lično povuče iz bilo koje situacije.

Visoko dostignuće na dimenziji reprodukcija, u kombinaciji sa niskim dostignućem na deprivaciji, ukazuje da se radi o osobama koje su zadovoljne svojim životom, srećne, prijateljski nastrojene ka ljudima, osobe koje vole da se druže i da rade u grupi.

Nekontrolisanost i eksploracija su razmatrane u međusebnom suodnosu. Kao dve suprotstavljene emocije, a istovremeno optimalno manifestovane, ukazuju na grupu kod koje u pogledu novih situacija postoji dobra izbalansiranost između prenaplašenog ponašanja i avanturističkog duha sa oprežnošću i istraživanjem. To su ličnosti koje ne beže od novih situacija, nego naprotiv, traže raznovrsnost i nova iskustva, ali organizovano, savesno i oprezno. Vole red i planiranje, ali u meri koja im omogućuje lakšu prilagodljivost i plastičnost.

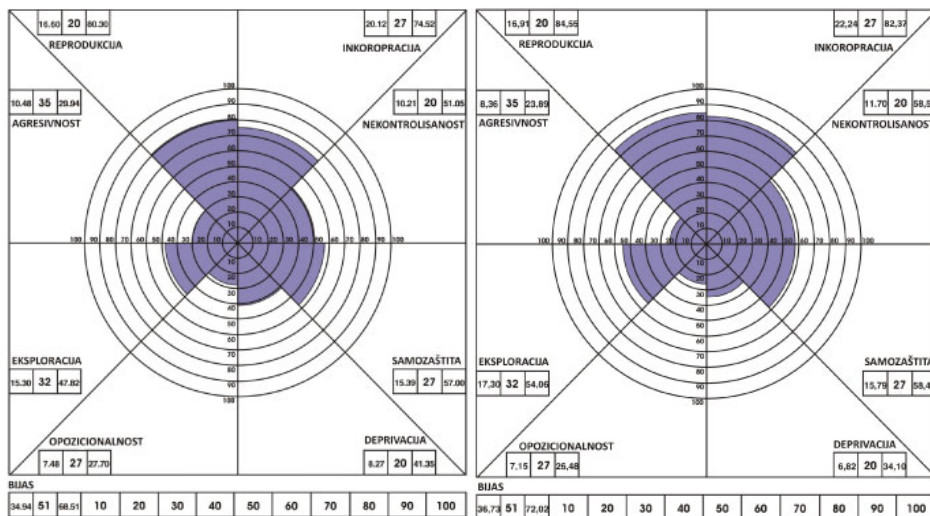
Druga optimalno manifestovana emocija je samozaštita, što govori u prilog postojanju doze plašljivosti, pasivnosti i izbegavanja liderskih uloga. Dopunski se to naglašava niskim nivoom manifestovanja suprotstavljene emocije – agresivnosti. Ovim se potvrđuje nedostatak borbenosti i zauzimanja za sebe i svoja prava.

Dostignuće na bijas - skali je visoko, ali ipak u umerenim granicama i moglo bi ukazivati na tendenciju ka uspešnijim prilagođavanjem.

Sve ovo ukazuje da su praktičari joge otvoreni ka okolini i poverljivi ka ljudima, sa razvijenim moralno-etičkim principima, koji pokušavaju da se prilagode situacijama u životu, savesno ga istražujući, neagresivne, ali pomalo pasivne, što bi moglo poprečiti ostvarivanje njihovih aspiracija. Prihvataju novitete, ali ukoliko je to u korist njihove bolje prilagođenosti i ukoliko je u interesu ostvarivanja bolje interakcije.

Profil koji se dobija nakon drugog merenja u velikoj je meri nalik profilu dobijenom pri prvom testiranju, odnosno prati tendencije koje postoje i u prvom profilu (Slika 2). Ponovo su reprodukcija (84,6%) i inkorporacija (82,4%) najizraženije emocije. U granicama optimalnog manifestovanja su nekontrolisanost (58,5%), samozaštita (58,45%) i eksploracija (54,1%), a najnižu tendenciju manifestovanja imaju emocije deprivacija (34,1%), opozicionalnost (26,5%) i agresivnost (23,9%). Na bijas - skali grupa ponovo pokazuje izraženu tendenciju ka manifestovanju socijalno prihvatljivog ponašanja (72,0%).

Lepojević, D. (2010): Joga kao metod ličnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 150-160



Slika 1. Profil ličnosti procenjen upitnikom Profil indeks emocija na početku kursa

Slika 2. Profil ličnosti procenjen upitnikom Profil indeks emocija na kraju kursa

Pri pojedinačnom razmatranju karakterističnih emocija, nivo pojavljivanja se menja samo kod emocije deprivacije, čiji nivo pojavljivanja je sada u granicama niskog, dok se prethodno bila u granicama optimalnog manifestovanja.

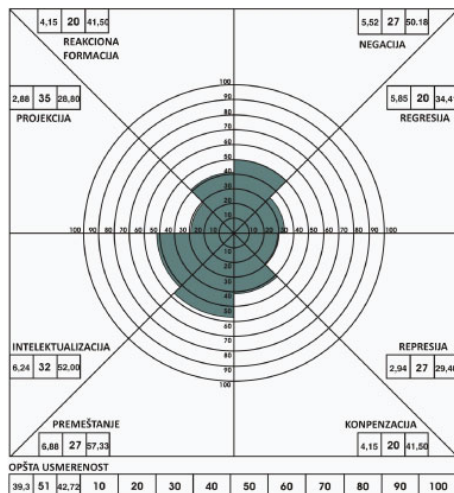
Razmatranje parova suprotstavljenih emocija pokazuje da su kod tri od četiri para nastale promene u smeru bolje izbalansiranosti. Par nekontrolisanost – ekspolracija, gde je nivo manifestovanja obe emocije povišen je i dalje u granicama optimalne manifestacije u pogledu obe emocije, što znači da je potreba za novim iskustvima i dalje dobro uramnotežena sa potrebom za redom i planiranjem. U slučaju obe emocije gde postoji visoka tendencija manifestovanja, inkorporacija i reprodukcija, njihove dve suprotstavljene emocije, opozicionalnost i deprivacija, se ponovo nalaze u granicama niskog pojavljivanja. To ponovo govori da se radi o osobama koje su otvorene i koje ne mogu da izbegnu bilo koju situaciju, osobe koje žele da se druže i budu sa ljudima. Jedino par samozaštita – agresivnost pokazuje slabiju uravnoteženost pri drugom testiranju. Emocija samozaštita i pored porasta i dalje pokazuje tendenciju ka optimalnom manifestovanju, dok emocija agresivnost ima čak i nižu tenenciju pojavljivanja, što jača utisak da postoji doza pasivnosti i nedostatak borbenosti. Javljanje višeg proseka na bijas - skali možda ukazuje na postojanje nekog procesa u pravcu istraživanja svog nivoa prilagođenosti okolini, što rezultira nesigurnošću i disbalansom, koje ispitanici pokušavaju da prikriju manifestujući prihvatljiviju sliku o sebi.

Analiza ipak pokazuje da postoje statistički značajne razlike između profila ličnosti pri prvom i drugom merenju. Na kraju kursa su izraženije crte nekontrolisanost ( $t(32)=2,514$   $p<0.05$ ) i eksploracija ( $t(32)=2,948$   $p<0.01$ ), dok su crte deprivacija ( $t(32)=2,184$   $p<0.05$ ) i agresivnost ( $t(32)=2,332$   $p<0.05$ ) postale manje izražene.

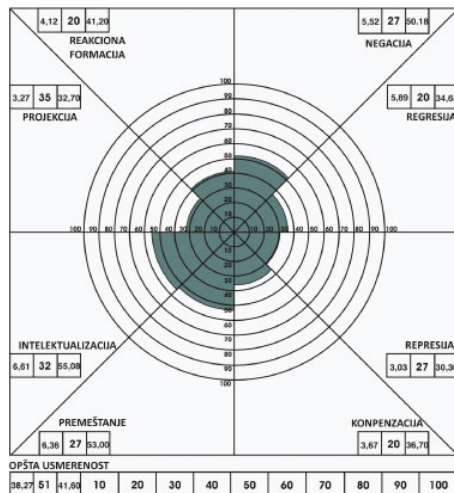
U odnosu na odbrambene mehanizme, rezultati dobijeni na Upitniku životnog stila na početku kursa (Slika 3), ukazuju da su kod praktičara najdominantniji sledeći odbrambeni mehanizmi: projekcija (57,3%), intelektualizacija (52,0%) i negacija (50,2%). Svi su u granicama optimalnog korišćenja, dok su mehanizmi represija (29,1%) i premeštanje (28,8%) najmanje korišćeni mehanizmi, a ujedno su i ispod granice optimalnog korišćenja. Opšta odbrambena usmerenost je optimalna (42,7%), ali je bliža donjoj granici što ukazuje da se radi o grupi osoba koja nema problema sa suočavanjem sa konfliktnim situacijama i problemima, kao i sa asimilovanjem novih i drugačijih životnih iskustava. Odbrambeni mehanizmi se koriste u meri koja ne smeta zdravom funkcionisanju, bez opasnosti narušavanja integriteta

ličnosti. Naprotiv, postojanje snažne, zdrave ličnosti je preduslov za niski nivo korišćenja odbrambenih mehanizama. To su realne ličnosti, samokritične u pozitivnom smislu.

Ovakav se zaključak potvrđuje i pri razmatranju svih odbrambenih mehanizama posebno – nijedan ne nadilazi gornji optimalni nivo korišćenja. Formira se profil koji govori o osobama kojima je potrebno određeno vreme da bi se suočile sa konfliktnom situacijom. U prilog tome govori to što je najkorišćeniji odbrambeni mehanizam projekcija, a nakon njega negacija, oba mehanizma koja omogućuju zanemarivanje ili cele konfliktnе situacije ili samo njenje posebno neprijatne delove. To su osobe koje su tople i ne baš kritične. Korišćenje intelektualizacije ukazuje da se radi o osobama kod kojih, pri suočavanjem sa realnošću, primarnu funkciju ima intelekt, a tek nakon toga emocije. Dalje, to su osobe koje se teže mire sa gubitkom u životu i pokušavaju da ga nadoknade na neki drugi način, na šta ukazuje optimalno korišćenje odbrambenog mehanizma kompenzacija. Optimalno korišćenje reakcione formacije ukazuje da kod ispitanika postoji i tendencija da se neki emocionalni doživljaji koji nose zadovoljstvo izbegavaju i da se doživljavaju njihove suprotne emocije, što dovodi do manifestovanja ponašanja suprotnim relanim. Važno je ponovo napomenuti da je ovo sve u granicama zdravog funkcionisanja i da ovo ne znači nesuočavanje sa konfliktnim situacijama, nego da se suočavanje odvija korišćenjem ovih mehanizama.



Slika 3. Profil odbrambenih mehanizama procenjen Upitnikom životnog stila na početku kursa



Slika 4. Profil odbrambenih mehanizama procenjen Upitnikom životnog stila na kraju kursa

Rezultati dobijeni na Upitniku životnog stila na kraju kursa (Slika 4), definišu profil sličan onome dobijenom pri prvom merenju. Opšta odbrambena usmerenost ponovo je optimalna (41.6%), a najdominantniji odbrambeni mehanizmi su intelektualizacija (55.1%), projekcija (53.%) i negacija (52.6%) – svi u granicama optimalnog korišćenja. Najmanje korišćeni mehanizmi su premeštanje (32.7%) i represija (30.3%). Statistička analiza je potvrdila nalaze kvalitativne analize i nije pokazala značajne razlike u upotrebi odbrambenih mehanizama na početku i na kraju kursa.

## Zaključak

Rezultati istraživanja pokazuju da se u ovom kratkom periodu javljaju statistički značajne razlike u pogledu profila ličnosti ispitanika na početku i na kraju kursa: utvrđene su značajne razlike u odnosu na četiri emocije, odnosno crte ličnosti – na kraju kursa izraženije postaju nekontrolisanost i eksploracija, a manje izražene emocije deprivacija i agresivnost.

Obe crte u paru eksploracija – nekontrolisanost postaju jače izražene, ali i dalje u granicama optimalnog manifestovanja. Pošto je u pitanju par suprotstavljenih emocija, javljanje promene u nivou manifestacije obe od njih ukazuje na generelnu promenu u ponašanju usmerenim ka okolini i njenim istraživanjem, kao i u odnosu ka novim iskustvima uopšte. Konkretnije, raste interesovanje za okolinu i praktikanti joge postaju slobodniji i otvoreniji ka novim iskustvima, pri čemu je ova tendencija još jače stabilizovana time što istovremeno raste nivo organizovanosti, samokontrole i savesnosti. Takođe, smanjuje se nivo manifestacije emocija deprivacija i agresivnost što, u relaciji sa ostalim pokazateljima, znači smanjeni nivo borbenosti i neprijateljstva usled većeg zadovoljstva sobom i kvalitetom svog života. Angažman oko ostvarivanja sopstvenih ciljeva postaje primarniji, ali ne na račun drugih, što smanjuje tenziju u relacijama i rezultira boljim međuljudskim odnosima.

Iako ovo deluje kontradiktorno, u suštini, radi se o promeni percepcije svoje životne sredine i, u budućnosti verovatno, slike sveta uopšte. Okolina se ne doživljava više samo kao izvor frustracija i potencijalnih prepreka od kojih se treba štititi, već naprotiv, kao zbir potencijalnih mogućnosti za realizovanje sopstvenih potreba i ciljeva. Takođe, menja se percepcija ostalih osoba. Pozitivnije gledanje okoline proširuje se i na ljude koje su deo nje, pa se i njihova uloga u životu ispitanika doživljava rasterećenije i u pozitivnijem svetlu. Na pozitivan način se smanjuje interesovanje za ostale, zato što kod ispitanika najverovatnije počinje proces premeštanja fokusa zanimanja, sa drugih ka sebi, i osluškivanje sopstvenih potreba. Zato se i javlja veća otvorenost ka novim iskustvima i aktivno istrživanje okoline u potrazi za njima. Dublje otkrivanje svojih želja, potreba i tendencija sada se više ne može zadovoljiti samo poznatim obrascima. Povišeni nivo savesnosti i organizovanosti drži pojačanu eksplorativnost pod kontrolom i dopušta ispravne uvide i razumevanje novih situacija. Time zadovoljstvo sobom i svojim životom raste, osoba počinje da se harmonizuje, postaje spokojnija, pa i nivo borbenosti i agresivnosti opada. Drugačije rečeno, u očima praktikanata joge, svet postaje "bolje mesto za život" i suživot.

Iako su bile registrovane promene u nivou korišćenja odbrambenih mehanizama, analiza pokazuje da se nisu pojavile statistički značajne razlike u profilu korišćenih odbrambenih mehanizama i stepena opšte odbrambene usmerenosti praktikanata na početku i na kraju kursa. Jedan od razloga zašto je do toga došlo je svakako činjenica da se radi o istraživanju sprovedenim na prigodnim primerkom iz čega proizlaze i odgovarajuća ograničenja.

Ali najveći uticaj je imao vremenski razmak između prvog i drugog davanja upitnika, koji je bio veoma kratak i nedovoljan da bi veće promene mogle da se dogode. Odbrambeni mehanizmi su relativno trajne karakteristike i promene u njima slede tek nakon promena onih obrazaca ponašanja koja njih uslovljavaju. Pošto su se u toku ovog istrživanja počele događati emocionalne i, njma primerene, bihejvioralne promene, relano je očekivati da je potreban relativno duži period da bi usledile i promene u odbrambenim mehanizmima. Bilo bi poželjno ponoviti istraživanje ovakvog tipa, pri čemu bi se produžio period između prvog i drugog davanja upitnika i ukoliko bi ispitanici bili praćeni kroz vreme – ukoliko bi se merenja mogla ponavljati na svaka tri meseca u periodu od godinu dana, pri čemu bi se mogao dobiti detaljniji uvid o načinu i brzini menjanja, kao i o tipu promena koje nastaju.

Dobijeni rezultati su u velikoj meri u saglasnosti sa rezultatima istaživanja navedenih na početku ovog rada. Potvrđuje se da praktikovanje joge utiče na razvoj pozitivnih osećanja, na stabilizovanje emocionalnog stanja praktikanata i boljeg odnosa ka sebi. Raste samopuzdanje, kao i poverenje u ostale ljude, povećava se otvorenost prema svetu i poboljšava kvalitet interpersonalnih kontakata. Ono na šta dopunski ukazuje ovaj rad je da su emocionalne promene važne ne same po sebi, nego kao osnova za dugotrajnije promene u ličnosti praktikanata joge. Da je emocionalno stabilizovanje osnova za ustanovljavanje ličnosnih karakteristika koje dalje vode ka novim promenama na višim nivoima ličnosti, ka otvaranju mogućnosti samorealizacije putem blagonaklonijeg poimanja okoline i svog mesta u njoj i ka ostvarivanjem realnih i kvalitetnijih međuljudskih odnosa.

Rezultati nedvosmisleno ukazuju na postojanje aktivnog procesa samoistraživanja i postepenog menjanja. Ovako koncipiran jogiski program omogućuje prvo onu značajnu osnovu da bi se promene na nivou ličnosti počele događati – mogućnost za aktivno usmeravanje pažnje ka sebi. Ovome se nadovezuju ostale karakteristike jogiske prakse - kontinuirano praćenje sebe i svojih reakcija, kako na času tako i u

svakodnevnim aktivnostima, istraživanje i poštovanje svojih mogućnosti, razvijanje sluha za sopstvene potrebe. Ceo proces je potpomognut i ostalim benefitima bavljenja joge – poboljšanjem zdravstvenog stanja, što pomaže da se uspostavi osećaj blagostanja i sigurnosti; povećanjem koncentracije i unapređenjem mentalnih kapaciteta, što je osnova da bi se postiglo razumevanje o procesu razvoja; kao i stabilizovanjem mentalnih aktivnosti, što vodi ka smirenosti uma i doprinosi jasnoći uvida u svim životnim situacijama (Hassanagas, 2009). Teoretsko-filozofska pozadina jogiske prakse je potsticaj za saznavanje novih aspekata sebe i sopstvenog života, kao i za preispitivanje već postojećih. Postepeno nastaje menjanje, proširavanje i reintegracija slike o sebi i o svetu.

Iako se govori o jogi, mora se postojano imati u vidu činjenica da se radi o određenom jogiskom programu i konceptu, a ne o jogi uopšte. Jedna od osnovnih varijabli koja se mora uzeti u obzir u ovakvom istraživanju je upravo ova, zato što ne vodi sve što se danas pod jogom podrazumeva ka ovakvim i sličnim rezultatima. Program joge koncipiran tako da obuhvati čoveka holistički i u svoj njegovoj celovitosti može imati efekte koje znače bazično i korenito menjanje ličnosti čoveka, a koji su dalja osnova rađanja i razvijanja tipičnih jogiskih karakteristika kod praktičara – jama karakteristike, kao i sposobnost vairagye i viveke, na primer. Bez takvog pristupa čoveku ne možemo očekivati razvijanje pravih jogiskih kvaliteta.

Rezultati ovog i sličnih istraživanja su pokazatelji da je joga, pored ostalih benefita kojih njeno praktikovanje omogućuje, takođe i metod koji čoveku pomaže da unapredi svoj odnos prema sebi i okolini, a time da poboljša i kvalitet svog života uopšte.

#### Literatura:

1. Alexander, C. N., Rainforth, M. V., & Gelderloos, P. (1991): Transcendental Meditation, self-actualization, and psychological health: A conceptual overview and statistical meta-analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5), 189-247.
2. Bennett, S. M., Weintraub, A., & Khalsa, S.B.S. (2008): Initial Evaluation of the LifeForce Yoga Program as a Therapeutic Intervention for Depression. *International Journal of Yoga Therapy*. 18 (1), 49-57.
3. Berg, W. P. van den, & Mulder, B. (1976): Psychological research on the effects of the Transcendental Meditation technique on a number of personality variables. Findings previously published in *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie (Behavior: Journal of Psychology)* 4: 206-218.
4. Fehr, T., Nerstheimer, U., & Torber, S. (1972): Study of personality changes resulting from the Transcendental Meditation program: *Freiburger Personality Inventory*. Department of Social Affairs, MIU/Forschungsring SchopferischeIntelligenz, Dormagen, W. Germany.
5. Hahn, H. R., and Whalen, T. E. (1974): The effects of the Transcendental Meditation program on levels of hostility, anxiety, and depression. Master's thesis (abbr.), Department of Educational Psychology, California State University at Hayward, Hayward, California, U.S.A.
6. Hassanagas, P. K. (2009): Joga- duhovna odiseja, Joga-sojuz na Makedonija, Skopje, R. Makedonija.
7. Hassanagas, P. K., Sadhana I, Joga- sojuz na Makedonija, Skopje, R. Makedonija, u štampi.
8. Hjelle, L. A. (1974): Transcendental Meditation and psychological health. *Perceptual and Motor Skills* 39: 623- 628.
9. Krishnan, S. (2006): Personality development through Yoga practices. *Indian Journal of Traditional Knowledge* 5 (4), 445- 449.
10. Lamovec, T. (1989): Emocije i odbrambeni mehanizmi. *Zavod SR Slovenije za produktivnost dela Ljubljana, Center za psihodiagnostična sredstva, Ljubljana*.
11. Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K. T., Osborne, D. D., Currier, M., & Wolfe, R. (2005): The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 28 (4), 399-402.
12. Lee, S. W., Mancuso, C. A., & Charlson, M. E. (2004): Prospective Study of New Participants in a Community-based Mind-body Training Program. *Journal of General Internal Medicine* 19 (7), 760-765.
13. Philbin, K. (2009): Transpersonal Integrative Yoga Therapy: A Protocol for Grief and Bereavement. *International Journal of Yoga Therapy* 19 (1), 129-141.
14. Seeman, W., Nidich, S. & Banta, T. (1972): Influence of Transcendental Meditation on a measure of self-actualization. *Journal of Counseling Psychology* 19, 184-187.
15. Shapiro, D. & Cline, K. (2008): Mood Changes Associated with Iyengar Yoga Practices: A Pilot Study. *International Journal of Yoga Therapy* 14 (1), 35- 44.

Lepojević, D. (2010): Joga kao metod ličnog razvoja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarne naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive"*, 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 150-160

16. Shapiro, J. (1974): The relationship of the Transcendental Meditation program to self-actualization and negative personality characteristics. Doctoral thesis (summary), Department of Psychology, University of Southern California, Los Angeles, California, U.S.A.
17. Shelov, D. V., Suchday, S., & Friedberg, J. P. (2009): A Pilot Study Measuring the Impact of Yoga on the Trait of Mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 37, 595-598.
18. Smitha, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., & Eckert, K. (2007): A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies In Medicines* 15 (2), 77-83.
19. Zavod SR Slovenije za produktivnost dela. (1990): Upitnik životnog stila i odbrambeni mehanizmi. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.

\* \* \*

## YOGA AS A METHOD OF PERSONAL DEVELOPMENT

**Summary:** *The purpose of this research is a verification of yoga practising influence upon certain personality characteristics, as well as a possibility of their change in direction of a more successful functioning. The participants of the research have been attending voluntarily for three months beginners course of integral yoga based on teacher/master Pavlos K. Hassanagas's methodology. The programme includes vyayama (preparatory psycho-physical techniques), asanas, pranayama, relaxation techniques and theoretical segments on basic yoga concepts and from applied yoga philosophy. In 33 participants, at the beginning and at the end of the three months long course, an assessment of a personal profile has been conducted, using Plutchik questionnaire Profile Index of Emotions, as well as an evaluation of the ego defence mechanisms' profiles using Kellerman Life Style Index questionnaire. Analyses show that in this short period statistically important differences appear regarding personality profiles of examinees: both traits in the pair anticipation– surprise become more pronounced, but still within the limits of optimal manifestation. More specifically, an interest for surrounding increases and yoga practitioners grow more free and opened toward new experiences; this tendency is even more stabilised as levels of organisation, self-control and conscientiousness increase at the same time. Manifestation levels of emotions of sadness and anger drop which, in relation with other indicators, signifies decreased level of hostility and pugnacity due to enhanced satisfaction with oneself and the quality of one's life, which results in better inter-personal relations. Results of this research show that yoga, along with other benefits its practising bestows, is also a method that helps a person to improve their attitude to their self and their surroundings, that way improving the quality of their own life in general.*

**Key words:** *integral yoga, emotions, ego defence mechanism, personal development*