

УДК 615.851.111-057.87

Влияние практики медитации на психологическое благополучие студентов в возрасте от 18 до 22 лет

Прикащикова И. В.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; irrikirp@gmail.com

Аннотация. Цель исследования заключалась в исследовании влияния практики медитации на психологическое благополучие студентов в возрасте от 18 до 22 лет. В исследовании принимали участие 20 студентов бакалавриата, ведущие активный образ жизни. В ходе исследования использовался опрос «Шкала психологического благополучия К. Риффа». Исследование выявило значительный рост показателей у практикующих медитацию по всем шкалам, исследуемым в опроснике, что говорит о том, что медитация в действительности способна при регулярной практике снизить уровень стресса, увеличить уровень здорового самовосприятия и восприятия окружающего мира. Ограниченность результатов может быть связана с недостаточно высокой выборкой участников исследования.

Ключевые слова: практика медитации, психологическое благополучие, студенты

The Impact of Meditation Practice on the Psychological Well-Being of Students Aged 18 to 22 Years Old

Prikashchikova I.V.

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia; irrikirp@gmail.com

Abstract. The aim of the study was to investigate the effect of meditation practice on the psychological well-being of students aged 18 to 22 years. Twenty undergraduate students with an active lifestyle participated in the study. The survey “K. Rieff’s Psychological Well-Being Scale” was used during the study. The study revealed a significant increase in the scores of meditation practitioners on all scales investigated in the questionnaire, which suggests that meditation can reduce stress levels with regular practice, increase the level of healthy self-image and perception of the world around us. The limited results may be due to an insufficiently high sample of study participants.

Keywords: meditation practice, psychological well-being, students

Введение. В настоящее время общество в большей мере подвержено стрессу в различных его проявлениях, психологический и эмоциональный. Тревожность и усталость из-за избыточной нагрузки и нехватки времени постоянные спутники современного человека. Медитация может быть эффективным инструментом для снижения этих негативных состояний и повышения психологического благополучия.

Несколько исследований показали, что регулярная медитация улучшает концентрацию, память, когнитивные способности, способности к решению проблем, а также помогает справляться со стрессом и тревожностью. Кроме того, медитация может улучшить настроение, повысить самооценку и уверенность в себе, улучшить отношения с окружающими.

В настоящее время все больше исследований проводится в области психологического благополучия. Данные исследований анализируют связь между ним и экзистенциальными и духовными аспектами человеческого существования [1–3].

Психологическое благополучие обычно описывается как общее состояние удовлетворенности жизнью, ощущением счастья, позитивных эмоций и эмоциональной стабильности, в то время как субъективное благополучие включает в себя восприятие собственной жизни как успешной, удовлетворенность своими достижениями и целями, а также ощущение смысла и цели в жизни. Исследования показывают, что взаимодействие между этими двумя аспектами благополучия может быть ключевым элементом для обеспечения полноценной и счастливой жизни [2; 3].

Термин «психологическое благополучие» представляет субъективное самоощущение целостности и осмысленности человеком своего существования. Данное понятие относится к категории понятий экзистенциально-гуманистической психологии. Психологическое благополучие — это общее состояние человека, развивающееся на протяжении его жизни и основанное на здоровом функционировании его физического и психического здоровья. Оно характеризуется ощущением смысла и ценности жизни, а также направленностью на достижение личных и социальных целей. Это состояние позволяет человеку реализовать свой потенциал и способности [4].

В нашем исследовании использовалось именно понятие «психологическое благополучие» в указанном выше понимании.

В связи с этим становится актуальным изучение практик медитации и их возможности использования в процессе профилактики психологического и физического стресса у студентов и повышения психологического благополучия.

Цель исследования. Изучение влияния практики медитации на психологическое благополучие и состояние стресса студентов. Задачей исследования явилось изучение психологического благополучия студентов, практикующих медитацию.

Общая выборка исследования составила 20 студентов. Возраст респондентов от 18 до 20 лет, средний возраст составил 21 год. Исследование проводилось в *online* формате. Перед началом проведения исследования все участники были проинформированы о цели опроса и дали свое согласие.

Участникам исследования было предложено на протяжении месяца ежедневно выполнять практику медитации продолжительностью 10–15 минут в записи, после фиксировать свои наблюдения, ощущения и мысли, возникающие после практики. Для фиксации результатов участникам необходимо было пройти 2 тестирования по шкале психологического благополучия Риффа в начале и в конце исследования. Данный вариант методики состоит из 54 утверждений и позволяет оптимально сочетать высокую надежность, обособленность шкал и краткость проведения методики [5].

Результаты. В исследовании были проанализированы данные по состоянию респондентов до начала включения практики медитации в свою жизнь и по прошествии одного месяца практик (табл.).

Таблица

Данные средних значений шкалы психологического благополучия К. Риффа

Пол	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самоприятие	Психологическое благополучие
1 этап	29,8	31,8	24,7	31,3	28,8	31,3	154,7
2 этап	32,3	33,2	31,8	33,5	30,3	32,8	162,9

Проведена сравнительная характеристика данных, которая показала следующие результаты. Общий уровень психологического благополучия респондентов вырос, но значения находятся в пределах среднего уровня и чуть выше. Это говорит о том, что респонденты отличаются преобла-

данием положительных эмоций, субъективным гармоничным самоощущением, удовлетворенностью жизнью и собственными достижениями.

Значения в отдельных шкалах показывают также повышение результатов, но не выходят за рамки среднего значения. По шкале «Положительные отношения с другими» респонденты имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, заботятся о благополучии других и допускают привязанности и близкие отношения. По шкале «Автономия» респонденты способны противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом и оценивают себя в соответствии с личными критериями. По шкале «Управление окружением» респонденты обладают частичной властью и компетенцией в управлении окружением, способны контролировать всю внешнюю деятельность. По шкале «Личностный рост» респонденты обладают чувством непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися людьми, открытыми новому опыту. По шкале «Цель в жизни» респонденты определяют цель в жизни и чувство направленности, считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. По шкале «Самопринятие» респонденты достаточно позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивают свое прошлое.

Выводы. Проведенное исследование позволило получить новые данные относительно ежедневной практики медитации и влияния ее на психологическое благополучие студентов. Ограниченность результатов может быть связана с недостаточно высокой выборкой участников исследования. Дополнительно к этому данные по результатам исследования могут быть применены и использованы в дальнейших широкомасштабных исследованиях и применены на практике непосредственно самими студентами и образовательными организациями с целью повышения уровня психологического благополучия и уменьшения уровня стресса студентов, например, на протяжении обучения и в экзаменационный период.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. — 2016. — Т. 9. — № 48. — С. 10. — DOI:10.54359/ps.v9i48.449.

2. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. — 2017. — Т. 7, № 3. — С. 210–222. — DOI: 10.21638/11701/spbu16.2017.302.
3. 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. — №. 2. — P. 196–221. — DOI:10.5502/ijw.v2i3.3.
4. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. — Т. 69. — P. 719–727. — DOI:10.1037/0022–3514.69.4.719.
5. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. — 2011. — № 2. — С. 82–93.