



# A meditáció mérési lehetőségei

Bányai Ákos

Orbán Ágota

Ott Erzsébet

Schmelowszky Ágoston PhD

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet



# Felépítés:

Általános ismertető

Meditáció személyiség és a munkahelyi teljesítmény kapcsolata

Jelenlegi kutatás

Meditációs típusok

Mérési lehetőségek, használt eszközök

Feltételezett eredmények

# A meditációról általánosan

Népszerű kutatási terület

Spiritualitás megélése - mégsem dogmatikus, nem feltétlenül köthető valláshoz!

Nyugati, "világi" kultúrába illeszthető

Kiegészítő terápiás eszköz

Önálló módszer (mindfulness)



# A meditáció hatásai a személyiségre



- Stresszkezelés - reziliencia fejlesztése

- Érzelemszabályozás/érzelmi intelligencia fejlődése

- Kreativitás növelése - divergens gondolkodás

- Interperszonális kapcsolatok javulása

## **Problémás lelki állapotokban:**

- Addikciók

- Pszichoszomatikus kórképek

- Depresszió, szorongás, rumináció

# Meditáció és a munkahely

Szabad verseny, nyugati kultúra - folyamatos verseny, rohanás, bizonytalanság

Negatív érzelmek

**A munka nemcsak pénzszerzés, hanem az önmegvalósítás terepe is!**

Meditáció - attitűdváltozás

Büszkeség - együttérzés

Irigység - nagylelkűség

Munkahelyi spiritualitás - teljesítmény kapcsolata

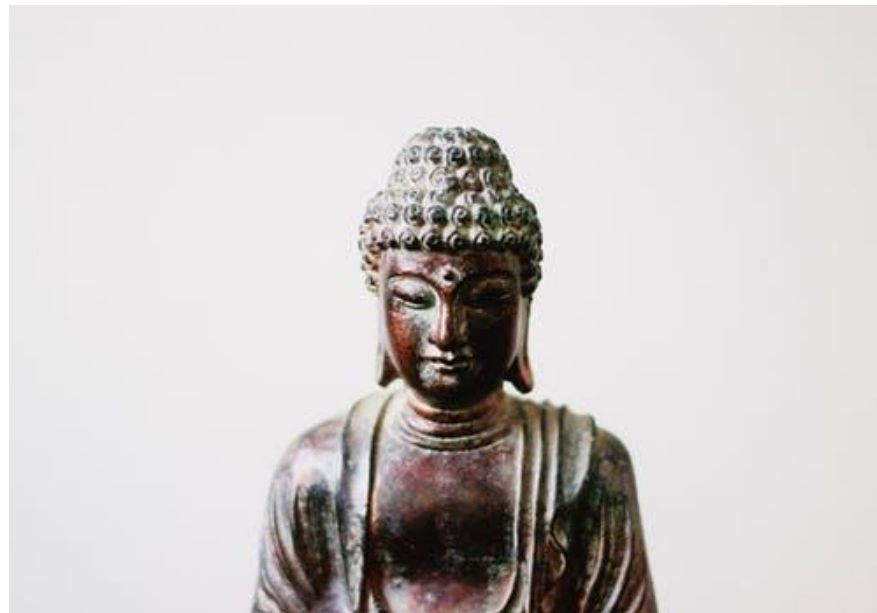
Pozitív hatások: az egyén és a szervezet szintjén is

# A kutatás háttere

Választott meditációs módszer és a személyiség összefüggéseinek, illetve a meditáció személyiségre gyakorolt közvetlen és hosszú távú hatásának vizsgálata

Célcsoport:

Budapesti meditációs csoportok



# Használt eszközök



Forrás: [obimon.com](http://obimon.com)

Félig strukturált interjú a meditációs tapasztalatokról

TAT

Rorschach

Smith Relaxációs Állapotok Leltára

Obimon - elektrodermális aktivitást mérő eszköz

# Buddhista meditációk

## Zen



- A zen önfegyelmzési gyakorlatai három területre bonthatók
  - o a testtartás szabályozására
  - o a légzés szabályozására
  - o szellemi folyamatok szabályozására
- figyelmet egyetlen tárgyra irányítani (lélegzetszámlálás és a légzésfigyelés), a tudatot a légzésről való folytonos tudomás tölti be
- kisebb mértékű kizökkenés



# Buddhista meditációk

## Vipassana



Úgy látni a dolgokat ahogy vannak

Egyéni megvilágosodás

Figyelemeltereléssel és légzésfigyeléssel megszűnik a tudati szennyeződés

Kutatások:

Rezilienciában megmutatkozó eredmények – Khurana és Dhar, 2002

Döntéshozatal, önkontroll és empátia – Chaudhary, 1999

Rendőrtiszteken – növekedett érzelmi stabilitás és figyelem – Sinha, 1976

# Buddhista meditáció

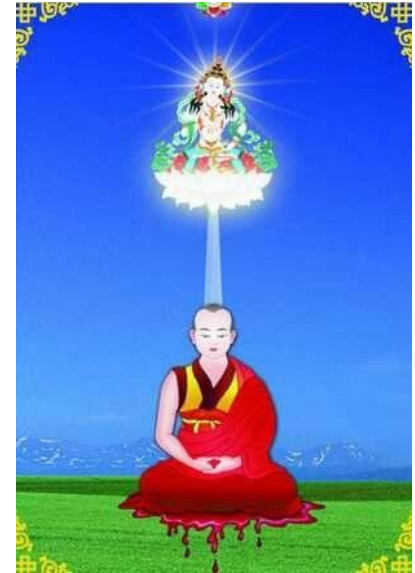
## Vadzsrájana

Jellegzetes vonása a tantra (mahajána filozófia)

Tantra mint eszköz - a vágy energiáját irányítja és az élvezetek tapasztalatait alakítja a megvilágosodás fele

Hasonlóság a zennel (minden szenvedő lény)

Istenségek - kvalitás birtoklása



# Milyen eredményekre számítunk?

  
Smith Relaxációs állapotok kérdőív:

Tudatosság - magasabb a vipassana irányzat szerint gyakorlónál  
A kapcsolódás magasabb a vadzsrajana gyakorlónál

Projektív tesztek:

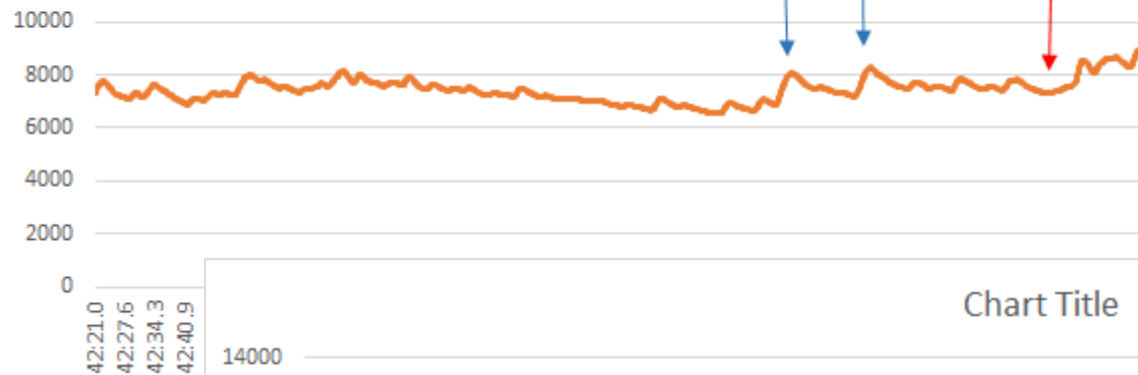
Nagyobb fokú kreativitás

Érett megküzdési mechanizmusok

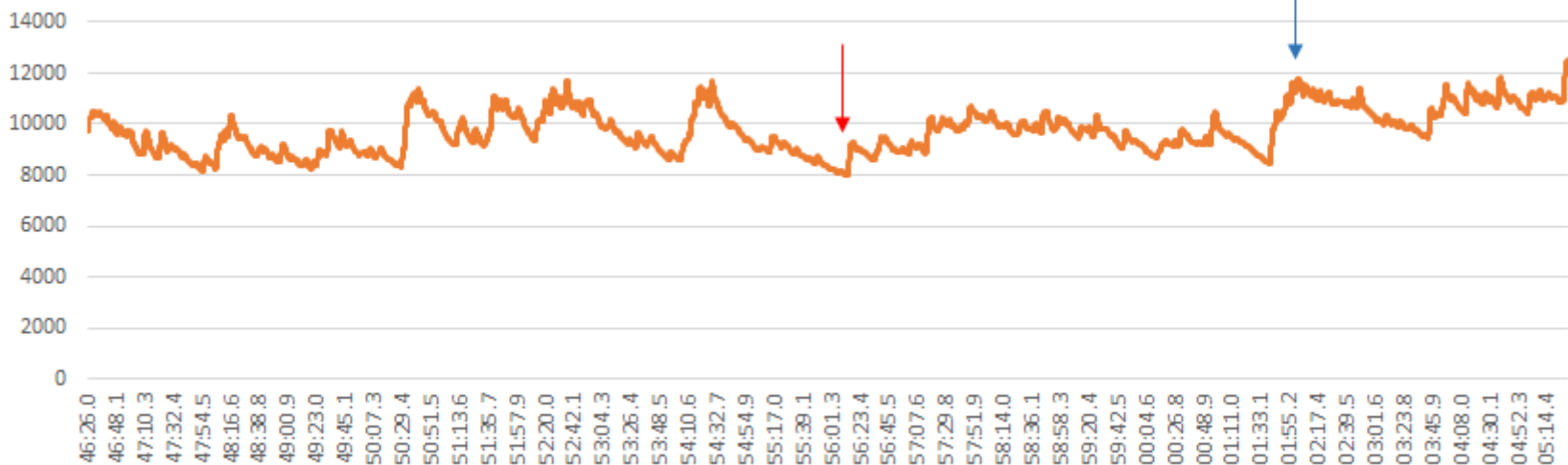
Önelfogadás

Empátia, türelem

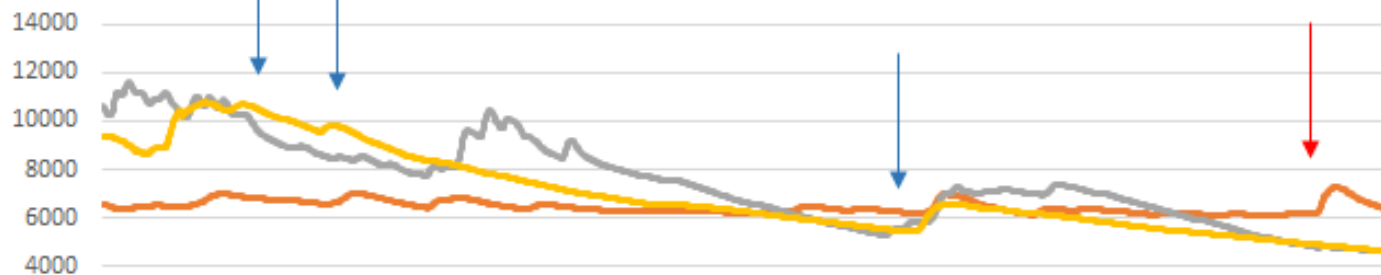
### Vadzsrajana - mantra és vizualizáció vezetett légzés gyakorlat



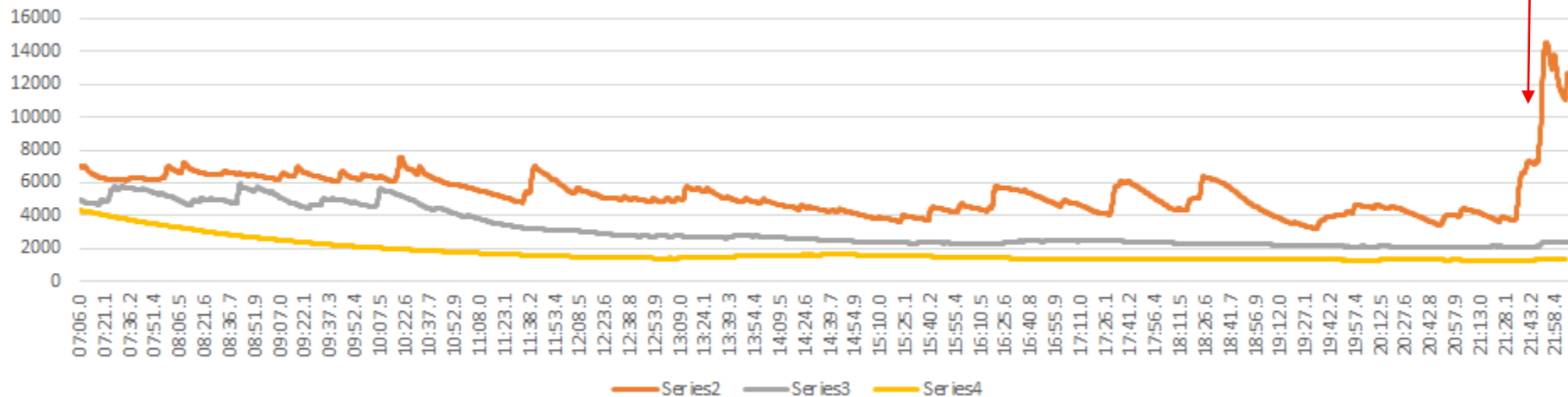
### Chart Title



### légzésfigyelés - vipassana



### Chart Title



# Meditate at Your Desk

Meditate right where you are with this 10-minute guided practice.

BY JANICE MARTURANO | MAY 01, 2017 | GUIDED MEDITATION

## Introduction to Office Meditation: 5 Steps to Peace of Mind at Work

# The best place to meditate? At work.

By **David G. Allan**, CNN

🕒 Updated 2120 GMT (0520 HKT) April 5, 2017

## Would Your Workplace Benefit From an Office Meditation Program?

Tudatos jelenlét a munkahelyen  
Így segít a mindfulness a karriered során!



## Források:

Khurana Amulya, PL. Dhar, and B.D. Baral. 2002. 'Effect of Vipassana meditation on subjective well-being of jail inmates



**Köszönjük a figyelmet!**