ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ НА ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Выполнила: Белякова А. А. МГОТУ

Научный руководитель: Костыря С.С., доцент, к.пс.н.

ДАННЫЕ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ

- Гипотеза исследования: медитация осознанности может снижать неудовлетворённость собственным телом.

- В исследовании приняли участие 100 женщин в возрасте от 18 до 27 лет, соотвественно, участницы исследования были разделены на контрольную (50 человек) и экспериментальную (50 человек) группы, однако, в ходе выполнения медитаций 12 участниц прекратили выполнять медитации, поэтому итоговой оценке подверглись результаты экспериментальной группы в составе 38 человек.

ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

- В ходе исследования использовались следующие контрольные методики:

1. Опросник образа собственного тела (О.А Скугаревский, С.В. Сивуха)
2. Невербальной методики CAPT (The Color-A-Person body dissatisfaction Test) – теста «цветоуказания на неудовлетворенность собственным телом».

- Ход исследования:

1 этап – Первичная оценка с помощью выбранных психологических методик и инструктаж по выполнению медитации.

2 этап – Промежуточный повтор тестирования

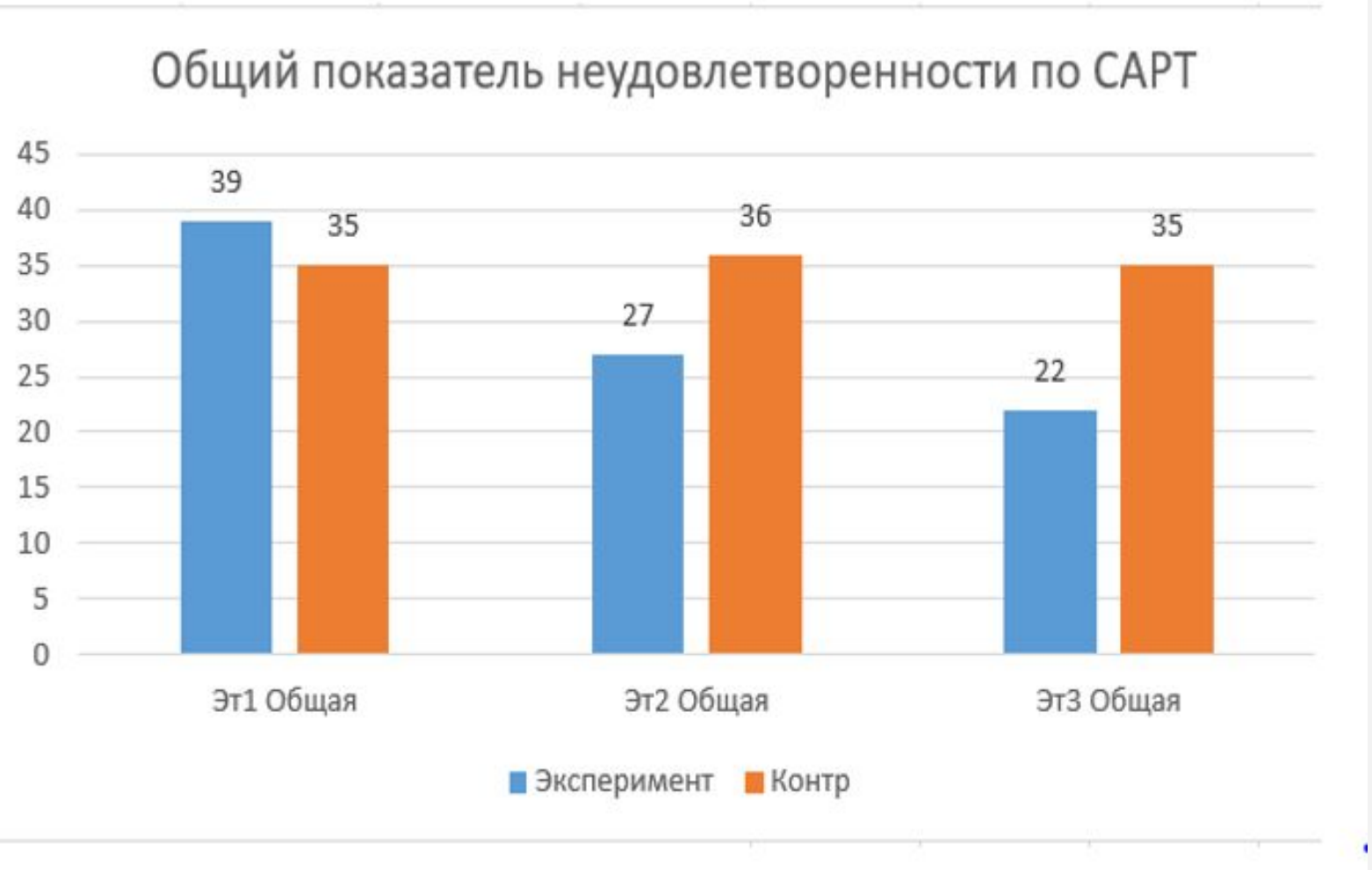
3 этап – Заключительное тестирование после завершения выполнения медитаций осознанности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

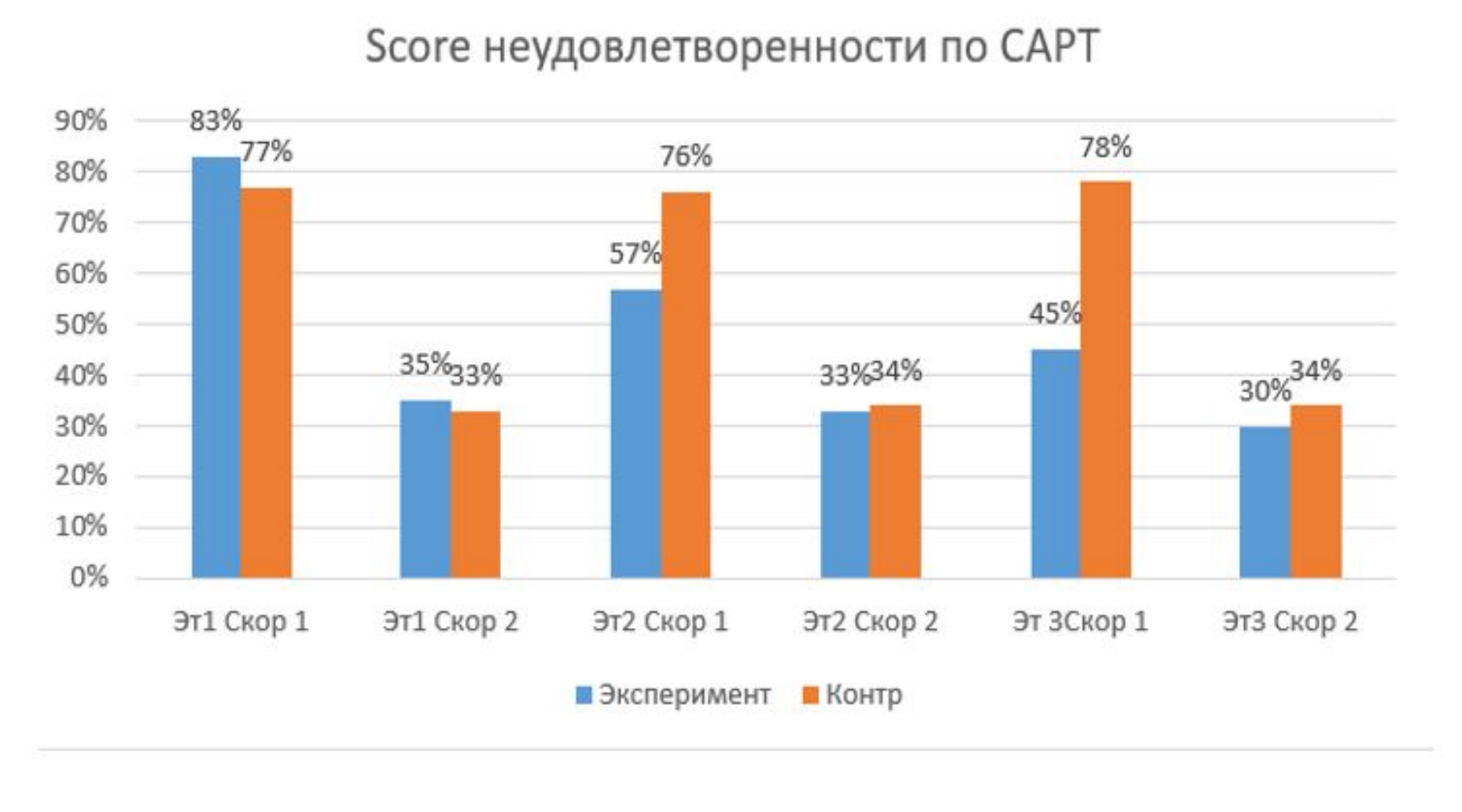
- Результаты по опроснику образа собственного тела

Группа	1 этап	2 этап	3 этап	ОВД внутри группы	Абсолютное и относительное изменение между экспериментальной и контрольной группой
Экспериментальная	Avg: 29,55 Max: 35 Min: 10	Avg: 24,85 Max: 31 Min: 11	Avg: 21,20 Max: 28 Min: 10	ОВД 2 этап к 1 этапу = -15, 91% ОВД 3 этап к 1 этапу = 28,25% ОВД 3 этап к 2 этапу = -14,69%	1 этап: 29, 55 – 28, 38 = 1,17 (3,96%) 2 этап: 24,85 – 27,63= -2, 78 (-11,19%) 3 этап: 21,20 – 29, 27 = - 8, 07 (-38,07%)
Контрольная	Avg: 28,38 Max: 34 Min: 8	Avg: 27,63 Max: 32 Min: 7	Avg: 29,27 Max: 32 Min: 10	ОВД 2 этап к 1 этапу = -2,64% ОВД 3 этап к 1 этапу = 3,13% ОВД 3 этап к 2 этапу = 5,94%	

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ЦВЕТОУКАЗАНИЯ НА НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ»



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ЦВЕТОУКАЗАНИЯ НА НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ»



ВЫВОДЫ:

- По представленным выше результатам можно сделать вывод, что потенциально длительное ежедневное выполнение медитации осознанности «Сканнер тела» может снижать неудовлетворённость телом у молодых женщин в целом. Для подтверждения выводов необходимо провести дополнительные исследования с большей выборкой.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!