

Особенности внимания и личностной сферы людей, регулярно практикующих медитацию

Научный руководитель – Шелест Валерия Игоревна

Скупова Анастасия Михайловна

Выпускник (специалист)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: skupidzen@gmail.com

В последнее десятилетие возрастает число исследований эффектов использования медитативных практик. Большинство из них связано с оценкой эффективности техник осознанности (mindfulness) в психотерапевтической практике в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Чаще всего изучаются когнитивные функции и эмоциональная регуляция [2; 3; 10; 11]. Однако прежде они не рассматривались интегрально. Исследования показывают, что практика медитации имеет разнонаправленные эффекты [5; 7].

Наше исследование имело целью изучение особенностей внимания и личностной сферы людей, регулярно практикующих медитацию самостоятельно, а не в рамках психотерапевтических интервенций (дыхательные техники и/или техники концентрации внимания). Учитывался, общий стаж практики, а так же частота и длительность выполнения упражнений.

Практическая значимость исследования заключалась в оценке возможности расширения области дальнейшего применения медитативных практик в практической психологии и психокоррекционной деятельности.

На выборке ($N = 100$), в том числе 51% мужчин и 49% женщин, в возрасте от 18 лет ($M = 27$), из которых 60% ($N = 60$) регулярно практикуют медитацию, а 40% ($N = 40$) не практикуют медитацию вовсе, была проверена гипотеза о том, что эмоциональный интеллект, гармоничность личности и особенности внимания лучше развиты у людей, практикующих медитацию. Также предполагалось, что показатели внимания (концентрация, вработываемость) повышаются вместе с увеличением стажа практики медитации.

В нашем исследовании мы опирались на концепцию эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо [9], а также на модель интегральной гармоничности личности И.О. Моткова [1]. Согласно первой

концепции, эмоциональный интеллект рассматривается как психическая способность, изменение которой не изучалось ранее при оценке эффектов медитации [4; 6; 8]. В модели интегральной гармоничности личности И.О. Моткова, гармоничная личность характеризуется оптимальной выраженностью и структурой большинства аспектов личности (удовлетворенность жизнью, самооценка, духовные ценности, особенности коммуникации, locus контроля) [1].

В нашем исследовании были использованы следующие методики:

1. Тест интегральной гармоничности личности (ИГЛ-3) О.И. Моткова;
2. Тест на определение уровня эмоционального интеллекта (MSCEIT);
3. Таблицы Шульте;
4. Методика «Счет по Крепелину» в модификации Р. Шульте.

В исследовании были выявлены значимые различия выраженности уровня познавательных способностей. Показатели концентрации внимания ($U = 564,500$; $p = 0,000$) и

эффективности работы ($U = 573,500$; $p = 0,000$) оказались выше у группы людей, практикующих медитацию.

Значимых различий между группами респондентов, практикующих и не практикующих медитацию по шкалам методики ИГЛ-3 О. И. Моткова и общему уровню эмоционального интеллекта выявлено не было.

Дальнейший анализ данных внутри группы респондентов, практикующих медитацию, показал, что увеличение стажа практики связано с улучшением концентрации внимания ($p = 0,005$). По показателю вработываемости получены различия между подгруппами медитирующих ежедневно меньше полугодом и медитирующих ежедневно более полугодом: с увеличением времени, уделяемого практике, понижаются показатели вработываемости ($p = 0,030$).

Наблюдаются различия на уровне тенденции в личностной и аффективной сферах: при ежедневной практике, занимающей более 30 минут, вне зависимости от стажа, выраженность духовных ценностей меньше по сравнению с группой, практикующей медитацию нерегулярно ($p = 0,083$).

Отмечается рост по шкале реалистичности восприятия окружающего мира с повышением стажа и частоты практики медитации ($p = 0,009$).

У группы респондентов, практикующих медитацию нерегулярно более полугодом навык идентификации эмоций ниже по сравнению с другими группами ($p = 0,039$).

Наблюдаемые различия в когнитивной, личностной и эмоциональной сферах в зависимости от практики медитации, ее частоты, длительности и т.д., не позволяют однозначно утверждать об ее положительном или отрицательном воздействии на психику человека. При этом стоит отметить, что проведенное исследование не выполнено по экспериментальной схеме, что ограничивает возможность каузального вывода. С другой стороны, дополнительный контроль за счет введения таких переменных, как частота, длительность практики и стаж медитации показывает, что при оценке эффектов медитации требуется учет большого числа дополнительных переменных с оценкой их взаимодействия.

Источники и литература

- 1) Мотков О.И. Тест интегральной гармоничности личности / Москва: Маска, 2015. – 98 с.
- 2) Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.
- 3) Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J.M.G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.
- 4) Josefsson, T., & Broberg, A. (2010). Meditators and non-meditators on sustained and executive attentional performance. *Mental Health, Religion & Culture*, Online publication.
- 5) Lindahl JR, Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, BrittonWB (2017) The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists.
- 6) Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 28, 1623–1627.
- 7) Parnas J, Moller P, Kircher T, Thalbitzer J, Jansson L, Handest P, et al. EASE: Examination of Anomalous Self-Experience. *Psychopathology*. 2005; 38(5):236–58.

- 8) Polak, E. (2009). Impact of two sessions of mindfulness training on attention. Miami: University of Miami.
- 9) Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9. P. 185-211
- 10) Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: The Guilford Press.
- 11) Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623