

В.В. Пшеничная

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА

Аннотация. В статье анализируются проблемы применения медитативных приёмов для коррекции психоэмоционального состояния в стрессовой ситуации. Автором раскрывается специфика использования медитативных приёмов в психологической практике, предлагается обзор механизмов позитивного влияния подобных техник на психоэмоциональное состояние человека. Объектом данной работы является возможность использования медитативных приёмов в образовательной среде, предметом – изучение влияния медитации на психоэмоциональное состояние студентов колледжа в ситуации экзамена. Целью автора также является стремление пробудить интерес отечественных психологов и психотерапевтов к использованию медитативных практик. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы по рассматриваемой проблеме; тестирование студентов выпускных курсов педагогического колледжа; статистические методы (описательные статистики, частотный анализ, критерий Спирмена). Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ «SPSS 20».

Основным результатом исследования является снижение уровня ситуативной тревожности у студентов-выпускников колледжа в процессе их подготовки к итоговой государственной аттестации при использовании психологом в работе с ними медитативных техник. Важным выводом служит то, что медитация представляется универсальным методом снятия психоэмоционального напряжения, в частности тревожности в стрессовой ситуации. Научная новизна работы заключается в использовании медитации как средства снижения тревожности в условиях образовательного процесса.

Ключевые слова: медитация, личная тревожность, образовательный процесс, медитативные техники, ситуативная тревожность, тревожность, экзамен, студент, личность, восприятие.

Abstract. The author of the article analyzes the problems of application of meditative methods for correction of psycho-emotional state in a stressful situation. The author reveals the specifics of using meditative techniques in psychological practice, provides an overview of the mechanisms of positive influence of such techniques on the psychological state. The object of the research is the use of meditative techniques in the educational environment, the subject of the research is the effect of meditation on psycho-emotional state of college students who are taking exams. The aim of the author is to draw the interest of Russian psychologists and psychotherapists to the use of meditative practices. Research methods include theoretical analysis of scientific literature on the problem under consideration; testing of students of at the teacher training college; statistical methods (descriptive statistics, frequency analysis, Spearman's criterion). Statistical data processing was performed using the software package «SPSS 20». The main result of the research is the reduction of the level of situational anxiety experienced by college graduates when preparing for final state exams through using meditative techniques by the psychologist. The important conclusion is that the meditation seems to be a universal method of relieving emotional stress, in particular anxiety in a stressful situation. The scientific novelty of the research is caused by the fact that the author uses meditation as the means of anxiety reduction in conditions of the educational process.

Key words: student, exam, anxiety, situational anxiety, meditation techniques, educational process, personal anxiety, meditation, persona, perception.

Цель настоящей статьи – стремление пробудить интерес отечественных психологов и психотерапевтов к медитативным практикам, которые, на наш взгляд, дают бесценный опыт работы с трудными переживаниями личности.

Общеизвестен тот факт, что темп жизни в настоящее время резко ускоряется. Современный человек существует в мире, где стремительно меняются различные жизненные обстоятельства. Подобное быстрое развитие и изменение информационных потоков и технологий приводит к феномену попа-

дания в абсолютно новую и незнакомую прошлому поколению реальность. В таких непростых условиях проходит становление современной молодёжи.

В современной психофизиологии общепринятым, на сегодняшний момент, является тот факт, что в увеличивающемся информационном потоке психика человека испытывает колоссальные нагрузки. Так, по мнению учёных, А.С. Яниной и Л.В. Капилевича «...наиболее совершенным, однако в то же время и наиболее ранимым аппаратом приспособления человека к изменяющимся условиям среды является психика» [10, с. 308].

В силу повышения скорости жизни, современному человеку всё чаще приходится сталкиваться со следствиями экстремальных или травматических ситуаций. К подобным последствиям можно отнести депрессии, психические дезадаптации, посттравматические расстройства. Как известно, подобные психические состояния затрагивают всю систему смысловых ориентаций личности. К этому следует отнести и всё большую виртуализацию социальных отношений, которая затрудняет поиск идентичности человека. Потерю идентичности многие исследователи ставят во главу таких социальных проблем, как алкоголизм, наркомания, IT-зависимость и другие способы ухода от реальности. Особую группу риска в этом смысле составляет молодёжь, в силу неустойчивости и разбалансированности их психического состояния, которые вызваны общей перестройкой их организма и новой ситуацией развития. Нарушение идентичности является одним из факторов различного рода аддикций в молодёжной среде.

Так Н.В. Карпова в своей работе доказывает, что юноши и девушки с пивной аддикцией, характеризуются «...полным отсутствием достигнутой идентичности, при этом у большинства наблюдается доминирование диффузной идентичности» [4, с. 84].

Это свидетельствует о том, что они не имеют прочных целей, ценностей, убеждений и попыток их сформировать.

Похожие результаты получены в исследовании Ю.Ю. Кушнеровой, которое посвящено изучению особенностей личной идентичности и алкогольной аддикции в юношеском возрасте. Так, «...в группе испытуемых, с признаками сформированной аддикции, чаще всего диагностируются размытая или диффузная идентичность» [6, с. 378].

Следует отметить, что состояние размытой идентичности отличается слабостью собственного Я, отсутствием самоопределения, несформированной системой лично значимых целей и жизненных смыслов.

А.В. Иванчикова и В.Н. Муха на основе собственных исследований, декларируют кризис идентичности как актуальное явление современности. По их мнению, имеет место уже не кризис, а разрушение идентичности [3].

Таким образом, современный молодой человек изначально попадает в мир, который сам по себе является стрессогенным фактором и способствует развитию тревожности и эмоциональной неустойчивости. Сегодня необходимы методы, позволяющие бороться со столь значимыми социальными проблемами, а также причинами, к ним приводящим: переизбытком информации и эмоциональным перенапряжением.

Одним из таких методов является медитация. Ещё недавно в области психологии, психотерапии и в медицине представить практики, которые изначально считаются религиозными и философскими, было практически невозможно. Однако, последние научные данные о благоприятном воздействии медитативных техник на разные уровни физиологической и психической деятельности человека, привело к стремительному росту интереса к изучению медитации.

Западные психологи, начиная с К.Г. Юнга и продолжая в лице лидеров трансперсональной психологии С. Грофа, А. Минделла, Р. Уолша, уже давно работают с бездонной глубиной восточных философских учений, и многое взяли в собственные практики и психотехники.

Медитация, рассматриваемая отдельно от религиозного и мистического наложения, является техникой глубокого слияния сознания с объектом концентрации, который вызывает мыслительный поток. Интересно, что медитирующий осознаёт свои мысли, но не реагирует на них эмоционально или каким-либо другим образом.

В работе А.В. Хайкиной анализируются проблемы применения медитативных методов саморегуляции. Подобные методы автор предлагает использовать как психотерапевтические для снятия болезненной симптоматики, а также как инструмент личностного роста [9].

Определённый интерес вызывают исследования влияния медитации на электрическую активность головного мозга. Так, А.С. Янина и Л.В. Капилевич изучали особенность электрической активности мозга в процессе медитации. Учёные установили, что медитация активизирует медленные ритмы (дельта и тета диапазона). А, как известно, тета-ритм приводит организм человека в состояние глубокого расслабления. Под их влиянием происходит улучшение и физического, и психического состояния. При активизации дельта-волн

головного мозга в организме активно происходят процессы самовосстановления и обновления [10].

В целом, анализ исследований медитации позволяет выделить положительные стороны данного метода в таких областях, как профессиональный спорт, повышение общего уровня здоровья, личностное развитие, стресс-менеджмент. При этом сегодня использование медитации с успехом применяется и в педагогике.

Например, С.С. Корнеенков предлагает использовать в педагогическом процессе с целью раскрытия сознания и интуитивного мышления приёмы изменённых состояний сознания. Он является автором педагогической технологии интегрального развития, которая активно использует психическую самонастройку, связанную с осознанным переключением внимания с восприятия одного объекта на другой [5].

В исследовании И.П. Гайдарлы и А.С. Сакович подтверждается гипотеза о том, что систематическая медитация «Созерцание мандалы» в условиях средней школы способствует развитию памяти. В этом же исследовании выявляется благотворное влияние медитации на продуктивность, концентрацию и устойчивость внимания старшеклассников [1].

Всё вышесказанное подтверждает позитивный эффект влияния медитативных приёмов на психическое состояние и самочувствие человека, поэтому использование подобных приёмов в ситуации повышенной тревожности и эмоциональной неустойчивости, на наш взгляд, должно иметь позитивные результаты.

В проведённом нами исследовании были использованы медитативные приёмы с целью достижения спокойного эмоционального состояния и уменьшения тревожности у студентов колледжа в ситуации итоговой государственной аттестации. Ситуация экзамена объективно является стрессовой и вызывает повышенную тревожность у студентов. Психологу в этом случае важно оказать помощь в гармонизации психического состояния молодых людей, так как слишком высокий уровень тревожности является фактором негативного влияния на процесс обучения и познания в целом.

Следовательно, в качестве проблемы исследования, мы попытались рассмотреть влияние медитации на психоэмоциональное состояние студентов в стрессовой ситуации. Важно определить возможности применения ментальных техник релаксации, основанных на создании внутренних образов, в частности медитации, для снижения тревожности студентов в ситуации подготовки к экзаменам.

Цель исследования – изучение влияния медитативных приёмов на психоэмоциональное состояние студентов колледжа в ситуации экзамена.

Объектом нашего исследования служит возможность использования медитативных приёмов в образовательной среде.

Предмет исследования – влияние медитации на психоэмоциональное состояние студентов колледжа в ситуации экзамена.

Гипотеза исследования заключалась в предположении об эффективном влиянии техники медитации на психоэмоциональное состояние студентов колледжа, в частности на снижение уровня тревожности.

В процессе достижения цели исследования, были решены следующие задачи: проанализировано использование медитации в психологической теории, рассмотрены различные техники и приёмы медитации, выявлено влияние медитации на психоэмоциональное состояние человека, проведена оценка эффективности медитативных техник для снижения уровня тревожности у студентов в ситуации подготовки к экзаменам.

Для исследования уровня тревожности студентов до и после применения медитации были использованы шкалы личностной и реактивной (ситуационной) тревожности (Шкала тревоги Спилбергера).

В исследовании приняли участие две группы (экспериментальная и контрольная) студентов педагогического колледжа г. Москвы, обучающиеся по специальности «Обучение в начальных классах» в возрасте 19-21 год. Каждая группа состояла из 25 девушек.

При этом экспериментальная группа приняла участие в цикле из 10 ежедневных медитативных занятий по 45 минут. Занятия проводились за 10 дней до начала экзаменационной сессии. Каждое занятие состояло из трёх этапов: организационного, основного и рефлексии. На организационном этапе студентам предлагалось небольшое задание с целью приветствия друг друга и настройки на дальнейший процесс. Основной этап (30 минут) был посвящён практике медитации, а заключительный этап был направлен на рефлексию своего состояния и прощание. Следует обозначить, что в основном этапе использовались техники фокусирования (по Ю. Джендлину) и медитативные техники по направлению телесного внимания за пределы тела, предложенные А.В. Хайкиным [7].

Следует отметить, что подобные техники направленного внимания на отдельные аспекты эмоционального или физического состояния, помогают безболезненно контактировать человеку

Таблица 1

Данные обработки результатов

Значения тревожности Группа	ЛТ до эксперимента (к-во/%)			ЛТ после эксперимента (к-во/%)			РТ до эксперимента (к-во/%)			РТ после эксперимента (к-во/%)		
	В	У	Н	В	У	Н	В	У	Н	В	У	Н
Экспериментальная	2/8	18/72	5/20	3/12	15/60	7/28	15/60	7/28	3/12	6/24	15/60	4/16
Контрольная	3/12	15/60	7/28	3/12	13/52	9/36	14/56	6/24	5/20	13/52	7/28	5/20

Примечание: обозначение ЛТ – личная тревожность, РТ – реактивная тревожность, к-во – количество студентов, В-высокий уровень, У – умеренный уровень, Н – низкий уровень.

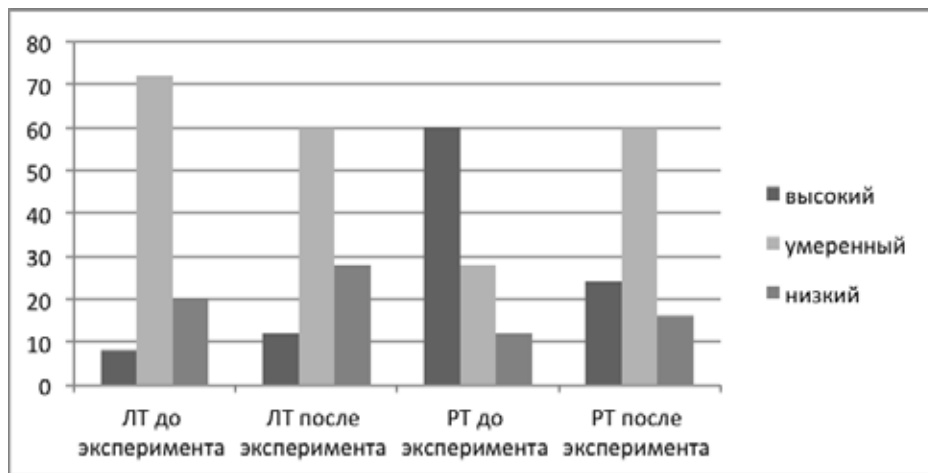


Рис. 1. Уровень личной и реактивной (ситуативной) тревожности в экспериментальной группе

с сильными и неприятными эмоциональными переживаниями. Данные техники снижают тревожность, способствуют трансформации негативного психоэмоционального состояния.

Для выявления влияния медитации на уровень тревожности в период подготовки к экзаменам в контрольной и экспериментальной группах был измерен уровень тревожности до начала эксперимента и после.

В результате обработки данных мы получили следующие данные (табл. 1).

Данные, полученные в исследовании, свидетельствуют о наличии позитивного влияния медитативных практик на снижение уровня ситуативной тревожности в экспериментальной группе. Причём снижение ситуативной тревожности зафиксировано более чем в два раза. Подобный эффект в контрольной группе не наблюдается. Данные, полученные в экспериментальной группе, представлены на рис. 1.

Данные гистограммы на рис. 1 свидетельствуют об отсутствии различий в уровне личной тревожности до и после эксперимента. Причём для студентов характерен умеренный уровень личной тревожности, что является свидетельством отсутствия тревожности как устойчивой черты личности. Ситуативная же тревожность до эксперимен-

та отличается преобладанием высоких значений и характеризует высокую психоэмоциональную нагрузку в ситуации экзамена. После проведения медитативных занятий регистрируется преобладание умеренного уровня ситуационной тревожности в экспериментальной группе.

Данные контрольной группы представлены на рис. 2.

Данные гистограмм на рис. 2 иллюстрируют факт отсутствия различий личной и ситуативной тревожности в контрольной группе. Это даёт возможность признать объективность позитивного эффекта медитативных практик на психоэмоциональное состояние студентов экспериментальной группы.

Результат сопоставления уровня личной тревожности контрольной и экспериментальной групп при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена свидетельствует об отсутствии значимых различий, так как корреляция не достигает уровня статистической значимости ($r_s=0,035$). По уровню же ситуативной тревожности выявлены статистически значимые значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена ($r_s=0,563$).

В целом, следует отметить, что до проведения эксперимента все студенты, независимо от групп, характеризуются низким уровнем личной

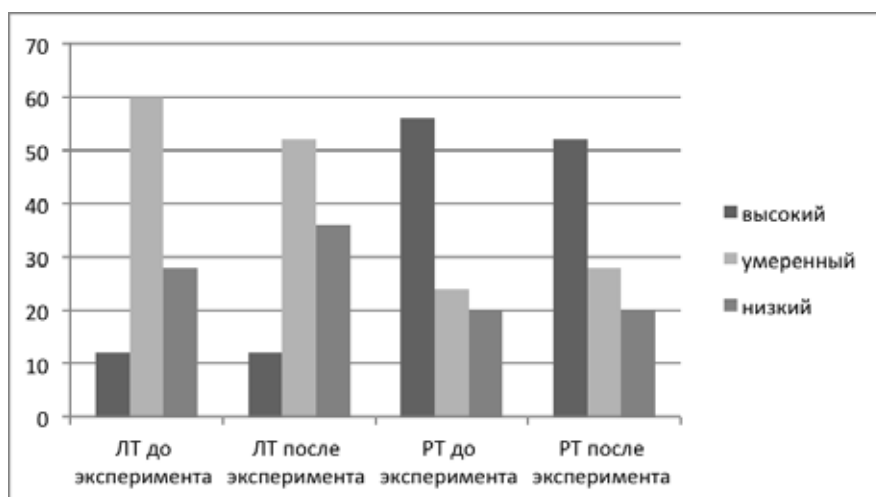


Рис. 2. Уровень личной и реактивной (ситуативной) тревожности в контрольной группе

и высоким уровнем ситуативной тревожности. Высокие показатели по шкале ситуативной тревожности (60%) снижаются после занятий медитацией (24%) и преобладают значения умеренного уровня ситуативной тревожности (60%).

Интересно, что участники, посещающие занятия медитацией, отмечают ряд побочных позитивных эффектов. В ходе рефлексии студенты фиксировали повышение продуктивности в работе, снижение конфликтности, общий позитивный настрой. Также по окончании экзаменационной сессии, они были в большей степени довольны полученными отметками, не испытывали паники в день экзамена. Подобные данные представляют известный научный интерес и требуют дальнейшего пристального изучения.

Таким образом, анализируя результаты эксперимента, можно утверждать, что выдвинутая в ис-

следовании гипотеза была успешно подтверждена и результаты работы могут быть использованы в дальнейших исследованиях содержательной специфики использования медитации в образовательном процессе.

Медитация представляется нам универсальным методом снятия психоэмоционального напряжения, в частности тревожности в стрессовой ситуации. Этот метод показал свою работоспособность и может быть использован психологами в образовании. Именно со снятием чрезмерной эмоциональной напряженности связана широкая популярность релаксационных процедур в современной психологической практике. Все вышеперечисленные эффекты медитации в своей совокупности приводят к тому, что человек избавляется от психоэмоционального напряжения и получает доступ к новым ресурсам для самовосстановления и дальнейшего развития.

Список литературы:

1. Гайдарлы И.П., Сакович А.С. Исследование влияния психотехники «Созерцание мандалы» на развитие памяти субъекта учебной деятельности // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2013. № 15. С. 87-92.
2. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. М.: Класс, 2000. 435 с.
3. Иванчикова А.В., Муха В.Н. Кризис идентичности в современном мире: особенности и риски // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история. 2014. № 41-42. С. 51-56.
4. Карпова Н.В. Особенности функциональных характеристик идентичности у лиц юношеского возраста в зависимости от степени выраженности пивной аддикции // Педагогическое образование в России. 2013. № 1 С. 81-85.
5. Корнеенков С.С. Педагогическая технология интегрального развития в бодрствующем и измененном состоянии сознания // Вестник ТГЭУ. 2007. № 1. С. 127-139.
6. Кушнерова Ю.Ю. Специфика статусов идентичности у студентов, склонных к алкогольной зависимости // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 2. С. 374-379.
7. Пологих Е.С., Флеров О.В. Организационно-методические противоречия обучения иностранному языку в дополнительном профессиональном образовании // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. № 4-1(58). С. 203-206.
8. Флеров О.В., Егоров В.И. Межкультурная коммуникация и современная высшая школа: точки соприкосновения // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 1. С. 40.
9. Хайкин А. В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // БМИК. 2011. № 7. С. 16-19.

10. Янина А.С., Капилевич Л.В. Влияние медитативной техники релаксации на электрическую активность мозга и состояние гемодинамики в сонных артериях // Вестн. Том. гос. ун-та. 2015. № 400. С. 305-308.
11. Воротилина А.А. Образная регуляция тревожности студентов (анализ тренинга) // Психолог. 2013. № 6. С. 45-65. DOI: 10.7256/2409-8701.2013.6.9434. URL: http://www.e-notabene.ru/psp/article_9434.html.
12. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // Современное образование. 2013. № 1. С. 106-125. DOI: 10.7256/2409-8736.2013.1.8799. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_8799.html.
13. Гатиатуллина Э.Р. Горек ли корень учения? Или к вопросу о личности педагога в образовательном процессе // Современное образование. 2015. № 2. С. 20-44. DOI: 10.7256/2409-8736.2015.2.14384. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_14384.html.

References (transliterated):

1. Gaidarly I.P., Sakovich A.S. Issledovanie vliyaniya psikhotehniki «Sozertsanie mandaly» na razvitie pamyati sub'ekta uchebnoi deyatel'nosti // Intel'ktual'nyi potentsial XXI veka: stupeni poznaniya. 2013. № 15. S. 87-92.
2. Dzhendlin Yu. Fokusirovanie. Novyi terapevticheskii metod raboty s perezhivaniyami. M.: Klass, 2000. 435 s.
3. Ivanchikova A.V., Mukha V.N. Krizis identichnosti v sovremennom mire: osobennosti i riski // Aktual'nye voprosy obshchestvennykh nauk: sotsiologiya, politologiya, filosofiya, istoriya. 2014. № 41-42. S. 51-56.
4. Karpova N.V. Osobennosti funktsional'nykh kharakteristik identichnosti u lits yunosheskogo vozrasta v zavisimosti ot stepeni vyrazhennosti pivnoi addiktsii // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2013. № 1. S. 81-85.
5. Korneenkov S.S. Pedagogicheskaya tekhnologiya integral'nogo razvitiya v boдрstvyuyushchem i izmenennom sostoyanii soznaniya // Vestnik TGEU. 2007. № 1. S. 127-139.
6. Kushnerova Yu.Yu. Spetsifika statusov identichnosti u studentov, sklonnykh k alkohol'noi zavisimosti // Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. 2012. № 2. S. 374-379.
7. Pologikh E.S., Flerov O.V. Organizatsionno-metodicheskie protivorechiya obucheniya inostrannomu yazyku v dopolnitel'nom professional'nom obrazovanii // Filologicheskie nauki. Voprosy teorii i praktiki. 2016. № 4-1(58). S. 203-206.
8. Flerov O.V., Egorov V.I. Mezukul'turnaya kommunikatsiya i sovremennaya vysshaya shkola: tochki soprikosnoveniya // APRIORI. Ceriya: Gumanitarnye nauki. 2016. № 1. S. 40.
9. Khaikin A.V. K metodologii meditativnykh i protsessual'nykh praktik samoregulyatsii // BМIK. 2011. № 7. S. 16-19.
10. Yanina A.S., Kapilevich L.V. Vliyanie meditativnoi tekhniki relaksatsii na elektricheskuyu aktivnost' mozga i sostoyanie gemodinamiki v sonnykh arteriyakh // Vestn. Tom. gos. un-ta. 2015. № 400. S. 305-308.
11. Vorotilina A.A. Obraznaya regulyatsiya trevozhnosti studentov(analiz treninga) // Psikholog. 2013. № 6. S. 45-65. DOI: 10.7256/2409-8701.2013.6.9434. URL: http://www.e-notabene.ru/psp/article_9434.html.
12. Strizhius E.I. Vliyanie trevozhnosti na rezul'taty vypusknnykh ekzamenov (GIA/EGE) u starsheklassnikov s razlichnym urovнем uspevaemosti // Sovremennoe obrazovanie. 2013. № 1. S. 106-125. DOI: 10.7256/2409-8736.2013.1.8799. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_8799.html.
13. Gatiatullina E.R. Gorek li koren' ucheniya? Ili k voprosu o lichnosti pedagoga v obrazovatel'nom protsesse // Sovremennoe obrazovanie. 2015. № 2. S. 20-44. DOI: 10.7256/2409-8736.2015.2.14384. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_14384.html.