

AGNIESZKA KULIK

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Wydział Nauk Społecznych
Katedra Psychologii Klinicznej

Medytacja a reakcje emocjonalne u młodzieży

Meditation and Emotional Reaction in Young People

*Rozmyślanie i kontemplacja zaopatrywały
duchowość człowieka niejako w 'tlen',
bez którego udusiłby się i zginął¹.*

15 października 2009 roku minęła 20. rocznica wydania Listu do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej². List był m.in. próbą odpowiedzi Kongregacji ds. Nauki Wiary pod przewodnictwem kard. J. Ratzingera na pytania o związki między medytacją chrześcijańską a medytacją orientalną. Był także wyrazem troski o rozwój duchowy chrześcijan, którzy podejmowali odmienne kulturowo i religijnie formy poszerzania i pogłębiania swojej duchowości.

Medytacja jest swoistą *obecnością, modalnością bycia, która może być wyrażana wielorako, ale to właśnie ten sposób bycia przemienia wszystko, czego dotknie. Dlatego właściwa postawa odprawiającego medytację jest jednocześnie drogą i celem. W tak rozumianej medytacji nie chodzi o to jak medytować, ale jak być i tę istotę medytacji odkrywa się wtedy, gdy zawiesza się wszystko, z wyjątkiem naszej postawy, naszej obecności, naszego przyłgnięcia do czegoś – do przedmiotu odniesienia naszej obecności*³. Ma dwa wymiary: religijny i psy-

¹ C.M. Lakotta, *Kuszenie w Chikaldzie*, Kraków 2008, s. 274.

² Zob. Kongregacja ds. Nauki Wiary, *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, z dnia 15 października 1989 r., „L'Osservatore Romano” 10 (1989) (wyd. pol.) 12/118, s. 3-5.

³ W. Słomka, *Medytuję więc jestem*, Łódź 1992, s. 38.

chologiczny. Oba te aspekty ze sobą się przenikają i uzupełniają. Stąd sprowadzanie medytacji do jednego z nich powoduje jej wypaczenie.

Analizując aspekt religijny medytacji, dotyka się całej spuścizny filozoficznej kręgu kulturowego, z którego ona wyrasta. W tym kontekście mówi się o medytacji Zachodu i medytacji Wschodu. Medytacja Zachodu utożsamiana jest z chrześcijaństwem, do medytacji Wschodu zaś zalicza się różnego typu praktyki, mające swoje korzenie w jednej z religii orientalnych.

Medytacja chrześcijańska jest aktem świadomości serca *pozostającego w komunii z odkrytymi i zidentyfikowanymi wartościami mocą chrześcijańskiej wiary, nadziei i miłości oraz mocą działającego Ducha Świętego, wyposażającego nas w swe dary stanowiące uzdolnienie do doznawania Jego oddziaływania na nas*⁴. Jest formą modlitewnego bycia osobowego człowieka z osobowym Bogiem. Medytacja zaliczana jest do modlitwy wewnętrznej i jako taka ochrania i rozwija życie religijne osoby⁵. Ten rozwój dokonuje się na drodze nawiązania więzi duchowej z Bogiem oraz z innymi osobami, a przez to pełniejszej wewnętrznej integracji człowieka. Więź duchowa wyraża się w dialogu, w które zaangażowane jest poznanie, ustosunkowanie i działanie, a z którego wynika odniesienie wobec ludzi, rzeczy i świata⁶. Czynnikiem wspierającym rozwój medytacji chrześcijańskiej jest poszukiwanie rzetelnej komunikacji, postawa radości i wdzięczności. Nie każda jednak medytacja jest modlitwą. Według von Balthasara⁷ medytacja może być przejawem egoizmu, zabiegiem pielęgnacyjnym dla utrzymania odpowiedniej sylwetki lub psychotechnicznymi zabiegami.

Medytacja orientalna jest procesem przezwycięzania indywidualności przez zatapianie się w byt natury⁸. Wszystkim nurtom medytacji wschodniej wspólna jest tęsknota za wyzwoleniem i przezwyciężeniem odrębności człowieka od innych bytów, za doskonałością i pojednaniem z wielką całością. Fisher⁹ uważa, że słowo medytacja oznacza różne religijne i duchowe praktyki zaczerpnięte z religii Wschodu. Medytacja może być bardzo efektywna, jeśli wiąże się z duchową tradycją. Istnieje wiele dróg (każda medytacja to inna droga) należy jednak spełnić warunki wstępne, które dotyczą nastawienia psychicznego (idea nieczynienia zła, powszechnej życzliwości i dystansu do rzeczywistości, w tym własnej), hi-

⁴ Tamże, s. 30.

⁵ Por. S. Kulpaczyński, *Katechetyczna dydaktyka modlitwy*, Lublin 1989.

⁶ Por. S. Kulpaczyński, M. Talała, *Zarys modelu wychowania do modlitwy w wybranych materiałach katechetycznych* (cz. I), „Seminare” 16 (2000), s. 289-299.

⁷ Por. H.U. von Balthazar, *Medytacja*, „W drodze” 274 (1996) 6, s. 55-62.

⁸ Por. J.B. Lotz, *Wdrożenie w medytację nad Nowym Testamentem*, Kraków 1985.

⁹ Por. R. Fisher, *Still thinking: The case for meditation with children*, „Thinking Skills and Creativity” 1 (2006), s. 146-151.

gieny ciała (stosowanie odpowiedniej diety) i ćwiczeń¹⁰. Służą temu właściwe metody: receptywne praktyki medytacyjne (przez koncentrację na obiekcie), generatywne/twórcze (np. wizualizacja), refleksywne/kontemplacyjne¹¹. W Europie do najpopularniejszych form medytacji wschodniej należy joga, Medytacja Transcendentalna i zen¹².

Jeszcze inną formą medytacji jest tzw. medytacja w ruchu. Określenie to odnosi się do wschodnich sztuk walki. Wschodnie sztuki walki są też nazywane syntezą sportowo-medytacyjną¹³. Jako drogę do przekraczania siebie i ujawniania swoich możliwości proponuje się tu 'drogę wojownika'. Najwyższe poznanie polega na tworzeniu w sobie siły (energii) wewnętrznej przez opanowanie ciała i ducha. Według Tokarskiego¹⁴ orientalne sporty walki umożliwiają samo-realizację, samoobronę, samowyróżnianie się i wyzwolenie. Mają prowadzić do dobrej kondycji zdrowotnej i doskonałości wewnętrznej. Prezentują wiele stylów. Cechą wspólną dla wszystkich sportów i szkół walk Wschodu jest nawiązanie do systemów religijno-filozoficznych, autorytet mistrza-trenera i bezwzględne posłuszeństwo wobec niego, trening i ćwiczenia medytacyjne (tzw. medytacja w ruchu), regulamin ustalający zasady postępowania.

W wymiarze psychologicznym *medytacja jest doświadczeniem doprowadzenia umysłu do stanu 'neutralności', zminimalizowania świadomej aktywności mózgu i powolnego poznawania swej wewnętrznej jaźni*¹⁵. Jest cennym źródłem samopoznania przez wnikanie we własne wnętrze (przeżycia, doświadczenia), dzięki czemu może zapobiec utracie własnej osobowości człowieka w społeczności. Według Dąbrowskiego¹⁶ podejmowanie praktyki medytacji świadczy o formowaniu się osobowości, o przejściu od powierzchownych sądów do świadomej postawy, od wrażeń do refleksji, od przeżyć zewnętrznych do wewnętrznych, od reakcji emocjonalnych do pogłębionych uczuć. Stąd jest wyrazem harmonizowania się osobowości na wyższym poziomie rozwoju. W ujęciu psychologicznym akcentuje się tzw. poszerzanie „Ja”, rozumiane jako wykraczanie poza „Ja”-realne w rozumieniu rozwoju/wzrostu zgodnie z przyjętymi przez osobę wartościami, jako transcendencja wewnątrz siebie (np. samorozwój) lub poza

¹⁰ Por. W. Słomka, dz. cyt.

¹¹ Por. R. Fisher, dz. cyt.

¹² Por. M.C. Burrell, J. Allan, *Nie wszyscy są jednego ducha*, Warszawa 1988; L. Cyboran, *Klasyczna joga indyjska*, Warszawa 1986; T. Doktor, *Ruchy kultowe. Psychologiczna charakterystyka uczestników*, Kraków 1991; Ph. Kapleau, *Trzy filary zen*, Warszawa 1991; J. Koziński, *Z Bogiem albo bez Boga. Psychologia religii: nowe spojrzenie*, Warszawa 1991.

¹³ Por. A. Zwoliński, *Sztuki walki*, Kraków 1995.

¹⁴ Por. S. Tokarski, *Sztuki Walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Szczecin 1989.

¹⁵ M.C. Burrell, J. Allan, dz. cyt., s. 90.

¹⁶ Por. K. Dąbrowski, *Trud istnienia*, Warszawa 1986.

osobę (np. wszechświat)¹⁷. Warunkując rozwój człowieka, umożliwia samourzeczywistnianie się, życie twórcze, aktywizujące możliwości.

Aktualnie poświęca się wiele uwagi leczniczej funkcji medytacji. W tym kontekście podkreśla się, że w promocji zdrowia psychicznego konieczna jest lepsza konceptualizacja i uczenie adaptacyjnych form regulacji emocji, co jest celem terapii opartej na uważnej obecności (mindfulness-based therapy)¹⁸. Medytacja orientalna traktowana jest jako droga przebudzania się, jako ćwiczenie koncentracji uwagi na treści pojawiające się w polu świadomości lub na pojedynczym obiekcie. Terapia ta ma powodować obniżenie negatywnych emocji i samooceny, poprawę pamięci i ogólnego well-being, redukować objawy psychopatologii¹⁹, zmniejszać reaktywność na stymulację emocjonalną²⁰, poprawiać autorefleksję, samokontrolę, wrażliwość, osiągnięcia szkolne u nastolatków²¹, zmniejszać zużycie leków i środków uspokajających²².

Wykorzystuje się ją jako alternatywny sposób interwencji obok działań medycznych leczenia depresji i lęku u młodzieży, leczenia nadwagi²³, zaburzeń snu u nastolatków²⁴, w radzeniu sobie zwłaszcza w fobii społecznej²⁵, ponadto w redukcji bólu²⁶, stresu, psychozy, zaburzeń odżywiania, agresji²⁷. W działaniach tych wykorzystuje się mechanizm redukcji aktywności metabolicznej, do której

¹⁷ Por. I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007.

¹⁸ Sztuka świadomego życia polega na rozwijaniu umiejętności pełnego skupiania uwagi na tym co tu i teraz z pełną akceptacją i bez oceniania tak by być świadomym doświadczenia aktualnie pojawiającego się; jest zastosowaniem buddyzmu w psychologii zachodniej (por. R. Chambers, E. Gullone, N.B. Allen, *Mindful emotion regulation: An integrative review*, „Clinical Psychology Review” 29 (2009), s. 560-572).

¹⁹ Por. R. Chambers, E. Gullone, N.B. Allen, dz. cyt.; K. Rubia, *The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders*, „Biological Psychology” 82 (2009), s. 1-11.

²⁰ Por. C.N.M. Ortner, S.J. Kilner, Ph.D. Zelazo, *Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task*, „Motivation and Emotion” 31 (2007), s. 271-283.

²¹ Por. C. Rosaen, R. Benn, *The Experience of Transcendental Meditation in Middle School Students: A Qualitative Report*, „Explore”, 2 (2006) 5, s. 422-425.

²² Por. E. Monk-Turner, *The benefits of meditation: experimental findings*, „The Social Science Journal” 40 (2003), s. 465-470.

²³ Por. S. Benavides, J. Caballero, *Ashtanga yoga for children and adolescents for weight management and psychological well being: An uncontrolled open pilot study*, „Complementary Therapies in Clinical Practice” 15 (2009), s. 110-114.

²⁴ Por. R.R. Bootzin, S.J. Stevens, *Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness*, „Clinical Psychology Review” 25 (2005), s. 629-644.

²⁵ Por. A.F. Jorm, A.J. Morgan, A. Wright, *Interventions that are helpful for depression and anxiety in young people: A comparisons of clinicians' beliefs with those of youth and their parents*, „Journal of Affective Disorders” 111 (2008), s. 227-234.

²⁶ Por. E. Monk-Turner, dz. cyt.

²⁷ Por. S. Wright, A. Day, K. Howells, *Mindfulness and the treatment of anger problems*, „Aggression and Violent Behavior”, 14 (2009) 5, s. 396-401.

dochodzi podczas medytacji, pozwalający na osiągnięcie stanu relaksu²⁸, znalezienie ośrodka ciszy w sobie samym²⁹.

Również prowadzone są badania nad terapeutycznymi efektami sztuk walki Wschodu. Uważa się, że treningi sprzyjają lepszej samokontroli poznawczej i emocjonalnej u dzieci, motywują do zachowań prospołecznych i pozwalają na osiąganie lepszych rezultatów w testach³⁰, a ponadto redukują nadmierną aktywność i niepokój u dzieci ze specjalnymi potrzebami³¹, poprawiają samoocenę i poziom kompetencji społecznych u dzieci z epilepsją³².

Efekty medytacji są różnie interpretowane: psychoanaliza traktuje je jako formę psychopatologicznej regresji ego, psychologia poznawcza jako formę adaptacji, teorie uczenia się podkreślają stan relaksacji³³. Zdaniem Dobroczyńskiego³⁴ zagrożeniem jest zamiana homo religiosus na homo psychologicus i wynikające z tego przekonanie o dowolności działań w sferze psychiki (np. obszarze samo-poznania) bez ryzyka ponoszenia negatywnych konsekwencji, przyjęcie poglądu, że psychika człowieka jest miarą wszystkich rzeczy (relatywizm i subiektywizm), odrzucanie własnej przeszłości. Bayer-Katte³⁵ zauważa, że medytacja pozbawia młodych ludzi indywidualności i otwiera na wpływy różnych kultów. Jakkolwiek daje im poszerzoną świadomość, to pozbawia odniesień społecznych uniemożliwiając doświadczenia osobistej odpowiedzialności.

Również doniesienia o wpływie medytacji na stan relaksu nie są jednoznaczne. Obok badaczy takich jak Rubia³⁶ czy Monk-Turner³⁷ znajdujących fizjologiczne podstawy skuteczności praktyk medytacyjnych, są i tacy jak zespół Pa-

²⁸ Por. K. Rubia, dz. cyt.

²⁹ Por. E. Monk-Turner, dz. cyt.

³⁰ Por. K.D. Lakes, W.T. Hoyt, *Promoting self-regulation through school-based martial arts training*, „Applied Developmental Psychology” 25 (2004), s. 283-302.

³¹ Por. L.J. Barona, Ch. Faubert, *The role of Tai Chi Chuan in reducing state anxiety and enhancing mood of children with special needs*, „Journal of Bodywork and Movement Therapies” 9 (2005), s. 120-133.

³² Por. K.D. Conant i in., *A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: Results of a pilot study*, „Epilepsy & Behavior” 12 (2008), s. 61-65.

³³ Por. T. Doktor, J. Kowalczevska, J. Werbanowska, *Uczestnictwo w nowych ruchach religijnych a poczucie sensu życia i poziomu niepokoju*, „Euhemer – Przegląd Religioznawczy” 4 (1991) 162, s. 133-146.

³⁴ Por. B. Dobroczyński, *Homo psychologicus versus homo religiosus*, http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/IP/homo_psychologicus.html (23.07.1999).

³⁵ Por. W. von Baeyr-Katte, *Konstante Reaktionsmuster im Aufbau moderner Kulte. Neue Jugendreligionen*, „Beiheft zur Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie” 21 (1979), s. 53-72.

³⁶ Por. K. Rubia, dz. cyt.

³⁷ Por. E. Monk-Turner, dz. cyt.

ce'a³⁸, którzy nie zauważają różnic między medytującymi a tymi, którzy nie medytują w fizjologicznej odpowiedzi na stres.

Zainteresowanie medytacją, zwłaszcza wśród młodych ludzi, wynika zdaniem Kulpaczyńskiego³⁹ z niepokoju i poczucia zagrożenia człowieka, potrzeby refleksji nad własnym życiem, poszukiwania odpowiedzi na pytanie o sens życia, szybszej regeneracji sił, większej wydajności, większej wrażliwości i rozwoju sił twórczych. Jest także wyrazem potrzeby eksperymentowania i zdobywania nowych, ekscytujących doświadczeń, charakterystycznych dla okresu dorastania. Wiąże się również z poszukiwaniem sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Adolescencja jest okresem bardzo ekscytującym, ale także pełnym stresów i trudności emocjonalno-społecznych. Do najczęściej wymienianych trudności emocjonalnych w tym okresie należy agresja. Badania Kulik i Szewczyka⁴⁰ pokazują, że ok. 20% nie radzi sobie z pobudzeniem agresywnym. U młodzieży uwikłanej w związki o charakterze agresji odnotowuje się także zwiększone nasilenie lęku i depresji, co stanowi ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego.

Jednocześnie wielu młodych ludzi nie chce poddawać się negatywnym emocjom i szuka dróg radzenia sobie. W swoich poszukiwaniach napotykają na różne oferty programów doskonalenia się, rozwoju duchowego, którego wyrazem jest panowanie nad sobą, nabywanie mocy, uzyskiwanie wyższej świadomości. Mariański⁴¹ zauważa, że wraz z pogłębionym zaangażowaniem religijnym zmniejsza się tendencja do zachowań agresywnych. Prężyna⁴² podkreśla u osób religijnych większe możliwości adaptacyjne do sytuacji trudnych, związanych z pokonywaniem doznanych frustracji przez wewnętrzną koncentrację i kontrolę impulsów. Cotton i współpracownicy⁴³ zauważają, że młodzież, która jest bardziej religijna funkcjonuje lepiej niż mniej religijni rówieśnicy a duchowość pełni w okresie adolescencji funkcję ochronną w zakresie profilaktyki zdrowia, np. wczesnej inicjacji seksualnej. Uczestnictwo w ruchach religijnych wynikające z głębszej niż tradycyjnie potrzeby religijnej będzie skutkowało zmianami w osobowości w tych obszarach, które można określić jako psychologiczne, funkcje

³⁸ Por. T.W.W. Pace i in., *Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress*, „Psychoneuroendocrinology” 34 (2009), s. 87-98.

³⁹ Por. S. Kulpaczyński, dz. cyt.

⁴⁰ Por. A. Kulik, L. Szewczyk, *Psychofizyczne funkcjonowanie nastolatków w Polsce*, w: *Psychologia kliniczna okresu dzieciństwa i adolescencji*, red. J.Cz. Czabała, E. Zasępa, Warszawa 2006, s. 113-123.

⁴¹ Por. J. Mariański, W. Zdaniewicz, *Wartości religijne i moralne młodych Polaków*, Warszawa 1991.

⁴² Por. W. Prężyna, *Potrzeby jako korelaty postawy religijnej*, „Roczniki Filozoficzne” 24 (1976) 4, s. 5-28.

⁴³ Por. S. Cotton i in., *Religion/spirituality and adolescent health outcomes: a review*, „Journal of Adolescent Health” 38 (2006), s. 472-480.

religii będą bardziej nasilone niż u innych. Dotyczy to także takich wskaźników jak lęk, agresja i depresja.

Celem prezentowanych badań jest próba odpowiedzi na pytanie: Czy młodzież uprawiająca różne formy medytacji różni się od młodzieży, która nie uprawia medytacji pod względem nasilenia i rodzaju negatywnych reakcji emocjonalnych?

1. CHARAKTERYSTYKA BADANYCH GRUP

Badania zostały przeprowadzone w różnych ośrodkach w Polsce. W gromadzeniu materiałów empirycznych wyróżnić można kilka podejść: 1) procedura przekazywania baterii testów z prośbą o wypełnienie w domu lub wysyłania pocztą pod wskazany adres (8% zwrotnych odpowiedzi), 2) indywidualne lub grupowe (5-10 osób) spotkania przed lub po zajęciach, prowadzonych w ramach programu samodoskonalenia się, 3) badania grupowe w szkole, 4) badania grupowe podczas rekolekcji. Do analizy statystycznej wykorzystano 144 badania. W badaniach wyodrębniono 4 grupy. Rozkład liczebności i charakterystykę podgrup prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka socjodemograficzna badanych grup

Charakterystyki		Grupy							
		Kontrolna N=50		Religijna N=36		Sztuk walki N=35		Medytacji wsch. N=23	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Płeć	M	29	58	11	31	25	71	9	39
	K	21	42	25	69	10	29	14	61
Średnia wieku		16,9		18		17,2		17,6	
Religia	zaangażowany	25	50	35	97	11	31	11	48
	obojętny	21	42	1	3	23	66	9	39
	wrogi	4	8	0	0	1	3	3	13

Grupa kontrolna. Do grupy kontrolnej zaliczono osoby, które nie uczestniczyły w żadnej zorganizowanej formacji wewnętrznej. W badaniu uczestniczyły osoby z różnych szkół ponadpodstawowych, łącznie 50 osób. Wśród osób niezorganizowanych chłopcy stanowili 58%, zaś dziewczęta 42%. Średnia wieku w tej grupie wyniosła 16,9 lat. W grupie kontrolnej 50% deklarowało w stosunku do religii postawę zaangażowaną, 42% obojętną i 8% wrogą.

Grupa religijna. Osoby stanowiące porównawczą grupę zaangażowanych w życie religijnie należały do różnych formacji katolickich. Ogółem przebadano w tej grupie 36 osób. W grupie osób zaangażowanych w formacje religijne 31% stanowili chłopcy, a 69% dziewczęta. Średnia wieku w grupie zaangażowanych w grupy religijne wyniosła 18 lat. 97% osób zaangażowanych w grupy religijne deklarowało postawę zaangażowaną w stosunku do religii chrześcijańskiej, a 3% obojętną i 0% wrogą.

Grupa sztuk walki. Do grupy tej zostały zaliczone osoby, które trenowały walki Wschodu przynajmniej przez okres roku. Łącznie przebadano 35 osób. W grupie osób trenujących różne walki wschodnie 71% stanowili chłopcy, zaś 29% dziewczęta. Średnia wieku w omawianej grupie wyniosła 17,2. Ogółem 31% osób trenujących walki wschodnie deklaruje w stosunku do religii postawę zaangażowaną, 62% obojętność oraz 3% wrogość.

Grupa medytacji. W skład tej grupy wchodziły osoby uprawiające różne formy medytacji orientalnych przez okres dłuższy niż rok. Ogółem przebadano 23 osoby zajmujące się medytacjami. W grupie osób medytujących 61% stanowiły dziewczęta, zaś 39% chłopcy. Średnia wieku w grupie wyniosła 17,6. 48% wszystkich uczestników deklarowało postawę zaangażowaną w stosunku do religii chrześcijańskiej, 39% obojętną oraz 13% wrogą.

2. CHARAKTERYSTYKA METOD

W badaniu wykorzystano następujące metody diagnostyczne: test „Nastroje i humory” A. H. Buss i A. Durkee, „Arkusze Samopoznania” R. B. Cattella i skalę HS A. T. Becka.

Nastroje i humory A. H. Buss, A. Durkee. Do badania zachowań agresywnych wykorzystano test „Nastroje i humory” („Hostility – Guild Inventory”) w adaptacji M. Chojnowskiego. Test pozwala określić natężenie ogólnej agresji oraz następujących jej form: napastliwość fizyczna (NPF), napastliwość słowna (NPS), napastliwość pośrednia (NPP), negatywizm (NGT), podejrzliwość (PDJ), uraza (URZ), drażliwość (DRL), poczucie winy (PW)⁴⁴. Test składa się ze 100 twierdzeń, do których osoba badana ma się ustosunkować, wybierając jedną z możliwych odpowiedzi: Tak? Nie. Im wyższy wynik, tym większe nasilenie zachowań agresywnych. Metoda posiada zadowalającą wartość współczynnika rzetelności (0,64 – 0,78; tylko negatywizm 0,46)⁴⁵.

⁴⁴ Por. A. Buss, *The psychology of aggression*, New York 1961, s. 169-170; A. Buss, A. Durkee, *An inventory for assessing different kinds of hostility*, „Journal of Consultation Psychology” 21 (1957), s. 343-349.

⁴⁵ Por. S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości*, Warszawa 1983, s. 335.

Arkusz Samopoznania R. B. Cattella. Do oceny reakcji lękowych wykorzystano „Arkusz Samopoznania” R. B. Cattella (IPAT ANXIETY SCALE) w tłumaczeniu K. Hirszla. Metoda obok reakcji lękowych pozwala określić niektóre przejawy osobowości według Cattella, tj.: niezintegrowana osobowość oraz niezadowolenie z siebie (Q3-), słabość ego i nie zrównoważenie uczuciowe (C-), skłonność do reakcji paranoidalnych (L), skłonność do obwiniania się i poczucie winy (O), objawy związane z niezaspokojeniem silnych popędów i pragnień (Q4)⁴⁶. Do każdego z 40 pytań osoba badana ma się ustosunkować wybierając jedną z trzech możliwych odpowiedzi. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom lęku. Według autorów test dobrze różnicuje osoby nerwicowe od osób zdrowych oraz charakteryzuje się dużą rzetelnością⁴⁷.

HS A. T. Becka. Metoda zbudowana jest na kognitywno-afektywnej teorii depresji A. T. Becka, gdzie poczucie beznadziejności traktowane jest jako jeden z głównych objawów depresji⁴⁸. Służy do badania stosunku osoby badanej do przyszłości. Wykorzystano tłumaczenie dokonane przez P. Olesia i A. Jurosa. Skala składa się z 20 twierdzeń, na które osoba badana odpowiada „prawda”(P) lub „fałsz”(F). Wyniki rozkładają się na kontinuum od braku lub minimalnego poczucia beznadziejności po bardzo nasilone poczucie beznadziejności; im wyższy wynik, tym większe nasilenie poczucia beznadziejności: brak lub minimalne poczucie beznadziejności (0-3), łagodne poczucie beznadziejności (4-8), umiarkowane poczucie beznadziejności (9-14), ostre poczucie beznadziejności (15 i powyżej)⁴⁹. Beck⁵⁰ wyróżnił ponadto trzy komponenty syndromu poczucia beznadziejności: afektywny, motywacyjny, kognitywny. Wyniki średnie w populacji amerykańskiej uzyskane przez osoby po próbach samobójczych wynoszą $M=9$ ⁵¹, przez osoby zdrowe $M=4,45$ ⁵² i są porównywalne z wynikami w populacji polskiej⁵³.

⁴⁶ Por. S. Siek, *Osobowość. Struktura, rozwój, wybrane metody badania*, Warszawa 1982.

⁴⁷ Por. PTS Psychological Test Reviews, „Journal of Consulting Psychology” 21 (1957) 5, s. 438; Siek, *Osobowość...* 1982, s. 647.

⁴⁸ Por. A.T. Beck, A. Weissman, *The measurent of pessimism: The Hopelessness Scale*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 42 (1974), s. 861-865.

⁴⁹ Por. P. Oleś, A. Juros, *Symptom poczucia beznadziejności w kognitywno-afektywnej teorii depresji A.T. Becka. Skala Hopelessness – polska adaptacja*, „Summarius” 34/35 (1986), s. 289-298.

⁵⁰ Por. A.T. Beck, A. Weissman, dz. cyt.

⁵¹ Por. A.T. Beck, M. Kovacs, A. Weissman, *Hopelessness and Suicidal Behavior: An Overview*, „Journal of American Medical Association” 234 (1975), s. 146-149.

⁵² Por. S.M. Greene, *Levels of Measured Hopelessness in the General Population*, „British Journal of Clinical Psychology” 20 (1981), s. 11-14.

⁵³ Por. P. Oleś, A. Juros, dz. cyt.; M. Grygielski i in., *Meaning in life and hopelssness: interrelationships and intergroup differences*, „Polish Psychological Bulletin” 15 (1984), s. 277-284.

3. ANALIZA I INTERPRETACJA WYNIKÓW

Dane kwestionariuszowe zostały poddane opracowaniu statystycznemu za pomocą programu SPSS. Analizę wyników prowadzono przez porównanie danych statystycznych między każdą z grup medytujących a grupą kontrolną. Wyniki średnie uzyskane przez badanych w zależności od przynależności do określonego typu grupy medytacyjnej lub kontrolnej zawiera tabela 2.

Tabela 2. Wyniki średnie uzyskane w badaniu testem „Nastroje i humory”
A. H. Buss, A. Durkee, „Arkuszem Samopoznania” R. B. Cattella, skalą HS A. T. Becka
w zależności od rodzaju grupy

Skale	Grupy								t-Studenta		
	kontrolna (K)		religijna (R)		sztuk walki (W)		medytacji (M)				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	K:R	K:W	K:M
Agresja – test „Nastroje i humory” A. H. Buss, A. Durkee											
WO	84,88	24,84	72,61	23,51	85,86	28,28	81,74	23,70	2,31*	-0,16	0,52
NPF	10,66	6,79	7,28	4,63	12,80	6,34	9,78	6,58	2,55*	-1,07	0,52
NPS	13,72	5,06	13,89	6,50	14,74	6,00	13,30	6,84	-0,13	-0,82	0,26
NPP	9,70	4,73	7,64	4,30	8,55	4,90	9,78	3,07	2,01*	1,09	-0,09
NGT	15,38	3,94	12,22	6,41	16,14	5,73	13,35	5,73	2,79**	-0,70	1,54
PDJ	9,38	4,77	9,31	4,19	9,00	5,37	10,26	5,27	0,07	0,34	-0,68
URZ	9,32	4,87	7,44	3,75	8,86	4,28	8,65	4,96	1,92	0,46	0,54
DRL	17,08	4,82	15,39	5,02	15,77	6,03	16,61	4,05	1,56	1,07	0,43
PW	14,00	4,49	16,83	6,32	13,34	4,64	14,52	5,45	-2,39*	0,65	-0,40
Lęk – „Arkusze Samopoznania” R. B. Cattella											
WO	6,06	1,80	6,22	1,87	6,11	1,95	7,04	1,52	-0,39	-0,13	-2,42*
Q ₃	5,06	2,13	5,00	2,07	4,69	2,04	5,65	2,19	0,13	0,82	-1,08
C	6,02	2,51	5,53	2,75	6,17	2,45	6,63	2,18	0,85	-0,28	-1,06
L	6,34	2,03	6,43	2,66	6,89	2,10	6,98	1,84	-0,17	-1,19	-1,33
O	5,28	2,18	6,14	2,02	5,51	2,09	7,09	1,83	-1,86	-0,50	-3,68***
Q ₄	6,80	2,11	6,81	2,45	6,31	2,31	7,09	2,21	-0,02	0,99	-0,52
Depresja – HS A. T. Becka											
WO	4,76	3,47	4,69	4,06	4,51	4,28	4,26	4,15	0,08	0,28	0,50
A	0,78	1,07	0,86	1,13	0,63	1,00	0,74	1,14	-0,33	0,67	0,15
M	0,86	1,43	1,00	1,55	1,57	2,34	1,26	1,94	-0,49	-1,60	-0,89
K	2,30	1,25	2,11	1,53	1,60	1,40	1,78	1,59	0,62	2,37*	1,37

WO – wynik ogólny, NPF – napastliwość fizyczna, NPS – napastliwość słowna, NPP – napastliwość pośrednia, NGT – negatywizm, PDJ – podejrzliwość, URZ – uraza, DRL – drażliwość, PW – poczucie winy, Q₃ – niezintegrowana osobowość, C – niezrównoważenie emocjonalne, L – skłonność do reakcji paranooidalnych, O – skłonność do obwiniania siebie, Q₄ – niezaspokojenie popędów i pragnień, A – komponent afektywny, M – komponent motywacyjny, K – komponent kognitywny

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Grupa kontrolna. Dane zawarte w tabeli 2 pokazują, że osoby z grupy kontrolnej mają podwyższony poziom agresywności. Wyniki w poszczególnych skalach znajdują się w przedziale wyników przeciętnych (napastliwość fizyczna, napastliwość pośrednia, podejrzliwość, uraza), wysokich (napastliwość słowna, negatywizm, poczucie winy) i bardzo wysokich (drażliwość). Wyniki w skalach do badania lęku mieszczą się w obszarze wyników przeciętnych. Wartość uzyskana w skali reakcji depresyjnych wskazuje na łagodne poczucie beznadziejności.

Na tle nasilonych tendencji do reagowania agresją jako dominująca forma zaznacza się gotowość do wystąpienia wybuchu negatywnych emocji z powodu nawet nieważnych przyczyn, takie pogotowie negatywnej emocjonalności. Łączy się ona z werbalizacją negatywnych stanów, podejmowaniem zachowań opozycyjnych. Zachowaniom tym towarzyszy świadomość niewłaściwego zachowania.

Grupa religijna. Na podstawie tabeli 2 można stwierdzić, że natężenie przejawów agresywności waha się w grupie od wyników niskich (napastliwość fizyczna, napastliwość pośrednia, uraza) przez przeciętne (negatywizm, podejrzliwość) do wysokich (napastliwość słowna, drażliwość, poczucie winy). W funkcjonowaniu osób zajmujących się medytacją chrześcijańską na tle przeciętnych skłonności do agresji najbardziej charakterystyczne jest nasilone poczucie winy, skłonność do rozdrażnienia i wybuchów złego humoru oraz słowne wyrażanie negatywnych uczuć. Skale określające aspekty lękowego funkcjonowania znajdują się w przedziale wyników przeciętnych. Wynik w skali HS wskazuje na łagodne poczucie beznadziejności.

Miedzy grupą osób zaangażowanych w medytację chrześcijańską a grupą osób niezajmujących się żadną formą medytacji istnieją statystycznie istotne różnice w natężeniu ogólnej agresywności ($t=2,31$ $p<0,05$) oraz w skalach: napastliwości fizycznej ($t=2,55$ $p<0,05$), napastliwości pośredniej ($t=2,01$ $p<0,05$), negatywizmu ($t=2,79$ $p<0,01$) i poczucia winy ($t=-2,39$ $p<0,05$). W pozostałych skalach mierzących agresję, lęk czy depresję nie stwierdza się istotnych różnic.

Osoby z grupy religijnej charakteryzuje niższy poziom tendencji agresywnych niż osoby z grupy kontrolnej. Osoby religijne w mniejszym stopniu rozwiązują swoje problemy przez wykorzystywanie fizycznej siły wobec innych, szkodenie innym poza ich plecami czy przez odmowę współpracy i bunt. Częściej natomiast niż osoby z grupy kontrolnej odczuwają wyrzuty sumienia i mają świadomość wyrządzonej krzywdy, co wskazuje na większą wrażliwość moralną.

Grupa sztuk walki. Z tabeli 2 wynika, że wyniki określające natężenie przejawów agresywności mieszczą się w granicach wyników przeciętnych (napastliwość fizyczna, napastliwość pośrednia, podejrzliwość, uraza) i wysokich (napastliwość słowna, negatywizm, drażliwość, poczucie winy). Wyniki w skalach określających natężenie reakcji lękowych mieszczą się w granicach od niskich

(Q_3) do przeciętnych (C, L, O, Q_4). Wynik w skali HS wskazuje na łagodne nasilenie poczucia beznadziejności.

Na tle podwyższonych tendencji agresywnych w grupie osób zajmujących się sztukami walki najbardziej nasilone są zachowania opozycyjne i gotowość do wybuchu negatywnych uczuć z błahych powodów, skłonność do słownego obrażania innych, którym towarzyszy świadomość niewłaściwego postępowania. Jednocześnie osoby te ujawniają wytrwałość, determinizm i silną wolę w dążeniu do celu.

Miedzy grupą osób zajmujących się tzw. medytacją w ruchu a osobami nie zajmującymi się w ogóle medytacją istnieje istotna statystycznie różnica jedynie w skali HS – komponent kognitywny ($t=2,37$ $p<0,05$). W pozostałych skalach depresji, lęku i agresji nie stwierdza się istotnych różnic między tymi grupami.

Adepci sztuk walki w porównaniu z osobami, które nie stosują żadnych technik medytacyjnych ujawniają mniej obaw wobec przyszłości. Są bardziej optymistycznie nastawieni na pomyślny rozwój zdarzeń. Mają bardziej sprecyzowane plany i oczekiwania.

Grupa medytacji. Na podstawie tabeli 2 można stwierdzić, że wyniki skal do badania agresji mieszczą się w przedziale wyników przeciętnych (napastliwość fizyczna, napastliwość pośrednia, podejrzliwość, uraza) i wysokich (napastliwość słowna, negatywizm, drażliwość, poczucie winy). Wyniki w skalach do badania reakcji lękowych znajdują się w obszarze wyników przeciętnych (Q_3 , C, L) lub podwyższonych (O, Q_4 i wynik ogólny). Wyniki w skali HS wskazują na łagodne poczucie beznadziejności.

Na tle przeciętnych tendencji agresywnych dla osób zajmujących się medytacją orientalną charakterystyczna jest gotowość do wybuchu negatywnych emocji z błahych powodów, której towarzyszy świadomość niewłaściwego postępowania oraz skłonność do biernego oporu i słownego wyrażania niezadowolenia. Jednocześnie osoby te mają tendencję do odczuwania napięcia wewnętrznego i nieuzasadnionego niepokoju, niecierpliwości, ujawniają brak odporności na frustracje.

Miedzy grupą medytacji orientalnej a grupą kontrolną stwierdza się istotne statystycznie różnice w skali O ($t=-3,68$ $p<0,001$) i wyniku ogólnym ($t=-2,42$ $p<0,05$). W pozostałych skalach do badania lęku a także skalach agresji i depresji nie stwierdza się istotnych różnic.

Osoby zajmujące się medytacją wschodnią w porównaniu z osobami, które nie medytują ujawniają większe nasilenie lęklivosti, niepokoju i niepewności oraz mniejsze zaufanie do siebie. Są bardziej podatne na zakłócenia w sytuacjach lękorodnych.

4. DYSKUSJA WYNIKÓW

Medytacja wydaje się być sposobem bycia człowieka, który chce wznieść się ponad przeciętność, który szuka inspiracji i nowych możliwości konfrontacji ze sobą i swoimi problemami. Często sięga do źródeł, które są mu obce kulturowo, mając nadzieję, że ten element nie ma znaczenia. Celem prezentowanych badań była próba odpowiedzi na pytanie czy rzeczywiście nie ma znaczenia tło religijne stosowanych praktyk medytacyjnych i czy można powiedzieć, że różne praktyki medytacyjne prowadzą do tego samego efektu.

Badania prowadzone wśród młodzieży identyfikującej się z religią chrześcijańską (dokładniej z Kościołem rzymskokatolickim), a korzystającej z różnych form medytacji: medytacja chrześcijańska, medytacja orientalna i tzw. medytacja w ruchu sugerują, że skutków stosowania takich praktyk nie można ujednolicić.

Prezentowane wyniki dotyczące zachowań wśród „przeciętnej” populacji młodzieży wskazują na reakcje typowe dla tego wieku. Drażliwość, rozdrażnienie, gotowość do wybuchu negatywnych emocji głównie w formie słownej lub pośredniej, tendencje do zachowań opozycyjnych oraz reagowanie poczuciem winy są typowe dla młodzieży w okresie dorastania, kiedy z jednej strony doświadcza chwiejności emocjonalnej, z drugiej – chce poszukiwać własnych rozwiązań problemów, często kwestionując proponowane wzorce i modele. Ponieważ w większości nie towarzyszy temu wrogość i podejrzliwość wydaje się, że zachowania agresywne mogą być wyrazem jej stosunku do rzeczywistości zabarwionego krytycyzmem przy braku pozytywnych rozwiązań, które wykorzystałyby tę dynamikę i aktywność psychiczną. Zachowania lękowe ujawniają się głównie w postaci napięcia wewnętrznego, skłonności do podejrzliwości, zmienności, pobudliwości, labilności oraz zmęczeniu połączonym z powstrzymywaniem się od konkretnych działań. Trudności młodzieży dotyczą oczekiwań względem przyszłości. Symptomy te wskazują na przeciętną zdolność do przystosowania i ujawniają występowanie pewnych trudności. Są one jednak charakterystyczne dla młodzieży w okresie dorastania

Młodzież praktykującą medytację chrześcijańską charakteryzuje najniższy poziom tendencji agresywnych. Cechą charakterystyczną jest duża wrażliwość moralna, autokrytycyzm. Wynikać one mogą ze skłonności do wnikliwych analiz własnych przeżyć z jednej strony i potrzeby kontroli wewnętrznej własnych impulsów z drugiej⁵⁴. Praktykowanie medytacji chrześcijańskiej jest u tej młodzieży spójne z identyfikacją filozoficzno-religijną i stanowi jej transgresję. Poszukiwania młodego człowieka skupione są wokół jednego jądra, co ułatwia rozwój tożsamości – jedno z najważniejszych zadań tego okresu. Wydaje się, że medytacja w tej formie pomaga także w kontroli pobudzenia emocjonalnego.

⁵⁴ Por. W. Prężyna, dz. cyt.

Młodzież uprawiająca tzw. medytację w ruchu, czyli zajmująca się sztukami walk Wschodu ujawnia podobne do 'przeciętnej' młodzieży nasilenie tendencji do reakcji agresywnych i lękowych. Istotne zmiany zachodzą natomiast w stosunku do przyszłości. Osoby praktykujące tę formę medytacji są bardziej zadowolone ze swoich osiągnięć, wiedzą, co chcą osiągnąć i są przekonane o posiadaniu wyjątkowego szczęścia i możliwości sukcesu. Wydaje się, że stosowanie takiego sposobu pracy nad sobą przyczynia się do kształtowania wytrwałości i determinizmu w dążeniu do celu.

Młodzież zajmująca się medytacją orientálną ujawnia znaczne podobieństwo do grupy kontrolnej pod względem nasilenia zachowań agresywnych i depresyjnych. Uprawianie tej formy medytacji wiąże się natomiast z nasileniem reakcji lękowych (podwyższone napięcie wewnętrzne i trudności w przystosowaniu, niezaspokojenie potrzeb) sugerujących zaburzenia funkcjonowania.

W ruchach religijnych tradycji chrześcijańskiej jest osobowe i transcendentne sacrum, co nadaje rzeczywistości charakter sensotwórczy, natomiast w religiach innych samorealizacja przebiega w oderwaniu od rzeczywistości, ma charakter immanentny. Zaangażowanie w ruchy religijne w obrębie własnej wiary daje bazę do kontynuowania doświadczenia, zaś wchodzenie w inne orientacje religijne jest formą dezintegracji⁵⁵.

Wydaje się, że zarówno medytacja orientálna, jak i tzw. medytacja w ruchu skupiają świadomość młodego człowieka tylko na sobie samym, podczas gdy medytacja chrześcijańska prowadzi dalej, umożliwia przekroczenie swojego 'ja' i bezpieczne emocjonalnie wyjście ku 'ty'.

To właśnie stanowiło istotną różnicę pomiędzy medytacją pogańską a chrześcijańską.

*Pierwsza zadawała jedynie własne ja,
druga dawała siłę do miłującego zwrócenia się ku człowiekowi...⁵⁶.*

SUMMARY

Meditation and Emotional Reaction in Young People

Meditation consists in a specific presence, when everything is suspended except the attitude of cleaving to the object to which this presence refers. Meditation involves two aspects: a philosophical-religious system and practical exercises. It occurs in different forms in all cultures. Meditation has a whole range of functions, e.g. it enables better self-knowledge, activates a person's creative capacities, harmonizes one's personality, etc. The interest in meditation especially among young people seems to have at least two reasons. In some cases it results from existential anxiety and a sense of menace, and also from a need of reflection on one's life and quest for the meaning of life. In other cases

⁵⁵ Por. T. Doktor i inni, dz. cyt.

⁵⁶ C.M. Lakotta, dz. cyt., s. 274.

interest in meditation has to do with seeking ways of reaching and enhancing one's inner resources, e.g. faster regeneration of strength, greater efficiency, greater sensitivity and development of creative powers, coping with negative emotions (fear, depression, aggression). Both motivations, combined with attempts at experimentation are characteristic for adolescent youth.

The aim of the present study is to answer the question about the role of different forms of meditation in the intensification of negative emotional reactions in youth who identify with the Christian religion. In the study 144 persons were given the „Moods and Humors” test by A. H. Buss and A. Durkee, „The Sixteen Personality Factor Questionnaire” by R.B. Cattell and A.T. Beck's HS scale.

Results show that effects are relevantly linked to the type of meditation practiced.

Key words:

meditation, youth, emotion

Słowa kluczowe:

medytacja, młodzież, emocje