

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Уединение и осознанность в религиозном опыте православных

Научный руководитель – Самойлова Ирина Геннадьевна

Вдовина Татьяна Игоревна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: taenero@gmail.com

Уединение и осознанность в религиозном опыте православных

Вдовина Татьяна Игоревна

студентка

Костромской государственной университет

Институт педагогики и психологии, Кострома, Россия

E-mail: <mailto:taenero@gmail.ru>

Одной из жизненных целей каждого человека является достижение пика своей духовной эволюции. Для его достижения необходимо всестороннее развитие и наличие витальных ресурсов, чтобы шагать по «духовной лестнице». Основа православной духовности - религиозная практика исихазма, доступная человеку «в миру», предполагает последовательное прохождение ступеней духовной эволюции любой личностью к главной цели - «Стяжанию Духа Святаго».

Духовное развитие непосредственно связано с религиозным опытом, центральным моментом которого является молитвенная уединенность. Уединение как феномен религиозного опыта в психологической науке не изучен, хотя имеются работы, посвященные близкой теме - позитивному одиночеству (Д.А. Леонтьев, Е.П. Ильин, В.С. Свиридов, Е.Н. Осин, В.В. Розанов, А.Ф. Фаррахов и др.). Уединение является активным состоянием, в котором происходит процесс переработки ранее не пережитых эмоций, что в итоге приводит к восстановлению энергетических ресурсов личности и приобретению большей осознанности в повседневной жизни.

Замысел нашего эмпирического исследования связан еще с одной психологической категорией - «осознанностью» (mindfulness), практически не разработанной в отечественной психологической науке. «Осознанность (Mindfulness) - это сложносоставляющая характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах» [3, с. 105]. Как категория, осознанность заимствована из буддизма, практика осознанной медитации которого снижает уровень стресса, повышает энергетику человека, формирует умение жить в настоящем. Однако понимание осознанности как ступени в православной «лестнице» нуждается в эмпирическом изучении.

Целью проведенного исследования было выявление специфики в структурах корреляционных связей между феноменами уединения и осознанности у православных верующих и лиц, не имеющих молитвенного религиозного опыта, с нейтральным отношением к религии. Объект исследования: уединение и осознанность как феномены религиозного опыта личности. Предмет исследования: особенности взаимосвязей уединения и осознанности у православных верующих и лиц с нейтральным отношением к религии. Гипотеза исследования состояла в предположении, что существуют различия в структуре корреляционных связей между склонностью к уединению и осознанностью у православных верующих и лиц с нейтральным отношением к религии. Выборку составили две группы респондентов

по 20 человек, в каждой группе (по 10 мужчин и столько же женщин), в возрасте 19-34 лет. Первая группа - православные, средний возраст - 25,1 лет. Во второй группе - лица с нейтральным отношением к религии, средний возраст - 23,8 лет. Общий объем выборки - 40 человек, разных профессий и семейного положения; респонденты проживают в Костроме.

Методический комплекс: дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.Л. Леонтьева (ДОПО-3к) [2], пятифакторный опросник осознанности (ПФОО) американских психологов К.W. Brown, R.A. Baer в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной [5]; тест ИНСПИРИТ (Индекс базовых духовных переживаний) американского психолога D. Kass в адаптации Н.В. Груздева, Д.Л. Спивака [1], математические методы обработки данных.

Наиболее интересные результаты нашего исследования, подтверждающие гипотезу, следующие.

При сравнении двух групп по U-критерию Манна-Уитни по наличию религиозного опыта были выявлены различия по многим шкалам теста ИНСПИРИТ. Оказалось, что у православных выше самооценка религиозности ($U=58,0$; $p \leq 0,001$), уверенность в существовании бога ($U=112,5$; $p \leq 0,05$) и в целом выше выраженность духовных переживаний ($U=117,0$; $p \leq 0,05$).

У православных обнаружена следующая структура корреляционных связей между уединением и компонентами религиозного опыта. Чем выше склонность к уединению у православного, тем выше его самооценка религиозности ($R=0,4144$; $p \leq 0,05$), выше ощущения присутствия мощной духовной силы во время молитвенной практики ($R=0,2351$; $p \leq 0,05$), выше выраженность в целом духовных переживаний ($R=0,2351$; $p \leq 0,05$). Получены корреляционные связи между уединенностью и компонентами осознанности, за которыми стоят неожиданные факты. Чем выше склонность к уединению, тем ниже безоценочность суждений ($R=-0,4088$; $p \leq 0,05$), ниже осознанность действий ($R=-0,4351$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что православные из нашей выборки находятся на 1-2 ступени духовного пути, так как в практиках буддизма зависимости между уединенностью и компонентами осознанности прямые, а не обратные.

У респондентов второй группы получен интересный эмпирический факт: чем выше склонность к уединению, тем чаще личность испытывает потребность к занятиям религиозной практикой ($R=0,2823$; $p \leq 0,05$), и зависимые от общения лица в большей степени уверены в существовании высшей божественной реальности ($R=0,4302$; $p \leq 0,05$). Возможно, это является предметом обсуждения с другими людьми. Установлено, что у лиц с нейтральным отношением к религии, чем выше склонность к уединению, тем ниже общий уровень осознанности ($R=-0,367031$; $p \leq 0,05$), ниже уровень безоценочности ($R=-0,4773$; $p \leq 0,05$), ниже уровень осознанности действий ($R=-0,4351$; $p \leq 0,05$). Обратные корреляционные связи между склонностью к уединению и структурными компонентами осознанности свидетельствуют о социальном происхождении их витального ресурса саморазвития. Чем выше зависимость от общения, тем ниже общий уровень осознанности у этой категории людей ($R=-0,3718$; $p \leq 0,05$).

В целом, гипотеза исследования подтвердилась.

Вывод: духовный ресурс витальности имеют православные, который приходит во время молитвенной практики, жизненный ресурс у «нейтральных» лиц непосредственно связан с социальным окружением и его восполнение зависит от общения.

Список литературы

Груздев Н.В., Спивак Д.Л. Религиозно-психологические ориентации современных россиян и американцев: новые данные // Точка /Puncta. 2004. Т. 4. № 3. С. 274 -284.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференцированный опросник переживания одиночества // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 55-81.

Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 4. С. 105-115.