

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

Реєстраційний № _____
Дата реєстрації _____

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ З
РІЗНИМ ДОСВІДОМ ДУХОВНИХ ПРАКТИК**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія розвитку
21Мз-Псих групи
Духніченко Валентини Олексіївни

Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної та
практичної психології,
кандидат філософських наук, доцент
Пирог Ганна Володимирівна

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2022 р.

Зав. кафедри _____ Наталія ПОРТНИЦЬКА

м. Житомир – 2022

Дата захисту «__» червня 2022 р.

**Результат
захисту**

Оцінка		
за університетською шкалою	за 100 бальною шкалою	ECTS

Голова ЕК

(підпис)

Олег МАЗЯР

Члени ЕК

(підпис)

Наталія ПОРТНИЦЬКА

(підпис)

Людмила КОТЛОВА

(підпис)

Ганна ПИРОГ

Секретар ЕК

(підпис)

Людмила ФАЛЬКОВСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ДУХОВНИХ ПРАКТИК	9
1.1. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості.....	9
1.2. Характеристика та види духовних практик.....	18
1.2.1. Загальна характеристика духовних практик.....	18
1.2.2. Види східних духовних практик.....	20
1.3. Зв'язок духовних практик з психологічним благополуччям.....	25
1.3.1. Роль духовних практик у психологічному благополуччі особистості.....	25
1.3.2. Теоретична модель взаємозв'язку психологічного благополуччя та різного досвіду духовних практик.....	31
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ДУХОВНИХ ПРАКТИК.....	37
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	37
2.2. Методи дослідження, обробки і аналізу даних.....	38
2.2.1. Методи дослідження.....	38
2.2.2. Методи обробки і аналізу даних.....	44
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ДУХОВНИХ ПРАКТИК.....	46
3.1. Дослідження психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик.....	46

3.1.1. Загальні особливості психологічного благополуччя людей з досвідом духовних практик та без такого досвіду.....	46
3.1.2. Особливості психологічного благополуччя людей за видом духовних практик.....	51
3.1.3. Особливості психологічного благополуччя людей з різною тривалістю занять духовними практиками.....	58
3.1.4. Особливості психологічного благополуччя людей з різною регулярністю занять духовними практиками.....	63
3.2. Аналіз психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик за критерієм емоційного стану на момент опитування.....	69
3.3. Практичні рекомендації для покращення психологічного благополуччя особистості на основі практик майндфулнес	76
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика психологічного благополуччя особистості є досить актуальною та широко дискутується науковим товариством у наш час. Психологічне благополуччя розглядають з різних точок зору – від фізичного здоров'я до складової економічних стосунків. У вивченні цього поняття з точки зору психології цікавим є евдемоністичний підхід, що розкриває благополуччя як результат розвитку і саморозвитку особистості. Особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії.

Сучасне життя пересічної людини насичене безліччю стресових факторів, що породжує надмірну напруженість. Це спонукає до пошуку способів подолання цих негативних станів та набуття благополуччя. Людина природньо прагне до саморозвитку, самопізнання, максимального розширення та реалізації власного потенціалу. Тож багато людей приходять у духовні практики у пошуку нових смислів, цінностей, орієнтирів, шляхів особистісного зростання, покращення фізичного та психічного здоров'я. Загалом духовні практики спрямовані на розвиток позитивних інтенцій розуму, культивуацію моральних чеснот, самовладання, дисципліни, умиротворення та позбавлення від негативних емоцій, почуттів і думок, що теоретично має сприяти переживанню психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя вивчали такі дослідники: Н. Бредберн, А. Ватерман, Е. Дінер, Р. Ріан, К. Ріфф та ін. Відсилки до східних духовних практик ми знаходимо у роботах багатьох західних вчених, які досліджували феномен психологічно здорової особистості, та чий концепції згодом стали основою для подальших досліджень феномену психологічного благополуччя (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, К. Хорні, К. Г. Юнг).

Отже, психологічна і практична значущість проблеми та її недостатня розробленість у психологічній літературі зумовили вибір теми магістерської

роботи – «Особливості психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик».

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик (на прикладі медитації та йоги).

Мета дослідження: визначити особливості психологічного благополуччя людей, які практикують медитацію та йогу.

Гіпотеза дослідження: духовні практики сприяють високим рівням показників психологічного благополуччя особистості:

1. У людей, які мають досвід духовних практик, рівень психологічного благополуччя вищий, ніж у людей, які не мають досвіду духовних практик.
2. Рівень психологічного благополуччя людей корелює з частотою та регулярністю занять духовними практиками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми зв'язку психологічного благополуччя особистості з використанням духовних практик та запропонувати теоретичну модель ролі духовних практик у психологічному благополуччі особистості.
2. Підібрати методи дослідження психологічного благополуччя особистості з різним досвідом духовних практик.
3. Емпірично вивчити особливості психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик.
4. Здійснити аналіз особливостей психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик.

Методологічні та теоретичні основи дослідження: теоретичною основою дослідження є модель психологічного благополуччя К. Ріфф, окремі аспекти теорії психічного здоров'я М. Ягоди, положення основних концепцій позитивного психологічного функціонування особистості (Н. Бредберн, А. Ватерман, Е. Дінер, М. Селігман).

Методи та організація дослідження. Із метою реалізації поставлених завдань нами були використанні такі методи: теоретичні – аналіз наукової психологічної літератури; емпіричні – методика дослідження психологічного благополуччя особистості «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптована Т. Д. Шевеленковою і П. П. Фесенко; статистичні – перевірка на нормальність розподілу з використанням U-критерію Манна - Уїтні та критерію Краскала-Уолліса для незалежних вибірок; описова статистика з розрахунком середнього арифметичного; порівняльний аналіз з використанням критерію Краскала-Уолліса та U-критерію Манна - Уїтні для незалежних вибірок; кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта лінійної кореляції r-Пірсона для визначення прямолінійного зв'язку між змінними.

Вибірку дослідження склали 84 людини (46 жінок та 38 чоловіків) віку ранньої та середньої дорослості.

Надійність та вірогідність дослідження забезпечувалися застосуванням методів, які відповідають меті та завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик;
- *уточнено* розуміння особливостей психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик;
- *набуло подальшого розвитку* положення про психологічне благополуччя людей, які мають досвід занять духовними практиками.

Практичне значення: отримані в результаті виконання наукової роботи дані про те, що духовні практики сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя, можуть бути використані психологами для створення програм на основі духовних практик, які сприятимуть позитивному функціонуванню

особистості та покращенню показників її психологічного благополуччя. Окрім того результати дослідження можуть бути використаними для подальшого вивчення особливостей психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик.

Апробація. Основні результати магістерської роботи були представлені на: Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми особистісного зростання» (Житомир, Україна, 13 травня 2021 року).

Публікації. Основний зміст та результати дослідження викладено у 2 публікаціях:

1. Духніченко В. Теоретичний аналіз значення духовних практик у психологічному благополуччі особистості. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Житомир, 13 травня 2021 р.) / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 186-188.

2. Духніченко В. Особливості психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. (подано до друку)

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує **79** найменувань (на 8 сторінках) і **6** додатків (на 8 сторінках). Основний зміст роботи викладено на **82** сторінках (загальний обсяг роботи – **98** сторінок друкованого тексту). У роботі міститься 14 таблиць та 30 рисунків на 30 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ДУХОВНИХ ПРАКТИК

Висновки до розділу 1

1. Можна виділити три основних етапи у вивченні психологічного благополуччя: через розгляд балансу позитивних та негативних афектів у житті людини, через рівень задоволеності життям та у вигляді системної характеристики цього феномена як позитивного психологічного функціонування.

2. Психологічне благополуччя має за основу не лише певний медичний стандарт здоров'я як відсутності фізичних чи психічних захворювань, а й відчуття людиною здебільшого позитивних емоцій у процесі проживання свого життя.

3. Психологічне благополуччя є багатокomпонентним феноменом та включає складові еудемоністичного та гедоністичного напрямів його дослідження. У кожної людини є власна ціннісна сфера, з оглядом на яку у неї формується відчуття благополучного проживання свого життя. Звичайно, об'єктивні фактори також впливають на благополуччя особистості, але позитивність чи негативність цього впливу визначається характеристиками особистості, її реакціями, діями у певних обставинах і ставленням до цих обставин.

4. Відчуття психологічного благополуччя виявляється у загальній задоволеності людиною усіма сферами свого життя.

5. Особистість, що є психологічно благополучною, також може переживати негативні почуття й емоції, та вона не поширює їх на усі сфери свого життя, усвідомлюючи їх ситуативну природу.

6. Узагальнивши різноманітні філософські та психологічні дослідження, ми можемо виокремити феномени благополуччя та щастя як

взаємні відносини об'єктивного та суб'єктивного, що виражаються в уявленнях особистості про щасливе і благополучне життя, які в свою чергу зумовлені явищами соціального характеру, котрі відображаються у ціннісній та смисловій сферах особистості.

7. Стабільний стан психологічного благополуччя припускає, що особистість має достатньо фізичних, психологічних та соціальних ресурсів для розв'язання певної життєвої проблеми. Коли ресурсів недостатньо, рівень благополуччя скоріше матиме тенденцію до зниження.

8. Узагальнюючи, ми можемо сказати, що медитація, з точки зору техніки, є вправою, що розвиває здібність людини до розпізнавання і контролю своєї ментальної, емоційної та почуттєвої внутрішньої активності.

9. Духовні практики сприяють врівноваженню психічних процесів методами концентрації уваги, м'язової релаксації та емоційного спокою.

10. Духовні практики у буддизмі розуміються як сукупність методів морального та фізичного самовдосконалення, що пов'язані з практикою усвідомленості.

11. Йога являє собою сукупність практик та методів спрямованих на психофізичний розвиток людини та досягнення нею змінених станів свідомості.

12. Тож ми можемо зробити висновок, що усі духовні практики, так чи інакше, за допомогою різних методів, спрямовані на саморозвиток людини, її самовдосконалення, покращення фізичного та психічного стану, врівноваження емоційних та почуттєвих проявів, оволодіння собою та своїм розумом, культивування моральних якостей, позитивного самосприйняття, альтруїстичного ставлення до інших людей та навколишнього світу, сприяють самоактуалізації та розкриттю внутрішнього потенціалу, що має позитивно впливати на індекс психологічного благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ РІЗНИМ ДОСВІДОМ ДУХОВНИХ ПРАКТИК

Висновки до розділу 2

Наше дослідження побудоване в рамках екзистенціально-гуманістичної парадигми на основі теорій позитивного психологічного функціонування особистості. Основна мета нашого дослідження – визначити та описати особливості психологічного благополуччя людей з досвідом духовних практик медитації та йоги, взаємозв'язок індивідуальних, вікових особливостей в концепції психологічного благополуччя.

Вибір методів дослідження проведено відповідно до зазначених гіпотез. Обрана методика в перевірці нашої гіпотези надає можливість достатньо об'ємно вивчити феномен «психологічного благополуччя» в концепціях гуманістичної та екзистенціальної психології, оперуючих такими аспектами, як психологічне благополуччя та його компоненти, духовність, саморозвиток та позитивне функціонування особистості, що відповідає предмету нашого дослідження.

Достовірність результатів і висновків дослідження забезпечується обґрунтованістю вихідних теоретико-методологічних позицій, репрезентативністю вибірки, застосуванням комплексу методів, адекватних сутності досліджуваних психологічних явищ, використанням математико-статистичних процедур обробки даних відповідно до мети і завдань дослідження, дотриманням вимог, що пред'являються до валідності та надійності використовуваних методів дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ДУХОВНИХ ПРАКТИК

3.1. Дослідження психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик

Дослідження особливостей психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик у віці ранньої та середньої дорослості складалося з визначення балів показників шкал компонентів психологічного благополуччя, а також порівняльному аналізі результатів з людьми, які не мають досвіду занять східними духовними практиками. Результати дослідження за методикою К.Ріфф були проаналізовані окремо для жінок та чоловіків віку ранньої та середньої дорослості; для людей з досвідом духовних практик та людей без такого досвіду; для людей з досвідом різних видів духовних практик; для людей з різною кількістю досвіду духовних практик; для людей із різною регулярністю занять; та для людей із різним емоційним станом на момент проходження опитування. Для кожної групи досліджуваних були розраховані показники середніх значень.

3.1.1. Загальні особливості психологічного благополуччя людей з досвідом духовних практик та без такого досвіду

У емпіричному дослідженні зв'язків між психологічним благополуччям особистості та різним досвідом занять духовними практиками взяло участь 84 респонденти, а саме 46 представниць жіночої статі та 38 представників чоловічої статі, відповідно 54,8 та 45,2 відсотки від усієї вибірки. За віком – 45 респондентів ранньої дорослості (20 – 35 років) та 39 середньої дорослості (36 – 55 років).

Респондентів було розподілено на дві групи – 42 особи, які мали досвід духовних практик (йоги та/або медитації) та 42 особи з відсутністю будь-якого досвіду східних духовних практик. Загальні характеристики вибірки подані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Загальні характеристики вибірки

Вік	Без досвіду		З досвідом	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
20-35 років	12	10	13	10
36-55 років	11	9	10	9
Всього	23	19	23	19

У таблиці 3.2 та на рис. 3.1 представлені середні значення по кожній із шкал компонентів психологічного благополуччя для двох груп – людей, які мають досвід духовних практик та людей, які не мають такого досвіду, без огляду на вік та стать. По всім показникам середні значення рівнів компонентів психологічного благополуччя є вищими на кілька пунктів у людей, які мають досвід духовних практик.

При аналізі розподілу рівнів шкал компонентів психологічного благополуччя серед людей з досвідом духовних практик домінують показники вищого рівня, порівняно із людьми які не мають досвіду духовних практик. Переважання показників високого рівня свідчить про більш високий стан відчуття психологічного благополуччя у людей з досвідом духовних практик. Варто відмітити, що середнє значення загального індексу психологічного благополуччя людей із досвідом духовних практик на 60,57 балів більше, ніж у людей, які не мають досвіду духовних практик. Це може свідчити, що у практикуючих йогу та/або медитацію відчуття психологічного благополуччя є більш вираженим. Найменша різниця середніх значень стосується шкал Позитивні відносини, Автономія.

Таблиця 3.2

Чи маєте Ви досвід занять духовними практиками?

Шкали	Ні	Так
Позитивні відносини	55,40	63,14
Автономія	54,60	62,88
Управління середовищем	52,79	62,64
Особистісне зростання	56,07	68,60
Ціль у житті	55,12	66,07
Самоприйняття	54,64	65,86
Психологічне благополуччя	328,62	389,19

Для визначення достовірності зв'язку між показниками шкал психічного благополуччя та наявністю досвіду духовних практик було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Кореляція між показниками психологічного благополуччя та наявністю досвіду духовних практик

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Наявність досвіду духовних практик	0,32	0,36	0,4	0,46	0,44	0,42	0,46

Кореляційний аналіз між наявністю досвіду духовних практик та рівнем показників компонентів психологічного благополуччя показав, що коефіцієнт

кореляції варіюється від 0,32 до 0,46. Це дає підстави говорити про те, що існує прямий помірний зв'язок. Також варто додати, що даний зв'язок є статистично достовірним на рівні 97% при $p = 0,03$ (див. додаток Б).

Тепер розглянемо результати дослідження більш детально у розрізі статі та віку (табл. 3.4). Для жінок віком 20-35 років середні показники шкали Позитивні відносини в обох групах знаходяться нижче рівня норми, та різниця між показниками складає 10,79 балів, що може свідчити про те, що жінки, які мають досвід духовних практик більш схильні до побудови та підтримання близьких відносин з іншими людьми. Середні показники шкали Автономія у жінок із досвідом знаходяться у межах норми, а у жінок без досвіду на 5,08 балів нижче норми, що може свідчити про те, що заняття духовними практиками сприяють відчуттю людиною дещо більшої незалежності від зовнішніх оцінок та суджень, та більшій орієнтації на власні принципи та стандарти. Середні бали по шкалі Управління середовищем на 11 балів нижчі від норми у жінок без досвіду духовних практик, а у жінок із досвідом – знаходяться у межах норми. За шкалами Особистісне зростання, Ціль у житті, Самоприйняття, Психологічне благополуччя показники середніх значень жінок із досвідом духовних практик знаходяться у межах норми згідно віку ранньої дорослості, а середні показники жінок, які не мають досвіду духовних практик за усіма шкалами, знаходяться нижче рівня норми, що може свідчити про те, що духовні практики можуть бути одним із чинників, які сприяють переживанню людиною відчуття психологічного благополуччя.

У жінок віку середньої дорослості із досвідом духовних практик середні значення по шкалам Позитивні відносини, Автономія, Особистісне зростання, Управління середовищем, Ціль у житті знаходяться у межах норми, а середні бали шкал Самоприйняття та Психологічне благополуччя є високими.

Таблиця 3.4

Середні значення у жінок

Шкали	20-35 років		36-55 років	
	Чи маєте Ви досвід занять духовними практиками?			
	Ні	Так	Ні	Так
Позитивні відносини	52,83	63,62	57,00	60,40
Автономія	52,92	60,92	52,00	61,90
Управління середовищем	47,00	59,46	54,45	60,00
Особистісне зростання	56,33	68,92	54,27	67,50
Ціль у житті	52,67	65,38	55,73	63,90
Самоприйняття	49,58	62,62	55,18	64,60
Психологічне благополуччя	311,33	380,92	328,64	378,30

Статистично значимі відмінності ми можемо спостерігати по шкалам Управління середовищем (0,021), Особистісне зростання (0,029), Ціль у житті (0,021), Самоприйняття (0,032), Психологічне благополуччя(0,021) у групах жінок віку ранньої дорослості, тож це може свідчити про те, що заняття духовними практиками позитивно позначаються на даних компонентах психологічного благополуччя.

У групах жінок віку середньої дорослості статистично значимими є відмінності по шкалам Особистісне зростання (0,006), Самоприйняття (0,037), Психологічне благополуччя (0,029), що з великою імовірністю свідчить про те, що в даному випадку заняття духовними практиками позитивно впливають на саме ці компоненти психологічного благополуччя (див. додаток Б).

Для чоловіків (див. табл. 3.5) віком 20-35 років статистично значимими виявилися відмінності середніх показників шкал Управління середовищем, Особистісне зростання, Самоприйняття, Психологічне благополуччя, що може

свідчити про позитивний вплив занять духовними практиками на ці компоненти психологічного благополуччя (див. додаток Б).

У чоловіків віку середньої дорослості статистично значимою виявилася відмінність у середніх значеннях шкал Ціль у житті (0,035), що може свідчити про певний вплив занять духовними практиками саме на цей компонент психологічного благополуччя.

Таблиця 3.5

Середні значення у чоловіків

Шкали	20-35 років		36-55 років	
	Чи маєте Ви досвід занять духовними практиками?			
	Ні	Так	Ні	Так
Позитивні відносини	56,30	64,60	55,89	63,89
Автономія	59,70	64,20	54,33	65,33
Управління середовищем	56,20	67,30	54,67	65,00
Особистісне зростання	59,90	70,90	53,67	66,78
Ціль у житті	60,00	67,90	52,22	67,44
Самоприйняття	60,50	69,40	54,22	68,00
Психологічне благополуччя	352,60	404,30	325,00	396,44

3.1.2. Особливості психологічного благополуччя людей за видом духовних практик

Було відібрано три групи респондентів – 42 особи, які мали досвід духовних практик, з яких 27 людей займалися йогою та медитацією у комплексі й 15 людей, котрі займалися лише медитацією, та 42 особи з відсутністю будь-якого досвіду східних духовних практик.

Найвищі середні показники по всіх шкалах психологічного благополуччя ми можемо спостерігати у людей, які займаються саме йогою та медитацією у комплексі (див. табл. 3.6). Середні значення по шкалам показала

група респондентів, які займалися лише медитативними духовними практиками, та найнижчі середні показники у людей, які не мають досвіду духовних практик. Це може свідчити про те, що саме поєднання фізичних вправ у комплексі з медитативними техніками найбільше сприяє високим рівням психологічного благополуччя по всім показникам.

Таблиця 3.6

Досвід яких саме духовних практик Ви маєте?

Шкали	Без досвіду	Йога та медитація	Медитація
Позитивні відносини	55,40	64,33	61,00
Автономія	54,60	63,74	61,33
Управління середовищем	52,79	63,59	60,93
Особистісне зростання	56,07	68,85	68,13
Ціль у житті	55,12	67,56	63,40
Самоприйняття	54,64	67,15	63,53
Психологічне благополуччя	328,62	395,22	378,33

Для визначення достовірності зв'язку між показниками шкал психічного благополуччя та видом духовних практик було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Кореляція між показниками психологічного благополуччя та
видом духовних практик**

Вид духовних практик	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
	0,34	0,36	0,4	0,44	0,45	0,42	0,45

Кореляційний аналіз між видом духовних практик та рівнем показників компонентів психологічного благополуччя показав, що коефіцієнт кореляції варіюється від 0,34 до 0,45. Це дає підстави говорити про те, що існує прямий помірний зв'язок. Також варто додати, що даний зв'язок є статистично достовірним на рівні 97% при $p = 0,03$ (див. додаток В).

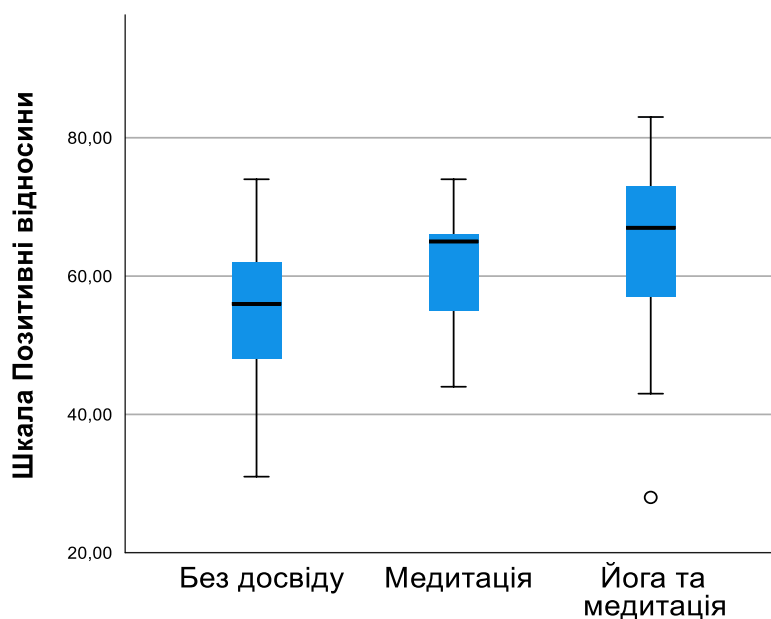


Рис. 3.1. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Позитивні відносини

По шкалі Позитивні відносини (рис. 3.1) статистично значимою виявилася різниця у показниках між групами людей без досвіду та практикуючих йогу разом із медитацією. Хоча середні бали в обох групах знаходяться у межах значень норми, та все ж показники практикуючих людей у середньому є більшими на 8,93 бали. Тож ми можемо із великою імовірністю припустити, що заняття комплексними духовними практиками можуть сприяти схильності до близьких, довірливих та теплих відносин з оточуючими людьми.

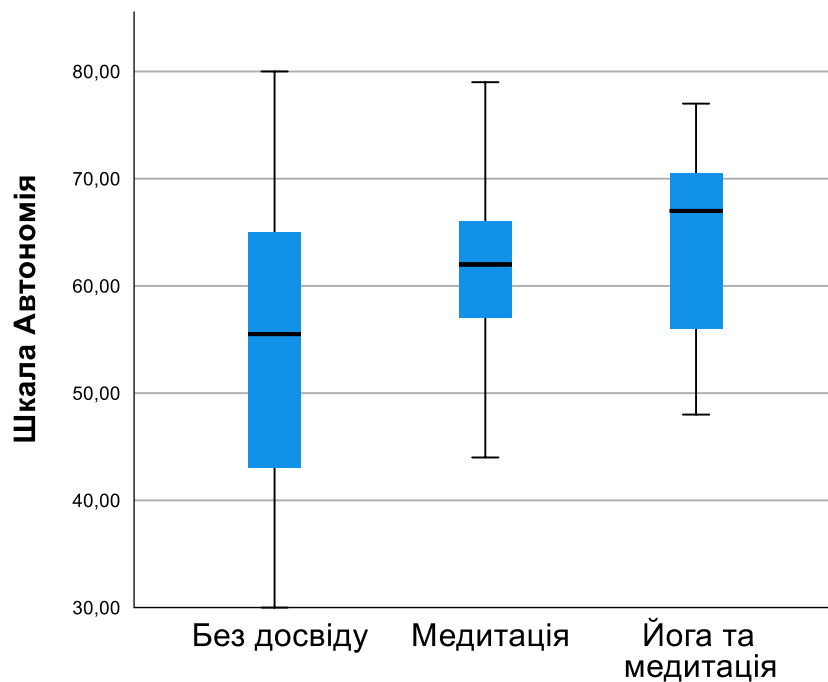


Рис. 3.2. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Автономія

По шкалі Автономія (рис. 3.2) статистично значимою так само виявилася різниця у показниках між групами людей без досвіду та практикуючих йогу комплексно із медитацією (див. додаток В). Хоча середні бали в обох групах знаходяться у межах значень норми, та все ж показники практикуючих людей у середньому є більшими на 9,14 балів. Тож ми можемо із великою імовірністю припустити, що комплексні заняття йогою та медитацією сприяють розвитку

незалежності людини від зовнішніх оцінок та орієнтації на свої внутрішні стандарти й принципи.

По шкалі Управління середовищем (рис. 3.3) статистично значимими

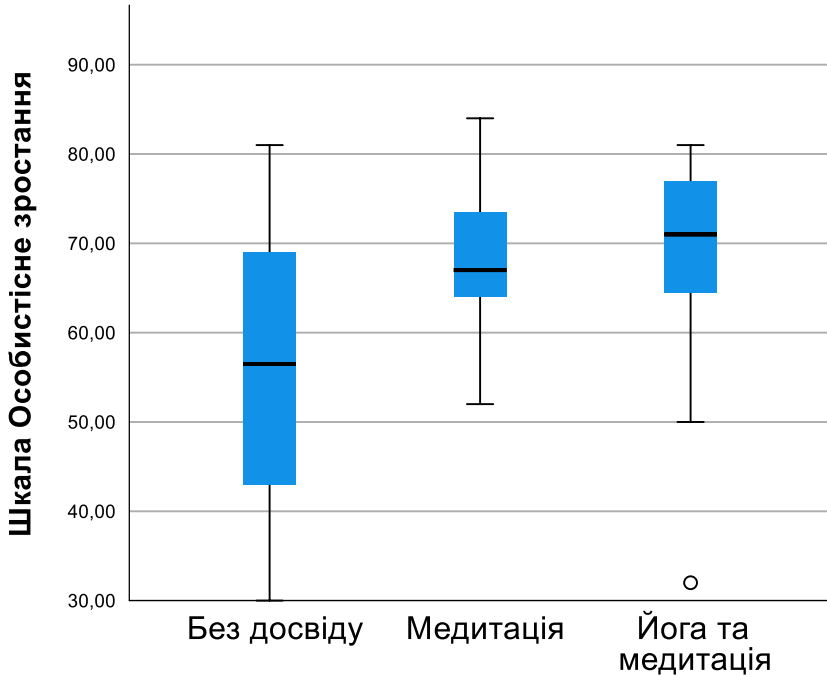


Рис. 3.4. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Особистісне зростання

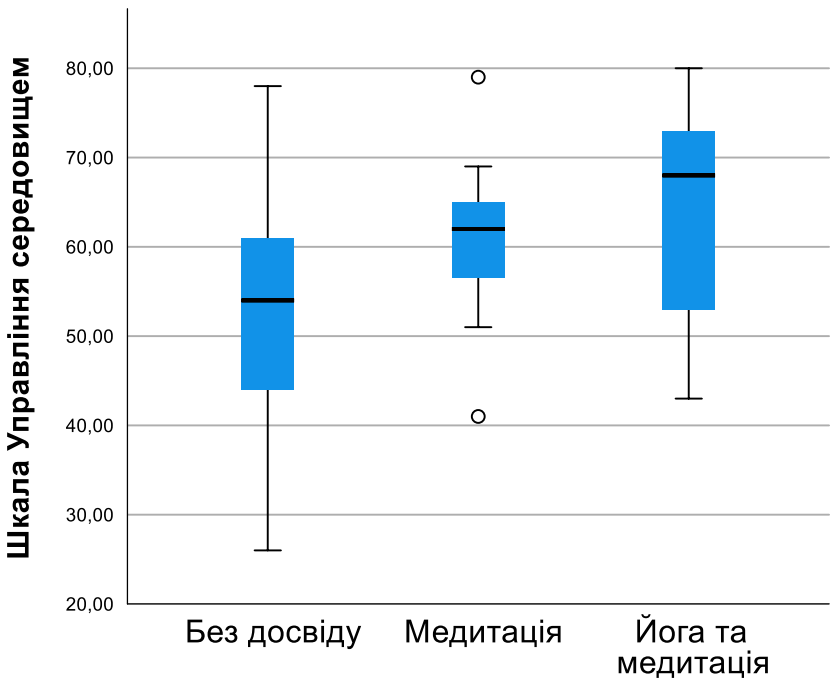


Рис. 3.3. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Управління середовищем

виявилися відмінності у показниках між групами людей без досвіду та з

досвідом медитації й без досвіду та практикуючих йогу із медитацією разом (див. додаток В). Різниця середніх балів у першому випадку 8,14, а у другому – 10,8 на користь людей із досвідом духовних практик. Найвищі показники ми знову спостерігаємо у групі із досвідом йоги та медитації. Тож ми можемо із великою імовірністю припустити, що і медитативні практики, і комплексні заняття йогою та медитацією можуть сприяти відчуттю людиною впевненості та власної компетентності у повсякденному житті.

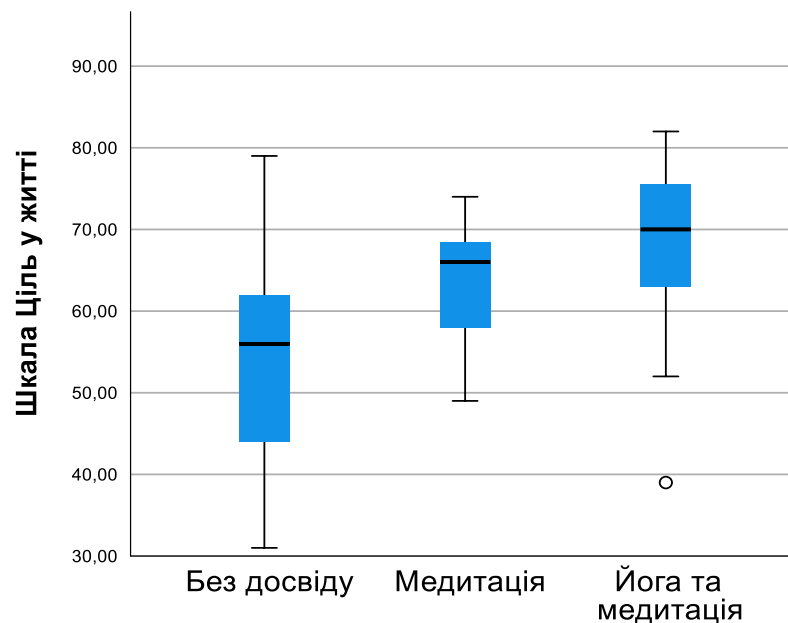


Рис. 3.5. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Ціль у житті

По шкалі Особистісне зростання (рис. 3.4), як і у попередньому випадку, статистично значимими виявилися відмінності у показниках між групами людей без досвіду та з досвідом медитації й без досвіду та практикуючих йогу із медитацією комплексно (див. додаток В). Різниця середніх балів у першому випадку 12,06, а у другому – 12,78 на користь людей із досвідом духовних практик. Найвищі показники ми знову спостерігаємо у групі із досвідом йоги та медитації, хоч різниця і зовсім незначна. Тож ми можемо і у цьому випадку із великою імовірністю припустити, що і медитативні практики, і комплексні заняття йогою та медитацією можуть сприяти відчуттю людиною постійного особистісного розвитку та реалізації власного потенціалу.

По шкалі Ціль у житті (рис. 3.5) статистично значимими виявилися відмінності у показниках між групами людей без досвіду та з досвідом комплексних занять йогою та медитацією (див. додаток В). Різниця середніх балів 12,44 на користь людей із досвідом духовних практик. Тож ми можемо припустити, що комплексні заняття йогою та медитацією можуть сприяти відчуттю людиною осмисленості та цілеспрямованості власного життя, сенсу у житті.

По шкалі Самоприйняття (рис. 3.6) статистично значимими також виявилися відмінності у показниках між групами людей без досвіду та з досвідом йоги і медитації (див. додаток В). Різниця середніх балів 12,51 на користь людей із досвідом духовних практик. Тож ми можемо припустити, що комплексні заняття йогою та медитацією можуть сприяти позитивному ставленню до себе та сприйняттю себе й свого минулого таким, як воно

Щодо загального показника психологічного благополуччя (рис. 3.7), то статистично достовірними виявилися відмінності між групами Без досвіду-Медитація і Без досвіду-Йога та медитація (див. додаток В). Різниця середніх

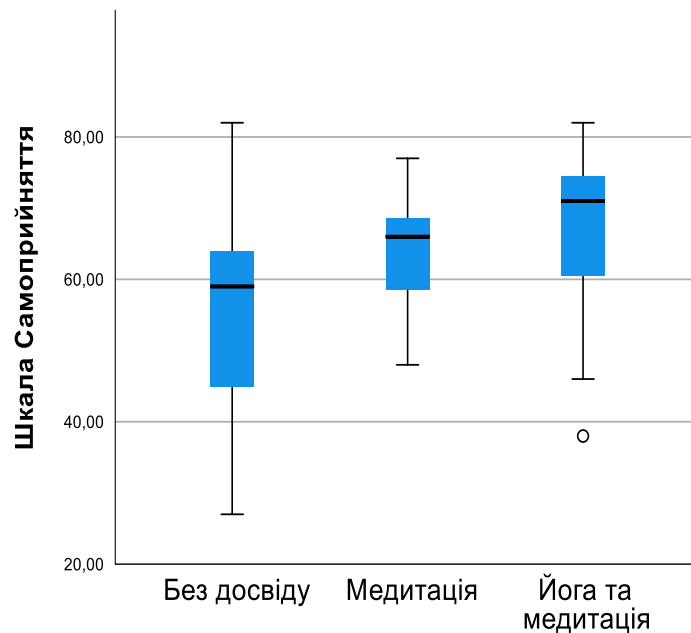


Рис. 3.6. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Самоприйняття

балів у першому випадку 49,71, а у другому – 66,6 на користь людей із досвідом духовних практик. Найвищі показники середніх значень ми знову спостерігаємо у групі із досвідом йоги та медитації. Отримані дані дають нам

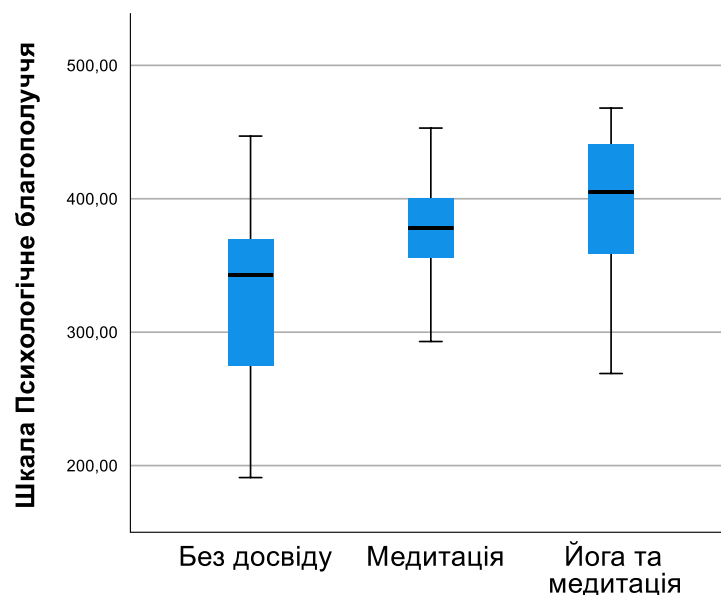


Рис. 3.7. Середні показники груп за видом духовних практик по шкалі Психологічне благополуччя

підстави припускати, що духовні практики, які саме цілісно задіюють та розвивають тіло й свідомість найкраще позначаються на показниках психологічного благополуччя людей.

3.1.3. Особливості психологічного благополуччя людей з різною тривалістю занять духовними практиками

Із 42 респондентів, що мають досвід східних духовних практик, 7 осіб практикують менше ніж 1 рік, 20 осіб – від 1 до 3 років, 7 осіб – від 3 до 5 років та 8 осіб займаються більше 5 років (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Як довго Ви займаєтеся духовними практиками?

Шкали	Без досвіду	до 1 року	1-3 роки	3-5 років	від 5 років
Позитивні відносини	55,40	56,14	61,85	66,43	69,63
Автономія	54,60	55,43	64,30	63,14	65,63
Управління середовищем	52,79	58,43	60,60	67,00	67,63
Особистісне зростання	56,07	62,71	67,55	72,14	73,25
Ціль у житті	55,12	60,00	64,60	71,57	70,25
Самоприйняття	54,64	56,43	65,90	69,43	70,88
Психологічне благополуччя	328,62	349,14	384,80	409,71	417,25

Для визначення достовірності зв'язку між показниками шкал психічного благополуччя та тривалістю досвіду духовних практик було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляція між показниками психологічного благополуччя та тривалістю досвіду духовних практик

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Тривалість досвіду духовних практик	0,4	0,38	0,45	0,4	0,48	0,47	0,5

Кореляційний аналіз між кількістю досвіду духовних практик та рівнем показників компонентів психологічного благополуччя показав, що коефіцієнт кореляції варіюється від 0,38 до 0,45. Це дає підстави говорити про те, що існує прямий середній зв'язок. Також варто додати, що даний зв'язок є статистично достовірним на рівні 95% при $p = 0,05$ (див. додаток Г).

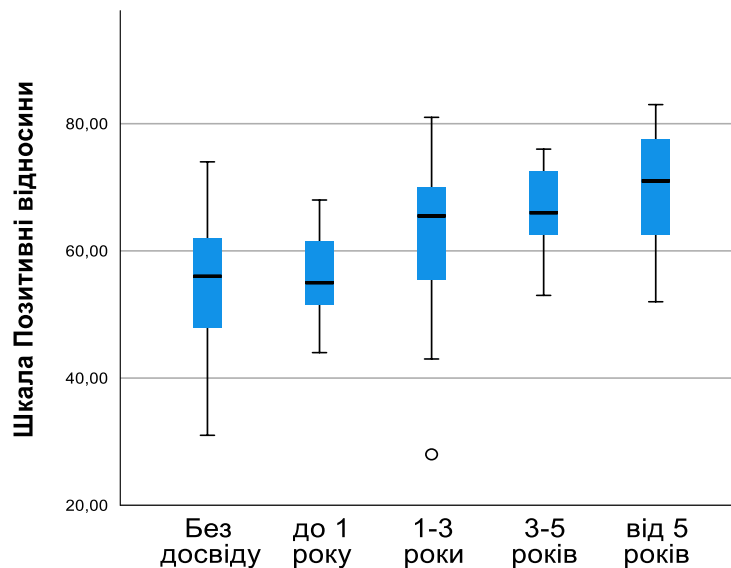


Рис. 3.8. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Позитивні відносини

Для шкали Позитивні відносини (рис. 3.8) статистично значимою є відмінність між показниками людей без досвіду та тих, хто займається більше 5 років (див. додаток Г), що дає нам підстави стверджувати, що люди, які найдовше займаються духовними практиками мають більше близьких та теплих відносин з оточуючими.

Для шкали Автономія (рис. 3.9) статистично значимою є відмінність між показниками людей без досвіду та тих, хто займається 1-3 роки (див. додаток

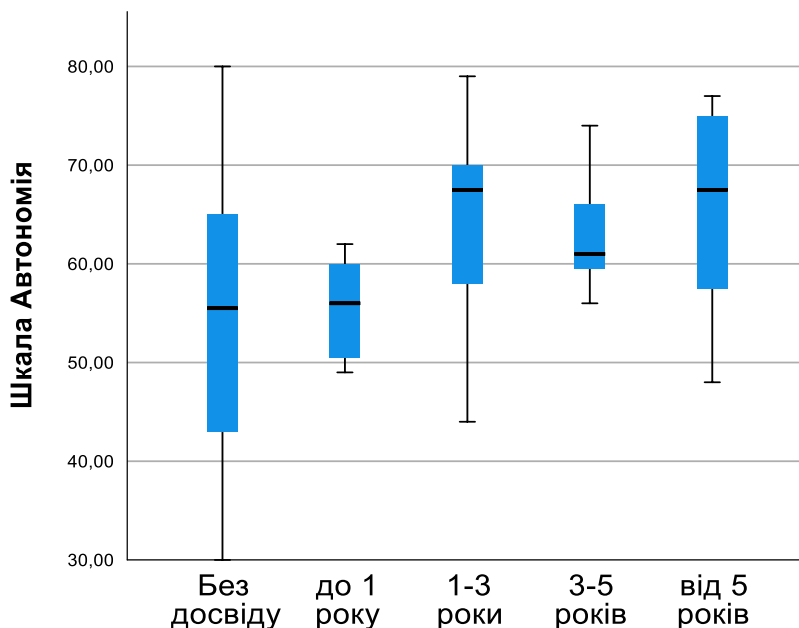


Рис. 3.9. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Автономія

Г), що дає нам підстави стверджувати, що саме за цим показником люди, які займаються духовними практиками від 1-3 років більш схильні до незалежності та саморегуляції.

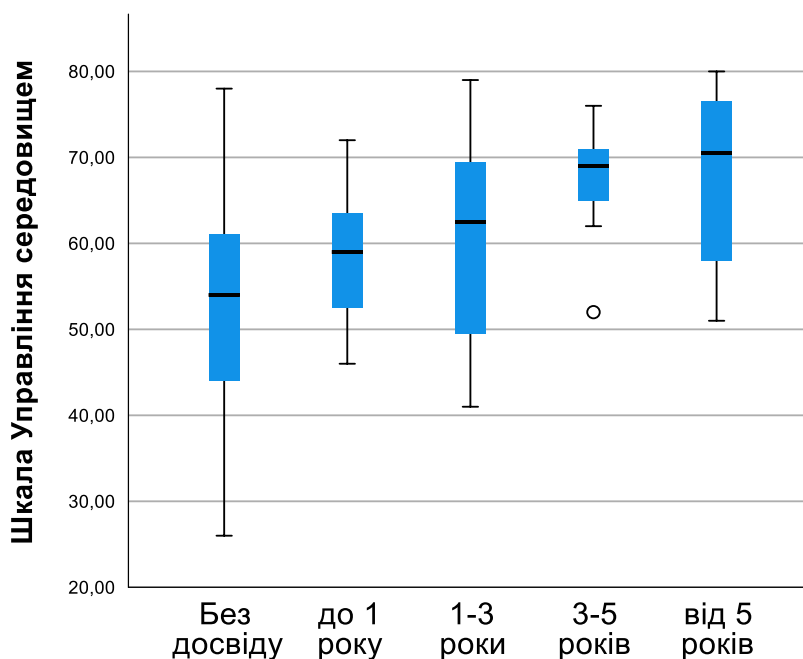


Рис. 3.10. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Управління середовищем

Для шкали Управління середовищем (рис. 3.10) статистично значимими виявилися відмінності між показниками людей без досвіду та тих, хто

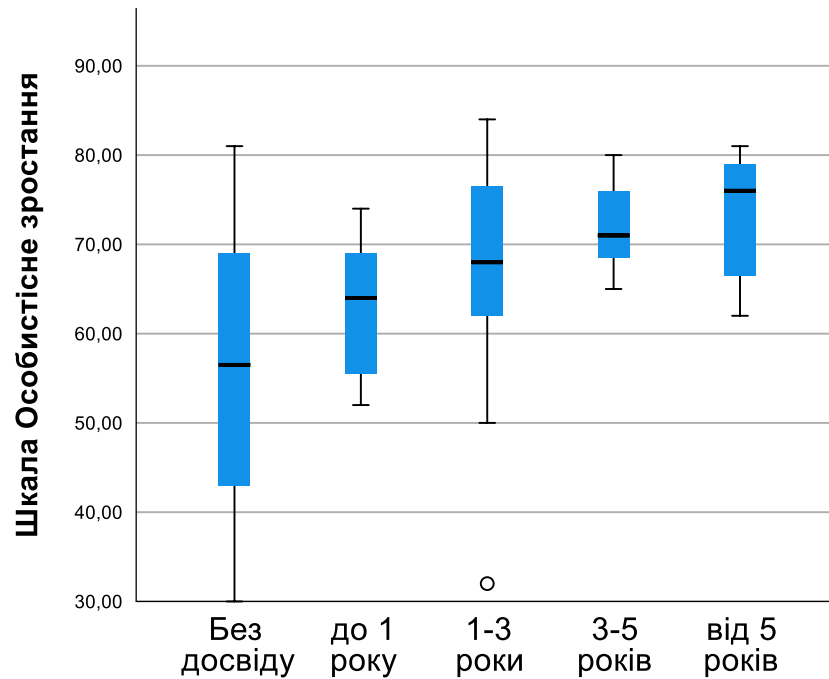


Рис. 3.11. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Особистісне зростання

займається духовними практиками більше 3-х років (див. додаток Г), що дає нам підстави припускати, що такий термін занять найкраще позначається на здатності ефективно справлятися з повсякденними справами та створювати зміни й обставини власного життя.

Для шкали Особистісне зростання (рис. 3.11) статистично значимими виявилися відмінності між показниками людей без досвіду та тих, хто займається духовними практиками більше 1-го року (див. додаток Г), що дає нам підстави припускати, що такий термін занять найкраще позначається на відчутті людиною постійного саморозвитку та реалізації свого внутрішнього потенціалу.

Для шкали Ціль у житті (рис. 3.12) статистично значимими виявилися відмінності між показниками людей без досвіду та тих, хто займається духовними практиками більше 3-х років (див. додаток Г), що дає нам підстави припускати, що такий термін занять найкраще позначається на відчутті людиною сенсу та спрямованості власного життя.

Для шкали Самоприйняття (рис. 3.13) статистично значимими

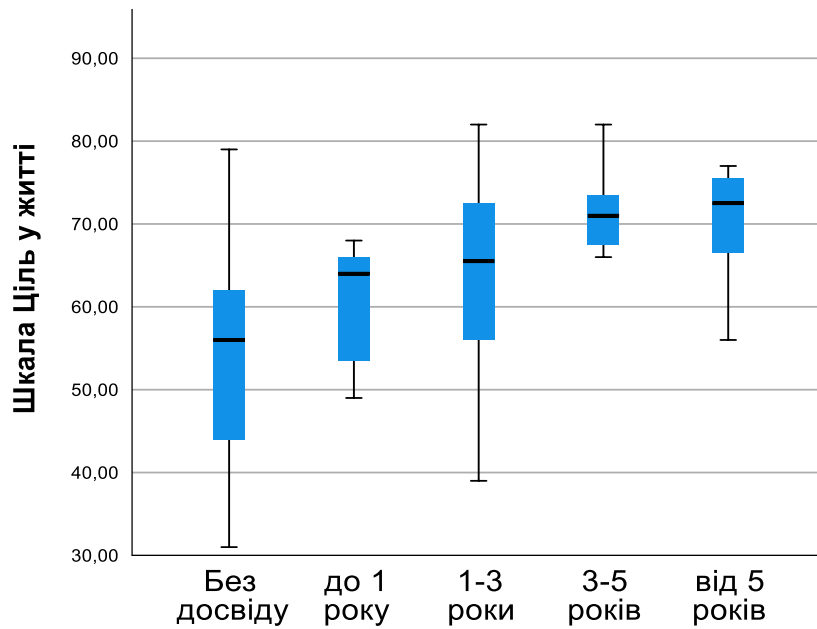


Рис. 3.12. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Ціль у житті

виявилися відмінності між показниками людей без досвіду та тих, хто займається духовними практиками від 1-го до 3-х років та більше 5-ти років (див. додаток Г), що дає нам підстави припускати, що саме такі терміни занять

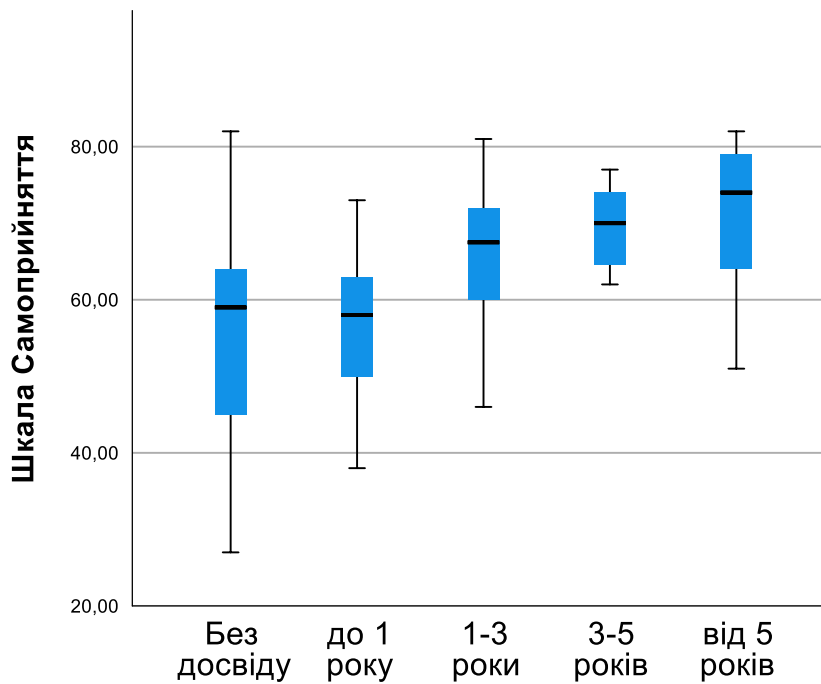


Рис. 3.13. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Самоприйняття

найкраще позначаються на здатності позитивно сприймати себе та події минулого.

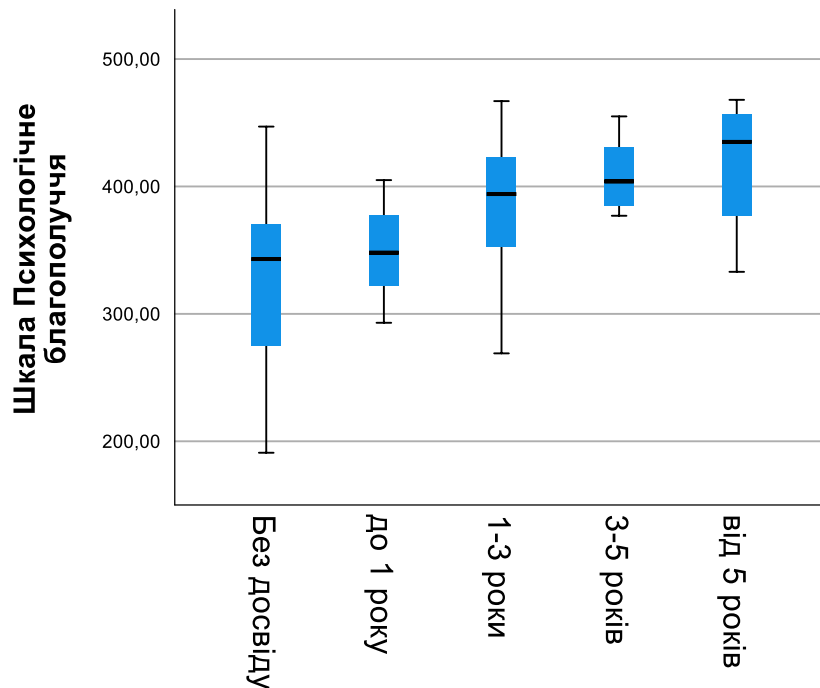


Рис. 3.14. Середні значення груп з різною кількістю досвіду по шкалі Психологічне благополуччя

Для загальної шкали Психологічне благополуччя (рис. 3.14) статистично значимими виявилися відмінності між показниками людей без досвіду та тих, хто займається духовними практиками більше 1-го року (див. додаток Г), що дає нам підстави припускати, що саме такий досвід занять найкраще позначається на загальному відчутті людиною психологічного благополуччя свого життя.

Незначними виявилися відмінності для людей, які мають досвід занять духовними практиками менше 1 року (див. додаток Г).

Тож, ми можемо зробити висновок, що більша тривалість занять духовними практиками найкращим чином позначається на показниках психологічного благополуччя особистості.

3.1.4. Особливості психологічного благополуччя людей з різною регулярністю занять духовними практиками

Із 42 респондентів, що мають досвід східних духовних практик, щодня (7 разів на тиждень) займаються 22 особи, від 4 до 6 разів а тиждень практикує 7 осіб, від 1 до 3 разів на тиждень – 8 осіб, від 1 до 3 разів на місяць – 4 особи та рідше 1 разу на місяць – 1 особа.

Таблиця 3.10

З якою регулярністю Ви займаєтесь духовними практиками?

Шкали	0	1-3 р/м	1-3 р/т	4-6 р/т	Щодня
Позитивні відносини	55,40	65,50	54,75	63,38	67,85
Автономія	54,60	53,50	62,92	62,13	64,10
Управління середовищем	52,79	55,50	57,08	65,13	65,70
Особистісне зростання	56,07	70,00	62,75	70,38	71,25
Ціль у житті	55,12	65,00	60,00	68,13	69,00
Самоприйняття	54,64	61,00	58,17	67,63	70,25
Психологічне благополуччя	328,62	370,50	355,67	396,75	408,15

По даному параметру статистично значимими виявилися відмінності середніх показників (табл. 3.10) усіх шкал для груп, які не мають досвіду занять духовними практиками та групи людей, які займаються щодня (див. додаток Д).

Для визначення достовірності зв'язку між показниками шкал психічного благополуччя та регулярністю занять духовними практиками було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляція між показниками психологічного благополуччя та регулярністю занять духовними практиками

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Регулярність занять духовними практиками	0,4	0,36	0,46	0,48	0,48	0,49	0,51

Кореляційний аналіз між регулярністю занять духовними практиками та рівнем показників компонентів психологічного благополуччя показав, що коефіцієнт кореляції варіюється від 0,36 до 0,49 для усіх шкал окрім Психологічне благополуччя, для якого коефіцієнт становить 0,51, що говорить нам про прямий середній зв'язок для перших та високий для останньої. Варто додати, що даний зв'язок є статистично достовірним лише для групи людей, які займаються духовними практиками щодня, порівняно із людьми, які не

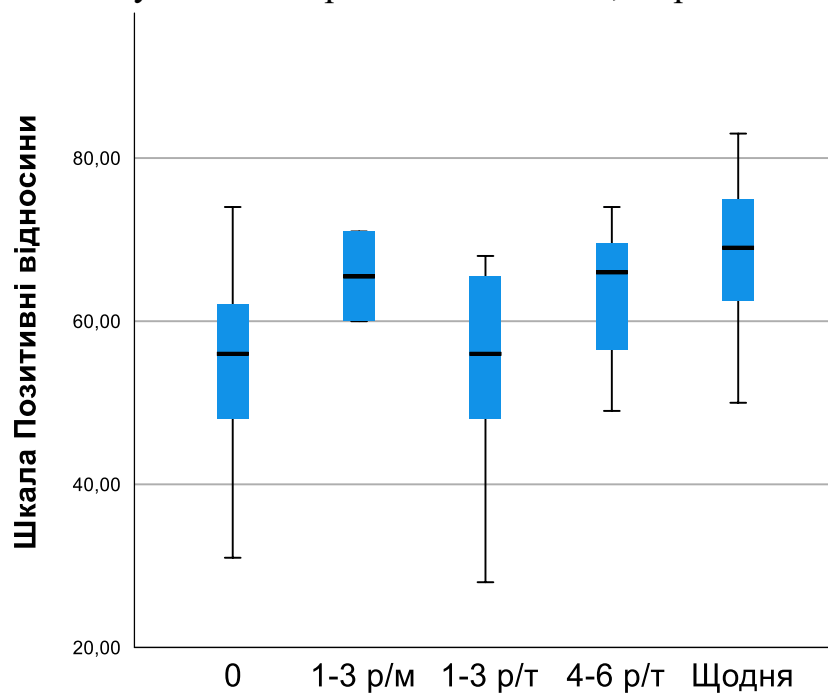


Рис. 3.15. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Позитивні відносини

займаються духовними практиками взагалі, на рівні 96% при $p = 0,04$ (див. додаток Д).

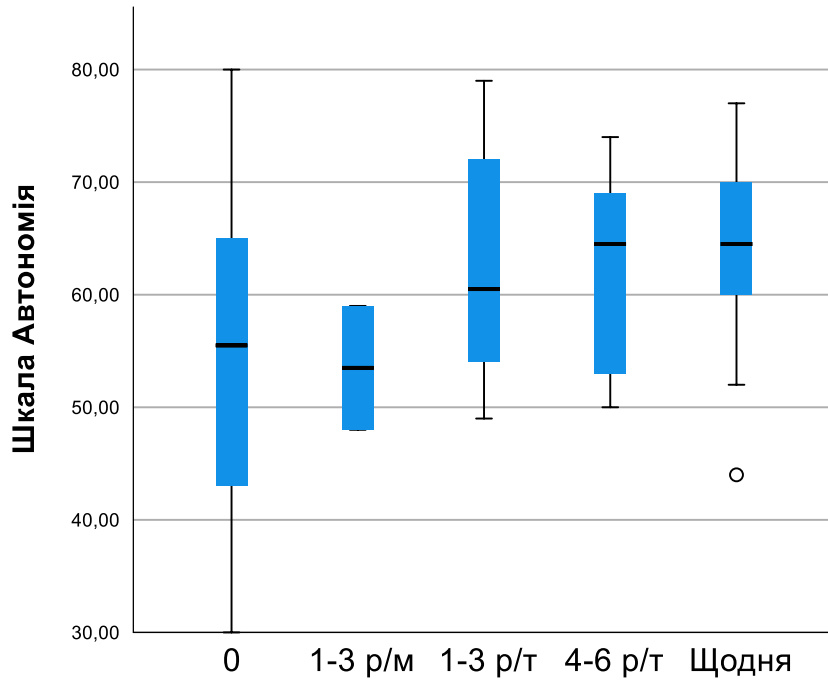


Рис. 3.16. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Автономія

На діаграмі (рис. 3.15) ми можемо бачити, що середні значення по шкалі Позитивні відносини є найвищими у людей, які займаються духовними

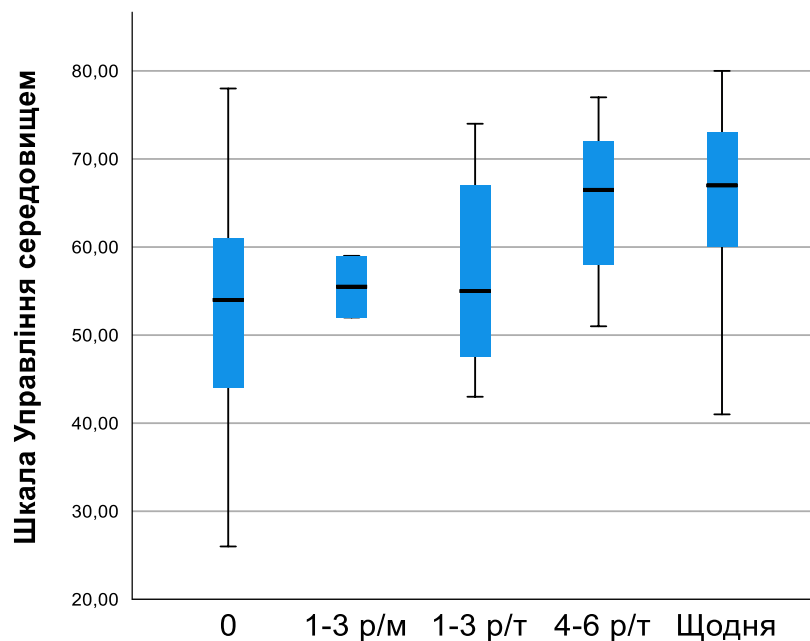


Рис. 3.17. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Управління середовищем

практиками щодня, порівняно з тими, хто займається 1-3 рази на тиждень (при $p < 0,022$) та з людьми без досвіду духових практик (при $p < 0,001$) (див. додаток Д).

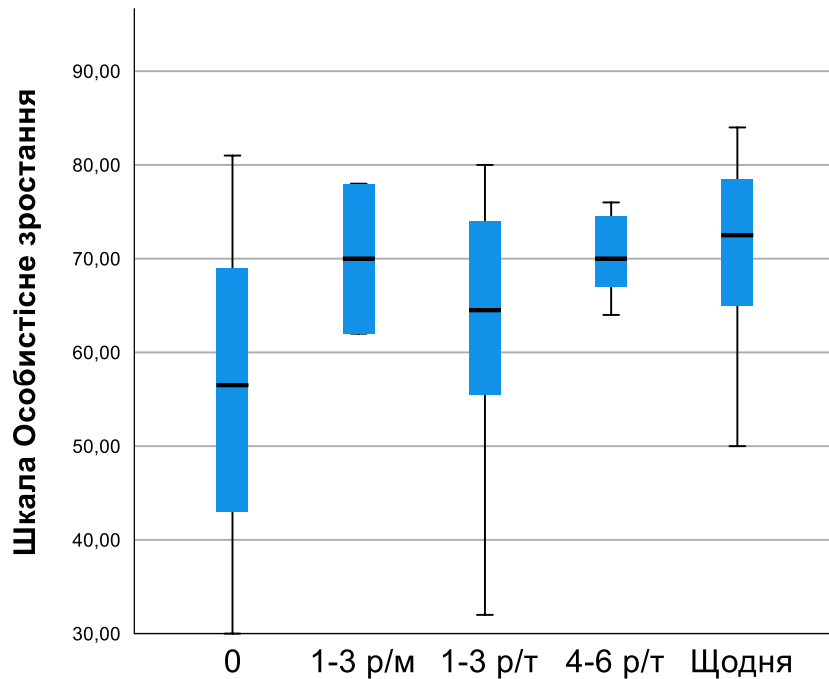


Рис. 3.18. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Особистісне зростання

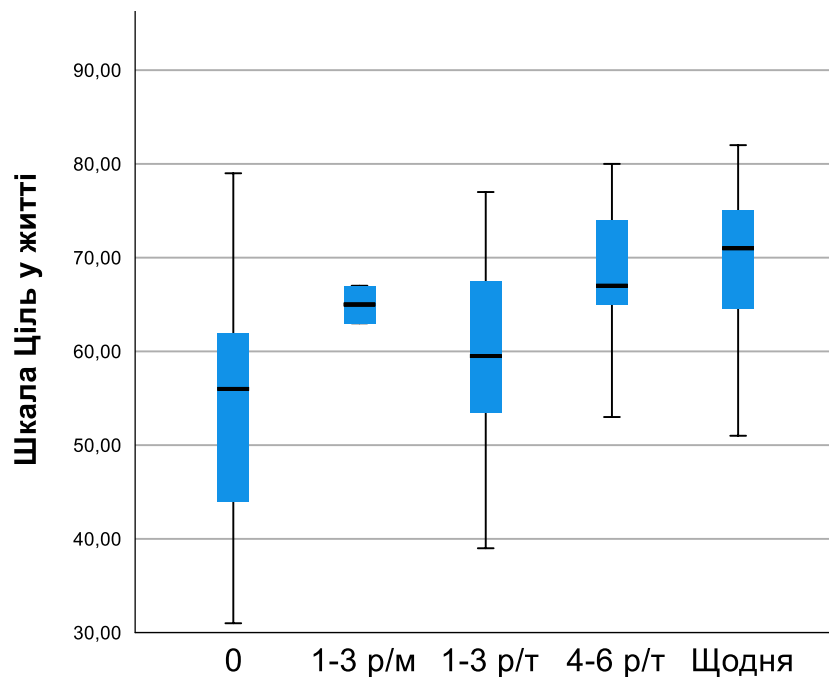


Рис. 3.19. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Ціль у житті

Щодо шкали Автономія (рис. 3.16) статистичну значимість має також відмінність між середніми показниками людей, котрі займаються щодня, у

порівнянні із людьми, які не займаються духовними практиками взагалі (при $p < 0,033$) (див. додаток Д).

По шкалі Управління середовищем (рис. 3.17) статистично значимими виявилися відмінності між групою людей, котрі займаються духовними практиками щодня порівняно з групою, яка не має досвіду східних духовних практик (при $p < 0,001$) (див. додаток Д).

Ми можемо спостерігати значимі відмінності також по шкалі Особистісне зростання (рис. 3.18) (при $p < 0,001$) (див. додаток Д), а саме для людей, які займаються духовними практиками щодня середні показники виявилися справді вищими, ніж у людей, які не займаються взагалі.

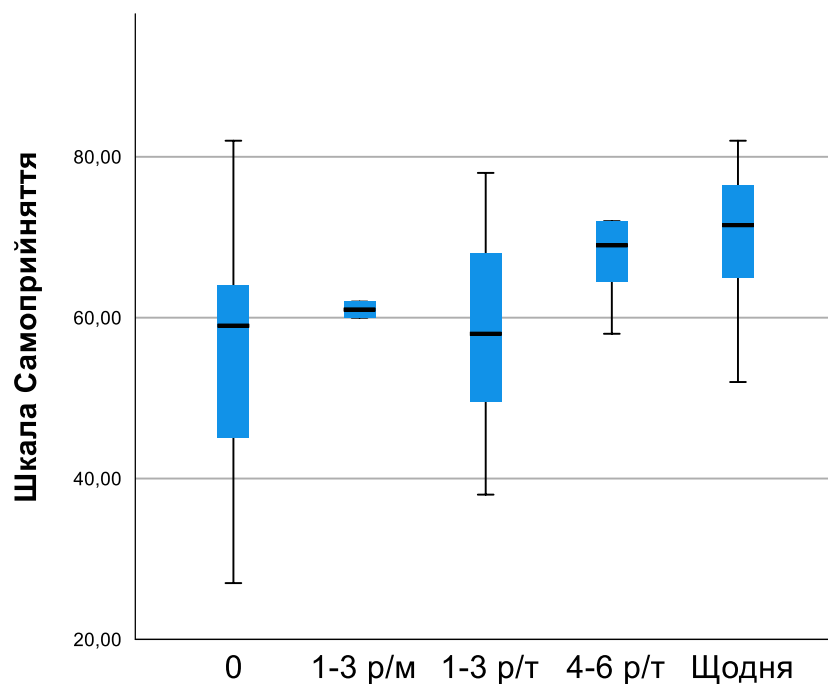


Рис. 3.20. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Самоприйняття

Щодо шкали Ціль у житті (рис. 3.19) – картина по суті співпадає з даними попередньої шкали, і ми можемо спостерігати вищі середні значення показників у групі людей із щоденною регулярністю занять духовними практиками (при $p < 0,001$) (див. додаток Д).

По шкалі Самоприйняття (рис. 3.20) високі середні значення ми спостерігаємо у людей, які займаються щодня, порівняно із людьми, які

практикують 1-3 рази на тиждень (при $p < 0,019$) та не практикують зовсім (при $p < 0,001$) (див. додаток Д).

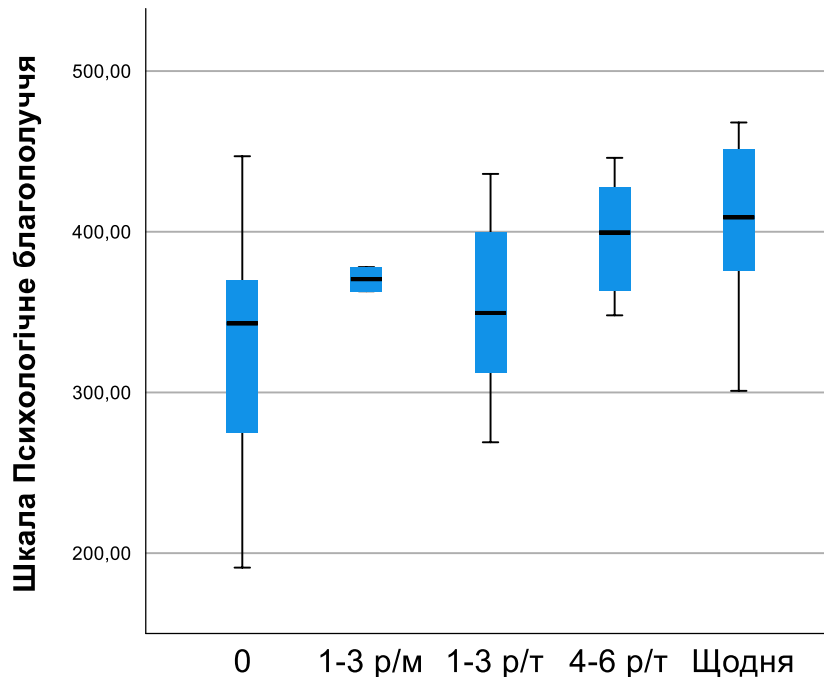


Рис. 3.21. Середні показники для груп з різною регулярністю занять по шкалі Психологічне благополуччя

І щодо загального показника коефіцієнта Психологічного благополуччя (рис. 3.21) статистично значимими виявилися знову ж таки відмінності між практикуючими щоденно, у порівнянні з групою людей, які не практикують взагалі (при $p < 0,001$) (див. додаток Д).

На основі отриманих даних ми можемо зробити висновок, що існує велика імовірність, що саме щоденні заняття духовними практиками найкраще сприяють високим показникам психологічного благополуччя особистості.

3.2. Аналіз психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик за критерієм емоційного стану на момент опитування

На момент проходження опитування, із 84 респондентів 2 особи оцінили свій емоційний стан як негативний (з них 2 людей (100%) без досвіду духовних

практик), 36 осіб оцінили свій емоційний стан як нейтральний (з них 20 людей без досвіду духовних практик та 16 з досвідом) та 46 – як позитивний (з них 20 людей без досвіду духовних практик та 26 з досвідом).

Статистично достовірними (див. додаток Е) виявилися відмінності між показниками усіх шкал, крім Автономії та Особистісного зростання, що означає, що емоційний стан на момент опитування не вплинув на його результати (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Середні значення для різних емоційних станів на момент опитування

Шкали	Негативний		Нейтральний		Позитивний	
	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так
Позитивні відносини	57,50	.	51,76	59,60	59,21	65,11
Автономія	50,00	.	52,00	65,00	57,95	61,70
Управління середовищем	49,00	.	48,24	59,80	58,21	64,22
Особистісне зростання	60,50	.	51,76	67,53	60,37	69,19
Ціль у житті	54,00	.	49,67	63,33	61,26	67,59
Самоприйняття	52,50	.	48,29	64,73	61,89	66,48
Психологічне благополуччя	323,5	.	301,71	380,0	358,9	394,3

Для визначення достовірності зв'язку між показниками шкал психічного благополуччя та емоційним станом на момент проходження опитування було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Кореляція між показниками психологічного благополуччя та емоційним станом респондентів на момент опитування

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Емоційний стан	0,29	0,15	0,36	0,24	0,38	0,35	0,34

Кореляційний аналіз між емоційним станом респондентів на момент проходження опитування та рівнем показників компонентів психологічного благополуччя показав, що коефіцієнт кореляції варіюється від 0,15 до 0,29 для шкал Позитивні відносини, Автономія та Особистісне зростання, що свідчить про низький прямий зв'язок між емоційним станом та цими показниками. Для шкал Управління середовищем, Ціль у житті, Самоприйняття та Психологічне благополуччя коефіцієнти кореляції варіюються від 0,34 до 0,38, що дає підстави говорити про те, що існує прямий помірний зв'язок. Також варто додати, що даний зв'язок є статистично достовірним на рівні 97% при $p = 0,03$ (див. додаток Е).

Ми можемо бачити, як емоційний стан відображається на оцінці людиною свого психологічного благополуччя. Найвищі середні показники шкали Психологічне благополуччя ми бачимо у людей із досвідом духовних практик та позитивним емоційним станом на момент проходження опитування. На другому місці середні значення групи з досвідом, яка оцінила свій емоційний стан як нейтральний. В обох випадках бали вищі, ніж у людей, які не мають досвіду духовних практик (табл. 3.12)..

Та цікаво, що все ж загалом оцінка людиною свого психологічного благополуччя має певну залежність від емоційного стану у конкретний момент

часу. Але також ми можемо побачити, що люди із досвідом духовних практик все одно мають вищі показники порівняно із людьми, котрі взагалі не мають такого досвіду.

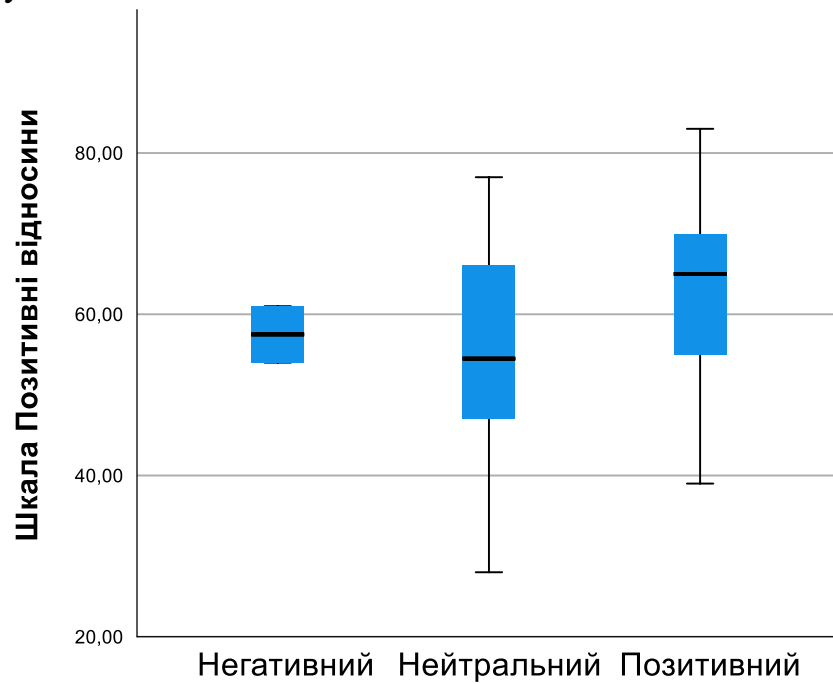


Рис. 3.22. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Позитивні відносини

Для людей, які мали нейтральний емоційний стан на момент проходження опитування статистично значимими виявилися дані для усіх шкал, окрім Позитивні відносини (рис. 3.22) (див. додаток Е).

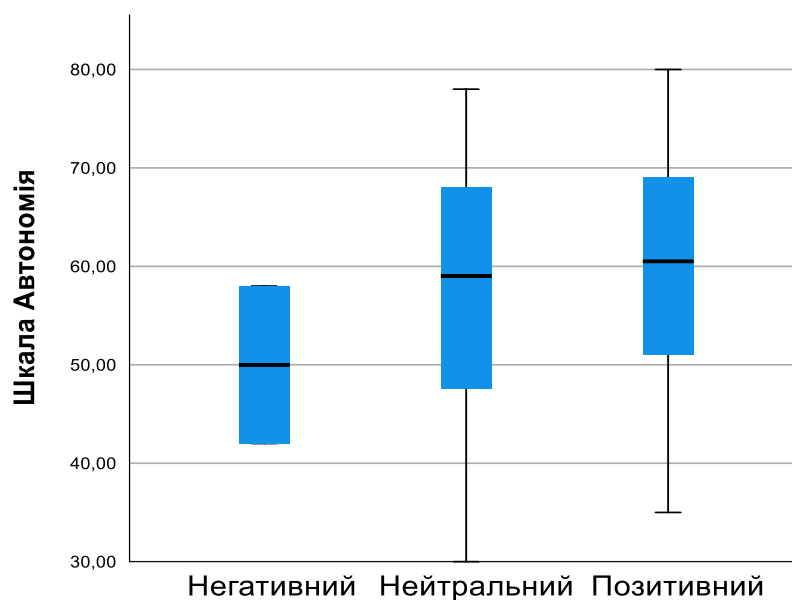


Рис. 3.23. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Автономія

Для людей, які мали позитивний емоційний стан, на момент проходження опитування статистично значимими є відмінності у показниках шкал Особистісне зростання, Ціль у житті та Психологічне благополуччя.

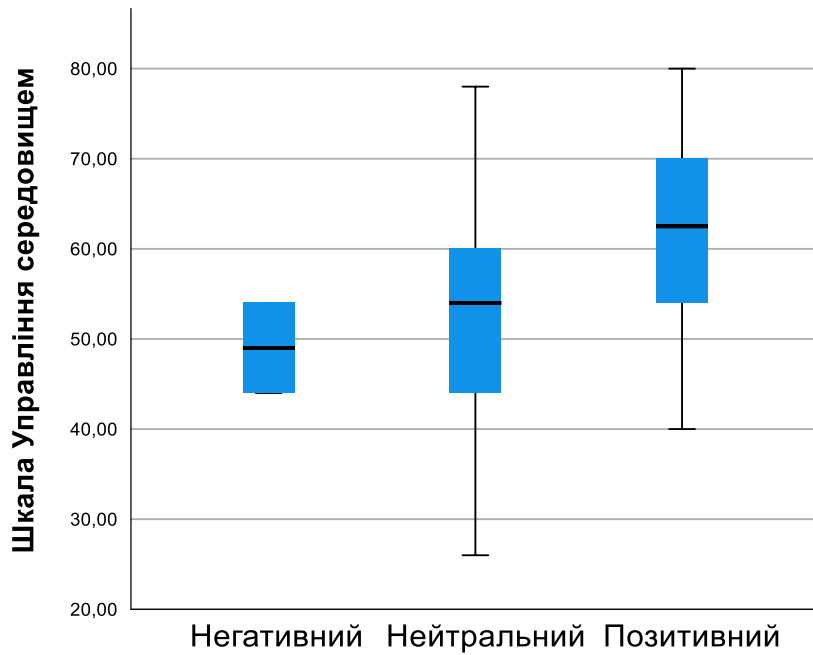


Рис. 3.24. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Управління середовищем

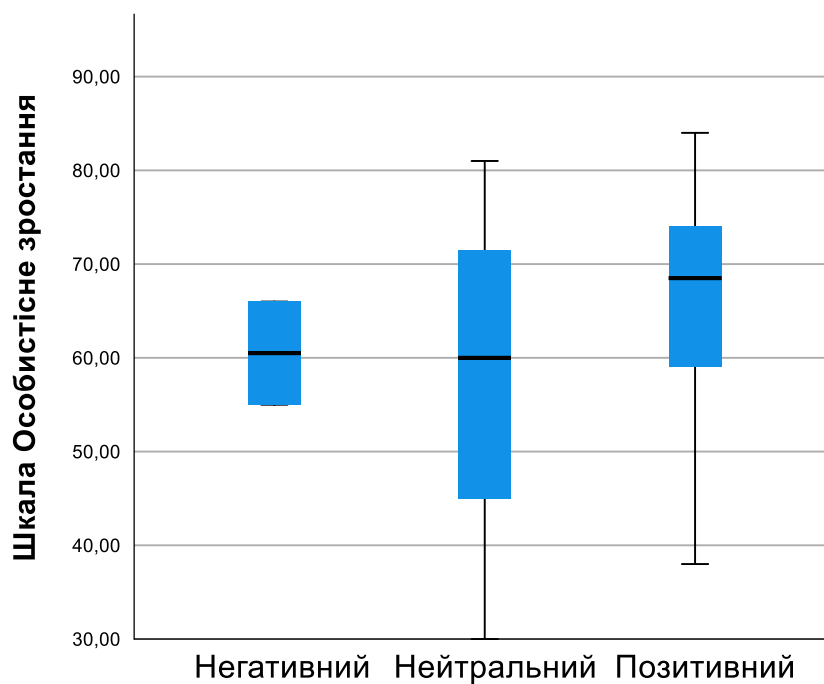


Рис. 3.25. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Особистісне зростання

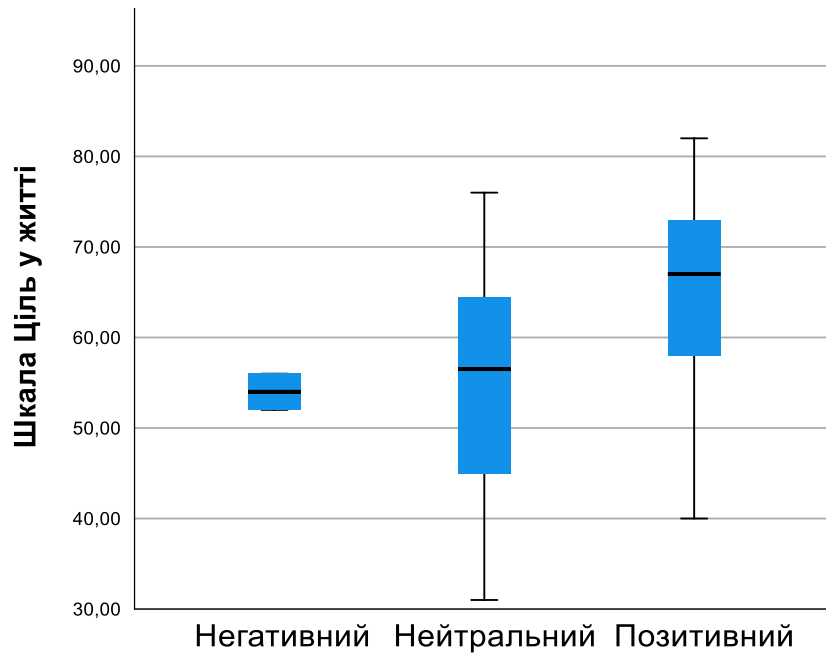


Рис. 3.26. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Ціль у житті

По шкалі Позитивні відносини статистично значимими є відмінності між показниками груп, які оцінили свій емоційний стан, як нейтральний та позитивний, на користь останніх (рис. 3.22).

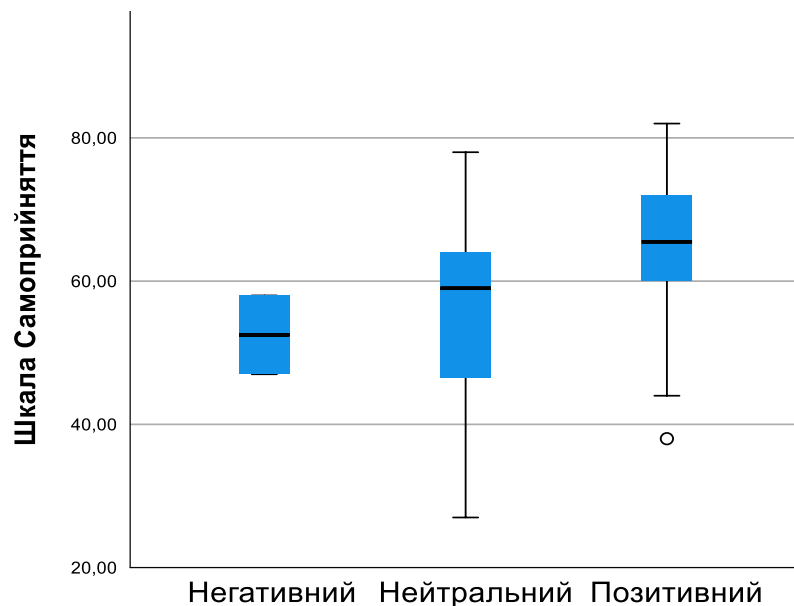


Рис. 3.27. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Самоприйняття

По шкалі Автономія (рис. 3.23) практично відсутні значні відмінності у показниках, що може свідчити про відсутність впливу емоційного стану на саме цей компонент психологічного благополуччя.

Для шкали Управління середовищем (рис. 3.24) статистично значимою є відмінність у середніх показниках для груп, які визначили свій емоційний стан на момент проходження опитування як нейтральний та позитивний.

Щодо шкали Особистісне зростання (рис. 3.25), емоційний стан опитуваних практично не позначився на її показниках. Середні значення балів людей, що перебували у позитивному емоційному стані дещо вищі, але не мають статистичної значимості (див. додаток Е). Тож емоційний стан практично не впливає на оцінку людиною власного відчуття особистісного росту, саморозвитку та реалізації. І це здається логічним, адже стрімкий розвиток може супроводжуватися не надто позитивними емоціями, а навіть і негативними, коли людині потрібно долати виклики життя та/або свої внутрішні обмеження.

Для шкали Ціль у житті (рис. 3.26) статистично значимою є відмінність між групами з нейтральним та позитивним емоційним станом (див. додаток Е). Найвищі бали за цим показником мають люди, які були у позитивному емоційному стані, що може свідчити про те, що відчуття цілеспрямованості свого життя та його сенсу додає позитивного самопочуття. І люди з досвідом духовних практик мають найвищі середні показники у кожній із цих груп, що дає нам деякі підстави припустити, що заняття духовними практиками сприяють розумінню людиною своїх життєвих цілей та спрямованості до їх досягнення.

Для шкали Самоприйняття (рис. 3.27) статистично значимі відмінності були виявлені у групах з нейтральним та позитивним емоційним станом на момент проходження опитування (див. додаток Е). Це може свідчити про те, що люди у позитивному стані більш схильні приймати життя та себе такими, як вони є та ставитися до себе і подій свого минулого більш легко та у позитивному контексті.

Для загальної шкали Психологічне благополуччя (рис. 3.28) статистично значимими виявилися відмінності у групах із позитивним та нейтральним емоційним станом на момент опитування (див. додаток Е). Найвищі показники знову присутні у групі, яка оцінила свій стан, як позитивний, що може говорити про певний зв'язок між високими показниками психологічного благополуччя та емоційним станом респондента на момент опитування.

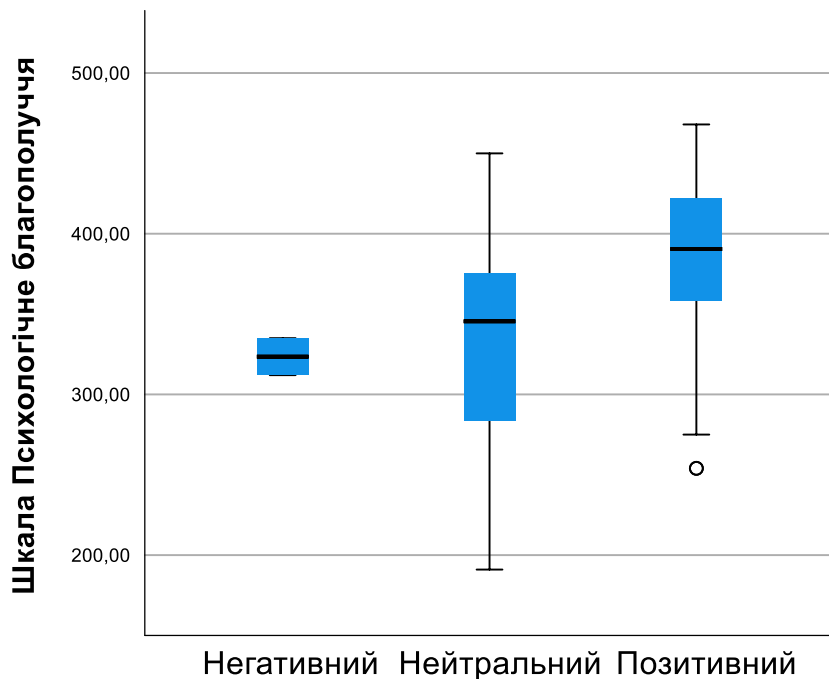


Рис. 3.28. Середні показники груп за емоційним станом для шкали Психологічне благополуччя

3.3. Практичні рекомендації для покращення психологічного благополуччя особистості на основі практик майндфулнес

Для психолога, перш за все, важливо провести діагностику стану психологічного благополуччя клієнта, щоб визначити конкретні проблеми для опрацювання. Таким чином, до кожного із компонентів психологічного благополуччя можна запропонувати клієнту провести разом та практикувати самостійно підходящі вправи та техніки.

Виходячи із результатів проведеного нами дослідження, ми можемо рекомендувати додавати до курсу консультацій також додаткові комплексні

заняття йогою та медитацією для покращення загального стану психологічного благополуччя клієнтів.

Звичайно, краще рекомендувати відвідувати заняття із досвідченим тренером, який зможе правильно та безпечно поставити техніку вправ та наочно пояснити усі тонкощі та нюанси.

Додатково, ми можемо рекомендувати клієнтам заняття медитативними вправами у поєднанні із іншими фізичними вправами або щоденною активністю, яка задіює тіло та встановлює зв'язок із ним, якщо саме йога їм не до душі. Це важливо, адже коли людина добре відчуває своє тіло, має з ним контакт, займається ним, саме у фізичних аспектах – це призводить до гарного самопочуття та задоволеності собою, та підтримує загальну якість життя. У здоровому тілі – здоровий дух. І це варто враховувати.

Технік медитацій існує дуже багато, кожен може обрати собі ту, яка найбільше буде йому до душі або ж задовольнить певні нагальні потреби. Але все ж існують загальні принципи та рекомендації для більш ефективної практики.

1. По-перше, не потрібно зациклюватися на техніці та нервувати, якщо все зразу не виходить ідеально – це нормальний та природний процес навчання чомусь, чого ви ніколи раніше не робили. А якщо колись робили щось подібне, тоді Вам має бути легше увійти в медитативний стан. У будь-якому разі, просто слідуйте інструкціям та не вимагайте від себе усього і зразу, дотримуйтесь спокою та поступовості – від простого до складного. Сприймайте процес таким, як він є, без очікувань та оцінок на кшталт «добре/погано». Просто будьте – цього більш ніж достатньо.

2. Займайтеся у комфортній для себе атмосфері: оберіть зручне місце для практик та найбільш підходяще Вам положення тіла. Для медитацій з концентрації уваги та тренування ментальних процесів найкращими будуть положення, в яких Ви зможете довгий час тримати спину рівною і при цьому бути достатньо розслабленими. Для інших видів медитацій положення тіла може бути будь-яким і будь-де, головне, щоб Вам подобалося.

3. Регулярність та продовженість практики. Результати нашого дослідження показали, що найбільше шансів сповна відчувати себе психологічно благополучною людиною мають ті, хто не лінується і практикує щодня на постійній основі протягом тривалого часу. Обов'язково щоденно виділяйте на себе хоча б кілька хвилин.

4. Для зручності Ви можете записати інструкції та/або ключові етапи медитації на диктофон, щоб не відволікатися під час практики.

5. Якщо Ви знайшли медитацію в інтернеті – обов'язково перевірте її джерело/автора на компетентність та кваліфікацію, не ризикуйте власним психологічним благополуччям довіряючись першому зустрічному.

6. Для первинного заспокоєння та розслаблення можна використовувати дихальні техніки. Споглядання за власним диханням, свідоме його сповільнення допомагає нам повернутися в «тут і зараз», відволіктися від спогадів про минуле та тривог про майбутнє, та побути у єдиному можливому моменті – теперішньому.

Розглянемо також деякі аспекти практики майндфулнес, які можуть бути корисними на шляху до покращення психологічного благополуччя.

Відчувати та проживати моменти життя. Практики майндфулнес спрямовані на розширення свідомості та тренування спроможності отримувати максимум досвіду від буття. Це дає нам змогу відчувати та сприймати набагато більше інформації, ніж зазвичай, проживати наповненість та завершеність кожного моменту, коли ми цього забажаємо. Таким чином, ми можемо отримувати набагато більше позитивних емоцій та задоволення навіть від простих щоденних справ, таких як догляд за тілом, дорога на роботу, спілкування з людьми, приготування та прийом їжі, миття посуду і тд. Усі ці, здавалося б, буденні справи можуть стати для нас джерелом нового досвіду та наповнювати нас радістю буття, якщо ми спробуємо поглянути на них по-новому.

Приймати життя в усіх його проявах. Люди схильні мати певні уявлення про те, яким має бути їх «ідеальне» життя, і це часто призводить до

невдоволення при порівнянні із тим, що є наразі «реальним». Це може породити постійну гонку за мріями та болючу фрустрацію, або ж взагалі втечу від реальності у світ фантазій та ілюзій, видаваючи бажане за дійсне. Щоденна практика майндфулнес допомагає нам приймати все таким, як воно є, і бути вдячним та відчувати щастя на будь-якому етапі нашого життя, у самих різних ситуаціях. Це також дає нам змогу реально оцінювати життєві ситуації та своє місце в них, а отже реалізовувати більш адекватні рішення та дії. Прийняття – не синонім покірності долі. Прийняття – це визнання того досвіду, який ми отримуємо тут і зараз, та співчутливе відношення до нього. З прийняттям ми вільні свідомо обирати наші реакції та дії, а отже маємо більше контролю над своїм життям.

Думки – це лише думки, просто коментарі стосовно нас та зовнішнього світу. Ми – не є наші думки. Ми – дещо більше.

Наближення до уникнення. Практики майндфулнес дозволяють нам справитися зі своїми страхами та подивитися на те, чого ми намагаємося уникнути, боючись не дати цьому ради при зустрічі віч-на-віч. Чесність із собою, сміливість, любов та співчуття до своєї людської природи додають нам сил долати внутрішні обмеження та особистісно зростати протягом усього життя.

Проживати життя тут і зараз. Не у минулому, не у майбутньому – їх вже чи ще немає. Є лише зараз, і так щодня. Усвідомлення цього допомагає справді розставити пріоритети свого життя та усвідомити свої внутрішні рушійні цінності, і на що саме ми готові витратити час свого життя, з якими почуттями, думками та емоціями ми хочемо проживати свої дні, чим і як займатися, як спілкуватися, ким бути.

Висновки до розділу 3

Спираючись на результати проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Узагальнення результатів дослідження психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф) показало більш високий рівень середніх показників по всім шкалам у людей, які мають досвід занять медитацією та йогою, порівняно із людьми без такого досвіду.

2. Результати дослідження особливостей психологічного благополуччя людей за критерієм виду духовних практик показали, що люди, які займаються йогою та медитацією у комплексі мають найбільш високі показники за всіма шкалами компонентів психологічного благополуччя ніж група, яка не займається духовними практиками.

3. Опитування респондентів дозволило дізнатися, що більша тривалість занять духовними практиками найкращим чином позначається на показниках психологічного благополуччя особистості.

4. Отримані результати можуть свідчити також про те, що люди, які займаються духовними практиками щодня є більш схильними демонструвати високі середні показники по шкалам психологічного благополуччя, ніж люди, які взагалі не займаються духовними практиками.

5. Результати дослідження також показали, що емоційний стан у конкретний момент часу також може певним чином обумовлювати оцінку людиною складових власного психологічного благополуччя.

5. Проблема, яка порушена, є важливою для подальшого вивчення та впровадження психологічних технік та вправ для покращення стану психологічного благополуччя людей на основі східних духовних практик, в адаптації до менталітету та потреб конкретних осіб.

6. Не менш важливим виступає внесок психологів в справу психоедукації та розвитку навичок для покращення якості повсякденного життя людей. Такий підхід забезпечить позитивні зміни у суспільстві, його діяльності та настроях.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження ролі духовних практик у психологічному благополуччі особистості дали можливість зробити наступні висновки.

1. Здійснивши теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя, нами було встановлено, що психологічне благополуччя – це багатокomпонентний феномен, що включає складові евдемоністичного та гедоністичного напрямів його дослідження. У кожної людини є власна ціннісна сфера, з оглядом на яку у неї формується відчуття благополучного проживання свого життя. Звичайно, об'єктивні фактори також впливають на благополуччя особистості, але позитивність чи негативність цього впливу визначається характеристиками особистості, її реакціями, діями у певних обставинах і ставленням до цих обставин.

2. З метою вивчення особливостей психологічного благополуччя людей із різним досвідом духовних практик нами було використано методи теоретичні – аналіз літератури для уточнення дефініцій «психологічне благополуччя», «духовна практика», «духовність»; синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та емпіричних даних для розробки теоретичної моделі; емпіричні – діагностичні методи (опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко); статистичні - математична обробка даних, а саме кореляційний аналіз Пірсона та порівняльний аналіз середніх значень з використанням U-критерію Манна - Уїтні.

3. У результаті дослідження було виявлено, що у людей, які мають досвід занять духовними практиками домінують високі показники по всім шкалам психологічного благополуччя. Найвищі показники характерні для груп людей, які займаються йогою та медитацією у комплексі, для групи, у якій практикують більше 5-ти років, у групі, представники якої займаються духовними практиками щодня та у групі людей, які оцінили свій емоційний

стан на момент проходження опитування, як позитивний. В усіх парах порівнянь нижчі показники шкал психологічного благополуччя мали люди без досвіду духовних практик. Отже, ми можемо констатувати, що довготривалі та регулярні заняття духовними практиками, такими як йога та медитація, позитивно корелюють із високими показниками компонентів психологічного благополуччя. Звідси можна зробити припущення щодо наявності позитивного впливу східних духовних практик на якість життя особистості.

4. Спільним для обох груп опитуваних з досвідом та без є відповідність рівнів показників психологічного благополуччя та емоційного стану на момент опитування. А саме – найвищі бали по всіх шкалах мали ті, хто оцінив свій стан на момент проходження опитування як позитивний, середні бали мали ті, хто був у нейтральному емоційному стані, та низькі – ті, хто означив свій стан, як негативний.

Таким чином, висунуті гіпотези про те, що духовні практики спряють високим показникам психологічного благополуччя підтвердилися. Проведене дослідження є аналізом окремих структурних компонентів психологічного благополуччя людей з досвідом духовних практик на прикладі медитації і йоги та не претендує на повне розкриття даної проблематики. Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо у розробці корекційно-розвивальної програми для підвищення рівня психологічного благополуччя людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. *Психолог. Шкільний світ*. 2013. № 23. С. 14-25.
2. Глушак А., Пирог Г. Релігійні цінності: сутність, структура, рівні. *Вісник Національного Університету «Львівська політехніка»*. Львів, 2003. Вип. 473: Філософські науки. С. 51-54.
3. Донець І. В., Гармонізація психічного гомеостазу: трансперсональний аспект. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. №37(4). Том I (23): *Тематичний випуск «Міжнародні Чепанівські психолого-педагогічні читання»*. 2-е вид. К.: Гнозис, 2018. 390 с.
4. Дубасенюк О.А. Духовні практики як засіб вдосконалення та саморозвитку особистості. *Духовна культура особистості: навч. посібник* : Вид. 2-ге, доп. / Д.В. Чернілевський, О.В. Вознюк, О.А. Дубасенюк та ін. / за ред. професора Д.В. Чернілевського. Вінниця: АМСКП, 2010. С. 153-159.
5. Духніченко В. Особливості психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022.
6. Духніченко В. Теоретичний аналіз значення духовних практик у психологічному благополуччі особистості. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.)* / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 186-188.
7. Засекіна Л. В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості / Л. В. Засекіна, В. М. Майструк // *Наука і освіта*. -

2017. - № 11. - С. 187-192. - Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_11_27.

8. Знанецька О. М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія та історія психології. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010.

9. Каргіна Н. В. Віра як основа психологічного благополуччя особистості / Н. В. Каргіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2018. - Вип. 1(1). - С. 83-88. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1\(1\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)_15).

10. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 2(1). - С. 70-74. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2(1)_14).

11. Колісник О. П. Психологічна практика духовного саморозвитку особистості. *Психологія особистості*. 2010. №1. С. 27–35.

12. Котлова Л. О., Марчук К. А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. С.216 – 219.

13. Пирог А. В. Проблема духовности в освещении христианской ценностной парадигмы. *Горизонты образования*: научно-методический журнал. 2005. № 3. С. 101-105.

14. Пирог Г. В. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства): автореф. дис. ... канд. філос. наук. Киев, 2005. 26 с.

15. Пирог Г. Релігійні цінності як єдина система. *Історія релігій в Україні* : Праці XI-ї міжнародної наукової конференції. Львів, 2001. С. 199-201.

16. Пирог Г. Психологічні аспекти функціонування релігійних цінностей (християнський аспект). *Українське релігієзнавство*. Київ, 2006. Вип. 39. С. 93- 102.
17. Adluru N., Korponay C. H., Norton D. L., Goldman R. I., Davidson R. J., BrainAGE and regional volumetric analysis of a Buddhist monk: A longitudinal MRI case study. *Neurocase* 26, 79–90 (2020)
18. Azam MA, Latman VV, Katz J. Effects of a 12-Minute Smartphone-Based Mindful Breathing Task on Heart Rate Variability for Students With Clinically Relevant Chronic Pain, Depression, and Anxiety: Protocol for a Randomized Controlled Trial *JMIR Res Protoc* 2019; 8(12):e14119 doi: [10.2196/14119](https://doi.org/10.2196/14119)
19. Bauer C. C. C., Whitfield-Gabrieli S., Díaz J. L., Pasaye E. H., Barrios F. A., From state-to-trait meditation: Reconfiguration of central executive and default mode networks. *eNeuro* 6, ENEURO.0335-18.2019 (2019)
20. Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company
21. Carver C. S., Scheier M. F. Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*. 1990. № 97, P.19–35.
22. Cocchiara, R.A.; Peruzzo, M.; Mannocci, A.; Ottolenghi, L.; Villari, P.; Polimeni, A.; Guerra, F.; La Torre, G. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *J. Clin. Med.* 2019, 8, 284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
23. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Classic work on how to achieve happiness*. London: Rider Books, 2002. 314 pp.
24. Dahl C. J., A. Lutz, R. J. Davidson, Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends Cogn. Sci.* 19, 515–523 (2015)

25. Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(51), 32197-32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
26. David, D., Lynn, S. J., Das, Lama Surya (2013). Self-Acceptance in Buddhism and Psychotherapy. *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*, M.E. Bernard (ed.).
27. Davis C. G., Nolen-Hoeksema S., Larson J. Making sense of loss and benefiting from experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. №75. P. 561–574.
28. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychol.* 2018;4(1):15. doi: 10.1525/collabra.115
29. Diener E. *The science of well-being: the collected works*. New York: Springer, 2009. 274 pp.
30. Diener E., Chan M. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. №3. P. 1–43.
31. Diener E., Fujita F. Social comparisons and subjective wellbeing. In B. Buunk & R. Gibbons. *Health, coping, and social comparison*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1997. P. 329–357.
32. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*. 2015. №70. P. 234–242.
33. Diener E., S. Oishi, L. Tay, Advances in subjective well-being research. *Nat. Hum. Behav.* 2, 253–260 (2018).
34. Fredrickson B. L. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*. 2000. №3.
35. García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P. & Soucase Lozano., B. (2018). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish

Emerging Adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196-205. doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>

36. Goldberg S. B. et al., Awareness, connection, and insight: Testing a multi-component, self-guided, smartphone-based meditation app in a three-armed randomized controlled trial. *JMIR Ment. Heal.*, in press

37. Goldberg S. B. et al., Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 59, 52–60 (2018)

38. Goodman F. R., J. D. Doorley, T. B. Kashdan, “Well-being and psychopathology: A deep exploration into positive emotions, meaning and purpose in life, and social relationships” in *Handbook of Well-Being*, E. Diener, S. Oishi, L. Tay, Eds. (DEF Publishers, 2018), pp. 1–25

39. Huang J. Emotional Intelligence and Subjective WellBeing: Altruistic Behavior as a Mediator // *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2018. Vol. 46, iss. 5. P. 749–762.

40. Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of Mindfulness and Their Relations with Psychological Well-Being and Neuroticism. *Mindfulness*, 8(3), 664–676. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2>

41. Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>

42. Kreplin U., M. Farias, I. A. Brazil, The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Sci. Rep.* 8, 2403 (2018)

43. Kristeller, J. L. (2010). Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness and acceptance-based therapies. In Baer, R. A. (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating theory and practice of change* (pp. 155-184). Harbinger Publications.

44. Lindsay E. K., Creswell J. D., Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from monitor and acceptance theory (MAT). *Curr. Opin. Psychol.* 28, 120–125 (2019)

45. Lobel D., *Philosophies of Happiness: A Comparative Introduction to the Flourishing Life* (Columbia University Press, 2017)
46. Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenology of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632-658. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0039585>
47. Mrazek A. J. et al., Expanding minds: Growth mindsets of self-regulation and the influences on effort and perseverance. *J. Exp. Soc. Psychol.* 79, 164–180 (2018)
48. Nosakhare E., R. Picard, Toward assessing and recommending combinations of behaviors for improving health and well-being. *ACM Trans. Comput. Healthc.* 1, 1–29 (2020)
49. Park N., Peterson C., Seligman M. E. P. Strengths of character and well-being. *Journal of social and clinical psychology*. Vol. 23. P. 603-619.
50. Park C. L., Currier J. M., Harris J. I. & Slattery J. M. (2017). *Trauma, meaning, and spirituality: Translating research into clinical practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/15961-000>
51. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press, 2004. 800 pp.
52. Ray U. S. et al. Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees // *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*. 2001. № 45 (1)
53. Rogers C. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 422pp.
54. Ryff C. D., Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother. Psychosom.* 83, 10–28 (2014).
55. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.
56. Segal Z. V., J. M. G. Williams, J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (Guilford Press, 2012)

57. Seligman M. E. P. *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing, 2011. 321pp.
58. Tversky A., Griffin D. Endowment and contrast in judgments of well-being. In F. Strack & M. Argyle (Eds.). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford, England: Pergamon Press, 1991. P. 101–118.
59. Waterman A. S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol.3. P. 234-252.
60. Weiss LA, Westerhof GJ, Bohlmeijer ET (2016) Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE* 11(6): e0158092. doi:10.1371/ journal.pone.0158092
61. Weisz E., J. Zaki, Motivated empathy: A social neuroscience perspective. *Curr. Opin. Psychol.* 24, 67–71 (2018)
62. Winter U. et al., Content-free awareness: EEG-fcMRI correlates of consciousness *as such* in an expert meditator. *Front. Psychol.* 10, 3064 (2020)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження особливостей психологічного благополуччя людей з різним досвідом духовних практик

Доброго дня!

Запрошуємо Вас прийняти участь у дослідженні впливу різного досвіду духовних практик на психологічне благополуччя особистості. Цей опитувальник є анонімним, тож Ваші персональні дані у повній безпеці. За бажанням, Ви можете залишити свої контакти, щоб ми повідомили Вам про результати дослідження. Будь ласка, дайте максимально чесну відповідь на наступні питання:

1. Стать:
 - Чоловік
 - Жінка
2. Вкажіть Ваш вік:
 - 20-35 років
 - 36-55 років
3. Чи маєте Ви досвід занять духовними практиками?
 - Так
 - Ні
4. Досвід яких саме духовних практик Ви маєте?
 - Медитація
 - Йога
 - Йога та медитація
 - Не маю такого досвіду
5. Як довго Ви займаєтеся духовними практиками?
 - до 1 року
 - 1-3 років
 - 3-5 років
 - більше 5 років

- Не займаюсь духовними практиками

6. З якою регулярністю Ви займаєтесь духовними практиками?

- Щоденно
- 4-6 разів на тиждень
- 1-3 рази на тиждень
- 1-3 рази на місяць
- Рідше ніж 1 раз на місяць
- Не займаюсь взагалі

7. Як би Ви описали свій емоційний стан у даний момент часу?

- Позитивний
- Нейтральний
- Негативний