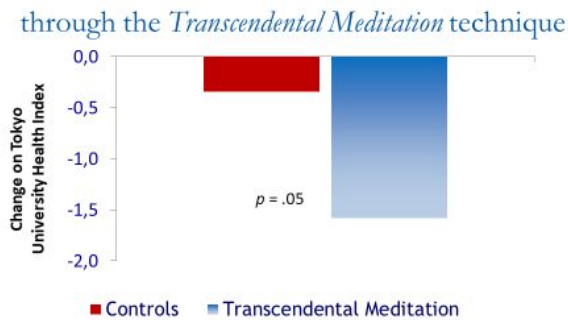


# Burn-out Onderzoek

## Decreased Emotional Instability in Industrial Workers



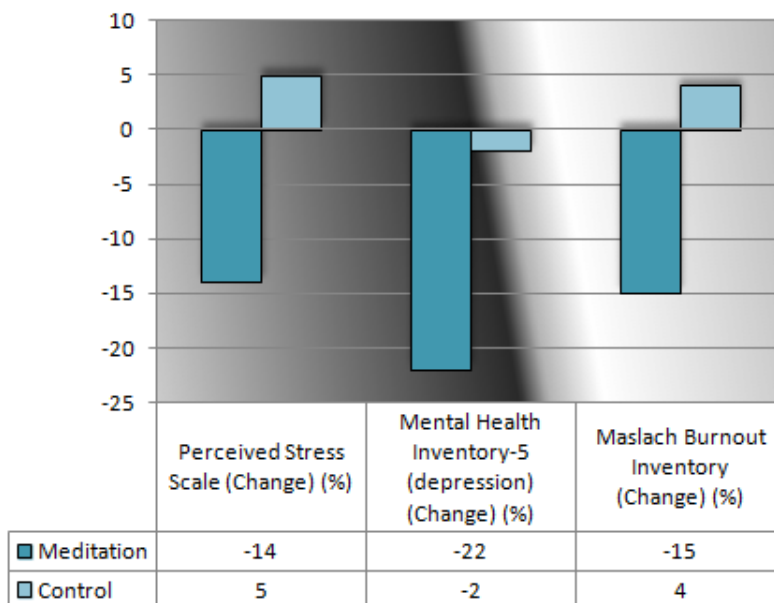
A study conducted at Sumitomo Heavy Industries by the Japanese National Institute of Industrial Health found decreased emotional instability in workers who learned the Transcendental Meditation Program in comparison to control workers.

Reference: *Japanese Journal of Industrial Health* 32: 656, 1990.

### Japanese Journal of Industrial Health 32: 656, 1990.

Verminderde emotionele instabiliteit bij industriële arbeiders.

Een studie uitgevoerd bij Sumitomo Heavy Industries door het Japanse National Institute of Industrial Health vond verminderde emotionele instabiliteit bij arbeiders die het Transcendente Meditatie Programma leerden in vergelijking met de controlegroep arbeiders.



Perm J. 2014 Winter;18(1):19-23.

Onderzoekers van Kaiser Permanente Northwest rapporteren in The Permanente Journal dat **een half uur mediteren per dag beschermt tegen burn-out.**

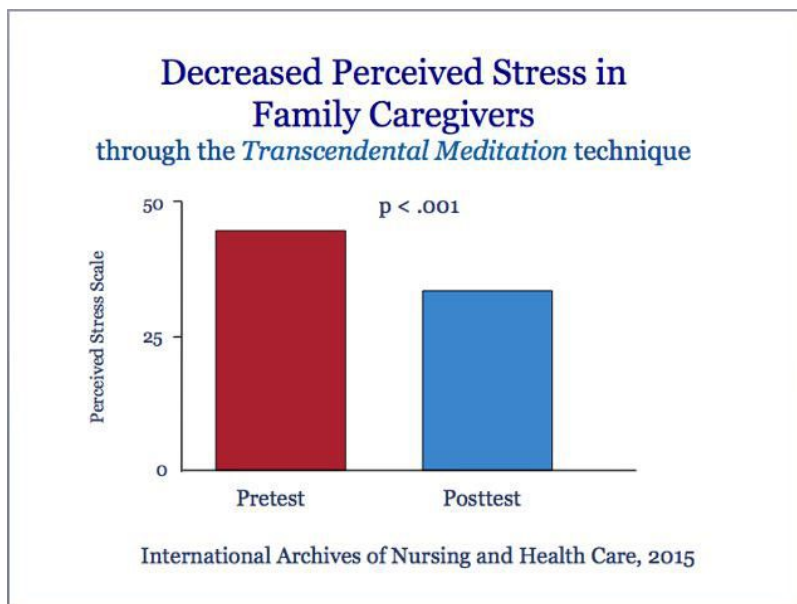
De onderzoekers onderwierpen **veertig leraren in het bijzonder onderwijs** aan een experiment. Ze hadden allemaal al enkele jaren werkervaring. De helft van hen fungeerde als een controlegroep, en bleef gewoon doorgaan met het oplopen van psychische trauma's voor de klas. De andere helft kreeg onderricht over Transcendente Meditatie, en mediteerde thuis gedurende 4 maanden twee keer per dag 15-20 minuten.

### Effecten

Voor en na de 4 maanden bepaalden de onderzoekers aan de hand van gestandaardiseerde vragenlijsten de mate van stress, depressiviteit en de kans op burn-out bij de leraren. Je ziet hieronder dat de leraren die mediteerden op alle drie die items beter scoorden.

### Conclusie

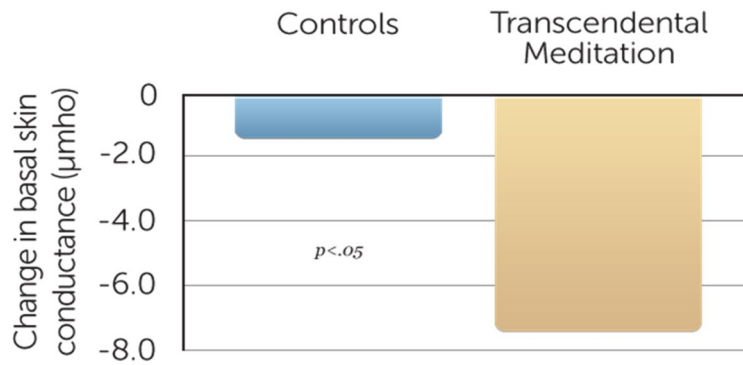
*"The study has important implications for reducing psychological distress and burnout in teachers and support staff",* schrijven de onderzoekers. *"This, in turn, may affect both classroom teaching and mental and physical health. Results suggest that additional studies of Transcendental Meditation in other stressful work environments, such as health care, may also be warranted."*



Dit is een studie in de VS getiteld: 'Stress Reduction with the Transcendental Meditation in Caregivers', in 2015, waarbij 24 **verzorgers van patiënten met de ziekte van Alzheimer** betrokken waren. Significante verbeteringen werden getoond in:

- Ervaren van vermindering van stress
- Stemmingsstoornis: inclusief angst, depressie, woede, verwarring en vermoeidheid daalt
- Verhoging van geestelijk welzijn - beschreven als geloof in de toekomst en doelgerichtheid

## Decreased Stress During Task Performance



*Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245–262, 1993

Uit een onderzoek onder leidinggevend en werknemers in de **auto-industrie** bleek dat deelnemers na drie maanden van regelmatige beoefening van het Transcendente Meditatieprogramma verminderde fysiologische stress (verminderde huidgeleiding) vertoonden tijdens het uitvoeren van een taak, in vergelijking met controles van dezelfde werklocaties