

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ПРАКТИКУЮЩЕГО МЕДИТАЦИИ, В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

**Полякова Н. Н., Мамонова Е.Б.**

В статье представлены результаты исследования личностных особенностей человека, практикующего медитации в период средней зрелости. В исследовании использовали такие методики диагностики как «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко, методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, адаптированная Ю.Л. Ханиным, Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома, адаптированный Ю.Е. Алешиной.

В процессе исследования сравнили результаты наличия негативных психоэмоциональных состояний и внутренних личностных ресурсов людей, практикующих медитативные и немедитативные способы снятия психологического напряжения. Мы предположили, что медитативный способ релаксации актуализирует такие личностные ресурсы, как эффективная ориентировка во времени и внутренний локус-контроль, что говорит об уверенности в себе, в своих возможностях и в умении мобилизовать свои внутренние ресурсы. Так же медитации способствуют снижению уровня психоэмоционального напряжения. Результаты проведённой работы подтвердили наше предположение.

В связи с чем была предложена программа психологической помощи снятия психоэмоционального напряжения с помощью медитаций, которую применили на испытуемых из экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** медитация, эмоциональное выгорание, тревожность, психологическое напряжение, психологическая нагрузка, программа психологической помощи.

## **PERSONAL CHARACTERISTICS OF A PERSON WHO PRACTICES MEDITATION DURING MIDDLE ADULTHOOD**

**Polyakova N.N., Mamonova E.B.**

The article presents the results of a study of personal characteristics of a person who practices meditation during middle adulthood. The study used such diagnostic methods as «Diagnostics of the level of emotional burnout» V. V. Boyko, the method of C.D. Spielberger to identify personal and situational anxiety, adapted by Y. L. Khanin, and the Self-Actualization test (SAT) by E. Shostrom, adapted by Y. E. Aleshina.

During the study, we compared the results of the presence of negative psycho-emotional states and internal personal resources of people practicing meditative and non-immediate ways of relieving psychological stress. We hypothesized that a meditative way of relaxation actualizes such personal resources as effective time orientation and internal locus control, which speaks of self-confidence, in one's ability and in the ability to mobilize one's inner resources. Also, meditations help to reduce the level of psycho-emotional tension. The results of the work confirmed our assumption. In this regard, a program of psychological assistance to relieve psycho-emotional stress through meditations, which was applied to subjects from the experimental group, was proposed.

**Keywords:** meditation, emotional burnout, anxiety, psychological stress, psychological relief, psychological assistance program.

### **Введение**

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и как состояние полного социального, физического и психического благополучия [5].

Залогом активной полноценной жизни, обретения душевного равновесия является умение расслабляться. Сильные продолжительные эмоции неизменно порождают физическое напряжение и подвергают губительной нагрузке нервную систему и весь организм [1].

Особенно усиливаются негативные переживания в периоды прохождения через возрастные кризисы, в частности кризис середины жизни (примерно 35-40 лет), когда, по мнению ряда психологов, у человека происходит разрушение стереотипов, случается переоценка ценностей [7].

Для восстановления энергетики, снятия нервного напряжения и усталости, необходимо выделить немного времени. Большой плюс такого отдыха: применим в любых обстоятельствах и не требует много времени. Такой процесс снятия психического напряжения называется психологической разгрузкой [2].

Психологическая разгрузка – очень важный элемент отдыха человека, который позволяет быстро и качественно снять напряжение, расслабиться и восстановить силы. Психологическая разгрузка может проявляться в различных формах: в движении, в рисунке, в снятии мышечных блоков и в релаксации [3].

Релаксация — произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности [4].

Одним из наиболее востребованных и эффективных методов релаксации является техника медитации.

Медитации - это психотехники расширяющие сознание, позволяющие выйти за рамки обычных представлений о себе и мире. Медитация - европейский термин, охватывающий одновременно три разных понятия, всегда четко разграничиваемых буддистами: то есть внимательность, сосредоточенность и мудрость [9].

В психологии медитацией называется глубокое погружение в себя, целью которого может быть расслабление, концентрация или уход во внутренние процессы для выявления связи между сегодняшними проблемами и прошлыми ситуациями. В общем смысле, медитация с точки зрения психологов, это путешествие к своему бессознательному, в котором кроется масса решений проблем повседневности и ответы на практически все волнующие вопросы личности о себе. В узком смысле, медитация – это путешествие личности к собственному «Я» [10].

В настоящее время во многих странах мира, как на Западе, так и на Востоке, медитация успешно применяется для профилактики и лечения повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний. Она помогает избавиться от навязчивых состояний, тревожности, депрессии, повышенной агрессивности, улучшает концентрацию внимания [6]. Медитация может быть использована также при поиске путей решения различных проблем. Под её влиянием возрастает способность использовать творческий потенциал и сделать свою жизнь целенаправленной и интересной. Применение медитации в комплексе современных психологических методов и приемов позволяет расширить возможности психологической помощи при решении проблем разного характера [8].

Несмотря на известность метода медитации в психологии, сегодня мало изучено воздействие медитаций на личность человека.

В связи с этим, было принято решение проведения исследования личностных особенностей человека, практикующего медитации, в период средней зрелости.

### **Материалы и методы**

Целью исследования стало изучения личностных особенностей человека, практикующего медитации, в период средней зрелости.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование медитативных технологий влияет на личностные особенности человека в период средней зрелости в сторону актуализации таких личностных ресурсов, как эффективная ориентировка во времени и внутренний локус-контроль, и способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения.

Экспериментальное исследование проводилось на базе фитнес-центра «Физкульт». В эксперименте участвовали 40 человек возрастом 35-50 лет, разделенных на 2 группы. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 20 человек, которые практикуют немедитативные способы психологической разгрузки. Контрольную группу (КГ) составили также 20 человек, которые практикуют медитативные способы психологической разгрузки. При этом медитативная группа является закрытой, медитации проходят 3 раза в неделю, в онлайн формате.

В работе использовались следующие методы: обзорно – аналитический метод, психодиагностический метод, метод статического анализа экспериментальных данных.

Методики исследования:

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко.
2. Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным);
3. Методика Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптированная Ю.Е. Алешина).

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа, каждый из которых направлен на решение различных задач:

- 1) Констатирующий этап. Цель: диагностика личностных особенностей у людей в период средней взрослости, практикующих разные способы психологической разгрузки;
- 2) Формирующий этап. Цель: Разработать Программа психологической помощи снятия психоэмоционального напряжения с помощью медитаций;
- 3) Контрольный этап. Цель: анализ результатов проведенного исследования, оценка эффективности предложенной программы.

### Результаты исследования

Исследование проводилось по вышеописанным методикам. Сравнительный анализ результатов констатирующего этапа представлен на рисунка 1,2,3,4,5.

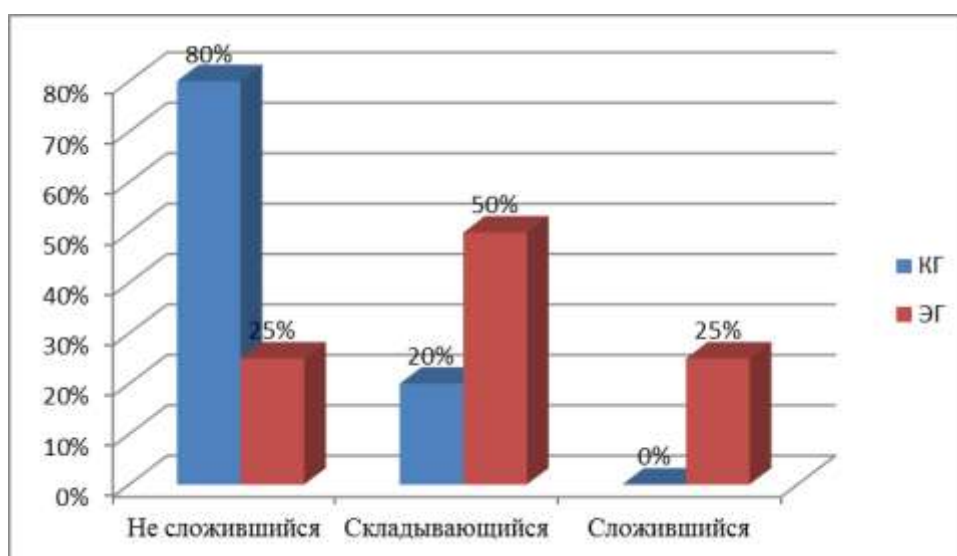


РИСУНОК 1 – СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВУХ ГРУПП НА ПРЕДМЕТ ФОРМИРОВАНИЯ «СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ»

По рис.1 отметили, что в КГ синдром выгорания не формировался у 80% участников, а у 20% он на стадии формирования, в отличие от ЭГ, в которой уже сформировался синдром выгорания у 25% участников и на стадии формирования у 50%, что означает, что показатели участников контрольной группы, т.е. людей, практикующих медитативные способы психологической разгрузки лучше, чем в экспериментальной. Таким образом, большая часть людей средней взрослости находится либо в процессе эмоционального выгорания, либо уже имеет синдром выгорания, а медитативные техники дают возможность урегулировать нестабильные эмоциональные процессы.

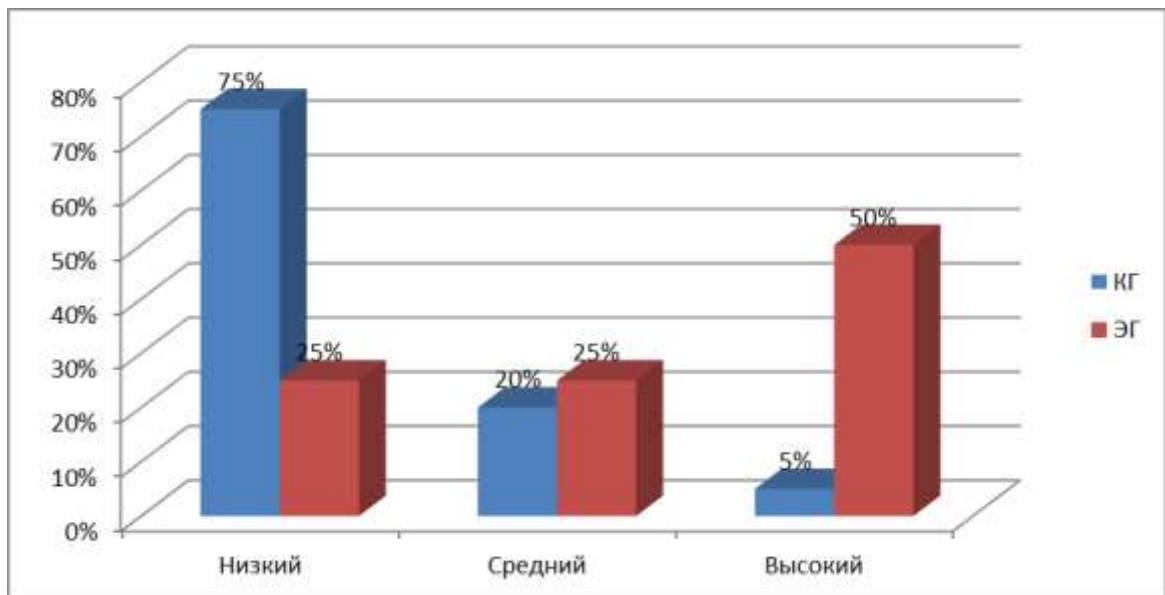


Рисунок 2 – Сравнительный анализ двух групп на предмет уровня ситуативной тревожности

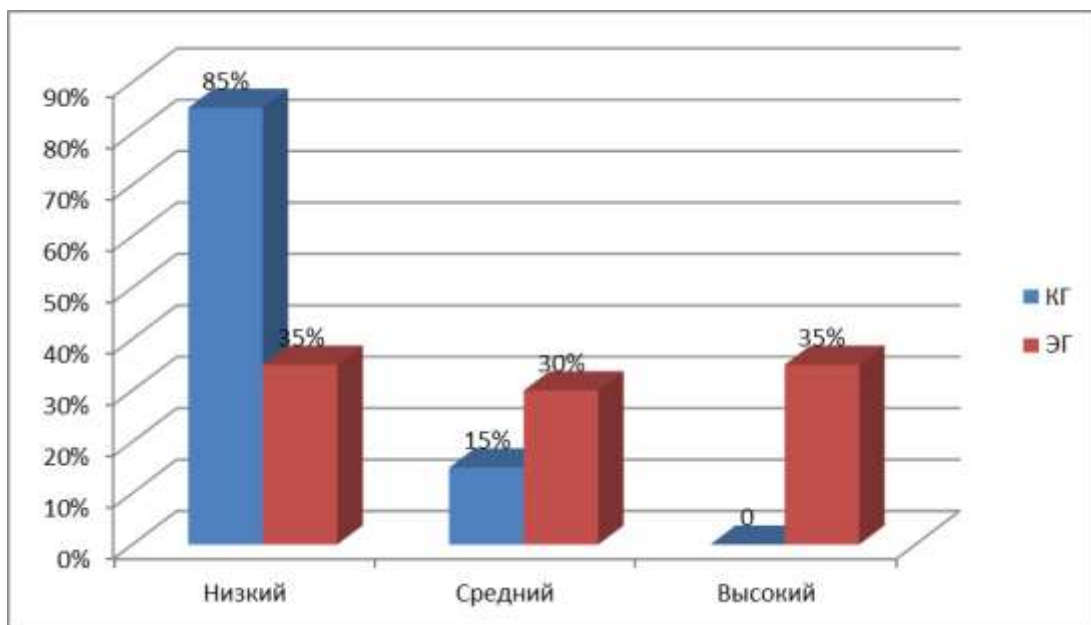


Рисунок 3 – Сравнительный анализ двух групп на предмет уровня личностной тревожности

По рис.2 и 3 отметили, что в КГ наблюдается низкий уровень ситуативной и личностной тревожности у 75% и 85% участников соответственно, в отличие от ЭГ, в которой низкий уровень ситуативной и личностной тревожности всего у 25% и 35% участников, что означает, что показатели участников контрольной группы, т.е. людей, практикующих медитативные способы психологической разгрузки лучше, чем в экспериментальной. То есть у субъектов, использующих медитацию, ниже уровень как

ситуативной, так и личностной тревожности, то есть более высокий уровень мобилизации внутренних ресурсов.

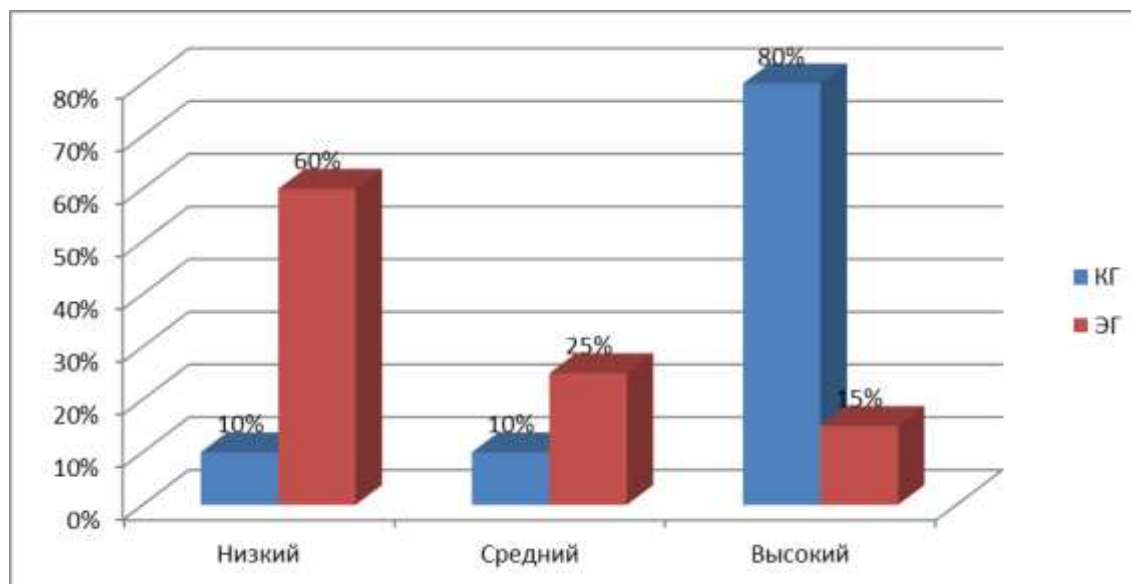


РИСУНОК 4 – СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВУХ ГРУПП НА ПРЕДМЕТ УРОВНЯ ШКАЛЫ ОРИЕНТАЦИИ ВО ВРЕМЕНИ

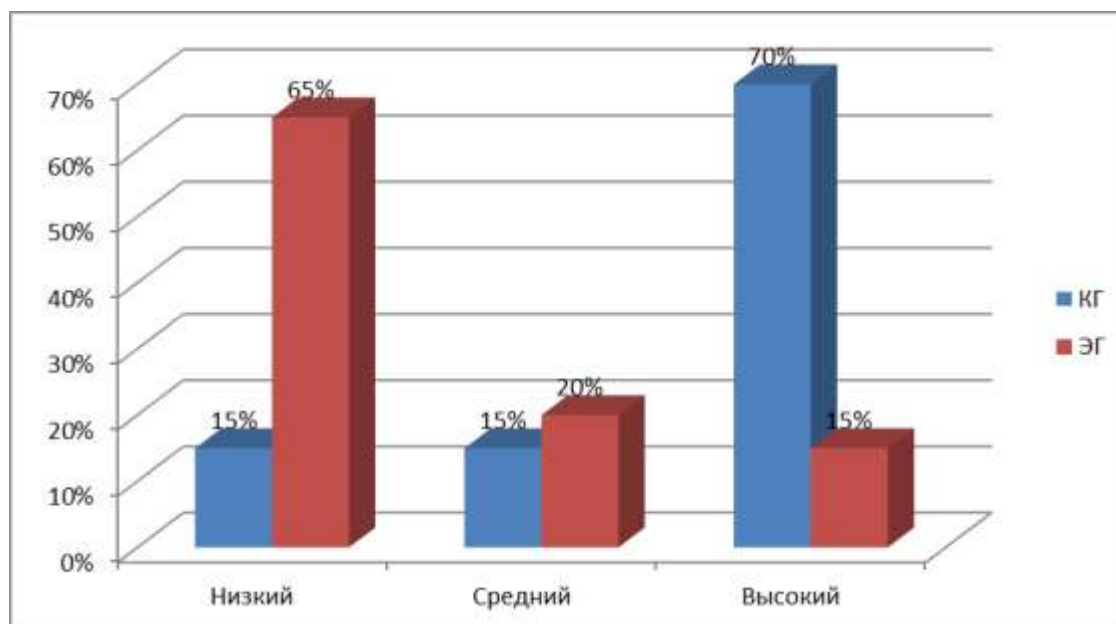


РИСУНОК 5 – СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВУХ ГРУПП НА ПРЕДМЕТ УРОВНЯ ШКАЛЫ ПОДДЕРЖКИ

По рис.4 и 5 отметили, что в КГ наблюдается высокий уровень проявления самоактуализации по шкалам ориентации во времени и поддержки у 80% и 70% участников соответственно, в отличие от ЭГ, в которой высокий уровень шкал ориентации во времени и поддержки всего у 15% участников, что означает, что показатели участников контрольной группы, т.е. людей, практикующих медитативные способы психологической разгрузки выше, чем в экспериментальной.

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента было отмечено, что в контрольной группе участников эксперимента, т.е. у людей, практикующих медитативные способы психологической разгрузки, личностные показатели оказались выше по возможностям самоактуализации в сфере ориентировки во времени и внутреннем локус-контроле, чем в группе людей, практикующих немедитативные способы психологической разгрузки; и ниже оказались показатели тревожности и эмоционального выгорания. Данные результаты дали нам основание предположить, что медитативные способы релаксации способствуют актуализации внутренних ресурсов человека и помогают справляться с повышенными эмоциональными нагрузками, которые сопровождают наше непростое время информационных технологий. Следующий этап нашей работы - разработка программы психологической помощи снятия психоэмоционального напряжения с помощью медитаций для участников экспериментальной группы.

### **Обсуждение и заключение**

Таким образом, исследование состояло из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. На контрольном этапе провели диагностику двух групп людей средней взрослости, которые практикуют медитативные средства психологической разгрузки (контрольная группа) и немедитативные средства (экспериментальная группа). В результате выяснили, что испытуемые из экспериментальной группы обнаружили более высокие показатели по эмоциональному выгоранию и тревожности, и более низкие по самоактуализации, чем из контрольной. У большинства из них обнаружили сформированность синдрома выгорания, повышенную тревожность, нарушения ориентации во времени и зависимость от влияния других людей.

Таким образом, выявили, что использование медитативных технологий снижает риск формирования синдрома выгорания и уровня тревожности, а также повышает уровень ориентации во времени и независимости, что подтверждает гипотезу исследования.

### **Список использованных источников**

1. Высочин Ю.В. Релаксационный механизм срочной адаптации и защиты организма (PM3) от экстремальных воздействий окружающей среды // Успехи физиологических наук, 2018. Т. 25. С. 93.
2. Горчакова Н. М., Одинцова В. В. Доминирующие психические состояния у пациентов разных клинических групп // Вестник Санкт-петербургской государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова, 2015. Т. 1(54), С. 104–109
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс, 2018. №34. С. 178.

4. Легостаев Г.Н. Изменение показателей умственной деятельности в результате произвольной релаксации // Физиология человека, 2016. Т. 22. № 5. С. 135 – 137.
5. Маясова Т.В., Лекомцева А.А., Юсифов К.Д. Гендерные особенности отношения к здоровью лиц зрелого возраста // Вестник Мининского университета, 2016. №1. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/129/130> (дата обращения: 20.11.2020)
6. Пальчик, Т. Н. Индивидуальные особенности практикующих медитацию: гендерный аспект // Молодой ученый. 2017. № 7 (141). С. 555-560.
7. Шабанова Т.Л., Маслихина Е.В. Психологические причины трудности создания семьи у женщин возраста ранней зрелости // Нижегородский психологический альманах. 2020. № 1. URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2020/1/271.pdf> (дата обращения: 20.11.2020)
8. Шмигель Н. Е. Медитация и психотерапия: вместе или порознь? / РИТМ. 2016. № 12. С.10–12.
9. Barinaga M. Buddhism and neuroscience. Studying the well-trained mind. -2003. -130p.
10. The experience of meditation: Experts introduce the major traditions / Jonathan Shear. — St. Paul, MN: Paragon House, 2006. – 320p.

## References

1. Visochin Y.V. *Relaksacionniy mehanizm srochnoy adaptacii i zashiti organizma ot ekstremalnih vozdeystviy okrugyushey sredi* [Relaxation mechanism of urgent adaptation and protection of the body (RMZ) from extreme environmental influences] // Advances in physiological Sciences. 2018. №. 25. P. 93. (in Russian)
2. Gorchakova N.M., Odincova V.V. *Dominiruyushie psihicheskie sostoyaniya u pacientov raznih klinicheskikh grup* [Dominant mental states in patients of different clinical groups] // Vestnik SPGMA im. Mechnikova. 2015. №1 (54). P.104-109 (in Russian)
3. Lazarus R. *Teoriya stressa i psihofizicheskie issledovaniya* [Stress theory and psychophysiological research] // Emocinalniy stress.2018. №34. P. 178. (in Russian)
4. Legostaev G.N. *Izmenenie pokazateley umstvennoy deyatelnosti v rezultate proizvolnoy relaksacii* [Changes in mental performance indicators as a result of voluntary relaxation] // Fiziologiya cheloveka.2016. Т. 22. № 5. P. 135 – 137 (in Russian)
5. Mayasova T.V., Lekomceva A.A., Yusifov K.D. *Gendernie osobennosti otnosheniya k zdoroviu lic zrelogo vozrasta* [Gender features of the attitude to the health of Mature people] // Vestnik Mininskogo universiteta. 2016. №1. Available at: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/129/130> (accessed: 20 November 2020) (in Russian)



6. Palchik T.N. *Individualnie osobennosti praktikuyushih meditaciyu: genderniy aspect* [Individual characteristics of meditation practitioners: gender aspect] // Molodoy ucheniy. 2017. № 7 (141). P. 555-560. (in Russian)
  7. Shavanova T.L. Maslihina E.V. *Psihologicheskie prichini trudnosti sozdaniya semi u genshin vozrasta ranney zrelosti* [Psychological reasons for the difficulty of starting a family in women of early adulthood] // Nizhegorodskiy psihologicheskiy almanah. 2020. № 1. P.35 Available at: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2020/1/271.pdf> (accessed: 20 November 2020) (in Russian)
  8. Shmigel N.E. *Meditacii i psihoterapiya: vmeste ili porozn* [Meditation and psychotherapy: together or separately] / Ritm. 2016. № 12. P.10–12. (in Russian)
  9. Barinaga M. *Buddhism and neuroscience. Studying the well-trained mind.* -2003. -130p. (in English)
  10. *The experience of meditation: Experts introduce the major traditions* / Jonathan Shear. — St. Paul, MN: Paragon House, 2006. – 320p. (in English)
- 

*Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент* Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, *e-mail:* [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

*Полякова Наталья Николаевна, магистрант* Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, *e-mail:* [gomez85@mail.ru](mailto:gomez85@mail.ru)

---

*Mamonova Elena Borisovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor* Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, *e-mail:* [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

*Polakova Nataly Nikolaevna, master student* Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation *e-mail:* [gomez85@mail.ru](mailto:gomez85@mail.ru)

**19.00.13 – Психология развития, акмеология (возрастная психология)**