

УДК: 159.9.072.432

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PROFILE OF PERSONS ENGAGED BY YOGA

**Агапкин**

Сергей Николаевич – канд. психол. наук, ректор Института традиционных систем оздоровления (ИТСО), Москва, Россия, s.agapkin@gmail.com

Agapkin Sergey – PhD, rector at the Institute of Traditional Systems of Health (ITSO), Moscow, Russia

**Мирошников**

Александр Борисович – канд. биол. наук, доцент кафедры «Спортивная медицина» Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, benedikt116@mail.ru

Miroshnikov Alexander – PhD, Associate Professor at the Russian State University of Physical

Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: йога, психологический профиль, физическая нагрузка.

Аннотация. К йоге, как к виду физической активности, в России и во всем мире все больше обращаются люди, ведущие активный образ жизни. В данной статье анализируется психологический профиль женщин занимающихся такими направлениями йоги как: кундалини-йога, хатха-йога, аштанга-йога и Айенгар-йога.

Keywords: yoga, psychological profile, physical activity.

Abstract. People who lead an active way of life are increasingly turning to yoga as a kind of physical activity in Russia and all over the world. This article analyzes the psychological profile of women engaged in such areas of yoga as kundalini, hatha, ashtanga and ayengara.

Актуальность исследования. Во всем мире физическая культура была и остается одним из важных средств укрепления здоровья, увеличения продолжительности активной жизни, борьбы со стрессом и гиподинамией. Снижение объема физического труда, катастрофическое в 20-м веке, привело к формированию ассиметричного ответа цивилизации в виде рафинированных физических нагрузок, представленных на Западе в виде фитнеса. Однако, сложность человека как существа не только биологического, но и духовно-социального формирует неудовлетворенность выхолащенной моделью фитнеса, одинаково оторванную как от прикладной, так и от воспитующей роли физической культуры. Эта неудовлетворенность привела к появлению и развитию в фитнес индустрии целого направления «mind&body» представленного

преимущественно восточными практиками (йога, тайчи-цюань, цигун). Богатый культурный, философский и отчасти психологический контекст этих практик с одной стороны, и их дистанцирование от «обычной физкультуры» делает их привлекательными для людей творчества, интеллигенции. Это привело к тому, что йога прочно укрепилась в 10 лидеров фитнес-трендов Американского Колледжа Спортивной Медицины (ACSM) [11]. «Йога, занимавшая в 2015 году 7-ю, а в 2016 10-ю позицию, в исследовании на 2017 год закрепилась на 8-м месте. Впервые этот тренд попал в десятку лидеров в 2008 году, в 2009 выпал из двадцатки лидеров, но начал возвращение в 2010 (14-е место) и 2011 годах (11-е место). В 2012 году он остался на той же позиции, в 2013 году снова опустился на 14-е место, а в 2015 поднялся до 7-й строки. Йога подразделяется

на множество направлений, включая в себя пауэр-йогу, йогалатес и бикрам-йогу (так называемую «горячую» йогу). Также существует йога Айенгара, аштанга-, виньяса-, крипалу-, ануара-, кундалини-, шивананда-йога. Выходят многочисленные книги и видеопособия, растет число сертификационных курсов по различным направлениям йоги. Устойчивая позиция йоги, похоже, объясняется тем, что каждый год йога, словно заново открывает себя, становясь все более привлекательной формой тренировок» – пишет Уолтер Томпсон, глава ACSM.

Выгодно отличает йогу также декларируемое психофизическое и психологическое воздействие. Так, исследования показывают, что занятия йогой могут снижать такие характеристики как тревожность [8]. Более того, последние исследования говорят о том, что влияние йоги на тревожность, выраженность депрессии выше, чем при занятиями другими видами фитнеса [1, 2, 5]. В то же самое время некоторые авторы открыто говорят о том, что влияние йоги на психику не всегда положительно, а в некоторых случаях может приводить к серьезным психическим отклонениям [9]. В связи с тем, что данный феномен недостаточно изучен, нам необходимо исследовать, как влияют методы и средства, которыми пользуется йога на психологический профиль занимающихся. На основании анализа проблемной ситуации, данных литературных источников и запросов тренеров-преподавателей, йоготерапевтов была поставлена цель исследования.

Цель исследования – изучить психологический портрет лиц занимающихся йогой.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Института Традиционных Систем Оздоровления (ИТСО) и НИИ Спортивной медицины РГУФКСМиТ.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 279 женщин в возрасте $36 \pm 9,2$, занимающихся йогой не менее 3 лет.

Методы исследования – выполнение поставленных в исследовании задач осуществлялось с помощью следующих методов:

1. Анализи обобщение литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Методы математической статистики.

Анкетирование осуществлялось посредством анкеты разработанной доктором медицинских наук, профессором В.П. Зайцевым «Сокращенный Многофакторный Опросник для исследования Личности» (СМОЛ). Предлагаемая система психодиагностики основана на тесте СМОЛ, широко

применяемом в области медицины, профорientации, в военном деле, спорте и многих других областях. СМОЛ обладает богатейшими психодиагностическими возможностями и широко используется для оценки психического профиля людей, ведущих активный образ жизни [5]. СМОЛ – сокращенный вариант известного теста MMPI, позволивший на порядок уменьшить время тестирования (в среднем оно составляет всего 6-7 минут) за счет устранения, на основе строгой математической процедуры, дублирующих тест-объектов с наименьшим диагностическим весом (71 вопрос). Интерпретация результатов тестирования происходила в соответствии с методическими рекомендациями автора теста, профессора В.П. Зайцева [3, 4].

Статистический анализ проводился с использованием пакетов прикладных программ Statistica 6.0 for Windows (StatSoft Inc., USA). Количественные переменные описывались числом участников анкетирования, средним арифметическим значением (M). Различия считались статистически значимыми при уровне ошибки $p < 0,05$. Достоверность различий выборочных средних двух совокупностей определялась по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

В общей популяции женщин, занимающихся йогой (N=279), было отмечено понижение значений по шкалам 1, 2, 3 и 7 теста СМОЛ (45, 41, 43 и 45 T-баллов соответственно), свидетельствующие о низких показателях тревоги и невротизации у лиц, принявших участие в анкетировании. Характерны следующие личностные особенности в общей популяции: активность, энергичность, решительность, жизнерадостность, оптимистичность, легкость в выражении мыслей, общительность, уверенность в себе, эмоциональная стабильность, уравновешенность, собранность, реалистичность, рационализм, чувство ответственности, эффективность деятельности в большинстве случаев. Отмечаются следующие личностные ценности: ценит успех, статус и признание. Обращает на себя внимание общая гипостеничность профиля личности – большая часть шкал демонстрирует значения на нижней границе диапазона нормы. Такой профиль чаще всего является результатом установочного отношения к процедуре тестирования, но может также свидетельствовать об определенной гипомотивности группы, о вялости реакций, о сниженном уровне мотивации достижения и суженном диапазоне интересов.

Айенгар-йога (n=34). Отмечены пониженные значения по шкалам 2 и 7 теста СМОЛ (39 и 41, T-баллов соответственно), свидетельствующие



о низких показателях тревоги и невротизации у лиц, занимающихся Айенгар-йогой. По методике В.П. Зайцева характерны следующие личностные особенности для женщин, занимающихся айенгар-йогой: активность, энергичность, жизнерадостность, оптимистичность, легкость в выражении мыслей, широкий круг интересов, спонтанность, общительность, гибкость поведения, чувство ответственности, благоразумие, серьезное отношение к жизни, реалистичность, эмоциональная стабильность, уравновешенность, хороший самоконтроль, адекватная реакция на различные жизненные ситуации, собранность, хорошая организация собственной деятельности, эффективность деятельности в большинстве случаев. Отмечаются следующие личностные ценности: ценит успех, статус и признание.

Кундалини-йога (n=63). Отмечены пониженные значения по шкалам 1, 3 и 7 теста СМОЛ, свидетельствующие о низких показателях тревоги и невротизации у лиц, занимающихся кундалини-йогой: энергичность, инициативность, живость характера, оптимистичность, гибкость поведения, уверенность в себе, адекватная самооценка, решительность, эффективность деятельности в повседневной жизни. Менее вероятны: комфортность, конвенциальность, отсутствие склонности к риску, избегание лидерских ролей. Отмечаются следующие личностные ценности: ценит успех, статус и признание.

Хатха-йога (n=149). У участников исследования были отмечены спады только по шкале 2 – депрессия. По методике В.П. Зайцева характерны следующие личностные особенности для женщин, занимающихся хатха-йогой: активность, энергичность, решительность, жизнерадостность, оптимистичность, легкость в выражении мыслей, общительность, уверенность в себе, эмоциональная стабильность, уравновешенность, собранность, реалистичность, рационализм, чувство ответственности, эффективность деятельности в большинстве случаев. Отмечаются следующие личностные ценности: ценит успех, статус и признание.

Аштанга-йога (n=33). Отмечены пониженные значения по шкалам 3 и 4 теста СМОЛ, свидетельствующие о низких показателях тревоги и невротизации у лиц, занимающихся аштанга-йогой. По методике В.П. Зайцева характерны следующие личностные особенности: стремление строго следовать существующим морально-этическим нормам поведения, самокритичность, неудовлетворенность

собой, искренность, упорство, реалистичность, рационализм, эмоциональная стабильность. Менее вероятны – пассивность, податливость, зависимость, низкая мотивация, замкнутость, «зжатость», подозрительность, упрямство, моралистичность, ригидность.

В сравнительном анализе у женщин, практикующих аштанга-йогу, выявлено статистически значимое снижение показателя по шкале 4 теста СМОЛ (37 Т-баллов) в отличие от женщин, занимающихся хатха-йогой или Айенгар-йогой (45 Т-баллов). Это по методике В.П. Зайцева свидетельствует о таких особенностях лиц из группы аштанга-йога, как неудовлетворенность собой, отсутствие склонности к соперничеству, недостаточная предприимчивость, отсутствие склонности к риску. В отличие от групп хатха-йоги и Айенгар-йоги (активность, решительность, уверенность в себе). В целом интерпретация психологического профиля лиц, занимающихся йогой в России, подтверждают высказанные предположения и данные ряда работ зарубежных авторов по снижению уровня тревожности и депрессии вследствие занятий. Однако следует отметить несколько нюансов:

1) Известно, что т.н. «утопленный профиль» шкал (показатели ряда шкал находятся ниже 45 Т-баллов, а большинство других – не выше 50 Т-баллов) часто является результатом установочного отношения к процедуре, но может также свидетельствовать об определенной гипомотивности исследуемой группы, о вялости реакций, о сниженном уровне мотивации достижения, суженном диапазоне интересов;

2) Интерпретируя в целом низкие значения по 1 шкале (ипохондрия) как позитивный признак, стоит обратить внимание, что Л.Н. Собчик, говоря об интерпретации базовых шкал, писала о том, что низкие значения по 1 шкале свидетельствуют о том, что человек «практически не задумывается над состоянием своего здоровья или организма.» [6]. Подобная позиция по отношению к собственному здоровью, может негативно отразиться в случае возникновения реальных проблем;

3) Обратной стороной низких показателей по 2 шкале (депрессия) может быть то, что в ряде случаев это может приводить к «излишней самоуверенности, недооценки опасностей, недостаточной внимательности к людям и окружающей обстановке» [6];

4) Низкие значения 3 шкалы (истерия) характеризуют лиц, занимающихся йогой как людей эмоционально стабильных. В то же время «Значения

менее 50 - возможна чрезмерная обращенность внимания на свои переживания, пессимистическая оценка своих возможностей, некоторая неуклюжесть общения и поведения» [6]. Высокий уровень интроверсии у йогов отмечался и другими авторами [10];

5) Низкие значения 4 шкалы (импульсивность) говорит о преобладании конформизма, высоком уровне морали. В то же время «Низкие значения могут свидетельствовать о несамостоятельности человека, об отсутствии у него активной жизненной позиции, о робости и тревожности» [6];

6) Низкие значения 7 шкалы (психастения) в целом характеризуют исследуемую группу как людей уверенных, смелых, не боящихся рисковать и принимать решения. При этом «Низкие значения шкалы могут встречаться при не критическом отношении к своему «Я», переоценке своих способностей, что может служить причиной нарушения адаптации» [6].

Таким образом, полученные данные говорят нам о том, что психологический профиль лиц, занимающихся йогой, значимо отличается от среднестатистической нормы. Основными отличиями можно считать некоторую «уплощенность» профиля, отражающую либо сниженную эмоциональность группы, либо желание контролировать и формировать благожелательное представление. Значимое снижение шкал 1, 2, 3, 4 и 7 характеризует лиц, занимающихся йогой, как людей уверенных в себе и в собственном здоровье, позитивно воспринимающих окружающий мир, эмоционально стабильных, не склонных к конфронтации с выраженными моральными принципами. В то же время, нельзя исключать варианта, что подобный профиль чреват недостаточным вниманием к собственному здоровью, некритичным отношением к себе, чрезмерной интроверсией, а в некоторых случаях – отсутствием собственной жизненной позиции.

Выводы:

1. Анализ и обобщение литературных источников показал, что психологический профиль женщин занимающихся йогой недостаточно изучен, исследований на российской выборке ранее не проводилось;

2. Полученные данные по психологическому профилю женщин занимающихся йогой говорят, что, несмотря на некую общую для всех направлений йоги картину, существуют статистически значимые различия между адептами различных ее направлений;

3. Психологический профиль женщин, полученный в результате исследования, может представлять интерес для восстановительной и спортивной медицины, перспективны дальнейшие исследования.

Литература

1. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека – 2016. – №2(39). – С. 55-59.

2. Блеер, А.Н. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности / А.Н. Блеер, О. Б. Малков, А.И. Рахматов, А.А. Рахматов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №3(36). – С. 22-25.

3. Зайцев, В.П. Психологический тест СМОЛ / В.П.Зайцев //Актуальные вопросы восстановительной медицины. – 2004. – № 2. – С. 17-19.

4. Зайцев, В.П. Вариант психологического теста Mini-Mult / В.П.Зайцев // Психологический журнал. – 1981. – № 3. – С.118-123.

5. Мирошников, А.Б. Влияние физической реабилитации с применением статодинамического метода на качество жизни и психическое состояние больных артериальной гипертензией /А.Б. Мирошников, А.В. Смоленский, В.П. Зайцев // Спортивный психолог. – 2013. – № 3(30). – С. 55-58.

6. Собчик, Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ / Л.Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2000. – С. 219.

7. Bonnie, G. Berger Mood Alteration with Yoga and Swimming: Aerobic Exercise May Not Be Necessary/ Bonnie G. Berger, David R. Owen// Perceptual and Motor Skill, 2016. – Vol 75, Issue 3_ suppl. – P. 1331-1343.

8. David Shapiro Mood Changes Associated with Iyengar Yoga Practices: A Pilot Study / David Shapiro, Karen Cline// International Journal of Yoga Therapy. – 2004. – Vol. 14. – № 1. – P.101.

9. Naveen, K.V. Yoga and psychosis Risks / K.V. Naveen // Journal of Indian Psychologist, 2003. – Telles, Shirley. – P. 36.

10. Semwal, J Effects of Yoga training on Personality of school students / J Semwal R Juyal, S Kishore, SD Kandpal // Ind J Comm Health. – 2014. №26(1). – P. 98-102.

11. Walter, R. Thompson Worldwide survey of fitness trends for 2017/ Walter R. Thompson // American College of Sports Medicine. – 2016, Volume 20. – №6. – P. 1-10.

Literature

1. Baikovsky, Y.V. Factors determining the extremality of sporting activity / Y.V. Baikovsky // *Extreme human activity*, 2016. – №2 (39). – P. 55-59.
2. Bleer, A.N. Individualization of the Manner of Fighting Combatants in the Process of Universalization and Intensification of Competitive Activity / A.N. Bleer, O.B. Malkov, A.I. Rakhmatov, A.A. Rakhmatov // *Extreme Human Activity*. – 2015. – №3(36). – P. 22-25.
3. Zaitsev, V.P. Psychological test of SMOL / V.P. Zaitsev // *Actual problems of reconstructive medicine*. – 2004. №2. – P. 17-19.
4. Zaitsev, V.P. Variant of psychological test Mini-Mult / V.P. Zaitsev // *Psychological journal*, 1981. №3. – P.118-123.
5. Miroshnikov, A.B. The influence of physical rehabilitation with the use of the statodynamic method on the quality of life and mental state of patients with arterial hypertension / A.B. Miroshnikov, A.V. Smolensky, V.P. Zaitsev // *Sports psychologist*. – 2013. – №3(30). – P. 55-58.
6. Sobchik, L.N. The standardized multifactorial method of investigating the personality of SMIL / L.N. Sobchi. – St. Petersburg: Speech, 2000. – P. 219.
7. Bonnie, G. Berger Mood Alteration with Yoga and Swimming: Aerobic Exercise May Not Be Necessary / G. Bonnie Berger, David R. Owen // *Perceptual and Motor Skills* – 2016. – Vol. 75. – Issue 3_suppl. – P. 1331-1343.
8. David Shapiro Mood Changes Associated with Iyengar Yoga Practices: A Pilot Study / David Shapiro, Karen Cline // *International Journal of Yoga Therapy*. – 2004. – Vol. 14. – №1 – P.101.
9. Naveen, K.V. Yoga and psychosis Risks / K.V. Naveen // *Journal of Indian Psychology*. – 2003. – Telles, Shirley. – P. 36.
10. Semwal, J Effects of Yoga training on Personality of school students / J Semwal R Juyal, S Kishore, SD Kandpal // *Ind J Comm Health*. – 2014. – 26(1) – P. 98-102.
11. Walter, R. Thompson Worldwide survey of fitness trends for 2017/ Walter R. Thompson // *American College of Sports Medicine*. – 2016, Volume 20. – №6. – P. 1-10.

