

Mindfulness meditáció hatása az emlékezeti teljesítményre.

Kovács Illés Áron

Elméleti háttér: Az emlékezeti teljesítményt számos tényező befolyásolja. (Rádi,2010) A hangulat, a feladat jellege, de az adott személy kognitív kapacitása is. A mindfulness meditációra egy sajátos figyelmi állapot jellemző. Kabat Zin meghatározásában a mindfulness definíció központi eleme az *éber figyelmi állapot*. (Kabat-Zinn, 2009). Ennek az állapotnak számos pozitív hatása van a különböző kognitív tényezőkre. A gondolkodás flexibilisebb, a rigid kognitív sémák használata kevésbé jellemző a meditálókra. A meditáció a tanulási folyamatokban szintén jótékony hatással bír. (Langer,2000) Ezek alapján feltételeztem, hogy a meditáció pozitív hatást fog kiváltani az emlékezeti teljesítményre. A vizsgálat további célkitűzése az volt, hogy rámutassak arra, hogy a meditáció hasznosabb időtöltés, mint bármilyen más bevett szabadidős tevékenység, mint pl. a képernyő előtti pihenésnél. A KSH adatai alapján, a magyarországi lakosság szabadidejének nagy részét képernyő előtt tölti. A statisztikai adatok alapján, a nem munkával töltött idejük több mint felében televíziózással foglalják el magukat az emberek. (KSH, 2013) Ez az adat a vizsgálat szempontjából releváns, hiszen a hétköznapi ember szabadidős tevékenységei között a meditáció alig vagy nem szerepel. Ebből kifolyólag a meditációnak helye van az átlagemberek életében.

Módszer: A vizsgálatot kontroll feltételes elrendezésben hajtottuk végre. A minta I. éves pszichológus hallgatókból állt. A 27 fős mintából, 3 férfi és 24 nő volt. A vizsgálatban szereplő mindkét csoport Silverman és Eals (1992) tárgyak elhelyezkedésére vonatkozó memóriatesztjének, Vágvölgyi Réka (2011) által módosított változatát figyelték meg. A tesztben 40 tárgy képe szerepelt. Ezt követően a kísérleti feltételben meditációs gyakorlatot hajtottak végre egy 25 perces meditációs hanganyag segítségével. A kontroll feltételben ezzel szemben, egy ismeretterjesztő videót néztek meg a személyek, az elméleti háttérben bemutatottakra támaszkodva. A vizsgálat végén a felidézési és felismerési teljesítményt mértük.

Eredmények: A kapott eredmények igazolták a hipotézist, miszerint a - A mindfulness meditáció pozitív hatással van a képfelismerési és képfelidézési teljesítményre. Ez a hatás a

tárgyak felidézése és felismerése kapcsán is jelen volt. Ez azt jelenti, tehát, hogy a meditáció kedvezőbb hatást fejt ki az emlékezeti teljesítményre, mint egy videó megtekintése.

Megvitatás: A vizsgálat kimutatta, miszerint egy egyszeri meditációs alkalom hatására is szignifikánsan növekszik a vizuális emlékezeti teljesítmény. A mindfulness meditáció számos jótékony hatása mellett ez az eredmény is fontos lehet. A kognitív teljesítmény javulása indokolhatja a meditációs gyakorlatok iskolai alkalmazásának lehetőségét. A kutatás csak a vizuális memóriára terjedt ki, érdemes lenne a későbbiekben más emlékezeti feladatokban is vizsgálni a hatást.