

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология  
(направленность (профиль)/специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности рефлексивности людей среднего зрелого возраста, использующих  
техники аутотренинга (на базе организации «Белый лотос»)

Обучающийся

Е.Ю. Кожевникова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы изучения особенной рефлексивности у людей среднего зрелого возраста, в современных условиях быстро меняющегося мира и стрессов.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в зрелом возрасте проблемы стрессогенного характера можно и нужно решать путем использования различных техник аутотренинга и практик медитации. Такие техники являются одним из ключевых способов по достижению психологического спокойствия, наведения порядка собственных мыслей.

Цель бакалаврской работы: исследовать маркеры рефлексивности у людей зрелого возраста, занимающихся аутогенными техниками и разработать рекомендации по повышению результативности.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить феномен рефлексивности в психологической науке; определить понятие среднего зрелого возраста и его психологических особенностей; выделить виды, формы и определить роль аутотренинга и медитативных практик; описать организацию и методы исследования; провести анализ результатов уровня сформированной рефлексивности у людей среднего зрелого возраста; разработать рекомендации по повышению результативности рефлексивности при использовании медитативных практик.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (56 наименований). Для иллюстрации текста используется 2 таблицы и 11 рисунков. Общий объем работы – 60 страниц.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Теоретические аспекты рефлексивности у людей среднего зрелого возраста.....	7
1.1 Феномен рефлексивности в психологической науке.....	7
1.2 Понятие среднего зрелого возраста и его психологические особенности.....	13
1.3 Аутотренинг и медитативные практики: виды, формы, роль в развитии рефлексии.....	22
Глава 2 Исследование маркеров рефлексивности у людей среднего зрелого возраста, занимающихся аутотренинговыми техниками.....	33
2.1 Описание организации и методов исследования.....	33
2.2 Анализ результатов уровня сформированной рефлексивности у людей зрелого возраста.....	39
2.3 Разработка рекомендаций по повышению результативности рефлексивности при использовании медитативных практик.....	46
Заключение .....	50
Список используемой литературы .....	54

## Введение

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что психика человека – динамическое явление; человек постоянно находится в процессе развития. Помимо развития когнитивных свойств психики и уровня интеллектуального развития, важнейшая потребность человека заключается в самоактуализации, выражении себя. Для того чтобы достичь высоких уровней самовыражения и самоактуализации, безусловно, человек должен уметь рефлексировать.

Кроме того, современная жизнь в высокой степени наполнена стрессовыми ситуациями, в связи с чем, нагрузка на человека возрастает. Особенно часто проявления перегруженности психики, даже эмоционального выгорания, явного психологического кризиса возникает у людей среднего зрелого возраста.

Проблемы стрессогенного характера, а также улучшения качества жизни с помощью развития навыков рефлексии, в современном обществе можно и нужно решать путем проведения различных техник аутотренинга, множество исследований эффекта от которых было проведено на западе. В отечественной же науке о вопросах практического применения методов, основанных на различных аутотренинговых и медитативных техниках, говорится весьма мало, а значит нет достаточного количества научных оснований рекомендовать использовать данные методики для самостоятельного освоения или под руководством психологов, тренеров оздоровительно-спортивных центров.

Аутотренинг и медитация являются одним из ключевых способов по достижению психологического спокойствия, наведения порядка собственных мыслей.

Противоречием данной работы является то, что несмотря на наличие жизненного опыта, многие люди зрелого возраста не умеют справляться со стрессом, с конфликтными ситуациями, не знают, как правильно бороться с

внутриличностными переживаниями. Не имея высокого уровня развития рефлексивности, человеку сложно снимать внутреннее напряжение, а, следовательно, адаптационный потенциал снижается.

Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему нашего исследования: каковы особенности рефлексивности лиц среднего зрелого возраста, использующих техники аутотренинга.

Таким образом, исходя из актуальности темы исследования, цель выпускной квалификационной работы – исследовать рефлексивность у людей среднего зрелого возраста русскоязычной выборки, занимающихся аутотренинговыми техниками и разработать рекомендации по итогам проведенного исследования.

Объектом исследования является рефлексивность.

Предметом исследования является рефлексивность людей среднего зрелого возраста, использующих техники аутотренинга.

Гипотезой исследования является предположение о том, что у лиц зрелого возраста, использующих техники аутотренинга, уровень рефлексивности будет выше, чем у лиц, не применяющих данные.

Для достижения цели в работе поставлены следующие задачи:

- изучить феномен рефлексивности в психологической науке;
- определить понятие зрелого возраста и его психологических особенностей;
- выделить виды, формы и определить роль медитативных практик;
- описать организацию и методы исследования;
- провести анализ результатов уровня сформированной рефлексивности у людей зрелого возраста;
- разработать программу по повышению результативности рефлексивности при использовании медитативных практик.

Методологической основой исследования являются работы отечественных и зарубежных ученых. Научный интерес представляют работы авторов: А.Г. Асмолова, Р. Борисова, Е.А. Василевской, Т.Ц. Дугаровой,

Н.А. Кебиной, Г.М. Коджаспировой, В.В. Козлова, С.Н. Морозюка, О.М. Моткова и других.

Теоретическая значимость работы заключается в рассмотрении сущности рефлексивности и ее связи с различными психическими явлениями, а также в рассмотрении и описании специфики аутотренинговых техник и их применимости в период среднего зрелого возраста.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что разработанная программа по повышению уровня рефлексивности у лиц среднего зрелого возраста может быть использована в центрах спортивно-оздоровительной направленности, йога-центрах, фитнес-клубах, велнес-центрах, в оздоровительно-психологических группах, а также для самостоятельного освоения в рамках аутогенных и медитативных практик.

Новизна работы заключается в разработке программы, акцент в которой делается на аутотренинговых техниках и медитативных практиках.

Базой данного исследования является школа медитации «Белый лотос» (г. Астрахань). В опытно-экспериментальной работе приняли участие 20 человек в возрасте 40-45 лет, при этом все они составили две группы: одна группа (10 чел.) занимается в школе «Белый лотос» как минимум 1 год, вторая группа (10 чел.) – только начавшиеся заниматься (от 0 до 3 недель). Последняя группа была сформирована в декабре 2023 г.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (56 наименований). Для иллюстрации текста используется 2 таблицы и 11 рисунков. Текст работы изложен на 60 страницах.

# **1 Теоретические аспекты рефлексивности у людей среднего зрелого возраста**

## **1.1 Феномен рефлексивности в психологической науке**

Само «понятие рефлексии возникло от латинского reflexio, что в дословном переводе означает «обращение назад»» [30, с.46]. Феномен рефлексии стал предметом специального изучения в психологии благодаря А. Буземану, который трактовал её как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя» [20, с.49]. Именно А. Буземану «принадлежит идея о том, чтобы рефлексии посвятить целое направление в психологической науке. Предлагалось, что рефлексия как часть психологии должна изучать рефлексивные процессы и сознание личности» [20].

В отечественной психологии основы изучения рефлексии заложены в трудах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна. Ученые рассматривают рефлексю как «объяснительный принцип развития самосознания и психики в целом» [21, 38, 43]. Принято считать, что рефлексия – это компонент структуры деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и другие). «Благодаря рефлексии происходит отражение во внутреннем плане осуществляемой деятельности, это дает субъекту материал, который можно наблюдать, подвергать критике и изменять» [18, с.340]. Благодаря рефлексии можно улучшить свою деятельность как внутренние, так и внешние аспекты. «Рефлексия позволяет человеку самостоятельно анализировать, осмысливать и переосмысливать свои социальные взаимоотношения с окружающим миром, являясь важной составляющей развитого интеллекта» [49].

Таким образом, можно говорить о том, что в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева и других авторов заложены основы изучения рефлексии в когнитивном, генетическом, личностном и коммуникативном аспектах.

«В современных психологических словарях обозначена связь рефлексии с процессами самоконтроля и саморегуляции» [12]. В Новейшем психологическом словаре находим (В.Б. Шапарь): «саморегуляция психическая – один из уровней регуляции активности этих систем, выражающий специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии» [55, с.403].

В Современном словаре психологии: «модели-кондиции-факторы рефлексивно-волевой регуляции базируются на самоконтроле субъекта как одном из базальных ингредиентов саморегуляции» [43, с.79].

Ученые А.Н. Алексеев, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн принцип обратной связи рефлексии видели «в рефлексивных процессах самосознания, которые выполняли регулятивную и конструктивную функции и обеспечивали целостность и динамизм внутреннего духовного мира человека» [19, 46, 50].

Так, С.Л. Рубинштейн подчёркивает роль «внутреннего момента самоопределения, верности себе, неодностороннего подчинения внешнему» [44]. Опираясь на такое понимание самоопределения, А.Г. Асмолов выделяет «центральный момент самоопределения – самодетерминацию, собственную активность, осознанное стремление занять определенную позицию» [2, с.115].

Большинство современных психологических и педагогических словарей содержат определение понятия «рефлексия». Так, в Психологическом словаре (В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова) рефлексия (англ. reflection) – это «мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений, назначения и так далее» [24].

«В Новейшем психологическом словаре В.Б. Шапаря подчеркнута не только связь рефлексии с мышлением, но также дано описание этого процесса – он включает в себя полное сомнение и противоречия, анализ собственного психического состояния» [13]. Кроме этого, приводится и второе значение



понятия рефлексии – механизм взаимопонимания – «осмысление субъектом, какими средствами и почему он произвел то или иное впечатление на партнёра по общению» [55, с.404].

М.В. Клементьева дает два значения понятия «рефлексия». Первое из них представляет рефлексю как процесс самопознания. Автор «связывает рефлексю с психическим познавательным процессом – «предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души». Помимо этого, автор называет условие возникновения рефлексии – «достаточную зрелость субъекта», то есть подчёркивается возникновение рефлексии в онтогенезе» [19, с.402].

Второе значение автор отводит механизму взаимопонимания. Это значит, что рефлексия связана с самонаблюдением и самоанализом нашего внутреннего мира, на основании опыта которого человек в дальнейшем становится способен испытывать высокую степень эмпатии, взаимопонимания, восприятия другого человека, часто выходящих за рамки простого мыслительного анализа. «Познаешь самого себя, и ты познаешь весь мир» [19, с.402].

В педагогических словарях рефлексия определяется как «процесс самопознания субъектом внутренних психических актов на основе жизненного опыта» [28, с.89], «как способность человека осмыслить свой собственный опыт с целью прийти к новому пониманию, оценить и обосновать собственные убеждения и ценностные отношения. Включает построение умозаключений, обобщений, аналогий, сопоставлений и оценок» [29, с.44]. Таким образом, авторы делают акцент на рефлексии как характеристике личности.

М.Ю. Двоглазова указывает, что рефлексия «понятийно, процессуально и функционально связана с самонаблюдением, интроспекцией, ретроспекцией, самосознанием» [13, с.68].

А.В. Наркевич рассматривает интроспекцию как «метод самонаблюдения изучения психики Я, ее процессов путем субъективного

наблюдения за деятельностью собственной психики» [37, с.79]. При этом автор отличает «самонаблюдение от интроспекции, хотя указывают на буквальный перевод этого слова на русский язык. Интроспекция - субъективный метод, а самонаблюдение – объективный, поскольку вместо рефлексии действует эффект прямого знания» [37].

Указывая на «ограничение интроспекции как метода получения знания о субъекте, следует говорить о том, что интроспекция позволяет наблюдать не протекание процесса, а лишь его следы» [37]. В этом контексте автор уравнивает интроспекцию с частичной ретроспекцией.

Т.Е. Седанкина, характеризуя ретроспекцию (от лат. retro – назад + specto – смотрю) как «припоминание и анализ лично наблюдавшихся и пережитых событий, собственных действий и переживаний; рассказ о них» [46, с.4059], также полагает, что «самонаблюдение (интроспекция) всегда есть в той или иной степени ретроспекция» [46].

При этом они понимают под интроспекцией «особый опыт познания человеком своего сознания, который заключается в якобы «непосредственном» восприятии его феноменов и законов» [46].

В статье К.В. Карпинского указано на то, что «интроспективный опыт должен состоять как минимум из двух эмпирических модификаций» [17, с.128]. Данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Эмпирические модификации опыта

В педагогических словарях (Г.М. Коджаспирова и А.Ю. Коджаспиров, Л.В. Мардахаев, Е.С. Рапацевич) самонаблюдение и интроспекция – синонимичные понятия, имеющие значение «наблюдение за собственной психической активностью (чувствами, переживаниями, мыслями)» [21, с.87].

Самопознание и интроспекция. Авторы психологических словарей С.Ю. Головин и В.Б. Шапарь в определении «самопознания указывают на отличие данного понятия от интроспекции» [55]. Данные представлены на рисунке 2.

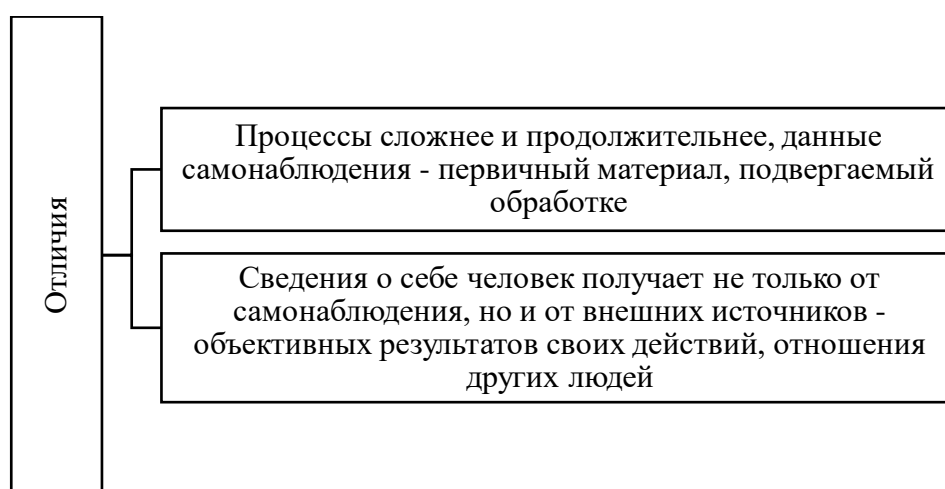


Рисунок 2 – Отличия рефлексии от интроспекции

«Близкими понятиями к рефлексии считаются понятия самоосмысления и самосознания» [50]. «Самоосмысление – осмысление собственной жизни – активность особого рода, направленная не просто на осознание ведущих мотивов, но и на координацию всей личности в целом» [24, с.182]. «Самосознание – это осознание личностью своего социального положения и основных жизненных потребностей» [32]. Как высший уровень сознания – «основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях, образ себя и отношение к себе» [50, с.32]. Основные задачи самосознания включают в себя осознание собственной личности, развитие самого себя и поиск смысла своего существования.

«Трактовка у понятия самосознание (англ. selfconsciousness) также связана с осознанием человеком себя как индивидуальности» [11]. С.Л. Рубинштейн указывает, что «сознание, направленное на самого субъекта, и есть самосознание. Это один из уровней (процессов и результатов) познания человеком самого себя как индивидуальности, в том числе своего положения в мире и своих отношений к разнообразным явлениям и объектам» [43, с.72]. Автор считает, что не следует отождествлять самосознание и Я-концепцию. «Самосознание частично включает содержание «Я-концепции», которая в этом случае выступает как более или менее устойчивая (стабильная) часть самосознания, но только в той степени, в какой Я-концепция потенциально осознается» [53, с.116]. «Стадии развития самосознания тесно связаны с умением контролировать себя. Развитие самосознания связано с возникновением ученической рефлексии в школьном возрасте» [51].

Более широкое и обобщённое определение понятия самосознание встречаем Ю.А. Наумова, – «индивидуально-осознанное отношение субъекта к своим целям-задачам-потребностям-влечениям-отношение субъекта к тем или иным переживаниям, эмоциям, мыслям, критериям... самосознание позволяет субъекту самоосознавать свое место в социуме, благодаря представлению о самом себе, эйдетику-моделированию собственных действий, ментально-рефлексивного программирования-конституирования поведенческих актов, поступков, акций, мультиактов, наряду с потенциями, способностями, талантами» [38, с.215-216]. Автор также подчёркивает связь самосознания с процессами рефлексии.

Наряду с понятием «рефлексия» в научной литературе встречаются «понятия рефлексивность, рефлексивная способность, рефлексивные возможности, рефлексивные умения, рефлексивно-перцептивные умения, рефлексивная культура, рефлексивная компетентность, рефлексивные ожидания» [25]. Среди названных понятий лишь понятие рефлексивность получило необходимое теоретическое обоснование в работах К.В. Карпинского, который предлагает рассматривать «рефлексивность как

один из модусов рефлексии, как психическое свойство личности, два других ее модуса – рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлексирование как особое психическое состояние» [17, с.129].

К.В. Карпинский предложил «не только теоретический конструкт, но и разработал процедуру и содержание методики диагностики рефлексивности» [17]. Согласно автору, «рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» [17]. Автор выделяет рефлексивность как индивидуальное психическое свойство, которое можно квантифицировать и диагностировать.

Таким образом, проведённый анализ литературы показал: понятие «рефлексия» в настоящий момент не получило в научной литературе однозначного толкования. Можно констатировать «существование в современной психологии трёх уровней понимания рефлексии: как объяснительного принципа психических явлений, как существенного компонента психических процессов и как предмета специального психологического исследования» [37].

Сравнительный анализ содержательного наполнения понятий «интроспекция», «ретроспекция», «самонаблюдение» показал, что «психические явления и рефлексия взаимосвязаны, определяют самосознание и планирование поведения» [34]. Развитие субъекта обуславливает формирование ментально-рефлексивного программирования, которое лежит в основе поведенческих актов.

## **1.2 Понятие среднего зрелого возраста и его психологические особенности**

Большинство людей считает зрелость самым продолжительным периодом жизни. «Хронологические рамки здесь достаточно условны, их границы зависят от индивидуальных различий и личностных особенностей и

могут сдвигаться в ту или иную сторону на несколько лет» [9, с.48]. «Обычно границы зрелости принимают от 30-35 лет до 60-70 лет» [6, с.267].

Таким образом, «завершение зрелости связывают с моментом выхода на пенсию, когда завершается активная профессиональная деятельность. Многие концепции развития включают в себя три основных стадии: молодость, расцвет и зрелость» [47].

«Зрелость – это самый важный и плодотворный период в жизни, когда личность расцветает в полную силу» [12]. «Это время, когда человек стремится достичь своих целей и реализовать себя в какой-либо сфере жизни» [1, с.63].

«В зрелости на первый план выходят профессиональная сфера, семейные отношения и родительская функция. Человек стремится полностью реализовать себя, раскрыть и всесторонне использовать свой потенциал» [48, с.18].

«Эмоциональное состояние и образ жизни человека во многом зависят от соотношения его психологического и хронологического возрастов, существующих в нескольких вариантах» [19]. Согласно исследованиям Н.П. Плехановой, «выделяют: опережение, отставание, адекватность» [40, с.243]. Исходя из этого, выделяются и типы зрелого человека. Данные представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Типы зрелого человека

«Человек сталкивается с множеством внутренних противоречий и конфликтов на каждом этапе своей жизни, в различных ситуациях» [3]. «Постепенно психологические противоречия накаляются до предела, это приводит к тому, что наступает кризис. Зачастую в середине жизни человек задается вопросами: «в чем смысл жизни?» и «как мне жить дальше?»» [54, с.257].

Согласно разработке ряда ученых [25, 42, 56], в зрелом возрасте выделяют четыре основных кризиса. «Первый кризис наступает при переходе от юности к зрелости. Он связан, во-первых, с завершением обучения и началом трудовой деятельности, а, во-вторых, с созданием семьи и кризисом семейных отношений. Человек встает перед выбором карьера или семья» [25, с.380].

«Второй кризис называют «кризисом 30 лет». Человек в таком возрасте понимает, что его мечты часто не совпадают с реальностью. Этот кризис обусловлен пересмотром жизненных ценностей и приоритетов» [50].

Третий кризис - кризис середины жизни. «К сорока годам у человека появляется чувство стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Но его одновременно терзают сомнения, правильно ли он прожил жизнь, он осознает утрату молодости» [52, с.50]. «Кризис также связан с изменениями в семейных отношениях. Дети в этом возрасте начинают самостоятельную жизнь, покидают родительский дом, сталкиваются с потерей близких старших родственников и возникают проблемы со здоровьем. Часто этот кризис приводит к изменению типа работы или созданию новой семьи» [42]. К. Юнг отмечал, что в это время даже характер человека может измениться, и экстраверт может превратиться в интроверта.

Четвертый кризис связан с выходом на пенсию. «Человек чувствует ухудшение материального положения, потерю социальных контактов, отдаление детей. Для успешного переживания каждого кризиса необходимо осознание человеком ответственности за свои неудачи, отношение к кризису как к сигналу для внутренних и внешних изменений, без проявления сочувствия и жалости к себе» [8, с.56].

По мнению многих ученых, «общим параметром всех кризисов является наличие выбора. Согласно убеждениям Штутса, существуют сознательные и бессознательные выборы, которые могут быть как активными, так и пассивными» [48]. «Бывает, человеку кажется, что у него нет выбора, и он должен подчиниться судьбе. Это тоже выбор, но безответственный, так как человек полагается на обстоятельства» [27, с.265].

Как было сказано выше, зрелость – это период жизни, когда человек нацелен на достижение своих основных целей. «Для мужчины в этот период очень важно найти дело своей жизни и построить карьеру, чтобы в дальнейшем решить жилищные и финансовые проблемы, и материально обеспечить жену и детей» [14, с.8]. «Так было всегда и 100, и 200, и даже 1000



лет назад. Раньше мужчины ходили на охоту и таким образом добывали пропитание, а сейчас они стремятся найти наиболее выгодные источники доходов» [41, с.428].

«Основной целью женщины в жизни является материнство и воспитание детей, которая достигается во взрослом возрасте» [14]. «Также для нее важно поддержание тепла, уюта и чистоты в доме, забота о семье. Женщина может тоже заниматься делом. Но для нее это не становится основной работой» [42, с.251]. Она не обязана добывать деньги для семьи, так как это – уже забота мужчины.

По мнению И.В. Кудрявцевой, «психологически зрелый человек характеризуется следующими чертами» [23, с.371]. Данные представлены на рисунке 4.

Аспект зрелости личности рассматривается с точки зрения соблюдения моральных норм в поведении. «Личные нравственные нормы соответствуют гуманистическим ценностям и являются главными регуляторами поведения и отношений; они настраивают человека на прогрессивное развитие, достижение высоких не только личностных, но и социально-позитивных результатов» [47, с.164].



Рисунок 4. Черты психологически зрелого человека

Зрелая личность активно выполняет различные социальные роли и использует их для адаптации поведения в различных обстоятельствах. Это означает возможность гибко адаптировать свою личность, изменяться в различных обстоятельствах.

А.А. Реан исследует зрелость с учетом различных аспектов: зрелости личности, индивида, субъекта деятельности и индивидуума. «Можно выделить также интеллектуальную, эмоциональную и личностную зрелость» [4, с.57]. По мнению автора, важные составляющие социальной зрелости личности включают в себя ответственность, терпимость и стремление к

саморазвитию, а также интегративный компонент, объединяющий все вышеперечисленные черты. «Этим компонентом является позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир» [56, с.169].

Взрослым людям свойственен выбор тактик, которые позволяют гибко справляться с ситуациями. «У них в наибольшей степени выражено предпочтение стратегии «Поиск социальной поддержки», которая наиболее оптимальна для этого возраста; эту совладающую стратегию отличает широкое «поле применения», а также меньшая «трудоемкость»» [16, с.132].

«Вопросы развития личности в зрелом возрасте становятся все более актуальными из-за увеличения числа взрослых людей в возрасте от 35 до 45 лет, сталкивающихся с психологическими проблемами невротического и личностного характера» [6]. «Наблюдается тенденция к увеличению социальной апатии и инфантилизации взрослого населения. Многими психологами отмечается наличие кризиса середины жизни» [28, с.910].

Кризис в возрасте от 30 до 33 лет «вызван расхождением между жизненными планами человека и его фактическими возможностями. Человек производит отсев ненужного и пересматривает свою систему ценностей. Отказ от изменений в системе ценностей приводит к увеличению внутренних противоречий в человеке» [10]. «Стабильный период 33–40 лет характеризуется тем, что в этом возрасте человек наиболее успешно делает именно то, что хочет. Он ставит цели и добивается их» [4, с.58].

Возраст от 40 до 45 лет часто считается кризисным периодом середины жизни, так как возникает конфликт между установленными ценностями и привычной линейностью жизненного пути. Человек может терять чувство смысла в этом возрасте. «Для выхода из кризиса необходимо обрести новый смысл – в общечеловеческих ценностях, в развитии интереса к будущему, к новым поколениям. Если человек продолжает сосредоточиваться только на себе и своих потребностях, то это приводит к новым кризисам» [23, с.370].

Значимыми аспектами кризиса середины жизни являются отказ от идеалов, изменение ценностных установок, исчерпание старых жизненных целей и поиск новых, развитие позитивного отношения к жизни, которое в дальнейшем способствует самореализации личности.

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. «Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности» [41, с.427]. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, «приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле» [9, с.49]. «В противном случае может возникнуть застой, который может быть сопровождается чувством пустоты и регрессией» [19].

Б. Ливехуд называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. «Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией, другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию» [14, с.9]. «Выбор между первым и вторым путем зависит от уровня развития духовности в человеке. Человеку следует обратиться к своему духовному развитию в результате кризиса, чтобы после него он продолжал развиваться с большой энергией, черпая силу из духовных источников» [17]. «В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом»» [52, с.51].

«При позитивном самоотношении наблюдаются принятие человеком собственной личности в целом, переживание чувства уверенности в себе, ощущение ценности своего «Я»» [4, с.59]. Отрицательное отношение к себе проявляется в стремлении перекладывать вину за свои ошибки и неудачи на

себя, внутренним конфликтом, недостаточной самооценкой и усилением защитных механизмов.

Часто людей в возрасте «середины жизни» сопровождают депрессивные эмоции и переживания. «Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела» [16, с.133]. «Часто возникают чувства собственной никчемности и беспомощности. Особую роль в депрессивных переживаниях играет беспокойство о своем будущем, которое часто скрывается под заботой о детях или даже о стране в целом. Часто депрессивные мысли связаны с потерей смысла и интереса к жизни» [22].

Часто люди после 35 лет внезапно принимают решение о смене профессии и отправляются учиться. «Также на возраст «около 40» приходится большое количество депрессий, суицидов, случаев алкоголизма. В этот жизненный период больше всего людей обращаются к духовной практике, к психологам, к религии, задумываются об уже прожитых годах, осознают свои ошибки» [47, с.163]. Появление компьютерной зависимости также может быть вызвано наступлением для личности нового жизненного кризиса.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что в целом весь период зрелости очень важен, потому что в это время человек достигает своих целей, создает семью, строит карьеру. «Это самый долгий период жизни. Выделяют четыре кризиса зрелости, каждый из которых имеет свои предпосылки и причины. Очень важно благополучно прожить эти кризисы, и понять, в каком направлении двигаться дальше. В зрелом возрасте мужчине важно строить карьеру, а женщине - быть матерью» [14]. Характер и отношение человека к окружающему миру формируются на основе соотношения его психологического и хронологического возрастов. Важность именно среднего зрелого возраста 40-45 лет заключается в том, что человек чаще всего в этот период проживает серьезный психологический и

экзистенциальный кризис, сопровождающийся мотивационными изменениями, проблемой выбора и принятия решений, что усугубляет стрессогенность жизненных ситуаций.

### **1.3 Аутотренинг и медитативные практики: виды, формы, роль в развитии рефлексии**

Сегодня в психотерапии стоит вопрос «о выборе между использованием медицинских моделей лечения и более индивидуальным подходом. Еще одной широко обсуждаемой темой является научная обоснованность и эффективность практик, используемых в терапии» [17].

В данном контексте интересно рассмотреть «психотерапевтический потенциал медитативных и аутотренинговых практик, поскольку они представляют собой универсальное упражнение, однако выполнение его варьируется от человека к человеку» [11, с.82].

Западное общество уже прошло период активного интереса к медитативным практикам. «В последние десятилетия увеличивался поток информации в медиа, посвящённой медитации, но появилось также и множество научных исследований - в том числе и касательно когнитивных и психических изменений, происходящих из-за практики медитации» [35, с.488].

Аутогенные техники являются техниками реклаксации, впервые введены в научное общество немецким психиатром Й.Г. Шульцом в 1932 году. Удобство заключено в автономной саморегуляции, что является явным преимуществом среди различных методов по достижению психического и вегетативного баланса. «Аутогенная тренировка классифицируется как самогипнотическая техника. Она отличается от гетерогипноза, когда транс вызывается другим человеком. Аутогенная тренировка подчеркивает независимость обучаемого и передает контроль от терапевта к обучаемому.

Таким образом, отпадает необходимость в устройствах физиологической обратной связи или гипнотерапевте.» [22]

В настоящее время медитативные практики применяются не только в рамках религиозных или мистических учений. «Хотя и появились благодаря им, инструменты обретения внутренней гармонии опираются на свойства нервной системы и могут быть использованы в психологии» [26, с.199].

«С начала 1990-х годов наблюдается стремительный рост научных и практических исследований, посвященных медитативным практикам. В частности, стали популярными концепции осознанного присутствия» [7]. «Когнитивная терапия, основанная на осознанной медитации (mbsR mbCT), в ряде стран рекомендовалась при лечении депрессии» [3, с.70].

В медитативном состоянии человек отделяется от себя и своей жизни, позволяя себе рассматривать вещи более объективно, сохраняя при этом интерес к происходящему. Это позволяет применять медитацию как инструмент. Данные представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Медитация как инструмент работы психолога

Также были проведены измерения активности мозга во время медитации с использованием метода магнитно-резонансной томографии (МРТ). В ходе исследования стало ясно, что во время медитативной практики активность человеческого мозга в обработке внешних потоков информации снижается, что способствует более эффективному отдыху и рефлексии. «За относительно небольшой промежуток времени в 10 минут с помощью медитации перераспределяется возбуждение нейронов коры головного мозга» [12, с.333].

«Механизм воздействия медитативных практик на состояние человека основывается в том числе на том, что при них происходит уравнивание деятельности полушарий» [5, с.180].

Некоторые исследователи, в частности М. Рикар, утверждают, что «всесторонний положительный эффект медитации наступает спустя



несколько недель ежедневных практик. Данный факт подтверждает невролог Р. Дэвидсон» [22, с.116].

«Одной из наиболее популярных медитативных практик является медитация майндфулнес, или випассана, которая основана на концентрации на определенных аспектах мышления» [5]. Это упражнение в медитации и концентрации, позволяющее обратить внимание на свои внутренние ощущения и улучшить психическое состояние.

В работах некоторых исследователей (А.В. Хайкина, В.В. Пшеничной) «техника медитации предстаёт как практика слияния сознания и объекта концентрации. Объектом может выступать как идея, мысль, мантра, так и предмет чувственного восприятия - мелодия, кристалл, изображение, огонь свечи» [10, с.31].

В медитации випассана, используются мысли человека в качестве объекта. «В этом случае имеет место попытка остановки внутреннего диалога, что позволяет находиться здесь и сейчас, обострить внимательность и осознанность, уравновесить эмоциональное состояние, вызванное негативными мыслями, а также отдохнуть от всё нарастающего потока информации из внешнего мира, при этом позволяя мыслить более эффективно из-за лучшей концентрации» [39, с.145].

«Медитация относится к категории созерцательных практик, основанных на таких принципах как намерение, релаксация и осознание. Для начала необходимо определить цель» [53], сформулировать намерение. Затем мозг начинает разрабатывать этот путь. Учитывая вышесказанное, точнее было бы сказать, что релаксация и осознание реализуются посредством медитации.

«Центральной частью воздействия медитации на человека является осознание, осмысление и пересмотр его убеждений, опыта, привычек и паттернов поведения в рамках психотерапевтического процесса» [38]. «Подобный эффект используется, например, в работе с аддиктивным поведением, в терапии профилактики рецидивов (RPT)» [33, с.95].

Основной причиной возможного переосмысления является создание стратегий справления как способа приспособления. «При медитативной практике человек развивает новые установки и способы восприятия мира через более глубокое понимание ситуации» [21]. «Кроме того, это может помочь стабилизировать Я-концепцию и самоуважение человека, благодаря чему медитативные практики в виде випассаны, аффирмаций, дыхательных упражнений оцениваются как эффективные инструменты саморегуляции, в особенности для тех, кто привык при переживании негативных чувств реагировать экспрессивно» [7, с.859].

«Также существуют другие способы, при помощи которых практика медитации способна инициировать необходимые изменения. Человек, практикующий, не только наблюдает за собой, но и отделяется от негативных состояний, успокаиваясь и уменьшая интенсивность своих эмоций» [13]. «Кроме того, благодаря устойчивому вниманию и достижению более высокого уровня осознанности появляется возможность отследить и осмыслить своё автоматическое поведение, а в дальнейшем снизить автоматизмы» [36, с.69]. Таким образом, человек узнает больше о себе, достигает более полного самопонимания - относительно своего тела, мыслей и эмоций.

Существует много методик, где медитация является основой психотерапевтического процесса. Так, «исследование «Майндфулнес и принятие» представляет методику коррекции определённых аспектов проблемных паттернов поведения с использованием медитации майндфулнес. С её помощью достигалось состояние глубокой сосредоточенности на переживаниях, мыслях, ситуациях и своём теле, что запускало весь процесс» [15, с.19-20].

Медитация осознанности также способствует развитию эмоциональной регуляции и улучшению самооценки. Практика медитации помогает сосредоточиться на настоящем моменте, избавляя от лишних мыслей и сомнений. В результате человек становится более спокойным, уравновешенным и уверенным в себе.

Д. Гоулман утверждает, что «соединение медитации и когнитивной терапии является эмпирически доказанным методом психотерапии, а данная интеграция проходит проверку применения к широкому спектру жизненных проблем и психологических расстройств» [36, с.390].

«Научные исследования указывают на потенциальную эффективность методов, основанных на медитации» [10]. Обращаясь к психиатрическим исследованиям, учёные из Медицинского университета имени Джона Хопкинса выявили, что «действие медитации майндфулнес близко к эффекту, получаемому с помощью медикаментозных средств. Однако отсутствовали побочные эффекты, имеющиеся в традиционном подходе» [49, с.230].

Применение опыта созерцательных традиций в консультировании, а также использование результатов научных исследований медитации, может значительно увеличить эффективность данного процесса. Следует начать с того, что «помимо использования созерцательных техник как инструмента в консультации, сами консультанты могли бы повысить свою эффективность за счет личной практики медитации» [31, с.47].

Известно, что «консультирование и психотерапия имеют много общего: в них обоими консультантами и терапевтами используются одни и те же профессиональные навыки, и к ним предъявляются схожие требования. Главным критерием их сходства является также то, что в обоих подходах эффект достигается путем взаимодействия между консультантом (психотерапевтом) и клиентом» [45, с.242]. Поэтому, стоит полагать, что психологи-консультанты, которые практикуют медитацию в схожем формате, также увеличат эффективность своей работы.

Тем не менее, «в этих двух подходах – психологическом консультировании и психотерапии есть и существенные различия, среди прочего, – это направленность и локус жалоб клиента» [3, с.69].

С другой стороны, «медитация имеет ряд доказательных полезных эффектов для ее конечного пользователя (то есть для самого медитирующего).

Часть из них связана с улучшениями симптомов в клинической сфере, – при хроническом болевом синдроме, тревожном расстройстве, СДВГ, бессоннице, пищевых расстройствах, химических зависимостях и так далее» [13, с.70]. Другая часть эффектов медитации, представленные в таблице 1, имеет прямое отношение к сфере и локусу деятельности психологов-консультантов и психотерапевтов.

Таблица 1 – Эффекты медитации в различных сферах

Сфера эффектов	Виды эффектов
В эмоциональной (аффективной) сфере	«1. Увеличение позитивного аффекта 2. Чувство наличия цели жизни. 3. Увеличение чувства удовлетворенности жизнью. 4. Улучшение настроения и счастья. 5. Снижение чувства смятения, раздражительности и злобы (у раковых больных). 6. Снижение эмоциональной подавленности (emotional suppression)» [24]
Связанные с депрессией и тревогой	«1. Уменьшение симптомов депрессии. 2. Снижение тревожности. 3. Снижение уровня стресса» [13]
Когнитивная сфера	«1. Снижение эффекта руминации. 2. Улучшение характеристик внимания. 3. Снижение уровня когнитивной дезорганизации. 4. Улучшение кратковременной памяти. 5. Улучшение способностей к исполнительному функционированию» [24]
Социальная сфера	«1. Усиление чувства социальной сплоченности (медитация любящей доброты). 2. Увеличение чувства открытости по отношению к новым знакомым (positivity toward novel individuals) 3. Уменьшение чувства социальной изоляции. 4. Усиление сострадания по отношению к другим, к себе и в готовности принимать сострадание со стороны других (compassion for others, receiving compassion from others, and self-compassion)» [24]
Продуктивность и креативность	«1. Улучшает способность к многозадачности (при этом снижая уровень стресса). 2. Улучшение производительности в выполнении новых задач, требующих больших способностей к внимательности. 3. Улучшение способностей к зрительно-пространственному восприятию и мышлению (visuo-spatial processing). 4. Улучшение способностей к креативному и нестандартному мышлению» [37]

Одна из самых популярных и изученных форм медитации, которая также подверглась экспериментальной проверке, – это медитация осознанности. «В данном типе медитации медитатор не концентрируется на определенном слове, мантре, образе или мысли. Вместо этого он позволяет уму «свободно блуждать», фокусируя внимание на собственном дыхании» [33, с.96].

«Вопреки тому, что разум свободно блуждает, медитатор должен максимально сосредоточить внимание на каждой появляющейся мысли и образе» [16]. Первоначально Джон Кабат-Зинн предложил определение термина «осознанность» как «метода переключения внимания определенным образом – целенаправленно в настоящий момент без какого-либо осуждения и оценки» [5, с.181].

«Аналогичное определение послужило основой для когнитивной терапии на основе осознанности (МВСТ). Сама концепция осознанности ассоциируется, прежде всего, с буддизмом и его религиозными практиками и до 1985 года находилась практически вне зоны научных интересов» [8], когда Джон Кабат-Зинн «привнес концепцию осознанности в медицинскую практику, создав и апробировав в Медицинском Центре Массачусетского Университета программу снижения стресса на основе осознанности (Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)), ставшую отправной точкой в проведении научных (медицинских и психологических) исследований данного типа психических упражнений» [13, с.69].

«Основной заслугой Джона Кабат-Зинна стала очистка практики осознанности от религиозного и философского контекста в пользу ее клинического применения для решения различных медицинских, социальных и психологических проблем. Люди любой веры и философии могут заниматься медитацией осознанности на этапе, не изменяя своих убеждений» [19].

С 1985 года, когда Д. Кабат-Зинн показал «эффективность медитации осознанности применительно к проблеме хронических болей пациентов, множество экспериментов показали, что медитация осознанности имеет

глубокие положительные психологические эффекты, а также эффективно может быть применена для задач медицины и образования» [10, с.32]. «Основной сферой применения МВСТ является терапия депрессии и профилактика возникновения ее рецидивов» [10].

Ключевым элементом программы МВСТ «стало обучение навыку осознанности посредством медитации, в рамках которой происходит перенос внимания пациента на телесные ощущения, а свободное созерцание мыслей, образов и эмоций помогают медитатору распознавать признаки приближающегося приступа депрессии и постараться найти адекватный ответ» [10].

«Трансцендентальная медитация является наиболее популярной и научно обоснованной формой медитации, представленной в западной культуре» [15, с.20].

Техника трансцендентальной медитации уходит своими корнями в религиозные практики индуизма, однако автором современной разновидности данного вида психических упражнений считается Машариши Махеш Йоги, «извлекший технику данной медитации из религиозного контекста и сконцентрировавший ее на практическом применении для решения множества психологических проблем» [36, с.389].

«Трансцендентальная медитация представляет собой одну из разновидностей мантра — медитации, в которой используется определенная фраза, слово или звук, на котором фокусируется внимание медитатора. В случае с трансцендентальной медитацией объектом внимания является определенное слово, определяемое сертифицированным учителем. Тем не менее, следует внести некоторую ясность» [22, с.118].

«Трансцендентальная медитация – это повторение мантры, слова, не несущего смысловой нагрузки, и возвращение к этому процессу после отвлечений ума мыслями и прочими мыслями» [35]. «Описание крайне похоже на описания техник медитации, основанных на сосредоточении» [13]. Более глубокий анализ показывает, что «трансцендентальная медитация

является техникой, трансцендирующей свои собственные процедуры — оценка мантры на «тонких» уровнях, на которых мантра становится все больше и больше вторичной для данного опыта и окончательно исчезает и самосознание становится первичным, в то время как в техниках, основанных на сосредоточении, задействовано волевое удерживание внимания» [45, с.243].

«Исследования трансцендентальной медитации проводятся с середины 70-х годов XX века, за прошедшее время было опубликовано более 600 контрольных исследований, показавших эффективность применения данной методики для решения проблем тревожности, хронических болевых ощущений, снижения уровня «гормона стресса» кортизола, развития познавательных функций, снижения кровяного давления, терапии пост-травматического стрессового синдрома и других медицинских и психологических задач» [15, с.21].

Следует отметить, что «трансцендентальная медитация, по заявлению практикующих, делает гораздо больше, чем просто купирование симптомов тех или иных ментальных и физических проблем. В процессе регулярной практики, данный вид медитации позволяет погрузиться в глубокую часть разума, которую сложно описать иным термином, нежели «трансцендентность»» [22, с.118]. «Медитация осознанности, равно как и трансцендентальная медитация, с положительной стороны зарекомендовали себя для решения задач практической психологии и общего оздоровления практикующих ее лиц» [51, с.20]. Однако следует отметить, что «недостаточно проведено экспериментальных исследований, касающихся влияния медитации на другие аспекты, включая развитие эмоционального интеллекта» [20].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Констатируется существование в современной психологии трёх уровней понимания рефлексии: как объяснительного принципа психических явлений,

как существенного компонента психических процессов и как предмета специального психологического исследования.

Зрелость является самым значимым и продуктивным возрастным периодом, это пора полного расцвета личности. Это время, когда человек стремится достичь своих целей и реализовать себя в какой-либо сфере жизни. «На каждом жизненном этапе, в каждой конкретной ситуации человек встречает множество внутренних противоречий и конфликтов. Постепенно психологические противоречия накаляются до предела, это приводит к тому, что наступает кризис. Зачастую в середине жизни человек задается вопросами: «в чем смысл жизни?» и «как мне жить дальше?»» [21].

Для преодоления кризиса в жизни человека зрелого возраста рефлексия играет не последнюю роль. Рефлексия же является и основой для медитативных практик. «Хотя механизмы влияние медитации не исследованы до конца, очевиден её положительный эффект на психику человека. В психотерапии существует некоторое количество методик и техник по целому ряду направлений, в которых центральное место уделено именно медитативным практикам и их эффекту» [14]. Можно сказать, что медитация является эффективным способом понимания своего внутреннего мира и своего места во внешнем мире, а также управления собственным состоянием.



## **2 Исследование рефлексивности у людей среднего зрелого возраста, использующих аутотренинговые техники.**

### **2.1 Описание организации и методов исследования**

Целью исследования является исследование рефлексивности у людей среднего зрелого возраста русскоязычной выборки, занимающихся аутотренинговыми техниками и разработать рекомендации по итогам проведенного исследования.

Гипотезой исследования является предположение о том, что у лиц зрелого возраста, использующих техники аутотренинга, уровень рефлексивности будет выше, чем у лиц, не применяющих данные.

Для достижения цели и проверки гипотезы была организована опытно-экспериментальная работа, направленная на выявление уже сформированного уровня рефлексивности личности и выработке рекомендаций для ее повышения.

Конкретными задачами опытно-экспериментального исследования стали следующие:

- подбор методик изучения рефлексивности лиц зрелого возраста;
- разработка диагностической карты исследования;
- проведение первичной диагностики уровня рефлексивности лиц зрелого возраста;
- анализ результатов первичной диагностики и их интерпретация;
- разработка рекомендаций по повышению результативности использования медитативных практик для стимулирования развития уровня рефлексивности у лиц зрелого возраста.

Базой исследования стала школа медитации «Белый лотос» (г. Астрахань). Основатель школы – Р.А. Кульжанов. Форма обучения в школе медитации – преимущественно очная, однако в связи с повышающимся интересом населения к дистанционным формам обучения, разрабатываются и

программы для прохождения в онлайн-режиме. Основной целью работы школы медитации является научение навыкам медитативных и аутогенных техник для дальнейшей самостоятельного индивидуального использования, либо в группах под контролем учителя.

Вся работа была организована в 2 этапа. Первый этап – констатирующий – проводился в период с 11 января по 30 января 2024 г. В рамках этапа был определен перечень диагностических методик, с помощью которых определяется сформированный уровень рефлексивности личности. Этот этап включает и проведение диагностики по разработанной диагностической карте. Анализ результатов диагностики и их интерпретация стали завершающими событиями констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.

Следует отметить организационные условия проведения опытно-экспериментальной работы. В школе медитации «Белый лотос» имеется холл с зоной отдыха, непосредственно комната для занятий и кабинет мануальной терапии. Диагностическая работа проводилась в комнате около 40 кв.м. Количество занимающихся в школе медитации «Белый лотос» на 01.01.2024 г. составляло 95 чел. Преимущественный возраст выборки – 40-45 лет, то есть люди среднего зрелого возраста, а общий возраст занимающихся в школе колеблется от 30 до 70 лет.

Занятия в школе «Белый лотос» проводятся по группам. Все новички обязательно начинают занятия в новой группе, постепенно переходя на «продвинутый» курс занятий.

В опытно-экспериментальной работе приняли участие 20 человек в возрасте 40-45 лет, при этом все они составили две группы: одна группа (10 чел.) занимается в школе «Белый лотос» как минимум 1 год, вторая группа (10 чел.) – только начавшиеся заниматься (от 0 до 3 недель). Последняя группа была сформирована в декабре 2023 г.

В литературе описано множество методик, касающихся уровня рефлексивности личности. Выбор конкретных методик осуществлялся исходя из критериев надежности, валидности, статистической значимости. Все

методики, которые были отобраны для диагностики уровня рефлексивности, в полной мере соответствующим данным параметрам. Кроме того, для достижения цели исследования мы опирались на следующие критерии, которые входят в сущностный смысл понятия «рефлексивность»:

- узнавание собственных индивидуально-психологических особенностей;
- оценка собственного психического состояния;
- осуществление всестороннего восприятия и адекватного познания собственной личности, а также частично – других лиц.

В таблице 2 представлена разработанная диагностическая карта проверки сформированного уровня рефлексивности у лиц зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками в школе медитации «Белый лотос».

Таблица 2 – Диагностическая карта проверки сформированного уровня рефлексивности у лиц зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками в школе медитации «Белый лотос»

Методика, автор	Цель использования
Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)	Измерение степени рефлексивности личности
Методика уровня выраженности и направленности рефлексии (М. Грант)	Оценка уровня выраженности и направленности рефлексии
Опросник «Шкала контроля за действием» (Ю. Куль)	Диагностика индивидуальных особенностей волевой регуляции процессов реализации намерения в действии
Шкала общей самооценки GSE (Р. Шварцер, М. Ерусалем)	Измерение субъективного ощущения личностной эффективности
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ (В.И. Моросанова)	Диагностика степени развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили

Последовательно рассмотрим каждую из представленных в диагностической карте методику.

Методика определения уровня рефлексивности подразумевает оценку сформированного уровня рефлексивности личности, под которой автор

понимает «способность человека выходить за пределы собственного «Я», осмысливать, изучать, анализировать с помощью сравнения образа своего «Я» с событиями, личностями» [41]. В методике предусмотрено, что рефлексивность и импульсивность – противоположные феномены личности.

Согласно методике, испытуемому предлагается бланк, включающий 27 утверждений, которым он должен дать собственную оценку по 7-балльной шкале, где 1 – «абсолютно неверно», 7 – «совершенно верно». Ключевым в методике является отсутствие долгого раздумывания, ответы было необходимо давать сразу, первые, что пришли в голову

В методике содержатся вопросы как прямого, так и обратного характера, что требуется учитывать при инверсии шкалы при подсчете (ответ «да» в прямом утверждении дает 1 балл и столько же баллов дает ответ «нет» в обратном утверждении).

По переводу тестовых баллов в стены, может быть получен результат от 0 до 10 стенов. Получивший 7 и более стенов в итоге будет считаться обладателем высокого уровня рефлексивности личности. Низкие результаты развития рефлексивных способностей констатируются в том случае, если результат испытуемого меньше 4 стенов.

Методика «Уровень выраженности и направленности рефлексии» М. Гранта включает в себя оценку по двум шкалам:

- ауторефлексия (то есть рефлексия собственных переживаний, анализ внутренних желаний, мотивов, целей);
- социорефлексии (осознание переживаний других людей).

Как и в методике А.В. Карпова, здесь есть и прямые, и обратные утверждения (по 10 штук), но оценка проводится уже по 6-балльной шкале, где 1 – «абсолютно не согласен», 6 – «абсолютно согласен».

Ее результатом становится выявление двух показателей – саморефлексии и социорефлексии, оба из которых могут быть выражены числом от 10 до 60 баллов. Высокий уровень рефлексивности диагностируется

в том случае, если испытуемый набирает 81% и выше, низкий уровень – если процент баллов не превышает 20.

Методика Ю. Куля была выбрана для того, чтобы проверить, в какой мере личность стремится ориентироваться на свои внутренние ощущения, либо же ее направленность – во внешнюю среду, на действие. Сравниваются показатели в разных ситуациях: успеха, неудач, при планировании и реализации. Опросник «Шкала контроля за действием» включает в себя 36 утверждений с двумя вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один. В бланке регистрации испытуемый отмечает выбранный вариант.

Подсчет баллов происходит согласно ключу, в котором выделено три шкалы:

- контроль за действием при неудаче;
- контроль за действием при планировании;
- контроль за действием при реализации.

Максимально возможное количество баллов по каждой из шкал соответственно равно 12, минимум можно получить 0 баллов (ни одного совпадения к тестовым ключам). При этом несмотря на то, что шкал в методике три, оценка проводится в комплексе:

- констатируется, что индивид больше направлен на действие в том случае, если у него вышли высокие оценки по каждой из шкал;
- направленность на состояние диагностируется в обратном случае (при низких показателях по шкалам).

Отдельные шкалы также можно анализировать, однако серьезной практической ценности данное действие не имеет.

Шкала общей самооценки GSE (Р. Шварцер, М. Ерусалем), на русском языке методика интерпретирована В.Г. Ромеком. Методика включает в себя 10 утверждений, каждое из которых предлагается оценить по 40балльной шкале, от «абсолютно неверно» до «совершенно верно».

Отдельные шкалы в методике не выделены. Все вопросы, которые включены в методику, объединяются в единую шкалу, и в результате

формируется единый балл оценки. Эта оценка и отражает субъективную личностную эффективность, и может принимать значения в диапазоне от 10 до 40: чем выше балл, тем, соответственно, выше и уровень саморегуляции.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ (В.И. Моросанова) существует в двух вариантах: для школьников («3 вопроса) и для взрослых (46 вопросов). Как и предыдущий опросник, данная методика в результате дает единый балл, по которому можно судить об индивидуальной системе саморегуляции произвольной активности личности.

Все 46 утверждений в методике распределены по 9 шкалам, при этом каждый из вопросов опросника включен сразу в состав двух шкал. Выделены следующие шкалы: планирования, моделирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности, общего уровня саморегуляции. Испытуемому предлагается оценивать утверждение по 4-балльной шкале от «верно» до «неверно».

Можно оценивать результаты не по единому баллу, а, в случае необходимости и исходя из конкретных исследовательских задач, – по отдельным шкалам методики.

Следующим этапом стал формирующий, на котором по результатам диагностической работы с испытуемыми группами лиц зрелого возраста были составлены рекомендации, позволяющие повысить уровень рефлексивности личности.

Особенности и условия проведения диагностики: приглашались испытуемые по одному, для того, чтобы все методики последовательно проходились одним испытуемым, на одном эмоциональном фоне.

## 2.2 Анализ результатов уровня сформированной рефлексивности у людей среднего зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками

Перед тем, как представить результаты непосредственной диагностики, на рисунке 5 отражена структура испытуемых по возрасту (общая, по двум группам).

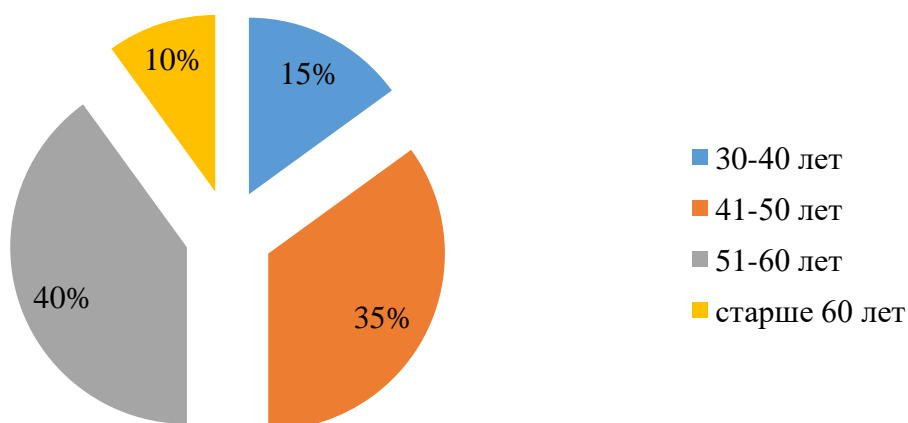


Рисунок 5 – Структура испытуемых по возрасту, %

В исследовании, таким образом, приняли участие:

- 15% испытуемых в возрасте 30-40 лет;
- 35% – в возрасте 41-50 лет;
- 40% – в возрасте 51-60 лет;
- 10% – в возрасте старше 60 лет.

Как было определено выше, 50% испытуемых посещают занятия в школе медитации «Белый лотос» в течение не менее 18 последних месяцев, а остальные 50% занимаются в группе новичков. Результаты будут отражены для обеих групп испытуемых по всем методикам, которые были определены согласно диагностической карте.

По методике определения рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой были получены следующие результаты, представленные на рисунке 6.

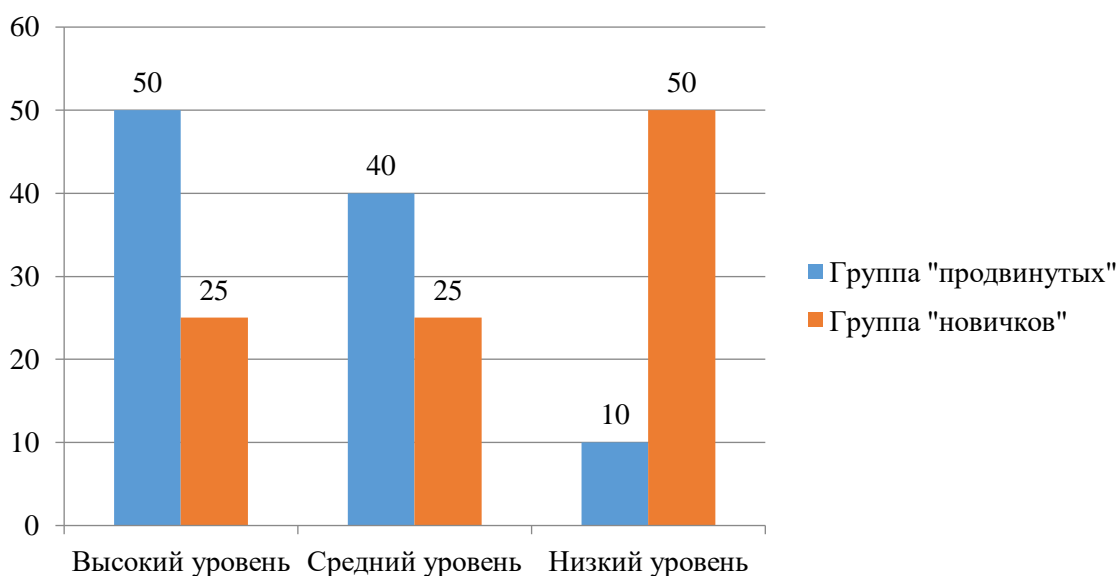


Рисунок 6 – Результаты диагностики по методике В.А. Карпова, %

Первая методика показала, что в группе «новичков» большинство испытуемых (50%) имеют низкий уровень рефлексивности, и по 25% - средний и высокий уровни. В то же самое время в группе «продвинутых», то есть кто занимается в школе медитации «Белый лотос» как минимум в течение 18 месяцев, 50% испытуемых показали, наоборот, высокий уровень рефлексивности, и только 10% – низкий уровень рефлексивности (1 человек из группы).

Те испытуемые, что имеют высокий уровень рефлексивности, склонны обращаться к анализу собственной деятельности, им не чужды высокая степень эмпатии и оценка результатов деятельности других людей. Они способны обдумывать свою жизнь и поступки в деталях, при этом данное действие дает им широкие возможности для планирования и прогнозирования.

В то же время испытуемые с низким уровнем рефлексивности не проявляют или слабо проявляют способности к тщательному внутреннему



обдумыванию. Таким людям сложнее принять решение, они могут поступать импульсивно (и ошибочно), а в целом, испытуемые говорили в личной беседе, что часто им сложно оценить последствия действий (или бездействий), а также оценить поступки и действия других людей.

Результаты диагностики по методике М. Гранта представлены на рисунках 7 и 8.

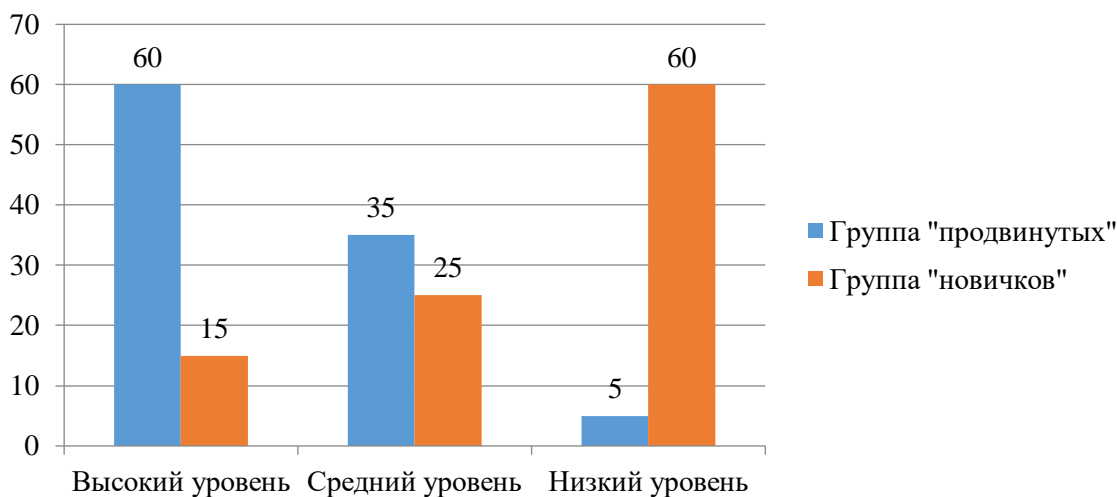


Рисунок 7 – Результаты диагностики по методике М. Гранта, шкала «Саморефлексия», %

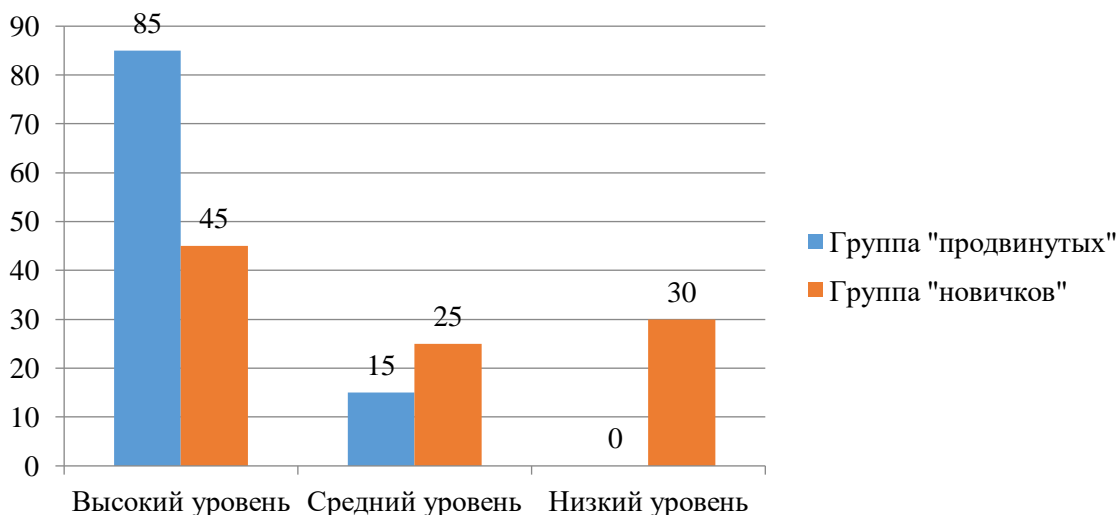


Рисунок 8 – Результаты диагностики по методике М. Гранта, шкала «Социорефлексия», %

Исходя из результатов диагностики по методике М. Ганта, получили, что:

- высокий уровень саморефлексии у 60% испытуемых из группы «продвинутых» и только у 15% - в группе «новичков»;
- средний уровень саморефлексии диагностирован у 35% и 25% испытуемых в группе «продвинутых» и «новичков» соответственно;
- низкий уровень саморефлексии определен только у 5% в группе «продвинутых», в то время как в группе «новичков» он составил 60%;
- высокий уровень социорефлексии диагностирован у 85 и 45% испытуемых в группах «продвинутые» и «новички» соответственно;
- средний уровень социорефлексии определен у 15 и 25% испытуемых соответственно по двум группам;
- низкий уровень социорефлексии присутствует у 30% испытуемых из группы «новичков», в то время как среди «продвинутых» испытуемых не оказалось ни одного человека с таким уровнем социорефлексии.

Наилучшим результатом по данной методике считается вариант, когда испытуемый обладает средним уровнем саморефлексии и высоким уровнем социорефлексии. Очевидно, исходя из полученных результатов, что в группе «продвинутых» испытуемых данный результат более достижим.

Результаты по методике «Опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля показали следующие данные.

В данной методике наиболее желаемым является результат «Ориентация на действие», а не на «Ориентацию на состояние». В том случае если человек проявляет в большей степени ориентацию на действие, а не на состояние, он не склонен к формированию таких негативных состояний психики, как беспомощность, алиенация. В целом, такие люди проявляют более серьезную устойчивость в реализации своих намерений, и не так склонны к внутренним переживаниям по поводу случившегося. Здесь не стоит путать с самой рефлексивностью, речь идет только об углублении переживаний при

бездействии. Результаты по методике в количественном выражении представлены на рисунке 9.

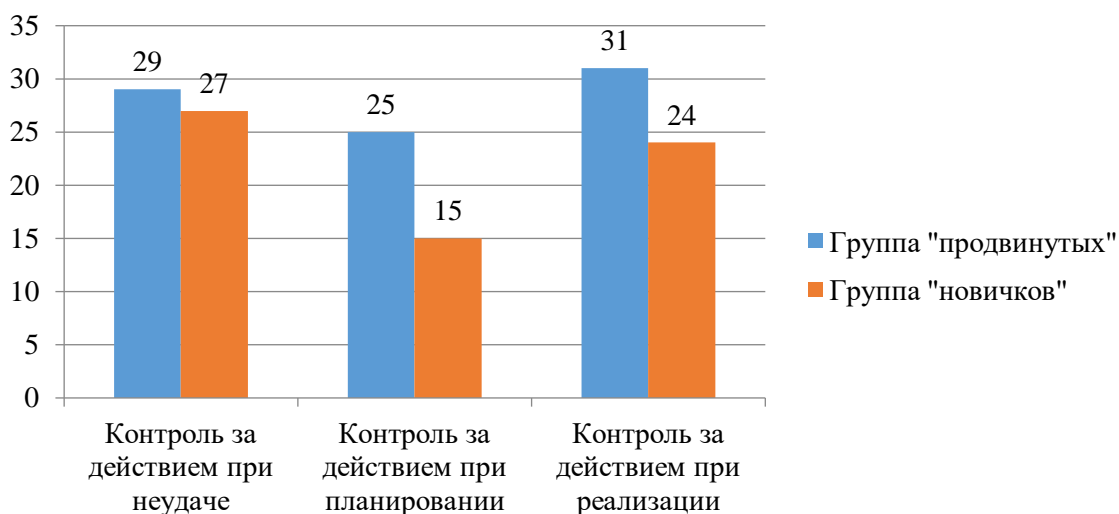


Рисунок 9 – Результаты диагностики по Опроснику «Шкала контроля за действием», средний балл

Исходя из данных, представленных на рисунке 9, очевидно, что средний балл в группе испытуемых-«новичков» ниже, чем у испытуемых из группы «продвинутых». Это свидетельствует о том, что испытуемые из группы «продвинутых» показывают большую успешность в различных видах деятельности, поскольку при совершении действий человек сосредотачивается именно на процессе и результате этого процесса, а не на переживаниях по поводу их выполнения / или невыполнения.

В методике «Шкала общей самооценки» принято считать, что результат более 35 баллов следует принимать как высокий результат, от 27 до 35 баллов – как средний, ниже 27 баллов – как низкий. «В опроснике выделяется сразу 4 источника самооценки:

- конкретные, воспринимаемые индивидом успехи;
- наблюдения за чужим опытом;
- вербальные воздействия;
- воспринимаемое эмоциональное возбуждение» [5].

Результаты по данной методике представлены на рисунке 10.

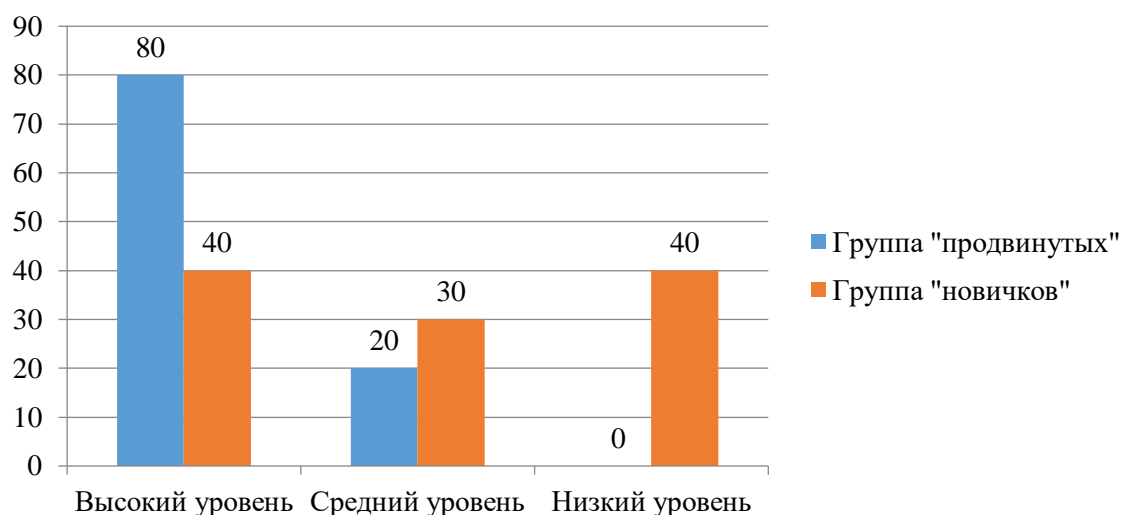


Рисунок 10 – Результаты диагностики по Опроснику «Шкала общей самооффективности, GSE», %

Согласно результатам, получили, что в группе «продвинутых» ни один испытуемый не показал низкий уровень самооффективности, в то же время в группе «новичков» этот показатель достигает 40%. В первой группе – группе «продвинутых» – наибольшее число испытуемых (80%) имеют высокий уровень самооффективности, что на практике означает, что эти люди способны адекватно оценивать свои успехи, а также радоваться успехам других людей.

Напротив, человек, имеющий низкий уровень самооффективности, каждую неудачу будет воспринимать как личное поражение, что может вводить его в депрессивные состояния. Как следствие – возникновение зажатости, скованности, страха, заторможенности, появление постоянного чувства тревоги, панические атаки, нежелание что-либо делать).

Наконец, по методике «Стиль саморегуляции поведения» мы не оценивали отдельно каждую шкалу, а брали в оценку только общий параметр результата, так как в цели исследования не входила проверка отдельных шкал. Результаты по методике представлены на рисунке 11.

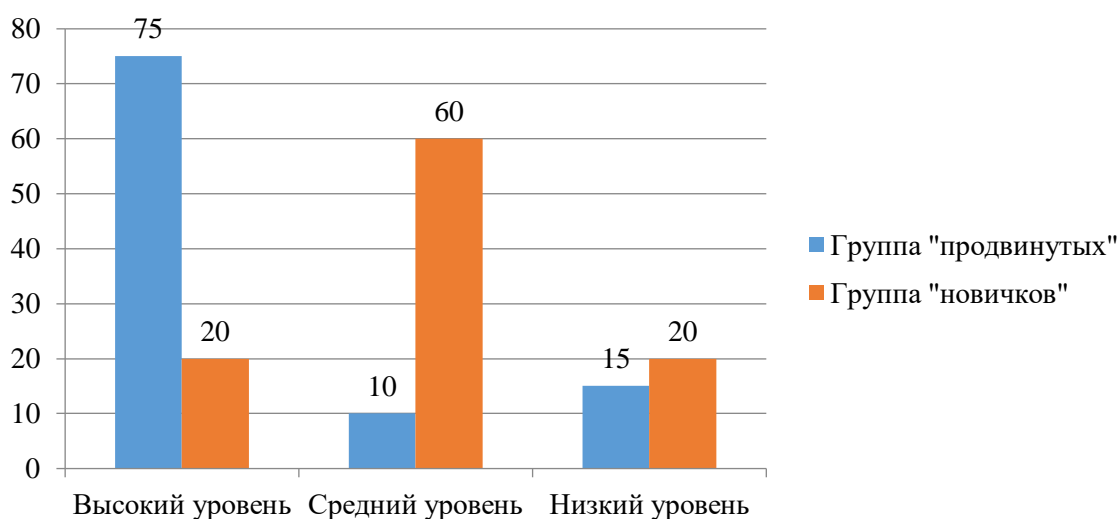


Рисунок 11 – Результаты диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения», %

Получили результаты, согласно которым:

- в группе «продвинутых» большинство испытуемых – обладатели высокого уровня саморегуляции (75%);
- только 20% из числа испытуемых в группе «новичков» показали высокий результат саморегуляции;
- средний уровень саморегуляции имеют 10% в группе «продвинутых» и подавляющее большинство испытуемых (60%) из группы «новичков»;
- низкий уровень показали 15 и 20% испытуемых в группе «продвинутых» и «новичков» соответственно.

Те испытуемые, которые имеют высокий уровень саморегуляции, – это люди с высоким уровнем самообладания, они достаточно гибки и своевременно могут среагировать на изменение ситуации и условий. У людей с низким уровнем регуляции, кроме того, что присутствуют сложности с возможностями компенсации усилий и трудности с достижением поставленных целей в целом, имеется и зависимость от мнения других людей.

Таким образом, разработав диагностическую карту по определению сформированного уровня рефлексивности у лиц зрелого возраста и проведя

диагностику по пяти методикам, стало очевидно, что уровень рефлексивности и, в целом, управляемости собственной жизнью, настроением, способностей к адаптации и гибкости в действиях выше у людей, занимающихся медитативными практиками. У людей зрелого возраста, занимающихся в студии медитации «Белый лотос» в течение не менее 18 месяцев, присутствует более зрелая внутренняя позиция на переживания, они более рационально смотрят на собственные неудачи и способны принимать успех, как свой, так и других людей. Личная эффективность таких людей гораздо выше, что подчеркивают результаты тестов.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза о том, что у лиц зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками, уровень рефлексивности заметно выше и является более результативным, подтверждается.

Для лиц зрелого возраста, только начавших заниматься медитативными практиками, предстоит осваивать новые для них практики и опыт. В частности, полезными могут быть и рекомендации, представленные далее.

### **2.3 Разработка рекомендаций по повышению развитию рефлексивности при использовании медитативных практик**

Цель любой аутогенной или медитативной практики – познание самого себя, своего внутреннего «Я», снятие нервно-психического напряжения, освоение различных релаксационных техник, приведение своего мышления в гармоничное русло. Эту мысль должен доносить до каждого занимающегося педагог, работающий в школе медитации «Белый лотос».

Заниматься медитацией следует заранее настроившись на практическое занятие, освободив своё личное пространство и время для лучшего результата. Одно из возможных положений - сидя с закрытыми глазами. Время концентрации сознания на каждом блоке на начальном этапе занятий

медитацией около 5 минут. В дальнейшем, по мере овладения медитацией, время сокращается до 2-3 минут.

Практики составляют из себя несколько поэтапных стандартных блоков, которые являются универсальной последовательностью. И после овладения ими, возможно адаптировать их под необходимые мыслеобразы, которые затрагиваются на последних этапах медитации и уже являются необходимыми инструментами для достижения конкретных индивидуальных целей аутотренинга. Техники, описанные в стандартных блоках, можно назвать подготовительными, они усиливают результативность аутотренинга или целей поставленных вместе с терапевтом, помогают прийти в необходимое равновесие для практик.

Первый этап. «Настройка» или техника «Намерение на практику». Отвлечься от постороннего и выразить мысленно намерение на успешную практику медитации, постараться воспроизвести внутреннее состояние удовлетворенности результатом, который будет получен через некоторое время. Воспроизводится именно состояние удовлетворенности результатом, а не сам результат. На это уйдет 1-5 минут в зависимости от сформированности умения концентрироваться.

Второй этап. «Релаксация». Для достижения мышечного и ментального расслабления прочувствуйте своё физическое тело поэтапно, начните сверху. Ощутите свою голову, потом шею, грудную клетку, солнечное сплетение, таз и ноги. Далее прочувствуйте границы своего тела целиком одновременно. Если не получается сразу, то начните с частей тела, а потом всё же постарайтесь ощутить целостность. Возможно, что ваши границы представляются вам гораздо больше вашего физического тела. Позвольте им расти, если это будет получаться, не останавливайте. Уделите этому этапу столько времени сколько потребуется. Если вам комфортно, можете задержаться, но не следует добиваться засыпания.

Третий этап «Собранность». Прочувствовав свои границы, усилие своё восприятие и постарайтесь ощутить – где вы еще есть. Возможно, ваша часть

осталась в магазине или на работе. Какой образ приходит первым? Представьте себя в том месте до возникновения первых ощущений, а по достижению этого, не задерживаясь на этих ощущениях, тут же сделайте намерение быть целостным и единым здесь и сейчас. После этого ощутите снова свои границы и пространство внутри них. Старайтесь охватить всё пространство одновременно и, продолжая его ощущать, прокрутите его против часовой стрелки 2-3 раза, будто вы являетесь осью для всего своего пространства и «наматываете», собираете всего себя вокруг своей оси. Результатом этого этапа будет ощущение себя в собранности здесь и сейчас. Данный этап займет от 2 до 10 минут, в зависимости от вашей подготовленности.

Четвертый этап «Туман» или «Облако». Этот этап необходим для достижения ментальной релаксации через ощущение физического. Теперь, когда вы находитесь здесь и сейчас еще раз прочувствуйте себя, своё тело и прислушайтесь к своим ощущениям. Представьте себя находящимся в туманном облаке. Это облако очень светлое и легкое, обволакивает вас снаружи. Теперь ваша задача стать этим облаком. Начните сверху вниз расслаблять части тела до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя в среде этого облака чем-то инородным. Пройдитесь по частям тела несколько раз. Результатом этого этапа должно быть достижение состояния, когда нет сковывающих сжатий горла, солнечного сплетения, мышц таза. Если тяжело достичь полной релаксации попробуйте использовать одну из методик концентрации: первая предлагает сконцентрироваться на копчике и максимально расслабить эту точку, а вторая одновременно чувствовать большие пальцы ног.

Использование следующего этапа позволяет участникам снижать стресс при подготовке к завтрашнему дню, сложным ожидаемым ситуациям, встречам, соревнованиям, выступлениям, помогает выстроить свои взаимоотношения с социумом и внешним миром. Он обязательно выступает следующим после этапов релаксации, когда ушедшие внутренние зажимы и



купированная симптоматика стресса уже не могут оказывать значительного влияния на мышление и визуализацию мыслей. Сознание подготовлено и очищено, полноценная релаксация не только тела, но и мыслительная, позволяет перейти от самокопания к позитивной саморефлексии.

Пятый этап «Мыслеобразы». Для формирования требуемого состояния участники используют зрительно-мыслительные образы в зависимости от запрашиваемых целей и задач. При этом практикующие учатся отслеживать возникающие нежелательные мысли и контролирует расслабление своего тела. Они замечают, что несмотря на то, что они находятся в данный момент в зале для медитации, мысль о предстоящем выступлении, снова начинает сковывать их тело. Тренер предлагает сконцентрировать своё внимание на том месте, где возникло сжатие и усилием воли расслабить его, после чего начать создавать образ себя в желаемой ситуации и используя технику самовнушения в позитивном контексте: «Я спокоен и уверен» (например) Ученик учится владеть своими мыслями, чувствами и выстраивает собственную технологию предстартовой подготовки, настраивает себя на положительное выступление перед аудиторией или готовит к любой другой стрессовой ситуации.

Медитация представляется нам универсальным методом снятия психоэмоционального напряжения, в частности тревожности в стрессовой ситуации.

Упражнение «Рефлексия предыдущего опыта». Участники в группе по очереди делятся своими ощущениями по поводу предыдущих этапов практики, что они испытывали, что давалось легко, а что сложно. Преподаватель просит обратить внимание на сколько изменилось состояние и характер мыслей по сравнению с началом практик, как в текущий день, так и в сравнении с началом практик в целом. Участники учатся отслеживать свои реакции и интерпретировать свои самоощущения. Тренер имеет возможность проследить достигают ли практикующие целей согласно этапам.

## Заключение

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Проведённый анализ литературы показал: понятие «рефлексия» в настоящий момент не получило в научной литературе однозначного толкования. Определено, что «существование в современной психологии трёх уровней понимания рефлексии: как объяснительного принципа психических явлений, как существенного компонента психических процессов и как предмета специального психологического исследования» [37]. В исследовании под рефлексивностью мы понимали «один из модусов рефлексии, как психическое свойство личности, два других ее модуса – рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлексирование как особое психическое состояние» [17].

Рефлексивность и ее значение в настоящем исследовании были рассмотрены для лиц зрелого возраста. Выяснено, что «зрелость – это самый важный и плодотворный период в жизни, когда личность расцветает в полную силу» [12]. «Это время, когда человек стремится достичь своих целей и реализовать себя в какой-либо сфере жизни» [1]. Период зрелости очень важен, потому что в это время человек достигает своих целей, создает семью, строит карьеру. «Это самый долгий период жизни. Выделяют четыре кризиса зрелости, каждый из которых имеет свои предпосылки и причины. Очень важно благополучно прожить эти кризисы, и понять, в каком направлении двигаться дальше» [14].

Сегодня в психотерапии стоит вопрос «о выборе между использованием медицинских моделей лечения и более индивидуальным подходом. Еще одной широко обсуждаемой темой является научная обоснованность и эффективность практик, используемых в терапии» [17]. В настоящее время медитативные практики применяются не только в рамках религиозных или мистических учений. «Хотя и появились благодаря ему, инструменты

обретения внутренней гармонии опираются на свойства нервной системы и могут быть использованы в психологии» [26].

Результатом анализа литературы стало формирование выводов о том, что для преодоления кризиса в жизни человека зрелого возраста рефлексия играет не последнюю роль. Рефлексия же является и основой для медитативных практик. «Хотя механизмы влияния медитации не исследованы до конца, очевиден её положительный эффект на психику человека. В психотерапии существует некоторое количество методик и техник по целому ряду направлений, в которых центральное место уделено именно медитативным практикам и их эффекту» [14]. Можно сказать, что медитация является эффективным способом понимания своего внутреннего мира и своего места во внешнем мире, а также управления собственным состоянием.

Целью опытно-экспериментальной работы стало исследование маркеров рефлексивности у людей зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками и разработка рекомендаций по повышению результативности. Гипотезой исследования было предположение о том, что у лиц зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками, уровень рефлексивности заметно выше и является более результативным. Базой исследования стала школа медитации «Белый лотос» (г. Астрахань).

В опытно-экспериментальной работе приняли участие 20 чел., при этом все они составили две группы: одна группа (10 чел.) занимается в школе «Белый лотос» как минимум 1 год, вторая группа (10 чел.) – только начавшиеся заниматься (от 0 до 1,5 месяцев). Последняя группа была сформирована в декабре 2023 г.

В диагностическую карту для проверки гипотезы исследования были включены следующие методики: «Методика определения уровня рефлексивности А.В. Карпова, Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, Опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля, Методика «Шкала общей самооффективности»

Р. Шварцера и Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой» [29].

Разработав диагностическую карту по определению сформированного уровня рефлексивности у лиц зрелого возраста и проведя диагностику по пяти методикам, стало очевидно, что уровень рефлексивности и, в целом, управляемости собственной жизнью, настроением, способностей к адаптации и гибкости в действиях выше у людей, занимающихся медитативными практиками. У людей зрелого возраста, занимающихся в студии медитации «Белый лотос» в течение не менее 18 месяцев, присутствует более зрелая внутренняя позиция на переживания, они более рационально смотрят на собственные неудачи и способны принимать успех, как свой, так и других людей. Личная эффективность таких людей гораздо выше, что подчеркивают результаты тестов.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза о том, что у лиц зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками, уровень рефлексивности заметно выше и является более результативным, подтверждается.

Результаты проверки основной гипотезы о взаимодействии факторов времени и группы свидетельствуют о том, что прохождение курса медитации связано с повышением позитивного эффекта не только на уровень рефлексивности индивида, но и в целом, на его жизненный баланс, успех, отношение к жизненным невзгодам. Очевидны результаты медитативных практик в виде улучшения когнитивного самоконтроля, а также способности к концентрации и волевым навыкам. Среди показателей положительной динамики саморегуляции под влиянием выполнения медитативных практик у лиц зрелого возраста, согласно полученным результатам диагностики, наиболее выраженные эффекты были обнаружены в показателях, собственно, саморегуляции, рассматриваемой в данном случае как процесс интеграции происходящего, который приводит к формированию саморазвития (в рамках модели Ю. Куля).

Согласно полученным данным, медитация осознанности связана с развитием способностей к соотношению поставленных целей с собственными потребностями (самоопределение), поддержке собственной мотивации и позитивного настроения (самотивация), управлению своим функциональным состоянием (саморелаксация), к планомерной и поэтапной постановке целей и предвосхищению затруднений (когнитивный самоконтроль), а также со способностью справляться с внешними и внутренними раздражителями, препятствующими достижению целей (способность к концентрации).

Таким образом, в результате опытно-экспериментальной работы было доказано, что у лиц зрелого возраста, занимающихся медитативными практиками, гораздо выше уровень рефлексивности, что помогает этим людям более стойко переносить невзгоды, жизненные трудности, противостоять неудачам и быть более гибкими и адаптивными, лучше понимать самого себя, быть более удовлетворенным жизнью, испытывать меньшее число тревоги. Метод медитации, таким образом, показывает на практике свою работоспособность, и может быть использован психологами различных учреждений. Положительные эффекты медитации в своей совокупности приводят к тому, что человек зрелого возраста избавляется от психоэмоционального напряжения и получает доступ к новым ресурсам для самовосстановления и дальнейшего развития в новой главе его жизни.

## Список используемой литературы

1. Антипина Е. А. Психологическая готовность людей зрелого возраста к переходу в пожилой возраст / Е. А. Антипина // Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. С. 61-64.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. М.: Изд-во МГУ, 2010. 367 с.
3. Белашева И. В. Эмоциональное здоровье личности: методика измерения трудностей личностной рефлексии эмоций / И. В. Белашева, П. Н. Ермаков // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20, № 3. С. 66-96.
4. Бельтюкова О. В. Представления о счастье мужчин и женщин зрелого возраста / О. В. Бельтюкова, М. А. Варнакова, С. Н. Ведерникова // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 7(99). С. 55-60.
5. Бельтюкова О. В. Теоретические основы применения медитативных практик для развития эмоционального интеллекта / О. В. Бельтюкова, У. Н. Мамедова // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования. Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2023. С. 179-186.
6. Бересток Т. Б. Рефлексия пенсионеров прожитого как основа психологической безопасности личности / Т. Б. Бересток // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2021. С. 266-271.
7. Бертиньяк М. С. Рефлексия как фактор самоактуализации личности / М. С. Бертиньяк // Синергия Наук. 2020. № 43. С. 858-870.
8. Борисов Р. Ценности и смысложизненные ориентации личности в зрелом возрасте / Р. Борисов, Т. А. Попова // Молодая наука: актуальные вопросы экономики, права, психологии и образования. Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2019. С. 55-57.

9. Борисова Н. М. Возрастные особенности копинга и связь возраста и стратегий совладающего поведения / Н. М. Борисова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2019. № 9(96). С. 46-50.
10. Бостанова Л. Ш. К вопросу о рефлексии как высшем уровне сознания личности / Л. Ш. Бостанова, Д. Д. Парфилова // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2020. № 18. С. 29-36.
11. Василевская Е. А. Рефлексия как механизм развития личности / Е. А. Василевская // Человек-картина мира: этнический аспект : Коллективная монография / Под общей редакцией В. В. Рябова Г. Е. Козловской, О. А. Корниловой. Самара : ООО «Порто-принт», 2020. С. 81-83.
12. Гуляев Д. А. Понятие «изменённые состояния сознания» и критика медитативных практик / Д. А. Гуляев // Богословский вестник. 2022. № 3(46). С. 324-340.
13. Двоеглазова М. Ю. Осознанная саморегуляция в структуре рефлексии личности / М. Ю. Двоеглазова // Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: деструктивное поведение. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2024. С. 61-69.
14. Дугарова Т. Ц. Технологии психологического сопровождения личности в зрелом возрасте : Учебно-методическое пособие / Т. Ц. Дугарова. Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. 88 с.
15. Думинская М. В. Феномен рефлексии в контексте онтологического рассмотрения / М. В. Думинская // Общество: философия, история, культура. 2020. № 9(77). С. 17-23.
16. Жарких Н. Г. Смыслжизненные ориентации людей зрелого и пожилого возраста / Н. Г. Жарких, С. С. Костыря // Образование и общество. 2022. № 3(134). С. 130-134.

17. Карпинский К. В. Смыслжизненные состояния и психопатология личности / К. В. Карпинский // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. 2020. Т. 10, № 2. С. 126-136.

18. Кебина Н. А. Рефлексия по поводу жизненных трудностей и самореализация личности / Н. А. Кебина, М. В. Борисова // Повышение качества образования, современные инновации в науке и производстве. Экибастуз: Филиал ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева» в г. Прокопьевске, 2020. С. 337-341.

19. Клементьева М. В. Биографическая рефлексия в структурно-функциональной организации жизненного пути личности / М. В. Клементьева // Методология, теория, история психологии личности / Ответственные редакторы А. Л. Журавлев, Е. А. Никитина, Н. Е. Харламенкова. Москва : Институт психологии РАН, 2019. С. 400-407.

20. Клементьева М. В. Теоретико-методологические аспекты психологического исследования биографической рефлексии личности / М. В. Клементьева // Сибирский психологический журнал. 2020. № 77. С. 44-67.

21. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь: Учебное пособие. М.: Академия, 2021. 176 с.

22. Козлов В. В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности / В. В. Козлов, А. В. Наркевич. Москва : ИП Петросян, 2023. 328 с.

23. Кудрявцева И. В. Исследование временной перспективы мужчин и женщин в зрелом возрасте / И. В. Кудрявцева // Modern Science. 2020. № 1-1. С. 369-372.

24. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1999. 304 с.



25. Мадьярова М. Ж. Актуальность изучения механизма актуализации зрелого возраста / М. Ж. Мадьярова // Форум молодых ученых. 2020. № 1(41). С. 378-380.

26. Малахова С. И. Медитативные практики и саморегуляция / С. И. Малахова // Психология психических состояний. Казань: Казанский университет, 2023. С. 198-202.

27. Маринович М. А. Особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста / М. А. Маринович // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 265.

28. Мачуха А. М. Рефлексия и зрелость личности / А. М. Мачуха, О. С. Васильева // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. № 12. С. 86-95.

29. Мишина Е. И. Личностная рефлексия, самотрансценденция и мотивация как основные качества зрелой личности / Е. И. Мишина // Артпедагогика и артпсихология в век инноваций. Москва: Московский государственный институт культуры, 2021. С. 43-49.

30. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор жизнеспособности личности / С. Н. Морозюк, И. А. Горбенко, Д. И. Гасанова // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований / Отв. редактор Е. Ю. Бекасова. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2021. С. 40-53.

31. Мотков О. И. Особенности эмоционального интеллекта, саморегуляции и гармоничности личности у людей, занимающихся медитативными практиками / О. И. Мотков, А. С. Новикова // Проблемы психологического благополучия. Екатеринбург-Фергана, 2022. С. 42-57.

32. Наркевич А. В. Влияние занятий медитативными практиками на самоактуализацию личности / А. В. Наркевич // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 1(43). С. 244-254.

33. Наркевич А. В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками / А. В. Наркевич, В. В. Козлов // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2020. № 2(52). С. 94-99.

34. Наркевич А. В. Медитативные практики направленной визуализации для развития витальности / А. В. Наркевич // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 2(46). С. 66-71.

35. Наркевич А. В. Особенности влияния занятий медитативными практиками на смысложизненные ориентации личности / А. В. Наркевич // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021. № 1(41). С. 484-490.

36. Наркевич А. В. Психофизиологические составляющие медитативных практик / А. В. Наркевич // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1(39). С. 386-392.

37. Наркевич А. В. Феноменология расширенных состояний сознания при занятиях медитативными практиками / А. В. Наркевич // Методология современной психологии. 2021. № 14. С. 78-86.

38. Наумова Ю. А. О проблеме рефлексии личности в зависимости от пола / Ю. А. Наумова, Д. С. Цвигун // Развитие и образование личности в современном коммуникативном пространстве / Под редакцией И.М. Кыштымовой, Л.В. Скоровой. Иркутск: Аспринт, 2021. С. 216-219.

39. Неронова М. Ю. Медитативная практика безмятежности (zhi-gnas) и проникновения (ihag-thong) как форма изменения картины мира / М. Ю. Неронова, А. В. Неронов // Современные исследования социальных проблем. 2019. Т. 11, № 2-1. С. 138-155.

40. Плеханова Н. П. Актуальные страхи в зрелом возрасте, связанные с продолжением трудовой деятельности / Н. П. Плеханова // Психология.

Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9, № 2-1. С. 238-253.

41. Подьянова Е. А. Психология состояния женского одиночества в зрелом возрасте / Е. А. Подьянова // Психология психических состояний. Казань: Издательство Казанского университета, 2021. С. 425-430.

42. Психология развития и возрастная психология / С. И. Самыгин, И. Н. Алексеенко, В. И. Бондин [и другие]. Ростов-на-Дону : Общество с ограниченной ответственностью «Феникс», 2021. 318 с.

43. Романова А. С. Феномен саморазвития личности в аспекте философской рефлексии / А. С. Романова // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки. 2021. № 4. С. 71-80.

44. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 2006. 423 с.

45. Саттарова А. А. Влияние медитативной практики на субъективные ощущения / А. А. Саттарова, Е. Н. Кожевникова, А. В. Яровая // Мечниковские чтения-2021. Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова,, 2021. С. 241-242.

46. Седанкина Т. Е. Теолого-психологическое осмысление феномена рефлексии / Т. Е. Седанкина // Minbar. Islamic Studies. 2019. Т. 12, № 4. С. 1050-1066.

47. Софронова А. Ю. Время как ресурс реализации внутреннего потенциала личности: опыт философско-психологической рефлексии / А. Ю. Софронова // Психолого-педагогическое обеспечение профессиональной деятельности силовых структур. Екатеринбург: Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 162-166.

48. Старовойтенко Е. Б. Неразрешенные противоречия личности в жизненном движении к зрелости / Е. Б. Старовойтенко, В. А. Кольцова, Е. В. Максимова // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 4. С. 15-31.

49. Урбанаева И. С. Медитативная практика Шаматхив Махаянской традиции постепенного пути / И. С. Урбанаева // Манускрипт. 2019. Т. 12, № 10. С. 226-230.

50. Хадисова К. В. Анализ феномена рефлексии в психологической науке / К. В. Хадисова // Научный журнал Дискурс. 2019. № 5(31). С. 30-34.

51. Холина О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова // Психология и психотехника. 2019. № 3. С. 15-28.

52. Хоршунова Г. В. Актуальность исследования самооценки женщин зрелого возраста / Г. В. Хоршунова // Студенческий форум. 2023. № 41-1(264). С. 50-52.

53. Черникова Д. А. Психолого-педагогический анализ рефлексии как одного из факторов, влияющих на развитие личности / Д. А. Черникова, Д. Ю. Лунева // Проблемы общественных наук в России и за рубежом: история и современность. Йошкар-Ола: АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт», 2022. С. 113-118.

54. Чутьянова Н. В. Особенности проявления жизнеспособности человека в зрелом возрасте / Н. В. Чутьянова // Социальный мир: роль молодежи в решении проблем XXI века / Российский государственный социальный университет, Филиал в г. Минске. Минск: Колорград, 2023. С. 256-258.

55. Шапарь В. Б., Россоха В. Е., Шапарь О. В. Новейший психологический словарь / Под общей ред. В.Б. Шапаря. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. 808 с.

56. Шилакина А. В. Возрастные особенности самоактуализации в различных цивилизациях: от психологических аспектов до профессиональной деятельности / А. В. Шилакина, О. К. Евдокимов // Россия и мир: развитие цивилизаций. Трансформация политических ландшафтов за период 1999-2019 годы. Москва: Институт мировых цивилизаций, 2019. С. 167-171.