

*Беребен Оксана Ивановна*

## **ЙОГА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РАЗВИТИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИЙ ЛИЧНОСТИ**

**Ключевые слова:** *йога, хатха – йога, карма – йога, раджа – йога, охакти – йога, джнана – йога, чакра, асана, релаксация, медитация, пранаяма, шавасана, энергия. Сознание, личность, психология, психика, биоэнергетика, исследование, саморегуляция, психокоррекция, психопрофилактика, терапия.*

В данной статье рассматривается идея выявления возможностей развития личности посредством занятий индийской йогой, как способа не только физического и духовного развития, но и развития активной жизненной позиции, развития ценностей, смысловой сферы человека. Развитие личности обогащает возможности человека стремиться к выявлению собственных ресурсов и достигать определенных целей. В работе выделены разные способы и подходы развития личности, где особое внимание среди них уделено рассмотрению возможностей занятий йогой как способа позитивных изменений в личности человека. В ходе экспериментального исследования автором выявлены показатели смысложизненных ориентаций испытуемых, определены показатели, которые характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемых целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Выявлены показатели жизнестойкости, самоактуализации испытуемых. Определены данные, свидетельствующие об отношении испытуемых к вопросам жизни и смерти, об их отношении к критическим ситуациям. Особое внимание уделено психоразвивающей работе с использованием системы йоги, которая проводилась с испытуемыми в течение одного года. Произведен сравнительный статистический анализ полученных эмпирических данных до и после проведения психоразвивающей работы. В результате удалось зафиксировать статистически значимые различия по выявленным показателям. В статье представлены таблицы и диаграммы с расчетами статистических критериев, позволяющих с высокой степенью достоверности относиться к полученным результатам исследования. На основании полученных данных, которые свидетельствуют об эффективности занятий йогой для целей развития позитивных смысложизненных ориентаций, позволяющих адресовать использование данных занятий для широкого круга людей, стремящихся к саморазвитию. Результаты данного исследования адресованы непременно и практическим психологам, которым было бы полезно учитывать, что добиться инициации в саморазвитии личности клиентов возможно не только в рамках психологического консультирования и за счет тренинговых форм работы, но и посредством занятий йогой.

**Keywords:** *Yoga, Hatha – Yoga, Karma – Yoga, Raja – Yoga, ohakti – Yoga, jnana – Yoga, chakra, asana, relaxation, meditation, pranayama, shavasana, energy. Consciousness, person, psychology, mind, bioenergetics, study, self – regulation, psychocorrection, psychoprophylaxis, therapy.*

*This article explores the idea of identifying opportunities for personal development through the training of Indian yoga as a way of not only physical and spiritual development, but also the development of an active position in life, the development of values, semantic sphere of human rights. Personal development*

*opportunities enriches human endeavor to find their own resources and to achieve certain goals. The paper highlighted the different approaches and methods of personal development, with special attention paid to them of opportunities yoga classes as a way to positive changes in a person's identity. A pilot study author identified indicators life orientations of subjects, identify indicators that characterize the presence or absence of life test purposes in the future, which give meaning to life, direction and time perspective. Identified indicators of resilience, self-actualization subjects. Identified evidence of the relation of subjects to matters of life and death, about their attitudes to critical situations. Particular attention is paid psihorazvivayushey work using the yoga system, which was carried out with the test within one year. A comparative statistical analysis of the empirical data before and after psihorazvivayushey work. The result was a statistically significant difference in the identified indicators. The article contains tables and charts with the calculations of statistical criteria to a high degree of reliability to the results relate to the study. Based on these data, which show the effectiveness of yoga for the purpose of developing positive life orientations, allow the use of data to address a wide range of activities for people seeking self-development. The results of this study are addressed and certainly practical psychologists, which would be useful to consider that the initiation of self-development to achieve the identity of clients is possible not only in the framework of psychological counseling and training through forms of work, but also through yoga.*

#### *Введение*

Достижения человека определяются через систему личностного развития, сферу совершенствования. Развитие личности обогащает возможности человека стремиться к выявлению собственных ресурсов и достигать определенных целей. Вместе с тем, личностное развитие – это путь к самодостаточности, самоутверждению и поиска человеком своего настоящего «Я». В процессе самопознания происходит расширение множества личностных смыслов, ценностей, которые придают позитивное качество жизни.

Жизнь человека определяется активной жизненной позиции, в стремлении идти вперед. В психологии существует много различных способов развития личности. В каждой научной концепции личность рассматривается по – своему.

В рамках отечественной психологии ведущую роль в развитии личности отводится процессам социализации и воспитания (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, М.И. Лисина, В.С. Мухина, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищева, Д.Н. Узнадзе).

Между тем психоаналитическая теория показывает развитие как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него определенных защитных механизмов и способов удовлетворения потребностей.

Для многих современных концепций о человеке, одну из основных позиций, занимает процесс саморазвития и самореализации. Основополагающее свойство зрелой личности заключается в потребности к саморазвитию и самоактуализации. Например, она занимает центральное место в гуманистической психологии, где подходы развития человека, указывают на процесс становления «Я».

Вместе с тем, ученые стремятся определить причины, обуславливающие развитие человека. Большинство исследователей считает движущей силой личностного развития комплекс разнообразных потребностей. Среди этих по-

требностей важное место занимает потребность в саморазвитии. Стремление к саморазвитию определяет уровень активной жизненной позиции и развитие ценностной, смысловой сферы человека.

В соответствии с этим подчеркиваем, что личностный рост важен для каждого человека. Так же он необходим для удовлетворения глубинной потребности в самореализации личности. Достижения гармонии в отношении с самим собой и с окружающим миром, осознания личностного смысла и предназначения, позволяет человеку обрести счастье и полноту жизни.

На определенных жизненных этапах личности, могут происходить переломы и кризисы. Большинство трудностей возникают разного характера и определяются жизненными устоями и взглядами человека.

В сложных жизненных ситуациях, человек стоит перед выбором грамотного, конструктивного подхода в решении определенной проблемы. В связи с этим, он испытывает психоэмоциональный дискомфорт и напряжение. Чтобы избавиться от негативных воздействий, увеличить возможности самореализации и придать ощущение осмысленности своей жизни, личность часто стремится через изменение своего жизненного пространства, каких-то жизненных обстоятельств (смена работы или профессии, появление новых интимных связей, разрушение семьи и т. д.). В результате, выход из определенной проблемной ситуации может быть не в пользу самого человека. И тогда экзистенциальные проблемы, переживания усугубляются. Вместе с тем, переживаемые внутриличностные конфликты, начинают затрагивать сами основы человеческого существования, смысла жизни в целом.

Ощущения личностной нереализованности возникает тогда, когда человек отказывается от каких-то возможностей своего существования, ограничивает их, позволяет другим управлять собой, смиряется перед неблагоприятными обстоятельствами. Бесцельное существование, потеря цели и смысла жизни переходит в экзистенциальный вакуум. Происходит деформация активной жизненной позиции, где ее отражение негативно сказывается в поиске конструктивного выхода из трудно сложившейся ситуации. В дальнейшем, при деструктивных подходах личности к собственной жизни, нарушается целое взаимодействие человека с окружающим миром и возникает угроза его физическому и психическому здоровью. В связи с этим, снижается возможность человеку качественно, полноценно развиваться и самосовершенствоваться.

Несмотря на то, что как бы ни было трудно человеку на протяжении своей жизни, он старается противостоять стрессовым ситуациям как в профессиональной деятельности, так и в социальных условиях проживания.

Именно активная смысловая жизненная позиция и жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестного), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы. Личность в своем широком диапазоне проблем, постоянно находится на пути к саморазвитию. Причем, путь к собственному развитию, личность выбирает сама.

В прикладной психологии немало представлено подходов и способов к развитию личности. Тренинг личностного роста предлагает обучающую среду, в которой через упражнения в ощущениях человек может раскрыть и осознать те глубинные установки, отношения и интерпретации, которые непосредственно влияют на результаты, создаваемые им в жизни, и составляют основу собственной жизни. Это есть возможность исследовать свой собственный внутренний мир и изменить его к лучшему. На психологическом тренинге личностного раз-

вития человек получает доступ к новым уровням свободы выбора и личной силы, которые ориентируют к настоящему «здесь и сейчас» и будущее.

Для самосовершенствования личности необходимо физическое, психическое, нравственное и духовное здоровье. Согласно этому, требуется наличия ясной цели и избрания соответствующих методов для достижения жизненно важных результатов.

Аутогенная тренировка основывается на закономерности самопрограммирования человека и широко используется современными психотерапевтами в работе. Комплекс упражнений, составляющий суть аутогенных тренировок – это средство, способствующее росту резервных возможностей человека и совершенствующее деятельность программирующих механизмов мозга. Личностное развитие в аутотренингах происходит за счет уравнивания психоэмоциональной сферы, что в дальнейшем отражает новое виденье мира. Смыслжизненные позиции и ценность приобретают большую значимость в жизнедеятельности человека.

Основные преимущества психологического консультирования, заключаются в помощи человеку в его психологических трудностях, возникшие на данном этапе жизни. Данный вид консультации помогает людям найти более конструктивный и рациональный путь в решении конкретной проблемы. Психологическое консультирование ориентирует личность на более глубокое раскрытия себя, обогащает личностный рост. Способствует поискуновых ресурсов и потенциальных возможностей для дальнейшего их реализации.

Учитываяускоряющий ритм жизни, постоянную суету, занятость профессиональными делами, не дает человеку полным образом найти время обратить внимание на себя и свою жизнь в целом. Угасание психоэнергетического потенциала, приводит к пассивной жизненной позиции и заинтересованности личности увидеть, найти пути и способы в преодолении своих жизненно важных проблем.

На сегодняшний день широкую популярность приобретают занятия йогой. Многим известно, что тренировка йоги развивает в человеке духовные качества, возможность укрепить собственное физическое здоровье. В нашей научной работе, интересно показать и выявить возможности развития личности не только на физическом и духовном уровне, но и на психологическом.

*Цель исследования:* выявить возможности развития личности посредством занятий индийской йогой.

*Объект исследования* – механизмы движущих сил развития личности.

*Предмет исследования*– способы формирования смыслжизненных позиций личности.

*Гипотеза исследования* – предполагается, что систематическое занятие йогой способствуетсовершенствованию личности, а именно формированию позитивных и конструктивных смыслжизненных позиций.

*Задачи:*

1. Дать характеристику системе личностно – смысловой и ценностной сферы.
2. Выявить смыслжизненные ориентации и уровень жизнестойкости испытуемых.
3. Определить отношение испытуемых к экзистенциальным проблемам в жизни.
4. Выявитьособенности самоактуализации испытуемых.

*Методы исследования:*

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы исследования были использованы следующие методы:

- теоретические методы: анализ научной психологической и философской литературы по проблеме исследования;

- диагностические методы: тест «Смысложизненных ориентаций (СЖО) В. Франкл; тест «САТ» Э. Шостром; тест «Жизнестойкости» (С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказов), тест опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» (автор А.А. Баканова);

- Математически – статистические методы U – критерий Манна – Уитни и критерий T – Вилкоксона.

*Теоретической основой исследования* выступили труды ведущих учёных, представителей отечественных психологических школ. Это школы – Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, В.Н. Мясищева, Д.Н. Узнадзе, В.С. Мерлина. Свой вклад в понимание различных аспектов психического развития человека внесли такие отечественные психологи как: В.С. Мухина, Л.И. Божович, Б.С. Братуся, Ф.Е. Василюк, П.Я. Гальперин, Б.И. Додонов, М.И. Лисина, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин. Теоретическими и методологическими основами научной работы являются положения исследования проблемы развития личности, представленные в трудах ряда зарубежных психологов: А. Бандура, Г. Оллпорт, Б. Скиннер, Э. Эриксон. А. Адлер, В. Франкл, Р. Мэй, К.Р. Роджерс, К.К. Хорни, Э. Фромм, К.Г. Юнг, З. Фрейд, Р. Фрейджер, Д. Фейдимен.

*Практическая значимость исследования* состоит в том, что на основе выявленной взаимосвязи между занятием йогой и развитием личности можно строить психотерапевтическую работу. Психоразвивающая программа по системе йоги, которая направлена на развитие смысложизненных утверждающих установок личности, может быть полезна в рамках психологического консультирования, а также в тренинговых формах работы.

*Йога как один из способов развития ценностно–смысловой сферы личности*

В развитии личности особое внимание заслуживает психологическая природа смыслов и ценностей, которая образует ценностно – смысловую сферу жизни человека. В научной психологии личностно – смысловые исследования посвящены психологическим механизмам формирования удовлетворенности жизнью, которая зависит от того, как развиваются и взаимодействуют между собой смысловые структуры сознания человека, системы его субъективных отношений. Системы личностных смыслов в основу включает, многообразную структуру потребностей, мотивов, интересов, целей, идеалов, убеждений, мировоззрения, определяющей уровни функционирования самой системы и обуславливающей процессы личностного развития.

Ценностные ориентации определяют общий подход человека к миру и самому себе, придают смысл и направление общественной позиции личности. Становление личностных ценностей связано с динамикой процесса осознания себя и мира в целом. Ценностные – смысловые ориентации оказывают влияние на устойчивую систему желаний, интересов, склонностей, идеалов, взглядов, цельности, надежности и верности, а также на убеждения человека, его мировоззрение, самооценку и особенности характера. Устойчивая способность к волевым усилиям, определяет активность жизненной позиции и упорство в достижении целей. Система личностных смыслов и ценностей рождается внутри человека, и формируются на основании всего жизненного опыта человека. Однако хоть многие смыслы и осознаются только частично, но их целенаправ-

ленная коррекция возможна в результате серьезного тренинга и влечет за собой перестройку всей личности.

Выделяя неоспоримую значимость личностных тренингов и аутогенной тренировки, мы все же более подробно остановимся на возможности йоги, как один из способов развития личности, а именно смысложизненных позиций и самосовершенствования.

В многовековой культуре Индии, йога традиционно понимается как учение и практика, ведущая к полному и совершенному развитию личности.

Существуют разные направления йоги: карма-йога, раджа-йога, охакти-йога и джнана-йога, они естественно дополняют друг друга, акцентируя те или иные формы йогической практики, наиболее подходящей для конкретного человека. Соответственно, они позволяют достигнуть совершенства в бескорыстной практической деятельности, в самоутвержденной любви, в духовном познании высшей реальности и с психофизическим, интеллектуальным и эмоциональным самоконтролем.

В настоящее время чувствуется большая потребность в новом научном прочтении учения йоги с учетом тенденций общественного развития и науки, а также внимания к проблеме человека. В.В. Бодров отмечал в своих трудах, что йога – это особое комплексное учение о человеке, раскрывающее его необычайно большие психофизиологические возможности, позволяющие ему совершенствовать себя, свой ум, поддерживать жизнеспособность своего организма в аномальных режимах функционирования и достигать высших психических состояний [10, с. 84].

В настоящее время, с точки зрения психологической науки, рациональное истолкование состояния медитации и некоторые другие состояния сознания стали предметом пристального изучения психологами и психиатрами. За короткое время накопилась огромная литература. Только в сборнике «Изменные состояния сознания», изданном в Америке и ряде других стран, приведена библиография, содержащая, около, тысячи наименований. Специалисты В.С. Лобзин, М.М. Решетников отмечают, что исследование состояний сознания, изменяемого с помощью медитации, представляя для современной науки о человеке большой интерес. Получаемые уже сейчас результаты экспериментов свидетельствуют о том, что этот метод может оказать практическую помощь тем, кто озабочен поисками душевного равновесия, нуждается в формировании чувства уверенности в своих силах, в своих возможностях [37, с. 218].

Так же специалисты полагают, что имеется достаточно оснований утверждать о том, что использование медитативных состояний приводит к формированию внутриспсихических барьеров, способных дезактивировать действие отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально – волевой сферой человека. Психологический анализ медитации с точки зрения современной психологии, свидетельствует о том, что ведущим моментом, придающим неповторимую особенность медитативному состоянию, является временное выключение из комплекса постоянно осуществляющихся психических процессов, составляющих сущность сознания, функции памяти. Именно это допущение позволяет объяснить происхождение тех психических явлений, которые имеют место при медитации и в период ее последствий.

Исходя из выше изложенного, можно рассматривать систему йоги как в психотерапевтических целях, для психокоррекции и психопрофилактики личности.



Для современной физиологии и психологии постижение сущности йогической терапии, функционирование чакр, циркуляция жизненной энергии в организме, осуществление человеком психического воздействия на свои внутренние органы – во многом не поднятая целина и благоприятная арена глубоких научных исследований с необходимым привлечением биоэнергетики, рассматривающей энергоинформационные взаимодействия в природе.

Позитивный потенциал системы йоги связан далеко не только с развитием здоровья и физических возможностей, он не менее значим в совершенствовании психики, интеллекта, эмоциональной жизни, нравственной культуры, и в целом, в духовном развитии личности. Эта всесторонность воздействия йоги, ее нацеленность на самоуправление как способ подлинного бытия человека и делает эту систему действенным средством самосовершенствования личности.

Таким образом, представляя теоретические аспекты системы йоги, можно предположить, что йога исходит из анализа внутреннего мира человека, его индивидуальных восприятий, ощущений и мыслей. Йога заключает в себе общечеловеческие ценности и смыслы. В йоге привлекает внимание широкий охват проблемы человека, гармоническая взаимосвязь ее различных направлений, отражающих существующую объективную связь различных сторон деятельности человека и функционирования его органов в цепочке: физическое – психическое – духовное.

### *Экспериментальное изучение процесса формирования смысловых жизненных позиций личности*

#### *Организация и методы исследования*

В экспериментальном исследовании приняли участие 50 человек (15 мужчин и 35 женщин) в возрасте 25–45 лет. Учитывая уровень образования испытуемых, было выявлено, что 66% имеют высшее образование, 28% – среднее специальное, 6% – среднее образование. Также, были изучены профессии и род деятельности испытуемых. Так выявлено, что 10% испытуемых работают в сфере инженерии, 20% – являются педагогами (дошкольного и школьного образования), профессиональная деятельность 60% испытуемых связана с рабочими специальностями (сварщик, крановщик, водитель и т.д.), 6% испытуемых являются начальниками отделов, 4% – программисты.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа. На первом этапе была проведена первичная диагностика, направленная на выявление ряда личностных показателей испытуемых. После первичной диагностики испытуемые были разделены на две эквивалентные группы по 25 человек – контрольную и экспериментальную. Результаты показателей диагностики, полученных на данных группах, были сопоставлены с помощью U–критерия Манна–Уитни с целью доказательства отсутствия различий между двумя выборками. На втором этапе была проведена психоразвивающая работа с использованием системы йоги. С испытуемыми экспериментальной группы в течение одного года проводились систематические занятия три раза в неделю по 1,5 часа, направленные на психологическое развитие и самосовершенствование личности посредством системы йоги. И на третьем этапе было проведено контрольное измерение показателей экспериментальной группы. С целью определения эффективности проведенной психоразвивающей работы, использовали T–критерий Вилкоксона.

Первый этап представлен диагностическим исследованием, которое осуществлялось с помощью следующих методик: тест «Смысловые жизненные ориентации» (В. Франкл); тест «Самоактуализации» Э. Шостром; тест «Жизнестой-

кости» (С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказов), тест опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» (А.А.Баканова).

На втором этапе была проведена психоразвивающая работа с использованием системы йоги. С испытуемыми экспериментальной группы в течение одного года проводились систематические занятия, направленные на психологическое развитие и самосовершенствование личности посредством системы йоги. Занятия проводились три раза в неделю.

Психоразвивающая программа, основанная по системе йоги, также состояла из нескольких этапов. На первом этапе с испытуемыми был проведен небольшой теоретический экскурс об основах йоги, ее направлениях и функциях. Участникам программы была рассказана история возникновения и развития йоги, особенностей ее распространения в западных и восточных странах. Кроме того, участники были проинформированы о технике безопасности на занятиях. Техника безопасности основывается на следующих правилах: во время выполнения упражнения каждый участник не должен стремиться к быстрому достижению результата, упражнение необходимо выполнять только в ситуации физического комфорта. При возникновении неприятных, болезненных ощущений упражнение необходимо остановить и снизить нагрузку.

На втором этапе психоразвивающей программы, реализовались практические занятия по системе йоги. Освоение системы йоги – всех трех структур: асаны, пранаямы и медитации, рассчитано на 12 месяцев, с регулярностью 3 раза в неделю, практики по 1,5 часа. Предложенные упражнения были доступны для начинающих. Во время выполнения упражнений тренер наблюдал за участниками с целью избегания ими ошибок и травм.

Программа занятий была составлена с учетом возраста и особенностей физического развития испытуемых. Каждое занятие включало в себя:

1. Настройка на занятие, начальная медитация – цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов.

2. Работа с энергией («замки» и «мудры»), направлены на правильное перераспределение энергии по телу, с целью достижения гармонии с телом и духом.

В работе по усвоению упражнений Хатха – йоги очень важен положительный эмоциональный настрой. Нами применялся комплексный метод саморегуляции эмоционального состояния.

Структура методов подразделяется на три этапа: а) подготовительный; б) релаксивно – настраивающий; в) активно – мобилизующий. Создается соответствующий музыкальный фон.

Каждый из названных этапов психоразвивающей программы включает в себя специально подобранную систему способов саморегуляции.

3. Комплекс асан Хатхи – йоги (все или на выбор по внутренним ощущениям), он включает в себя разогрев мышц, разминка суставов, комплекс упражнений «приветствие солнцу». Упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, выносливости тела и саморегуляции психоэмоционального состояния, способности преодоления страхов, на формирование активной жизненной позиции, принятие ответственности, уверенности в себе и т.д.

4. Пранаямы (дыхательные упражнения) 3–4 техники, которые направлены на усиление энергии, на улучшение эмоционального состояния, психофизического здоровья и достижение духовных целей.

5. Шавасана и релаксация, сознание погружается в состояние глубокого



расслабления. Это полезно для снятия усталости после тяжелой физической нагрузки. Снимаются эмоциональные напряжения, страхи и беспокойства.

Заключительный этап психоразвивающей работы предполагал групповое обсуждение и консультации участников. После проведения эксперимента участники рассказали о своих впечатлениях, ощущениях, произошедших изменениях.

Третий этап исследования направлен на проведение контрольного измерения, которое осуществлялось после завершения реализации психоразвивающей программы. На данном этапе, произвели анализ показателей экспериментальной группы, с целью определения эффективности проведенной психоразвивающей работы, использовали Т–критерий Вилкоксона.

Данный критерий позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. Т–критерия Вилкоксона применим в тех случаях, когда признаки измерены по шкале порядка; и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

## Оценка эффективности психоразвивающей программы

Для проведения формирующей психоразвивающей программы, испытуемые были разделены на две репрезентативные группы – контрольную и экспериментальную. Проверка статистической достоверности в отсутствии различий в показателях у испытуемых контрольной и экспериментальной группы до эксперимента, осуществлялась с помощью U–критерия Манна–Уитни (результаты представлены в таблице 1).

Таблица 1

Отсутствие различий в показателях у испытуемых контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Рассматриваемый признак	$U_{\text{эмп}}$	$U_{\text{кр}}$	
		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Смыслжизненные ориентации	263,5*	192	227
Жизнестойкость	271*		
Отношение к жизни, смерти и критической ситуации	293,5*		
Самоактуализация	304*		

\*  $U_{\text{эмп}} \geq U_{\text{кр}}$  при  $p = 0,01$

\*\*  $U_{\text{эмп}} \geq U_{\text{кр}}$  при  $p = 0,05$

Исходя из представленных данных видно, что во всех рассматриваемых параметрах  $U_{\text{эмп}} \geq U_{\text{кр}}$ , следовательно, можно сделать вывод о том, что данные двух групп испытуемых не отличаются друг от друга (при  $p \leq 0,01$ ). То есть на начало эксперимента различия в выявленных показателях по группам отсутствуют.

После завершения экспериментально – психоразвивающей программы по системе йоги, была проведена повторная диагностика экспериментальной группы.

Так, исходя из полученных результатов, можно сказать, что после проведения занятий по системе йоги, показатели смысложизненных ориентаций испытуемых изменились (см. рис. 1). Показатели высокого уровня были выявлены у 16% испытуемых, что превышает показатели до проведения эксперимента в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что у людей, более, четче выра-

ивается картина мира, стремления к смыслу жизни приобретают позитивный настрой и желание идти в соответствии со своими целями. В то же время, показатели низкого уровня смысложизненных ориентаций – снизились до 4%. Эти данные характеризуют, что у испытуемых наличие целей в будущем, придали больше осмысленности и направленности на временную перспективу. Люди приобрели четкое убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

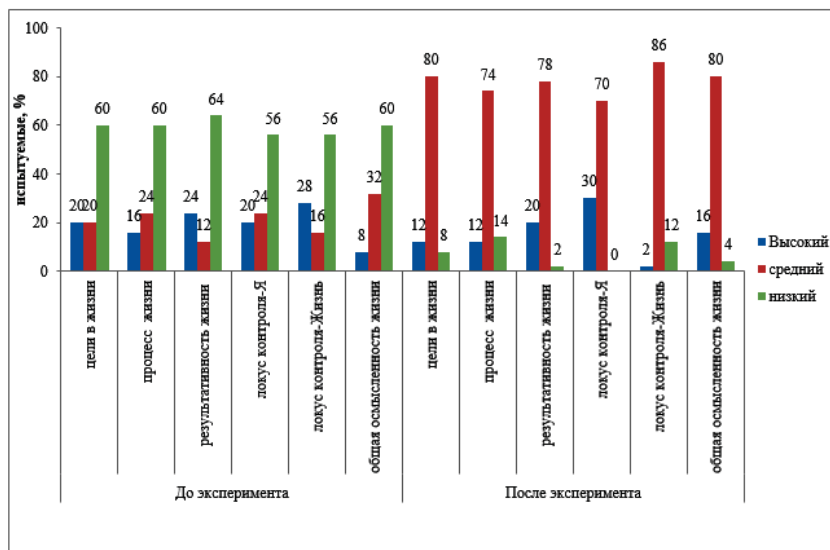


Рис. 1. Показатели уровня смысложизненных ориентаций экспериментальной группы

Рассматривая контрольные показатели жизнестойкости после экспериментальной работы выявлено, что показатели высокого уровня общей жизнестойкости у испытуемых экспериментальной группы обнаружены у 40% (см. рис. 2). Это свидетельствует, что вовлеченность как активная позиция жизни, у испытуемых определяется максимальным шансом найти нечто стоящее и интересное в собственной жизни. Испытуемые с развитым компонентом вовлеченности стали больше получать удовольствие от собственной деятельности. Так же, испытуемые, пересмотрели свою жизненную позицию и определили, что активное стремление и борьба, могут больше повлиять на собственные результаты происходящего. У испытуемых появилось собственное убеждение в том, что все то, что с ними случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. В то время, как до проведения психоразвивающей программы по системе йоги, эти показатели были зафиксированы лишь у 12%. Интерпретируя эти данные, мы видим, что выраженность жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами. Низкий уровень по шкале общей жизнестойкости после проведения психоразвивающей работы, выявлен только у 12% респондентов – у ис-

пытуемых произошла некая переоценка взгляда на собственную жизнь. Люди стали, более, уравновешеннее и спокойнее, устойчивы к стрессовым ситуациям, ответственны и целеустремленны.

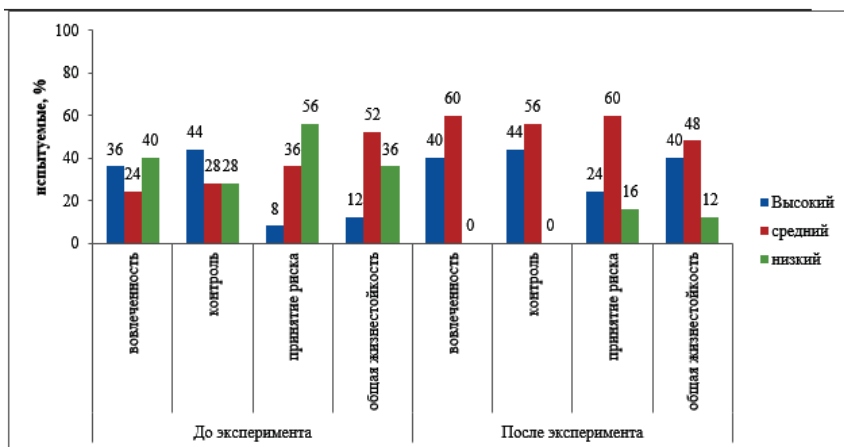


Рис. 2. Показатели уровня жизнестойкости испытуемых экспериментальной группы

Изменения в выраженности самоактуализации испытуемых представлены (на рис. 3).

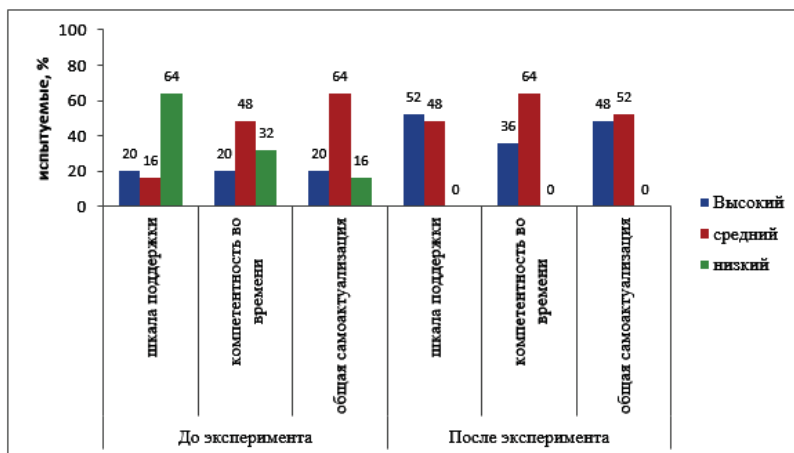


Рис. 3. Показатели самоактуализации испытуемых экспериментальной группы

Так, у 48% испытуемых установлены показатели высокого уровня, в то время, как до эксперимента высокий уровень самоактуализации был диагностирован только у 20% опрошенных. Эти данные свидетельствуют о способности испытуемых жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей

жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Также, человек относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами. Испытуемые стали с большим пониманием относиться к жизни и к близким людям. Эмоциональная сфера приобрела позитивные краски и гармоничность. Изменения произошли также и в показателях низкого уровня – до эксперимента он составлял 16% испытуемых экспериментальной группы, после проведенной работы низкий уровень самоактуализации не был выявлен. Эти показатели характеризуют внутреннюю работу испытуемого. Человек стал более независим, менее подвержен влиянию извне, появилось ощущение свободы выбора. У респондентов появилось активное стремление реализовать свои потребности, способствующие максимальному раскрытию своего внутреннего потенциала. Богатство эмоциональной сферы и духовной жизни стало гораздо насыщенней и многозначным. Психологическое восприятие жизни приобрело яркий и гармоничный оттенок.

Показатели отношения испытуемых к жизни, смерти и критической ситуации отображены (на рис. 4). В процессе контрольной диагностики были зафиксированы положительные изменения в отношении испытуемых к жизни и смерти как экзистенциальных данностях. У некоторых испытуемых снизились проявления психологических защитных механизмов перед размышлениями о смерти, что означает факт принятия людьми собственной смертности и конечности. Данный факт означает развитие способности лучше справляться с кризисными ситуациями.

Результаты по общим субшкалам, данной методики, которые были зафиксированы на первичной диагностике с низким уровнем – 16% улучшились до – 8%. Это свидетельствует, что испытуемые постепенно принимают жизнь такой – какова она есть, со всеми ее взлетами и падениями. Прошлое имеет смысл, где приятные воспоминания о детстве, о родителях, наполняет жизнь смыслами и ценностями. Люди стали принимать себя такими, какими они есть. Самое основное у испытуемых поменялось понимание о смерти, где смерть – это естественный процесс, к которому надо относиться осознанно. Кризисные ситуации для респондентов приобрели понимание того, что кризис – это некий толчок и возможность к развитию. Появилось желание стать сильнее и чему-то научиться новому. Показатели по шкале высокого уровня приподнялись с 32% до 48%. Эти показатели характеризуют преобладание у испытуемых активной и четкой направленности, стремление к личностному росту и развитию. Испытуемые стали, более, уверенными и стрессоустойчивыми. Изменилось отношение к кризисным ситуациям жизни, появилась понимание того, что любая ситуация жизни имеет выход и пути ее решение. Изменения также произошли и в показателях среднего уровня: на диагностическом этапе он составлял 52%.

После проведенной психоразвивающей работы, показатели среднего уровня отношения к жизни, смерти и критической ситуации снизились до 44%. Это свидетельствует о том, что, большинство испытуемых стали воспринимать жизнь более спокойно и уверенно. У некоторых респондентов усилилось стремление к личностному росту, изменились стратегии совладания с кризисными ситуациями. Испытуемые стали принимать жизнь со всеми взлетами и падениями. Появилось чувство ответственности за себя и близких людей.

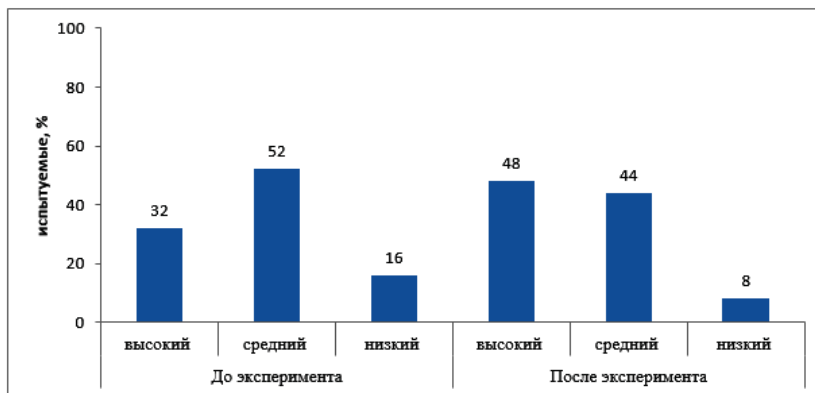


Рис. 4. Показатели отношения к экзистенциальным проблемам испытуемых экспериментальной группы

Следующий этап экспериментального исследования был посвящен проверке гипотезы и анализу взаимосвязи экспериментальной работы и произошедших изменений исследуемых характеристик у испытуемых. Для этого был применен метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона, предназначенный для оценки сдвига в показателях (результаты проведенных расчетов представлены в таблице 2).

Таблица 2

Достоверность сдвига в показателях испытуемых после экспериментальной работы

Рассматриваемый признак	Т <sub>эмп</sub>	Т <sub>кр</sub>	
		p≤0,01	p≤0,05
Смыслжизненные ориентации	72*	76	100
Жизнестойкость	14*		
Отношение к жизни, смерти и критической ситуации	11*		
Самоактуализация	11*		

\*  $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$  при  $p = 0,01$

\*\*  $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$  при  $p = 0,05$

Таким образом, в показателях смысложизненные ориентации, жизнестойкость, отношение к жизни, смерти и критической ситуации, самоактуализация достоверность сдвига в показателях подтверждена на высоком уровне статистической значимости ( $p \leq 0,01$ ).

Для дополнительной проверки достоверности в изменениях выявленных показателей у испытуемых экспериментальной группы после психоразвивающей работы были сопоставлены показатели контрольной и экспериментальной групп с помощью критерия Манна–Уитни (результаты проведенных расчетов представлены в таблице 3).

Таблица 3

Различия в показателях у испытуемых контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Рассматриваемый признак	$U_{\text{эмп}}$	$U_{\text{кр}}$	
		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Смыслжизненные ориентации	142*	192	227
Жизнестойкость	172,5*		
Отношение к жизни, смерти и критической ситуации	225**		
Самоактуализация	103*		

\*  $U_{\text{эмп}} \leq U_{\text{кр}}$  при  $p = 0,01$ ; \*\*  $U_{\text{эмп}} \leq U_{\text{кр}}$  при  $p = 0,05$

На основании произведенных расчетов можно утверждать, что различия во всех выявленных показателях у испытуемых контрольной и экспериментальной группы после психоразвивающей работы статистически достоверны (при  $p \leq 0,01$  и  $p \leq 0,05$ ), что подтверждает эффективность проведенной работы.

Таким образом, в результате проведенной психоразвивающей работы, основанной по системе йоги, у испытуемых произошли некоторые изменения в смыслжизненных показателях, а именно произошла переоценка самовосприятия себя и восприятие окружающих. Эти качества, в свою очередь, отражают всестороннее развитие творческого и духовного потенциала человека. Испытуемые смогли увидеть в себе скрытые потенциальные возможности, и частично их реализовать в жизни. Психоразвивающая работа с применением системы йоги, способствует развитию активной личностной позиции человека по отношению к собственной жизни. Помогает преодолеть различные страхи, такие как: страх смерти, ответственности, страх жизненных перемен и т.д. Она помогает человеку самоактуализироваться и совершенствоваться в своей смыслжизненной позиции. Йога повышает и укрепляет уровень жизнестойкости, в эффективном преодолении стрессовых ситуаций.

#### Список литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. СПб.: Питер, 2003. – 220с.
2. Ананьев Б.Г. Психология общения. М.: Директ – Медиа, 2008. – 461с.
3. Альбуханова–Славская К.А. Философско–психологическая концепция С.Л. Рубинштейна./ К.А. Альбуханова–Славская, А.В. Брушлинский,–М.: Наука, 2000. – 248 с.
4. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники ее бытия» Психологический журнал. – 2003. – №2. – С.16
5. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности. – М.: Изд – во: МГУ, 2002. – 118с.
6. Асмолов А. Психология личности культурно–историческое понимание развития человека. Изд – во: Смысл, 2010. – 448с.
7. Баканова А.А. тест опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации».М.: Смысл, 2006. – 52с.
8. Бандура А. Теория социального научения. М.: Директ – Медиа, 2008. – 532с.
9. Бодалев А.А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними // Мир психологии. 2001. № 2. – С.54–58
10. Бодров В.В. Индийская философия Нового времени., М.: Смысл, 2000. – 192с.
11. Божович Л.И.: Личность и ее формирование в детском возрасте. Серия: Мастера психологии Изд. Питер: СПб. 2008. – 400с.
12. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 2002. – 301с.
13. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вести. Моск. ун–та. Сер. 14, Психология. 2003. – № 2. – С.46–56



14. Братусь Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б.С. Братусь. – М.: Смысл, 2001. – 298с.
15. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во: Московский университет 2007. – 200с.
16. Василюк Ф.Е. Структура образа // Вопр. психол. 1999. № 5. — С.19
17. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса. Собр. сочин. 6 в 6 т., Т1. – М., 2003. – 436 с.
18. Выготский Л.С. Психология развития личности/ Изд – во: Смысл, Эксмо. 2005. – 1136 с.
19. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука: избранные психологические труды. – Москва – Воронеж, 1998. – 306с.
20. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.: «ЧеРо», 2001. – 336с.
21. Гусева Н.П. Индуизм. История формирования. Культурная практика. М.: Смысл. 1998. – 285с.
22. Додонов Б.И. О системе «личность». Политиздат, 2004. – 352с.
23. Додонов Б.И. Эмоции в системе ценностей. Политиздат, 2004. – 272с.
24. Дружинин В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН: М, 2000. – 490с.
25. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности. Изд-во: Томский государственный университет. 2005. – 172с.
26. Леонтьев А.Н.: Деятельность. Сознание. Личность. Изд-во: Смысл, Академия. 2005. – 352с.
27. Леонтьев А.Н.: Психологические основы развития ребенка и обучения. Изд-во: Смысл. 2009. – 426с.
28. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности (статья вторая) // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1999. – № 1. С. – 27
29. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в пост-советской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г.Щур. М.: Смысл, 1997. – 176с.
30. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
31. Леонтьев Д.А. Тест «Смысложизненных ориентаций» / Д.А. Леонтьев – М.: Смысл, 2004. – 16 с.
32. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест «Жизнестойкость». М.: Смысл, 2006. – 63с.
33. Леонтьев Д.А. Факторная структура теста смысложизненных ориентаций / Д.А. Леонтьев, М.О. Калашников, О.Э. Калашникова / Психологический журнал. Т.14, №1. – 2001. – С.155
34. Леонтьев Д.А., Филатова М.А. Психодиагностические возможности методики предельных смыслов // Вести. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. № 2. 1999. – 68с.
35. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 2000. – 121 с.
36. Лисина М.И.: Формирование личности ребенка в общении. Изд. Питер–2009. – 320с.
37. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Изд: Медицина, 2003. – 280с.
38. Люси Лайделл, Норайяни Рабинович, Гирис Рабинович. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство. – Пер. с англ. Н.Григорьевой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 192с.
39. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Изд-во: Смысл, 2011. – 496с.
40. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 2006. – 254с.
41. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. Изд – во: Академия, 2012. – 656с.
42. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: Просвещение, 2010. – 272с.
43. Мэй Р. Экзистенциальная психология. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224с.
44. Мясищев В.Н. Психологические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев // Психологические состояния/ Спб.: Изд-во «Питер» 2000. – 159с.
45. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл, 2002. – 258с.

46. Парнов Е.И. Боги лотоса. М., Наука и религия, 2000. – 112с.
47. Попова М. «Спасательная» миссия дзэн // Наука и религия. № 12. 1999. – С.22
48. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / Пер.с англ. М.: Аспект:Пресс, 2000. – 180с.
49. Петровский А.В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. М., 2001. – 512с.
50. Петровский В.А. Личность в психологии. Ростов–на–Дону: Феникс, 2002. – 509с.
51. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. Общ.ред. и предисл. Е. И. Исениной. М.: Издательская группа «Прогресс», 2003. – 209с.
52. Роджерс К.Р. Клиент: центрированная психотерапия / Пер. с англ. М.: ЭКСМО: Пресс, 2002. – 104с.
53. Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Гипноз и чудесные исцеления.М.,2005. –229с.
54. Романин А.Н. Гуманистическая психология и психотерапия: Учебное пособие.М.: КНО-РУС, 2005. – 395с.
55. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М.,2001. – 250с.
56. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов/А.В. Серый.– Кемерово: Кузбасвуиздат, 2002.–183с.
57. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии.– СПб.: ООО «Речь», 2007. – 350с., ил
58. Скиннер Б. Наука и поведение человека/ Пер. с англ. М.: ЭКСМО: Пресс, 2002. – 227с.
59. Слотина Т.В. Психология личности: Учебное пособи. – СПб.: Питер. 2008 – 304с.
60. Столин В.В. Самосознание личности. М., 2003.– 182с.
61. Узнадзе Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001.– 263с.
62. Узнадзе Д.Н.: Теория установки. Изд–во: Институт практической психологии, МОДЭК, 2006. – 448с.
63. Фейдимен Д., Фрейджер Р. Личность и личностный рост / Пер. с англ. Симферополь, 1998.– 579с.
64. Философские тексты «Махабхараты». Вып. 1. Кн. 1. Бхагавадгита. Ашхабад, 1999. – 88с.
65. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник : пер. с англ. и нем. / В. Франкл, общ. ред Л.Я.Гозмана и Д.А. Леонтьева.– М.: Прогресс,2002.–368с.
66. Фрейд З. Психология бессознательного. 2 –е изд.– СПб.: Питер, 2008.– 400с.
67. Фрейджер Р. Гуманистический психоанализ. К. Хорни, Э. Эриксон, Э. Фромм / Роберт Фрейджер, Джон Фейдимен. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 156с.
68. Фрейджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй / Роберт Фрейджер, Джон Фейдимен. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 221с.
69. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ; Минск: Харвест, 2005. – 310с.
70. Холл К., Лидсней Г. Теории личности. М., 2001. – 421с.
71. Хорни К.К. Невротическая личность нашего времени. М.: Директ – Медиа, 2008.– 1301с.
72. Хьелл Л. Теории личности (основные положения, исследования и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер–СПб.: Питер Пресс, 2007.– 608с.
73. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров.– М.: Интер-пракс, 2009.– 288с.
74. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. М., 2006.– 126с.
75. Эриксон Г. Детство и общество / Г. Эриксон.– СПб.: Ленато, АСР, 1996.– 592 с.
76. Юнг К.Г. Структура и динамика психического / Пер. с англ. – М.: «Когито – Центр», 2008. – 480 с.
77. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом; пер. с англ. Т.С. Драбкиной.– М.: Независимая фирма «Класс», 2010. – 579с.
78. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий,– Кемерово: Кузбасвуиздат, 2000.– 204с.

---

**Беребен Оксана Ивановна** – педагог–психолог, МБОУ ДОД «ЦВР (Н)», Россия, Норильск.

---