

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ У ЛИЦ, ПРАКТИКУЮЩИХ ЙОГУ, КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Н. А. Казакова

Филиал Российского государственного социального университета, ул. Народная 21, 220107, г. Минск, Беларусь, milena-2005@rambler.ru

В статье представлены результаты изучения самоотношения и отношения к жизни у лиц, практикующих и не практикующих йогу. Определено, что лица, практикующие йогу, характеризуются более высокой осмысленностью отношения к жизни, смерти и кризисной ситуации, более высоким уровнем психологического благополучия и стремлением к личностному росту по сравнению с не практикующими йогу. У лиц, практикующих йогу длительное время, более высокий уровень самоуверенности и самооценности, их отличает наличие целей в жизни и удовлетворенность процессом жизни по сравнению с лицами, не практикующими йогу.

Ключевые слова: кризисная ситуация; йога; самоотношение; отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации; психологическое благополучие, смысложизненные ориентации.

FEATURES OF SELF-ATTITUDE AND ATTITUDE TO LIFE IN PERSONS PRACTICING YOGA AS A FACTOR OF OVERCOMING CRISIS SITUATIONS

N. A. Kazakova

Branch of the Russian State Social University, st. Narodnaya 21, 220107, Minsk, Belarus, milena-2005@rambler.ru

The article presents the results of a study of self-attitude and attitude to life among individuals who practice and do not practice yoga. It has been determined that individuals who practice yoga are characterized by a higher meaningfulness of attitude towards life, death and crisis situations, a higher level of psychological well-being and a desire for personal growth compared to those who do not practice yoga. People who have been practicing yoga for a long time have a higher level of self-confidence and self-worth, they are distinguished by the presence of goals in life and satisfaction with the process of life compared to people who do not practice yoga.

Keywords: crisis situation; yoga; self-attitude; attitude towards life, death and crisis situations; psychological well-being, life-meaning orientations.

Проблема преодоления кризисных событий, адаптации к стрессу, которыми наполнена жизнь современного человека, является одним из актуальных направлений теоретической и практической психологии.

Личность на протяжении жизненного пути сталкивается с многообразными проявлениями кризиса – личностными, семейными, профессиональными, кризисом смысла при утратах и др., преодоление которых не всегда является успешным.

Кризисная ситуация, по мнению Л. А. Пергаменщика способна нарушить психологическое равновесие до такой степени, что личность не в состоянии самостоятельно это равновесие восстановить [1, с. 8]. Критическая ситуация является ситуацией «потрясения» для человека, которая может переживаться как экзистенциальный кризис, сопровождаемый стремительным разрушением устоявшихся жизненных смыслов, ломкой старой и формированием новой универсальной системы ценностей. Как отмечает В. А. Ананьев, преодоление критической ситуации связано с обретением личностью другого места в жизни, новых духовных ценностей [2].

Стихийное преодоление кризиса через использование защитных механизмов часто бывает затратным, непродуктивным, ведёт к уходу в себя, агрессии, депрессии, стойкой социальной дезадаптации. Негативные последствия кризисной ситуации особенно явно выражены при неожиданном характере кризисного события, недостатке личностных ресурсов. Переживание кризиса не обязательно связано с потерей, разрушительными событиями, резкими и негативными переменами. Неудовлетворённость собой и отношениями с другими, низкая самооценка, высокая тревожность, потеря интереса к работе, духовное одиночество, так называемая «пустыня», где нет места желаниям, целям, планам, радости, вдохновению – также способны привести к депрессии. В поиске «точек опоры» для обретения душевного равновесия, человек часто обращается к различным духовным практикам, одной из которых является йога.

В психологических исследованиях указывается на положительное влияние йоги на все стороны личности: интеллектуальную, мотивационную, эмоциональную, экзистенциально-бытийную и др. Йога является универсальным механизмом раскрытия творческого потенциала человека на основе процессов осознанной саморегуляции. Лица, систематически занимающиеся йогой, отличаются стабильно позитивным настроением, и поэтому йога может успешно применяться для профилактики стрессов, депрессии и неврозов [3, с. 63].

Для того, чтобы определить положительное влияние йоги на аспекты самосознания личности, включая отношение к себе и к смерти, было предпринято эмпирическое исследование, в качестве диагностического инструментария которого использовались анкетирование и тестирование.

В исследовании приняли участие 50 лиц, практикующих йогу, из них 11 мужчин и 39 женщин, в возрасте от 27 до 46 лет; и 50 человек, не

практикующих йогу, из них 5 мужчин и 45 женщин, в возрасте от 27 до 46 лет. Диагностические методики, использованные в исследовании: опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» (А. А. Баканова); методика исследования самоотношения МИС (В. В. Столин, С. Р. Пантилеев); опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко); тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева. Также проведено анкетирование обеих групп на отношение к йоге, разработанной автором исследования.

Обобщив результаты анкетирования, выделены особенности отношения к йоге у лиц, практикующих и не практикующих йогу. Более позитивное отношение к йоге характерно для практикующих её лиц. Обе группы, рассматривают ее больше, как философию, а не религию. Для группы, занимающихся йогой, более значимой причиной практики является потребность в личностном росте и самопознании, у лиц, не практикующих йогу – важное место и первостепенное значение занимает коррекция фигуры. Лица, не практикующие йогу, чаще рассматривают её как специальную оздоровительную систему для тела. Не отрицая важность этого аспекта, лица, практикующие йогу, указывают на значение йоги как вида духовной практики, способа самопознания и саморазвития.

На осязаемое влияние практик йоги для совладания со стрессом указывают лица, которые ее практикуют. Все они отмечают позитивные изменения в своей жизни в процессе регулярной практики йоги. В качестве реальных или ожидаемых изменений, лица, практикующие йогу, больше отмечают повышение общего жизненного тонуса, целостное восприятие мира, а лица, не практикующие йогу, предполагают в случае начала регулярной практики - обретение стройного и гибкого тела, и также предполагают, что практики йоги помогут развить способность более успешно справляться с негативными эмоциями и сложными жизненными обстоятельствами.

Группа, практикующая йогу, предоставила свои варианты ответа на вопрос «Какие именно произошли изменения (или каких изменений Вы ожидали бы или предполагали в случае начала занятий)?» и здесь приведена часть из них: «В целом изменилось качество жизни на всех уровнях» (женщина, 40 лет), «Способность услышать желания своего тела, концентрация внимания» (женщина, 27 лет), «Изменения в восприятии мира, в отношениях с собой» (женщина, 38 лет), «Возникновение новых опор, улучшение жизни во всех сферах» (женщина, 28 лет), «Нервная система становится более спокойной» (женщина, 32 года), «Обретение жизненных целей» (женщина, 27 лет), «Повышение качества жизни» (мужчина, 44 года).

Из представленных ответов видно, что йога оказывает многостороннее влияние на личность, восприятие себя и жизни. Йога повышает качество жизни, способствует эмоциональной уравновешенности, развивает целеполагание.

Лица, практикующие йогу, убеждены, что йога является наиболее оптимальной и целостной системой оздоровления души и тела для современного человека.

Так же свои варианты ответа были представлены группой, практикующей йогу, на вопрос «Как занятия йогой повлияли на Ваше отношение к себе и к жизни в целом (или как могут повлиять)?»: «Появилась способность принятия того, что нельзя изменить, гармония с собой» (женщина, 32 года), «Не думаю, что йога на начальном этапе может оказать влияние на отношение к себе и к жизни» (женщина, 37 лет), «Усилилось доверие к жизни и окружающему миру» (женщина, 34 года), «Любовь к себе и жизни» (мужчина, 44 года).

В ходе исследования выделены следующие особенности самоотношения и отношения к жизни у лиц, практикующих и не практикующих йогу. Лица, практикующие йогу, характеризуются более низкой самопривязанностью, но в то же время более высокой внутренней конфликтностью, что говорит о том, что они менее удовлетворены собой, но готовы к изменениям и открыты им.

У лиц, практикующих йогу, по всем показателям отношения к смерти и кризисной ситуации, отношения к смыслу в жизни, преобладает высокий уровень. Большинство занимающихся йогой, рефлексировав на тему смысла смерти, не считают её конечной точкой существования человека. Сама жизнь и смерть рассматриваются ими как явления, имеющие глубокий, высший смысл, смерть воспринимается как переходное состояние, конец только телесного существования человека. Для лиц, не практикующих йогу, характерна менее осмысленная концепция смерти: значимая часть из них не принимает смерть и свои чувства по отношению к ней, избегает размышлений о ней. В то же время, лица, не практикующие йогу, больше принимают жизнь и себя по сравнению с практикующими йогу. Жизнь как рост и стремление к росту более выражена у лиц, практикующих йогу.

При исследовании психологического благополучия, у лиц, практикующих йогу, в сравнении с теми, кто ее не практикует, в большей степени проявилась направленность к личностному росту, что подтверждается более высоким уровнем одноименной шкалы, в то время как у лиц, не практикующих йогу, существенно выше способность управлять средой. Из этого следует, что у женщин и мужчин, практикующих йогу, ярко выражено стремление к саморазвитию,

повышению своей компетентности, реализации своего потенциала. Они чаще принимают изменения в своей жизни как позитивные и открыты новому опыту. Лица, не практикующие йогу, увереннее справляются с повседневными, обыденными делами и действуют при их выполнении более организованно и целенаправленно. По другим показателям психологического благополучия статистически значимых различий между двумя группами испытуемых не выявлено.

Практически все показатели смысложизненных ориентаций у испытуемых двух групп существенно не отличаются, включая общий показатель осмысленности жизни. Лица, не практикующие йогу, характеризуются более высокими значениями показателя «Локус контроля – жизнь», что выражается в способности лучше управлять своей жизнью, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Определены статистически значимые различия в самоотношении и отношении к жизни у лиц, практикующих и не практикующих йогу. В частности, лица, практикующие йогу, независимо от длительности практики, характеризуются более высокой осмысленностью отношения к жизни, смерти и кризисной ситуации: у них выше восприятие жизни как роста, стремление к росту, осмысленнее концепция смерти, выше принятие чувств по отношению к смерти и самой смерти, выше уровень наличия ее смысла, по сравнению с лицами, не практикующими йогу.

Такой результат, на наш взгляд, связан с тем, что одним из факторов мотивации занятия йогой, является стремление познать смысловую тайну жизни и смерти, как естественных и неизбежных точек бытия всего сущего. В процессе занятия йогой, личность рефлексировывает на темы экзистенциальных данностей, к которым относится и конечность бытия, т.е. смерть, что побуждает практиков йоги к развитию личности, стремлению к поиску духовного смысла в человеческом существовании, что позволяет им двигаться по конструктивному пути развития, который предполагает иное видение и понимание в том числе и кризисной ситуации, большему спокойствию и более продуктивному функционированию при столкновении с ней. Лица, не занимающиеся йогой, более прагматично относятся к жизни, меньше осмысливают смерть, которая чаще воспринимается ими как конечная точка человеческой жизни, а потому жизнь рассматривается больше как возможность и желание «получить свое место под солнцем» и восполнить, так называемые «дефицитарные» потребности, к которым относится преимущественно насыщение материальными благами.

В показателях самоотношения по методике МИС (В. В. Столин, С. Р. Пантеев) статистически значимых различий у лиц, практикующих и не практикующих йогу, не выявлено. Также не определены стати-

стически значимые различия в показателях смысложизненных ориентаций у испытуемых двух групп. Учитывая этот результат, мы предположили, что показатели самоотношения и смысложизненных ориентаций могут различаться у лиц, не практикующих йогу и практикующих йогу более длительное время. По выборке лиц, практикующих йогу, выделена группа женщин и мужчин, практикующих йогу более 4 лет, которая составила 18 человек. Выборочно определена группа лиц, не практикующих йогу, также в количестве 18 человек. В результате определено, что у лиц, практикующих йогу длительное время, более высокий уровень самоуверенности и самооценности, их отличает наличие целей в жизни и удовлетворенность процессом жизни по сравнению с лицами, не практикующими йогу. Из этого следует то, что практика йоги продолжительное время, способствует росту уверенности в себе, принятию своей индивидуальности, ценности в собственных глазах, а также способствует более высокой осмысленности жизненных целей, полноте и насыщенности жизни, принятию и переосмыслению ее изменчивости.

Таким образом, практика йоги является одним из способов совладания с кризисными или стрессовыми ситуациями. Регулярная практика йоги повышает уверенность в себе и самооценку личности, способствует более высокой осмысленности жизненных целей, переоценке отношения к жизни, смерти и кризисной ситуации. Это указывает на положительный потенциал йоги в переработке событий кризисного характера, повышении устойчивости к стрессу, обретении душевного равновесия и увеличении уровня онтологической защищенности.

Библиографические ссылки

1. *Пергаменчик Л. А., Пузыревич Н. Л.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум : учеб.-метод. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Минск. Изд-во Гревцова, 2013.
2. *Ананьев В. А.* Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога, 1999. № 7 - 8. С. 41 - 71.
3. *Сухарева И. А., Василенко С. А., Турчина В. В.* Занятия йогой – путь к психологическому равновесию // Крым. журн. Эксперимент. и клин. Медицины, 2015. Т. 5. № 3 (19). С. 62 – 63.