

УДК: 155.9.3

© Заика Е.В., 2013 г.

Е.В. Заика

Национальный университет
имени В.Н. Каразина, г. Харьков

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

В статье представлены важные направления современной зарубежной психологии – исследования возможности развития личности студентов с помощью трансцендентальной медитации (ТМ). Дано общее представление о ТМ, описана структура научных исследований, приведены данные о положительном её влиянии на развитие личностных особенностей студентов вузов.

Ключевые слова: трансцендентальная медитация, студенческий возраст, личность студента, черты личности.

Є.В. Заїка

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНА МЕДИТАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

У статті представлені важливі напрямки сучасної зарубіжної психології – дослідження можливості розвитку особистості студентів за допомогою трансцендентальної медитації (ТМ). Дано загальне уявлення про ТМ, описано структуру наукових досліджень, наведені дані про позитивний її вплив на розвиток особистісних особливостей студентів вузів.

Ключові слова: трансцендентальна медитація, студентський вік, особа студента, риси особистості.

E.V. Zaika

TRANSCENDENTAL MEDITATION AND ITS INFLUENCE ON PERSONALITY DEVELOPMENT OF STUDENTS

Important directions modern foreign psychology are presented in the article: researches of possibility of development of personality of students by transcendental meditation (TM). General presentation is Given about TM, described structure of scientific researches, information is resulted about its positive influence on development of personality features of students of Institutes of higher.

Key words: transcendental meditation, student age, personality of student, lines of personality.

Постановка проблемы. Проблема интенсификации личностного развития студентов – одна из актуальнейших в педагогике и психологии высшей школы. На смену представлениям о студенческом возрасте как возрасте уже сложившихся, окончательно сформировавшихся интеллектуальных и личностных качеств пришло представление об огромном потенциале самосовершенствования как интеллектуально-когнитивных, так и личностно-коммуникативных качеств [5]. В этой связи важнейшая задача – поиск конкретных видов влияния, способов,

приемов и условий такого влияния.

Анализ публикаций. Результаты исследований опубликованы в 6-томном сборнике "**Scientific research on the Maharishi's Transcendental meditation and TM-Sidhi programmes**". Отдельные статьи публиковались в таких престижных журналах, как "Nature", "Psychophysiology": "International Journal of Neuroscience", "Personality and Individual Differences", "Journal of Personality and Social Psychology", "Memory and Cognition", "Perceptual and Motor Skills", "Education" и др. В русскоязычной и украиноязычной литературе наиболее полно влияние ТМ на психику и поведение человека рассмотрено в работах [1; 4]. В зарубежной литературе наиболее подробная сводка результатов исследования влияния ТМ на физиологию, биохимию и психологию человека дана в [6]. Существуют также в русскоязычной и украиноязычной литературе тематические обзоры исследований отдельных аспектов влияния ТМ на психику: в частности, показаны её эффективность в лечении и психокоррекции детей и подростков с такой психопатологией как синдром ослабленного внимания и гиперактивности [2], а также показано положительное влияние ТМ на различные аспекты когнитивного развития студентов ВУЗов: успешность обучения, вербальное и невербальное мышление, память, внимание и др. [3]. Однако до настоящего времени не систематизированы данные о влиянии ТМ на развитие личностных характеристик студентов.

Цели статьи.

1. Дать краткое описание ТМ, общей структуры исследований её влияния на психику и поведение, а также основных результатов такого влияния.
2. Представить обзор и анализ основных результатов тестовых и экспериментальных исследований, влияние ТМ на личностные характеристики студентов ВУЗов.

Изложение основного материала состоит из двух частей: 1 – общее понятие о ТМ и структура исследований её влияний на психику; 2 – особенности личностного развития студентов, занимающихся ТМ.

Часть 1.

Общее понятие о ТМ и структура исследований её влияний на психику

Трансцендентальная медитация Махариши (ТМ) основана на древних традициях тибетских и индийских йогов и начала распространяться в Западном мире с 1958 г. благодаря организаторской и просветительской активности Махариши Махеш Йоги. К настоящему времени ТМ обучено более 6 млн. человек в более чем 100 странах. В странах бывшего СССР ТМ нашла распространение в 1990 - 1991гг. ТМ – это простая, естественная умственная процедура, которой занимаются 15-20 мин. утром и вечером, сидя удобно с закрытыми глазами. Ей легко обучиться за несколько дней. Процедура ТМ в открытой литературе не описана, ей обучают за несколько дней специально подготовленные учителя ТМ. Научные исследования влияния ТМ на практикующего её человека ведутся с 1966 г.

Общая структура большинства исследований следующая. Берётся группа (от 25 до 120 человек), обученных ТМ. Фиксируются показатели их психики и поведения до обучения ТМ (исходный уровень) и затем спустя некоторое время после занятий ТМ (достигнутый уровень). Рассматриваемые периоды занятий ТМ – от 1 месяца до 8-10 лет. Нередко в одном и том же исследовании сопоставляются 2-3 разных периода, например: спустя 5-6 месяцев; спустя 2 года; спустя 5 лет. Иногда исследуемых разделяют на две группы: те, которые занимаются ТМ регулярно, и занимающиеся нерегулярно. Как правило, обследуется и контрольная группа: лица, которые ТМ не занимаются, но сходны по возрасту, месту жительства, состоянию здоровья и другим показателям с занимающимися ТМ, и обследование обеих групп происходит в одно и то же время.

В некоторых исследованиях рассматриваются также: группы лиц, занимающихся программой ТМ-Сидхи (это более продвинутый вариант ТМ) и 1-2 группы лиц, занимающихся иными оздоровительными или релаксационными процедурами, или просто ежедневно отдыхающих утром и вечером, сидя с

закрытыми глазами, но не владеющих техникой ТМ (это варианты контрольных групп).

Общую структуру результатов, которые наиболее часто фиксируются независимо от того, какое конкретно психическое явление исследовалось, можно изобразить в виде диаграммы, где вертикальная ось характеризует направление (положительное или отрицательное) и величину изменений параметра (относительно 0 – исходного уровня), а буквами обозначены разные группы исследуемых: «а» – простая контрольная группа; «б» – группа лиц, занимающихся иными (отличными от ТМ) процедурами отдыха, расслабления, оздоровления или саморазвития; «в» – лица, занимающиеся ТМ в течение небольшого периода или занимающиеся ею нерегулярно; «г» – лица, занимающиеся ТМ в течение некоторого немалого периода (например, 1 год или 5 лет); «д» – лица, занимающиеся более сложной программой ТМ-Сидхи (иногда приводятся результаты лишь групп «а» и «г»)

У группы «а», как правило, изменений либо нет вообще, либо они крайне невелики и бывают как в положительную, так и отрицательную сторону; у группы «б» – изменения положительные, но выражены не сильно. При переходе от группы «в» к «г» и далее к «д» величина и частота положительных изменений возрастает.

Основные результаты влияния ТМ на психику и поведение, зафиксированные в ряде зарубежных исследований, могут быть сведены к следующим.

1. Изменение *психомоторики*: уменьшается время реакции – простой и выбора – на световые и звуковые сигналы; улучшается точность движения руки (по тестам проставления точек в центре маленьких кружков и вдевания тонких стержней в маленькие пазы); улучшаются двигательные координации (по точности поочередного и одновременного попадания пальцами обеих рук в указанную точку); повышается скорость усвоения двигательных навыков (для запоминания серии движений требуется меньшее число проб).

2. Изменения *ощущений и восприятия*: понижается (т.е. улучшается)

зрительный и слуховой абсолютные пороги, а также дифференциальный слуховой (лучше различаются звуки разной высоты); повышается скорость зрительного восприятия фигур и слов (предъявляемых через тахистоскоп); повышается полнезависимость (по тестам поиска скрытой фигуры и установления стержня в вертикальном положении); снижается подверженность классическим зрительным иллюзиям.

3. Изменения *памяти*: улучшаются показатели воспроизведения разрозненного вербального материала (из предъявленных 30 не связанных друг с другом слов); уменьшается число проб, необходимых для полного заучивания рядов несвязанных слов и слогов и парных ассоциаций; улучшаются показатели узнавания сложных геометрических фигур и фотографий человеческих лиц. К сожалению, нет данных по результатам запоминания сложных предложений, текстов, недавних жизненных событий и т.п., а также по таким показателям, как объём кратковременной памяти, устойчивость памяти к интерференции и др.

4. Изменение *мышления, воображения и интеллекта*. Эта группа результатов представлена достаточно широко. Несмотря на многочисленные сомнения и скептицизм, в ряде работ показано, что ТМ способствует повышению интеллекта у студентов в среднем на 5 условных единиц после 1,5-2 лет занятий ТМ, причём это проявляется в отношении и вербального, и невербального интеллекта (по другим возрастным группам нет данных).

5. Изменение *черт личности*. Эта группа данных также обширно представлена, однако, к сожалению, большинство из них получено лишь в результате применения опросников. Так, в нескольких независимых исследованиях зафиксированы снижение агрессивности, депрессивности и ипохондричности у лиц разных возрастных групп. Показано также, что у занимающихся ТМ несколько снижается интроверсия (растёт экстраверсия) и повышается интернальность (по шкале локуса контроля Роттера).

6. Изменение *эмоциональных состояний*. Многократно отмечено уменьшение двигательного беспокойства и резких вегетативных колебаний у лиц, страдающих неврозами и психопатиями; уменьшается уровень нейротизма и личностной и ситуативной тревожности (измеряемым по шкалам Спилбергера, Тейлор и др.,).

7. Изменение *общения и социального поведения*. Зафиксированы рост восприятия других людей в более благоприятном свете, повышение способности к общению, уменьшение негативизма по отношению к критике в свой адрес. По субъективным оценкам занимающихся ТМ, у них растёт удовлетворённость взаимоотношениями на работе и заметно снижается количество конфликтов на работе и семье. В одном из экспериментальных исследований отмечается также возрастание способности убеждать, руководить, распределять обязанности (при участии в групповых дискуссиях и совместном решении проблемных ситуаций).

Более подробно анализ этих исследований анализ этих исследований представлен в работе [1]. При этом анализировались результаты влияния ТМ и на детей разного возраста, на взрослых и пожилых людей. Далее представлен материал касающийся исключительно студенческого возраста и лишь изменений происходящих в личностных характеристиках студентов.

Часть 2.

Особенности личностного развития студентов, занимающихся ТМ

Наиболее широко представлены данные, полученные по анкетам и различным опросниковым тестам (что вызвано легкостью получения таких результатов и их обработки), гораздо реже, но все же встречаются и данные, полученные по проективным тестам, по опросам независимых экспертов и по объективным показателям. В ряде исследований четко отмечается снижение выраженности целого ряда т.н. «негативных» черт личности. Так, уже после 3-4 месяцев занятий ТМ у студентов снижаются показатели депрессивности, причем через 1-1,5 лет этот эффект становится гораздо более выраженным. Отчетливо зафиксировано и снижение тревожности (как по традиционным опросникам Тейлор и Спилбергера, так и по новым, разработанным недавно). Достаточно выраженное снижение тревожности отмечается чаще всего не сразу, а лишь спустя 1,5-2 года занятий ТМ.

В целом отмечено снижение и агрессивности. В тестах агрессивности типа

Басса-Дарки (в которых изучаются разные виды агрессивности: физическая – косвенная – вербальная, а также спонтанная – целенаправленная) отмечается более отчетливое и выраженное снижение агрессивности физической и спонтанной; другие же ее виды снижаются в меньшей мере и лишь после более продолжительных занятий ТМ.

Хорошо представлены и исследования, в которых зафиксирован рост выраженности т.н. «положительных» черт личности. Уже через полгода занятий ТМ отмечается хотя и небольшое, но статистически значимое увеличение показателей самооценки, самопринятия и самоуважения (причем это подтверждается с использованием разных, иногда альтернативных друг другу диагностических методик), а спустя 2-2,5 года это увеличение становится гораздо более заметным.

В ряде исследований зафиксировано увеличение такого глобального личностного качества как полнезависимость. В обычных условиях в студенческом возрасте показатель полнезависимости (в условных единицах по одному из тестов Бартона) составляет 13-14 единиц и в течение 3-4 лет обучения либо не меняется (в среднестатистическом смысле), либо увеличивается не более чем на одну единицу. У студентов, практикующих ТМ, за 4 года произошло увеличение этого показателя с 13,5 до 15,5, т.е. аж на две единицы!

Зафиксирован также рост следующих личностных качеств, измеряемых по опроснику Джексона: общий энергетический потенциал (готовность ставить себе и достигать большее число разнообразных целей), склонность к инновациям (готовность воспринимать новые взгляды и способы действий), социальная толерантность (терпимость к иным мнениям и способам поведения); результаты представлены в табл. 1, изменения достигнуты за трехлетний период.

Таблица 1

Изменения личностных качеств у испытуемых, занимающихся и не занимающихся ТМ

Показатели	Группы	Средние значения	
		Исходный уровень	Достигнутый уровень
Энергетический потенциал	ТМ	9,2	<u>11,0</u>

	нет	10,5	10,6
Склонность к инновациям	ТМ	13,2	<u>15,2</u>
	нет	12,9	12,5
Социальная толерантность	ТМ	13,2	<u>15,3</u>
	нет	13,0	13,2

Далеко не сразу, а лишь спустя 2-3-4 лет занятий ТМ фиксируется и прирост показателей по тесту самоактуализации РОІ; растут показатели по шкалам: самоуправляемость (I), ценность самоактуализации (SAV), спонтанность в поведении (S), способность к доверительным контактам (C), умение распределять время (ТС).

В отношении же таких качеств как экстраверсия (ориентированность на общение, в отличие от интроверсии – ориентированности на свой внутренний мир) и общей коммуникативности данные противоречивы. В одних исследованиях отмечен их рост, хоть и небольшой; в других же показано отсутствие существенных изменений. Интересно, что под влиянием ТМ не меняются такие характеристики, как внушаемость и конформность.

В ряде исследований анализировались изменения не одной - двух, а сразу целого массива личностных черт. Применялись как стандартные многофакторные личностные опросники типа ММРІ или 16-Кэттелла, так и аналогичные новые. Обычно под влиянием ТМ повышаются такие показатели, как «сила Я», «самоинтегрированность». Интересно, что в отношении показателя «маниакальность» (т.е. общая склонность к глобальной активности) обнаружено следующее: если он изначально был снижен, то повышается, а если был завышен, то понижается, т.е. происходит как бы его нормализация, приведение к оптимальному уровню. По данным опросника ММРІ, происходит постепенное снижение (если они изначально были завышены) показателей ипохондричности и шизоидности.

Замечено, что, хотя иногда может происходить и изменение лишь изолированных качеств (всего одного – двух), но чаще они изменяются целыми блоками, т.е. системно. У человека фиксируются параллельно и уменьшение

тревожности, и рост самооценки, и повышение экстраверсии и т.д. Это значит, что ТМ влияет не на изолированные личностные качества, а на всю систему личности в целом, в то время как фиксируемые изменения отдельных качеств отражают именно этот факт целостного, глобального изменения.

Особо отметим результаты по тесту 16-Кэттелла. Известно, что у обычных студентов (не занимающихся ТМ) в течение 3-4 лет студенчества либо не происходит никаких изменений, то есть его показатели (средние показатели в начале и в конце почти одинаковы), либо отмечается изменение лишь по одному-двум, реже по трем показателям: чаще других ими оказываются факторы А, Н и Q3, изредка С и Q2; в целом же кардинального изменения структуры личности (по крайней мере, в смысле среднестатистическом) не происходит.

В выборке же студентов, занимающихся ТМ, получены следующие результаты, см. табл.2. Зафиксировано изменение одновременно большого числа взаимно независимых факторов (10 из 16). Увеличивается выраженность таких черт: сила Я (С), социальная смелость (Н), волевой самоконтроль (Q3), экстраверсия (А) и ориентация на собственное мнение (Q2). Одновременно уменьшается выраженность черт: стремление производить хорошее впечатление (L), тревожность (O), склонность к впечатлительности (I), общая напряженность (Q4) и склонность к фантазиями (M). Т.е. в целом человек становится более социально активным, смелым и ориентированным на самореализацию. При этом практически не меняются следующие качества: интеллект (В), склонность к доминированию (Е), и экспрессивности (F), сила суперэго (G), дипломатичность (N) и радикализм (как противоположность консерватизму) во взглядах (Q1).

Таблица 2

Сдвиги в показателях опросника 16PF у испытуемых, занимающихся ТМ

Факторы	А	В	С	Е	F	G	Н	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄
До	5,3	5,1	5,4	5,3	5,0	5,3	5,7	5,3	5,7	5,3	4,8	5,6	5,8	6,2	6,3	6,6
После	6,4	5,5	7,3	5,0	5,3	5,8	7,1	4,1	4,0	4,6	5,2	3,9	5,5	7,2	7,7	4,3
Значимость различий	,05	-	,01	-	-	-	,01	,01	,01	,05	-	,01	-	,05	,01	,01

Важным обобщенным индикатором позитивных изменений одновременно и интеллектуальных, и личностных свойств студентов и их поведения является снижение потребления вредных для здоровья веществ: алкоголя, никотина и наркотиков; причем достоверный эффект имеет место уже спустя 1,5-2 года практики ТМ (см. табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей употребления вредных для здоровья веществ у испытуемых, занимающихся и не занимающихся ТМ

Вредные вещества	Группы	Изменение количества их потребления по отношению к исходному уровню в %	
		через 1,5-2г.	через 2-3г.
Алкоголь	ТМ	-29	-36
	нет	-9	-13
Никотин	ТМ	-32	-38
	нет	+4	+9
Наркотики	ТМ	-38	-40
	нет	-18	-15

Замечено также следующее. Хотя изменения фиксируются на всех выборках студентов, занимающихся ТМ, но эти изменения в целом выражены несколько больше в ситуации, когда занимается ТМ целая учебная группа студентов, причем совместно, по сравнению с ситуацией, когда в учебной группе есть лишь один студент, практикующий ТМ, а остальные ею не занимаются.

Отметим и такой факт. Хотя в данной статье мы анализировали данные, полученные исключительно на студентах, такое влияние ТМ отнюдь не ограничивается лишь данным возрастом. Аналогичные данные получены и на школьниках (начиная с начальных классов), и на взрослых людях, в том числе и пожилых.

Выводы:

1. Имеющиеся зарубежные исследования в целом свидетельствуют о достаточно выраженном **позитивном** влиянии ТМ на психику и поведение, причём такое влияние оказывается в некоторой степени **тотальным** - затрагивающим самые разные аспекты психики и поведения (от времени реакции

и тонкости слуха до уровня самоактуализации и способности убеждать в общении).

2. Имеющиеся зарубежные исследования в целом свидетельствуют о достаточно выраженном позитивном влиянии ТМ на интеллектуальное и личностное развитие студентов. В публикациях отмечается либо факт улучшения того или иного показателя, либо отсутствия каких-либо изменений. Но совершенно не упоминается о негативных влияниях ТМ на психику - то ли таких влияний нет в принципе, то ли эти влияния (если они есть) не отражены в публикациях.

3. Влияние ТМ осуществляется как правило очень медленно, постепенно, плавно, порождая положительный результат обычно не сразу в первые дни или недели занятий, а лишь спустя месяцы и годы. В осязаемом и статистически достоверном виде результат проявляется обычно лишь спустя 1 год или около этого, а в отношении некоторых показателей – спустя 2-3 года.

Список литературы

1. Заика Е.В. Трансцендентальная медитация Махариши: влияние на психику и поведение (анализ зарубежных исследований) // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — №7. — С. 55-59.
2. Заика Е.В., Готвянский С.А. Синдром ослабленного внимания и гиперактивности у детей и его коррекция (анализ зарубежных исследований) // Практична психологія та соціальна робота. — 2011. — №5. — С. 41-46.
3. Заїка Є.В., Готвянський С.А. Вплив Трансцендентальної медитації на когнітивний розвиток студентів (аналіз зарубіжних досліджень) // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. — Психологія. — Вип. 41. — Х.: ХНПУ, 2011. — С.71-81.
4. Ротх Р. Трансцендентальная медитация Махариши Махеш Йоги / Р. Ротх; пер. с англ. — Талин, 1992. — 81 с.
5. Фальова О.Є., Заїка Є.В. Особистість та пізнавальні процеси студентів ВНЗ: діагностика, корекція, розвиток. Навч. посібник / О.Є. Фальова, Є.В. Заїка. — Краматорськ: КГСУ, 2005. — 406 с.
6. Scientific Researche on Maharishi's Transcendental Meditation and Transcendental Meditation-Sidhi Programs: Collected Papers: Volum 1-6. — 1997-2011.