



Research of socio-psychological properties of the personality of persons engaged in meditative practices

A. V. Narkevich¹, V. V. Kozlov¹

¹P. G. Demidov Yaroslavl State University, 14 Sovetskaya str., Yaroslavl 150003, Russian Federation

Research article
Full text in Russian

This article discusses the concept of meditative practices as psychotechnics, describes the socio-psychological properties of the individual, the object, subject, and research methods, and presents the results of the first stage of the study of the influence of meditative practices on the socio-psychological properties of the individual.

Keywords: meditative practices; socio-psychological properties of the individual; self-actualization

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Narkevich Alexander V. | E-mail: alnar@mail.ru
Candidate of Sciences degree seeking applicant

Kozlov Vladimir V. | E-mail: kartazov@uniar.ac.ru
Doctor of Sciences in Psychology, Professor



Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками

А. В. Наркевич¹, В. В. Козлов¹

¹Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, ул. Советская, 14, Ярославль, 150003, Российская Федерация

УДК 159.9
Научная статья

В статье рассмотрено понятие медитативных практик как психотехник, описаны социально-психологические свойства личности, объект, предмет и методы исследования, а также представлены результаты первого этапа исследования влияния медитативных практик на социально-психологические свойства личности.

Ключевые слова: медитативные практики; социально-психологические свойства личности; самоактуализация

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Наркевич Александр Владимирович | E-mail: alnar@mail.ru
Соискатель

Козлов Владимир Васильевич | E-mail: kozlov@zi-kozlov.ru
Доктор психологических наук, профессор

Медитативные практики из древности пришли в западную культуру с Востока и в наше время приобрели большую популярность в связи с их развивающими, мобилизующими возможностями и способностью воздействовать на духовный и психический потенциал личности. Освобожденная от религиозных концепций прошлого, медитация с точки зрения психологии представляет собой особый процесс обучения человека психическому самовоздействию и духовному самосовершенствованию.

Широкое развитие и конкретную тематическую направленность медитация получила

в различных религиозных традициях и його-ческих практиках.

Понятие «медитация» в рамках психологии появилось относительно недавно. В современных психологических словарях определения медитации описывают ее чаще всего как «размышление, самоуглубление, самонаблюдение, созерцание» [1].

На сегодняшний день благоприятное влияние медитативных практик на психологическое и физическое состояние людей не вызывает сомнения. Психофизиологи и психологи связывают положительный эффект от медитации со свойствами нервной системы чело-

века и рассматривают ее как эффективную аутопсихотехнику.

Выявлено, что занятия медитативными практиками снижают уровень агрессии, улучшают концентрацию внимания, помогают избавиться от навязчивых состояний и депрессии [2–3]. Во многих странах мира медитацию успешно используют для решения различных проблем, преодоления кризисов, обретения уверенности в себе, повышения энергетических ресурсов, развития и совершенствования личности.

В настоящее время медитативные практики широко применяются для повышения стрессоустойчивости и успеваемости в государственных и частных школах США, многих стран Латинской Америки, Индии, а также в отдельных организациях, оказывающих психологическую помощь в Европе, Азии и Африке [4].

В России наибольшее распространение и популярность приобрели медитации как психотехники с применением произвольной концентрации внимания (концентративные медитации).

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что интерес к медитации со стороны научной общественности растет. За три последних десятилетия было опубликовано несколько тысяч научных исследований различных методов медитативных практик, оказывающих позитивное влияние на психофизиологическое состояние, физическое и психическое здоровье человека [5–7, 13–15]. Однако проблема влияния данных практик на социально-психологические свойства личности занимающихся слабо изучена и остается актуальной.

Цель данного исследования – показать влияние занятий медитативными практиками на социально-психологические свойства личности.

Объект исследования – социально-психологические свойства личности.

Предметом исследования является феноменология влияния занятий медитативными

практиками на социально-психологические свойства личности.

К социально-психологическим свойствам личности относятся особенности ее контакта с социальной средой. Основой для выделения социально-психологических свойств служат отношения личности с социальной действительностью.

В. Н. Мясищев предложил рассматривать социально-психологические качества личности в соответствии с отношением личности к себе, к другим людям, к вещам, к природе и окружающему миру в целом.

Гипотеза исследования – занятия медитативными практиками усиливают такие свойства личности, как волевая саморегуляция, способность к самоконтролю, увеличивают уровень осознанности, ответственности и ведут к росту общей удовлетворенности жизнью.

В соответствии с заданной целью и выдвинутой гипотезой необходимо решить следующие задачи:

- 1) провести теоретический анализ состояния проблемы влияния медитативных практик на социально-психологические свойства личности;
- 2) выявить влияние занятий медитативными практиками на волевою сферу и способность к самоконтролю;
- 3) раскрыть зависимости смысложизненных ориентаций от занятий медитативными практиками;
- 4) исследовать влияния применяемых медитативных практик на осознанность эмоций;
- 5) описать зависимости между феноменом самоактуализации личности и занятиями медитативными практиками.

Для проверки гипотезы были выбраны такие методы психодиагностики, как наблюдение, интервьюирование и тесты. В исследовании были использованы пять следующих тестов:

1. Тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». Тест позволяет оценить общий

уровень волевой саморегуляции участников, способность владеть собственным поведением в различных ситуациях и сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями [7];

2. Для исследования выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, поведении (социальный самоконтроль) использован тест-вопросник Г. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсова [8];

3. Эмпирическое исследование ценностно-мотивационной сферы проводилось с использованием «Теста смысложизненных ориентаций» («СЖО») в редакции Д. А. Леонтьева (Леонтьев, 2000) [8]. Тест «СЖО» является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах;

4. Для оценки эмоциональной сферы применялся тест эмоционального интеллекта (EQ). В качестве базы при разработке теста использовалась методика М. Холла, которую представил Е. П. Ильин (Ильин, 2001) [10]. Методика предназначена для изучения способности личности понимать отношения, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решения. Эмоциональный интеллект, активно изучаемый в последние годы, является интегральной личностной характеристикой, обеспечивающей способность эффективно взаимодействовать с людьми, а также оказывать на них влияние на основе интуитивного понимания их чувств и потребностей;

5. Для оценки самоактуализации использован тест самоактуализации Э. Шострома (САТ) в адаптации Ю. Е. Алешинной, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз (1987). САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым

факторам («Ориентация во времени» и «Поддержки») и ряду дополнительных шкал.

Результаты по каждой методике подсчитывались с помощью ключей, прилагаемых авторами.

Для оценки статистических различий между группами по какому-либо признаку был применен непараметрический Н-критерий Краскела–Уоллиса. С помощью Н-критерия устанавливалось наличие изменения уровня признака от группы к группе без указаний направления этих изменений. Данный критерий использовался как непараметрический аналог метода дисперсионного однофакторного анализа для несвязанных трех и более выборок.

Изменения различий между группами по какому-либо признаку определялось с помощью непараметрического U-критерия Манна–Уитни, который позволил достаточно четко определить направленность различий между выборками. По окончании первого этапа исследования все полученные первичные данные были сведены в исходную таблицу – матрицу сырых данных. В результате статистической обработки данных были построены таблицы сопряженности [11].

Первый этап исследования проводился в г. Москве в 2018–2019 годы, второй этап планируется провести в 2020 году.

В исследовании на первом этапе приняли участие 67 человек. Участники исследования были поделены на три группы.

Группу 1 – контрольную – составили 36 человек, никогда не занимавшихся медитативными практиками: 23 женщины в возрасте от 28 до 52 лет и 13 мужчин в возрасте от 26 до 55 лет.

Группу 2 – начинающих – составили 12 человек, которые находились на начальном этапе освоения медитативных практик. Их стаж занятий составил от нескольких месяцев до 3 лет, среди них 11 женщин в возрасте от 24 до 50 лет и 1 мужчина в возрасте 53 года.

Группу 3 – основную – составили 19 человек со стажем постоянных практик от 3 до 22 лет, среди них 12 женщин в возрасте от 26 до 55 лет и 7 мужчин в возрасте от 38 до 52 лет.

В результате первого этапа исследования влияния медитативных практик на личностные особенности участников установлено следующее:

1. Участниками всех трех групп продемонстрирован высокий уровень волевой саморегуляции. При этом у занимающихся медитативными практиками более трех лет этот уровень в среднем на 9 % выше, чем у контрольной группы, что свидетельствует о позитивном влиянии медитативных практик на общую саморегуляцию, настойчивость и самообладание участников;

2. Высокие статистически значимые результаты самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, предварительном и текущем контроле (Н, $p=0,000$) между группами 1 и 2 (U, $p=0,000$) и группами 1 и 3 (U, $p=0,000$), а также в социальном контроле (Н, $p=0,000$) между группами 1 и 2 (U, $p=0,009$) и между группами 1 и 3 (U, $p=0,015$) свидетельствуют о положительном влиянии медитативных практик на эмоциональную сферу, сферу деятельности и поведение участников;

3. Статистически доказано повышение, в среднем на 10,9 %, общего уровня осознанности жизни участников при стаже медитативных практик более трех лет по сравнению с контрольной группой. Это положение касается общего показателя осмысленности и наличия целей в жизни (U, $p=0,046$), показателей удовлетворенности и эмоциональной насыщенности своей жизнью (Н, $p=0,046$; U, $p=0,012$), результативности (Н, $p=0,046$; U, $p=0,012$) и самореализации, убежденности в том, что человек может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь (U, $p=0,015$), а также нести ответственность за себя и происходящее вокруг;

4. Показано статистически достоверное повышение, в среднем на 22 %, таких показате-

телей эмоциональной сферы, как эмоциональная осведомленность (Н, $p=0,002$; U, $p=0,001$), эмпатия (Н, $p=0,040$; U, $p=0,013$), управление своими эмоциями (Н, $p=0,028$; U, $p=0,011$), распознавание эмоций других людей (Н, $p=0,015$; U, $p=0,007$), самомотивация (U, $p=0,039$) при стаже занятий медитативными практиками более трех лет. Полученные результаты показывают, что с увеличением стажа занятий медитацией проявляется явная тенденция к росту общей осмысленности жизни;

5. С увеличением стажа занятий медитативными практиками показана явная тенденция к росту показателей правильной ориентации по времени (U, $p=0,021$), ценностной ориентации (U, $p=0,021$), спонтанности, самопринятия и самоуважения (Н, $p=0,005$; U, $p=0,001$), контактности, познавательных процессов (U, $p=0,023$) и креативности (Н, $p=0,001$; между группами 1 и 2 (U, $p=0,020$) и группами 1 и 3 (U, $p=0,001$).

Таким образом, полученные результаты первого этапа исследования показывают положительное влияние занятий медитативными практиками на самоактуализацию участников: на осмысленность жизни; на отношение к личностному развитию; на позитивное восприятие себя и других, выбранной профессии, рассмотрение её как возможности реализовать в социуме собственные интересы и задатки; креативность; открытость к жизни, готовность учиться и самосовершенствоваться.

Выводы

1. Анализ теоретических положений по проблеме исследования показывает, что занятия медитативными практиками активно исследуются с точки зрения нормализации многих психофизиологических процессов в организме и психоэмоционального воздействия на личность.

2. На первом этапе исследования эмпирически получила подтверждение гипотеза о наличии влияния занятий медитативными практиками на личностные особенности участников. Статистически доказано положительное влияние медитации на волевую сфе-

ру и способность к самоконтролю, на смыс- сферу, а также на самоактуализацию лично-
ложизненные ориентации и эмоциональную сти и общую удовлетворенность жизнью.

Ссылки

1. Наркевич А. В. Медитативные практики: истоки и современные исследования // Вестник интегративной психологии: Журнал для психологов / гл. ред. В. В. Козлов. Ярославль, 2018. Вып. 17. С. 117–120.
2. Бойко В. С. Йога. Скрытые аспекты практики. Минск: Вида-Н, 2001. 400 с.
3. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Как с ними справляться? / пер. с англ. О. Г. Белошеев. Минск: Попурри, 2009. 576 с.
4. Гроф С. За пределами мозга. М.: АСТ, 2004. 504 с.
5. Ринпоче Й. М. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. М.: МД Медиа, 2012. 368 с.
6. Россохин А. В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интросознание в психоанализе. М., 2010. 304 с.
7. Пашукова Т. И., Допира А. И., Дьяконов Г. В. Психологические исследования: Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. Тест-опросник Зверькова А. В. Эйдмана Е. В. «Исследование волевой саморегуляции». М: Институт практической психологии, 2005. 180с.
8. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2008. 208 с.
9. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М : Смысл, 2000. 18 с.
10. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
11. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2003. 350 с.