

УДК 159.99

Манукян В.Р.<sup>а</sup>, Ермилова А.И.<sup>б</sup>

<sup>а</sup>Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

<sup>б</sup>Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение Молодежно-подростковый центр «Московский», Санкт-Петербург, Россия

## Особенности психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов у взрослых, практикующих медитацию

### Aspects of Psycho-Emotional Well-Being and Life Senses of Adults Practicing Meditation

#### Аннотация

В статье представлено исследование особенностей психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов у взрослых, практикующих медитацию. Проверялась гипотеза о том, что психоэмоциональное благополучие, жизненные смыслы и их соотношение различно в группах взрослых, практикующих и не практикующих медитацию. Общая выборка включила 79 человек, из них в основной выборке 44 человека, практикующих медитацию, и 35 человек в контрольной выборке. Изучались мотивация и эффекты занятий медитацией у взрослых основной выборки, характеристики их психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов в сравнении с контрольной группой; структура взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов у взрослых, практикующих медитацию, в сравнении с контрольной группой. Результаты показали, что у взрослых, практикующих медитацию, в целом выше уровень психоэмоционального благополучия по ряду параметров: самопринятие, удовлетворенность жизнью, счастье, психическая активация и другим. Уровень духовного благополучия медитирующих взрослых также значимо выше. Смысловая направленность медитирующих взрослых характеризуется большей выраженностью экзистенциальных, когнитивных, семейных смыслов и менее тесными связями с психоэмоциональным благополучием в сравнении с контрольной группой.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, психоэмоциональное благополучие, счастье, жизненные смыслы, жизненные ценности, медитация

#### Abstract

The article presents a study of aspects of the psycho-emotional well-being of adults who practice meditation. The hypothesis that psycho-emotional well-being, senses of life and their ratio is different in group of adults who practice meditation and group of adults who do not practice meditation was tested. The sample included 79 people. There were 44 of them who practice meditation and there were 35 people in the control sample. Measured: motivation and effects of meditating; aspects of psycho-emotional well-being and life senses of adults who practice meditation and differences of all aspects compared to control sample; the structure of interconnections between aspects of psycho-emotional well-being and life senses of adults who practice meditation compared to control sample. The results showed that adults who practice meditation demonstrate a higher level of psycho-emotional well-being on a line of aspects: self-acceptance, life satisfaction, happiness, psychic activation and other. The level of spiritual well-being of adults who practice meditation is also higher. Sense orientation of adults who practice meditation is characterized by higher significance of existential, cognitive, family senses and less close connection with psycho-emotional well-being compared to control sample.

**Keywords:** subjective well-being, psycho-emotional well-being, senses of life, values of life, meditation

## Введение

Темы благополучия и смысла жизни являются значимыми как для каждого человека, стремящегося к счастью, так и для всего общества. На этапе начала развития исследований в области благополучия четко выделялись два фундаментальных подхода – гедонистический и эвдемонистический. В настоящее время эти подходы сохранились, но уже в меньшей степени противопоставляются друг другу. Гедонистический подход оперирует понятием «субъективное благополучие», в структуре которого выделяются два основных компонента: когнитивный, отражающий представления человека о его жизни и связанную с этим удовлетворенность жизнью; и аффективный, касающийся настроения человека, его отношения к своей жизненной ситуации, ощущения счастья (Аргайл, 2003; Diener, 1984). М. Селигман выделил следующие компоненты субъективного благополучия: позитивные эмоции, вовлеченность в деятельность, позитивные отношения, смысл, достижения (Seligman, 2011). В отечественных исследованиях субъективное благополучие изучается через самоотношение человека и его отношение к окружающему миру. Л.В. Куликов полагает, что субъективное благополучие является интегративным переживанием, в котором слиты различные особенности отношения человека к себе и окружающему миру (Куликов, 2000). В представлении Р.М. Шамионова субъективное благополучие является феноменом, который отражает стремление человека к удовлетворению актуальных потребностей, к комфорту, равновесию, ощущению счастья, и, кроме того, отношение человека к себе и собственной жизни (Шамионов, 2004). Разграничение понятий «счастье» и «субъективное благополучие» является характерным для отечественной науки, в то время как в западной традиции эти термины часто используются как синонимы. В частности, М. Аргайл и М. Селигман используют эти понятия как равнозначные.

Вторым фундаментальным подходом к благополучию является экзистенциальный, оперирующий понятием «психологическое благополучие», которое понимается как реализация в полной мере потенциала человека в его жизненной ситуации, а его основными показателями являются саморазвитие и осмысленность жизни. С развитием этого направления связаны имена таких исследователей, как А. Ватерман, Е. Деси, Р. Райан, В. Франкл, К. Рифф и других. Основоположницей понятия «психологическое благополучие» была К. Рифф. Она предложила шестифакторную модель психологического благополучия и соответствующую методику для измерения его уровня. Конструкт психологического благополучия включает следующие критерии: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие (Ryff, Keyes, Shmotkin, 2002; Ryff, Singer, 2008).

В настоящее время растет количество исследований, связывающих психологическое благополучие человека с экзистенциальными и духовными аспектами его существования (Гришина, 2016; Трошихина, Манукян, 2017; Henderson, Knight, 2012; Ryff, Singer, 2008 и др.). Появляются термины, отдельно отражающие данные аспекты внутреннего благополучия человека: «экзистенциальное благополучие личности», отражающее экзистенциальную исполненность личности (Гришина, 2016), «духовное благополучие», отражающее переживание самотрансценденции как связи человека с чем-то большим – природой, мирозданием, богом (Hamby, Grych, Banyard, 2013). Кроме того, в современных исследованиях существует тенденция к изучению взаимосвязи психологического и субъективного благополучия, так как эти конструкты дополняют друг друга (Henderson, Knight, 2012; Батулин, Башкатов, Гафарова, 2013; Трошихина, Манукян, 2017 и др.). Е.Г. Трошихина и В.Р. Манукян предложили ввести интегральную характеристику «психоэмоциональное благополучие», в которой отражены взаимосвязи

эвдемонистического и гедонистического подхода к пониманию благополучия в соотношении с устойчивыми эмоциональными характеристиками. В результате проведенного исследования авторы доказали, что устойчивые эмоциональные состояния связаны как с гедонистическими, так и с эвдемонистическими компонентами благополучия. Такой конструкт позволяет рассматривать благополучие более целостно (Трошихина, Манукян, 2017, с. 214-215). В нашем исследовании мы использовали именно понятие «психоэмоциональное благополучие» в указанном выше понимании.

Психоэмоциональное благополучие связано с ценностно-смысловой сферой личности. Согласно теории В. Франкла, в отсутствие смысла человек ощущает неблагополучие и фрустрацию, «экзистенциальный вакуум», который является причиной неврозов. Восприятие своей жизни как осмысленной ведет к удовлетворенности жизнью (Франкл, 1990). Д.А. Леонтьев ввел понятие «смысложизненные ориентации», которое обозначает набор выбираемых человеком ценностей и целей, а также восприятие своей жизни как осмысленной и ощущение удовлетворенности ею. (Леонтьев, 2000). По мнению Б.С. Братуся, смысловые образования определяют главные и относительно постоянные отношения человека к миру, к другим людям и к самому себе. Проводя анализ механизмов и условий, в которых у человека образуются смыслы, он выяснил, что психологические смысловые системы могут зарождаться, когда человек попадает в сложную многогранную ситуацию, переживает значимые события, которые впоследствии становятся смыслообразующими. Таким образом, функциями смысловых систем являются отражение действительности человека и ее преобразование. Смысловые образования связывают разнородные интересы, позволяют определять суть жизни человека, назначение, видение себя и окружающих людей (Братусь, 1988). Классификации смысловых образований возможны по вертикальному принципу – от ситуативных к более устойчивым смыслам жизни (Братусь, 1988; Серый, 2003) и по горизонтальному. В этом

случае смыслы рассматриваются как эмоциональное переживание ценностей (Леонтьев, 2007). В соответствии с последним представлением В.Ю. Котляков предлагает выделять гедонистические, статусные, экзистенциальные, коммуникативные, семейные, когнитивные, альтруистические, самореализационные смыслы (Котляков, 2013). Их соотношение отражает индивидуальную направленность человека на определенные сферы жизни, влияет на переживание действительности, и, соответственно, психоэмоциональное благополучие человека.

Поставленный нами вопрос о психоэмоциональном благополучии взрослых, практикующих разные виды медитации, вызван их растущей популярностью. В настоящее время медитация из религиозной практики превратилась в способ гармонизации эмоционального состояния светских людей, ее эффекты изучаются в нейробиологии, психиатрии и психологии. Чаще всего предметом изучения становится медитация осознанности (mindfulness). Показано, что регулярная практика медитации способна развивать осознанность (контроль внимания, ограничение мысленного и эмоционального автоматизма, увеличение осведомленности о текущих психических процессах) и оказывать терапевтический эффект на людей, которые находятся в состоянии психологического неблагополучия (Юмартова, Гришина, 2016, с. 105). Ряд исследований подтверждает, что медитация приводит к изменениям в работе мозга, а это, в свою очередь, влияет на психологическое состояние: снижает тревожность, улучшает концентрацию внимания (Luders, Cherbuin, Kurth, 2015; McGreevey, 2011; Gladding, 2013; Тамбиев, 1995). Перечисленные эффекты медитации позволяют использовать ее в психотерапии в комплексном лечении депрессий, тревожных расстройств, посттравматических стрессовых расстройств и для помощи людям, находящимся в состоянии психологического неблагополучия (Barnhofer, 2009; Keng 2011; Godfrin, 2010). Важно отметить, что медитация не может быть заменой психотерапии

и, кроме того, у медитации могут быть негативные побочные эффекты (Lindahl, Fisher, 2017).

### **Дизайн исследования**

Целью исследования явилось изучение особенностей психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов взрослых, практикующих медитацию.

Мы выдвинули гипотезу о том, что психоэмоциональное благополучие, жизненные смыслы и их соотношение различно в группах взрослых, практикующих и не практикующих медитацию, а именно:

– ожидается, что уровень психоэмоционального благополучия по ряду показателей (в особенности отражающих эмоциональный уровень), а также уровень духовного благополучия, отражающий чувство связности с природой и богом (в субъективном, а не в религиозном понимании), окажется выше у респондентов, практикующих медитацию;

– можно предположить, что взрослые, практикующие медитацию, в большей степени направлены на экзистенциальные и гедонистические смыслы;

– в группе медитирующих взрослых, вероятно, психоэмоциональное благополучие и жизненные смыслы более интегрированы.

Задачи исследования включали: изучение уровневых характеристик психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов взрослых, практикующих медитацию; изучение мотивации и эффектов занятий медитацией; сравнение структуры взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов у взрослых, практикующих медитацию, и взрослых контрольной выборки.

Общая выборка исследования составила 79 человек. Возраст респондентов от 25 до 35 лет, средний возраст составил 28 лет. У всех респондентов есть высшее образование.

Группа медитирующих взрослых включила 44 человека (13 мужчин, 31 женщина). Длительность занятий медитацией участников группы колеблется от шести месяцев (20% выборки) до трех лет и более (30% выборки). Частота занятий колеблется от ежедневных (30% выборки) до не менее, чем двух раз в месяц (27% выборки). Большинство респондентов (52%) не состоят в браке.

Контрольную выборку составили 35 человек (7 мужчин и 28 женщин), из которых 43% также не состоят в браке.

Все респонденты добровольно приняли участие в исследовании и были кратко проинформированы о его целях. Для проведения исследования был использован интернет-опосредованный способ сбора данных. После того, как респонденты отвечали на открытые вопросы, касающиеся мотивации занятий медитацией, им высылались для заполнения комплекс методик в электронной форме и подробная инструкция.

Комплекс методик, которые мы использовали для сбора эмпирического материала, состоял нескольких блоков.

1) Методики для сбора общих сведений о респондентах: анкета и открытые вопросы, посвященные мотивации занятий медитацией. Анкета включала вопросы о возрасте, поле, семейном положении, наличии детей, состоянии здоровья, трудовом статусе, хобби респондентов. В анкету для респондентов основной выборки также был включен вопрос о продолжительности занятий медитацией и о регулярности занятий. Открытые вопросы о занятиях медитацией предлагались только респондентам из основной выборки с целью определить их мотивацию к практике медитации и осознаваемые ими эффекты занятий. Вопросы: «Расскажите, пожалуйста, как Вы начали практиковать медитацию? Что привело Вас к этому?»; «Что дает Вам медитация?»; «Что для Вас самое ценное в медитации?». Ответы на каждый вопрос обрабатывались отдельно с помощью контент-анализа.

2) Блок методик для диагностики психоэмоционального благополучия включал: методику «Устойчивые эмоциональные состояния» Н.А. Немчин, Т.А. Курганский (Прохоров, 2004) в модификации; Шкалу психологического благополучия К. Рифф (краткий вариант) (Жуковская, Трошихина, 2011); Шкалу счастья М. Фордис (Аргайл, 2003); Шкалу удовлетворенности жизнью Э. Динера (Леонтьев, Осин, 2008).

3) Для оценки духовного благополучия использовалась Шкала «Духовное благополучие» (The Awe Index) (Hamby, Crych, Banyard, 2013). Методика состоит из пяти утверждений, позволяющих оценить чувство благополучия, основанное на переживании связи с природой и богом. Список утверждений в переводе на русский язык: «Мои личные взаимоотношения с Богом/Божественным приносят мне ощущение благополучия»; «Связь с природой дает мне ощущение благополучия»; «Мои взаимоотношения с Богом/Божественным даруют мне ощущение душевного спокойствия»; «Мир восхищает меня, и я часто чувствую благоговение перед ним»; «Соприкосновение с высшими силами дает мне ощущение благополучия». Респонденты самостоятельно оценивают, насколько утверждение верно для них по четырехбалльной шкале («верно», «скорее верно», «скорее неверно», «неверно»). Высчитывается суммарный балл духовного благополучия. Авторы методики публикуют адекватные психометрические показатели шкалы, ее высокую согласованность (коэффициент Альфа-Кронбаха – 0,85). Методика переведена нами и использована впервые.

4) Для изучения жизненных смыслов использовалась методика «Система жизненных смыслов» (Котляков, 2013).

Полученные данные были обработаны при помощи программы математической статистики SPSS 22.0 с использованием следующих методов: расчет средних значений, стандартного отклонения, частотный анализ и критерий Хи-квадрат, двухфакторный дисперсионный анализ, сравнительный анализ данных с помощью Т-критерия Стьюдента,



корреляционный анализ (критерий Спирмена). Для обработки ответов на открытые вопросы использовался контент-анализ.

### Результаты и их обсуждение

Исследование мотивации занятий медитацией с помощью контент-анализа показало, что большинство респондентов (32%) начали практиковать медитацию с целью избавиться от негативного эмоционального состояния, тревожности, депрессии. Говоря об эффектах медитации, большинство респондентов (50%) отмечает, что она дает им ощущение спокойствия, умиротворения, гармонизирует их эмоциональное состояние. Почти 30% респондентов также указывают на возросшую способность к концентрации и осознанность. Возросшее самопонимание указали 10,2% респондентов, 5,9% респондентов получают новый опыт и ощущения с помощью медитации, еще 4,4% респондентов она помогает найти смысл.

Для оценки влияния факторов занятий медитацией и пола на изучаемые характеристики был проведен двухфакторный дисперсионный анализ, который показал, что влияние фактора медитации является значимым (след Пиллаи 1,932,  $p=0,022$ ). Влияние фактора пола не является значимым (след Пиллаи 0,392,  $p=0,753$ ), как и взаимодействие факторов медитации и пола (след Пиллаи 0,386,  $p=0,773$ ). В связи с этим мы ограничились только анализом значимых различий между группой медитирующих взрослых и контрольной группой без учета пола.

Для изучения различий между основной и контрольной группами по всем показателям психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов был проведен сравнительный анализ данных с помощью Т-критерия Стьюдента.

В таблице 1 представлены значимые различия показателей психоэмоционального благополучия в двух группах респондентов.

Таблица 1 – Значимые различия показателей психоэмоционального благополучия в группе взрослых, практикующих медитацию, и в контрольной группе

Показатель	Основная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента	Значимость
Психическая активация	11,09	13,74	– 3,409	0,001
Интерес	9,25	10,88	– 2,361	0,021
Эмоциональный тонус	8,27	10,40	– 2,885	0,005
Напряжение	10,75	13,34	– 3,285	0,002
Комфортность	9,66	13,14	– 4,220	0,000
Самопринятие	10,97	9,40	2,970	0,004
Удовлетворенность (Динер)	23,93	18,97	3,281	0,002
Счастье (Фордис)	6,97	5,00	4,291	0,000
Духовное благополучие	15,72	10,94	5,857	0,000

У взрослых, практикующих медитацию, и у взрослых контрольной группы средняя степень психической активации, интереса, напряжения и комфортности. У взрослых, практикующих медитацию, высокая степень эмоционального тонуса, у взрослых контрольной группы – средняя. Значимые различия показателей говорят о том, что медитирующие взрослые более активны, энергичны, сосредоточены и одновременно расслаблены в повседневной жизни. Значимые различия по шкале «Самопринятие» К. Рифф говорят о том, что у респондентов основной выборки степень самопринятия выше, чем у взрослых из контрольной группы. Выявлены значимые различия по показателю «удовлетворенность»: медитирующие взрослые, в целом, довольны своей жизнью, а респонденты контрольной выборки слегка недовольны своей жизнью. По Шкале счастья М. Фордиса медитирующие взрослые также демонстрируют значимо более высокие баллы – они чувствуют себя более счастливыми, чем взрослые из контрольной группы. Добавим, что респонденты, практикующие медитацию, чувствуют себя

счастливыми около 48% времени, несчастными – 17% времени, в то время как респонденты из контрольной выборки – около 33% и 27% соответственно. Уровень духовного благополучия медитирующих взрослых выше, чем у взрослых из контрольной группы, что говорит о том, что они ощущают большую связь с миром, природой, божественным.

В таблице 1 представлены значимые различия жизненных смыслов и хобби в группах взрослых, практикующих и не практикующих медитацию.

Таблица 2 – Значимые различия жизненных смыслов и хобби в группе взрослых, практикующих медитацию, и в контрольной группе

Показатель	Основная группа	Контрольная группа	T-критерий	Значимость
Экзистенциальные смыслы	7,705	10,029	– 2,556	0,013
Семейные смыслы	12,79	15,74	– 2,226	0,029
Когнитивные смыслы	10,22	14,25	– 3,390	0,001
Хобби: физическая активность	5,000	3, 914	1,980	0,052

Результаты сравнения значимости жизненных смыслов говорят о том, что взрослые, практикующие медитацию, больше, чем взрослые из контрольной группы, видят смысл своей жизни в том, чтобы заботиться о своей семье, детях, близких людях (семейные смыслы), в свободе выбора и проживании жизни (экзистенциальные смыслы), а также в том, чтобы познавать жизнь и ее смысл, мир и самих себя (когнитивные смыслы). Кроме того, они чаще выбирают хобби, связанные с физической активностью. Возможно, это связано с тем, что многие из респондентов основной группы практикуют йогу, которая включает в себя занятия медитацией.

Далее перейдем к результатам сравнения структуры взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия у взрослых, практикующих медитацию, и взрослых контрольной группы.

Взаимосвязи показателей психоэмоционального благополучия были проанализированы с помощью корреляционного анализа (критерий Спирмена). Значимые результаты представлены в таблицах 3 и 4. По горизонтали расположены шкалы методики К. Рифф, а по вертикали – все остальные показатели психоэмоционального благополучия. Взаимосвязи показателей психоэмоционального благополучия в группе взрослых, практикующих медитацию представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Взаимосвязи показателей психоэмоционального благополучия в группе взрослых, практикующих медитацию<sup>1</sup>

Показатель	Компетентность	Личностный рост	Жизненные цели	Самопринятие	Общий
Удовлетворенность (Динер)	0,355*			0,688**	0,339*
Счастье (Фордис)	0,385**			0,563**	0,300*
Несчастный (% времени)	-0,577*			-0,691**	-0,408**
Духовное благополучие			0,369*		
Психическая активация		-0,307*			
Эмоциональный тонус	-0,443**			-0,536**	-0,418**
Напряженность		-0,355*		-0,311*	-0,307*
Комфортность				-0,391**	

Структура взаимосвязей обнаружила 18 значимых корреляций, причем системообразующим фактором психоэмоционального благополучия в основной группе стало самопринятие (6 связей). У медитирующих взрослых с повышением уровня самопринятия повышается удовлетворенность жизнью и субъективное ощущение счастья. Их уровень психической активации высокий: они чувствуют себя радостными, довольными, спокойными, а также чувствуют, что им легко думать, они не ощущают себя озабоченными.

<sup>1</sup> Здесь и далее (таблицы 4, 5, 6) указаны значения коэффициента корреляции Спирмена, где  $p \leq 0,05$  обозначен одной звездочкой (\*),  $p \leq 0,01$  двумя звездочками (\*\*).

В целом, чем выше психологическое благополучие взрослых в этой группе, тем бóльшую удовлетворенность жизнью они ощущают, чаще чувствуют себя счастливыми, реже чувствуют себя несчастными. Их самочувствие субъективно лучше, они определяют себя как радостных и не чувствуют себя напряженными. Чем проще медитирующим взрослым справляться с повседневной деятельностью, чем больше контроля над внешним миром они ощущают (компетентность), тем более удовлетворенными своей жизнью и счастливыми они являются, тем реже чувствуют себя несчастными и грустными, более удовлетворены своим самочувствием.

Устойчивые эмоциональные состояния образовали незначительное количество взаимосвязей, которые говорят о том, что с повышением уровня психологического благополучия снижается раздраженность и напряжение. Более спокойные и расслабленные взрослые открыты новому опыту, самосовершенствуются. С другой стороны, направленность на саморазвитие снижает напряжение. Чем более благополучными и контролирующими происходящее ощущают себя респонденты, чем больше они принимают разные стороны себя, тем больше удовлетворены своим самочувствием и мыслительной деятельностью. У взрослых, ощущающих собственный рост и развитие, повышается желание работать, они более бодрые и не чувствуют себя усталыми. Сложно однозначно сказать, что именно в данном случае является первичным. Медитирующие взрослые, которые позитивно относятся к себе, чаще определяют свое настроение как хорошее, заявляют о том, что они довольны и не чувствуют обеспокоенности.

Важно отметить, что духовное благополучие оказывается включенным в структуру взаимосвязей психоэмоционального благополучия в данной группе. У медитирующих респондентов с высоким уровнем духовного благополучия есть цели в жизни, причины жить и убеждения, придающие жизни цель и осмысленность.

Теперь обратимся к структуре взаимосвязей психоэмоционального благополучия в контрольной группе (таблица 4).

Таблица 4 – Взаимосвязи показателей психоэмоционального благополучия в контрольной группе взрослых (не практикующих медитацию)

Показатель	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Само-принятие	Общий
Удовлетворенность (Динер)	0,689**				0,540**	0,438**
Счастье (Фордис)	0,560**	0,499**	0,553**	0,487**	0,477**	0,618**
Счастливым (% времени)	0,405*	0,495**	0,461**	0,426*	0,479**	0,591**
Несчастным (% времени)	-0,535**	-0,361*	-0,380*	-0,405*	-0,479**	-0,516**
Психическая активация	-0,450**		-0,555**		-0,372*	-0,494**
Эмоциональный тонус	-0,595**	-0,407*		-0,478**	-0,509**	-0,576**
Напряженность	-0,635**	-0,377*		-0,359*	-0,606**	-0,617**
Комфортность	-0,596**	-0,355*	-0,408*	-0,465**	-0,560**	-0,559**

При сравнении структур взаимосвязей можно отметить, что в контрольной группе структура значительно более тесная (41 связь), причем большинство связей – высокозначимые. В целом, можно говорить о том, что чем выше уровень психологического благополучия взрослых, тем большую удовлетворенность жизнью они ощущают, их уровень интереса выше: они чувствуют себя бодрыми, спокойными, радостными, довольными и расслабленными, более удовлетворены отношениями с другими и своим настроением. С другой стороны, более высокий уровень счастья и удовлетворенности жизнью влияет на общее ощущение психологического благополучия. Эта тенденция является общей для двух групп и, в целом, описана в приведенных выше интегральных теориях благополучия.

В контрольной группе, в отличие от основной, все эмоциональные состояния, кроме интереса, включены в структуру взаимосвязей. Это позволяет говорить о меньшей дифференцированности повседневных

эмоциональных состояний от психологического благополучия. Можно сделать вывод о том, что у медитирующих взрослых это более управляемая и автономная система, чем у взрослых из контрольной группы.

В отличие от основной группы, в контрольной группе духовное благополучие оказывается не включенным в структуру взаимосвязей психоэмоционального благополучия. Таким образом, степень переживания своей связи с природой и богом никак не сказывается на повседневных эмоциональных состояниях, счастье и удовлетворенности жизнью, а переживания счастья и удовлетворенности не включают духовного благополучия.

Анализ взаимосвязей психоэмоционального благополучия, духовного благополучия и жизненных смыслов в основной и контрольной группах позволил описать особенности взрослых, практикующих медитации. В таблице 5 представлена взаимосвязь показателей психоэмоционального, духовного благополучия и жизненных смыслов в группе практикующих медитацию взрослых.

Таблица 5 – Взаимосвязь показателей психоэмоционального, духовного благополучия и жизненных смыслов в группе практикующих медитацию взрослых

Показатель	Экзистенц.	Гедонист.	Статусн.	Коммун.	Семейн.	Когнит.
Удовлетворенность жизнью (Динер)	-0,359*	-0,320*				
Счастливый (% времени)			-0,408**	-0,355**	-0,401*	-0,303*
Духовное благополучие					-0,363*	-0,486**
Жизненные цели (Рифф)						-0,334*

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 5, позволяют говорить о том, что большая часть жизненных смыслов образует взаимосвязи с временем переживания счастья: респонденты, направленные на статусные, коммуникативные, семейные и когнитивные смыслы

чувствуют себя счастливыми чаще. Экзистенциальные и гедонистические смыслы связываются с удовлетворенностью жизнью: чем больше медитирующие взрослые придают смысл самому проживанию жизни, свободе, стремятся получить удовольствие, испытать счастье и любовь, тем большую удовлетворенность жизнью они ощущают. С другой стороны, чем выше удовлетворенность жизнью у взрослых, практикующих медитацию, тем более значимыми для них становятся само проживание жизни, свобода, получение удовольствия и других эмоций и переживаний. Семейные и когнитивные смыслы образуют связи с духовным благополучием. Чем больший смысл медитирующие взрослые придают познанию самих себя, жизни и окружающего мира, поиску причин и смысла происходящего, а также чем больше для них важно благополучие семьи, тем чаще они чувствуют себя счастливыми, имеют цель, направленность и смысл в жизни и чувствуют большее духовное благополучие, связь с природой и богом.

В таблице 6 представлены результаты корреляционного анализа, проведенного в контрольной группе, который свидетельствует и о более тесной взаимосвязи смыслов с показателями психоэмоционального благополучия, и о различном характере этих связей.

Таблица 6 – Взаимосвязь показателей психоэмоционального, духовного благополучия и жизненных смыслов в контрольной группе

Показатель	Альт.	Экзист.	Гедон.	Статусн.	Комм.	Самореал.	Семейн.	Когн.
Духовное благополучие	-0,534**						-0,408*	-0,339*
Интерес		0,344*						
Психическая активация			-0,350*					-0,362*
Позитивные отношения (Рифф)			0,387*		0,450**			0,407*
Общий уровень (Рифф)					0,385*			0,347*
Несчастный (% времени)								-0,338*



В контрольной группе наибольшее число взаимосвязей образовали когнитивные жизненные смыслы. Этот компонент сформировал взаимосвязи со шкалой духовного благополучия, психической активацией, шкалой «Позитивные отношения», общим показателем психологического благополучия К. Рифф и процентом времени, который респонденты чувствуют себя несчастными. Таким образом, чем большее значение взрослые придают познанию жизни, своей личности, бога, тем чаще они чувствуют себя несчастными, меньше удовлетворены своей жизнью. Их психологическое благополучие, в целом, ниже, они чаще чувствуют себя усталыми, не чувствуют бодрости, также снижается их способность выстраивать близкие и доверительные отношения с другими людьми и желание работать. С другой стороны, чем более неблагополучными, неудовлетворенными жизнью чувствуют себя взрослые, тем важнее для них становится понять жизнь и самих себя. Таким образом, взрослые из контрольной выборки направлены на когнитивные жизненные смыслы и эта направленность коррелирует с неудовлетворенностью жизнью, в чем, по-видимому, и состоит главное отличие сравниваемых групп. Тем не менее, направленность на когнитивные смыслы связана с ростом духовного благополучия, переживанием единства и взаимосвязи с миром. Духовное благополучие в контрольной группе связывается и с альтруистическими смыслами, что может свидетельствовать о разном понимании духовности в исследуемых группах.

Итак, можно отметить общее и различное в структурах взаимосвязей в целом. Шкалы «Компетентность», «Самопринятие» и общий показатель психологического благополучия сформировали наибольшее число взаимосвязей в обеих группах, что позволяет сделать вывод о том, что чувство контроля над обстоятельствами, принятие себя и общий уровень благополучия связаны с субъективным ощущением счастья и удовлетворенности жизнью. Различия в структурах связаны с количеством и характером взаимосвязей. У медитирующих взрослых эмоциональные состояния не включены тесно в

структуру психоэмоционального благополучия, что позволяет предположить, что у них это более управляемая и автономная система. Духовное благополучие в этой группе, напротив, оказывается включенным в структуру психоэмоционального благополучия, что говорит о важности переживания своей связности с миром у медитирующих взрослых.

В контрольной выборке взаимосвязей больше, они более тесные, в структуру взаимосвязей включены все психические состояния, кроме интереса. Это позволяет говорить о более тесной взаимосвязи психологического благополучия как с эмоциональным состоянием, так и с жизненными смыслами.

## **Выводы**

Результаты сравнительного анализа показателей психоэмоционального благополучия демонстрируют, что некоторые показатели в группе взрослых, практикующих медитацию, значимо превышают аналогичные в контрольной группе. В целом эмоциональное состояние медитирующих взрослых более гармоничное, чем у взрослых из контрольной группы: преобладает субъективно хорошее самочувствие, радостное настроение, лучше способность к сосредоточению, они менее напряжены и более энергичны. У взрослых, практикующих медитацию, более позитивное самоотношение, они больше удовлетворены своей жизнью, чувствуют себя более счастливыми, уровень их духовного благополучия выше.

Выявлены значимые различия в доминирующих жизненных смыслах и предпочитаемых хобби между взрослыми, практикующими и не практикующими медитацию. Взрослые из основной группы больше направлены на экзистенциальные, семейные, когнитивные жизненные смыслы, чем взрослые из контрольной группы.

Структуры взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия в основной и контрольной группах также различны. В группе

взрослых, практикующих медитацию, эмоциональные состояния оказались слабее включены в структуру психоэмоционального благополучия, чем в контрольной группе, что говорит о большей автономности и управляемости эмоциональных состояний у медитирующих взрослых. Текущее эмоциональное состояние меньше влияет на общее ощущение благополучия и меньше подвержено влиянию со стороны более устойчивых показателей благополучия в группе медитирующих взрослых, в отличие от взрослых из контрольной группы.

Духовное благополучие оказалось включено в структуру взаимосвязей психоэмоционального благополучия в основной группе, чего не наблюдалось в контрольной группе. Это говорит о связи переживания собственной связи с миром и психоэмоционального благополучия у взрослых, практикующих медитацию.

В результате сравнения структур взаимосвязей показателей психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов в основной и контрольной группах также были обнаружены различия. В группе взрослых, практикующих медитацию, наиболее значимыми оказались семейные и когнитивные жизненные смыслы, причем направленность на них связана с ростом психоэмоционального благополучия. В контрольной выборке системообразующим фактором также стали когнитивные жизненные смыслы, но их значимость коррелирует с ростом неудовлетворенности, увеличением времени ощущения себя несчастными, что, возможно, говорит о попытке справиться с неудовлетворительным состоянием с помощью познания себя и мира.

## **Заключение**

Проведенное исследование в целом подтверждает гипотезу о том, что психоэмоциональное благополучие, жизненные смыслы и их соотношение различно в группах взрослых, практикующих и не практикующих

медитацию, однако частные предположения подтвердились частично. Исследование выявило более высокий уровень психоэмоционального и духовного благополучия у регулярно медитирующих взрослых, но также и меньшую интегрированность показателей психоэмоционального благополучия в этой группе, что, вероятно, свидетельствует о более автономной и управляемой эмоциональной сфере взрослых, практикующих медитацию.

Полученные результаты, вероятно, можно считать эффектами позитивного влияния регулярных занятий медитацией на психоэмоциональное и духовное благополучие, поскольку это подтверждается так же и самоотчетами респондентов. Тем не менее, полученные нами результаты требуют уточнения в более расширенных исследованиях. Различия, полученные между группами в системе жизненных смыслов, с одной стороны, могут определяться эффектами занятий, с другой стороны – возможно, что различная структура жизненных смыслов изначально побуждает одних людей заниматься медитацией, а других – искать альтернативные способы гармонизации эмоционального состояния. Поэтому исследования могут быть продолжены и в данном направлении. В связи с растущей популярностью занятий медитацией продолжение исследований представляется полезным как в научном, так и в практическом плане.

#### **Список использованных источников**

- Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003.
- Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология», 2013. Т. 6. № 4. С. 4-14.
- Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
- Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования, 2016. Т. 9. № 48. С. 10. URL: <http://psystudy.ru> (Дата обращения: 04.04.2020).

- Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал, 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
- Котляков В.Ю. Методика «Система жизненных смыслов» // Вестник КемГУ, 2013. Т. 1. № 2 (542) С. 148-153.
- Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2000. С. 33-45.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2007.
- Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). М., 2000.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. Институт социологии РАН, Российское общество социологов. М., 2008.
- Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб., 2004.
- Серый А.В. Структурно-содержательные характеристики системы личностных смыслов // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Вып. 2. Кемерово, 2003.
- Тамбиев А.Э., Кондрашов В.В., Мельников Е.В. Возрастные и половые особенности эффективности медитации // Психологический журнал, 1995. Т. 16. №5.
- Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика, 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 210-222.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности. Саратов, 2004.
- Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал, 2016. Т. 37. № 4.
- Barnhofer T. Crane C., Dedonna F. Mindfulness-based cognitive therapy for depression and suicidality// Clinical handbook of mindfulness / Ed. B.F. Didonna. N.Y.: Springer. 2009. Pp. 221-243.
- Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin, 1984. Pp. 542-575.
- Godfrin K.A. van Heeringen C. Effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized control study // Behavioral research and Therapy, 2010. No. 48. Pp. 738-746.
- Hamby S., Grych J., Banyard V.L. Spiritual Well-Being: The Awe Index. Life Paths Research measurement packet. Sewanee, TN: Life Paths Research Program, 2013.
- Henderson L.W., Knight T. Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing // International Journal of Wellbeing, 2012. No. 2(3). Pp. 196-221. DOI:10.5502/ijw.v2i3.3.
- Keng S.L., Smoski M.J. Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological Review, 2011. No. 31 (6). Pp. 1041-1056.
- Lindahl J.R., Fisher N.E., Cooper D.J., Rosen R.K., Britton W.B. The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists, 2017. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239> (Accessed: 15.04.2020).

- Luders E., Cherbuin N., Kurth F. Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy, 2015. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01551> (Accessed: 15.04.2020)/
- McGreevey S. Eight weeks to a better brain // The Harvard Gazette, 2011. URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/> (Accessed: 15.04.2020).
- Ryff C.D., Keyes C.L.M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Journal of Personality and Social Psychology, 2002. Vol. 82. No. 6. Pp. 1007-1022.
- Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies, 2008. No. 9. Pp. 13-39.
- Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria Books, 2011.

## References

- Argail M. Psikhologiya schast'ia [Psychology of happiness]. Saint-Petersburg, 2003. (In Russian)
- Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. Teoreticheskaya model' lichnostnogo blagopoluchiiya [Theoretical model of person well-being] // Vestnik IuUrGU. Seriya «Psikhologiya», 2013. Vol. 6. No. 4. Pp. 4-14. (In Russian)
- Bratus' B.S. Anomalii lichnosti [Anomalies of a person] Moscow, 1988. (In Russian)
- Grishina N.V. Psikhologicheskoe blagopoluchie v ekzistentsial'nom ponimanii: empiricheskie osobennosti [Psychological well-being in existential understanding: empirical features] // Psikhologicheskie issledovaniya, 2016. Vol. 9. No. 48. Pp. 10. URL: <http://psystudy.ru> (Accessed: 04.04.2020). (In Russian)
- Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiiya K. Riff [Scale of psycho-emotional well-being K.Riff] // Psikhologicheskii zhurnal, 2011. Vol. 32. No. 2. Pp. 82-93. (In Russian)
- Kotliakov V.Iu. Metodika «Sistema zhiznennykh smyslov» [Method “Life senses system”] // Vestnik KemGU, 2013. Vol. 1. No. 2 (542). Pp. 148-153. (In Russian)
- Kulikov L.V. Zdorov'e i sub"ektivnoe blagopoluchie [Health and subjective well-being] // Psikhologiya zdorov'ia / Pod red. G.S. Nikiforova. Saint-Petersburg, 2000. Pp. 33-45. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti [Psychology of sense: nature, structure and dynamics of sense reality]. Moscow, 2007. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO) [Test of life sense orientations]. Moscow, 2000. (In Russian)
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoiazыchnykh versii dvukh shkal ekspress-otsenki sub"ektivnogo blagopoluchiiya [Approbation of Russian language versions of two scales express score of subjective well-being] // Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa. Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiolog. Moscow, 2008. (In Russian)

- Praktikum po psikhologii sostoianii: Uchebnoe posobie [Workshop on psychology of states: Tutorial] / Pod red. prof. A.O. Prokhorova. Saint-Petersburg, 2004. (In Russian)
- Seryi A.V. Strukturno-soderzhatel'nye kharakteristiki sistemy lichnostnykh smyslov [Structurally meaningful characteristics of person life senses system] // Sibirskaiia psikhologiiia segodnia: sbornik nauchnykh trudov. Is. 2. Kemerovo, 2003. (In Russian)
- Tambiev A.E., Kondrashov V.V., Mel'nikov E.V. Vozrastnye i polovye osobennosti effektivnosti meditatsii [Age and gender aspects of effectiveness of meditation] // Psikhologicheskii zhurnal, 1995. Vol. 16. No. 5. (In Russian)
- Troshikhina E.G., Manukian V.R. Trevozhnost' i ustoychivye emotsional'nye sostoianiiia v strukture psikhoemotsional'nogo blagopoluchiiia [Anxiety and stable emotional states in structure of psycho-emotional well-being] // Vestnik SPbGU. Psikhologiiia i pedagogika, 2017. Vol. 7. Is. 3. Pp. 210-222. (In Russian)
- Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla [Man's search for meaning]. Moscow, 1990. (In Russian)
- Shamionov R.M. Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti [Person subjunctive well-being]. Saratov, 2004. (In Russian)
- Iumartova N.M., Grishina N.V. Osoznannost' (mindfulness): psikhologicheskie kharakteristiki i adaptatsiia instrumentov izmereniia [Awareness (mindfulness): psychological characteristics and adaptation of measure instruments] // Psikhologicheskii zhurnal, 2016. Vol. 37. No. 4. (In Russian)
- Barnhofer T. Crane C., Dedonna F. Mindfulness-based cognitive therapy for depression and suicidality// Clinical handbook of mindfulness / Ed. B.F. Didonna. N.Y.: Springer. 2009. Pp. 221-243.
- Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin, 1984. Pp. 542-575.
- Godfrin K.A. van Heeringen C. Effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized control study // Behavioral research and Therapy, 2010. No. 48. Pp. 738-746.
- Hamby S., Grych J., Banyard V.L. Spiritual Well-Being: The Awe Index. Life Paths Research measurement packet. Sewanee, TN: Life Paths Research Program, 2013.
- Henderson L.W., Knight T. Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing // International Journal of Wellbeing, 2012. No. 2(3). Pp. 196-221. DOI:10.5502/ijw.v2i3.3.
- Keng S.L., Smoski M.J. Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological Review, 2011. No. 31 (6). Pp. 1041-1056.
- Lindahl J.R., Fisher N.E., Cooper D.J., Rosen R.K., Britton W.B. The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists, 2017. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239> (Accessed: 15.04.2020).
- Luders E., Cherbuin N., Kurth F. Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy, 2015. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01551> (Accessed: 15.04.2020)/
- McGreevey S. Eight weeks to a better brain // The Harvard Gazette, 2011. URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/> (Accessed: 15.04.2020).

- Ryff C.D., Keyes C.L.M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002. Vol. 82. No. 6. Pp. 1007-1022.
- Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*, 2008. No. 9. Pp. 13-39.
- Seligman M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Atria Books, 2011.