

ВОЗНИЙ КИРИЛО
ЗПК22\М



ВПЛИВ КОРОТКОТРИВАЛИХ ТЕХНІК
МЕДИТАЦІЙ НА СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ
СТРЕСУ: НА ПРИКЛАДІ МЕДИТАЦІЇ **YOGA NIDRA**
(NON-SLEEP DEEP REST)

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: ГРИНЬКО НАТАЛЯ

10 ЧЕРВНЯ 2024

Дослідження впливу перенесеного COVID-19 і пов'язаного з ним стресу на тривогу, депресію та функціональні порушення у дорослих американців (Gallagher et al., 2020) показує, що стрес, мав значний вплив у формуванні тривожності, депресії, тривозі за здоров'я тощо.

Залежно від типу стресу, а також часового проміжку, тяжкості та інших параметрів, стрес може мати різні дії на організм. Для кожної людини вплив стресу є різним, тому і вплив має бути різним, що є одним з висновків огляду “Вплив стресу на функціонування організму” (Yaribeygi et al., 2017)

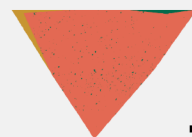
(YARIBEYGI ET AL., 2017)
DOI.ORG/10.17179/EXCLI2017-480

(GALLAGHER ET AL., 2020)
DOI.ORG/10.1007/S10608-020-10143-
Y

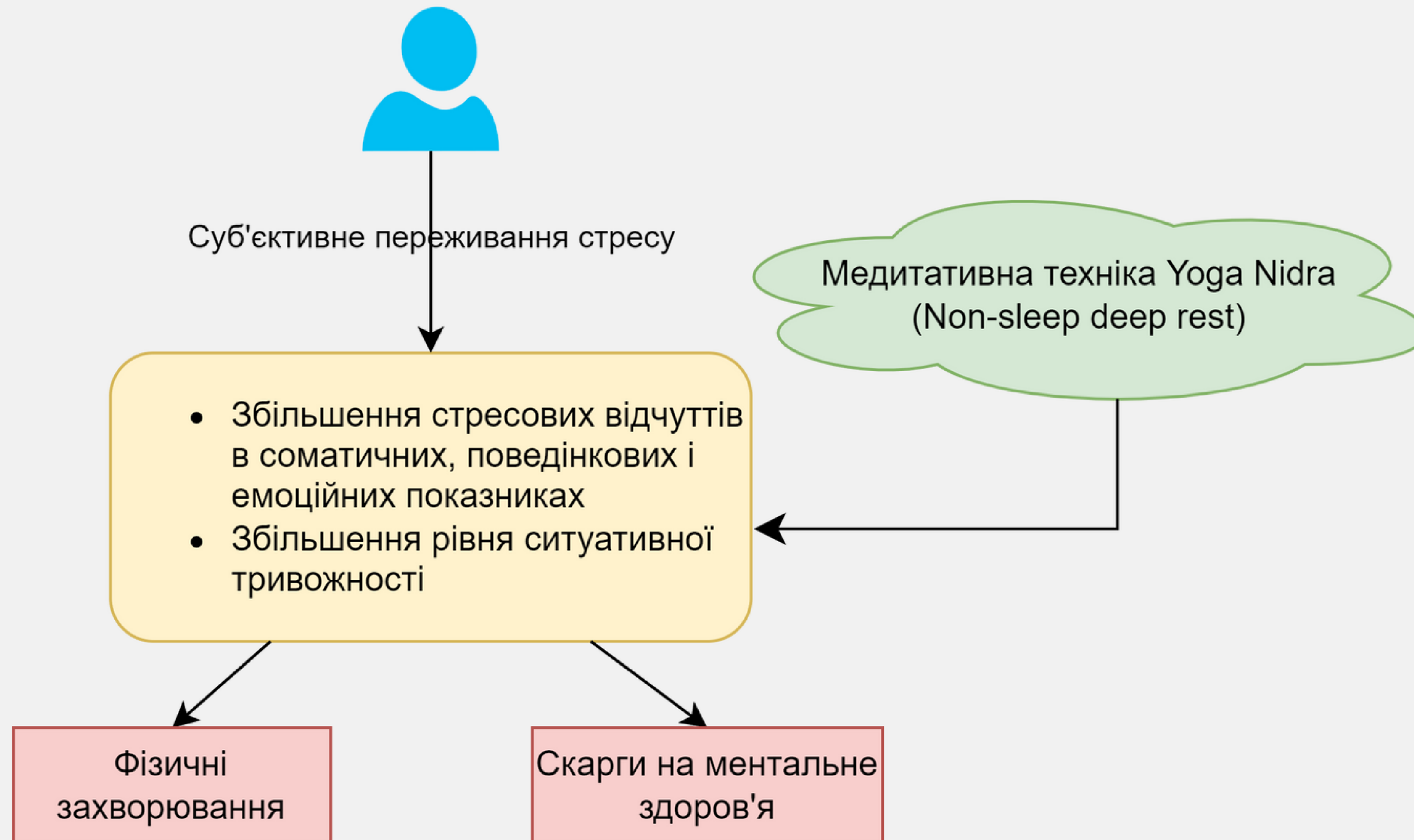
Об'єкт дослідження: Суб'єктивне
переживання стресу.



Мета дослідження: Визначення впливу техніки
медитації Yoga Nidra у своєму прояві (NSDR
protocol) на суб'єктивне переживання стресу.



Предмет дослідження: Застосування технік медитації Yoga Nidra
у своєму прояві (NSDR protocol) на суб'єктивне переживання
стресу.



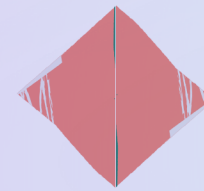
Основним завданням даного дослідження є аналіз впливу техніки медитації Yoga Nidra (Datta et al., 2023) у своєму прояві NSDR для повсякденного використання задля зменшення негативного впливу переживання суб'єктивного стресу

(DATTA ET AL., 2023)

DOI.ORG/10.1371/JOURNAL.PONE.0294678

ГІПОТЕЗА

Техніка медитації Yoga Nidra у своєму прояві (NSDR протокол) впливає на рівень суб'єктивного переживання стресу у людини.



НУЛЬОВА ГІПОТЕЗА

Техніка медитації Yoga Nidra у своєму прояві (NSDR protocol) не впливає на рівень суб'єктивного переживання стресу у людини.

- Огляд літератури стосовно предметів дослідження
- Вибір шкал для побудови опитувальників
- Побудова опитувальників для претесту та посттесту
- Створення автоматизованої системи для надання можливості проводити експеримент незалежно для кожного учасника

Етап 1

- Проведення претесту та формування експериментальної та контрольної груп
- Проведення впливу на експериментальну групу
- Проведення ретесту учасників через 5 - 6 днів після проходження першого опитувальника

Етап 2

- Декодування даних з опитувальників у цифровий варіант
- Аналіз та інтерпретація результатів шкал які були включені у опитувальник
- Проведення аналізу на нормальність вибірок
- Проведення статистичного аналізу
- Формування висновків щодо аналізу

Етап 3

Критерії виключення:

- Проходження тесту за межами часових рамок
- Відсутність згоди
- Приймання ПАР
- Наявність психічних розладів
- Приймання медичних препаратів з впливом на психічний стан
- Наявність соматичних захворювань з впливом на слух, чи психічний стан учасника

91

УЧАСНИКІВ

- 33% чоловіків, 67% жінок
- 59% учасників віком 18-25

56

ОПРАЦЬОВАНО

- 28 контрольна
- 28 експериментальна

ШКАЛИ

- PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон
- Шкала ситуативної тривожності
Спілберга-Ханіна

ВПЛИВ

Техніка медитації Yoga Nidra
у прояві NSDR

АНАЛІЗ

- Тест Колмогорова-Смірнова
- Критерій Шапіро – Вілка
- Т-Тест незалежних вибірок
- Т-Тест парних вибірок

*IBM Statistical Package for the Social
Sciences

- Більша частина нашого життя так чи інакше пов'язана з стресом
- Хронічний стрес має зв'язок з ГТР та депресивним розладом (Banar et al., 2021)
- Техніка є доволі розповсюдженою для покращення сну та когнітивних функцій (Park et al., 2021)
- Для застосування техніки вимагається мінімальна кількість дій від людини, що спрощує виконання та захочує до повторення

(PARK ET AL., 2021)

DOI.ORG/10.1002/SMI.2977

(BANASR ET AL., 2021)

DOI.ORG/10.1016/J.BIOPSYCH.2021.04.004

| Перевірка груп на однорідність та нормальність | | | | | |
|--|-----------------|----------|-------|----------|-------|
| | | STAI(RA) | | PSM-25 | |
| | | Експерим | Контр | Експерим | Контр |
| Тест Колмогорова-Смірнова | Статист. | .086 | .151 | .105 | .137 |
| | Ступінь свободи | 28 | 28 | 28 | 28 |
| | Значущість | .2 | .102 | .2 | .193 |
| Тест Шапіро-Віллка | Статист. | .976 | .931 | .963 | .928 |
| | Ступінь свободи | 28 | 28 | 28 | 28 |
| | Значущість | .745 | .064 | .417 | .055 |

| Описова статистика по шкалах та групах | | | |
|--|------------------|-----------|------------|
| | Група | | Статистика |
| STAI(RA) | Експериментальна | Середнє | 53.29 |
| | | Асиметрія | -.054 |
| | Контрольна | Середнє | 52.71 |
| | | Асиметрія | -.412 |
| PSM-25 | Експериментальна | Середнє | 115.75 |
| | | Асиметрія | -.428 |
| | Контрольна | Середнє | 111 |
| | | Асиметрія | -.3277 |

| Т-тест незалежних вибірок першого опитувальника | | | | | |
|---|----------------|-------------|----------|--------|------|
| | | | STAI(RA) | PSM-25 | |
| Levene's Test | F | | .772 | 2.5 | |
| | Sig. | | .383 | .120 | |
| t-test for Equality of Means | t | | .169 | .721 | |
| | df | | 54 | 54 | |
| | Sig | One-sided p | | .433 | .237 |
| | | Two-sided p | | .866 | .474 |
| | Mean Diff | | .571 | 4.750 | |
| | Std.Error Diff | | 3.381 | 6.592 | |

| Т-тест незалежних вибірок другого опитувальника | | | | | |
|---|----------------|-------------|----------|---------|------|
| | | | STAI(RA) | PSM-25 | |
| Levene's Test | F | | .4 | .019 | |
| | Sig. | | .53 | .89 | |
| t-test for Equality of Means | t | | -2.664 | -2.196 | |
| | df | | 54 | 54 | |
| | Sig | One-sided p | | .005 | .016 |
| | | Two-sided p | | .010 | .032 |
| | Mean Diff | | -9.000 | -15.929 | |
| | Std.Error Diff | | 3.379 | 7.253 | |

| Т-тест парних вибірок для контрольної групи | | | | | |
|---|-------------|-----------------------|-------|--------------------|--------------------|
| | <u>Mean</u> | <u>Std. Deviation</u> | t | <u>One-sided p</u> | <u>Two-Sided p</u> |
| STAI_BEFORE - STAI_AFTER | -.571 | 9.295 | -.325 | .374 | .747 |
| PSM_25_BEFORE - PSM_25_AFTER | 1.929 | 15.970 | .639 | .264 | .528 |

| Т-тест парних вибірок для експериментальної групи | | | | | |
|---|-------------|-----------------------|-------|--------------------|--------------------|
| | <u>Mean</u> | <u>Std. Deviation</u> | t | <u>One-sided p</u> | <u>Two-Sided p</u> |
| STAI_BEFORE - STAI_AFTER | 9 | 12.359 | 3.853 | <.001 | <.001 |
| PSM_25_BEFORE - PSM_25_AFTER | 22.607 | 27.82 | 4.3 | <.001 | <.001 |

Дякую !