

В статье представлено эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия человека и его внутренней диалогической активности, измеряемой как частота диалогических практик – молитв и медитаций. Результат показал, что частота диалогических практик слабоположительно коррелирует со всеми показателями психологического благополучия в выборках православных, мусульман и буддистов и вносит уникальный значимый вклад в объяснение дисперсии благополучия. Результат обсуждается с точки зрения проблемы метода изучения внутреннего диалога.

Ключевые слова: внутренний диалог, психологическое благополучие, религиозные практики, молитва, медитации.

The article presents an empirical study of the relationship between the psychological well-being of a person and his/her inner dialogical activity, measured as the frequency of dialogical practices of praying and meditating. The result showed that the frequency of dialogical practices weakly positively correlates with all indicators of psychological well-being in the samples of Orthodox believers, Muslims and Buddhists, and makes a unique significant contribution to the explanation of well-being dispersion. The result is argued from the point of the problem of method for studying internal dialogue.

Keywords: internal dialogue, psychological well-being, religious practices, prayer, meditation.

**А. Ю. Климочкина**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»*

*E-mail: aklimochkina@hse.ru*

## **Взаимосвязь психологического благополучия и внутренней диалогической активности при молитве и медитации**

Научная статья

**A. Y. Klimochkina**

*National Research University Higher School of Economics*

## **Interrelation between Psychological Well-Being and Inner Dialogical Activity When Praying and Meditating**

Scientific article

В последние десятилетия психологическая наука активно ведет поиск факторов, влияющих на благополучие человека. Один из факторов — это внутренний диалог. В крупнейших психотерапевтических подходах широко используются техники актуализации конструктивного внутреннего диалога [1–4]. Развитие этого диалога является предпосылкой для актуализации бытия личности, а частичная изоляция и нарушение коммуникации – предпосылкой душевной болезни [1, с. 14]. Для человека, который оказался лишен диалогической связанности, это может переживаться как тяжелое психологическое бремя, подавленность, ежедневная борьба [5]. Если же внутренний диалог (в том числе обращение к трансцендентному) отталкивается самим человеком, это ведет к различным формам фанатизма и экстремизма [5]. И наоборот, диалогическая связанность с жизнью

и собой, как правило, переживается человеком как нечто значимое и содержательное.

Однако внутренний диалог может принимать патологические, неадаптивные формы [6–7]. Негативные диалогические речевые и образные процессы широко известны в психотерапии и психиатрии (тревожные круги, гиперрефлексия, внутренний комментатор и пр.). В одном из немногих количественных исследований Д. А. Астрецова и Д. А. Леонтьева [8] выявлено, что сама по себе внутренняя диалоговая активность отрицательно коррелирует с удовлетворенностью жизнью и позитивным самоотношением.

Такое противоречие обусловлено многогранностью феномена внутреннего диалога и множественностью его определений. В статье предлагается измерение частоты молитв и медитаций верующих людей как способ доступа к измерению внутренней

диалогической активности в ее связи с психологическим благополучием.

### Внутренний диалог

Рассматривая диалог с точки зрения его терапевтического эффекта, можно ориентироваться на широкое или узкое определение. В соответствии с широким определением диалогическая связанность с миром возникает уже в младенчестве [5]. Все психические процессы могут рассматриваться как диалогические, «все в жизни диалог, то есть диалогическая противоположность» [9, с. 434]. В более узком понимании внутренний диалог – это специфическая форма интеркоммуникации, удовлетворяющая набору условий. Так, в одном из определений это внутренняя речевая активность, предполагающая осознание, «оценку переживаний, состояний и определяющих их ценностей и принятие решения об их приемлемости или неприемлемости для себя» [10, с. 97]. Оба подхода предполагают, что конструктивные виды диалога могут быть развиты посредством некоторых персональных действий, перечень которых различается в психологических школах (например [1, 11]).

Внутренний диалог может быть реализован на любом знаковом материале, а не только в речевой форме [6, 12]. Это иллюстрируют исследования А. В. Россохина и коллег [13, 14], которые показали, что в измененном состоянии сознания, где вербально-логические понятийные структуры уступают место наглядно-чувственным (довербальным), внутренний диалог не прекращается, а, наоборот, раскрывается вовне и становится доступным для наблюдения. Диалог может протекать «на краю сознания», как при медитации. Или может существовать в свернутом виде, не складываясь в текст, однако при этом иметь все признаки диалога [15].

### Молитва и медитация как внутренний диалог

Человек обращается не только к самому себе или другой личности, а также к трансцендентной реальности. Такой внутренний диалог может быть назван духовным диалогом. В. Франкл предлагает метафору: «Бог – это собеседник в наших самых интимных разговорах с самими собой» [16, с. 151]. М. М. Бахтин говорит о значимости доверительного обращения к Богу как к «абсолютной дружести» для развития подлинно человеческих способностей – «самосознания и самовысказывания» [12, с. 126].

Если молитва традиционно признается диалогической практикой [17; 18, с. 48], то диалогичность

медитации требует пояснения. Медитация является основной практикой в Буддизме всех школ, а также в Индуизме и некоторых других восточных религиях. Его Святейшество Далай-Лама XIV [19, с. 40] пишет, что основой медитации может быть размышление над темой или над вопросом (аналитическая медитация), либо сосредоточение на образе или объекте (объективная медитация), либо на представлениях о собственных установках (субъективная медитация). Самонаблюдение и рефлексия характеризуют медитацию как диалогическую практику.

Феноменология внутреннего диалога в религиозном контексте развернута в исследовании Д. Девиса [20] на примере религиозных диалогических практик. 12 взрослых добровольцев, приверженцев протестантской конфессии, в течение года описывали свой духовный опыт в письменных журналах, интервью и фокус-группах. Участники сообщали о внутриличностном диалогическом процессе; часто встречается описание духовного опыта как «встречи», которая приводит к другому осознанию и чувству себя и даже к глубоким онтологическим переменам. В отчете исследования подробно описана феноменология духовного опыта и дается представление о диалоге как языке духовного роста в общении с духовной реальностью (под разными названиями – Бог, дух, природа и т. д.).

### Цель и гипотеза

Цель исследования – изучить взаимосвязь психологического благополучия человека и его внутренней диалогической активности при молитве и медитации на выборке верующих людей трех конфессий. В соответствии с этой целью мы рассматриваем гипотезу о существовании следующей взаимосвязи: верующие люди, регулярно практикующие медитации или молитвы и тем самым реализующие внутреннюю диалогическую активность, позитивнее оценивают свое психологическое благополучие по сравнению с редко практикующими.

### Метод

Выборку составили 382 верующих (230 женщин и 152 мужчины) трех конфессий: 100 православных (Мвозр. = 38.3, SD = 12.6); 162 мусульманина (суннитов) (Мвозр. = 37.9, SD = 15.8); 120 буддистов (мистические формы) (Мвозр. = 32.7, SD = 11.7). Критерием для включения в выборку был положительный ответ на вопрос о религиозной вере: «Верите ли Вы в существование Бога?»

– для православных и мусульман; «Верите ли Вы в истинность Учения Будды?» – для буддистов. Все респонденты проживают в России (47.5 % в больших городах; 52.5 % – в городах размером менее 1 млн жителей), разговаривают на русском языке с детства и владеют им в совершенстве.

Респондентам были предложены русскоязычные и традиционные для измерения психологического благополучия опросники: Personal Wellbeing Index [21], Mental Health Continuum – Short Form К. Киза и К. Рифф (в адаптации Е. Н. Осина [22]), Шкала удовлетворенности базовых психологических потребностей Э. Деси и Р. Райна [23], Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера [24]. Частота религиозных практик измерялась вопросами: «Как часто Вы совершаете молитвы?» – для православных и мусульман и «Как часто Вы практикуете медитацию?» – для буддистов, по шкале от 1 –

«никогда» до 5 – «регулярно». Опрос респондентов проводился онлайн через социальные сети и очно в письменном виде.

### Результаты

Описательная статистика представлена в табл. 1. Для обработки данных использовались статистические пакеты SPSS 22 и RStudio. Были проведены: корреляционный анализ по критерию Спирмена, дисперсионный анализ, иерархическая регрессия. В иерархическом регрессионном анализе на первом уровне модели контролировались возраст, пол, место проживания респондента и метод проведения опроса. На втором уровне вводился предиктор частоты молитв и медитаций.

Частота духовных практик молитвы и медитации слабоположительно связана со всеми рассмотренными нами индексами психологического

Таблица 1

Средние значения и дисперсия шкал психологического благополучия трех выборок

Шкалы опросника психологического благополучия	Православные M(SD)	Мусульмане M(SD)	Буддисты M(SD)
PWI (индекс персонального благополучия)	64.9(25.5)	76.8(14.7)	67.1(21.3)
SWLS (удовлетворенность жизнью)	22.8(6.1)	25.9(5.9)	23.3(5.8)
Эмоциональное (гедонистическое) благополучие	13.2(3.3)	12.0(2.8)	13.4(3.6)
Социальное благополучие	18.2(5.3)	16.5(4.9)	18.0(5.6)
Психологическое (эвдемонистическое) благополучие	24.2(5.5)	23.0(4.5)	25.6(6.1)
Удовл. потребности в автономии	31.2(4.7)	35.3(6.2)	36.1(5.6)
Удовл. потребности в компетентности	25.0(3.2)	28.9(5.0)	28.6(5.3)
Удовл. потребности в связанности	37.5(5.8)	40.6(5.9)	39.8(6.7)

Таблица 2

Матрица корреляций Спирмена между шкалами благополучия и частотой диалогических религиозных практик

Шкалы опросника психологического благополучия	Как часто Вы совершаете молитвы? (православные)	Как часто Вы совершаете молитвы? (мусульмане)	Как часто вы практикуете медитации? (буддисты)
PWI (индекс персонального благополучия)	.348**	.276**	.336**
SWLS (удовлетворенность жизнью)	.100	.270**	.170
Эмоциональное (гедонистическое) благополучие	.241*	.226**	.326**
Социальное благополучие	.048	.190*	.201*
Психологическое (эвдемонистическое) благополучие	.052	.273**	.362**
Удовл. потребности в автономии	.118	.157*	.253**
Удовл. потребности в компетентности	.144	.113	.400**
Удовл. потребности в связанности	.192	.223**	.198*

Примечание. \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ .

благополучия (табл. 2). Эта связь прослеживается даже с учетом конфессиональных различий в содержаниях духовных практик и в абсолютных показателях шкал благополучия. Наиболее значима эта связь для индекса PWI. Частично это объясняется присутствием в структуре опросника шкалы «Удовлетворенность духовной\религиозной жизнью». Однако дополнительная проверка шкал PWI показала равномерное распределение факторных нагрузок. Дисперсионный анализ показателей PWI в зависимости от частоты молитвы и медитации также показывает положительную связь.

Частота молитвы выступает значимым предиктором в выборке православных для показателей PWI ( $\Delta R^2=0.095^{***}$ ,  $b=7.12^{**}$ ), SWLS ( $\Delta R^2=0.041^*$ ,  $b=1.08$ ) и шкалы «Эмоциональное благополучие» ( $\Delta R^2=0.103^{**}$ ,  $b=0.91^{**}$ ). В выборке мусульман частота молитв значима для всех измеренных показателей благополучия, наибольший вклад в PWI ( $\Delta R^2=0.065^{**}$ ,  $b=2.37^{**}$ ) и шкалу «Удовлетворенность потребности в связанности» ( $\Delta R^2=0.07^{**}$ ,  $b=0.98^{***}$ ). В выборке буддистов была проверена значимость предиктора частоты медитации – наиболее значим вклад в шкалу «Удовлетворенность потребности в компетентности» ( $\Delta R^2=0.137^{***}$ ,  $b=0.79^*$ ) и «Эвдемонистическое благополучие» ( $\Delta R^2=0.127^{**}$ ,  $b=1.52^{***}$ ).

### Обсуждение

Наши результаты соотносятся с данными других авторов о положительном эффекте внутреннего диалога в религиозных практиках. Китайские исследователи [25] на материале глубинных интервью студентов показали, что молитвы или медитации вносят позитивный вклад в развитие духовного благополучия. Некоторые психологические подходы позиционируют медитации как практику, напрямую ведущую к благополучию. Так, Р. Девидсон [26], измеряя нейропсихологические показатели медитирующих людей, показывает: регулярная практика медитации способствует психологическому благополучию. Таким образом, благополучие – это навык, который упражняется с помощью определенных практик.

Результаты противоречат данным о негативном эффекте внутреннего диалога: в работе Д. А. Астрцова и Д. А. Леонтьева [8] по адаптации опросника внутренней диалоговой активности (ШВДА) показана слабоотрицательная связь во всех трех субшкалах с SWLS, причем субшкала «Внутренний диалог» (общий показатель диалоговой активности

человека) показала отрицательную связь ( $-0.125^*$ ). В нашем исследовании корреляция SWLS и диалоговой активности положительна (наиболее значима в выборке мусульман ( $0.270^{**}$ )).

Противоречие обусловлено различием способов измерения и определения внутреннего диалога в обоих исследованиях. Пункты опросника ШВДА П. К. Олеса [27] сформулированы в общем виде, например «Я часто разговариваю сам с собой». При этом опросник не позволяет дифференцировать положительные и отрицательные эффекты диалога или диалогических по форме феноменов. В нашем исследовании предлагается доступ к изучению диалоговой активности через рассмотрение особого типа внутреннего диалога – это духовный диалог с трансцендентной реальностью, протекающий в особых условиях. Можно заключить, что регулярная практика духовного диалога в молитве или медитации является конструктивной формой внутреннего диалога и положительно связана с психологическим благополучием верующих.

### Заключение

Механизмы, благодаря которым существует обнаруженная связь, недостаточно изучены. Одно из возможных объяснений лежит в диалогичности практик молитвы и медитации. Однако множество медиаторов и модераторов могут опосредовать эту связь (конкретные верования и установки, личный опыт, участие религиозного сообщества и пр.). Для более полного исследования необходимо построение модели, которая будет включать большее количество факторов, в том числе верования (попытка категоризации религиозных верований предпринята Ньюманом и коллегами [28]), условия и содержания практик, мотивы и эмоционально-ценностное отношение верующего к практике.

### Ссылки

1. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1. С. 5–23.
2. Лэнгле А. Психотерапия – научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 7–34.
3. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Практика гештальттерапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. 240 с.

4. Франкл В. Воля к смыслу. М.: ЭКСМО, 2000. 368 с.
5. Kirchner B. Das dialogische als lebensauftrag // Antrittsvorlesung anlässlich der berufung zum honorarprofessor, Hochschule Neu-Ulm. Retrieved from. URL : <https://www.kirchner-seminare.de>. 2011.
6. Кучинский Г. М. Психология внутреннего диалога. Минск: Университетское образование, 1988. 210 с.
7. Handbook of dialogical self theory / Н. J. M. Hermans, T. Gieser // Cambridge: Cambridge university press, 2012. 518 p.
8. Астрцов Д. А., Леонтьев Д. А. Психодиагностические возможности «Шкалы внутренней диалоговой активности» П. Олесья // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2015. № 4. С. 66–82.
9. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. (3-е изд.). М.: Художественная литература, 1972. 464 с.
10. Колпакова М. Ю., Коган И. М. К вопросу о природе внутреннего диалога // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2014. № 1 (32). С. 97–107.
11. The dialogical self in psychotherapy / Н. J. M. Hermans, G. Dimaggio [et al]. Hove, UK: Brunner-Routledge, 2004. P. 124–137.
12. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 424 с.
13. Кучеренко В. В., Петренко В. Ф., Россохин А. В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 70–78.
14. Россохин А. В. Психология рефлексии измененных состояний сознания (на материале психоанализа) // Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7, № 2. С. 83–102.
15. Визгина А. В. Выявление внутренних диалогов в письменной монологической речи // Инновации в науке: сб. ст. по матер. LXII Междунар. науч.-практ. конф. 2016, № 10 (59). Новосибирск: СибАК. С. 134–144.
16. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб.: Речь, 2000. 286 с.
17. Джемс У. Многообразие религиозного опыта. М.: Русская Мысль, 1910. 418 с.
18. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М.: Смысл, 2005. 191 с.
19. Далай-лама XIV Буддийская практика. Путь к жизни полной смысла / под ред. Д. Палец. Киев: София, 2007. 208 с.
20. Davis D. C. Dialogue of the soul: the phenomenon of intrapersonal peace and the adult experience of protestant religious education // Religious education. 2007. Vol. 102, № 4. P. 387–402.
21. Measurement Invariance of Personal Well-being Index (PWI-8) across 26 Countries / M. A. Žemojtel-Piotrowska [et al.] // Journal of Happiness Studies. 2017. Vol. 18, № 6, P. 1697–1711.
22. The Mental Health Continuum – Short Form: The structure and application for cross-cultural studies – a 38 nation study / M. A. Žemojtel-Piotrowska // Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74, № 6. P. 1034–1052.
23. Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников / Е. Н. Осин [и др.] // Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12, № 4. С. 103–121.
24. 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. С. 26–32
25. Pong H.-K. Contributions of religious beliefs on the development of university students' spiritual well-being // International Journal of Children's Spirituality. 2018. № 10. P. 1–27.
26. Goleman D., Davidson R. J. Altered traits: science reveals how meditation changes your mind, brain and body. N. Y.: Avery Books, 2017. 336 p.
27. Oleś P. K. Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD) // Przegląd Psychologiczny. 2009. Vol. 52, № 1. P. 37–50.
28. Newman D. B., Graham J. Religion and well-being // Handbook of well-being / E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018. P. 3–15.