Студенческий научный электронный журнал
StudArctic Forum

ПЕТРОЗАВОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т. 9, № 1. С. 110–115 **Психологические науки** **2024**

Научная статья
УДК 159.9

КАЛИНИНА Александра Евгеньевна бакалавриат, Петрозаводский государственный университет (Петрозаводск, Россия), sashipos@mail.ru

ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель:
Юдина Ольга Юрьевна
Рецензент:
Сафронова Екатерина Александровна
Статья поступила: 11.11.2023;
Принята к публикации: 28.03.2024;
Размещена в сети: 30.03.2024.

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема регулирования эмоционального состояния человека в условиях стресса. Цель исследования - проверить эффективность влияния разработанной программы медитации на эмоциональное состояние. В эксперименте участвовали 10 человек, которые ежедневно проходили диагностику эмоционального состояния до и после 10-минутной медитации. Результаты показали достоверное улучшение показателей настроения, расслабления, спокойствия, отдыха и снижения стресса после курса медитаций, однако для получения более точных данных необходимо увеличение экспериментальной выборки.

Ключевые слова: Программа медитации, эмоциональное состояние, стресс, расслабление, тревожность

Для цитирования: Калинина А. Е. Влияние медитации на эмоциональное состояние человека // StudArctic Forum. 2024. Т. 9, № 1. С. 110–115.

В современном обществе под действием непрерывного потока информации человек подвергается регулярным стрессам и психоэмоциональным перегрузкам, которые, в свою очередь, ведут к ухудшению психического и физического здоровья. Повышенный уровень стресса сопровождается неприятными проявлениями: подавленным настроением, чувством усталости, мышечным напряжением и немотивированным беспокойством [Краев: 1-5]. В таких условиях людям становится все сложнее осознавать и контролировать свое эмоциональное состояние, сдерживать эмоции и агрессию.

В связи с выявленной проблемой крайне актуальным становится поиск методов регулирования эмоционального состояния. Одним из таких общепризнанных методов является медитация.

Истоки медитативных практик уходят в глубокую древность и имеют богатую историю. Большинство авторов понимает «медитацию» как практику самовоздействия, сознательной остановки вербального сознания, которая приводит к внутренним мгновениям тишины. Многие авторы включают в медитацию такие понятия, как «расслабление» и «концентрация». Практики медитации все чаще привлекают внимание современных исследователей, указывающих на общность медитативных практик и современных психотерапевтических методик и отмечающих несомненную пользу данных практик для преодоления внутренних разладов, расширения знаний о себе и личностного развития [Петренко, 2013: 117].

В.В. Петренко и В.В. Кучеренко изучали психологические аспекты медитации, рассматривая медитацию как форму достижения измененных состояний сознания через

концентрацию внимания и успокоение ума практикующего [Петренко, 2008: 68]. А.Ф. Филатова и М.Н. Лемешевская в своих работах рассматривали медитацию как практику саморазвития личности [Филатова: 70-74]. Ряд авторов рассматривал медитацию как способ снижения тревожности и борьбы со стрессом; среди них – И.С. Урбанаева, Л . А . Неповинных, Е.М. Солодовник, В.В. Пшеничная [Урбанаева: 63-74] . Однако исследований, показывающих роль медитации в регулировании эмоционального состояния, недостаточно. Поэтому данное исследование посвящено проверке эффективности влияния программы медитации на эмоциональное состояние человека.

На основе анализа теоретических данных разработана программа медитации и выдвинута гипотеза о том, что выполнение программы медитации влияет на эмоциональное состояние личности, приводит к снижению уровня тревожности, стресса, напряжения и усталости, улучшает настроение. Для достижения цели, поставленной в исследовательской работе, были определены следующие задачи:

- изучить показатели эмоциональных состояний испытуемых до и после проведения эксперимента;
- проверить эффективность программы медитации, выявить ее влияние на уровень тревожности, стресса, усталости, напряжения и настроение личности.

Для реализации поставленных целей был выбран экспериментальный метод, который позволяет определить влияние программы медитации на эмоциональное состояние человека. Выборку составили 10 человек в возрасте от 15 до 42 лет – женщины, занимающиеся в студии йоги «KALINAYOGA» (Санкт-Петербург).

Диагностика эмоционального состояния участников проводилась на протяжении 7 дней и состояла из двух частей: оценки своего состояния участниками эксперимента и исследования эмоционального состояния с помощью теста Люшера. Для диагностики были выбраны следующие методики:

- Оценка участников своего состояния по показателям: настроение, напряжение, усталость, тревога, стресс по 7-бальной шкале, позволяющие увидеть, как участники оценивают свое эмоциональное состояние до и после медитации и проследить изменения эмоционального состояния участников под воздействием медитации.

1) Мое настроение: 1-хорошее…7 – плохое;
2) Я: 1-напряжена…7 – расслаблена;
3) Я чувствую: 1-спокойствие…7 – тревогу;
4) Чувствую себя: 1-отдохнувшей…7 – уставшей;
5) У меня: 1-высокий уровень стресса…7 – низкий уровень стресса.

- Восьмицветовой тест Люшера. Данная методика использовалась во второй части диагностики эмоционального состояния и позволила оценить степень эмоционального дискомфорта, напряженности (по степени суммарного отклонения от аутогенной нормы), преобладание влияний симпатической или парасимпатической вегетативной нервной системы (по показателю вегетативного коэффициента), а также тревожность испытуемых (по баллу тревоги).

В качестве методики экспериментального воздействия использовалась специально разработанная авторская медитация с элементами релаксации и визуализации. Для оценки достоверности был выбран статистический Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием интернет-ресурсов: кроссплатформенный мессенджер «Telegram», инструмент для создания форм и опросов «Google Формы». Участникам эксперимента были предложены текстовые и видео-инструкции к выполнению диагностических методик и предложена медитация в аудиоформате. Участники ежедневно проходили диагностику эмоционального состояния на

платформе «Google Формы», после чего выполняли аудиомедитацию, закрепленную в мессенджере «Telegram», и повторно выполняли диагностику по оценке эмоционального состояния в «Google Формах».

Аудиомедитация длилась 10 минут, сопровождалась голосом ведущей и спокойной фоновой музыкой, включала в себя элементы релаксации и визуализации.

Результаты исследования проверки эффективности влияния программы медитации на эмоциональное состояние человека можно разделить на две части, данные представлены в сводной таблице результатов исследования (таблица 1).

Таблица 1

Сводная таблица результатов исследования

Показатель	Часть исследования	Среднее значение до курса медитаций	Среднее значение после курса медитаций	Т-критерий Вилкоксона	Уровень значимости
Настроение	1	4,68	5,84	0,01	Достоверно
Расслабление	1	4,2	5,84	0,01	Достоверно
Спокойствие	1	4,28	5,68	0,01	Достоверно
Отдых	1	3,8	5,4	0,01	Достоверно
Отсутствие стресса	1	4,75	5,67	0,01	Достоверно
Степень суммарного отклонения от нормы	2	19,45	18,1	0,05	Недостоверно
Вегетативный коэффициент	2	0,95	0,93	0,05	Недостоверно
Балл тревоги	2	2,39	2,34	0,05	Недостоверно

По первой части анализировались субъективные оценки участников эксперимента по 5 показателям: настроение, расслабление, спокойствие, отдых и отсутствие стресса. Сравнивались средние показатели до и после курса медитаций.

Анализ показал статистически значимые улучшения по всем показателям. Наибольшие изменения отмечались по показателю расслабление - увеличение с 4,2 до 5,84 балла (разница 1,64 балла). Далее следуют отдых с 3,8 до 5,4 (1,6 балла), спокойствие с 4,28 до 5,68 (1,4 балла), настроение с 4,68 до 5,84 (1,16 балла) и низкий стресс с 4,75 до 5,67 (0,92 балла). Различия достоверны по Т-критерию Вилкоксона (0,01).

Таким образом, по оценке участников гипотеза подтвердилась – выполнение программы медитации влияет на эмоциональное состояние личности, приводит к снижению уровня тревожности, стресса, напряжения и усталости, улучшает настроение.

Оценка второй части оценивалась по следующим показателям: степень суммарного отклонения от нормы; вегетативный коэффициент; балл тревоги. Были высчитаны средние значения оценок участников до и после курса медитаций по каждому показателю за 7 дней.

Анализ показал наличие тенденции к улучшению, однако значения статистически недостоверны по Т-критерию Вилкоксона (0,05).

Так изменения степени суммарного отклонения показали тенденцию к снижению показателей нервно-психической напряженности с 19,45 до 18,1; средний показатель вегетативного коэффициента участников снизился с 0,95 до 0,93. Балл тревоги также показал тенденцию к снижению тревоги с 2,39 до 2,34, однако все представленные значения попадают в зону незначимости (0,05) по Т-критерию Вилкоксона.

Таким образом, можно видеть наличие тенденции на улучшение показателей, однако,

для получения более точных данных требуется увеличение экспериментальной выборки. Гипотеза частично подтверждена, необходимы дальнейшие исследования с большим числом испытуемых и применением надежных методик.

Общие выводы

В ходе теоретического анализа было установлено, что большинство авторов понимают «медитацию» как практику самовоздействия, сознательной остановки вербального сознания, которая приводит к внутренним мгновениям тишины. Ряд авторов включают в медитацию такие понятия как «расслабление» и «концентрация». Ученые отмечают пользу медитативных практик для преодоления внутренних разладов, борьбы со стрессом и тревогой, расширения знаний о себе и личностного развития.

На основе анализа теоретических данных разработана программа медитации, эффективность которой была проверена в ходе эксперимента. Оценивались изменения значений по следующим показателям: настроение, расслабление, отдых, спокойствие и отсутствие стресса. Анализ результатов состоял и з оценки своего состояния участниками эксперимента и исследованияэмоционального состояния с помощью теста Люшера.

Анализ данных по первой части показал статистически значимые улучшения по всем 5 показателям:

- Расслабление с 4,2 до 5,84 (разница 1,64 балла);
- Отдых с 3,8 до 5,4 (1,6 балла);
- Спокойствие с 4,28 до 5,68 (1,4 балла);
- Настроение с 4,68 до 5,84 (1,16 балла);
- Низкий стресс с 4,75 до 5,67 (0,92 балла).

Данные различия достоверны по Т-критерию Вилкоксона (0,01), следовательно, по оценке участников гипотеза исследования подтвердилась – выполнение программы медитации влияет на эмоциональное состояние личности, приводит к снижению уровня тревожности, стресса, напряжения и усталости, улучшает настроение.

Оценка второй части проводилась по следующим показателям: степень суммарного отклонения от нормы; вегетативный коэффициент; балл тревоги. Анализ данных показал наличие тенденции на улучшение показателей, однако для получения более точных данных необходимо увеличение экспериментальной выборки.

Таким образом, гипотеза частично подтверждена, но существует необходимость проведения дальнейших исследований с увеличением числа выборки и использованием большего числа достоверных методик.

Список литературы

Алферова М.А. Эмоциональный интеллект и психологические теории эмоций / М.А. Алферова, И.Л. Аристова // Universum: психология и образование [Электрон. журн.]. 2017. № 12(42). URL: http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5269 (дата обращения: 10.11.2023)

Будина И.А. Подходы к изучению эмоциональных особенностей в отечественной и зарубежной литературе // Научный альманах [Электрон. журн.]. 2016. № 10-2(24). С. 448-451. DOI: 10.17117/na.2016.10.02.448.

Краев Ю.В. Сравнительный анализ особенностей проявления стресса у преподавателей физической культуры и студентов / Ю.В. Краев, Н.Ю. Тарабрина // Московский экономический журнал. 2019. № 1. С. 1-5.

Лю Х. Исследование функций эмоций в учебной деятельности учеников // Вестник Московского университета. Педагогическое образование. 2008. № 2. С. 91-99.

Овсянникова В.В. К вопросу о классификации эмоций: категориальный и многомерный подходы // Финансовая аналитика: проблемы и решения. 2013. № 37. С. 43-48.

Петренко В.Ф. Психологические аспекты медитации / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2008. № 1. С. 68-71.

Петренко В.Ф. Медитация как психологическая практика работы с духом // Развитие личности. 2013. № 4. С. 117-130.

Раджниш (Ошо) Ш.Б. Оранжевая книга. Измерение неведомого. Санкт-Петербург: Весь, 2009. 224 с.

Урбанаева И.С. Введение в индо-тибетскую традицию медитации в контексте постепенного пути махаяны // Философская мысль. 2019. № 6. С. 63-74.

Филатова А.Ф. Медитация и личностное развитие // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. № 2(6). С. 70-74.

Aleksandra E. KALININA — bachelor's degree, Petrozavodsk State University (Petrozavodsk, Russia), *sashipos@mail.ru*

ASSESSING THE EFFECT OF MEDITATION ON HUMAN EMOTIONAL STATE

Scientific adviser:
Olga Y. Yudina
Reviewer:
Ekaterina Safronova
Paper submitted on: 11/11/2023;
Accepted on: 03/28/2024;
Published online on: 03/30/2024.

Abstract. This article addresses the pressing issue of regulating emotional state of individuals experiencing high levels of stress. The primary objective of the study was to assess the impact of a newly developed meditation regimen on emotional state. A total of 10 participants were involved in the experiment, undergoing daily assessments of their emotional well-being before and after a 10-minute meditation session. The findings indicate a significant enhancement in mood, relaxation, tranquility, rest, and stress reduction following the meditation regimen. However, in order to obtain more precise data, it is imperative to expand the sample size in future studies.
Keywords: meditation regimen, emotional state, stress, relaxation, anxiety

For citation: Kalinina, A. E. Assessing the Effect of Meditation on Human Emotional State. StudArctic Forum. 2024, 9 (1): 110–115.

References

Alferova M.A., Aristova I.L. Emotional intelligence and psychological theories of emotions. *Universum: Psychology and Education*, 2017, No. 12(42). (In Russ.)

Budina I.A. Approaches to the study of the emotional characteristics in domestic and foreign literature. *Science Almanac*, 2016, No. 10-2(24), pp. 448-451. DOI: 10.17117/na.2016.10.02.448 (In Russ.)

Kraev Yu.A., Tarabrina N.Yu. The comparative analysis of features of manifestation of the stress at teachers of physical culture and students. *Moscow Economic Journal*, 2019, No. 1, pp. 1-5. (In Russ.)

Liu H. Study of the functions of emotions in students' learning activities. *Moscow University Pedagogical Bulletin*, 2008, No. 2, pp. 91-99. (In Russ.)

Ovsyannikova V.V. Classification of emotions: categorical and multidimensional approaches. *Financial Analytics: Problems and Solutions*, 2013, No. 37, pp. 43-48. (In Russ.)

Petrenko V.F., Kucherenko V.V. Psychological aspects of meditation. *Lomonosov Psychology Journal*, 2008, No. 1, pp. 68-71. (In Russ.)

Petrenko V.F. Meditation as a psychological practice of working with the spirit. *Development of Personality*, 2013, No. 4, pp. 117-130. (In Russ.)

Rajneesh (Osho) Sh.B. *The orange book. The dimension of the unknown*. St. Petersburg, Ves, 2009, 224 p. (In Russ.)

Urbanaeva I.S. Introduction of meditation to the Indo-Tibetan tradition in the context of gradual path of Mahayana. *Philosophical Thought*, 2019, No. 6, pp. 63-74. (In Russ.)

Filatova A.F. Meditation and personality development. *Review of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian Research*, 2015, No. 2(6), pp. 70-74. (In Russ.)