

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



Кириченко Александр Викторович — доктор психологических наук, профессор кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Института общественных наук Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: AIVKirichenko@yandex.ru



Иванова Елена Владимировна — аспирант кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: 00206@mail.ru

РЕЗЮМЕ

В статье приведён анализ применения медитативных техник в целях выявления у сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) потенциальных возможностей к личностно-профессиональному развитию, самосовершенствованию и формированию составляющих адекватной самооценки.

Показано, что изменение качеств, составляющих адекватную самооценку, зависит от комплекса проведённых занятий по медитативным техникам, а также от их последовательности и регулярности.

Полученные экспериментальные данные в ходе проведения серии занятий по использованию медитативных техник позволяют разработать пути личностно-профессионального развития сотрудников.

Ключевые слова: медитация; випассана; медитативные техники; саморазвитие; самосовершенствование.

Несмотря на многочисленные исследования психологических и акмеологических путей личностно-профессионального развития человека, тема саморазвития и саморегулирования личности сотрудника УИС остаётся разработанной не полностью.

В ранних сообществах человек имел три основные потребности: выживание; защита от разного рода опасностей; удовлетворение жизненно важных потребностей. В настоящее время человек мало беспокоится о проблеме личного выживания и больше задумывается над вопросами улучшения своего самочувствия и настроения, его чаще волнуют вопросы улучшения качества жизни и обретения счастья.

Если раньше эволюционный путь определялся только внешней средой, то в современном мире человек сам определяет вектор своего развития. Тело и ум развивались и продолжают совершенствоваться, однако человек по-прежнему страдает, испытывает боль и разочарования, подвергается воздействию различных негативных факторов. Возникает вопрос: в чём же нуждается человек в настоящее время? Можно предположить, что нуждается он во внутренней эволюции, а именно в духовном, внутреннем развитии, которое ведёт к новым уровням сознания, гармоничным отношениям с окружающими и с самим собой, высокому уровню саморегуляции и тонким состояниям, самосовершенству и саморазвитию.

В каждом человеке есть бесконечные возможности, которые можно найти через познание своего внутреннего мира, а инструментом самопознания могут стать медитативные техники.

Для полноты понимания медитативных техник обратимся к определению термина «медитация». На сегодняшний день существует множество определений этого термина. Так, в книге Дж. Кабат-Зинна «Куда бы ты ни шёл — ты уже там» говорится: «медитация — это процесс, посредством которого мы концентрируем внимание и осознание, шлифуем их и претворяем в жизнь» [3].

Л. Когашов в книге «Медитация — путь к себе» писал, что медитативная практика есть метод саморегулирования, метод развития личности. О том, что медитация — одна из практик, которая сопутствует внутреннему росту личности, писал и В. Росси [2].

Е.В. Шубина в работе «Медитация — путь к совершенству» справедливо отмечает: «Медитация — это процесс роста, дающий человеку новый опыт в интеллектуальной и философской сфере» [9].

Тонкое и ёмкое понимание медитации, цели её использования мы находим у Дж. Кабат-Зинна: «Цель медитации — обретение целостности бытия и знания того, что оно означает. Медитация ведёт к пониманию неизбежности бесконечного пути — жизненного пути. Она помогает увидеть, что путь, называемый жизнью, имеет направление, что он постоянно открывается перед нашим взором, миг за мигом, и происходящее здесь и сейчас окажет влияние на то, что случится потом» [3].

Э. Конзе в книге «Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость» вкладывает в определение медитации три понятия — внимательность, сосредоточенность и мудрость [6].

Таким образом, мы можем сказать, что медитация — это метод тренировки сознания, который способен развивать и совершенствовать личность.

Медитация не имеет никакого отношения к религии и связи с ней. Обращаясь к Дж. Кабат-Зинну, который писал: «... она ничего не навязывает, и меньше всего какую-то новую систему вероисповедания или идеологию. Это лишь практический опыт ощутить телесный контакт с полнотой бытия путём систематического самонаблюдения, самопознания и осознанных поступков» [3].

В настоящее время многие обращаются к медитативным техникам для улучшения самочувствия, нормализации сна, успокоения, поиска решения проблем, при возникновении сложных жизненных ситуаций и т.д.

В подразделениях УФСИН России по г. Москве медитативные техники используются для стабилизации эмоционального состояния, снятия тревог и стрессов, формирования уверенного поведения, способности реально воспринимать и оценивать сложные ситуации и в нужный момент действовать осмысленно и решительно.

Сотрудник УИС часто оценивает свои поступки, опираясь на собственные нормы, а также учитывает мнения руководителей и окружающих коллег. Однако достаточно часто мнения окружающих могут быть основной оценкой; такое рассогласование приводит к различным негативным последствиям — конфликтам, стрессам и т.д. Так, например, вследствие переживания стресса может формироваться пессимистическая оценка себя. В связи с этим встаёт вопрос о формировании и закреплении адекватной самооценки у сотрудников подразделений. На этот счёт в своей статье «Как избавиться от стресса» А.Я. Анцупов писал: «Для предупреждения стресса и конфликтов, вызванных противоречием между внутренней оценкой человеком своих поступков и внешней оценкой их со стороны окружающих, важно заниматься самосовершенствованием...» [1].

В дополнение к сказанному Е.В. Селезнева в своих трудах писала о совершенствовании значимых для личности качеств, свойств, сторон путём саморазвития и совершенствования. Что касается самооценки, то автор подчёркивает важность адекватной самооценки в саморазвитии: «... адекватная самооценка актуализирует потребность в самораз-

витии, позволяет восстанавливать личностную целостность, обогащать индивидуальность и самоосуществляться» [8].

Предполагая, что медитация — метод саморазвития и самосовершенствования личности, остановим своё внимание на его особенностях.

Более двух с половиной тысяч лет назад Будда (Сиддхатха Готама) в поисках пути избавления людей от страданий открыл искусство медитации — випассану. На древнем языке *пали* слово «випассана» означает «видеть вещи такими, какие они есть». Во времена Будды очень многие в Индии освободились от страданий. Постепенно випассана распространилась в Бирму, Шри-Ланку, Таиланд и другие страны. Благодаря хорошей передаче из поколения в поколение, от учителя к ученику эта форма медитативной техники дошла и до наших дней.

Таким образом, корни этого учения — буддизм, даосизм и йога. Ключом к нему является умение по достоинству оценить прелесть настоящего и обрести тесную связь с ним, обращаясь к настоящему с должным вниманием и пронизательностью.

Инструментом медитативной техники является самонаблюдение, которое осуществляется посредством концентрации внимания. По способу концентрации внимания медитативные техники делятся на визуализацию, мантру, траяку и телесно-ориентированную медитацию.

Суть визуализации — представление какого-либо объекта или предмета, который выбирает сам практик.

Суть мантры (санскр. «манн» — «звук», слово; «тра» — «управление») — в использовании набора звуков или слов, имеющих для практикующего важное значение (стих, заклинание и т.д.).

Суть траяки (санскр. «траяка» — «неподвижный взгляд») — концентрация внимания на каком-либо объекте: полной Луне, стеклянном шаре, кончике носа, пламени свечи.

Суть телесно-ориентированной медитации — сосредоточение и внимательное наблюдение за вдыхаемым и выдыхаемым воздухом.

Медитативные техники, как действенный способ психолого-акмеологического саморазвития личности, рассматривались в трудах как известных учёных, так и в работах молодых специалистов в области психологии. Было выявлено, что, учась концентрировать своё внимание на реальном или визуальном объекте или предмете, человек имеет возможность:

- добиться успеха в спорте, благодаря приобретению способности к длительной концентрации на одном объекте;
- преодолевать боль, контролировать боль, которая сопутствует большому перечню болезней;
- понять причину своих соматических заболеваний;
- улучшить своё самочувствие;
- избавиться от беспокойства, стресса, подавленности, а также бессонницы, не употребляя медицинских препаратов;
- развивать своё воображение;

- приобрести такое качество, как умение сосредоточиться;
- повысить собранность и самодисциплину;
- укрепить нервную систему;
- избавиться от таких зависимостей, как табакокурение, алкоголизм, наркомания;
- ускорить процесс обрабатывания информации мозгом;
- повысить способность к обучению и запоминанию;
- улучшить социальную адаптацию;
- чётко ставить жизненные цели, а затем достигать их [4; 5; 7; 10].

В нашем эксперименте мы использовали телесно-ориентированную медитацию, в частности дыхательные техники. Но прежде чем перейти к рассмотрению влияния дыхательных техник на саморазвитие личности сотрудника, следует остановить внимание на способах дыхания.

Существует три способа дыхания: верхнее, межрёберное/среднее и брюшное/глубокое.

Верхнее дыхание не обеспечивает лёгкие человека необходимым количеством кислорода, кровь слабо им насыщается, и это приводит к головным болям, высокой усталости, бессоннице (или, наоборот, к сонливости) и т.д.

Межрёберное/среднее дыхание незначительно, но всё же включает в себя и брюшное дыхание, то есть воздух поступает в верхнюю и среднюю часть лёгких. Люди обычно обращаются к такому дыханию, когда находятся в душных помещениях, а также когда сидят или стоят.

Брюшное/глубокое дыхание — самое полезное. Грудная клетка расширяется до естественного объёма, и человек получает нужное количество кислорода, а это способствует избавлению от многих негативных состояний и заболеваний.

Дыхание помогает обрести сосредоточение, возвращает к настоящему, то есть дыхание напоминает нам, что мы находимся здесь и сейчас.

Дыхание всегда с нами, но как редко мы о нём вспоминаем, обращаемся к нему и заботимся о нём. Лишь иногда приходит осознание пользы дыхания, когда под гнётом проблем, накопившейся усталости, появившейся бессонницы возникают различные соматические заболевания. А для того чтобы минимально ощутить влияние на себе возникающих негативных факторов окружающей действительности, а также ощутить ценность настоящего, оказать себе помощь, нужно просто настроиться на дыхание и ощутить его — как воздух входит и выходит из лёгких.

Второй этап — достижение расслабления и спокойствия (в качестве сосредоточения мы взяли процесс дыхания).

Третий этап — регулярность использования техники. Тренировки и повторения помогут формированию навыков и дадут необходимый результат — самопознание, саморазвитие, самосовершенствование.

В предыдущей статье мы говорили о том, что эффективность применения дыхательных техник в психолого-акмеологическом сопровождении личного со-

става УИС зависит от многих факторов, в том числе и от регулярности их использования.

С экспериментальной группой сотрудников УИС была проведена серия занятий с использованием дыхательных техник. Занятия были построены системно, в конце последнего занятия сотрудники прошли обследование по методике исследования самооотношения (МИС) и модифицированному опроснику диагностики самоактуализации личности (САМОАЛ).

Статистический анализ полученных данных проводился с помощью программы SPSS Statistick 17.0 в три этапа с использованием t-критерия Стьюдента для зависимых выборок для оценки выраженности значений показателей по набору методик у группы испытуемых до и после проведения программы дыхательных техник (далее — Программа).

На первом этапе были проанализированы первичные показатели по опросникам, предложенным испытуемым до проведения Программы в сравнении с набранными баллами по тем же опросникам той же группой испытуемых после проведения Программы. В результате не было обнаружено значимых различий, кроме различий «Взгляд на природу человека» и «Автономность» методики МИС.

На втором этапе было реализовано сравнение результатов испытуемых после проведения первой и второй Программ. В результате по всем шкалам используемых опросников были обнаружены достоверно значимые различия ($0,00 < p < 0,32$), что позволяет говорить о статистически значимых изменениях в показателях исследуемых черт у данной группы испытуемых при использовании Программы.

Отрицательные значения критерия Стьюдента по всем шкалам, кроме шкал «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение» методики МИС, значения критерия по которым являются положительными ($t = 6,051$ и $t = 5,000$ соответственно), говорит о большом изменении исследуемых черт. Наконец, для проверки общего эффекта Программы было проведено сравнение результатов испытуемых до Программы и после её завершения.

Результаты статистического анализа на третьем этапе подтвердили раннее полученные данные о различиях показателей исследуемых черт у данной группы испытуемых ($p < 0,15$), а также данные об изменении значений черт, связанных с самооценкой (самоотношение, самопривязанность, самооценка, саморукводство и т.д. методики исследования самооотношения — МИС; взгляд на природу человека, самопонимание, потребность в познании и т.д. опросника диагностики самоактуализации личности — САМОАЛ).

Статистический анализ позволил обнаружить положительный рост значений большинства исследуемых черт и уменьшение значений показателей по шкалам «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение» методики МИС.

В результате было подтверждено предположение о том, что с увеличением количества проведённых с сотрудниками занятий с использованием медитативных техник, в частности дыхательных, их

профессиональная эффективность возрастает, а исследуемые черты, входящие в структуру самооценки, совершенствуются и проявляются более рельефно. То есть можно утверждать, что процесс саморазвития личности сотрудника является результатом использования данной медитативной техники.

Таким образом, опираясь на полученные статистические данные, мы можем констатировать, что медитативные техники — это надёжные методы не только противостояния стрессам, конфликтам, соматическим заболеваниям и т.п., но и действенные методы по развитию значимых личностных качеств, формированию адекватного отношения к себе и окружающему миру.

Невзирая на то, что в научной среде бытует скептическое отношение к медитативным техникам, так как они сложны в описании и объяснении, являются чем-то неуловимым и очень тонким, собственный опыт, регулярная практика, результаты проведённого исследования помогают выявить большие потенциальные возможности данных технологий, а также испытать чувство радости от реализации великого стремления к развитию и самосовершенствованию.

ССЫЛКИ

- [1]. *Анцупов А.Я.* Как избавиться от стресса // *Акмеология.* 2008. № 1. — С. 92.
- [2]. *Акимов Б.* Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники. — М.: Свет, 2014.— 96 с.
- [3]. *Кабат-Зинн Дж.* Куда бы ты ни шёл — ты уже там. / Пер. с англ. М. Белобородовой. — М.: Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001.— 208 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 70).
- [4]. *Кириченко А.В.* Перспективы развития правовой акмеологии // *Акмеология.* 2014. № 1–2. — С. 102.
- [5]. *Кириченко А.В., Шеремета И.В.* Развитие профессиональных способностей специалистов юридического консалтинга // *Право и жизнь.* 2013. № 178(4). — С. 134–154.
- [6]. *Конзе Э.* Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость. / Пер. с англ. — М.: Изд-во МГУ, 1993.— 144 с.
- [7]. *Лемешевская М.Н.* Медитация как психолого-акмеологическая практика саморазвития личности // *Акмеология.* 2015. № 3. — С. 207.
- [8]. *Селезнева Е.В.* Саморазвитие личности как акмеологическая категория // *Акмеология.* 2002. № 2. — С. 18.
- [9]. *Шубина Е.В.* Медитация: путь к совершенству. — СПб.: ИД «Весь», 2004.— 96 с.
- [10]. *Харт У.* Искусство жизни. Медитация Випассана, как её преподаёт С.Н. Гоенка. — М.: Изд-во «София», 2008. — 120 с.

MEDITATIVE TECHNIQUES IN PERSONAL DEVELOPMENT OF A CORRECTIONAL SYSTEM OFFICER

Alexander V. Kirichenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of psychology of professional activities and acmeology at Institute of Social Sciences of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; 84, pr. Vernadskogo, 119606 Moscow, Russia; AIVKirichenko@yandex.ru

Elena V. Ivanova, post-graduate student at the Department of psychology of professional activities and acmeology at Institute of Social Sciences of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; 84, pr. Vernadskogo, 119606 Moscow, Russia; email: 00206@mail.ru

ABSTRACT

This article analyzes the use of meditative techniques in order to identify potential abilities to personal and professional development, self-improvement and formation of components of adequate self-esteem in correctional system officers.

It is shown that the change of qualities that constitute adequate self-esteem depends on a number of meditative technique trainings, as well as their consistency and regularity.

Experimental data obtained during a series of lessons on how to use meditative techniques makes it possible to develop ways of personal and professional development of officers.

Keywords: meditation; vipassana; meditative techniques; self-development; self-improvement.

REFERENCES

- [1]. *Анцупов А.Я.* Как избавит'ся от стресса // *Акмеология.* 2008. № 1. С. 92. [How to get rid of stress // *Acmeology.* 2008. № 1. S. 92.]
- [2]. *Акимов Б.* Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники: Свет; Москва; 2014.— 96 с. [Meditation. Autosuggestion. Auto-training. The most effective techniques intended: Light; Moscow; 2014.— 96 s.]
- [3]. *Кабат-Зинн Дж.* Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни/ Пер. с англ. М. Белобородовой. — М.: Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001.— 208 с.— (Библиотека психологии и психотерапии, вып.70). [Wherever you went you are already there: meditation completeness of awareness in daily life. with engl. M. Beloborodovoj. — М.: independent company «class», Transpersonal Publishing Institute, 2001.— 208 s. (the library of psychology and psychotherapy, vol. 70).]
- [4]. *Кириченко А. В.* Перспективы развития правовой акмеологии // *Акмеология.* 2014. Т. 1–2. С. 102. [Prospects of development of legal acmeology] *Acmeology* 2014. Т. 1–2.].
- [5]. *Кириченко А. В., Шеремета И. В.* Развитие профессиональных способностей специалистов юридического консалтинга // *Право и жизнь.* 2013. № 178 (4). С. 134–154. [Development of professional skills of the specialists of legal consulting//*Law and Life* 2013. № 178 (4). С. 134–154].
- [6]. *Конзе Э.* Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость: Пер. с англ. — М.: Изд-во МГУ, 1993.— 144 с. [Buddhist meditation: blagochestiv exercise, mindfulness, trance, wisdom: Lane. with engl. — М.: MGU, 1993.—144 s.]
- [7]. *Лемешевская М.Н.* Медитация как психолого-акмеологическая практика саморазвития личности // *Акмеология.* 2015. № 3. С. 207. [Meditation as a psycho-acmeologic practice of self-development of personality//*Acmeology.* 2015. № 3. S. 207].
- [8]. *Селезнева Е.В.* Саморазвитие личности как акмеологическая категория // *Акмеология.* 2002. № 2. С. 18. [Self as acmeologic/category//*Acmeology.* 2002. № 2. S. 18].
- [9]. *Шубина Е.В.* — Медитация: путь к совершенству. — СПб.: ИД «Весь», 2004.— 96 с.
- [10]. *Харт У.* — Искусство жизни. Медитация Випассана, как её преподаёт С.Н.Гоенка. 120с.