

Глебова Мария Сергеевна

создатель проекта

TeenCare

г. Москва

DOI 10.21661/r-561569

ПОЛЬЗА МЕДИТАЦИЙ ПРИ БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ У ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье освещается тема эффективности медитаций при постоянной тревоге школьника. Автором проведено исследование, в ходе которого выявлено положительное влияние медитации на уровень стресса школьников.*

***Ключевые слова:** медитации, стресс, уровень стресса школьника.*

Современная жизнь подвергает школьников постоянному стрессу и тревоге, вызванной образовательными, социальными и семейными обязательствами. В этом контексте люди все чаще обращаются к медитации как к потенциально эффективному средству снятия напряжения и улучшения психоэмоционального состояния. Однако, каковы реальные эффекты медитации на школьников? Для ответа на этот вопрос было проведено исследование, в ходе которого 75 школьников приняли участие в ежедневной пятиминутной сессии медитации по борьбе со стрессом.

Для начала, что вообще такое медитации? Медитации – это практические упражнения, во время которых человек старается достичь глубокой сосредоточенности и внутреннего покоя. В основе медитаций лежит стремление осознанно присутствовать в текущем моменте, абстрагироваться от тревоги и неприятных мыслей.

Участники эксперимента заполняли анкеты, оценивая уровень своего стресса по шкале от 0 до 10, где 0 – отсутствие стресса, а 10 – максимально высокий уровень. Перед началом исследования большинство школьников (56%) оценили свой уровень стресса на уровне 7–10. Однако, уже после первого дня медитаций 60% участников снизили свой уровень стресса до 7. К концу семидневного курса более половины участников сообщили о стрессе на уровне 3–4 балла. В среднем, уровень стресса снизился с 8 до 3.

Данные результаты свидетельствуют о положительном влиянии медитации на уровень стресса школьников. Учитывая загруженность учеников и уровень стресса, которому они подвергаются, внедрение медитаций в ежедневную рутину может помочь справиться со стрессом. Проект TeenCare создает не только медитации для подростков, но также и психологические посты, которые помогают справиться с наиболее часто встречающимися проблемами, такими как стресс, неуверенность в себе и проблемы со сном.