

Московский Университет йоги

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

На тему: «Влияние практики связного дыхания на уровень тревожности и концентрацию внимания офисного работника»

Выполнили :

Киселёва Е.О.

Колесникова Е.А.

г. Москва 2019

Содержание

Введение.....	2
Исследовательская часть.....	4
Практическая часть.....	10
Заключение.....	15
Используемые источники.....	16

ВВЕДЕНИЕ

В этом исследовании нам хотелось бы обратить внимание людей на такой «нетрадиционный» метод лечения и оздоровления, как дыхательные практики и йога в целом. В наше время, в век якобы «медицины на высшем уровне», такой метод лечения воспринимается большинством людей, как что-то радикальное и экстремальное. Однако традиционная медицина охватывает лишь небольшой очаг и лечит его, в то время как выявление корня проблемы, а именно причины возникновения какой-либо болезни, остается нетронутым, и рецидива в большинстве случаев не избежать.

Умы людей настолько погружены в системное, обыденное мышление, что его узконаправленность не позволяет идти дальше в своих возможностях и пробовать что-то новое.

Медикаментозный способ лечения, если это конечно не тяжелая форма болезни, ослабляет иммунитет и его способность вырабатывать антитела, или восстанавливаться в полной мере самостоятельно, сильно снижается.

Что происходит сейчас?

Рассмотрим совершенно стандартный пример воздействия медикаментов на организм человека:

У ребенка появился небольшой насморк и кашель, температуры нет, но родители уже начинают бить тревогу.

Вместо того, чтобы увеличить потребление продуктов, богатых витаминами, прибегнуть к тем же самым народным средствам и дать организму справиться с небольшой простудой самому, родитель начинает пичкать своего ребенка всевозможными лекарствами, тем самым разрушая его иммунную систему.

В последствии это принимает психосоматический характер и будучи уже взрослым, человек вечно находит у себя новые болезни, даже при небольшом чихе употребляет лекарства, которые из-за эффекта плацебо даже работают несколько лет. А после, постоянно находясь в этом стрессовом состоянии выживания, организм уже не выдерживает, он не может справиться с болезнями сам, иммунитет и психика обессилены. И вот тогда уже действительно появляются серьезные хронические заболевания, которые он уже вынужден лечить медикаментозно.

Такие ошибки совершаются каждый день. К сожалению, система, в которой мы живем, устроена таким образом, что нам подаются ту информацию, которую мы «должны знать». И все это вопрос умения отличать необходимость и пользу от навязанного мнения корпораций.

Конечно, мы даже не говорим о профилактике лечения невротических заболеваний посредством дыхательных практик, потому что большинству такие методы лечения и восстановления своего здоровья даже неизвестны. В некоторых случаях они даже противопоказаны, так как имеют сильное воздействие на психику и если состояние тяжелое, то практика может его усугубить.

Актуальность исследования.

На сегодняшний день мы можем с уверенностью говорить о том, что большая часть населения нашей огромной планеты страдает тревожностью, паническими атаками, пребывает в постоянном состоянии стресса. И это неудивительно, ведь мы живем в то время, когда карьера в приоритете и на отдых просто не хватает сил.

Это безумно быстрый ритм жизни, спешка и шум никогда не создадут условий для того, чтобы привести в чувства и нормализовать нашу психологическую, эмоциональную и интеллектуальную системы в порядок.

С целью добиться хотя бы частичного сбалансирования всех трех систем и существует практика связного дыхания, о которой и пойдет речь в данном исследовании.

Именно из-за эффективности, в которой мы сможем убедиться в ходе самого эксперимента, данная методика имеет право быть актуальной.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ

Показания тревожности и пониженной концентрации внимания.

Психологически тревожность проявляется как озабоченность, напряжение, нервозность и беспокойство. Ее характеризуют такие чувства, как беспомощность, неопределенность, незащищенность, предстоящая неудача, одиночество, невозможность принять решение и т.п.

Физически тревожность проявляется в учащенном сердцебиении и дыхании, повышенном артериальном давлении, снижении чувствительности и повышении возбудимости. Те стимулы, которые были нейтральными, до появления ощущения тревожности, становятся негативно окрашенными.

У человека начинаются нарушения сна – он долго не может уснуть, беспокойно спит и может очень рано проснуться и больше не уснуть. Либо, наоборот, не может проснуться вовремя, просыпается поздно и чувствует себя разбитым.

Также случаются расстройства аппетита. Тревога чаще является следствием чрезмерного приема пищи, а депрессивная тревога - отсутствия аппетита.

Появление тревоги сопровождается также изменением отношения к алкоголю.

Однако алкоголь не решает психологических проблем, более того, начинает развиваться алкогольная зависимость, а главная причина беспокойства остается нерешенной.

Тревожность - это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Тревожность в психологии может означать кратковременное эмоциональное состояние, а может являться устойчивой чертой характера человека.

Тревога как эмоция свойственна всем людям и необходима для оптимальной адаптации человека к окружающему миру. Тревожность же, как часть личности человека, является нарушением в его личностном развитии и мешает полноценной жизни в социуме.

Постоянное чувство тревоги и страха является следствием внутриличностного конфликта. Это может быть противоречием между образом себя идеального и себя реального, которое является расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний человека.

Тревожность всегда сигнализирует о необходимости удовлетворения потребности, а чувство постоянной тревоги – показатель того, что потребность не удовлетворена.

Чувство тревоги также является фактом неудовлетворения социально-психологических потребностей человека.

Повышенная тревожность тесно связана с закономерностями между эмоциональной и мотивационно-потребностной сферами личности. Внутриличностный конфликт приводит к неудовлетворению потребностей, что создает напряженность и состояние тревожности.

После того как постоянный страх и тревога закрепляется в психике человека, это новая часть личности способна негативно влиять на дальнейшие мотивы поведения – на его коммуникации с другими людьми, побуждение к успеху, жизненную активность и поступки.

Тревожность, вместе с такими эмоциями как страх и надежда, находится в особом положении. Как сказал Фриц Перлз, великий немецкий психиатр: «Формула тревоги очень проста. Тревога - это брешь, между сейчас и тогда».

Плохая концентрация внимания у взрослых имеет разные формы:

- 1) Невозможность сфокусироваться на одном задании или деле. Человека легко может отвлечь какой-то предмет или звук, что приводит к переключению на другой объект или на выполнение другого задания. В данном случае наблюдается «зависание» и

«блуждание» внимания. Человек не способен концентрироваться на выполнении задачи, не обращает внимания на детали, не может сфокусироваться, например, при чтении книги или в случае ведения диалога.

2) Еще одним проявлением болезни является возможность концентрироваться на чем-то одном. Примером является слушание музыки или чтение книги, при котором мы не замечаем ничего вокруг. В некоторых случаях этот недостаток можно использовать для рабочих целей, но не следует забывать, что это иногда может принести неудобства вам и окружающим.

3) Плохая самоорганизованность, а также постоянное забывание - признак плохой концентрации внимания. Последствиями чего есть:

- постоянное откладывание рабочих задач;
- опоздания на работу;
- систематические потери вещей, забывания их местонахождения;
- плохая ориентация во времени, неспособность оценить время работы и т.д.

4) Импульсивность - еще один признак заболевания. Такие люди способны сначала сказать или сделать, а лишь потом обдумать последствия. Склонны выполнять действия, которые могут вызвать зависимость.

5) Проблемы на эмоциональной почве могут вызывать у больных гнев и разочарование. Симптомы этой формы заболевания:

- постоянная смена настроения;
- невозможность мотивировать себя и сохранять мотивацию;
- пониженная самооценка, не восприятие критики;
- гиперактивность;
- постоянное возникновение чувства усталости;
- частые нервные возбуждения.

Гиперактивность у взрослых проявляется значительно реже, нежели у детей и этот симптом не всегда указывает на нарушение концентрации внимания.

Основными врачами, которые могут определить степень заболеваемости, являются невролог, психолог и психиатр.

Влияние практики пранаямы на человека.

В неклинических случаях при симптомах тревожности и пониженной концентрации внимания рекомендуется вести здоровый образ жизни, давать отдохнуть телу и духу при регулярных стрессах, менять род деятельности во время отдыха.

При этом профилактика - в наших руках. Ведь мы знаем, что лучше не допускать, чем устранять последствия. И именно в виде профилактики мы используем правильное дыхание, ведь его влияние нельзя недооценивать.

Безусловно, влияние пранаямы на человека - положительное. Хотя и бывают случаи, когда возникают различные побочные эффекты.

Влияние:

- Пранаяма вызывает ритмичное расширение легких, создавая циркуляцию жидкостей организма в почках, желудке, печени, селезенке, кишечнике, коже и других органах, а также на поверхности туловища. За счет дыхания мы стимулируем органы внутренней секреции, железы и энергетические центры.

- Легкие необходимо содержать чистыми и свободными от болезнетворных бактерий за счет эффективной циркуляции крови и лимфы. Пранаяма помогает в этом, поддерживая чистоту легких и усиливая интенсивность потока свежей крови.

- Функции печени зависят от тока крови в ней. Кровь приносит отходы обмена веществ для их дальнейшей переработки, после которой они выводятся через желчь или мочу. Этот процесс также зависит от циркуляции крови в воротной вене, приносящей кровь от желудка и тонкого кишечника для фильтрации и обработки по удалению токсинов и бактериальных продуктов. В печени происходит также активная циркуляция лимфы. Все эти процессы стимулируются пранаямой.

- Выработка мочи в почках зависит от длительной фильтрации большого объема артериальной крови через корковый слой почек. Этот процесс зависит от внутрипочечного давления. Пранаяма положительно воздействует на правильное положение, форму и степень давления в почках. Внутренний массаж, происходящий в процессе фазовой активности брюшных и спинных мышц, стимулирует поток лимфы в почках, столь важный для поддержания в них здоровья.

- Ритмическая деятельность диафрагмы и брюшных мышц в пранаяме непосредственно стимулирует перистальтические и поперечные движения кишечника, а также способствует кишечному кровообращению. Таким образом, пранаяма помогает кишечнику в выполнении его функций всасывания питательных веществ и удаления твердых отходов.

- Селезенка, расположенная прямо под левой стороной диафрагмы, работает как фильтр, очищая циркулирующую кровь от отработанных красных кровяных клеток - переносчиков кислорода. Пранаяма стимулирует ее работу.

- Пранаяма помогает поддерживать поток чистой крови, которая придает необходимый тонус нервам, головному и спинному мозгу, сердечным мышцам, укрепляя таким образом их работоспособность.

- Пранаяма очищает тонкие энергетические каналы, защищает внутренние органы и клетки, нейтрализует молочную кислоту, вызывающую усталость, ускоряя восстановление и отдых.

- Пранаяма усиливает пищеварение, повышает силу, жизненность, восприимчивость и память, обостряет интеллект и чувства.

- Успокаивает чувства и желания. Ум становится свободным от ненужных мыслей. Слова, мысли и действия становятся ясными и чистыми. Она поддерживает крепость тела и устойчивость интеллекта.

- Ежедневная практика пранаямы дает уверенность в успехе и совершенной сознательности, которая освобождает занимающегося от напрасных страхов.

- Позволяет очищать органы, чувства, ум, интеллект и эго. Практикой пранаямы можно оттянуть процессы старения.

- С ее помощью мы очищаем наши тонкие тела, позволяя тонкой божественной информации поступать к нам. Очищая свое физическое тело, мы очищаем тело астральное и каузальное.

Согласно йогическим текстам, регулярная практика пранаямы предотвращает и излечивает болезни. Неверная практика может наоборот, вызывать болезни - астму, гипертонию, боль в сердце, ушах и глазах и т. п.

Пранаяма - это жизнь, в которой мы можем познать Истину и соединиться с Атмой. Пранаяма делает практику самадхи (просветление) более возможной, так как дыхательная система участвует в самых важных процессах в нашем организме. И для того, чтобы наши системы были здоровыми, необходимо, чтобы все функции организма работали в тандеме друг с другом, но в этом им надо помогать.

Об этом и пойдет речь в нашем исследовании. А именно, мы рассмотрим один из способов влияния дыхания на эмоциональное и психическое состояние человека.

Техника связного дыхания

Существует достаточно много различных видов дыхательных практик, но мы решили использовать одну из самых простых, но эффективных - систему связного дыхания.

Это полезная техника, которая избавляет от некоторых физических недугов и приводит психику в порядок.

Техника 4:4 и 6:6, которая будет описываться и использоваться в данном исследовании, является сильнейшей профилактикой таких психических заболеваний, как: неврозы, бессонница, маниакально-депрессивные состояния, взвинченность, тревожность.

Данная техника дыхания нормализует всё телесное состояние, как эмоциональное, так и психическое.

Дыхание - это стимулятор системы организма. При правильном дыхании нормализуется давление, кровоснабжение, что приводит к естественной стабилизации всех функций в организме. Нейтрализуются многие очаги возбуждения нервной системы, расслабляются мышечные зажимы. То есть, избавляет от всех недугов, которыми страдает практически каждый современный человек.

Рекомендации:

1. Дыхание должно быть максимально легким;
2. Дышим животом;
3. На вдохе живот надувается, на выдохе сдувается;
4. Диафрагма на вдохе поднимается вверх, на выдохе опускается вниз;
5. Не должно быть рывков и задержек; дыхание плавное.

Задачи:

1. Дышать связно (без пауз между вдохом и выдохом);
2. Максимально легко и плавно двигать диафрагмой;
3. Дышать в заданном ритме (6 вдох; 6 выдох).

Для прохождения этой методики выбрана специальная музыка (звучание гонга):

- 1 удар гонга - вдох;
- 2 удар гонга - выдох,

Продолжительность дыхания: 15-25 минут

15 минут минимальное время, так как фаза большего воздействия наступает после 10 минут дыхания.

Дышать 1-2 раза в день (утро/вечер)

Примечание:

Если время дыхания 6 секунд выполняется с трудом (первое время могут возникать трудности), то переходим на время 4:4. Техника выполнения та же.

Период практики: От 21 до 60 дней.

Благодаря данной методике, мы позволяем диафрагме медленно двигаться, что способствует улучшению кровообращения во всем организме. Давление снижается. Если оно не было повышенными, то просто приходит в норму. Если с давлением все в порядке, то дыхание способствует снятию стрессов.

Техника:

1. Ложимся на спину в положение шавасана, закрываем глаза;
2. Стопы раздельно, ладони смотрят вверх;
3. Расслабляем все тело;
4. Чувствуем дыхание;
5. Медленно вдыхаем, на 6 секунде начинаем медленно выдыхать. И так по кругу;
6. Диафрагма на вдохе медленно поднимается, на выдохе опускается;
7. Живот медленно надувается и сдувается;
8. По завершению техники, медленно открываем глаза и находимся в положении лёжа ещё пару минут;
9. Возвращаемся к своему обычному дыханию.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

В практической части настоящей работы была поставлена задача выяснить, как практика связного дыхания влияет на уровень тревожности и концентрацию внимания офисного работника.

Объектом нашего исследования является выявление изменений в физиологическом, психологическом и эмоциональном состоянии во время практики связного дыхания у испытуемых.

Хотелось бы отметить, что исследование, проведенное в практической части, не является строго научным и может иметь ряд методологических неточностей, что, однако, не может отрицать результаты, полученные в ходе эксперимента.

Для участия в исследовании было отобрано 10 офисных работников, разных возрастов (от 23 до 54 лет) и профессий. Дизайнеры и педагоги разного профиля, юрист, лаборант, научный сотрудник в посольстве, специалист в сфере диджитал, бухгалтер, инженер-проектировщик - такие разные специальности, с разной нагрузкой и графиками работы, но почему мы решили включить их всех в исследование? Помимо необходимости сидеть постоянно за компьютером, их объединяет то, что они постоянно находятся в коммуникации с другими людьми, работают в режиме многозадачности, постоянно переключаясь с одного на другое.

Никто из участников не страдает психическими заболеваниями. По их словам, не ощущают тревожных состояний или рассеянности внимания, но все в какой-либо степени сталкиваются со стрессами на работе и поэтому они стали отличными претендентами для нашего исследования.

Для того, чтобы определить уровень тревожности у наших участников, мы использовали одобренный нашим психологом тест Спилбергера-Ханина, а также тест на концентрацию и переключение внимания Андрея Якушева.

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из двух шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов - низкая, выделено зеленым цветом;

31 - 44 балла - умеренная, выделено желтым;

45 и более - высокая, выделено красным.

Уровень концентрации вычислялся в процентах, чем больше цифра у испытуемого, тем лучше. Это значит, что сконцентрировавшись на чём-то одном, он способен достичь высоких результатов.

Ниже приведены результаты тестирований и их средние значения “до” начала практики связного дыхания, сведенные в одну таблицу:

Номер участника	Тревожность ситуативная	Тревожность личностная	Уровень концентрации внимания
1	66	31	50
2	48	51	60
3	48	50	15
4	53	48	40
5	41	42	45
6	27	44	40
7	52	56	60
8	59	60	65
9	24	40	50
10	43	49	70
Среднее значение	46,1	47,1	49,5

Как мы видим, уровень тревожности у большинства наших участников довольно высокий. А показатели концентрации внимания, в основном, схожи.

Далее участникам давалась инструкция к практике связного дыхания. Они должны были делать его минимум один раз в день (от 15 минут и более) в течении 3-х недель ежедневно. До исследования, никто из них подобной практикой не занимался.

Все участники исследования проводили практики самостоятельно, периодически отдавая отчеты о своих ощущениях, изменениях или же каких-либо возникающих во время практики сложностях.

Для большинства даже такая простая практика оказалась довольно сложной к выполнению. Исследуемые сразу отметили, что им сложно расслабиться из-за того, что они слишком сконцентрированы на соблюдении необходимого ритма дыхания.

Кому-то пришлось менять свои привычки, а кто-то просто находил более удобное положение и место для проведения занятия.

Человек с травмой поясничного отдела позвоночника предпочел заниматься сидя. Другой испытуемый заметил, что сразу после занятий в тренажерном зале, погрузиться в практику дыхания можно гораздо глубже и на большее время. Кто-то делал утром, потому как вечером мог случайно уснуть во время практики.

Помимо этого, хоть мы и не пытались выяснить, влияет ли дыхание на качество и количество сна, 7 из 10 участников, которые до исследования имели с этим некоторые проблемы, заметили, что их режим восстановился, засыпать они стали гораздо раньше и перестали постоянно просыпаться в течение ночи. Это уже говорит о том, что уровень их тревожности снизился.

По исходу трех недель, мы попросили наших участников пройти тесты повторно, чтобы узнать, произошли ли какие-то изменения в их состоянии.

Хотим сразу заметить, что когда они проходили тесты во второй раз, на раздумья у них ушло гораздо меньше времени, чем в первый. Ответы стали более четкими и стабильными, без колебаний. Они выбирали варианты, которые говорят об их уверенности в стабильности своего психического и эмоционального состояния.

В таблице ниже приведены результаты:

Номер участника	Тревожность ситуативная	Тревожность личностная	Уровень концентрации внимания
1	24	28	45
2	44	48	60
3	22	29	30
4	35	42	60
5	38	35	55
6	24	30	55
7	33	39	45
8	36	39	55
9	21	29	55
10	33	40	50
Среднее значение	31	35,9	51

Даже если обратить внимание только на цвета, которыми выделены результаты “до” и “после” прохождения исследования, можно сразу заметить положительную тенденцию в уменьшении состояния тревожности. А также небольшие изменения в уровне концентрации внимания.

Несмотря на то, что у большинства участников до начала практики существовали факторы, которые могли негативно повлиять на их психическое состояние, а также все это время они испытывали трудности (на работе и вне), их, как и нас, поразили результаты и неоспоримое положительное воздействие практики. Как следствие, участники захотели продолжить заниматься практикой связанного дыхания и по истечению трех недель исследования.

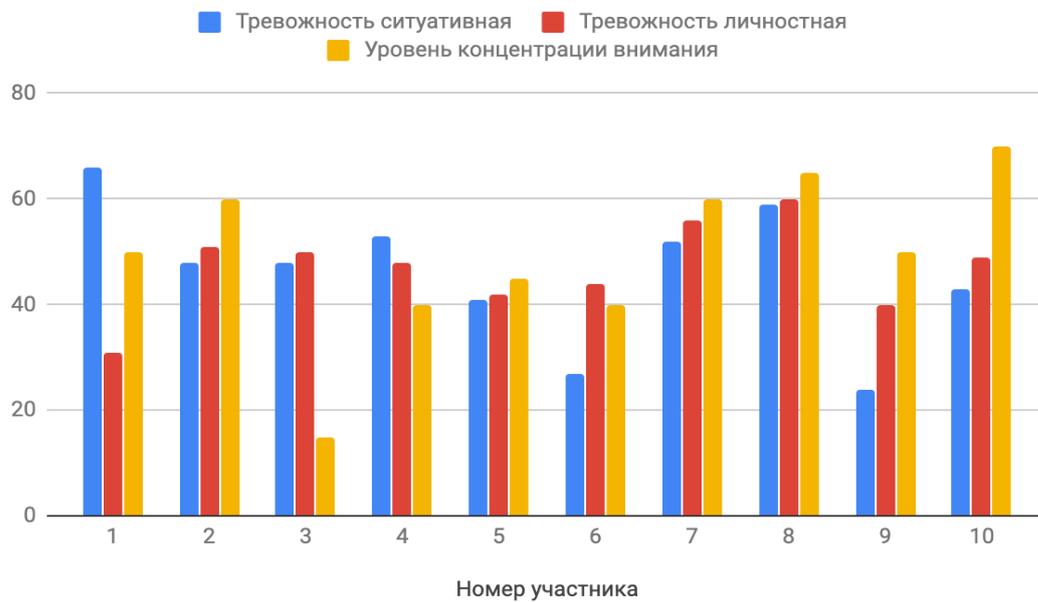
Хоть тест на внимание и не показал особой тенденции, участники заметили, что работать стали эффективней и им легче концентрировать внимание.

Что касаясь тревожности, то здесь действительно произошли кардинальные изменения. Даже самые скептические исследуемые отметили, что стали ощущать прилив бодрости в течение дня и некоторое спокойствие.

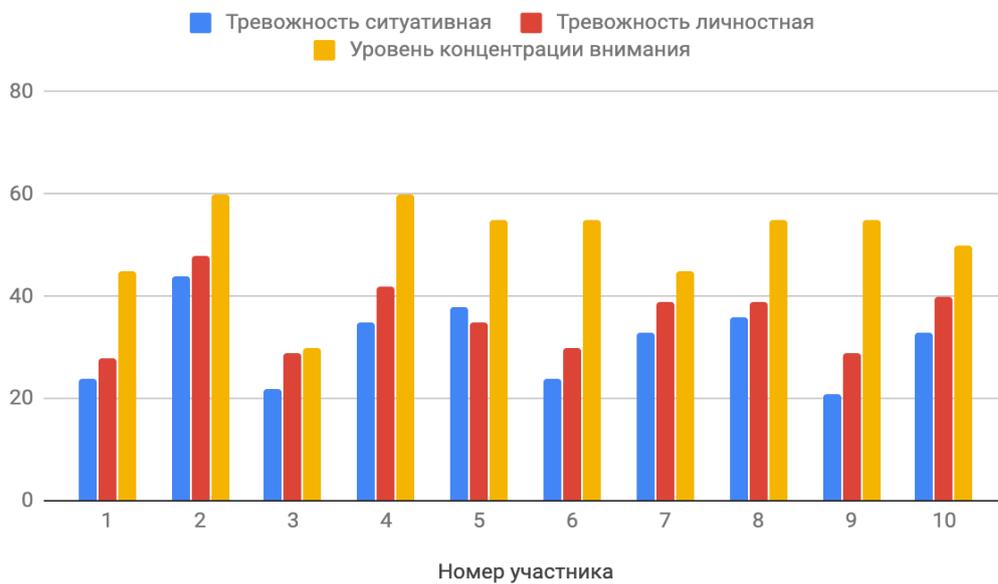
Участников перестали преследовать гнетущее состояние и тревожные мысли. Они стали проще относиться к трудностям на работе и переживать стрессовые ситуации. У них повысился уровень спокойствия и контроля, они научились расслабляться. Все это помогло им стать гораздо уверенней в себе и своих силах.

Для еще большей наглядности, мы решили предоставить анализ данных в виде диаграмм:

До



После



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследований на тему влияния практики связанного дыхания на уровень тревожности и концентрацию внимания в настоящее время не так много. А проведенных на определенном сегменте людей тем более. Нас мотивировали знания и личный опыт, а также были веские причины полагать, что данный эксперимент окажется удачным. Но мы не ожидали, что настолько.

Это так здорово, что люди нам доверились, прошли весь этот путь и помогли исследованию состояться. Параллельно они сильно улучшили свое психическое состояние и научились работать со своими внутренними ресурсами.

Именно благодаря этим 10 людям и их результатам, мы можем утверждать, что практика связанного дыхания уменьшает уровень тревожности и способствует концентрации внимания у офисных работников.

А главное, мы можем быть уверены, что все в наших силах. И не обязательно прибегать к кардинальным мерам, в том числе, к изменению своего состояния путем медикаментозного вмешательства или на психосоматическом уровне. Нужно просто больше верить и изучать возможности нашего организма. И, конечно, практиковать йогу адаптируя её под современные условия жизни.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Лекции и обучающие материалы от преподавателей Московского Университета Йоги <https://niketan108.com/>
2. Б.К.С. Айенгар. Йога Дипика. И.: Альпин-нон-фикшн, 2014 г.
3. Т.К.В. Дешикачар: Сердце йоги. Принципы построения индивидуальной практики. И.: София, 2014 г.
4. Мосолов С.Н. Тревожные и депрессивные расстройства. И.: Москва, 2007 г.
5. <https://psychologyjournal.ru/>
6. <https://meditation-portal.com/>
7. <https://blog.wikium.ru/>



**Московский
Университет
Йоги**