

АНО ДПО "Институт прикладной психологии и психоанализа"

Направление: Программа ПП

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Обучающийся: Кашулин Д.А.

Руководитель: к.псих.н., доцент Дувалина О.Н.

Москва 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	7
1.1 Сущность психологического благополучия и различные подходы к его изучению.....	7
1.2 Понятие медитации, основные виды, история возникновения и особенности применения.....	15
1.3 Анализ использования медитаций в современной психологической практике.....	23
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕДИТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	34
2.1 Методики и организация исследования.....	34
2.2 Анализ результатов исследования.....	39
2.3 Рекомендации по использованию медитации как навыка саморегуляции для достижения психологического благополучия.....	55
Выводы по второй главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Психологическое благополучие является важным аспектом жизни любого человека и влияет на эффективное функционирование общества в целом. Это основа психического здоровья личности, это внутреннее равновесие и ощущение счастья, это конструктивный подход к жизненным проблемам, это потенциал для творчества и развития.

Состояние благополучия во многом определяется личностными качествами человека, влияющими на восприятие окружающего мира. Но большое значение имеют и внешние обстоятельства, связанные с объективной реальностью.

А характерной особенностью современного мира является его стремительное изменение. Развитие новых технологий, социальные изменения, Экономическая нестабильность, вооруженные конфликты, возрастающий информационный поток, экологические вызовы, завышенные ожидания держат человека в напряжении, приводят к росту уровня стресса.

Все это ведет к нестабильности эмоционального состояния человека, повышает уровень тревожности, формирует чувство неудовлетворенности жизнью, создает трудности с самоопределением, искажает восприятие окружающего мира.

В связи с этим возникает проблема эффективной адаптации человека к меняющимся жизненным ситуациям, умения самостоятельно и оперативно справляться со стрессовыми переживаниями.

Таким методом, направленным на повышение стрессоустойчивости, самосовершенствования и достижения внутренней гармонии является медитация. Этот метод саморегуляции прошел проверку временем, имеет разные формы и не требует каких-то особых условий для применения.

Но несмотря на то, что медитация существует много веков, в современной психологической практике она используется сравнительно

недавно, мало изучена в специальной научной литературе и еще не нашла широкого практического применения.

Таким образом, **проблема** данного исследования заключается в необходимости выработки понимания как методы медитации влияют на психологическое благополучие личности в условиях нестабильности современного мира.

Актуальность данной проблемы, обусловлена потребностью найти эффективные способы саморегуляции личности в условиях нестабильного мира и недостаточностью теоретической проработки этой проблемы в научной области.

Методологическое основание исследования. Теоретико - методологической основой исследования стали категории и понятия экзистенциально-гуманистической психологии, основные положения концепции психологического благополучия Н. Бредбёрна, К. Рифф; модель психологического благополучия А. В. Ворониной, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, подход Р.М. Шамионова, Л.В. Куликова, Л.В. Карапетян при рассмотрении динамических характеристик психологического благополучия личности.

Цель данной работы - разработать рекомендации по использованию медитации как средства саморегуляции для улучшения психологического благополучия.

Объектом исследования является психологическое благополучие личности.

Предметом исследования – влияние медитации на психологическое благополучие личности.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что использование практик медитации является эффективным способом снижения тревожности, помогает человеку справляться с современными вызовами и повысить качество своей жизни.

Для достижения поставленной цели исследования были сформулированы *задачи*, решение которых составило содержание настоящей работы:

- проанализировать содержание психологического благополучия и его структуру;
- исследовать виды и характеристики медитаций;
- изучить использование медитации в психологической практике и ее влияние на благополучие личности;
- провести эмпирическое исследование влияния медитации на психологическое благополучие;
- разработать рекомендации по использованию медитации как навыка саморегуляции.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы: метод анализа научной психологической литературы по исследуемой теме, метод систематизации и обобщения данных, метод тестирования, методы математической статистики, методы количественного и качественного анализа результатов, метод сравнительного анализа.

Методики. В работе были использованы психодиагностические методики:

- методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко;
- методика Е. Diener «Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS)» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина;
- методика Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche «Шкала субъективного благополучия», в адаптации А. А. Рукавишников и М. В. Соколовой;
- методика D. Watson, L. Clark, A. Tellegen «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА/ PANAS), в адаптации Е. Н. Осина.

База исследования. В исследовании приняли участие 10 респондентов (10 женщин, возрастной диапазон от 20 до 55 лет).

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о влиянии медитации на психологическое благополучие личности, в углублении понимания ее эффективности в условиях динамичного мира и кризисных ситуациях.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные раскрывают новые перспективы для дальнейших исследований в области позитивной психологии, результаты могут быть использованы для групповых тренингов по улучшению психоэмоционального состояния личности, психологами-практиками при работе с клиентами для уменьшения уровня тревожности, избавления от внутренних конфликтов, повышению осознанности и саморазвитию.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА САМОРЕГУЛЯЦИИ

1.1 Сущность психологического благополучия и различные подходы к его изучению

В современном мире все большее значение придается психологическому благополучию, отражающему качество жизни, состояние здоровья, способность справляться с жизненными вызовами, как отдельной личности, так и социальных групп.

Интерес к понятию психологического благополучия получил распространение с середины прошлого века. Первыми занялись этой проблематикой западные ученые: Норман Бредберн, Эдвард Динер, Мартин Селигман, Кэрл Рифф.

Термин «психологическое благополучие» впервые использовал американский социолог Н. Бредберн в 1969 году, отделив его от понятия «психологического здоровья» и обозначив им субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью. Согласно Н. Бредберну счастье – это баланс между позитивным и негативным эффектом, разница между ними отражает степень удовлетворенности жизнью. Когда преобладает позитивный эффект, человек испытывает счастье, когда негативный – несчастье¹. Исследование Н. Бредберна положило начало теоретическому изучению психологического благополучия.

Следующим шагом в развитии этой темы стало введение понятия «субъективное благополучие» американским психологом Эдвардом Динером в 1984 году. Согласно его взглядов это понятие имеет две стороны самовосприятия – эмоциональное и когнитивное, и структуру из трёх компонентов: приятных и неприятных эмоций и удовлетворённости жизнью.

¹ См.: Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.

Состояние благополучия будет характеризоваться низким уровнем неприятных эмоций, переживанием положительных эмоций и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, а также наличием хорошего настроения. Согласно его мнению, это понятие не только отражает состояние счастья-несчастья конкретной личности, но и показывает насколько один человек счастливее другого².

Подход Э. Динера близок к позиции Н. Брэдберна. Его субъективное благополучие также соизмеряется с состоянием счастья. Обе эти теории можно отнести к гедонистическому типу благополучия.

Формированию новых подходов к понятию благополучия способствовало появление позитивной психологии как научного направления, которое изучает, как помочь человеку жить лучше. Ее основоположником в 1988 году стал американский психолог Мартин Селигман. Он отошел от традиционной психологии, занимающейся коррекцией негативных проявлений психики, и стал изучать положительные чувства человека, и влияние общества на их развитие. Основным предметом изучения положительной психологии стало понятие «благополучия» вместо «счастья», как более сложного конструкта, требующего разработки специальных инструментов для своей оценки³.

Появление этого направления привлекло многих ученых к исследованиям в этой области. Стали появляться различные классификации видов благополучия, новых теорий, различных концепций и подходов к благополучию как предмету исследования в психологии.

Так в 1989 году появилась шестифакторная модель психологического благополучия американского психолога Кэрол Рифф. Она отошла от гедонистического взгляда на благополучие и применила более сложный

² См.: Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.; Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist, 55(1), 34–43.

³ См.: Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день/ М. Селигман/ Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. – 320 с.; Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни /М. Селигман / Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с

подход с дополнительными характеристиками на основе теории позитивного функционирования человека.

Согласно К. Рифф, психологическое благополучие достигается балансом между шестью компонентами: самопринятием, автономией, управлением жизнью, личностным ростом, позитивными отношениями с другими, целями в жизни. На основе этой модели она создала опросник, тем самым создав первый в мире критерий измерения психологического благополучия личности. Ее опросник получил широкое признание и использование в мире, и нашел дальнейшее развитие. Ее теория стала основой терапии благополучия в психотерапии (well-being therapy)⁴.

Большой вклад в изучение психологического благополучия и особенно его структуры внесли отечественные ученые: Л. В. Куликов, Р.М. Шамянов, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова, А. В. Воронина, Л. В. Карапетян.

Так Л. В. Куликов один из первых в российской науке занялся теоретическим изучением психологического благополучия, рассматривая его как часть субъективного благополучия, имеющего следующую структуру: социальное благополучие (удовлетворение своим положением в обществе), духовное благополучие (возможность приобщиться к духовным ценностям), физическое благополучие (здоровье), материальное благополучие (финансовый достаток), психологическое благополучие (ощущение целостности и внутреннего равновесия). При этом ученый подчеркивал субъективный характер благополучия, указывая на необходимость исследовать влияние внешних факторов на оценку благополучия через их личностное восприятие. Это два связанных компонента субъективного благополучия: когнитивный (представления личности о жизненной ситуации)

⁴ См.: Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology.–1995. Vol. 69. –P. 719–727.; Ryff, C.D. Psychological Well-Being //Encyclopedia of Gerontology. – 1996. –Vol. 2. –P. 365–369.

и эмоциональный (это переживания человека, связанные с его успешностью или неуспешностью)⁵.

Доктор психологических наук Р.М. Шамионов предложил рассматривать субъективное благополучие, как собственное отношение человека к себе, выделив в нем три компонента - когнитивный, эмоциональный, поведенческий⁶.

Позднее Р.М. Шамионов совместно с Т.В. Бесковой разработал методику диагностики субъективного благополучия личности, которая измеряет общий уровень благополучия и его компоненты. Опросник содержит 34 вопроса и пять шкал: эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, эго-благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие⁷.

Психологическое благополучие личности согласно концепции П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, взявшим за основу теорию К. Рифф, связано с субъективным ощущением собственной жизни и является целостным переживаем. Отношение человека к тем или иным событиям создает степень удовлетворенности собой. А какие-то события могут не затрагивать чувств вообще. При этом осмысленность жизни состоит из актуального и идеального психологического благополучия. Актуальное – это чем человек является по его собственному мнению, степень его реализованности и удовлетворённости собственной жизнью. Оно может быть высоким и низким. Идеальное – это потенциальные возможности функционирования личности, это планка, к

⁵ См.: Куликов Л.В. Психология настроения личности. Дис... канд. психол. наук. – СПб., 1997 – 429 с.; Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. /Ред. А.А.Крылов. СПб., 1997

⁶ См.: Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2004. – С.78.

⁷ См.: Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности //Психологические исследования. 2018 Т. 11, № 60 С. 8 URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1602-shamionov60.html> (дата обращения: 07.06.2025).

которой человек стремится в своей самореализации и саморазвитии. Между ними всегда существует разрыв⁸.

Таким образом авторы делают акцент на субъективном отношении человека к жизни, что связано с его базовыми ценностями и потребностями.

Воронина А.В. Она разработала иерархическую уровневую модель психологического благополучия, связанную с разными сторонами человеческого бытия, которая состоит из психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического здоровья и психологического здоровья. Эти уровни благополучия формируются в процессе жизнедеятельности, меняя человека и создавая для него новые способы адекватного реагирования на окружающий мир. Каждый следующий уровень позволяет человеку по-новому увидеть мир и самого себя в этом мире и дает возможность для творческой активности⁹.

Таким образом термин «психологическое благополучие» у Ворониной А.В отражает классический подход К. Рифф, но имеет другую структуру. Ощущение благополучия у нее – это многоуровневая система, складывающаяся в результате взаимодействия различных уровней бытия и воспринимаемое как результат гармонии между ними.

Карапетян Л.В. предлагает другое определение психологического благополучия и другую структуру. Автор создала концепцию эмоционально-личностного благополучия, определив его как состояние гармонии между внутренним и внешним миром. В отличие от модели Ворониной А.В., имеющей теоретический характер, Карапетян Л.В. предлагает более эмпирический подход. Она разработала методику «Самооценки эмоционально-личностного благополучия» в виде девятифакторной модели,

⁸ См.: Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис... канд. психол. наук. – М., 2005 – 206 с.; Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005 № 3 С. 95–121.

⁹ См.: Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы. Дис...канд. психол. наук. – Томск: ТГУ., 2002 – 220с.; Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сиб. психол. журн. 2005. № 21. С. 142–147.

разделенной на три группы параметров, подчеркивая важность рефлексии. В ее методике три позитивные фактора образуют эмоциональный компонент (оптимизм, везение, счастье) и направлены на внутренний мир человека, три позитивные фактора (компетентность, надежность, успех) ориентированы на внешний мир, три негативных фактора - пессимизм и несчастливость направлены на внутренний мир, зависть направлена на внешний мир¹⁰.

Таким образом Карапетян Л.В. вводит новый термин «эмоционально-личностное благополучие». Ее исследования учитывают профессиональные, возрастные, гендерные различия и включают анализ рефлексии, как важного фактора ощущения благополучия.

В настоящее время предпринимаются попытки обобщить накопленный опыт исследований в области психологического благополучия, применить его для узких областей жизни, для отдельных категорий людей, для разных возрастных групп.

Дубровина И.В., анализируя историю становления проблемы благополучия, отмечает наличие множества видов благополучия: личное, семейное, социальное, духовное, материальное и пр. При чем каждый вид имеет внешнее (объективные условия жизни) и внутреннее (субъективное отношение к условиям жизни) основание. При этом автор предлагает свое видение проблемы. Дубровина И.В. считает, что благополучие определяет самочувствие человека и предлагает рассматривать психологическое благополучие в контексте психологического здоровья, которое состоит из психологической грамотности, психологической культуры и психического здоровья личности. Ощущение человеком психологического благополучия является показателем психологического здоровья. Но тут же автор ставит вопрос, можно ли сказать, что человек психологически здоров, если он

¹⁰ См.: Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. - Т. 123. - № 1. - С. 171-182.; Карапетян Л.В. Эмоционально-личностное благополучие как предиктор субъективной успешности трудящихся// Организационная психология. – 2021, т. 11. - №1. - С. 65–92.; Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия// Национальный психологический журнал. – 2018. - №2(30). - С. 46–56.

испытывает чувство удовлетворения от своих отрицательных поступков и эмоций. Когда же возникает нравственный вектор развития психологического благополучия? В своем ответе Дубровина И.В. основной акцент она делает на дошкольное и школьное детство, как наиболее важный период, в котором возникает чувство благополучия¹¹.

Автор рассматривает психологическое благополучие как сложный и неоднозначный феномен, формирующийся в процессе взросления человека, его непрерывного образования и становления как личности. Указывает на важность развития нравственных качеств у человека. И в этой связи большое значение приобретает социальная ситуация развития ребенка. Дубровина И.В. подчеркивает важность работы с чувством психологического благополучия детей и школьников в образовательных учреждениях и необходимости специальной подготовки психологов для такой работы¹².

Понятие психологического благополучия анализирует Б.Ю. Берзин, в рамках психологического, социологического, философского, политико-правового, экономического, экологического и медицинского подходов во временной ретроспективе. Он отмечает в качестве причины многообразия подходов к данной проблеме использование разных методологических оснований авторами предлагаемых концепций. Берзин Б.Ю. делает вывод, что основная часть авторов рассматривает благополучие как субъективную реальность, связанную с основными человеческими ценностями. Но субъективность всегда имеет начало и конец, обладает дискретностью и длительностью. Кроме того, субъективное благополучие требует гармонии между окружающей средой и внутренним миром человека. Однако авторы недостаточно учитывают эти факторы в своих теориях. А также психологами мало рассматриваются вопросы противоречия, возникающие в системе личностных ценностей, приводящие к неудовлетворенности жизнью и редко

¹¹ См.: Дубровина И.В. Психологическое благополучие личности как феномен // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. - 2019. - №2. - С. 166–175.

¹² См.: Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников: учебник для вузов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 135 с.

используется понятие «самочувствие», как интегральная характеристика психического состояния человека¹³.

Анализ теоретических исследований психологического благополучия зарубежных и отечественных авторов провел Асадуллин М.Р. На основе синтеза их взглядов он предлагает собственное определение психологического благополучия как дискретного состояния, зависящего от эмоциональной оценки человеком своего повседневного опыта. При этом психологическое благополучие отличается от субъективного, первый можно измерить, а второй имеет контекстный характер. Субъективное благополучие содержит три психических компонента – поведенческий, эмоциональный и когнитивный, влияющие друг на друга. Проявляется субъективное благополучие через удовлетворенность собой, своей деятельностью, жизнью в целом¹⁴.

Таким образом анализ научных работ, посвященных сущности психологического благополучия, показал многомерный характер этого понятия, многообразие трактовок и отсутствие единой дефиниции, удовлетворяющей всех исследователей, высокую степень разнообразия подходов к изучению этой проблемы, множество теорий и методик измерения.

Сегодня вопросам проработки структуры благополучия и системе факторов, влияющих на нее, уделяется особое внимание. Такое углубленное теоретическое изучение психологического благополучия обусловлено практической значимостью данного вопроса для повышения общего качества жизни как отдельной личности, так и общества в целом.

¹³ См.: Берзин Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2018. — Т. 24, № 4 (180). — С. 74-81.

¹⁴ См.: Асадуллин М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022 Т. 11 № 6А. С. 228-240.

1.2 Понятие медитации, основные виды, история возникновения и особенности применения

Термин медитация от латинского «*meditatio*» впервые был использован в XII веке картезианским монахом Гуиго II в значении «мысленного созерцания». Гуиго II в своей книге «Лестница монахов» (*Scala Claustralium*) описал методику «божественного чтения» (*Lectio Divina*), состоящую из четырех этапов: чтение, размышление, молитва и созерцание¹⁵. Эта методика стала первой католической практикой медитативного чтения.

В дальнейшем этим термином стали называть широчайший спектр различных практик, применяемых в разных культурах и традициях, направленных на тренировку спокойствия, внимания, созерцания, духовного совершенствования, имеющих свои конкретные названия, свои предназначения и методы достижения.

В настоящее время существуют различные толкования термина «медитация». Вот некоторые из них.

В советском энциклопедическом словаре дается такое определение: «медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — умственное действие, цель которого — приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов»¹⁶.

В Новейшем философском словаре: «медитация (лат. *meditatio* — размышлять, обдумывать, инд. аналог — дхиана, кит. — цинь лу — «размышление в тиши») — форма психической активности, обеспечивающая погружение человека в особые трансовые состояния»¹⁷.

¹⁵ См.: Grease Holdaway .The Oblate Life// 2008, p. 115

¹⁶ Советский энциклопедический словарь/ Гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Сов. Энциклопедия, 1984. –С. 777.

¹⁷ Новейший философский словарь / [Сост. и гл. науч. ред. А.А. Грицанов]. — 2-е изд., перераб. и доп.. — Минск : Интерпрессервис, Кн. Дом, 2001. — 1279 с.

В словаре клинической психологии говорится: «медитация – это интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею, которое достигается путём сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение)»¹⁸.

Еще одно определение из религиозно-философского словаря: «медитация (лат. meditatio - размышление, обдумывание) 1) углубленное размышление, относящееся к духовной истине и осуществляемое в благоговейном предстоянии и созерцании; 2) в христианстве: внутренняя молитва, соединенная с сосредоточением мысли на содержании молитвы»¹⁹.

Несмотря на разные описания сущности медитации, все же в них можно выделить общие черты: это состояние внутреннего сосредоточения и отстранения от внешней среды. Однако эти определения сформулированы в XX веке в европейской культуре. А корни этого явления под общим названием медитация лежат в восточной религиозной традиции в глубокой древности. Точную дату возникновения медитативных практик установить достаточно сложно, приблизительно в конце II тысячелетия до н. э.

Медитация возникла и продолжает оставаться до сих пор как обязательная часть религиозных практик Южной и Юго-Восточной Азии, направленных на познание истин и достижение духовного единства с миром.

Родиной медитативных практик принято считать Индию. Первые упоминания о них содержатся в древнейших священных текстах – Ведах, которые легли в основу философско-религиозной системы индуизма. Позднее к ним добавились другие тексты: Упанишады – комментарии к Ведам, эпические поэмы «Рамаяна» и «Махабхарата», Пураны – мифы и легенды о богах, в которых изложены взгляды на духовное развитие и представлены

¹⁸ Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 414 с.

¹⁹ Василенко Л.И. Краткий религиозно-философский словарь/ - М.: Истина и жизнь, 2000. - 255 с.

практики, направленные на самопознание и осознание себя частицей целого – всего мира²⁰.

Традиционный индуизм – это не единая религия, а совокупность философских систем, религиозных школ, этических учений, которые порой противоречат друг другу, хотя имеют одни ведические корни. Неотъемлемой частью всех направлений индуизма является йога – в переводе с санскрита «связь, единение».

Йога – это система психофизических техник, направленных на достижение возвышенного психического состояния и духовного освобождения (мокши). Это одно из центральных понятий индуизма, означающих освобождение от сансары (круговорота рождений) через достижение единства своей души (Атмана) с божеством Абсолютом-Брахманом²¹.

Единой йоги в индуизме нет, есть разные виды, направленные на достижение разных целей. Йога – это многоступенчатая система гармонизации тела, ума и духа, состоящая из физических, ментальных и духовных практик. Физические позы (асаны) и дыхательные упражнения (пранаяма) являются подготовкой тела и ума к медитации. А собственно медитация – это высшие ступени освоения йоги - «дхьяна» (санскр. – созерцание). Обычно эту практику и переводят как медитация. Дхьяна – это созерцание и единение с Абсолютом, характеризуемое высоким уровнем осознанности и концентрации. Это сосредоточение либо на внутреннем "Я" (Атмане), либо на божестве (Брахмане). Целью дхьяны для йога в индуизме является самопознание, духовный рост, освобождение ума от беспокойства и жажды материального²².

²⁰ См.: Альбедиль М. Ф. Индуизм: Радость бытия. СПб.: Вектор, 2014. 224 с.; Лыткин В.В., Комарова А. Место медитации в традиционных культурах человечества: возникновение и функции// Наука, искусство, культура. Вып. 2(38). – 2023. – с.205-215.

²¹ См.: Мартынов Б.М. Упанишады йоги и тантры// Изд «Алетейа», М.,1999г. – 256 с.

²² См.: Шри Натхамуни. Йогарахасья. Древний трактат по йоге в изложении Шри Кришнамачарьи// Санкт-Петербург: Экслибрис. – 2002. – 128 с.

К медитативным практикам индуизма относится и мантра-йога, практикующая повторение священных звуков, ее цель - очищение разума от чувств и мыслей, для достижения внутренней тишины, необходимой для единения с высшим сознанием.

Медитация используется, по сути, во всех мировых и национальных религиях. Особенно большую роль медитативные практики играют в буддизме. Медитация в буддизме имеет общие корни с индуистской, но из-за различий в учениях отличается по целям и подходам²³.

Буддизм также возник в Индии приблизительно в середине I тысячелетия до н. э., но закрепился в практике других народов. Термин «буддизм» был введен европейцами в XIX веке. Сами же буддисты называют свою веру Дхарма (Учение). Буддизм это и философия, и религия, и образ жизни, он состоит из множества направлений и школ. Все они следуют учению Будды и направлены на достижение просветления, но имеют различные цели и медитативные практики для их достижения. Основой буддийского учения всех направлений являются записи проповедей Будды – сутры, которые собраны в канонических сборниках. Наиболее известный из них – Типитака (Три карзины)²⁴.

Буддисты рассматривают человеческую земную жизнь как зло. Этот взгляд лежит в основе вероучения, состоящего из «четырех благородных истин»: жизнь наполнена страданиями; причинами этих страданий является привязанность к благам; есть возможность прекращения страданий – это избавление от желаний (достижение нирваны); и есть путь прекращения страданий – «Благородный Восьмеричный Путь». Главная цель буддиста

²³ См.: Основы религиоведения Учеб./ Ю. Ф. Борунков, И. Н. Яблоков, М. П. Новиков, и др.; Под ред. И. Н. Яблокова.- М.: Высшая школа, 1994.- 368 с

²⁴ См.: Урбанаева И. С. Буддийская философия и медитация в компаративистском контексте (на основе индо-тибетских текстов и живой традиции тибетского буддизма). – Улан-Удэ: ИМБТ СО РАН, 2014 – 376 с.

достичь просветления (нирваны), выйти из цепи перевоплощений с помощью медитативных практик²⁵.

В буддизме выделяют два основных вида медитации. Випассана – это осознанное наблюдение за своими мыслями, телом, внешним миром, с целью развития проницательности - глубокого понимания реальности, самоанализа. Саматха - это сосредоточение на конкретном объекте или явлении для развития спокойствия ума, достижения ясности сознания.

Хотя Будду часто изображают в позе лотоса, для медитации в буддизме нет строгих требований к положению тела. Главное, чтобы поза была удобной, позволяла долго сохранять неподвижность и не мешала сосредоточенности. При этом поза лотоса также может использоваться в практике медитации как элемент достижения сосредоточения и внутреннего спокойствия.

Другое известное направление медитации было создано в рамках даосизма - философско-религиозного учения Китая, возникшего в VI-V веке до нашей эры. Его основателем считают древнекитайского мудреца Лао-цзы, автора трактата «Дао Дэ Цзин» («Книга о пути и добродетели»). «Дао» переводится с китайского как «путь». Но в даосизме это понятие имеет более глубокий смысл. Это универсальный принцип мироустройства, это первоисточник всего существующего, это естественный порядок вещей, при этом он неосязаем и невидим²⁶.

Философия даосизма заключается в естественном фатализме. У каждого человека, у всех предметов мира, у всего мироздания есть свой жизненный путь, заданный суммой внешних сил, он предопределен изначально. Жизнь человеку не принадлежит, она ему не подчиняется, значит надо спокойно смотреть на ее течение и не стараться что-либо в ней менять. Раз от человека

²⁵ См.: Гусев Д.А., Гатиатуллина Э.Р. Философия: учебное пособие / МУ им. С.Ю. Витте. Каф. психологии, педагогики и социальногуманитарных дисциплин. [Электронное издание]. М.: изд. «МУ им. С.Ю. Витте», 2015. 294 с.

²⁶ См.: Торчинов Е. А. Даосизм. «Дао-Дэ цзин». — 2-е изд. — СПб.: «Азбука-классика»; «Петербургское Востоковедение», 2004 — 256 с.; Хао Цзюй О религиозном и философском даосизме//Вестник бурятского государственного университета. – 2012/6А. – С. 77-80.

ничего не зависит, то бесполезна погоня за чем-то, так как это ведет только к напряжению и страданию²⁷.

Главная идея даосизма отражена в принципе «недеяния» (у-вэй) – это не полное бездействие, а отказ от действий, нарушающих естественный миропорядок. Высшая цель человека следовать своему Дао, слиться с ним, не нарушать заданный ход событий, раствориться в мироздании и тем самым достичь мудрого счастья. Такое безмятежное погружение в свое Дао дает здоровье и долголетие, а попытки что-нибудь изменить приводят к отходу от Дао и несут болезни, страдания и преждевременную старость.

Важной частью учения даосизма является понятие Ци – жизненной энергии, которая все вокруг питает. Она возникает в результате взаимных превращений Инь и Ян - двух сил, создавших вселенную и поддерживающих ее в гармонии благодаря своему взаимодействию.

Даосизм во многом определяет повседневную жизнь китайцев, ряд положений его учения широко распространились по миру. Это и концепция «Инь-Ян», и практика гармонизации пространства фэншуй (ветер-вода), направленная на достижение благополучия и здоровья человека, и практики самосовершенствования человека.

Даосские медитативные практики разработаны ради достижения состояния гармонии между Инь и Ян в самом себе и единства с Дао. Это совокупность практик, содержащих динамические и статические упражнения, визуализацию, внутреннюю концентрацию²⁸.

Практика цигун (искусство жизненной энергии) включает в себя медленные движения, сосредоточение на дыхании, медитацию для накопления энергии Ци под контролем сознания, ее цель поддержание здоровья.

²⁷ См.: Гусев Д.А., Гатиатуллина Э.Р. Философия: учебное пособие / МУ им. С.Ю. Витте. Каф. психологии, педагогики и социально - гуманитарных дисциплин. [Электронное издание]. М.: изд. «МУ им. С.Ю. Витте», 2015. 294 с.

²⁸ См.: Наркевич А.В. Истоки медитативных практик в восточных традициях даосизма.// Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения) (Диостан, 6 – 8 мая 2022)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2022 – с.122-126

Практика нэйдан (внутренняя алхимия) включает дыхательные элементы, медитацию, йогу, сосредоточена на циркуляции Ци внутри организма, ее цель духовное совершенствование.

Практика нэйгун (внутренняя работа) использует дыхательные и физические упражнения и медитацию, направлена на совершенствование способностей человека.

Даосские медитативные практики развивают интуитивное восприятие мира, созерцательное отношение к жизни, проникновение в самого себя.

Особым направлением буддизма стал дзен-буддизм, зародившийся в Китае в период V–VII веков как синтез буддизма, даосизма, конфуцианства под названием Чань-буддизм. В дальнейшем он распространился на всю Восточную Азию. В XII веке он проник в Японию, где пополнившись ментальностью японской культуры, получил название дзен-буддизм²⁹.

«Дзен» - это японское прочтение китайского слова «чань», оба переводятся как «созерцание, медитация», что отражает сущность данного религиозно-философского направления. Дзен-буддизм не является буквально религией, в нем нет богов, нет священных книг, нет обрядов. Это школа медитации, созерцания, прямого восприятия реальности, позволяющих проникнуть в глубь себя, в собственные мысли и природу Будды. При этом Будда не является высшим разумом, он рассеян в мире, его частички находятся в каждом предмете, во всех животных, растениях, в каждом человеке³⁰.

Основной целью дзен-буддизма является достижение с помощью медитации особого состояния сознания – сатори (пробуждения), которое позволяет увидеть себя и пространство как часть целого и войти в гармонию с миром³¹.

²⁹ См.: Александрова О. А. Социокультурные условия формирования дзэн-буддизма: истоки, школы и направления // Образовательные ресурсы и технологии. - 2018. - № 1(22). - С. 70-73.

³⁰ См.: Судзуки Д.Т. Очерки о дзэн-буддизме. Ч.1. Пер.с англ. С.В.Пахомов, Н.М.Селиверстов, С.Л.Бурмистров, под ред. С.В.Пахомова. - СПб.: Наука, 2002. - 472 с.

³¹ См.: Григорьева Т.П. Дзэн как свобода // Человек. - 2004. - № 6. - С. 76— 90.

Дзен-буддизм призывает постоянно работать над своим разумом, избавляться от внутренних конфликтов, не беспокоиться о мелочах, идти своим путем, жить осознанно. В дзене углубленное изучение текстов не считается необходимым, важным является прямая передача знаний от учителя к ученику. К методам передачи знаний относится дзадзен (сидячая медитация), молчание в тишине, коаны (парадоксальные короткие вопросы ученику) для стимулирования его ума на пути к просветлению³².

Отличительный аспект дзен-буддизма - сидячая медитация, при сосредоточенности на текущем моменте, здесь и сейчас. Практикующий сидит на коленях, либо в позе лотоса, наблюдает, без контроля, за своим дыханием, телесными ощущениями, за свободно возникающими мыслями. Медитация направлена на развитие присутствия в настоящем моменте, требует регулярных занятий под руководством учителя.

Цель ее – достижение сатори (просветления), осознания истинной природы реальности, такой какая она есть, увидеть суть каждой вещи и войти в гармонию с познанным миром, что принесет человеку освобождение, внутреннее спокойствие и радость.

Таким образом, мы рассмотрели сущность медитации и историю ее возникновения. Своими корнями она уходит в религиозные верования древнего Востока. Это не единая практика, а многообразие подходов к воздействию на сознание человека, имеющих свои собственные названия. Все они являются частью древних философско-религиозных традиций разных народов. Поэтому понимание их целей, особенностей, назначений неотделимо от рассмотрения мировоззренческих основ конкретных религиозных школ.

Позднее, восточные традиции медитации стали распространяться на Запад. Единый термин «медитация», под которым современный мир рассматривает все эти практики, появился уже в европейской культуре.

³² См.: Судзуки Д.Т. Очерки о дзэн-буддизме. Часть вторая. - СПб: Наука, 2004. - 400 с.

1.3 Анализ использования медитаций в современной психологической практике

Попав на Запад, в другой культурный контекст, медитация стала утрачивать связь со своими восточными религиозными корнями и стала в большей степени использоваться как метод воздействия на физическое здоровье.

По мере развития науки стал возникать интерес к влиянию методов самовнушения на человеческую психику. К этому моменту уже имелась многовековая история применения религиозных медитативных практик, содержащих элементы гипнотического воздействия на сознание человека.

Попытки научного осмысления гипнотического транса предпринимались еще в античности, но только во второй половине XIX века была создана наука гипнология. Исследования Ж.-М Шарко в области использования гипноза в лечении истерии положили начало официальному признанию в 1882 году гипнотического внушения как лечебного средства. Его ученик Зигмунд Фрейд также использовал элементы гипноза при создании своей теории психоанализа. В России в психотерапевтическую практику гипноз был введен благодаря трудам академика В.М. Бехтерева³³.

Первая научно-медитативная техника саморегуляции была создана немецким врачом И.Г. Шульцем в 1932 году, названная им аутотренинг. Его метод основан на расслаблении и визуализации. И. Шульц объединил в своей технике знания в области йоги, посетив для этого Индию, и современную теорию гипноза. Многие приемы своей аутогенной медитации И. Шульц взял из индийской йоги, но без религиозного компонента. Эта техника предназначена для снятия физического и психического напряжения, для борьбы со стрессом, для поддержания внутренней гармонии. Человек

³³ См.: Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Гипноз от древности до наших дней. М.: Сов. Россия, 1987. 304 с.

самостоятельно вызывает у себя аутогенное состояние и самостоятельно из него выходит³⁴.

Со второй половины XX века интерес к медитативным практикам резко вырос среди молодежи. Стали появляться школы, предлагающие свои методики, предназначенные для массового использования. Наиболее популярной стала техника трансцендентальной медитации (ТМ) Махариши Махеш Йоги, стартовавшая, по некоторым данным, в 1952 году в Калифорнии. Эта техника использует повторение мантры (фразы, слова) про себя или вслух³⁵.

В Америке было проведено достаточно много попыток исследовать влияние ТМ на здоровье человека, тем не менее к единому мнению ученые не пришли: кто-то говорит о малой результативности³⁶, кто-то о значимых результатах³⁷. У научного сообщества нет окончательного решения по движению ТМ Махариши. Порой его последователей рассматривают как тоталитарную секту³⁸. Однако, благодаря распространению движения ТМ по всему миру и широкому интересу масс к подобным техникам, оно сыграло определенную роль в привлечении более глубокого внимания профессиональных ученых к психологическому эффекту медитации.

Первыми объектами исследования медитации с помощью научных методов стали «профессионалы» - буддийские монахи, которые годами практиковали медитативные практики. Но разрешение на работу с ними было не просто получить, его мог дать только Далай-лама. Постепенно стали

³⁴ См.: Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Аутогенная тренировка. - Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1973. - 216 с.

³⁵ См.: Charles, W. Edward. The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science (Corsini Encyclopedia of Psychology & Behavioral Science) (V. 4) / J. Nemeroff. — 2010. — P. 1705–1706.

³⁶ См.: Ospina M. B., Bond T. K., Karkhaneh M., Tjosvold L., Vandermeer B., Liang Y., Bialy L., Hooton N., Buscemi N., Dryden D. M., Klassen T. P. Meditation Practices for Health: State of the Research (англ.). — Agency for Healthcare Research and Quality[англ.], 2007. — P. 4.

³⁷ См.: Barnes V. A., Treiber F. A., Johnson M. H. Impact of transcendental meditation on ambulatory blood pressure in African-American adolescents (англ.) // American Journal of Hypertension: journal. — 2004. — April (vol. 17, no. 4). — P. 366—369.

³⁸ См.: Дворкин А. Сектоведение : Учебное пособие: Кн. I. — 4-е изд., доп. и перераб. — Москва : Изд-во ПСТГУ, 2024. — 912 с..

привлекать к исследованиям людей, которые были незнакомы с этими техниками.

Одним из первых начал исследовать воздействие медитации на организм с помощью научных методов американский кардиолог, профессор Гарварда Герберт Бенсон. В результате в 1975 году в соавторстве с Мириам З. Клиппер он опубликовал свой самый известный труд «Реакция релаксации»³⁹. В этой работе была предложена методика провоцирования в организме реакции релаксации в ответ на стресс. Целью работы было стремление изменить обычную реакцию на стресс «бей или беги», которая приводила к негативным последствиям для организма.

Медитативная релаксация Бенсона включает в себя физическое расслабление тела, глубокое дыхание, повторение слов-мантр, лишённых смысла, для уменьшения потока мыслей, что способствует концентрации внимания. Предложенный метод, по мнению авторов, активировал парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление. Ученые установили, что реакция релаксации предотвращает выброс гормонов адреналина в кровь и, как следствие, уравнивает нервную систему. Бенсон отметил, что они не придумали ничего нового, просто использовали вековую мудрость.

Новый шаг в исследовании медитации был сделан в 70-е годы XX века американским профессором медицины Джоном Кабат-Зинна, работавшим в Медицинском центре Массачусетского университета. Будучи приверженцем Дзен-буддизма, он объединил их медитативные практики с научными достижениями психологии и разработал программу «Снижение стресса с помощью осознанности» ((Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR).

В 1979 году Кабат-Зинн основал Клинику снижения стресса. Позднее он открыл Центр осознанности в медицине, здравоохранении и обществе. На базе этих центров он применял свою программу медитации для лечения боли у

³⁹ См.: Benson, Herbert. The Relaxation Response. New York, 1975. – 158 p.

пациентов, вызванной стрессом. В результате в 1990 году был опубликован научный труд «Жизнь в условиях полной катастрофы»⁴⁰. Позднее Кабат-Зинн опубликовал еще несколько книг, предназначенных для широкого круга читателей с целью популяризации своей методики, которые были переведены на многие языки мира⁴¹.

Кабат-Зинн ввел в психологию понятие майндфулнес (mindfulness), на русский язык его чаще всего переводят как «осознанность» или «полнота осознания». Суть этого понятия заключается в концентрации на настоящем, в умении быть здесь и сейчас, наблюдении за текущими мыслями и чувствами, не оценивая их. Это систематическое и глубокое наблюдение за самим собой без вмешательства суждений.

Ученый особенно отмечал важность присутствия в текущем моменте, восприятия реальности такой, какая она есть, осознания происходящих событий. Люди часто мысленно живут в будущем или прошлом, теряя контакт с настоящим и реагируют на события автоматически. Отсутствуя в настоящем, человек может пропустить самое важное в своей жизни, не найти себя, не реализовать свои возможности.

Умение управлять вниманием, развитие способности сосредотачиваться на текущем моменте, не отвлекаясь на будущее и прошлое, тренируется с помощью регулярной практики медитации. Она включает в себя наблюдение за телесными ощущениями, за дыханием, за окружающими звуками. Учит фиксировать свои реакции и осознанно выбирать, как лучше реагировать. Методика майндфулнес включает в себя не только непосредственно технику медитации, но и осознанное применение ко всем аспектам повседневной жизни: общению с людьми, поездкам на транспорте, приготовлению пищи и др. Медитация в майндфулнес не является практикой релаксации, она

⁴⁰ См.: Jon Kabat-Zinn. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Random House Publishing Group, 1990. – 471 p.

⁴¹ См.: См.: Кабат-Зинн Д. Медитации для здоровья 108 уроков по уникальной методике. — М.: Эксмо, 2013. — 268 с.; Кабат –Зинн Д. Куда бы ты ни шел - ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. - М.: Эксмо-Пресс, 2019. – 256 с.

формирует когнитивный навык восприятия окружающей обстановки и себя в данный момент времени. В итоге это позволяет вернуться в реальность и принимать осознанные, более точные жизненные решения.

Джон Кабат-Зинн не только популяризировал медитацию среди населения многих стран, но и доказал ее медицинский потенциал. В последние годы появляется все больше и больше исследований эффективности применения медитации в медицине, спорте, бизнесе. Методика MBSR легла в основу многих психотерапевтических подходов.

Так в 1990-х годах была разработана «Когнитивная терапия, базирующаяся на осознанности» (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT). Над ней работали британские психотерапевты Джон Тисдейл, Зиндел Сигал и Марк Уильямс⁴².

Они объединили методы когнитивно-поведенческой терапии с практиками осознанности (mindfulness), предложенными Кабат-Зинном. Эта терапия разрабатывалась для предотвращения рецидивов депрессии. MBCT учит пациентов внимательно наблюдать за своими телесными ощущениями, мыслями, эмоциями, не вовлекаясь в них, и осознанно на них реагировать, избегая автоматической реакции. Пациенты должны выявить свои искажённые мыслительные паттерны, приводящие к депрессии, и изменить их. В результате обучения люди начинают понимать, как их убеждения влияют на негативные эмоции, а повторяющиеся мысли о прошлом часто приводят к депрессии. Практика осознанности помогает пациентам предотвратить разрушительное влияние мыслей и эмоций на свой организм.

Обучение техникам медитации состоит из восьми двухчасовых сеансов в течении восьми недель и включает медитацию на телесные ощущения, дыхание, звуки и практику полного присутствия в повседневной жизни. Кроме того, участников программы обучают осознавать автоматические мысли,

⁴² См.: Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy / Teasdale J.D, Segal Z.V., Williams J. et al. // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2000 Vol. 68 P. 615—623.

контролировать свои реакции на негативные эмоции, управлять своим состоянием.

Подход MBCT был официально одобрен в Великобритании как лечебное средство при депрессии. Этот метод используется также при работе с эмоциональным выгоранием, управлением тревожными расстройствами и стрессом, обучению саморегулированию.

Исследование эффективности MBCT было проведено на русскоязычной выборке. Полученные данные подтвердили выводы зарубежных коллег и расширили область положительных результатов. Исследователи отмечают улучшение функционирования когнитивных процессов у участников эксперимента. Программа стала средством, оказавшим положительное влияние на кратковременную память и точность внимания⁴³.

В российской психологии тема осознанности и ее использование в психологической практике еще не нашла широкого освещения и применения. Однако интерес к данному направлению также растет, изучается опыт зарубежных специалистов, направления их исследований.

Специалисты института психиатрии России провели анализ зарубежных работ, посвященных применению концепции осознанности при лечении некоторых форм психической патологии и пришли к выводу об интенсивном характере исследований, репрезентативности и валидности представленных данных. Кроме того, убедительные доказательства эффективности использования медитации осознанности позволяют предположить возможность ее широкого применения при различных видах психологического стресса как терапевтического метода⁴⁴.

В последние годы происходит расширение области использования медитативных практик. Так, ярославские ученые исследовали влияние

⁴³ См.: Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Консультативная психология и психотерапия. 2019, Т. 27, № 1. - С. 30—47.

⁴⁴ См.: Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. – 2014. - №2. – С. 18-28.

медитации на личностное развитие человека, на его волю и способность к самоконтролю. Полученные результаты подтвердили гипотезу исследователей о положительном влиянии медитации на креативность, готовность учиться, на позитивное восприятие мира, на рост общей удовлетворённости жизнью⁴⁵.

Активно в области применения медитации работает врач, психосоматолог, специалист по телесно-ориентированной терапии Тур Е.Ю. Ею проведен ряд исследований эффективности медитации при работе с психологическими проблемами.

Тур Е.Ю. разработала собственный метод «Медитация открытого внимания и осознанной концентрации» («Mindfulness Meditation of Conscious Concentration» - ММСС), соединив в нем традиции дзен-буддизма и современные подходы⁴⁶. Ее практика медитации направлена на развитие эмоционального интеллекта за счет ауторегуляции и активации парасимпатической нервной системы, на тренировку самостоятельного переключения фокуса внимания. Метод сочетает техники телесной концентрации, направленные на развитие устойчивого присутствия, и осознанности (mindfulness), направленной на развитие гибкости внимания. Цель медитации – повысить устойчивость к стрессу через эмоциональную стабильность и снизить общую тревожность и стресс.

Также Тур Е.Ю. исследовала потенциал применения медитации при работе с пациентами психосоматического профиля. Автор указывает на рост психосоматических заболеваний в современном мире, вызванных эмоциональной нестабильностью пациентов, поведенческой реакцией подавления эмоций, что провоцирует развитие телесных проявлений. Автор предложила метод медитации ММСС как профилактическую меру борьбы со стрессом и устранения последствий его воздействия. Регулярная практика

⁴⁵ См.: Наркевич А.В., Козлов В.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками// Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2020. № 2. – С. 95-99.

⁴⁶ См.: Тур Е.Ю. Метод медитации в психотерапевтической практике. –Санкт-Петербург. – 2023.- 50 с.

медитации способствует развитию осознанности у человека, помогает ему осознавать собственные эмоции, чувства, телесные ощущения, свои внутренние реакции на внешние события. Пациент становится вовлечен в процесс терапии, у него развивается рефлексия, растет потенциал к самовосстановлению. При этом автор отмечает, что медитация не может быть панацеей в работе с психосоматическими пациентами, а является частью комплексного подхода в лечении подобных заболеваний⁴⁷.

Кроме того, медитативная практика в психосоматике может применяться самостоятельно. Для этого подходят авторские медитации с голосовым или музыкальным сопровождением, разработанные специалистами для обеспечения эффективности и безопасности. Таким образом методы медитации становятся профилактикой заболеваний, вызванных психосоматикой⁴⁸.

Еще одна работа Тур Е.Ю. посвящена применению медитации для улучшения качества сна и в борьбе с бессонницей. Частыми жалобами людей при бессоннице являются беспокойные мысли, частые просыпания, кошмары и утренняя усталость. Применение медитации погрузит человека в глубокое расслабление и обеспечит смещение внимания с психоэмоциональных переживаний на внутренние процессы в организме. Автор провела практическое исследование своей методики медитации на 600 испытуемых в течение года. Для этого была использована авторская запись медитации с голосовым и музыкальным сопровождением и трехмерным альфа-ритмом, которую респонденты прослушивали перед сном. В итоге были получены положительные результаты. Кроме того, у медитации отсутствуют побочные эффекты в отличие от применения фармакологических методов. Со временем сон нормализуется и потребность в медитации будет возникать только в

⁴⁷ См.: Тур Е. Ю. Медитация как метод разрешения внутриличностного конфликта у пациента психосоматического профиля// Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия: Познание. 2023. №12. – С. 95-101.

⁴⁸ См.: Тур Е.Ю. Практика медитации как метод работы с пациентом психосоматического профиля// «Интернаука»: научный журнал. 2022. № 26(249). Часть 2 – М.: Изд. «Интернаука», С. 9-11.

стрессовых ситуациях. Однако использование медитации перед сном является дополнительным методом в индивидуальной психотерапии⁴⁹.

Таким образом проведенный анализ научной литературы по вопросу применения медитации в психологической практике показал большой интерес среди современного научного сообщества к данной области исследований.

Возникнув как явление еще в глубокой древности, медитация только в XX веке стала постепенно находить применение в психологии и медицине. Первыми на нее обратили внимание западные специалисты. Однако в России медитативные практики пока не нашли широкого применения. Но популярность этого метода в западных странах начинает вызывать активный интерес в российской научной среде.

Выводы по первой главе

Итак, в первой главе мы провели теоретический анализ влияния медитации на улучшение психологического благополучия, что позволило нам понять сущность изучаемых категорий, эволюцию основных взглядов по данному вопросу, оценить актуальность исследований в этой области.

Становление проблемы психологического благополучия прошло несколько этапов. Начавшись с гедонистического подхода Н. Брэдберна, связанного с ощущением счастья, дополнившись эвдемонистическим подходом К. Рифф, учитывающим реализацию человеком своего потенциала, и позитивной психологией М. Селигмана, делающей акцент на общей удовлетворённости, сформировалось современное понимание благополучия.

На сегодняшний день понятие «психологическое благополучие» рассматривается исследователями как многомерный феномен, связанный с различными сторонами человеческой жизни: это потребности и физическое

⁴⁹ См.: Тур Е.Ю. Медитация как метод восстановления сна за счет восстановления модулирующей функции вегетативной нервной системы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 1А. - С. 221-228

здоровье, эмоции и чувства, действия и стремление к личностному росту. Важность обеспечения состояния благополучия связана с ее влиянием на успешность человека в разных сферах жизни, на эффективность учебы и работы, на более высокий уровень дохода, на состояние здоровья, на отношения с другими людьми.

В этой связи, в условиях увеличения психогенных факторов в современном мире и необходимости психологической и социальной поддержки людей для достижения ими чувства удовлетворения жизнью, становится особенно актуален поиск эффективных способов обеспечения психологического благополучия.

Одним из таких способов может стать применение медитативных практик для регуляции внутреннего состояния человека. Это огромный пласт практик, имеющих свои особенности и отличия. Они могут содержать физическую, дыхательную и ментальную компоненту. Могут осуществляться методами расслабления, внутреннего сосредоточения, углублёнными размышлениями, визуализацией, внутренней тишины. Быть статичными и динамичными.

Западные специалисты начиная с XX века активно изучают медитацию как дополнительный инструмент комплексного подхода в работе с психологическими проблемами. Ими были предложены и апробированы авторские методики борьбы со стрессом, тревогой и депрессией, исследованы физические реакции организма на использование практик медитации. Были представлены доказательства благоприятного влияния медитации на здоровье человека, на его психоэмоциональное состояние, на эффективность личностного развития.

Однако пока проведено недостаточно исследований влияния медитации на повышение психологического благополучия. При этом медитативные практики являются доступным инструментом саморегуляции психически здоровых людей, не имеющим побочных действий.

В следующей главе мы проведем эмпирическое исследование влияния медитации на психологическое благополучие и предложим рекомендации по использованию медитации как навыка саморегуляции.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕДИТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

2.1 Методики и организация исследования

Целью эмпирического исследования является выявление степени влияния медитации на уровень психологического благополучия личности.

Задача эмпирического исследования состоит в выявлении статистически значимых различий в числовых значениях психологического благополучия до проведения медитативных практик и после него.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что использование практик медитации является эффективным способом снижения тревожности, помогает человеку справляться с современными вызовами и повысить качество своей жизни.

Процедура исследования состояла из нескольких этапов.

1. Подбор диагностических методик для оценки уровня психологического благополучия.
2. Формирование выборки исследования.
2. Анкетирование участников исследования.
3. Обработка собранных данных в соответствии с ключами конкретных методик.
4. Выбор трех респондентов с наихудшими показателями самоощущения.
5. Проведение с ними медитативных занятий.
6. Повторное анкетирование трех респондентов, прошедших медитативную тренировку.
7. Анализ и интерпретация полученных данных.

При проведении исследования были использованы методы тестирования, статистические методы анализа данных (методы выборки, ряды динамики), математические методы обработки данных (расчет абсолютных и

относительных величин, расчет средних величин и среднеквадратических отклонений, сравнительный и факторный анализ), качественные методы (интерпретация и понимание смыслов).

Для измерения уровня психологического благополучия мы использовали четыре методики оценки психологического состояния личности.

1. Методика К. Рифф «Психологическое благополучие личности» (Ryff Scales of Psychological Well-Being), разработанная в 1989 году, и адаптированная в 2005 году Т.Д. Шевеленковой и П.П.Фесенко⁵⁰ (см. Приложение 1).

Методика К. Рифф признана в научном сообществе и широко используется для оценки психологического благополучия. В основу своей теории К. Рифф положила тезис о связи психологического благополучия с положительным самоощущением. Опросник к данной методике измеряет основные составляющие психологического благополучия, с его помощью можно выявить, какие параметры жизни личности в текущем моменте требуют изменения, чтобы улучшить качество жизни. Методика предназначена для разных возрастных групп.

Бланк методики содержит 84 вопроса, разделенных на 6 шкал, отражающих разные составляющие психологического благополучия:

- шкала «автономия» говорит о способности респондента думать и действовать самостоятельно, независимо от мнения других, и способности противостоять внешнему давлению;
- шкала «личностный рост» отражает степень готовности личности к развитию, к переменам, открытость новому опыту, интерес к жизни, стремление к самопознанию, чувство самореализации;
- шкала «управление средой» характеризует как личность способна контролировать и организовывать происходящее вокруг, управлять своим окружением, использовать свои возможности для достижения целей;

⁵⁰ См.: Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности// Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

- шкала «цель в жизни» определяет наличие у респондента целей в жизни, убеждений, которые придают жизни смысл, и намерений на будущее;
- шкала «самопринятие» показывает отношение респондента к себе, принятие своей жизни, оценку прошлого;
- шкала «позитивные отношения с другими» отражает способность респондента к эмпатии и компромиссу, к доверительным отношениям, к открытости.

Участники анкетирования отмечают степень своего согласия с вопросами о своей жизни и о себе, выбрав одно из шести утверждений с градацией от «Абсолютно согласен» до «Абсолютно не согласен». Помимо баллов по шкалам в методике есть обобщающий показатель низкого, среднего и высокого уровня психологического благополучия.

2. Методика Е. Динера «Шкала удовлетворенности жизнью» (Diener E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. - Satisfaction With Life Scale, SWLS), разработанная в 1985 году, адаптированная в 2004 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым⁵¹ (см. Приложение 2).

Данная методика в переведенном и адаптированном виде широко используется в мире психотерапевтами, психологами и другими специалистами.

Это краткий опросник, измеряющий общий уровень субъективной оценки удовлетворённости жизнью, предназначенный для массового социально-психологического исследования. В отличие от методики Рифф, измеряющей основные компоненты психологического благополучия, данная шкала оценивает эмоциональное отношение к собственной жизни как к целому.

По мнению разработчиков субъективное благополучие включает три взаимосвязанных значимых компонента: когнитивный (представления

⁵¹ См.: Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН; 2008.

человека о благополучии), положительные эмоции и отрицательные эмоции. Методика удобна для отслеживания изменений под воздействием внешних перемен в оценке удовлетворенности жизнью.

Текст теста содержит пять вопросов с семью вариантами ответов от "Полностью согласен" до "Полностью не согласен". В итоге рассчитывается общий балл, показывающий уровень удовлетворенности жизнью. Этот показатель часто используют для изучения взаимосвязи чувства удовлетворенности с другими факторами.

3. Методика Г. Перуэ-Бадю «Шкала субъективного благополучия» (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche), разработанная в 1988 году и адаптированная в 1996 году М. В. Соколовой и А. А. Рукавишниковым⁵² (см. Приложение 3).

Данная методика направлена на измерение субъективного благополучия через эмоциональную оценку своего состояния (физического, психического, социального) в качественном диапазоне от ощущения одиночества, раздражительности, подавленности до уверенности в себе, бодрости и оптимизма.

Опросник содержит 17 вопросов, которые оцениваются по семибалльной шкале, часть пунктов в прямых баллах, а часть в обратных и распределяются по шести кластерам:

- «напряженность и чувствительность» показывает эмоциональное отношение к выполняемой работе, к взаимодействию с другими людьми, к желанию уединиться;
- «изменения настроения» отражают колебания в настроении и степень оптимизма;
- «самооценка здоровья» определяет физическое состояние человека по его ощущениям;

⁵² См.: Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика». 1996. 17 с.

- «значимость социального окружения» демонстрирует степень одиночества, отношения с друзьями и семьей, возможность получить помощь;
- «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» указывает на качество сна, рассеянность, реакцию на проблемы, беспредметное беспокойство;
- «степень удовлетворённости повседневной деятельностью» говорит об уровне настроения и наличия скуки.

Все набранные баллы суммируются в «сырой» балл и переводятся в стандартную оценку (стены). Итоговый результат демонстрирует эмоциональную ощущение субъективного благополучия и позволяет выявить наличие зон дискомфорта, что дает возможность дальнейшего более детального исследования личности по конкретным направлениям.

Шкала широко применяется в ситуациях, требующих оценить психоэмоциональные особенности личности: при подборе кадров, в медицине при контроле реакции пациента на лечение, при исследовании педагогов в школе и др. При этом тест не занимает много времени на проведение и обработку.

4. Методика Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Теллеген «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта - ШПАНА» (D. Watson, L. Clark, A. Tellegen Positive and Negative Affect Schedule - PANAS), разработанная в 1988 году и адаптированная в 2012 году Е. Н. Осиным⁵³ (см. Приложение 4).

Данная методика измеряет два аспекта эмоционального состояния (субъективных переживаний), которые оказывают решающее влияние на психическое и физическое здоровье человека: позитивный аффект (положительные чувства) и негативный аффект (отрицательные чувства). Авторы теста считают, что человек может переживать негативные и позитивные эмоции одновременно.

⁵³ См.: Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS//Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, №4. С. 91–110.

С помощью шкалы PANAS можно отслеживать изменение эмоционального фона человека с течением времени и вовремя обнаруживать проблемы, требующие корректировки. Временной диапазон можно выбрать любой: в текущий момент времени, за прошедшую неделю или несколько дней.

Опросник состоит из двадцати прилагательных, описывающих позитивные эмоции и негативные. Испытуемый оценивает степень выраженности у себя каждой эмоции по пятибалльной шкале за указанный период времени. Итоговый показатель отражает баланс между негативным и позитивным аффектом.

Методика нашла широкое применение в медицине для диагностики тревоги и депрессии, в психологии как показатель эмоционального состояния человека и оценки воздействия жизненных событий на самоощущения, в бизнесе для поддержания благоприятной атмосферы, в педагогике для оценки влияния эмоций на успеваемость и в других сферах.

Таким образом, выбранные методики позволят нам исследовать уровень психологического благополучия с разных сторон: как эмоционального самоощущения безотносительно к внешним факторам, как целого и отдельно по его основным составляющим, с учетом влияния социального окружения и физического здоровья, что даст возможность получить более полную оценку психологического состояния участников тестирования.

2.2 Анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование осуществлялось посредством тестирования респондентов по четырем стандартизованным опросникам.

В исследовании приняло участие 10 человек в возрасте от 30 до 55 лет. Выборку составили произвольно выбранные люди. Часть из них уже практиковали медитацию, но незначительное время, а часть только

присткпили к этим занятиям. Каждый респондент выбрал себе псевдоним, а при обработке анкет они были заменены на порядковые номера.

1. Результаты опроса по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и П.П.Фесенко.

В результате обработки полученных опросных листов мы получили среднее значение психологического благополучия по всей выборке равное 367,5 баллам. Данный показатель входит в интервал 315-413 балла, что соответствует среднему уровню психологического благополучия (таблица 1).

Таблица 1

Среднее значение психологического благополучия по выборке (n=10)

Показатели	Средний балл	Стандартное отклонение
Общее психологическое благополучие	367,5	39,52

Средний уровень благополучия говорит об относительной удовлетворённости своей жизнью, однако есть сферы деятельности, которые требуют своего развития, и респонденты обладают потенциалом для реализации своих возможностей.

Анализ данных по респондентам показал высокий уровень психологического благополучия у 60 % опрошенных (6 человек), средний уровень психологического благополучия у 40% (4 человека) (рис. 1).

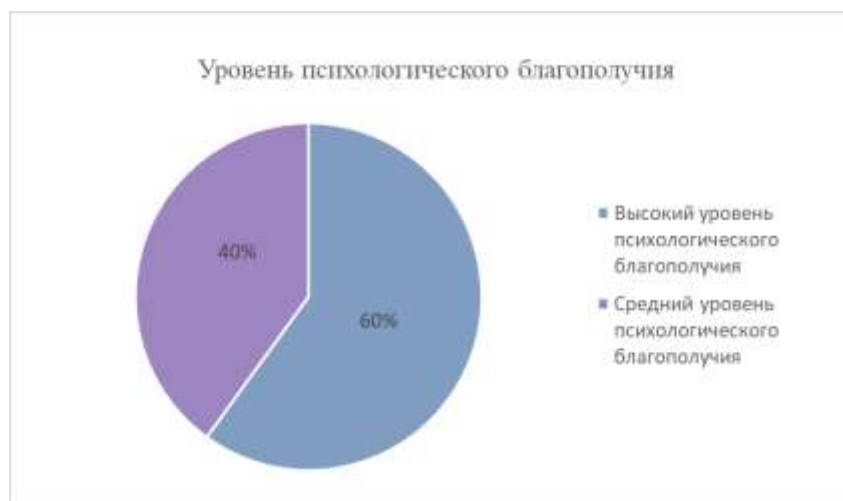


Рис. 1 – Общий уровень психологического благополучия в процентах (n=10)

Однако корректную интерпретацию полученного результата можно представить, проанализировав полученные данные по основным компонентам шкалы К. Рифф.

Понятие «психологическое благополучие» охватывает широкий спектр аспектов жизни человека, психологических, социальных, духовных, физических. К.Рифф стремилась сделать методику, наиболее полно отражающую это интегральное состояние человека, включив в структуру психологического благополучия шесть характеристик, составивших основные компоненты благополучия. С ее точки зрения, наличие выделенных компонентов в жизни человека свидетельствуют о психологической устойчивости личности в неблагоприятных условиях, и задача поддержания этого состояния заключается в усилении данных характеристик.

Полученные данные, отражающие степень выраженности главных компонентов психологического благополучия, представлены в таблице №2.

Таблица 2

Средние значения компонентов психологического благополучия (n=10)

Показатели	Средний балл	Стандартное отклонение
Автономия	59,1	7,172
Цели в жизни	63,8	8,779
Позитивные отношения	61,2	8,176
Личностный рост	65,8	7,421
Управление средой	58,5	9,958
Самопринятие	59,1	8,672

Графическое описание этих данных по составляющим психологического благополучия в баллах показано на рисунке 2.

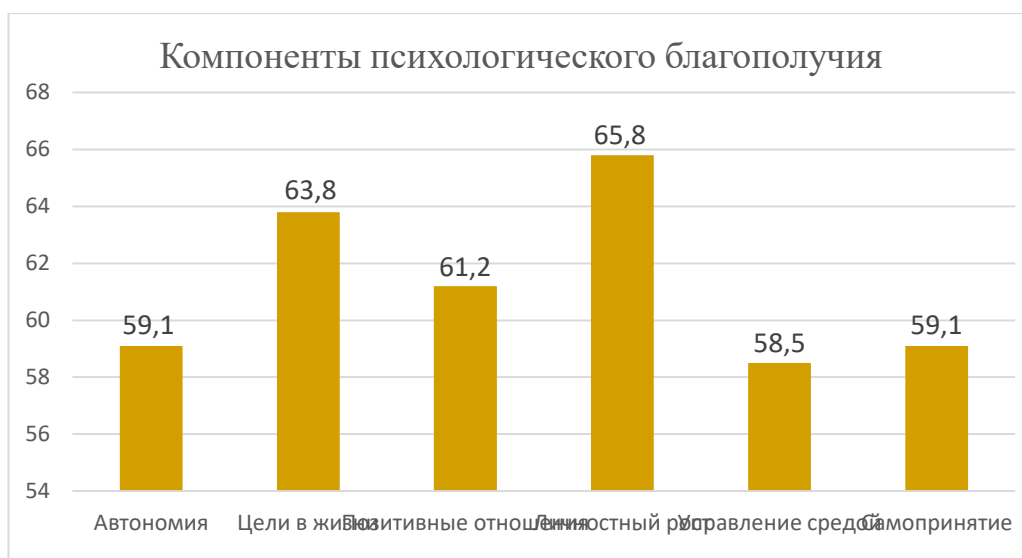


Рис. 2 - Показатели психологического благополучия по основным компонентам в баллах (n=10)

Таким образом, мы получили значения компонентов благополучия, вошедшие в интервал средних значений по всем шкалам: «автономия» - 48-62 балла, «цели в жизни» - 53-74 балла, «позитивные отношения» - 53-74 балла, «личностный рост» - 53-71 балл, «управление средой» - 53-71 балл, «самопринятие» - 49-71 балл.

В процентном выражении наши средние данные отражены на рисунке 3.

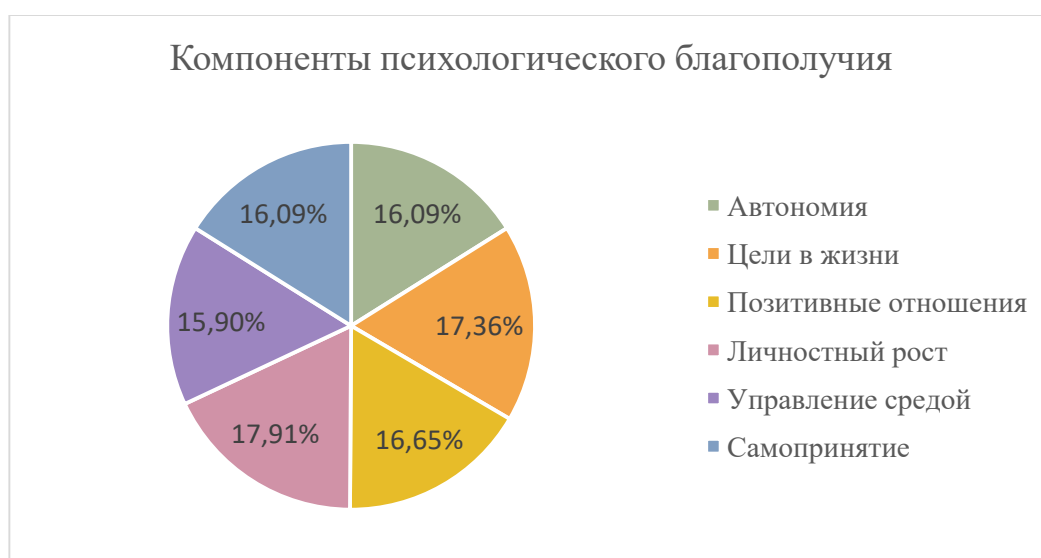


Рис. 3 - Показатели психологического благополучия по основным компонентам в процентах (n=10)

Анализ рисунка 3 дает возможность сделать вывод, что все шкалы имеют практически равновесное значение в общем уровне психологического благополучия нашей группы. Каждая из них отражает среднее значение составляющих общего благополучия.

Чтобы более точно представить общую картину, рассмотрим распределение данных по каждой шкале с учетом низкого, среднего и высокого уровня выраженности признака (см. рис. 4)

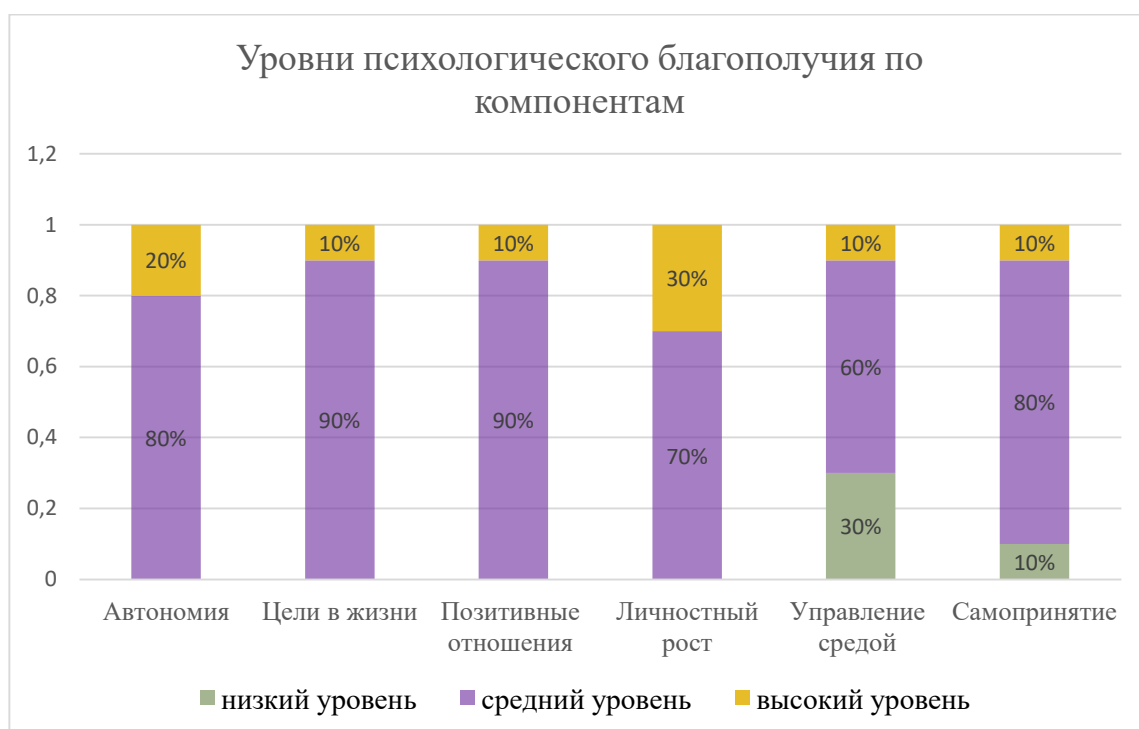


Рис 4. - Характеристики компонентов психологического благополучия по выраженности уровня признака в процентах (n=10)

По шкале «автономия» у 80% опрошенных (8 человек) отмечаются средние показатели. Это значит, что респонденты умеренно способны отстаивать свое мнение, могут противостоять внешнему давлению и принимать самостоятельные решения в значимых ситуациях, а также обладают чувством ответственности за свою жизнь. Высокие показатели, характерные для людей независимых и самостоятельных, выражены у 20% опрошенных (2 человека). Они способны к саморегуляции, ведут себя в

соответствии с собственными критериями и умеют противостоять попыткам заставить их думать и действовать в разрез их жизненным позициям.

По шкале «цели в жизни» у 90% опрошенных (9 человек) выражен средний балл, отражающий умеренную способность к постановке жизненных целей и стремление их достичь, наличие определенных убеждений, придающих жизни смысл, достаточно положительную оценку своего прошлого. Высокий балл наблюдается у 10% (1 человек). При таких показателях человек имеет твердые убеждения и четкие цели на всю жизнь, имеет чувство направленности, они ценят свое прошлое, принимают настоящее и знают, как строить будущее.

По шкале «позитивные отношения» у 90% опрошенных (9 человек) встречается средний балл, означающий, что теплые и доверительные отношения с другими человек устанавливает ситуативно, в определенных обстоятельствах, может пойти на компромисс, но бывает и неуступчив, привязанности отличаются непостоянством, сильной эмпатии не проявляет. У 10% (1 человек) выражен высокий балл. Для него характерно длительное доверительное отношение с людьми, высокий уровень эмпатии, гибкость при взаимоотношениях, забота о благополучии других.

По шкале «личностный рост» у 70% опрошенных (7 человек) отмечается средний уровень выраженности. Это означает, что стремление к самосовершенствованию, развитию, учению проявляется ситуативно. Периодически возникает скука и безразличие к жизни. Стремление к познанию и изменению себя проявляется периодически. Высокий уровень выражен у 30% респондентов (3 человека). Такой человек воспринимает себя все время развивающимся, у него присутствует ощущение прогресса, он непрерывно реализует свой потенциал.

По шкале «управление средой» у 30% опрошенных (3 человека) наблюдается низкий балл. Согласно этому уровню человек не может контролировать и изменять происходящее вокруг, не способен организовать повседневную деятельность, не умеет использовать возникающие

возможности. У 60% (6 человек) отмечается средний балл, означающий умеренную способность и компетентность к управлению окружением. Он частично контролирует внешнюю деятельность, иногда способен реализовать предоставленные возможности. Высокий уровень отмечается у 10% опрошенных (1 человек). При таком показателе человек контролирует свою деятельность, сам создает обстоятельства для достижения поставленных целей и удовлетворения своих потребностей, эффективно использует сложившиеся обстоятельства.

По шкале «самопринятие» у 10% опрошенных (1 человек) выражен низкий балл. Такой человек недоволен собой, не хочет быть тем, кем он есть, разочарован в прошлом. У 80% (8 человек) отмечается средний балл. Представители этой группы обладают умеренным принятием себя, уделяют слишком большое внимание внешним стандартам успеха и поведения, и пытаются примерить их на себя. Высоким баллом обладает 10% (1 человек). Для него характерно признание себя во всем своем многообразии с хорошими и плохими качествами, позитивное отношение к событиям прошлого и настоящего.

Таким образом, в целом средний балл по группе соответствует среднему уровню психологического благополучия, характеризующийся умеренной способностью принимать самостоятельные решения и частичной ориентацией на внешнюю среду, склонностью к идеализации других, наличием удовлетворительных отношений с окружающими, достаточно позитивным отношением к себе, порой стремлением к сохранению узкого значимого круга общения в ущерб развитию собственной личности, средневыраженной способностью достижения целей.

В целом модель К.Рифф помогает определить, какие аспекты жизни требуется улучшить, чтобы достичь субъективного благополучия и чувства счастья.

2. Результаты опроса по методике Э Динера «Шкала удовлетворенности жизнью», адаптированная Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым.

Понятие «удовлетворенности жизнью» более узкое по сравнению с «психологическим благополучием», предложенным в методике К. Рифф. Тест удовлетворенности жизнью Динера является гедонистическим подходом и отражает самый общий взгляд человека на его собственный психологический комфорт. Это рефлексивно-оценочный подход без привязки к конкретным характеристикам жизненных условий и особенностей деятельности человека. Тест определяет субъективное благополучие, которое при одинаковом показателе у разных людей имеет разное содержание.

Таблица 3.

Э. Динер «Шкала удовлетворенности жизнью» (n=10)

Показатели	Средний балл	Стандартное отклонение
Удовлетворенность жизнью	21,6	5,83

Согласно методике средний нормативный показатель субъективного благополучия равен 20,8 при стандартном отклонении 1,54. Для нашей выборки среднее значение составило 21,6 баллов, что входит в норматив и является в целом средним уровнем удовлетворенности жизнью (см. таблицу № 3).

Распределение значений показателей по субшкалам показывает, что отношение респондентов к разным сторонам своей жизни приблизительно равнозначное. Это средний результат близкий к нормативу по всем пунктам (см. рис. 5).

Опрошенные относительно довольны условиями своей жизни и теми результатами, которых они достигли. Но если бы они смогли прожить жизнь заново, то какие-то параметры они бы изменили. Наименьшее удовлетворение связано с «достижением важных целей», значит для них есть разница между поставленными задачами и реально решенными. Это может стать фактором изменения жизни, побудить к активности. Рефлексивная оценка своего

мироощущения является стимулом для постановки новых целей и нахождения способов их достижения.

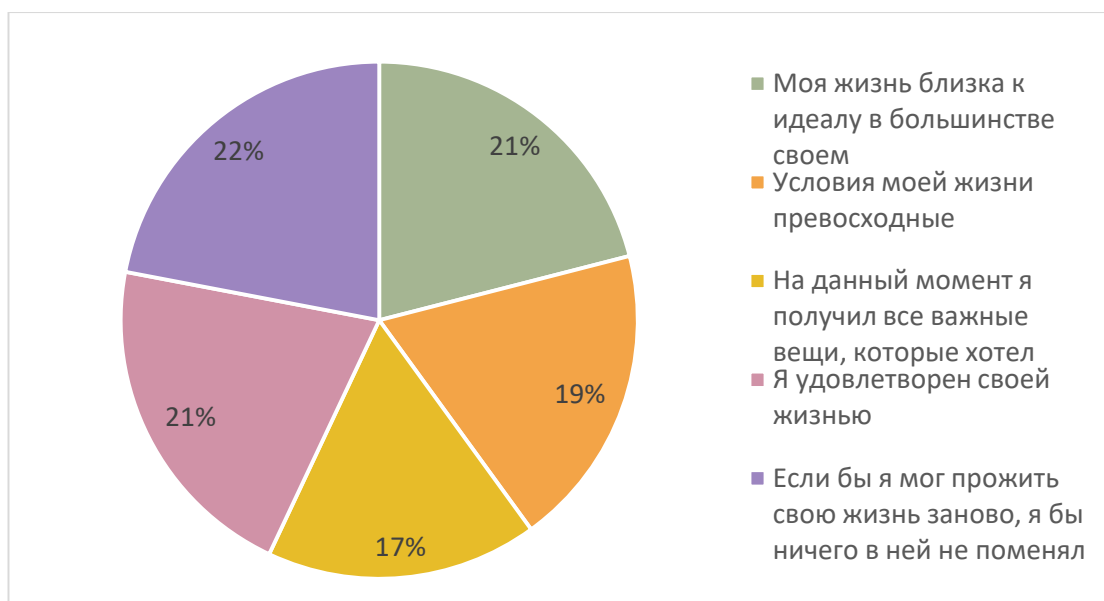


Рис. 5 - Средние значения удовлетворенности жизнью по субшкалам в % (n=10)

3. Результаты опроса по методике Г. Перуэ-Баду «Шкала субъективного благополучия», адаптированной М. В. Соколовой и А. А. Рукавишниковым.

«Шкала субъективного благополучия» отражает эмоциональные переживания человека. При этом ощущение субъективного благополучия величина переменчивая и не является стабильным явлением. Эмоциональное состояние меняется в зависимости от наличия стресса, болезней, тревог и других неблагоприятных факторов. Это ситуативный показатель.

Нормативным средним значением благополучия, по оценке авторов, считается показатель - 5,5 стенов, стандартное отклонение - 2.

Нормативное распределение средних баллов выглядит следующим образом:

- полное эмоциональное благополучие - 1 стень;
- умеренный эмоциональный комфорт - 2–3 стень;
- умеренное субъективное благополучие - 4–7 стенов;
- отклонение в сторону субъективного неблагополучия - 8–9 стенов;

- выраженный эмоциональный дискомфорт - 10 стенов.

В результате нашего опроса, мы получили 3,8 стена при стандартном отклонении 1,48, что входит в нормативный диапазон благополучия (см. таблицу 4).

Таблица 4

«Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду (n=10)

	Средний балл	Стандартное отклонение
Субъективное благополучие	3,8	1,48

Умеренный эмоциональный комфорт отмечается у 60% опрошенных (6 человек), а умеренное субъективное благополучие - у 40% (4 человека) (см. рис.6).

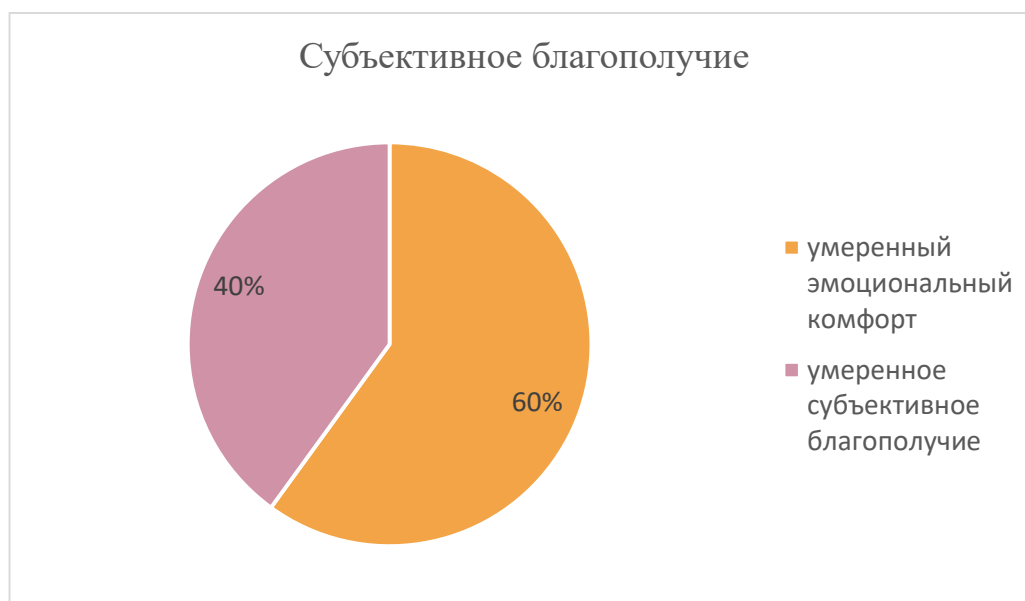


Рис. 6 – Уровень субъективного благополучия в процентах (n=10)

В целом наши респонденты не испытывают серьезных проблем, они достаточно уверены в себе, адекватно себя оценивают, но полного эмоционального комфорта нет.

Результаты анализа данных по кластерам представлены на рисунке 7.



Рис. 7 – Средние значения субъективного благополучия по кластерам в процентах (n=10)

По замыслу создателей методики, чем больше балл, тем сильнее выражено неблагополучие. Исходя из этого, наибольший дискомфорт у наших испытуемых обнаруживается в кластере «напряженность и чувствительность», который отражает переживание человека по поводу необходимости взаимодействия с другими людьми и потребность уединении. Таким образом полученные данные указывают на наличие у респондентов стремления к независимости.

Близок по значению к нему кластер «Признаки основной психоэмоциональной симптоматики», передающий беспредметное беспокойство, нарушение сна, чрезмерную реакцию на неудачи. Можно сделать вывод, что у опрошенных нарастает напряжение и несобранность.

Наибольший эмоциональный комфорт проявляется в кластере «изменения настроения», отражающий оптимистичный взгляд на будущее, и кластер «самооценка здоровья», говорящий об отсутствии серьезных проблем с физическим здоровьем.

В целом значения по всем кластерам находятся в пределах средних значений, что можно интерпретировать как благоприятное субъективное восприятие респондентами своего состояния, своей жизни.

4. Результаты опроса по методике Д. Уотсона, Л. Кларка, А. Теллегена «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта - ШПАНА», адаптированная в 2012 году Е. Н. Осиным.

С помощью методики ШПАНА диагностируется степень выраженности эмоционального состояния человека (позитивного и негативного аффекта). Шкала аффектов связана с личностными чертами личности, со склонностью к различным эмоциональным реакциям, со степенью оптимизма, с субъективной удовлетворенностью жизнью.

Нормативное распределение средних баллов, согласно авторам адаптации методики, выглядит следующим образом:

- позитивный аффект: 10-22 баллов низкий уровень, 23-39 баллов – средний уровень, 40-50 баллов – высокий уровень;
- негативный аффект: 10-15 баллов – низкий уровень, 16-32 баллов – средний уровень, 33-50 баллов – высокий уровень.

В результате нашего опроса, мы получили 32 балла позитивного аффекта и 17 баллов негативного аффекта, что входит в средний диапазон обоих аффектов (см. рис.8).



Рис. 8 - Уровень позитивного аффекта и негативного аффекта в баллах (n=10)

Негативный аффект связан с трудностями в жизни, частотой стрессов, а позитивный аффект зависит от частоты приятных событий. У большинства наших испытуемых позитивный аффект преобладал над негативным. Низкий уровень позитивного аффекта получился у 10% (1 человек), средний уровень у 70% (7 человек), высокий уровень у 20% (2 человека). Негативный аффект распределился поровну: низкий уровень 50% (5 человек), средний уровень 50% (5 человек). Это позволяет сделать вывод, что в целом эмоциональное состояние участников опроса является положительным (см. рис. 9).

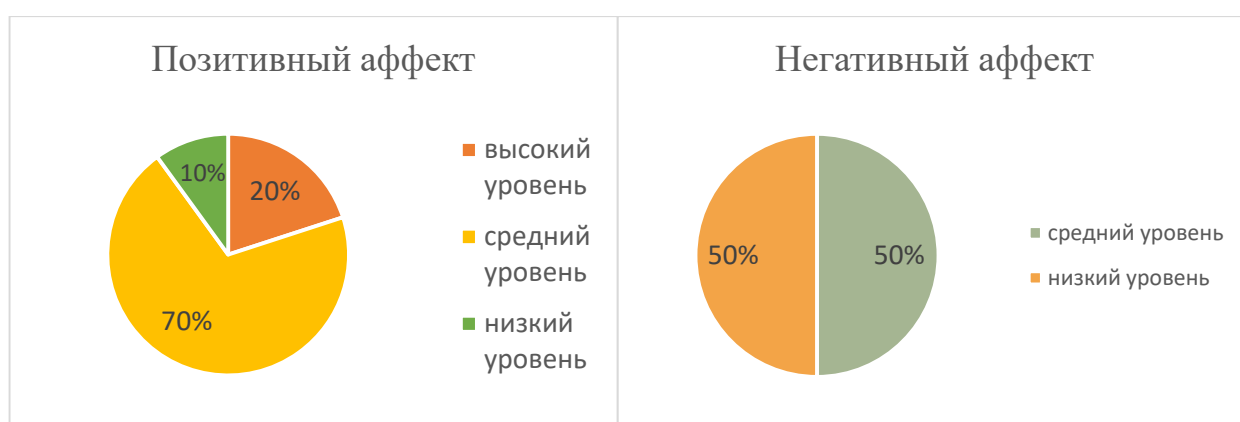


Рис. 9 – Уровень позитивного и негативного аффекта в процентах ((n=10).

Таким образом, при тестировании респондентов по всем четырем стандартизованным опросникам получен средний уровень психологического благополучия. У испытуемых удовлетворительная способность контролировать свои эмоции, налаживать отношения с окружающими людьми, осознавать смысл жизни, развивать собственный потенциал, способность справляться со стрессом, положительно оценивать свои достижения. Однако полного эмоционального комфорта нет, значит есть сферы жизни, которые требуют своего изменения.

Дальнейшие наши исследования связаны с проверкой, выдвинутой нами гипотезы, заключающейся в предположении, что использование практик медитации является эффективным способом снижения тревожности, помогает

человеку справляться с современными вызовами и повысить качество своей жизни.

Для этого мы выбрали трех респондентов с наиболее низким уровнем психологического благополучия, и провели анализ их анкет по методике Г. Перуэ-Баду «Шкала субъективного благополучия», измеряющей эмоциональный компонент субъективного благополучия.

В результате анализа, мы получили 5,7 стена при стандартном отклонении 1,6, что входит в нормативный диапазон благополучия (см. таблицу №5).

Таблица 5

«Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду (n=3)

Показатели	Средний балл	Стандартное отклонение
Субъективное благополучие	5,7	1,6

Диапазон стенов от 4 до 7 соответствует умеренному субъективному благополучию. У человека нет полного эмоционального комфорта, но и глубокие проблемы отсутствуют.

Результаты анализа данных по кластерам представлены на рисунке 10.



Рис. 10 - Средние значения субъективного благополучия по кластерам в процентах (n=3)

Согласно авторам методики, чем больше балл, тем сильнее выражено неблагополучие. Следовательно, наибольший дискомфорт у наших испытуемых обнаруживается в кластере «психическая симптоматика», который отражает беспокойство по неизвестной причине, чрезмерную реакцию на стресс и неудачи, проблемы со сном, трудности с концентрацией. Также проблемы есть в кластере «напряженность и чувствительность», отражающем переживание человека по поводу необходимости взаимодействия с другими людьми, эмоциональную усталость от работы и потребность в уединении. Кроме того, следует обратить внимание на «удовлетворенность повседневной деятельностью», связанную с отношением к работе и повседневными обязанностями. В кластере «значимость социального окружения» есть проблемы, связанные с общением, коммуникацией, оценкой собственной значимости.

Выделив респондентов и определив их основные слабые места, мы провели с каждым из них по три занятия медитацией, направленных на коррекцию эмоционального восприятия себя и своей жизни.

После осуществления занятий мы провели повторное тестирование респондентов. По всем кластерам произошло незначительное, но положительное изменение в сторону уменьшения баллов по каждому пункту (см. таблицу 6).

Таблица 6

Изменение средних значений субъективного благополучия по кластерам в баллах и процентах (n=3)

Показатели	Средние баллы до медитации	Средние баллы после медитации	Уменьшение баллов в %
Напряженность и чувствительность	13,0	10,3	20,77
Самооценка здоровья	7,7	7,0	9,09
Изменения настроения	6,7	5,7	14,93
Значимость социального окружения	11,0	10,0	9,09
Удовлетворенность	12,3	10,7	13,01
Психическая симптоматика	14,3	11,7	18,18
Субъективное благополучие в целом	65,0	55,4	14,77

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 11.



Рис. 11 – Изменение средних значений субъективного благополучия по кластерам в баллах (n=3)

Общий уровень психологического благополучия увеличился на 14,77 %. Следовательно, у респондентов усилилось позитивное восприятие окружающей действительности, что уменьшает уровень тревоги, повышает устойчивость к стрессам, помогает достигать желаемых целей, укрепляет отношения с окружающими людьми.

Таким образом, мы подтвердили свою гипотезу о положительном влиянии медитативных практик на эмоциональное восприятие жизни и повышение уровня субъективного благополучия.

2.3 Рекомендации по использованию медитации как навыка саморегуляции для достижения психологического благополучия

Существует много различных практик медитации, направленных на решение конкретных психологических проблем. Мы выбрали для работы с нашими испытуемыми медитацию разотождествления, основателем которой является итальянский психиатр Роберто Ассаджиоли⁵⁴, и медитацию осознанности американского профессора медицины Джона Кабат-Зинна⁵⁵.

Р. Ассаджиоли был учеником З. Фрейда, но отошел от психоанализа и разработал свою концепцию психосинтеза. Он считал, что для исцеления человека, анализа его личности недостаточно, необходим обратный процесс – синтез. Согласно Р. Ассаджиоли, люди ассоциируют себя с отдельными сторонами своего бытия. Например, спортсмен ассоциирует себя с телом, тревожный человек – с депрессией. В моменты сильных эмоций – только с проявлением этих чувств, полностью отстраняясь от «истинного Я», как общего центра личности. Такое узкое восприятие себя приводит к неврозам. Необходимо отделить от себя эти отдельные стороны в процессе разотождествления (этап анализа), а потом собрать все части личности вокруг «истинного Я» в единое целое (этап синтеза).

Следует отметить, что теория Р. Ассанджиоли, касающаяся формирования идеального «Я», пока не нашла единой поддержки ученых. Глубоких научных исследований, доказывающих ее эффективность, также нет. Однако техника разотождествления широко применяется психотерапевтами и психологами при работе с психологическими проблемами и психосоматическими заболеваниями.

Суть метода разотождествления заключается в отъединении человека от тех эмоций, ролей, которые управляют им, которые он ошибочно считает свой

⁵⁴ См.: Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники // – М.: Институт общегуманитарных исследований. 2016. - 204 с

⁵⁵ См.: Кабат –Зинн Д. Куда бы ты ни шел - ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. - М.: Эксмо-Пресс, 2019. – 256 с.

сутью, которые являются причиной его тревоги, и наблюдении за ними со стороны. Если человек отождествляет себя со слабостью, страхом, тревогой, любой эмоцией, навязчивыми мыслями, он себя ограничивает и ослабляет. А наблюдение за ситуацией с позиции наблюдателя дает возможность оценить ее, понять причины возникновения, контролировать ее и управлять ею. Необходимо установить между собой и этими эмоциями «психологическую дистанцию», и переводить возникшую энергию в конструктивное русло. Простыми словами, с чем мы себя отождествляем - над нами властвует, с чем мы себя разотождествили - нами контролируется.

Метод помогает освободиться от навязчивых мыслей, не заклиниваться на переживаниях, своих недостатках, совершенных ошибках, научиться жить в гармонии с самим собой.

Медитация осознанности Дж. Кабат-Зинна направлена на внимание к переживаниям настоящего момента. Ее цель научить концентрироваться на текущей ситуации, физических ощущениях, мыслях без их анализа и оценки. Эта практика помогает чувствовать себя живым «здесь и сейчас», освобождает от автоматизма и стереотипов поведения, формирует навыки реагирования на стрессовые ситуации. Человек научается распознавать свои мысли и чувства при их возникновении, до автоматической реакции на них, что дает ему время на обдуманый ответ.

Суть метода заключается в наблюдении за своими эмоциями и мыслями, но не погружении в них, что позволяет объективно выделить наиболее важные вещи и отделить их от несущественных. Наблюдение за ситуацией позволяет рассмотреть разные варианты реагирования на нее. Формируется навык концентрации, способствующий лучшему пониманию собеседника. В результате улучшаются отношения с окружающими, нормализуется эмоциональное состояние, снижается тревога и стресс.

И медитация осознанности, и медитация разотождествления может осуществляться разными техниками. Для нашей медитации мы взяли элементы из нескольких практик, с учетом ограниченного количества занятий

и конкретных психологических проблем, направленных на коррекцию эмоционального восприятия наших испытуемых.

Последовательность этапов проведенного тренинга выглядит так:

1. Подготовка к медитации. Выбрать тихое место, выключить телефон, попросить близких не беспокоить. Принять удобную позу, которая не вызывает напряжения. Глаза закрыть, почувствовать свое тело, расслабить мышцы.

2. Фокусировка на дыхании. Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов. Следим как воздух входит и выходит из нашего тела, осознаем каждый вдох и выдох и постепенно снижаем внутреннее напряжение. В результате ум успокаивается, и человек начинает ощущать свое внутреннее пространство.

3. Фокусировка на телесных ощущениях. Обращаем внимание на свое тело, наблюдаем без оценки и на комфорт, и на дискомфорт, не отождествляя их с собой. В результате осознаем, что все физические ощущения временные, не определяющие нашу личность.

4. Фокусировка на мыслях и эмоциях. Наблюдаем за мыслями и эмоциями, не привязываясь к ним и не вовлекаясь в них. В результате осознаем, что они приходят и уходят, и не являются истинной нашей сущностью, которая не сводится к этим переживаниям.

5. Завершение медитации. Постепенно подключаемся к окружающему миру. Осознаем внешние звуки, запахи, открываем глаза, осматриваемся и возвращаемся в настоящий момент.

Все наши испытуемые, прошедшие тренинг, отмечали после занятий состояние умиротворения, внутреннего спокойствия, эмоционального расслабления и легкости.

Объективно, после проведенного повторного тестирования, ряд показателей психологического состояния улучшились. Снижился уровень беспричинного беспокойства, уменьшилась реакция на неудачи, улучшился сон, повысилась концентрация, снизилось напряжение в общении с другими

людьми, повысилась осмысленность в отношении повседневной деятельности, снизилась потребность в уединении.

Базируясь на полученном положительном опыте можно дать следующие рекомендации по использованию медитации для повышения уровня психологического благополучия:

1. Новичкам начинать практику лучше с 10-15 минут в день. Постепенно можно увеличивать продолжительность, если в этом будет необходимость. Проводить ее можно в любое время, но продуктивнее утром для создания позитивного настроения на весь день или вечером для спокойного и крепкого сна.

2. На начальном этапе желательно использовать комфортное пространство для тренинга. Это должно быть уютное место, способствующее расслаблению, где приятно находиться, где никто не отвлекает, нет яркого света. Со временем, по мере формирования навыка, такое место уже не будет иметь важного значения.

При отсутствии такого места для снижения влияния отвлекающих факторов можно использовать наушники, включить медитативную музыку, звуки природы.

3. Регулярность является важным фактором для достижения стойкого результата. Любой навык не дает мгновенных результатов, а требует времени и терпения для освоения. Заниматься медитацией можно ежедневно или несколько раз в неделю, это дисциплинирует и в результате сформируется привычка.

4. Медитация является способом саморегуляции. Но изучить особенности техник лучше под руководством специалиста, а потом применять их самостоятельно. Сегодня существуют очные занятия, видео, аудиозаписи с готовыми сеансами, что создает удобства для ознакомления и использования.

5. Интегрировать элементы медитации можно и в повседневную жизнь. Например, при общении с людьми, во время прогулки, в транспорте можно концентрировать свое внимание на своих мыслях и ощущениях, осознанно воспринимать настоящий момент. Умение концентрировать внимание

способствует повышению продуктивности деятельности, позволяет быстрее решать задачи, совершать меньше ошибок, быстрее восстанавливать силы, высвобождает время для других занятий.

6. Для улучшения психологического состояния применять можно различные методы медитации, каждый из которых оказывает свое влияние: медитация осознанности тренирует концентрацию, медитация на благодарность улучшает эмоциональное состояние, медитация на расслабление снимает стресс и напряжение, медитация с визуализацией повышает уровень уверенности в себе и счастья.

7. Однако следует помнить, что медитация не является панацеей от всех психологических проблем. Ее следует применять в комплексе с другими методами воздействия на психику, и она не заменяет медикаментозное лечение при различных расстройствах. Кроме того, при болезненных состояниях она должна применяться по назначению и под руководством обученного специалиста.

Итак, выбранные методы медитации разотождествления и осознанности, положенные в основу примененной нами медитативной практики, показали свою эффективность и позволили предложить рекомендации по использованию медитации для улучшения психологического самочувствия личности.

Выводы по второй главе

Во второй главе было проведено эмпирическое исследование влияние медитации на психологическое состояние личности. По итогам проведенной работы можно сформулировать ряд выводов.

1. В качестве инструмента исследования были использованы четыре методики измерения субъективного благополучия, которые показали свою надежность и актуальность. В результате тестирования мы получили по всем методикам сопоставимый результат. Наши испытуемые попали по всем

опросникам в диапазон среднего уровня благополучия, что в свою очередь является фактором достоверности.

2. Собранные и проанализированные данные подтвердили нашу гипотезу о положительном влиянии медитативных практик на эмоциональное состояние личности. У наших испытуемых повысилось удовлетворение собой и миром вокруг, улучшилась способность распознавать свои эмоции и регулировать их, в целом восприятие мира стало более позитивным.

3. Полученные результаты расширили существующие знания в сфере использования медитации как инструмента повышения уровня психологического благополучия и показали большие перспективы дальнейших углубленных исследований в данной области.

4. Однако в нашем исследовании были свои ограничения. Контрольная группа при данном эмпирическом исследовании имела небольшой размер ($n=3$), чтобы уверенно утверждать об ее репрезентативности для генеральной совокупности в целом. Также количество проведенных занятий ($n=3$) было слишком мало для получения более значимых результатов и стабильного эффекта.

Таким образом, можно отметить, что медитация является полезным и доступным методом повышения уровня психологического благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящей дипломной работе была рассмотрена проблема влияния методов медитации на психологическое благополучие личности. Целью данной работы была разработка рекомендаций по использованию медитации как средства саморегуляции для улучшения психологического благополучия. Для достижения указанной цели был определен ряд задач.

При решении задачи определения сущности психологического благополучия и его структуры стало ясно, что термин «психологическое благополучие» пока не получил однозначного толкования. При этом сущность данного понятия зависит от особенностей подходов к изучению этой проблемы, которые эволюционировали от простого восприятия благополучия как счастья к пониманию глубины и многофакторности этой категории. Основная дискуссия сейчас в научном сообществе ведется вокруг определения универсальной структуры благополучия и системы факторов, влияющих на нее.

При решении следующей задачи - анализе содержания, видов и генезисе медитации было выявлено, что история медитации началась несколько тысяч лет назад. Под термином медитация скрываются различные виды техник, с собственными названиями, используемые в религиозных традициях, как способ внутреннего самосовершенствования. Интерес к медитации на Западе возник в конце XIX века, где она постепенно стала освобождаться от религиозного контекста и использоваться для физического здоровья.

Следующей задачей исследования было выявление взаимосвязи медитации с психологическим благополучием личности. В ходе анализа было установлено, что методика Джон Кабат-Зинна осознанности вывела медитацию в научное поле и доказало ее медицинский потенциал. Последующие многочисленные исследования медитации связаны с ее влиянием на мозг, на эмоциональный интеллект, на оздоровление организма, на психику человека. В российской психологии тема медитации и ее

использование еще не нашла широкого освещения и применения. Однако интерес к данному направлению растет.

Таким образом, на основании проведенного теоретического исследования можно сделать ряд выводов.

Во-первых, психологическое благополучие является важной категорией психологической науки, однако не получившей еще однозначной трактовки и единого подхода, и находящейся в стадии становления. Это многогранное комплексное понятие, связанное с физическим здоровьем, эмоциональной стабильностью, удовлетворением жизнью и влияющее на степень общественной активности личности. При этом достижение благополучия является динамичным процессом постоянной адаптации к новым обстоятельствам. А приспособление к переменам требует эффективного инструмента формирования новых навыков для достижения внутреннего равновесия и дальнейшего развития.

Во-вторых, медитация – это огромный пласт практик, имеющих восточные религиозные корни и многовековую историю применения. Они содержат разные компоненты, осуществляются разными методами, могут быть статичными и динамичными. Но все их объединяет воздействие на сознание человека, с целью его преобразования, духовного роста, достижения внутренней гармонии и равновесия.

В-третьих, активное применение медитации в психологической практике и медицине началось с ее проникновения в европейскую культуру только в XX веке и активное изучение данной проблемы только набирает темпы. Но уже на сегодняшний день учеными представлены доказательства эффективности применения медитативных практик при ряде психологических проблем. Способность медитации повышать устойчивость к стрессу, снимать тревогу, регулировать эмоциональное состояние, напрямую влияет на чувство психологического благополучия. При этом медитативные практики могут быть и инструментом саморегуляции.

Таким образом, мы получили необходимое теоретическое обоснование для практического исследования влияния практик медитации на психологическое благополучие.

В эмпирической части диплома были решены следующие задачи и получены практические результаты:

1. Выбраны методики измерения уровня благополучия. Среди многообразия методик оценки психологического благополучия были выбраны четыре, получившие широкое распространение и признание в психологической практике, адаптированные для российской аудитории, надежные, валидные, имеющие развёрнутые интерпретации шкал. В результате нашего исследования была подтверждена их точность и проработанность. По всем методикам оценки состояния наших испытуемых совпали.

2. Сформированна выборка для нашего исследования. В исследуемую группу вошли женщины в возрасте от 30 до 55 лет на добровольной основе, начинающие заниматься медитацией. Тестирование было проведено с помощью компьютерных технологий.

3. В результате анализа данных, полученных при обработке анкет, было установлено удовлетворительное психологическое состояние тестируемых, отсутствие у них серьезных проблем, что свидетельствует о достаточно высоком уровне психологического здоровья общества, учитывая произвольным образом сформированную выборку.

4. При обработке полученных данных контрольной группы были выявлены статистически значимые различия в числовых значениях психологического благополучия до проведения медитативных практик и после них, что позволяет сделать вывод о положительном влиянии медитации на психологическое состояние человека. Также было выявлено, что для работы с медитативными практиками эффективен любой формат, как онлайн, так и очной работы.

4. Было практически установлено, что с помощью этих практик можно поддерживать психоэмоциональное равновесие, развивать эмоциональную гибкость и эмоциональный интеллект, снижать уровень тревоги и стресса. Базируясь на этом полученном положительном опыте были разработаны рекомендации по применению медитативных практик для улучшения психологического состояния личности.

Таким образом все поставленные задачи решены в полном объеме, результаты обобщены, гипотеза об эффективности использования практик медитации для снижения тревожности и повышения качества жизни доказана.

Полученные результаты исследования имеют практическое значение. Медитативные практики могут быть использованы психологами, психотерапевтами как для терапевтического применения, так и для личностного роста. Они могут быть рекомендованы для распространения среди широкого круга населения, как метод саморегуляции. Их можно применять самостоятельно в любое удобное время, в повседневной жизни для снятия излишнего эмоционального напряжения, усталости, повышенной тревожности.

Значимость данной проблемы очевидна. Поскольку психологическое благополучие, как самоощущение удовлетворенности жизнью, является важной составляющей функционирования отдельной личности и социума в целом, задача общества его поддерживать. При этом психологическое благополучие нестабильная структура и все время меняется под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности и увеличения психогенных факторов в современном мире. А медитация является одним из доступных инструментов самонастройки.

В этой связи использование медитативных методов коррекции сознания человека в психологической практике рассматривается как перспективное направление исследований. Требуется дальнейшая работа по изучению эффективности применения медитативных практик на более широких выборках, с учетом возрастных, профессиональных и других особенностей.