ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ ·НЕОФИТ РИЛСКИ·
УЛ. ИВАН МИХАЙЛОВ 66
2700 БЛАГОЕВГРАД
SOUTH-WEST UNIVERSITY ·NEOFIT RILSKI·
66 "IVAN MIHAILOV" STR.
2700 BLAGOEVGRAD

Research article

ЙОГА – НАЧИН ЗА СПРАВЯНЕ С ТРЕВОЖНОСТТА И СТРЕСА

YOGA - WAY TO DEAL WITH ANXIETY AND STRESS

Adelina Dimitrova, Ph. D student
***Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.**
Email: mrs.dimitrova@gmail.com

Резюме
Статията предлага сравнително изследване на тревожността и стреса между две групи - практикуващи и непрактикуващи йога. Подробно са изследвани и съпоставяни двете групи, като се сравняват нивата на тревожност помежду им. Чрез направеното изследване установяваме, че хората, които практикуват йога са по-малко тревожни от непрактикуващите.
Ключови думи: йога, тревожност, стрес, справяне

Abstract
The article offers a comparative study of anxiety and stress between two groups - yoga practitioners and non-practitioners. The two groups were studied and compared in detail, comparing the levels of anxiety between them. Through the research that has been done, we find that people who practice yoga experience less anxiety than non-practitioners.
***Key words**: yoga, anxiety, stress, deal*

1.Увод

Съвременният ни живот е поредица от напрегнато ежедневие, свързано с много цели и задачи, постоянно движение и емоционално напрежение. Често планираните задачи не се осъществяват, защото липсва време и ресурс за изпълнението им. Прекомерната употреба на мобилни телефони и електронни устройства намалява вниманието и концентрацията. Липсата на почивка води до изхабяване на човек, а това причинява стрес на нашия организъм.

Стресът е нормална физиологична реакция на тялото в критични ситуации, чрез която се справяме с предизвикателствата на живота, като ни поставя в готовност и ние реагира на външни стимули. Нервната система е свързана с ендокринната ни система и тялото реагира чрез хормоналната. Крайният резултат е отделяне на хормона кортизол и реакцията на човек е "да се бори или да бяга". Кортизолът подтиска имунитета и отслабва защитните сили на тялото.

Напрежението се отразява на физическото, психическото и емоционално състояние и до сериозни последици за здравето.

Йога още от дълбока древност е основа практика за намаляване на напрежението и стреса. Тя е практика за поддържане на баланс на тялото и ума. Чрез съвкупност от различни пози-асани, дихателни упражнения, релаксация, медитация, се постига хармония между организма и ума.
Интересът към йога нарасна значително. Огромното значение на йога за съвременния свят е отбелязването на 21 юни "Световен ден на йога". По целия свят на тази дата (24 часа), всяка година, денят се отбелязва чрез събития и практики. Науката йога намира приложения във всички области на живота. По цял свят учени, лекари изучават ефекта от йогийските практики по време на изпълнението им и след това.

Резултатите показват, че йога е мощно средство за възстановяване и поддържане на физическото и психическото здраве. Йогата се препоръчва на хора, които желаят да се освободят от натрупания ежедневен стрес и да предотвратят вредното му влияние върху тялото. По време на релаксиращите йогийските практики човешкото тяло се изпълва с жизнена енергия. Дихателните упражнения позволяват да оставим на заден план ежедневните проблеми, грижи и напрежения. Тревожността в мускулите и тялото намалява и то се изпълва с лекота и оптимизъм . Чрез практиките на йога се фокусираме върху настоящия момент, концентрираме осъзнаването си, повишаваме жизненият си статус, което води до позитивни мисли.

След йогийски практики е доказано, с много и различни изследвания в тази област, че човек се чувства освежен и зареден. Някои специфични упражнения помагат изцяло да се преодолеят тревожността, стреса и депресията. Чрез йога практики се стимулира отделянето на ендорфин, известен като „хормон на щастието“. Това води до понижаване на нивата на тревожност и е метод за успешно справяне със стреса, въздействa върху общия тонус на организма. Йогийските практики стимулират функциите на нервната система и повишават нейната устойчивост при стрес. Ако Йога е част от нашия живот, ще получим вътрешно удовлетворение, удоволствие, хармония и наслада от това.

1. Тревожност – дефиниции, теории и изследвания

Тревожността е едно от най-честите явления, съпътстващи клиничните симптоми при пациенти с невропсихични и психосоматични разстройства, както и различни психологични проблеми при здрави хора. От физиологична гледна точка тревожността е реактивно състояние. То предизвиква физиологични промени в организма, подготвяйки тялото за битка – отдръпване, бягство или съпротива, атака. При тревожност сърдечно-съдовата система се възбужда (ритъмът на сърдечните контракции се увеличава, кръвното налягане се повишава). Настъпват промени и в храносмилателния тракт (активността на секрецията и перисталтиката намалява). Кръвта от храносмилателния тракт се преразпределя в мускулната система. Така организмът се подготвя за енергична дейност и реакция. В психологическата литература съществуват два основни термина, които в някои случаи се използват като синоними, но по-често се разглеждат като самостоятелни понятия: безпокойство и страх.

Човек с изразени черти на тревожност, казва Спилбъргър, е склонен да възприема света около него като въплъщаващ заплаха и опасност в много по-голяма степен от човек с ниско ниво на тревожност. Според някои психолози тревожностните показатели са пряко свързани с мотивация за избягване на същите. Тревожността е във фокуса на вниманието на психиатри, психотерапевти, клинични психолози. Някои автори разглеждат тревожността като сложна конструкция, която включва, наред с традиционно дефинираната тревожност и страх, невротизъм, т.е. намаляване на адаптивните способности и готовност за формиране на невротични разстройства на болката.
Тревожността се изследва чрез теста на (Спилбъргър, 1972г). В повечето случаи терминът „тревожност" сред различни автори се основава на дефиницията на Спилбъргър и се използва за описание на неприятно цветно емоционално състояние, което се характеризира със субективни чувства на безпокойство, мрачни предчувствия и от физиологична страна, активиране на автономната нервна система. Това състояние възниква в ситуация на несигурна опасност, заплаха и съдържа очакването за отрицателна оценка, възприемането на негативно отношение или заплаха за самочувствието.

Централният елемент на тревожността е усещането за заплаха. „Състояние на тревожност възниква, когато индивидът възприема определен стимул или ситуация като носител на действирелни или потенциални елементи на опасност, заплаха, вреда“ (С.Спилбъргър,1983). Тревожността се определя като чувствителност към опасност, възникваща в потенциално опасни ситуации, като изпълнява адаптивна функция в това си качество. „- Човек се чувства заплашен и претоварен, сякаш ще се срине под целия този товар. Това усещане е наречено „тревожност“ и служи за сигнал на Аз-а, че неговото, а оттам и оцеляването на целия организъм са в опасност.“ (Фройд).

Възприемането на опасност от тревожен човек се основава на неверни предположения или на преувеличение. Нормалната реакция на човек се основава на по-точна оценка на риска и степента на опасност. Нормалните хора могат да контролират своите погрешни възприятия, използвайки логиката и доказателствата. Тревожните хора имат трудности при разпознаването на сигнали за опасност и надекватно подхождат при ситуации, които не са такива, преувеличавайки заплахата. Тревожността е свързана с преживявания на страхове. Понятията за безпокойство и страх се считат за независими явления. За разлика от страха, който е реакция към конкретна заплаха, тревожността е генерализиран или безсмислен страх.

Тревожността се развива според определени закони, описани от Березин (1988) в динамична поредица от състояния. Според интензивността на състоянието биват: усещане за вътрешно напрежение, безпокойство , страх , усещане за неизбежност на предстояща катастрофа, тревожно-страхово вълнение. Под въздействието на тревожността може да се наблюдава не само повишаване или намаляване на чувствителността, но и нарушение на възприятията. При лека тревожност характерно е повишаването на концентрацията, повишава се ефективността на аналитичната мисловна дейност. При интензивна тревожност - паника, ужас се намалява концентрацията, нарушава се паметта и има намаляване на нивото на аналитична и синтетична активност (ефект на дезорганизация). Нарушенията в продуктивността на мисленето могат да бъдат придружени от объркване, намаляване на волевата активност.

Всеки човек изпитва състояние на тревожност, но не винаги това е повод да потърси съветите на психолог или психотерапевт. В повечето случаи изживяването на тревожност, което съпътства стресова житейска ситуация, преминава в стрес. Разрешаването на екстремна ситуация не намалява тревожността, напротив, може да има по-нататъшно развитие на тревожна реакция и оказва влияние в междуличностните отношения. Тревожността може да съпътства човека през целия му живот.

Тревожността може да бъде скрита зад други емоционални преживявания. Раздразнителност, агресивност, враждебност могат да са реакции на тревожни ситуации. Други хора в такива ситуации, напротив, стават сдържани, емоционално студени, отчуждени, неприказливи. Красноречието, приказливостта също могат да бъдат начин за маскиране на тревожността. Непрекъснатото говорене е особена форма на самозащита и превъзбуда.

В някои случаи тревожността се изразява чрез определени натрапчиви действия - прехапване на устните, чоплене на нокти, усукване на косата. Целият спектър от обсесивни действия - от потупване с пръсти по масата, обсесивно мигане на очите до преяждане, прекомерно тютюнопушене, нужда от закупуване на ненужни неща. По този начин може да се изрази безпокойството, породено от конфликтна житейска ситуация.

Ако хората разберат какъв тип тревожност имат, кои са причините за нея, какво я е предизвикало, тревожността може да бъде овладяна.

Тревожността е емоция, която лесно се предава от човек на човек в ситуация на междуличностно взаимодействие. Юнг: „Думата щастие би загубила смисъла си, ако не се уравновесяваше от скръбта.“

Зигмунд Фройд в теорията за тревожността и страховете в хората твърди следното: „Осъзнати и в голямата си част неосъзнати са именно тези, които спират развитието ни, блокират потенциала на хората и добрите намерения”. През целия си живот хората се страхуват от провал, отхвърляне, присмех, загуба.

Фройд казва: "Животът не е лесен!" Аз-ът трябва да се справи с предизвикателствата в живота реалността, обществото, представено от Супер-Аз-а и биологичното, представено от То (Подсъзнанието). Когато те имат конфликти помежду си, хората се чувстват заплашени и претоварени, сякаш ще се сринат под целия този товар. „Това усещане е наречено „тревожност" и служи за сигнал на Аз-а, че неговото, а оттам и оцеляването на целия организъм, са в опасност.“
Фройд споменава три различни вида тревожност (страх): първата е реалистичната тревожност. Следващата е моралната тревожност. Изпитваме я когато заплахата идва не от външния, физически свят, а от интернализирания социален свят на Супер-Аз-а. Тя в действителност е друго название на чувства като срам, вина и страх от наказание. Последната е невротичната тревожност. Това е страхът да бъдеш претоварен от импулси, идващи от То (Подсъзнанието). Когато хората се чувстват сякаш са на път да излязат извън контрол, да загубят разсъдъка си, усещат невротична тревожност.

Според Виктор Франкъл психиатрите, невролозите и психолозите трябва да са изключително внимателни, за да не диагноситицират човешки проблем като екзистенциланата криза, загубата на смисъл, липсата на опори в живота, неудовлеворените ценности – като психична болест. Също така, ако психотерапевт или психолог пренебрегват специфично човешкия проблем, може да допринесат за развитието на тревожността.

Виктор Франкъл разделя човека на три измерения – соматично (физическо), психично и духовно. Според него основната разлика между духовното и другите две измерения е, че само на духовното измерение съществуват свободата, отговорността и съвестта. Макар че хората са детерминирани на соматично и психично равнище, той утвърждава, че човекът като духовна същност притежава „дръзката сила на духа", способността да заеме свободна позиция по отношение на своята съдба и нещата, които му се случват във всеки момент. То е истински човешкото измерение, защото то е това, което ни разграничава от животните. Човекът като духовно същество не може да се разболее, но духовното взаимодейства със соматичното и психичното. Например възприеманата липса на смисъл в живота може да допринася за развитието на неврози (като тревожни разстройства или депресия), точно както силното чувство, че има смисъл да се живее, благоприятства оздравяването.

Според Виктор Франкъл един от методите, които човек може да приложи, е това, което той нарича „отиване отвъд себе си." Именно тази способност прави човека - човек.

Йога – древноизточна практика, начин на живот

Първите новини и невероятни истории за мистериозните мъдреци от Изтока - факири, йоги и демонстрираните от тях "чудеса" започват да проникват на Запад преди повече от две хилядолетия. Има любопитни исторически доказателства, че през 327 г. пр.н.е. по време на експедицията си в Индия Александър Велики след една от битките пленява група от десет йоги. Той им задава редица въпроси и от получените отговори остава възхитен. Той освобождава пленниците, но моли един от тях да остане и да го придружи като учител и съветник. Йогата дава съгласието си и напуска Индия заедно с Александър.

По своята същност йога е духовна дисциплина, която се фокусира върху постигането на хармония между духа и тялото. Това изкуство възниква, усъвършенства се и се практикува в Индия от преди повече от 5000 години.

Думата „йога" произлиза от санскритския корен „юдж" и означава „съюз", „обединение", „присъединяване". Според древните йога текстове, практикуването на йога води до обединяване на индивидуалното с всемирното съзнание, като така се постига съвършена хармония между ума и физическото тяло и между човека и природата.

Практикуването на йога балансира вътрешния и външния свят на човека, като му позволява да открие и достигне своя пълен потенциал и до всички нива на съзнанието.

Според съвременните изследователи, йога е възникнала преди 5000 г. пр. н.е. в Индия. За това свидетелстват откритите изображения на пози от йога върху монети, съдове и печати,

принадлежащи към този период. Писмени сведения за съществуването и практикуването на йога не са открити, тъй като по това време всички учения били предавани устно и директно от учител на ученик. В началото йога практиката се е възприемала като набор от медитативни техники, които имали за цел достигане на крайната реалност и контролирането на сетивата. Първите писмени сведения за йога могат да бъдат открити във ведическите писания отпреди 3000 г. пр. н. е. Тези писания се наричат „Упанишадите“ и „Пураните“ и представляват древни философски и мистични стихотворения, написани на санскрит, които изследват човешката природа и душата. Текстови препратки към йога практиката могат да се открият и в Багавад Гита, където „йога" се разбира преди всичко като поведение на живот, което води до освобождение.

Основната заслуга за систематизирането на йога упражненията е на Махариши Патанджали, който преди около 2000 години събира, систематизира и описва цялата история на йога в текст, който нарича „Йога Сутра“. Този текст е събрал цялото познание за йога и се счита за основен текст на йога изкуството, а Патанджали – за бащата на йогата. Патанджали написва труда си като използва сутри (кратки кодови думи). Сутрите авторът дели на четири секции, които се наричат „пада".

1. Самахди Пада (връзката) В този текст пътят на йога е представен като средство за постигане на самади (състояние на блаженство, в което има осъзнаване и освобождаване);

2. Садхана Пада (реализацията) В тези сутри се разказва за „осемте листенца", които изграждат пътя на йога:

*яма – въздържание;
*нияма – наблюдение;
*асани – пози;
*prāṇāyāma (пранаяма) – контрол на дишането;
*pratyāhāra (пратяхара) – оттегляне на сетивата от външния свят;
*дхарана – концентрация;
*dhyāna (дяна) – медитация;
*самахди – абсорбцията на съзнанието вътре в себе си.
3.Vibhūti Pāda (правомощията).

В този раздел Патанджали говори за последните фази на йогичния път и за силите, които се постигат чрез правилната практика.

Един от първите пионери, донесли учението на Тибет на Запад, е американският учен У. Н. Еванс-Венц, който е живял в Тибет от 1917 до 1922 г. Той смята психическите и физическите способности на йогите за ненадминати. Той пише: „Западната психология все още е твърде незряла, за да се разглежда като цялостна наука за човека в този смисъл, която съдържа йога".

Саморегулация – това е един от широко известните и практикувани методи. Психична саморегулация е автогенното обучение . То се основава на използването на специални формули за самохипноза. Самохипнозата позволява да се повлияе на процесите, протичащи в организма, включително тези, които не могат да бъдат контролирани от съзнанието в обикновени условия. Един от основните ефекти на самообучението е свързано с развитието на способността за релакс (релаксация). Овладяването на изкуството на релаксацията позволява на хората да поддържат

добро здраве и динамичен баланс в тялото. Облекчават симптомите на стресови ефекти, осигуряват добра почивка от физически и психически стрес за тялото и ума.

Самоконтрол – играе ключовата роля за успешното овладяване на метода на автогенното обучение. Техниките за регулиране на психичните състояния и различни функции на човешкото тяло, използвайки принципа на самоконтрол, съществуват в йога отдавна. Немският психотерапевт Н. Г. Шулц, създателят на АТ, преди да изложи концепцията си, посещава през 30-те години на XX век. Индия. Подробно се запознава с опита на местните йоги и техниките за релаксация, които използват. Той осъзнава предимството на някои релаксиращи пози, при които тялото е легнало по гръб със затворени очи и ръцете са отпуснати отстрани на тялото с длани нагоре. В йога тази практика се нарича Йога Нидра и представлява състояние на линията, в която се преминава от будно състояние в сън. Преминава се през редица фази, включително успокояването на дишането, последователна концентрация в определени точки на тялото, придружено от словесни формули на автовнушение за мускулна и психична релаксация. По този начин умът бива насочван да се съсредоточи върху вътрешните преживявания на тялото и в резултат на това се забавя сърдечната честота, метаболизма и дишането. Кръвното налягане намалява. Предложеният от Шулц метод за автогенно обучение е широко използван в различни модификации на Запад през втората половина на 20 век.

От началото на 20 век вниманието на западните учени е привлечено от способността на йогите да регулират неволно протичащите физиологични процеси. Такова високо ниво на самоконтрол е постигнато от тях благодарение на дългогодишно обучение чрез специални физически и умствени техники. Тези умения са демонстрирани в лабораторията на Е. Грийн, където висококвалифициран йогист, философ, учен Свами Рама, основател на Хималайския международен институт за научно и философско изследване на йога в Америка, е поканен да участва в специални експерименти. Рама демонстрира контрол върху кръвоносните съдове на ръката, понижавайки нейната температура; забавяне и ускоряване на сърдечния ритъм; промени в мускулното напрежение; връзка на вътрешните психологически състояния и мозъчните вълни. Тези изследвания довеждат до появата на още един метод за психична саморегулация - биологична обратна връзка (BF). Г. Мърфи през 1952 г. предлага да се използват електрофизиологични инструменти, за да се даде възможност на даден човек чрез проследяване на физиологичните процеси (биоелектрична активност на мозъка, сърдечна честота, телесна температура, кръвно налягане, мускулна релаксация и др.) да добие съзнателен контрол над тях. Например, следвайки входящите слухови сигнали, субектът може да наблюдава промените във физиологичната функция, контрола на която в крайна сметка трябва да овладе. В началото на 70-те години на миналия век, този метод се утвърждава като ефективна терапевтична техника. Използва се при лечение на високо кръвно налягане, сърдечно-съдови заболявания, главоболие, обща и ситуационна тревожност, фобии и редица психосоматични заболявания.

Изследователски дизайн.

Цел на изследването

- Настоящото изследване търси различията между нивата на тревожност при хората, практикували постоянно и дългогодишно йога практики.

Задача

- Да се анализира тревожността на хората, практикуващи йога в рамките на последните две години два пъти седмично, спрямо хора, които не са практикували йога.

Хипотеза на изследването

- Предположено бе, че тревожността при хора, практикуващи йога е по-ниска от хора, непрактикуващи йога.

Процедура

На участниците бе предоставена за попълване самооценъчната скала за тревожност на Спилбъргър. Участниците бяха поканени да се включат в изследването доброволно. Изследването бе проведено анонимно, на хартиен носител бяха предоставени методиките за изседване на хората от двете групи. Попълването беше индивидуално, като при пожелание за получаване на личен резултат всеки участник вписа личен код върху бланката. Времето за попълване на въпросника отне около 30 минути на всеки от участниците. Използван бе SPSS 16 като T-test и chi-square са статистическите анализи включени в това изследване.

Изследвани лица

Общият брой на изследваните лица е 60 човека – мъже и жени във възрастов диапазон от 18 до 71 години, живещи в София и Варна. 30 човека не практикуват йога и от тях 14бр. са мъже, 16 бр. са жени и работят към момента на изследването. Във втората група от изследвани лица 30 човека, 10 са мъже, 20 са жени, работещи към момента на изследването. 30 от анкетираните са се занимавали и са практикували йога в продължение на две години или повече, изпълнявайки йога асани пози, дихателни практики-прамаяма, релаксация. Другите 30 участници са произволно избрани хора, на произволна възраст, които не са практикували йога.

Табл. 1

Данни за общия брой участници в изследването разпределени по полов признак

	Брой ИЛ	Процент ИЛ
Мъже	24	40,0
Жени	36	60,0
Общо	60	100,0

Табл. 2

Данни за броя на участниците в двете групи, практикуващи йога и непрактикуващи йога

	Брой ИЛ	Процент ИЛ
Непрактикуващи йога	30	50,0
Практикуващи йога	30	50,0
Total	60	100,0

Методи

Изследванията бяха извършен чрез конструирането на една батери от тестове състояща се от следните методики:

1. **Самооценъчна скала за тревожност (Спилбъргър) -** Повечето от известните методи за измерване на тревожността позволяват да се оценява или личностната тревожност, или състоянието на тревожност и още някои специфични реакции. Една от методиките, позволяващи диференцирано да се измерва тревожността и като личностно свойство, и като състояние, е методиката, предложена от Ч.Д. Спилбъргър. Целта на изследването е оценяване равнището на личностната и ситуативната тревожност. Самооценъчната скала на Спилбъргър включва 40 въпроса - съждения, 20 от които са предназначени за оценка равнището на ситуативната тревожност и 20 – за оценка равнището на личностната тревожност. За всеки въпрос са възможни четири варианта на отговор по степен на интензивност. Тревожността е основна характеристика (признак, показател) на емоционалната устойчивост (уравновесеност). Измерването на тревожността, като свойство на личността, е особено важно, тъй като обуславя поведението на субекта. Равнището на тревожност е естествена особеност на личността. У всеки човек съществува оптимално или желателно равнище на тревожност, това е т.нар. полезна тревожност. Оценката на собственото състояние, която човек прави, е съществен компонент за самоконтрол и самовъзпитание. Под личностна тревожност се разбира устойчива индивидуална характеристика, отразяваща предразположението на субекта към тревога и наличието у него на тенденцията да възприема достатъчно широк спектър от тревожни ситуации, отговаряйки на всяка от тях с определена реакция. Като предразположеност, личностната тревожност се активизира за възприемане на определени стимули, оценявани от човека като опасни, свързани със специфични ситуации на заплаха за неговия престиж, самооценка, самоуважение.

Ситуативната или реактивна тревожност, като състояние, характеризира субективното преживяване на емоциите: напрежение, безпокойство, загриженост, нервност. Това състояние възниква като емоционална реакция на стресова ситуация и може да бъде различно по интензивност и динамичност във времето.

Личности, които се отнасят към категорията на високотревожните, са склонни да възприемат заплахата за своята самооценка и жизнерадостност в обширен диапазон от ситуации и да реагират с изразено състояние на тревожност. Ако психологичният тест показва висок показател на личностна тревожност у изследваното лице, се предполага, че у това лице се проявява състояние на тревожност в разнообразни ситуации, особено когато се засяга оценката на неговата компетенция и престиж. Скалата за тревожност на Спилбъргър се състои от 40 твърдения, оценявани по 4-степенна скала (от 1=“ Съвсем не“ до 4=“ Напълно“).

В твърдения 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20,21,23,26,27,30,33,34,39,39 резултатите са реверсивни. От 1 до 20 твърденията определят ситуативната тревожност, а от 21 до 40 - личностната тревожност.

Анализ на резултатите по получените данни от Т-тест

Ситуативна тревожност – сравнение между практикуващи и непрактикуващи йога.

Приложен е Т-тест за сравнение на средни стойости на две независими извадки (Independent Samples T-Test).Това е параметричен метод за проверка на три от хипотезите. Чрез него се установява наличието или отсъствието на статистически значими различия в показателите на двете групи. Т-тестът е приложен за изследване на нивата на тревожност (ситуативна тревожност и личностна тревожност) на двете изследвани групи – практикуващи йога и непрактикуващи йога. Сравняването представено в следващата таблица както е по средноаритметичната величина на ситуативната тревожност на двете групи, непрактикуващи и практикуващи йога.

Табл. 3

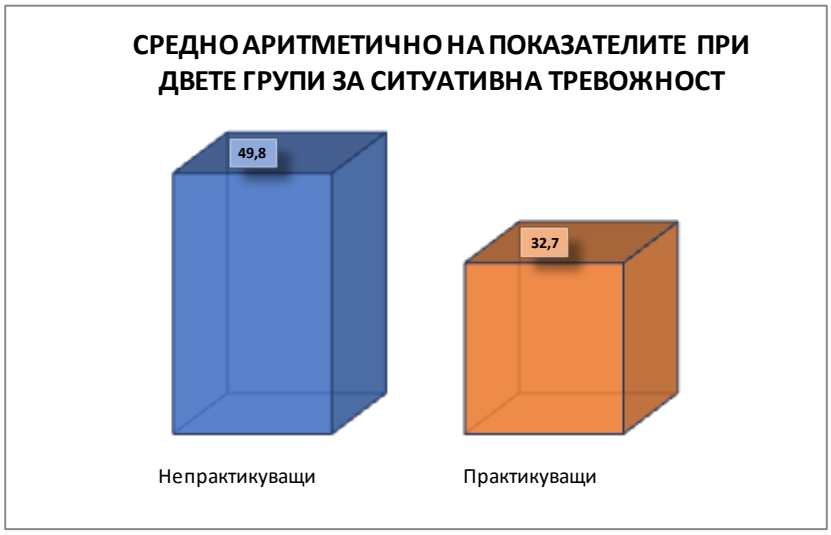
Резултати от статистическата процедура Т-тест за установяване на значими различия по отношение на нивата на ситуативна тревожност между практикуващите йога и непрактикуващите

		M	*N*	*SD*	Std. Error Mean
Ситуативна тревожност	Непрактикуващи	49,8333	30	9,38849	1,71410
	Практикуващи	32,7000	30	7,11070	1,29823

Видно от таблицата е, че съществуват статистически значими различия между двете групи по отношение на ситуативната тревожност. Средната стойност на ситуативната тревожност за непрактикуващи йога е *M* = 49,83; *SD* = 9,38 и е по-висока в сравнение с практикуващите йога, където средно аритметичната стойност за ситуативна тревожност е *M* = 32,7; *SD* =7,11. Стойностите от Т-критерия на Стюдънт показват, че съществуват статистически значими различия между двете групи t(29) = 9,727 p = 0,000.

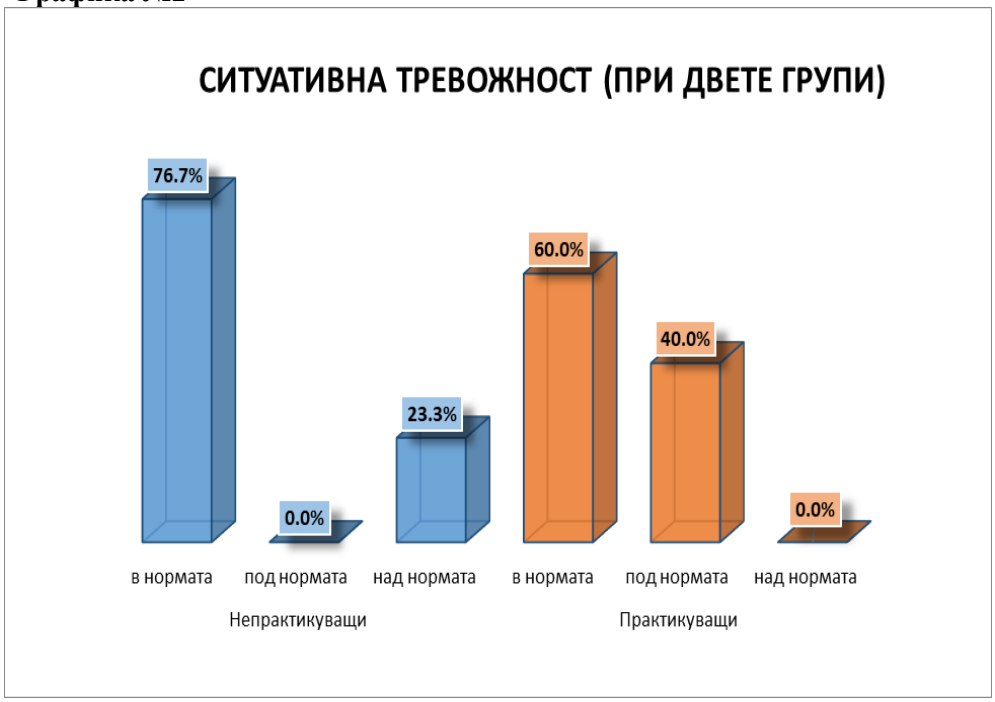
Извод: След прилагане на статистическата процедура Т-тест за двете независими извадки се установи, че хората, непрактикуващи йога са с по-висока степен на ситуативна тревожност от хората, практикуващи йога. Издигнатата хипотеза се доказа, а именно, че непрактикуващите йога хора са по-тревожни от хората, които практикуват йога по отношение на ситуативна тревожност.

Графика 1



Прави впечатление, че изследваните лица, непрактикуващи йога, имат по-високи нива на тревожност (ситуативна и личностна) спрямо практикуващите йога. 76,7% от непрактикуващите йога са в норма при ситуативна тревожност, над нормата са 23,3%, докато при хората, практикуващи йога в норма са 60,00%, а под нормата са 40,00% т.е. лицата, практикуващи йога нямат показатели над нормата 0,00 %, а непрактикуващите йога са 0,00% под нормата.

Графика №2



Личностна тревожност – сравнение между практикуващи и непрактикуващи йога

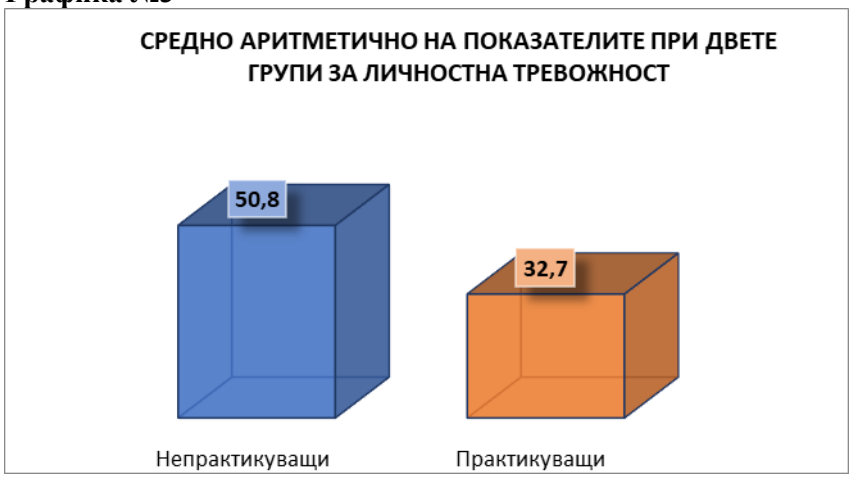
Табл. 4
Резултати от статистическата процедура Т-тест за установяване на значими различия по отношение на нивата на личностна тревожност между практикуващите йога и непрактикуващите

		M	*N*	*SD*	Std. Error Mean
Личностна тревожност	Непрактикуващи	50,8333	30	8,32149	1,51929
	Практикуващи	34,2000	30	7,88451	1,43951

При сравняването на нивото на личностната тревожност за непрактикуващи йога, която е *M* = 50,83; *SD* = 8,32 бе установено, че е по-висока в сравнение със средната стойност на практикуващите йога, която е *M* = 34,20; *SD* =7,88. Стойностите от Т-критерия на Стюдънт показват, че съществуват статистически значими различия между двете групи *t(29)* = 9,13 p = 0,000.

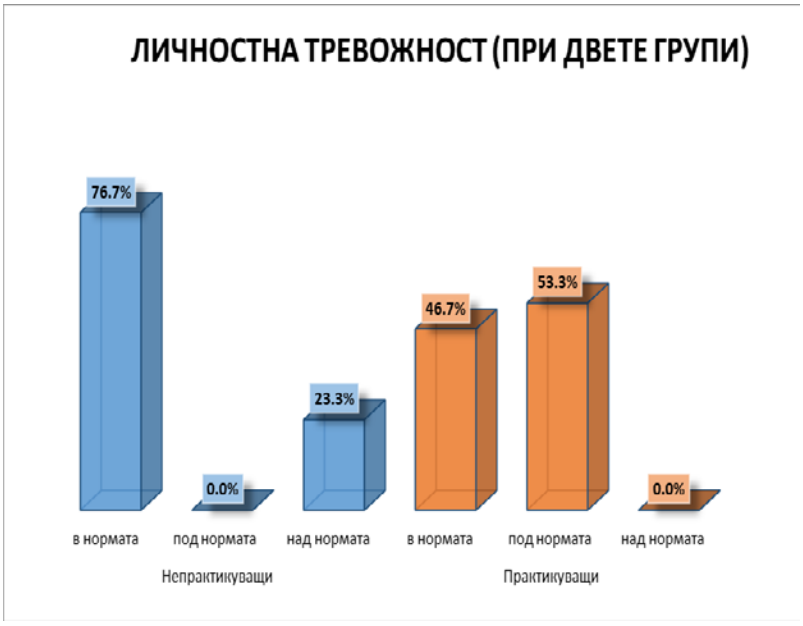
При графика 3 прави впечатление че средно аритметичните показатели за личностна тревожност са статистически значими различия .При практикуващите йога показателите са по-ниски от непрактикуващите йога.

Графика №3



В графика 4 се наблюдава различие в нивата на личностна тревожност между двете групи.При непрактикуващите йога 76,7 % са в норма ,23,3 % са над норма ,0% са под норма .При практикуващите 53,3 % са под норма ,46,7 % са в норма ,0 % над норма .Практикуващите йога имат по-ниски нива на личностна тревожност ,съществуват статистически значими различия между двете групи практикуващи и непрактикуващи йога.

Графика 4



Извод:
След прилагане на статистическата процедура Т-тест за двете независими извадки се установи, че хората, непрактикуващи йога са с по-висока степен на личностна тревожност от хората, практикуващи йога, тъй като p = 0,000. Издигнатата хипотеза се доказа, а именно, че непрактикуващите йога хора са по-тревожни от хората, които практикуват йога по отношение на личностна тревожност.

Заключение

Представеното изследване доказва, че хипотезата, която гласи, че тревожността (ситуативна и личностна) при хора, практикуващи йога е по-ниска от тази при непрактикуващите йога, е вярна. Тоест практикуващите йога ИЛ имат по-ниска степен на тревожност (ситуативна тревожност и личностна тревожност).
Общият извод показва, че хората, практикуващи йога, са с по-ниска тревожност, спрямо непрактикуващите йога, чувстват се по-щастливи, по-удовлетворени от живота, с по-добра степен на благосъстоятелност (визия за бъдещето). Това води до извода, че източните практики помагат на човек да преодолее по-лесно тревожни ситуации и да се чувства по-спокоен. Получените резултати напълно потвърждават хипотезата.
Йога е превенция на стреса. В основата на йога е възможността да се намали стреса и да се осигури качествена релаксация на тялото, така също и на ума. Тази практика реално намалява нивата на хормона на стреса кортизол. Част от йога са дихателните техники пранаяма. От тях основна практика е концентрирането в настоящия момент върху дишането. При практикуване за по-дълъг период от време се забелязва повишаване на жизнения капацитет на белите дробове. Този ефект подобрява дишането, нашата издръжливост, поддържа дробовете и сърцето здрави, а ума - бистър.

References

Berezin, F.B. (2002). Psihicheska adaptaciq I trevojnost [Mental adaptation and anxiety]. Bulgaria, Biblioteka, OMGPY

Born, E. (2008). Da se spravim s trevojnostta I fobiite [Dealing with anxiety and phobias]. Bulgaria, Sofia : Ciela

Vivekananda, R. (2016). Prakticheska psihologia na ioga [Practical psychology in yoga]. Bulgaria, Sofia: Bulgarska Ioga Asociaciq

Vivekananda, S. (2010). Djana ioga [Yoga Djana]. Bulgaria, Sofia: Aratron

Vivekananda, S. (1997). Izkustvoto na meditaciqta [The art of meditation]. Bulgaria, Sofia : Kibea

Vivekananda, S. (2008). Radja ioga [Yoga Radja]. Bulgaria, Sofia: Shambala

Jung, K. (2014). Psihologia na iztochnata religia [Psychology of eastern religion]. Bulgaria, Plovdiv: Lege Artis

Jung, K. (2001). Psihologia I alhimia [Psychology and alchemy]. Bulgaria, Plovdiv: Lege Artis

Jung, K. (2002) Savremenniqt chovek v tarsene na dushata [Modern man in search of the soul] .Bulgaria, Plovdiv: Lege Artis

Jung, K. (1994). Ioga I zapad [Yoga and west]. Bulgaria, Sofia: Iztok- Zapad

Jung, K. (2012). Psihologia na Kundalini- ioga [Psychology of Kundalini- yoga]. Bulgaria, Plovdiv: Lege Artis

Karnegi, D. (2011). Kak da preodoleem bezpokoistvoto I da se razdvame na jivota [How to overcome anxiety and enjoy life]. Bulgaria, Sofia: Kibea

Karnegi, D. (2013). Kak da preodolqvame trevojnostta I stresa [How to overcome anxiety and stress]. Bulgaria, Sofia : Ciela

Kostaneda, K. (1992). Ucheneto na don Huan [The teaching of don Huan]. Bulgaria, Sofia: Ciela

Marfi, D. (2008). Kak da preodoleem bezpokoistvoto I da sperm da se trevojim [How to overcome anxiety and stop worrying]. Bulgaria, Sofia: Kieba

Meri, R. (2018). Smisalat na trevojnostta [The meaning of the anxiety]. Bulgaria, Sofia: Iztok Zapad

Rama, S. (2007). Patiat na aganta I svetlinata [Suffer the fire and the light]. Bulgaria, Sofia: Aratron

Sarasvati, S. (2013). Praktichni uroci po ioga [Practical lessons in yoga]. Bulgaria, Sofia: Sdrujenie Omni

Sarasvati, S. (2015). Misteriite na choveshkia um [The mysteries of the human mind]. Bulgaria, Sofia : Omni Vselena

Shankar, S. (2010). Ioga sutrite na Patandjali [The Yoga sutras of Patanjavi]. Bulgaria, Sofia: Iztok-Zapad

Shivamanda, S. (2016). Chetirinadeset uroka po rajda ioga [Fourteen birth yoga lessons]. Bulgaria, Sofia: Vizantia

Shraiber, D. (2004). Da izlekuvame trevojnostta, depresiata I stresa [To cure anxiety, depression and stress]. Bulgaria, Sofia : Iztok- Zapad

Shults, S. (2015) Istoria na modernata psihologia [A history of modern psychology]. Bulgaria, Sofia: Ciela