



# Положительное воздействие на эмоциональное здоровье и определенные навыки студентов

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВЕДЕНО ЯМИНИ КАРМАКАР,

КАНДИДАТ НАУК. ДОЦЕНТ МЕЖДУНАРОДНОГО ИНСТИТУТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (DEVI ANILYA UNIVERSITY, INDORE) И ТРЕНЕР ПРОГРАММЫ СЕРДЕЧНОСТЬ

В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С Ю-ЮВА (ИНИЦИАТИВА КОНФЕДЕРАЦИИ ИНДИЙСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИНДИЙЦЕВ (СИ))

# Цель исследования

- ▶ Оценить влияние программы саморазвития, основанной на медитации Сердечность, на эмоциональное здоровье и определенные навыки студентов

# Результаты

- ▶ 14 –недельная программа медитации Сердечность, основанная на программе саморазвития
  - ▶ 211 студентов из 2 городов приняли участие в программе
  - ▶ 170 заполненных анкет до и после программы
- ▶ Эмоциональное здоровье: все 14 параметров показывают значительное улучшение
  - ▶ Терпимость, позитивное мышление, внутренний покой и эмпатия выросли более чем на 45%
  - ▶ Стресс и гнев снизились на 30%
- ▶ Компетенции: все пять компетенций показывают улучшение. Трудности в профорientации снизились на 30%
  - ▶ Сложность контроля гнева снижена на 10%
  - ▶ Способность взять на себя инициативу и направлять работу, работать в команде и управлять стрессом улучшилась на 5-10%



Спасибо

Для дополнительной информации  
пишите на [research@heartfulness.org](mailto:research@heartfulness.org)