

Московский Университет Йоги

**Исследовательская работа на тему: «Влияние техник
йоги, связанных с наклоном вперед, на ситуативную и
личностную тревожность»**

**Выполнила студентка курса углубленного изучения йоги
Беджаниян Стелла**

1. Вводная часть.

Концепция исследования. В ряде источников встречается информация, что практика асан, связанных с наклоном вперед, понижает уровень тревожности личности. Наша задача - подтвердить либо опровергнуть данную концепцию.

Актуальность исследования. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на здоровье, поведение и продуктивность личности, а также неблагоприятно сказывается на качестве социального функционирования. Тревожность ведет к пониженной самооценке, отсутствию у человека уверенности в своих возможностях. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать мир как заключающий в себе опасность и угрозу. Высокий уровень тревожности рассматривается как источник агрессивного поведения и формирует конфликтные отношения. Исходя из этого можно сделать вывод, что исследование и решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач.

2. Теоретическая часть.

Тревожность как психическое свойство, индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги.

Тревожность, как эмоциональное состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности, которые сопровождаются различными вегетативными реакциями и возникают в сложных, стрессовых ситуациях. Тревога - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного исхода, предчувствием грозящей опасности.

Тревога — сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой опасности носит вероятностный характер, зависит и от ситуационных, и от личностных факторов, определяясь в конечном итоге особенностями

транзакций в системе человек — среда. При этом личностные факторы могут иметь более существенное значение, чем ситуационные, и в таком случае интенсивность тревоги в большей степени отражает индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы. Значение личностных факторов определило направление исследований, разделяющих тревогу как личностную черту, обуславливающую готовность к тревожным реакциям, и актуальную тревогу, входящую в структуру психического состояния в данный конкретный момент.

Причинами, вызывающими состояние тревоги, могут быть различные факторы: экстремальные ситуации, состояние здоровья, ситуации неопределенности и другие. Однако эти причины вызывают быстро проходящее состояние тревоги. Но если это состояние повторяется неоднократно, то создается постоянная готовность к переживанию этого состояния. Переживание тревоги фиксируется и становится свойством личности-тревожность.

Тревожность рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Тревожность, имея природную основу, складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. Тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность.

Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий –

дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности.

Большинство из нас, встречаясь со стрессовыми или угрожающими событиями, ощущают тревогу и напряженность. Такие чувства — нормальная реакция на стресс. Аномальной тревожностью считается только тогда, когда возникает в ситуациях, с которыми большинство людей справляется без труда.

Ещё в 50-х годах XX столетия известный психолог Кэттелл сформулировал концепцию о двух видах тревожности:

1) тревоги как состояния

2) тревожности как личностного свойства.

Тревога как состояние (синонимы: реактивная тревожность, ситуационная тревожность) включает в себя такие составляющие, как субъективные чувства напряжения, беспокойства, волнения, опасения, а также признаки активации вегетативной нервной системы. Тревога не может быть однозначно охарактеризована как плохое или хорошее эмоциональное состояние. Данное состояние может возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

В других случаях тревога является неестественной, патологической, неадекватной, вредной. Она становится хронической, постоянной и начинает

появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога не только не помогает человеку, но, наоборот, начинает мешать ему в его повседневной деятельности и становится проявлением одного из так называемых тревожных расстройств.

Очень высокая реактивная тревожность может вызывать нарушения внимания.

Как правило, ситуационная тревожность у одного и того же человека бывает разной в разные моменты времени. Поскольку измерение реактивной тревожности - это своеобразная одномоментная «фотография» эмоционального состояния индивидуума, уровень реактивной тревожности меняется с течением времени в зависимости от того, насколько человек расценивает своё окружение как опасное или угрожающее. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его эмоционального реагирования влияют на определенные им когнитивные оценки возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства.

Таким образом, деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуационной тревожности.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. В таком случае интенсивность тревоги в большей степени отражает индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.

Индивиды с высокими показателями тревоги, более предрасположены испытывать повышение состояния тревоги в тех ситуациях, которые несут в себе угрозу для их самооценки: особенно в ситуациях межличностных отношений, в которых оценивается их личностная адекватность.

Характерный признак тревоги — невозможность определить характер угрозы и предсказать время ее возникновения. Неосознаваемость причин, вызвавших тревогу, может быть связана с отсутствием или бедностью информации, позволяющей в необходимой мере анализировать ситуацию, с неадекватностью ее логической переработки или несознанием факторов, вызывающих тревогу, в результате включения психологических защит. В последнем случае недостаточная структурированность ситуации может быть результатом несовместимости информации о причинах тревоги с установками субъекта, сложившимися системами отношений или его представлениями о собственной личности.

Личностная тревожность характеризует относительно устойчивую для человека “склонность тревожиться”, т.е. склонность воспринимать стрессогенные ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги (т.е. повышением реактивной тревожности).

Иными словами, чем выше уровень личностной тревожности - тем выше вероятность, что человек в угрожающей (или кажущейся угрожающей) ситуации будет испытывать тревогу, и что эта тревога будет относительно сильнее. Очень высокая личностная тревожность может свидетельствовать о

наличии невротического конфликта и вызывать эмоциональные и невротические срывы, а также психосоматические заболевания.

Тревога, неадекватная ситуации по интенсивности и длительности, препятствует формированию адаптивного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции, к возникновению вторичных проявлений, которые наряду с тревогой определяют психическое состояние субъекта. Тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Тревожность как свойство личности и тревога как ситуативное состояние взаимно обуславливают друг друга, поскольку не представляется личностной тревожности без ее ситуативных проявлений. Было доказано, что чем больше выражена тревожность как черта личности, тем выше ситуативная тревога.

Вот что ощущает человек во время тревожности физиологически:

- ❖ усиление сердцебиения;
- ❖ учащение дыхания;
- ❖ увеличение минутного объема циркуляции крови;
- ❖ возрастание общей возбудимости;
- ❖ снижение порога чувствительности.

На психологическом уровне тревожность ощущается как:

- ❖ напряжение;
- ❖ озабоченность;
- ❖ нервозность;
- ❖ чувство неопределенности;

- ❖ чувство грядущей опасности, неудачи;
- ❖ невозможность принять решения и др.

Тревожность проявляется:

- ❖ В беспомощности
- ❖ В неуверенности в себе
- ❖ В преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности.

Методика. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяются личностная и ситуационная тревожность.

Инструкция:

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также

соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

Шкала ситуационной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат	1	2	3	4

	возможные трудности				
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство,	1	2	3	4

когда я думаю о своих делах изаботах и заботах					
--	--	--	--	--	--

Оценка результатов тестирования.

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов. Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») - 3, третьей альтернативе - 2, четвертой альтернативе - 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут:

3,5-4,0 балла - очень высокая тревожность

3,0-3,4 балла - высокая тревожность

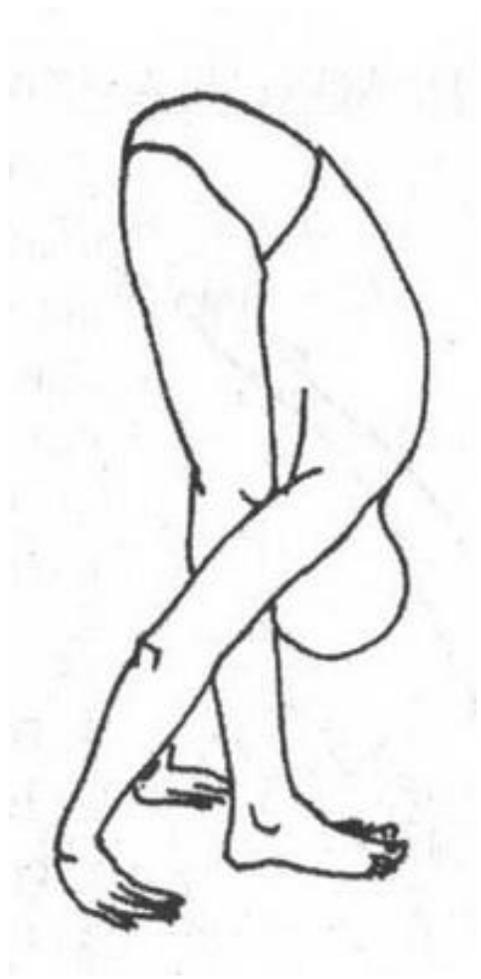
2,0-2,9 балла - средняя тревожность

1,5-1,9 балла - низкая тревожность

0,0-1,4 балла - очень низкая тревожность.

Для проведения исследования были взяты 4 асаны: уттанасана, джану ширшасана, пашчимоттанасана и баласана.

Уттанасана



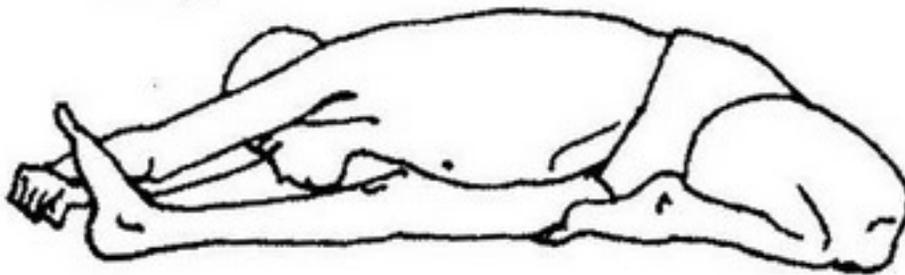
Термин «*уттана*» (*uttana*) означает «вытянутый, растянутый; лежащий на спине; прямой».

Всё переводится как «растянутая поза».

- Тонизирует центральную и вегетативную нервную систему.
- Улучшает мозговое кровоснабжение.
- Создаёт ощущение покоя.
- Охлаждает ум.
- Снимает умственное и физическое напряжение

Джану ширшасана

Джану — это «колени», ширша — «голова». Это поза сидя, в которой одна нога сгибается в колене, а другая — вытягивается вперед, руки захватывают стопу вытянутой ноги, а голова опускается на колено той же ноги.

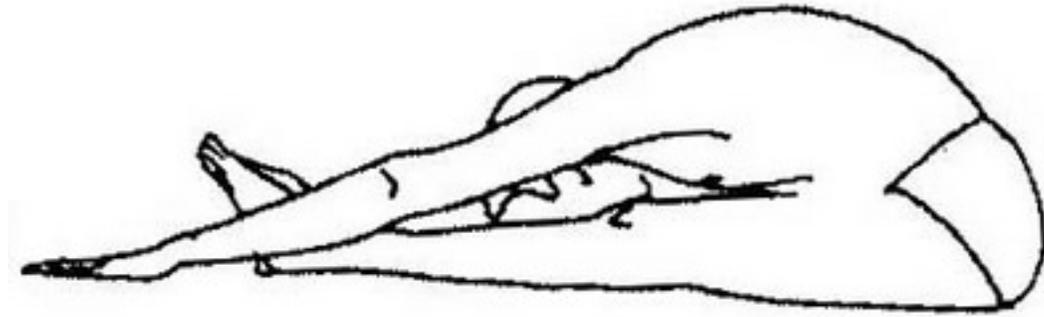


Джану Ширшасана относится к позам йоги, вытягивающим мышцы ног и спины, помогает раскрыть таз, улучшает пищеварение и нормализует работу выделительной системы. Как и большинство наклонов вперед, она успокаивает нервную систему, помогая восстановить силы.

Пашчимоттанасана

"Пашчима" буквально означает запад, а также используется для обозначения всей задней стороны тела от головы до пяток. Восточной называют всю

переднюю сторону тела от лица до носков. Темя - это верхняя, или северная, сторона, а подошвы и пятки - нижняя, или южная, сторона.



Пашчимоттанасана относится к терапевтическим позам йоги для позвоночника. Она успокаивает мозг, снимая беспокойство и лёгкую депрессию.

Баласана

Баласана - поза ребенка.



Поза для отдыха и релаксации, восстанавливающая гибкость коленных и тазобедренных суставов.

Баласана - одно из самых известных упражнений йоги для релаксации, она успокаивает нервы, борется со стрессом и усталостью, снимает головную боль.

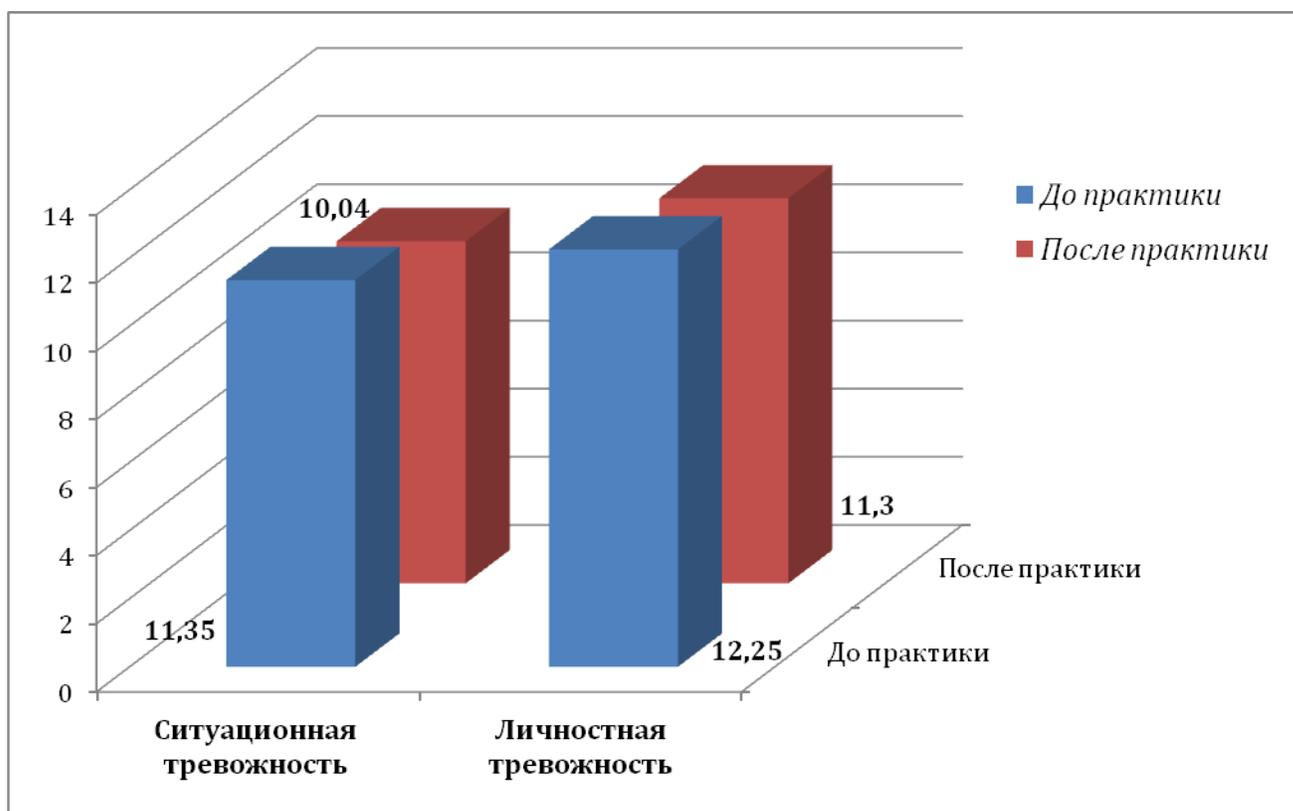
3. Практическая часть.

Для проведения исследования была сформирована группа из 5 человек, ранее не практиковавших йогу. Они прошли тестирование на выявление ситуативной и личностной тревожности. Практика асан проводилась 8 дней с 17.00 до 18.00. После чего практикующие снова были подвержены тестированию. Ниже приводятся результаты исследования.

Ситуационная тревожность	Ситуационная тревожность
<i>До практики</i>	<i>После практики</i>
3,65 балла	3,15 балла
1,85 балла	1,9балла
2,8 балла	2,4 балла
1,25 балла	1,05 балла

Личностная тревожность	Личностная тревожность
<i>До практики</i>	<i>После практики</i>
3,65 балла	3,15 балла
2,25 балла	2,6 балла
2,4 балла	2,4 балла
2,1 балла	1,6 балла

Сравним общие результаты



Выводы:

Наше исследование подтвердило концепцию о том, что техники йоги, связанные с наклоном вперед, положительно влияют на понижение уровня ситуационной и личностной тревожности.