

ВЛИЯНИЕ НА МЕДИТАТИВНИТЕ
ПРАКТИКИ ВЪРХУ
СОЦИАЛНАТА СВЪРЗАНОСТ

Христина Телефонска

INFLUENCE OF MEDITATION
PRACTICES OVER
SOCIAL CONNECTEDNESS

Hristina Telefonska

Abstract. Recent research papers indicate strong correlation between meditation practices and increased social connectedness, decreased social isolation and general positive effects on social life. Our research is part of bigger project about influence of the meditation techniques over social perception. The study is conducted online, participants (n=181) answer questions regarding their meditational experience, 5 facet mindfulness questionnaire and sets of questions about aspects of social perception, social connectedness and first impression. The study shows strong correlation between meditation experience and subjective social connectedness. A distinct pattern appeared that shows the impact of meditation practice over subjective quality of love life and friendship relationships. General results show tendency of increasing subjective social isolation.

Key words: social connectedness, meditational practice, mindfulness, relationship satisfaction.

Социалната свързаност е базова човешка потребност, без която нормалното интрапсихично и социално функциониране е невъзможно. Новите технологии и глобализацията оказват сериозен натиск върху механизмите за свързване. Все по-често се говори за отчуждение и неспособност за контакт с друго човешко същество в контекста на огромен поток от информация, на който сме изложени. Една друга тенденция също набира сила в синхрон с еkleктичния дух на нашето време – навлизането на духовни и медитативни учения и съпътстващите ги практики. Те наред с обръщането на фокуса навътре имат и редица позитивни ефекти върху социалното ни поведение и преживяване.

Множество изследвания от последните години доказват силното влияние на медитативните техники в психологически и социален план. Според теорията за духовната интелигентност, разработвана задълбочено от проф. Кр. Йонкова, отвъд границите на Его-развитието лежи откривателство от нов порядък – интелигентност, която е „творческо прозрение, свързано с мъдрост отвъд рационалния ум“ (Йонкова, 2018: 302). Подобна философска интерпретация на търсене и привличане от духовни практики е силно необходима наред с емпиричните изследвания, за да достигнем до разбиране на феномена на всички нива.

Относно влиянието на медитативните практики върху социалната свързаност има няколко значими изследвания в последните години. В дисертационното изследване на Е. Сепала в Станфордския университет (Sepala, 2009) се разисква особен вид будистка медитативна практика – *Loving kindness meditation*, като инструмент за повишаване на социалната свързаност. Тя доказва, че както таргетирана, така и нетаргетираната към определен обект медитация повишава чувството за социална свързаност. А в изследване от 2012 г. се препоръчва същата медитация като допълващ инструмент в психологическото консултиране, поради положителните ѝ ефекти върху социалната свързаност (Lerppma, 2012).

Още по-задълбочена информация за медитацията като психотерапевтичен инструмент може да се види в метаанализа на Холмс и Албенис от 2000 г. (Albeniz & Holmes, 2000). Там се разискват позитивните ефекти на медитативните практики върху способността за позитивно и качествено междуличностно свързване.

По отношение култивирането на социална свързаност, което е дебатиран от години въпрос, изследване от 2015 г. хвърля светлина върху междуличностните процеси и генерирането на такова чувство от неутрални корелати. Авторите наблюдават мозъчната активност, по време на водени медитативни упражнения, стимулиращи преживявания на любов и приемане както от, така и към другия и отчитат специфични модели на активност с което доказват хипотезата за успешно индуциране на чувство за свързаност чрез медитация (Hutcherson, 2015).

Едно от най-задълбочените изследвания по темата е това на Пратчер и екип от 2017 год. (Pratscher, 2017). В две последователни изследвания авторите разглеждат връзката между качеството на приятелските отношения и междуличностния майндфулнес – ново понятие, което означава ‘осъзнатост за себе си и другия в междуличностното взаимодействие’. Резултатите показват, че междуличностната осъзнатост е директно свързана с качеството на приятелското отношение.

Настоящото анкетното проучване е провокирано от нуждата да се изследва влиянието на медитацията върху социалния живот на практикуващите различни видове медитация в България.

Цел на анкетата е да провери ефектите на медитативните практики върху субективното преживяване на социална свързаност.

Задачите на проучването са:

1. Да провери влиянието на медитативните практики върху чувството за социална изолация.
2. Да провери влиянието на медитативния опит върху субективната оценка за качество на приятелските връзки. В това число съпоставка на нивото на осъзнатост в настоящия момент, (медитативно индуцирана) и удовлетворението от приятелските връзки.
3. Да провери влиянието на медитативния опит върху субективната оценка на качеството на любовния живот.

Обект на изследването са 181 участници, подбрани на случаен принцип – 100% от българска националност, на възраст между 18 и 63 години, с различна степен на опитност в медитативните техники. Около 80% от взелите участие са жени, 20% са мъже, като съотношението се запазва в групите на медитиращи и немедитиращи.

Методът на изследването е чрез онлайн въпросник за самооценка, попълван в периода септември–ноември 2018 г. Това проучване е част от по-голямо изследване на влиянието на медитацията върху социалната перцепция. Въпросите по темата за социална свързаност са включени в група въпроси, засягащи различни аспекти от социалната перцепция.

Анализ на резултатите от проучването

Средните стойности на субективна социална изолация в цялата извадка подават ясни индикации за задълбочаване на проблема и

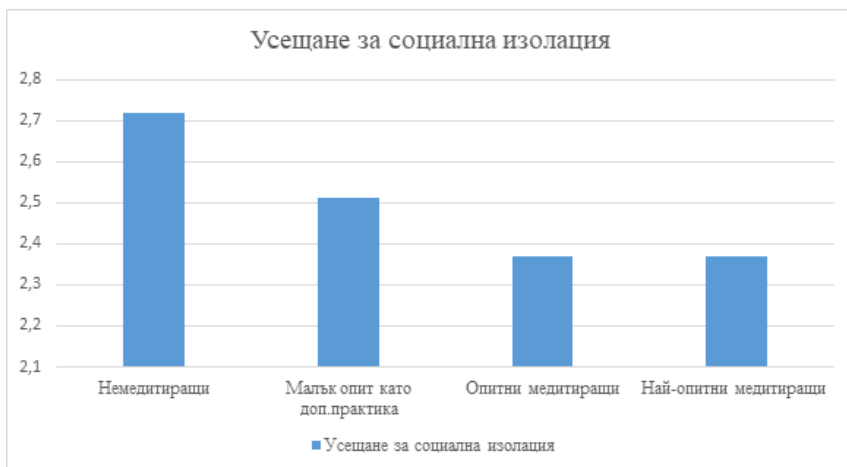
изискват отделно изследване и самостоятелен анализ, които не са обект на настоящото изложение.

На въпроса: „**Чувствам ли се чужд, не съвсем на мястото си сред хората?**“ средният резултат на всички участници по скалата от 1 до 5 (където 1 е напълно невярно, 5 е напълно вярно) е 2.48. Чувството за отчужденост е малко по-слабо при жените – 2.52, отколкото при мъжете – 2.35. Ако разгледаме общия резултат по възраст, тенденцията е ясна – участниците до 25 години имат стойност от 3.3, 25–50-годишните – 2.53, 50–63-годишните – 1.81 (фиг. 1.). Общият резултат се движи в средните стойности и варира с различните възрасти и нива на медитативен опит. Най-младите преживяват значително по-силно чувство на непринадлежност към света.



Фиг. 1. Отразява чувството за социална изолация по възрастови групи по скалата от 1 до 5

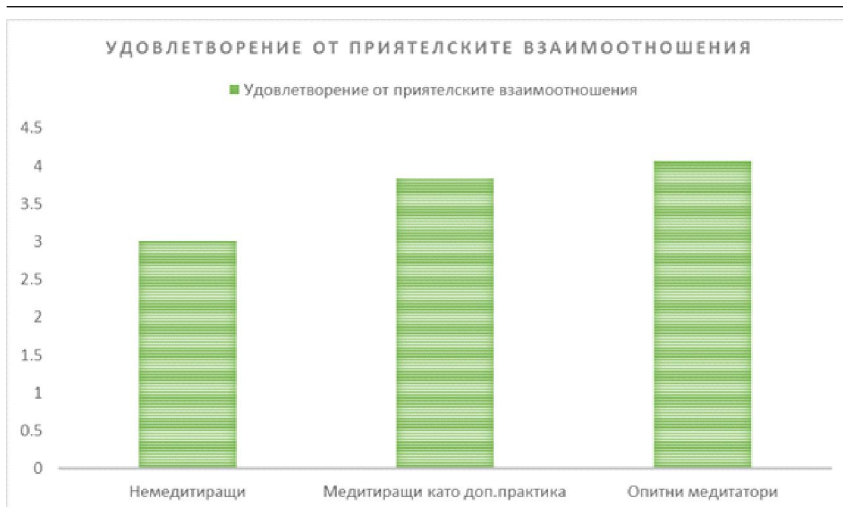
По отношение на медитативния опит и неговия ефект най-високите нива на субективна социална изолация от цялата извадка са на участниците, които нямат никакъв опит с медитация – 2.72. Хората, които са медитирали отдавна, за кратко, или пък имат опит само като допълваща практика, се движат около средната стойност – 2.51. Опитните медитиращи имат нива от 2.37, а най-опитните, които споделят, че медитират от години и усещат ефектите от практиките, имат дори още по-ниски нива – 2.36 (фиг. 2.).



Фиг. 2. Ниво на усещане на обща социална изолация, измерено чрез айтема „Чувствам се чужд, не съвсем на мястото си сред хората“

Следващият въпрос, който проследява аспект от социалната свързаност – „**Имам ли достатъчно верни приятели?**“, по скалата от 1 до 5 дава среден резултат от 3.81 за цялата група. При жените от всички възрасти – 3.82, при мъжете – 3.76. Що се отнася до разпределението по възраст, резултатите показват следните стойности: при 18-30 годишните – 3.86, 30–50-годишните – 3.75, 50–63-годишните – 4.08.

Общите резултати са обясними с нормални етапи от психичната и социалната онтогенеза. Ако обърнем внимание на фактора „опитност в медитативните практики“ нещата изглеждат така: никога не са практикували медитация – 3.0, практикували отдавна, за кратко или като допълваща практика – 3.84, опитни медитатори – 4.06. Очевидна е разликата в стойностите на опитните медитатори и немедитиращите, което потвърждава хипотезата за позитивния ефект от практиките (фиг. 3.). Разпределението по възраст в отделните групи медитиращи не показва съществени флукутации и следва кривата на общите резултати.



Фиг. 3. Сравнение в нивата на удовлетвореност от приятелските взаимоотношения при медитиращи и немедитиращи

Изследването на Пратчер (Pratscher 2017) доказва влиянието на междуличностната осъзнатост върху качеството на приятелските отношения. Имайки предвид неговата работа, интересно е да съпоставим майндфулнес нивата със степента на доволство от приятелските връзки. В нашето изследване хората, отговорили с 1 и 2 (т.е. ниска) на въпроса за степен на удовлетвореност от приятелските взаимоотношения, показват сравнително ниски нива – майндфулнес резултат средно 123. Докато хората, отговорили с 4 и 5 (висока удовлетвореност), показват високи нива и на обща осъзнатост – средно 151. По този въпрос има широко поле за бъдещи изследвания, понеже общата осъзнатост е многокомпонентна и е необходимо да се изследват различните аспекти, които влияят или не на този резултат. Екипът на Пратчер например прави разлика между обща осъзнатост като личностна черта – афектираща нивата на депресия и тревожност (в това число социална), и междуличностна осъзнатост, която според тях влияе пряко върху качеството на приятелските отношения.

Друг елемент от социалната свързаност, който значително въздейства върху качеството на живот, е начинът, по който управляваме любовния си живот. В настоящото изследване въпросът е засегнат повърхностно, единствено като субективна оценка на степента на удовлетвореност. Въпросът: **„Доволен ли съм от любовния си живот?“** показва следните резултати: среден резултат от цялата група участници – 3.40. Жени – 3.36, мъже – 3.64. По възраст също няма забележими отклонения от очакваното във връзка с нормалните онтогенетични етапи: 18–30-годишни – 3.48, 30–50-годишни – 3.30, 50–63-годишни – 3.81.

По отношение на медитативния опит резултатите са следните: немедитиращи – 2.86, медитирали отдавна, за кратко или като допълваща практика – 3.33, опитни медитиращи – 3.70. Отново се вижда ясно разликата в стойностите при различна степен на опитност и това подкрепя тезата, че медитацията влияе положително на социалната свързаност, в частност удовлетвореността от любовния живот. (фиг. 4.)



Фиг. 4. Нива на субективна удовлетвореност от любовния живот при медитиращи и немедитиращи

Изводи от анализа на резултатите

В духа на изследванията през последните години, които откриват все повече благотворни влияния на медитативните практики върху интрапсихичния и междуличностния живот, нашето изследване потвърди първоначалните си хипотези. Резултатите сочат ясна тенденция към увеличаване на междуличностната свързаност на много нива при активно практикуващите медитация. С нарастване на медитативния опит в анкетите за самооценка се забелязва отчетлива корелация между степента на опитност в медитациите и по-голяма удовлетвореност от приятелските, любовните отношения и общо чувство за принадлежност към света. Очертават се перспективи за бъдещи изследвания на влиянието на медитацията и майндфулнес състоянието върху междуличностните взаимоотношения и социалното функциониране.

БИБЛИОГРАФИЯ BIBLIOGRAPHY

1. **Йонкова, К.** (2018). Дебатът между рационализма и мистицизма. с. 302. // **Yonkova, K.** (2018). Debatat mezhduratsionalizma i mistitsizma. s. 302.
2. **Seppala, E.** (2009). Loving-kindness meditation: A tool for increasing social connectedness, Stanford University, ProQuest Dissertations Publishing.
3. **Leppma M.** (2012). Loving-Kindness Meditation and Counseling. *Journal of Mental Health Counseling*: July 2012, Vol. 34, No. 3, p. 197–204.
4. **Perez-De-Albeniz, A. & Holmes, J.** (2000) Meditation: Concepts, effects and uses in therapy. *International Journal of Psychotherapy*, Volume 5, 2000 – Issue 1: p. 49–58.
5. **Hutcherson, C., Seppala, E., Gross, J.** (2015) The neural correlates of social connection. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, March 2015, Volume 15, Issue 1, p 1–14.
6. **Pratscher, S., Rose, A., Markovitz, Louis, Bettencourt, A.** (2017) Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions. *co-Rumination, and Friendship Quality*, *Mindfulness* 9(6) December 2017, DOI: 10.1007/s12671-017-0859-y.