

DOI 10.15826/spp.2022.4.54
УДК 159.9.072.52

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН

М. Е. Петухова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлены данные по использованию йоги как средства повышения психического здоровья людей, которое значительно снизилось в результате пандемии и в процессе развития неопределенности и трансформации общественной жизни. Цель исследования заключалась в изучении влияния йоги на развитие саморегуляции у женщин. В исследовании приняли участие 28 женщин, средний возраст 37,4, имеющих разный опыт занятий йогой. Для оценки развития эмоциональной саморегуляции использовалась методика «Эмоциональный интеллект» (Люсин Д. В.). Результаты исследования выявили достоверные различия между развитием показателей эмоционального интеллекта, такими как понимание эмоций, управление эмоциями и контроль экспрессии в зависимости от длительности занятий йогой. Повышение эмоциональной саморегуляции занимающихся под влиянием занятий йогой требует дальнейших исследований, которые могут быть связаны с ролью занятий йогой на повышение качества жизни занимающихся.

Ключевые слова: йога, эмоциональная саморегуляция, женщины.

Для цитирования: Петухова М. Е. Использование практики йоги как средства повышения эмоциональной саморегуляции женщин // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 4. С. 38–43.

THE USE OF YOGA PRACTICE AS A MEANS OF INCREASING EMOTIONAL SELF-REGULATION OF WOMEN

M. E. Petukhova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article presents an analysis of the use of yoga as a method of improving people's mental health, which has significantly decreased as a result of the pandemic and in the process of developing uncertainty and transformation of public

© Петухова М. Е., 2022

life. The purpose of the study was to study the influence of yoga on the emotional self-regulation of women. The study involved 28 women, at the average age of 37.4, with different experience in yoga. To assess the development of emotional self-regulation, the method «Emotional Intelligence» (Lyusin D. V.) was used. The results of the study revealed significant differences between the development of indicators of emotional intelligence, such as understanding emotions, emotion management and expression control, depending on the duration of yoga classes. Increasing the emotional self-regulation of people who are engaged in yoga and who are under the influence of yoga requires further research. The research may be related to the role of yoga classes in improving the quality of life of those engaged.

Key words: yoga, emotional self-regulation, women.

For citation: Petukhova M. E. The use of yoga practice as a means of increasing emotional self-regulation of women // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol.2., No.4. P. 38–43.

Актуальность. Здоровье является непреходящей ценностью человечества, как и различные практики, такие как йога, которые на протяжении веков используются для повышения физического и психологического здоровья разных групп населения [6, 9].

В условиях трансформации общества значительно возрастает стресс у разных групп населения, связанный с неопределенностью как настоящего, так и будущего [13]. Поэтому использование таких средств как йога может способствовать сохранению и укреплению здоровья трудоспособного населения нашей страны, а также повышение стрессоустойчивости и способности к эмоциональной саморегуляции [13,14,15].

В связи с данным положением дел особенной популярностью пользуются средства и методы физической культуры и спорта, педагогики, психологии, медицины, а также ряда других направлений [1, 2]. В частности, как показывают многочисленные исследования, отличным здоровьесберегающим потенциалом и повышением способности эмоциональной саморегуляции присущи различным практикам йоги, выполнять которые могут люди практически любого возраста и уровня физической подготовленности [2, 9].

В современном мире йога рассматривается исследователями как средство решения многих проблем. Например, такие авторы как Волочая Т. А., Ланина Н. В., Имаева Г. К. доказали, что практика йоги может эффективно использоваться для улучшения психоэмоционального состояния, повышения психологических возможностей личностного развития и психорегуляции [4, 6, 8]. А также йога используется как средство формирования здорового образа жизни и решения задач физического воспитания, что отражено в работах Маркина Э. В., Белоусова И. М., Буковой Л. М. и Пятиной Т. Л. [3, 10].

Учеными Емельяновой М. С. и Тепловым Л. В. была доказана возможность использования йоги как средства развития эмоционального интеллекта студентов [5]. Однако до настоящее время не было проведено

исследований по оценке влияния практики йоги на эффективность эмоциональной саморегуляции (эмоциональный интеллект) других групп населения в контексте современных событий в стране и мире (пандемия, военные конфликты), что и отражает новизну данной научной статьи.

Согласно теории эмоционального интеллекта внутриличностный интеллект, тесно связан с пониманием человеком собственных эмоций, контролем экспрессии и управлением своих эмоций [12].

Цель исследования заключалась в изучении влияния практики йоги на повышение эффективности эмоциональной саморегуляции женщин.

Методы исследования. Исследование проводилось в студии йоги «Джива» города Березовский Свердловской области. Использовался метод анкетирования, составленный из 24 вопросов теста Люсина Д. В. «Эмоциональный интеллект» по управлению эмоциями и внутриличностному эмоциональному интеллекту [12]. На данные вопросы отвечали 28 учеников студии йоги «Джива» из двух групп – «йога – начинающие» (ранее не занимающиеся практикой йоги) и «йога – средний уровень» (практикующие от года и больше). Средний возраст занимающихся 37,4 лет. Для математической обработки результатов t-критерий Стьюдента.

Результаты. Исследование уровня саморегуляции женщин проводилось в форме опроса занимающихся йогой с разным уровнем подготовки, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Данные уровня саморегуляции женщин в зависимости от уровня подготовки.

Группы	Понимание своих эмоций (ВП)	Управление своими эмоциями (ВУ)	Контроль экспрессии (ВЭ)	Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)
Йога – начинающие	16,2	13	11	40,4
Йога – средний уровень	18,6	14,7	13	47,2
t-критерий Стьюдента	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$

Как видно из таблицы 1, получены достоверные различия по уровню внутриличностного эмоционального интеллекта и всеми его компонентами. Полученные данные свидетельствуют, что уровень саморегуляции эмоциональных состояний значительно изменяется у женщин в процессе занятий йогой. С одной стороны это связано с тем, что практика йоги ориентирована на овладение навыков регуляции своего настроения, состояния, в так же осознания того, что это зависит от самих занимающихся, а не только от внешних ситуаций и

воздействий. Еще одним важным фактором является то, что освоение техник управления своим состоянием и эмоциями на занятиях может быть перенесено в реальную жизнедеятельность.

Что подтверждаю ответы на вопрос: «Как практика йоги помогает мне в жизни?»).

Типичными ответами со стороны женщин были следующие : «Занимаясь йогой, я научилась эффективно расслабляться», «Благодаря занятиям по йоге я научилась спокойнее реагировать на стрессы», «Во время занятий я отмечаю снижение тревожности и повышение осознанности», «Я заметила, что после йоги мое настроение значительно улучшается», «Я обратила внимание, что занятия йогой дают мне положительный настрой и энергию» и т.д.

Выводы. Проведенное пилотное исследование свидетельствуют о значительном влиянии практики йоги на развитие внутриличного интеллекта и эмоциональную регуляцию женщин. Полученные данные требуют продолжения исследований по повышению эффективности эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости у различных групп населения с помощью использования практики йоги.

Список литературы

1. Аэробика и хатха-йога как виды двигательных режимов в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / И. М. Белоусова и [др.]. // Теоретические и методологические проблемы современного образования. Материалы XXII Международной научно-практической конференции. Институт стратегических исследований. 2015. С. 9–13.
2. Воловая Т. А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогой // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 85–90.
3. Емельянова М. С., Теплов А. В. Потенциал психофизических методов и средств йоги по развитию эмоционального интеллекта студентов // Философия и/или новое интегративное знание. Сборник материалов VII Всероссийской научной конференции (с международным участием). Ярославль, 2021. С. 97–104.
4. Имаева Г. К. Йога как психотехнология для формирования психологического здоровья // Матрица научного познания. 2021. № 6–2. С. 199–203.
5. Ланина Н. В. Особенности копинг-стратегии и тревожности у студентов, занимающихся йогой / Н. В. Ланина // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55–5. С. 322–329.
6. Ланина Н. В. Психологические возможности йоги для личностного развития человека // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. Сборник статей международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; Московский государственный университет дизайна и технологии. 2016. С. 215–221.
7. Лисицкая Т. С., Кувшинникова С. А., Панкина В. С. Развитие йоги в мегаполисе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 28.
8. Маркин Э. В. Йога как средство формирования мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О.М. Поповой. 2016. С. 237–239.
9. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4 (15). С. 121–126.

10. Рогалева Л. Н., Дубинкина Ю. А. Психодиагностика в спорте. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. 84 с.

11. Романовская И. А., Тарабановская Е. А. Влияние комплекса оздоровительных упражнений с элементами йоги на развитие стрессоустойчивости преподавателей вуза (женщин второго периода зрелого возраста) // *Science for Education Today*. 2020. Т. 10. № 1. С. 205–220.

12. Суботьялов М. А., Головин М. С. Оздоровительная йога: влияние на психофункциональные показатели женщин зрелого возраста // *Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия*. 2020. Т. 6 (72). № 4. С. 143–150.

13. Якимова Т. В., Миронова В. М. Упражнения оздоровительной йоги как средства улучшения психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста // *Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры*. 2019. С. 400–402.

14. Hatha yoga course in academic physical education curricula / Patalakh A. M. [et. al.] // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2017. № (10). P. 44–45

15. Kishida M., Mogle J., Elavsky S. The Daily Influences of Yoga on Relational Outcomes Off of the Mat // *International Journal of Yoga*. 2019. Vol. 12(2). P.103–113.

Reference

1. Belousova I. M., Bukova L. M., Pyatina T.L. (2015). Aerobika i hatha-joga kak vidy dvigatel'nyh rezhimov v korrekcii sostoyaniya zdorov'ya zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [Aerobics and hatha yoga as types of motor modes in the correction of the health status of women of the first mature age]. *Teoreticheskie i metodologicheskie problemy sovremennogo obrazovaniya. Materialy XXII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Institut strategicheskikh issledovaniy* [Theoretical and methodological problems of modern education. Materials of the XXII scientific and Practical International Conference. Institute for Strategic Studies.], 9–13. (In Russ).

2. Volovaya T. A. (2022). Psihoregulyaciya predstartovyh sostoyanij sportsmenov jogicheskimi tehnikami [Psychoregulation of pre-start states of athletes using yogic techniques]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft], 6 (208), 85–90. (In Russ).

3. Emelyanova M. S., Teplov A. V. (2021). Potencial psihofizicheskikh metodov i sredstv jogi po razvitiyu emocional'nogo intellekta studentov [The potential of psychophysical methods and means of yoga for the development of emotional intelligence of students]. *Filosofiya i/ili novej integrativnoe znanie. Sbornik materialov VII Vserossijskoj nauchnoj konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem)*. [Philosophy and/or new integrative knowledge. Collection of materials of the VII All-Russian scientific conference (with international participation)], Yaroslavl, 97–104. (In Russ).

4. Imaeva G. K. (2021). Joga kak psihotekhnologiya dlya formirovaniya psihologicheskogo zdorov'ya [Yoga as a psychotechnology for the formation of psychological health]. *Matrica nauchnogo poznaniya* [Matrix of scientific knowledge], 6(2), 199–203. (In Russ).

5. Lanina N. V. (2016). Psihologicheskie vozmozhnosti jogi dlya lichnostnogo razvitiya cheloveka [Psychological possibilities of yoga for personal development of a person]. *Gumanitarnye osnovaniya social'nogo progressa: Rossiya i sovremennost'. Sbornik statej mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Ministerstvo obrazovaniya i nauki RF; Moskovskij gosudarstvennyj universitet dizajna i tekhnologii* [Humanitarian Foundations of Social Progress: Russia and Modernity. Collection of articles of the international scientific-practical conference. Ministry of Education and Science of the Russian Federation; Moscow State University of Design and Technology], 215–221. (In Russ).

6. Lanina N. V. (2017). Osobennosti koping-strategii i trevozhnosti u studentov, zanimayushchihsya jogoj [Features of the coping strategy and anxiety among yoga students] *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern teacher education], 55(5), 322–329. (In Russ).

7. Lisickaya T. S., Kuvshinnikova S. A., Pankina V.S. (2017). Razvitiye jogi v megapolise [The development of yoga in the metropolis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Education], 10, 28. (In Russ).

8. Markin E. V. (2016). Joga kak sredstvo formirovaniya motivacii k zanyatiyam sportom i vedeniyu zdorovogo obraza zhizni [Yoga as a means of forming motivation for sports and a healthy lifestyle]. *V sbornike: Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshih uchebnyh zavedeniyah Minsel'hoza Rossii. Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Pod obshchej red. O.M. Popovoj.* [In the collection: Current problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Under the general editorship of O.M. Popova], 237-239. (In Russ).

9. Ralnikova I. A. (2019) Psihologicheskoe zdorov'e i zhiznennye perspektivy lichnosti [Psychological health and life prospects of the individual]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 15, 121-126. (In Russ).

10. Rogaleva, L. N., Dubinkina YU. A. (2022). *Psihodiagnostika v sporte: uchebnoe posobie* [Psychodiagnosics in sports: textbook]. Ural Publishing House. (In Russ).

11. Romanovskaya I. A., Tarabanovskaya E. A. (2020). Vliyaniye kompleksa ozdorovitel'nyh uprazhnenij s elementami jogi na razvitiye stressoustojchivosti prepodavatelej vuza (zhenshchin vtorogo perioda zrelogo vozrasta) [Influence of a complex of health-improving exercises with elements of yoga on the development of stress resistance of university teachers (women of the second period of adulthood)]. *Science for Education Today*, 1, 205-220. (In Russ).

12. Subotyalov M.A., Golovin M.S. (2020). Ozdorovitel'naya joga: vliyaniye na psihofunkcional'nye pokazateli zhenshchin zrelogo vozrasta [Health yoga: impact on the psychofunctional indicators of women of mature age]. *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V.I. Vernadskogo. Biologiya. Himiya* [Scientific notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Biology. Chemistry]. 6 (72), 4, 143-150. (In Russ).

13. Yakimova T. V., Mironova V. M. (2019). Uprazhneniya ozdorovitel'noj jogi kak sredstva uluchsheniya psihoemotsional'nogo sostoyaniya zhenshchin zrelogo vozrasta [Health yoga exercises as a means of improving the psycho-emotional state of women of mature age] *Fizicheskaya kul'tura i sport: nauka, obrazovanie, tekhnologiy. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii magistrantov. Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury* [Physical culture and sport: science, education, technology. Materials of the All-Russian scientific-practical conference of undergraduates. Ural State University of Physical Education] (pp. 400-402). (In Russ).

14. Kishida M. Mogle J., Elavsky S. (2019). The Daily Influences of Yoga on Relational Outcomes Off of the Mat. *Yoga*, 12(2), 103–113.

15. Patalakh A. M. Minvaleev R. S., Shmagun D. A., Merkulova O. A. (2017). Hatha yoga course in academic physical education curricula. *Theory and Practice of Physical Culture*. № (10), 44–45.

Информация об авторе / Information about the author

Марина Евгеньевна Петухова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский Федеральный университет; mr705@mail.ru.

Marina Evgenievna Petukhova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; mr705@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.11.2022

Принята к публикации / Accepted: 18.12.2022