



ПОТЕНЦІАЛ МЕДИТАЦІЇ У ПОДОЛАННІ АКТУАЛЬНИХ ТА ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

Потонська Ольга

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.2-0003

Анотація

Актуальність: Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу (війна, економічна нестабільність та інші непередбачувані обставини, який суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. В умовах постійного страху та тривоги необхідності швидкої адаптації, важливо знайти методи, які дозволяють людині самостійно долати ці проблеми. Одним з таких методів є медитація, яка може допомогти знизити рівень стресу, покращити емоційну саморегуляцію і сприяти підтримці психологічного благополуччя людини.

Мета статті - експериментально довести позитивний ефект медитативних практик у процесі корекції суб'єктивного благополуччя дорослих людей, обумовлених їх дитячими та актуальними страхами.

Методологія. Методики: П'ятифакторний опитувальник майндфулнес FFMQ; Шкали тривоги та тривожності STAI; Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I; Новий опитувальник толерантності до невизначеності (НТН, Корнилової Т.В.); Огляд персональних переконань SPB; Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD; Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R; авторська Шкала дитячих та актуальних страхів для дорослих, програма розвитку психологічної гнучкості. Вибірка дослідження - 130 дорослих осіб.

Результати апробації авторської програми подолання страхів з використанням медитативних технік статистично засвідчують її ефективність. Дослідження виявило значиме зниження вираженості актуальних та дитячих страхів, які впливають на життя учасників програми, зниження рівня їх ситуативної тривоги та особистісної тривожності, позитивні зміни психологічного здоров'я та благополуччя, окрема, в учасників суттєво покращилась компетентність їх в управлінні навколишнім середовищем, зросли оцінки особистісної автономності та самоприйняття.

Ключові слова: дитячі страхи дорослих, стрес, медитація, усвідомленість, майндфулнес, психологічне благополуччя, саморегуляція.

Актуальність

Для автора представлений матеріал є частиною дослідження впливу дитячих та актуальних страхів на суб'єктивне благополуччя та стереотипність поведінки дорослих людей шляхом розвитку їх психологічної гнучкості. В літературі зазначається, що безпосередній вплив на реакції страху людини, сформовані у



дитинстві, не є ефективним, оскільки існують наукові данні про те, що будучи створеними, реакції страху зберігаються протягом всього життя і практично не піддаються стиранню – вони можуть бути погашені, але при певних умовах виникають знову (Barad, 2006). Тому погляди науковців і практиків звертаються до пошуку альтернативних інструментів страхосовладання, перспективним серед яких автору видається медитація.

Кількість наукових праць, присвячених впливу медитативних практик на психічне та фізичне здоров'я людини, суттєво збільшилась в останні роки. На початку 2021 року, база даних Американської психологічної асоціації APA PsycNet містила більше 9,5 тис. публікацій, серед них 361 стаття в рецензованих наукових журналах. Актуальна база даних психологічної та медичної літератури PubMed.gov налічує майже 8 тис. робіт, де предметом дослідження була медитація; серед них - 1102 клінічних дослідження.

Медитація - це процес глибокого, тривалого споглядання, концентрації уваги або саморефлексії, метою якого є досягнення змінених станів свідомості задля глибокої релаксації, отримання інсайту, кращого пізнання себе та світу (APA, 2024). Як один з сучасних методів психологічних втручань медитація має давнє філософське підґрунтя. В західній культурі сформувалися два підходи до реалізації медитативних практик: 1) майндфулнес (усвідомленість), спрямований на формування децентрованої метакогнітивної позиції, 2) трансцендентальний підхід, спрямований на вихід за межі звичних станів свідомості. В рамках першого підходу розроблені авторитетні терапевтичні програми з клінічно-доведеною ефективністю: МФ-КПТ, зниження стресу на основі майнфулнес, медитація доброзичливості, групи розумово-тілесних навичок та ін.

Важливо відмітити, що перевагою медитативних практик є простота й доступність, можливості модифікації до різних соціо-культурних та вікових груп та до різних видів розладів, інтеграція в повсякденне життя та високий превентивний потенціал методу у формуванні життєстійкості та опірності стресам. Крім іншого, медитативні практики мають потенціал до подолання стереотипності та збільшення психологічної гнучкості, що розкривається в наступних компонентах: контакт з теперішнім моментом замість концентрації на минулому чи майбутньому; прийняття важких емоційних станів замість спроб боротьби з ними чи уникання; дистанціювання від думок замість злиття з ними; розуміння власних внутрішніх подій як контексту, в якому відбувається життєдіяльність.

Сьогодні відомо багато повсякденних та клінічних медитативних практик, що використовуються для зняття стресу, мають доведені ефекти у сприянні фізичному здоров'ю та психологічному благополуччю. Кожна з них має унікальну спрямованість, процедуру, очікувані ефекти і переваги. Наявні свідчення емпіричного підтвердження впливу медитації на регуляцію емоцій, пов'язану із зменшенням страхів та тривожності – як на рівні нейрологічних процесів, так і на рівні метакогнітивних

функцій свідомості. Але ці іноді фрагментарні і часто суперечливі відомості не дають цілісного науково-психологічного пояснення механізму цього впливу, і тому не взмозі достаменно описати методологію подібних інтервенцій для різних випадків.

Натомість Дж. Міхалек и Т. Хайденрайх (2018) відзначають, що швидке поширення та прийняття психологічних втручань, основаних на медитації, передує їх емпіричному підтвердженню. Л. Карлсон (2018) додає, що провідну роль у цьому русі відіграють не вчені-клініцисти чи професійні терапевти, а ЗМІ та могутня спільнота інструкторів та послідовників.

Мета статті - експериментально довести позитивний ефект медитативних практик у процесі корекції суб'єктивного благополуччя дорослих людей, обумовлених їх дитячими та актуальними страхами.

Методологія

Методологія. В дослідженні використана стратегія формувального експерименту.

Необхідність розробки програми психологічної корекції наслідків впливу дитячих фобій у формі не високого суб'єктивного благополуччя дорослих осіб базується на результатах нашого попереднього констатувального дослідження (Потонська О., 2020, 2021). За допомогою наступних інструментів були проведені діагностичні зрізи до початку формувального впливу та відразу по його закінченню: розроблена в роботі автором Шкала для визначення дитячих та актуальних страхів; Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I (McLain, 1993); Новий опитувальник толерантності до невизначеності (НТН, 2009) та додатково розрахований до неї індекс стереотипності поведінки; Шкали тривоги та тривожності STAI (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970, адаптація Ю. Л. Ханіна, 1978); Огляд персональних переконань SPB (Survey of Personal Beliefs; Т. Р. Demaria, Н. Kassinove & С. А. Dill, 1989); Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD (Butler et al.); Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R, (адапт. Н. Тарабріною, 2001), в якому розглядали Загальний індекс тяжкості симптомів та показники двох шкал «Тривожність» і «Фобічна тривожність».

На основі аналізу емпіричних даних першого констатувального етапу була створена програма групових занять для розвитку психологічної гнучкості (пластичності) тих учасників дослідження, які повідомляли про наявність дитячих страхів. Кожне заняття включало три обов'язкові елементи:

А) пізнавальний компонент: міні-лекції, самодіагностика, обговорення досвіду, групові дискусії;

Б) МФ компонент: різноманітні медитативні практики: майндфулнес-підхід, а також трансцендентні медитації (метод Альтвей), медитація доброзичливості, керовані візуалізації, техніка повторення мантри, релаксація, спрощені елементи йоги; (тут свідомо використано розмаїття підходів для того, щоб кожний учасник міг обрати практики, які підходять особисто йому);



В) психологічний компонент: психологічні вправи, переважно в контексті МФ-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії, а також вправи-криголами та техніки для зняття психоемоційного напруження.

Програма розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів тривала шість тижнів, протягом яких учасники відвідували групові заняття (загальна тривалість 24 академічні години), а також працювали самостійно, впроваджуючи практики медитації у своє повсякденне життя.

Вибірка. Дослідження за представленою програмою проводилось у 2 етапи. Поршопочатково збір даних був здійснений на вибірці 130 дорослих осіб.

На другому етапі експериментальну групу (ЕГ) склали 34 особи, серед яких 21 жінка та 13 чоловіків (вік від 23 до 51, середній вік $36,27 \pm 5,97$), які прийняли участь у формульній програмі тривалістю шість тижнів. Контрольна група (КГ) складалась також з 34 осіб, які мали аналогічні соціально-демографічні характеристики та психологічні проблеми і зверталися до авторів за різноманітними психологічними консультаціями, але участі у програмі медитації не брали (21 жінка та 13 чоловіків віком 21-53 роки, вік: $35,5 \pm 6,94$). Більша частина цієї групи – учасники констатувального етапу дослідження. Учасники контрольної групи також двічі заповнили опитувальники, між цими зрізами вони жили звичним життям і не були залучені до цілеспрямованих психологічних втручань з використанням медитативних практик. Крім цього, упродовж формульного експерименту ми регулярно відстежували динаміку формування в учасників усвідомленої присутності з використанням опитувальника FFMQ.

Результати

На першому етапі дослідження було з'ясовано, що вираженість страхів у його учасників прямо пов'язана із стереотипізацією їх сприймання, емоцій, мислення та поведінки. Це проявляється в психічній ригідності (нездатності при об'єктивній необхідності змінити ставлення, установку, мотив, модус переживання) та інтолерантності до невизначеності (прагненні до контролю і впорядкованості, дихотомічному поділі «правильних і неправильних» вчинків, думок і цінностей; неготовності самостійно виходити за рамки прийнятих обмежень).

В таблиці 1 представлена кореляційна матриця, що демонструє взаємозв'язки між показниками вираженості дитячих страхів дорослих осіб та проявами у них стереотипізації. Значущі коефіцієнти виділені сірою заливкою ($p \leq 0,05$) та жирним шрифтом ($p \leq 0,01$).

Табл. 1. Кореляції між показниками вираженості дитячих страхів та проявами стереотипів у дорослих в різних сферах життя (N=130)

	Страхи дитинства	Страхи дорослості	Заг-на вираженість страхів	Кількість страхів	Сила страху	Фобічний компонент	Деструктивні страхи	Конструктивні соціальні страхи
Актуальна ригідність	0,12	0,138	0,143	0,129	0,05	0,128	0,194	-0,04
Толерантність до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I:								
Прийняття новизни	-0,20	-0,22	-0,23	-0,23	0,005	-0,18	-0,31	0,042
Прийняття складності	-0,13	-0,06	-0,13	-0,18	0,084	-0,04	-0,27	0,119
Прийняття невизн-сті	-0,15	0,032	-0,11	-0,20	0,174	0,015	-0,24	0,062
Загальний бал TH	-0,18	-0,06	-0,16	-0,22	0,117	-0,06	-0,30	0,086
Новий опитувальник толерантності до невизначеності (НТН):								
Толеран-ть до неви-сті	0,044	-0,06	0,025	0,02	0,069	0,026	-0,11	0,242
Інтолерантність	-0,16	-0,27	-0,21	-0,14	-0,34	-0,25	-0,09	-0,22
Міжособ. Інтотера-ть	0,208	0,248	0,242	0,206	0,115	0,23	0,154	0,190
Стереотипізація	-0,17	-0,18	-0,19	-0,14	-0,30	-0,21	-0,02	-0,32
Огляд персональних переконань (SPB Н. Kassinove, A. Berger):								
Обов'язок щодо себе	0,16	0,057	0,138	0,103	0,011	0,148	0,072	0,321
Низька фрустраційна толер-ть	0,268	0,069	0,246	0,242	0,046	0,194	0,230	0,231
Самооцінка	0,228	0,065	0,197	0,231	-0,05	0,113	0,279	0,021
Ірраціона-ні уста новки	0,225	0,126	0,225	0,212	0,006	0,190	0,184	0,202
Опитувальник дисфункціональних переконань PBC-BPD:								
Недовіра	0,339	0,414	0,399	0,378	0,169	0,334	0,391	0,06
Залежність	0,234	0,417	0,312	0,208	0,31	0,365	0,206	0,172
Захист	0,093	0,424	0,200	0,059	0,302	0,323	0,055	0,103
Загальний бал BPD	0,301	0,544	0,404	0,298	0,325	0,440	0,301	0,138
Шкали тривоги та тривожності STAI:								
Ситуативна тривожність	0,338	0,559	0,443	0,290	0,462	0,524	0,315	0,214
Особистісна тривожність	0,372	0,485	0,455	0,356	0,342	0,470	0,319	0,317

Примітка: критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона складає 0,172 при $p \leq 0,05$; 0,225 при $p \leq 0,01$; 0,285 при $p \leq 0,001$



Як видно з таблиці 1, особи з вираженими фобічними реакціями стереотипно інтерпретують навколишнє середовище, поточні життєві події як джерело загрози або дискомфорту. Вони негативно ставляться до нових, складних або неоднозначних ситуацій; зустріч з ними викликає сильні тривожні реакції, які вводять людину в пасивно-депресивний або ворожо-агресивний стан.

Прояви стереотипів в когнітивній сфері проявляються в наявності стійких дисфункціональних переконань щодо власної незахищеності, надмірної вразливості до фрустрацій, необхідності у зовнішній підтримці і водночас, неможливості довіряти іншим людям та світу взагалі. Все це порушує процеси психологічної адаптації, викликає у людини незадоволеність собою та власним життям.

Дискусія

Апробація авторської програми подолання страхів з використанням медитативних технік статистично засвідчила її ефективність. Так, діагностичні показники експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп до початку формульованого впливу достовірно не відрізнялись. Результати порівняльного аналізу засвідчили, що стосовно жодної із змінних не виявлено статистично-значимих відмінностей розподілу та середніх показників.

Опитування по закінченню формульованої програми показало суттєві зміни психологічних показників в експериментальній групі (ЕГ). Значимість зсуву середніх показників визначили за допомогою t-критерію Стьюдента для парних вибірок, паралельно перевірили достовірність змін за допомогою непараметричного T-критерію Вілкоксона. Гіпотеза про значимість зсуву приймалась у випадку, якщо значення p було меншим за 0,05.

Табл. 2. Динаміка вираженості страхів до та після програми у експериментальній групі (N_e=34)

Кількісний показник	Частотний аналіз			Середні тенденції		Порівняльний аналіз (р двост.)	
	Зменшення	Без змін	Збільшення	До	Після	T-критерій Вілкоксона	t-критерій Стьюдента
Страхи минулого	↓ 21	= 6	↑ 7	16.71±9.46	14.88±7.64	<,001	<0,001
Теперішні страхи*	↓ 21	= 5	↑ 8	3.44±3.58	2.26±1.93	0,008	0,006
Вираженість страхів	↓ 25	= 6	↑ 3	20.15±10.75	17.15±8.50	<0,001	<0,001

Примітка: * параметри, щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння

В першу чергу відзначимо суттєве зниження вираженості страхів: як тих, що респонденти пригадували у власному дитинстві ($p < .001$), так і тих, що вони переживали в дорослому житті ($p < .01$). Середні показники в ЕГ знизились, а розподіли звузились за рахунок корекції високих значень.

Переважає більшість учасників наприкінці програми вказали в анкеті менше страхів, ніж при першому опитуванні (73.5 % ЕГ). Це відображує суттєві зміни в теперішньому ставленні учасників до навколишнього світу та власних стосунків зі світом. Найбільші позитивні зміни стосуються параметру «Теперішні страхи». Учасники формульованого експерименту стали значно менше відчувати вплив страхів різної природи (в першу чергу, соціальних) на своє нинішнє життя та поведінку. Цей результат цілком логічний, оскільки значна частина вправ програми була спрямована на усвідомлення відчуттів страху та пов'язаних з ними когніцій, дистанціювання від них та усунення їх впливу на поведінку.

Також відбулось істотне зменшення показника «Страхи минулого». 21 учасник (61.8 % групи) при повторному опитуванні вказали менше страхів, ніж на початку експерименту. Це можна пояснити тим, що людина згадує та пояснює власне минуле, виходячи з актуального стану – теперішнього сприйняття себе. Тож, оскільки частина страхів для учасників стала неактуальною (була «відреагована» та «відпущена»), то вони зникли із самозвітів. Наше припущення підтверджується тим фактом, що найсуттєвіше зменшення цього показника ми спостерігали в осіб, які на старті програми вказали найбільшу кількість страхів дитинства (20 та більше найменувань). В цих випадках по закінченню експерименту учасники вказували на 3-8 дитячих страхів менше, ніж на початку. Отже, позитивне сприйняття себе «тут і тепер» вплинуло на сприйняття минулого як такого, що в меншому ступені було сповнене тривог та страхів.

Разом із тим деякі учасники по закінченню експерименту демонстрували збільшення показника вираженості страхів: 7 осіб відзначили в анкеті більше страхів, що мали місце в минулому, 8 осіб вказали більше страхів, які проявляються в їхньому теперішньому житті. Таку динаміку пов'язуємо зі зростанням обізнаності цих учасників навчання щодо власних почуттів і думок, в тому числі негативних. Розвиток МФ передбачає вдосконалення здатності називати й описувати словами власні переживання, а також зменшення психологічних захистів, які витісняють пам'ять про страхи.

Як видно з рис. 1, тенденція до зростання страхів характерна, в першу чергу, для осіб, які на початку експерименту вказували дуже малу кількість страхів або вважали, що не мають їх зовсім. У процесі роботи учасники усвідомлювали, як страхи з минулого відображаються на їх теперішньому житті, тож частка «дорослих» страхів збільшилась. Слід відзначити, що згідно з завданнями програми, усвідомлення факту присутності певного страху супроводжувалось його безоціночним прийняттям та усвідомленим утриманням (вірніше нереагуванням) – тож в даному випадку зростання показника присутності страху не є ознакою психологічного неблагополуччя. Підкреслимо, що МФ-підхід передбачає децентроване



усвідомлення емоції страху та нейтралізацію її обмежувального впливу на актуальну поведінку людини.

По закінченню експерименту учасники також продемонстрували значиме зниження ситуативної тривоги ($p=0,003$), а найголовніше – показника особистісної тривожності ($p<0,001$).

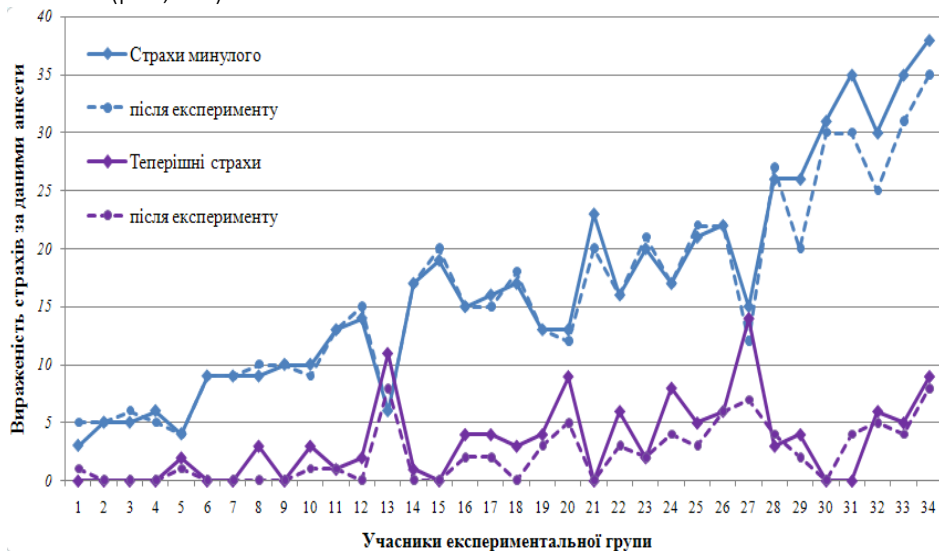


Рис. 1. Динаміка показників страху учасників експериментальної групи

Отже, в результаті регулярної медитації зменшилось актуальне психоемоційне напруження, а також схильність до виникнення стану тривоги в широкому діапазоні повсякденних життєвих ситуацій, які сприймаються людиною як загрозові. Названі зміни, а також низка неврахованих в дослідженні ефектів, що мають місце при навчанні медитативним практикам, призвели до суттєвих покращень психологічного здоров'я та благополуччя учасників (див. табл. 3).

Відзначаючи загальне зниження патопсихологічної симптоматики в ЕГ ($p<0,001$), окремо зупинимось на показниках маніфестованої тривоги та фобічної тривожності. Отримані від досліджених осіб дані свідчать про достовірне зниження нервозності та напруги, в тому числі соматичних корелятивів тривожності та когнітивних компонентів, що включають почуття страху. Значимо знизилась стійкі ірраціональні фобічні реакції (на місця, об'єкти або ситуації), що призводили до уникання певних стимулів.

Такі результати демонструють позитивні ефекти використання розробленої програми розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів. Але остаточний висновок про ефективність програми з використанням медитативних технік можливий при порівнянні показників КГ та ЕГ, що вбачається перспективою цього дослідження.

Табл.3. Зсув середніх показників психологічного благополуччя та

	до		після				
	M	SD	M	SD			
Шкали психологічного благополуччя Ріфф							
Автономність	29,24	3,22	30,53	2,65	+1,29	<0,001	<0,001
Компетентність	29,18	3,96	31,29	3,28	+2,12	<0,001	<0,001
Особистісне зрост-я*	33,59	3,73	34,21	3,13	+0,62	0,002	0,005
Позитивні стосунки	32,44	4,24	33,47	3,58	+1,03	<0,001	0,001
Життєві цілі	33,65	4,37	34,35	3,72	+0,71	0,002	0,006
Самоприйняття	31,74	5,55	34,03	4,20	+2,29	<0,001	<0,001
Психологічне благополуччя	189,8	17,45	197,9	14,30	+8,06	<0,001	<0,001
Симптоматичний опитувальник							
Загальний індекс тяжкості симптомів*	0,62	0,57	0,53	0,46	--0,09	<0,001	<0,001
Тривожність*	0,64	0,84	0,51	0,69	--0,14	<0,001	<0,001
Фобічна тривожність*	0,32	0,59	0,22	0,45	--0,11	<0,001	<0,001

патопсихологічної симптоматики в результаті психологічного втручання (34 особи)

Примітка: " * " - показники щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння (критерій рангових знаків Вілкоксона).

Висновки

За результатами проведеного дослідження можна впевнено констатувати позитивний ефект розробленої автором програми, спрямованої на подолання учасниками страхів з використанням медитативних технік. Він проявився для її учасників у значимому зниженні вираженості страхів, які впливають на життя таких осіб, зниженні рівня ситуативної тривоги та особистісної тривожності учасників програми, зникненні у них ірраціональних та дисфункціональних когнітивних викривлень, що стосуються катастрофічного сприйняття і вразливості до стресів, а також у позбавленні завищених вимог та критичного ставлення до себе, нестійкості самооцінки, недовіри до оточуючих і необхідності захисту.

Таким чином, можна відповідально стверджувати, що впроваджена програма з використанням медитативних практик мала позитивний вплив на переживання її учасниками страхів різної природи, що проявилось: а) у зменшенні у них оцінок присутності страхів та тривог у власному житті (як в минулому, так і в теперішньому), б) в безоціночному прийнятті учасниками власного страху як тимчасової події. Все це призвело до позитивних змін психічного здоров'я та благополуччя учасників програми: суттєво покращилась їх компетентність в управлінні навколишнім середовищем, зросли оцінки особистісної автономності та самоприйняття.

Даний напрямок є перспективним для подальших науково-психологічних досліджень, оскільки доказові практики медитації можуть суттєво розширити арсенал сучасної практичної психології у роботі з підвищення психологічного



благополуччя клієнтів, дозволяючи досліджувати ті індивідуально-психологічні особливості, які лежать в основі більш продуктивної саморегуляції їхньої поведінки.

Список використаних джерел

- Каплуненко, Ю., та Кучина, В. (2022). Адаптація та валідація п'ятифакторного опитувальника усвідомленості. Міжнародний журнал інноваційних технологій у соціальних науках, 1(33). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
- Потонська, О. І. (2020). Вплив дитячих страхів на толерантність дорослих. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 1, 52-56. [doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\)](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11)) [Українською мовою]
- Потонська О. І. (2021). Прояв стереотипів у різних сферах психологічного життя дорослих. Соціалізація та розвиток людини: Міжнародний науковий журнал. V3, №1. с. 136-148. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-21-1.1>
- Український інститут когнітивно-поведінкової терапії (2024). Інтеграція усвідомленості в консультуванні, коучингу та психотерапії: простий онлайн-проект <https://i-cbt.org.ua/mindfulnessccp/>
- Barad M. (2006) Is extinction of fear erasure or inhibition? Why both, of course. Learning & Memory. DOI: 10.1101/lm.211306
- American Psychological Association (2018). Meditation. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/meditation>
- Michalak, J., & Heidenreich, T. (2018). Dissemination before evidence? What are the driving forces behind the dissemination of mindfulness-based interventions? Clinical Psychology: Science and Practice, 25(3), Article e12254. doi.org/10.1111/cpsp.12254
- Carlson, L. E. (2018). Uptake of mindfulness-based interventions: A phenomenon of wealthy white western women? Clinical Psychology: Science and Practice, 25(3), Article e12258. doi.org/10.1111/cpsp.12258
- Staples, J. K., Gordon, J. S., Hamilton, M., & Uddo, M. (2022). Mind-body skills groups for treatment of war-traumatized veterans: A randomized controlled study. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. Advance online publication. doi.org/10.1037/tra0000559
- Oman, D., Bormann J. E. & Kane J. J. (2020). Mantram Repetition as a Portable Mindfulness Practice: Applications During the COVID-19 Pandemic. Mindfulness. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01545-w>

THE POTENTIAL OF MEDITATION IN OVERCOMING CURRENT AND CHILDHOOD FEARS IN ADULTS

Potonska Olga
DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.2-0003

Abstract

Relevance. To experimentally demonstrate the positive effect of meditative practices in the process of correcting the subjective well-being of adults, influenced by their childhood and current fears.

Methodology. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ); State-Trait Anxiety Inventory (STAI); Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale (MSTAT-I); New Uncertainty Tolerance Questionnaire (by T.V. Kornilova); Survey of Personal Beliefs (SPB); Personality Belief Questionnaire - Borderline Personality Disorder version (PBQ-BPD); Ryff's Scales of Psychological Well-Being; Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R); an author-developed scale of childhood and current fears in adults; and a psychological flexibility development program. The study sample included 130 adults.

Results. The results of the implementation of the author's fear-overcoming program using meditative techniques statistically confirmed its effectiveness. The study revealed a significant decrease in the intensity of current and childhood fears affecting the lives of the program participants, a reduction in their levels of state and trait anxiety, and positive changes in psychological health and well-being. In particular, participants showed a significant improvement in their competence in managing their environment, as well as increased scores in personal autonomy and self-acceptance.

Keywords: childhood fears in adults, stress, meditation, mindfulness, psychological well-being, self-regulation.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Потонська Ольга

PhD аспірантка факультету психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0002-7608-3776

e-mail: potonskaya@gmail.com

Відмова від відповідальності: автор заявляє, що її думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, вільні від будь-якого впливу будь-яких організацій.

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитуйте цю статтю

Потонська Ольга Потенціал медитації у подоланні актуальних та дитячих страхів дорослих людей 2024 Socialization & Human Development journal 2. DOI10.37096/SHDISJ-24-1.2-0003

Submitted on 22 Oct. 2024 / Revised 27 Dec.2024 / Approved 30 Dec 2024

Published: 31 Dec 2024

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.2-0003



Відповідальний редактор -Ярослав РЯБЧИЧ

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Copyright: © 2024 Потонська Ольга. Ця стаття відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до ліцензії [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови вказівки автора та джерела.