

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 57-67

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports, 4 (24), pp. 57-67 (in Russian).* URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

УДК: 316.62

Особенности межличностного взаимодействия людей, практикующих медитацию

Ушаков Владислав Русланович^{ABCD}

Студент ФГБОУ ВО Тихоокеанского государственного медицинского университета

Минздрава России, Владивосток, Россия,

e-mail: ushakovvr3@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6857-8165>

Стурова Елена Валерьевна^{ABD}

Доцент кафедры Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Тихоокеанского государственного медицинского университета Минздрава России, Владивосток, e-mail:

e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Features of interpersonal interaction of people practicing meditation

Ushakov .Vladislav Ruslanovich

Pacific State Medical University, Student, Vladivostok, Russia,

e-mail: ushakovvr3@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6857-8165>

Sturova Elena Valerievna

Pacific State Medical University, assistant professor, department of physical culture and sports, Vladivostok, Russia, e-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Следует цитировать / Citation:

Ушаков В. Р., Стурова Е.В. Особенности межличностного взаимодействия людей, практикующих медитацию // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* – 2021. – №4(24). – С. 57-67. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports, 4 (24), pp. 57-67 (in Russian).* URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

Поступило в редакцию / Submitted 11.10.2021

Принято к публикации / Accepted 28.10.2021

Аннотация. Проблема саморегуляции и переживания кризисных ситуаций, а также стремления к саморазвитию вызывает у людей потребность в изменениях, и все частое россияне, прибегают к занятию йогой и медитацией. Практика медитации, как и любая деятельность, формирует в личности определенные изменения, не только физиологические, выраженные в позитивном изменении корковых структур, но и в психоэмоциональной и

поведенческой сферах. В данной работе мы сделаем упор на изучение поведенческого аспекта практики медитации и его влияние на личность. Иными словами, предметом нашего анализа выступают особенности межличностного взаимодействия людей, практикующих медитацию, а также их субъективные представления о своей роли в контексте межличностного взаимодействия. Результатом данного исследования послужило описание особенностей межличностного взаимодействия среди людей, практикующих медитацию и сравниваемыми с ними людьми медитацию не практикующими.

Ключевые слова: медитация, духовные практики, межличностное взаимодействие, йога, здоровье.

Annotation. The problem of self-regulation and experiencing crisis situations, as well as the desire for self-development, causes people to need changes, and all Russians often resort to yoga and meditation. The practice of meditation, like any activity, forms certain changes in the personality, not only physiological, expressed in a positive change in cortical structures, but also in the psycho-emotional and behavioral spheres. In this paper, we will focus on the study of the behavioral aspect of meditation practice and its impact on personality. In other words, the object of our analysis is the features of interpersonal interaction of people practicing meditation, as well as their subjective ideas about their role in the context of interpersonal interaction. The result of this study was a description of the features of interpersonal interaction among people who practice meditation and people who do not practice meditation compared with them.

Keywords: meditation, spiritual practices, interpersonal interaction, yoga, health.

Введение. Мотивация к становлению на духовный путь, или занятия медитации у разных людей может варьироваться, однако актуальным остается то, что на территории как США (Аякова Ж.А., 2017), так и Российской Федерации все больше людей прибегают к восточным способам саморазвития и саморегуляции (Каменский А., 2017), в том числе с целью оздоровления (Масленников И.И., 2019). Важную роль в формировании и в развитии личности в восточных учениях

играет путь. Духовный путь в свою очередь являет собой высшую степень развития личности, уходом не только от собственного «Эго» и «Я», но и избавлением от негативных сторон личности (Гасанова Г.А., 2017). Медитация в свою очередь является компонентом духовного пути. Наглядно будет изобразить место медитации в концепции духовного пути в виде блок-схемы представленной в ниже (Рис.1).



Рис.1 Блок-схема места медитации в концепции духовного пути.

Важным будет отметить, что начальной точкой духовного пути, а также катализатором к развитию, является мотивация. Как совокупность любых жизненных факторов, от кризиса до глубокого инсайта, мотивация является ориентиром человека в его связи с миром (Низовских Н.А., 2008). Также, проводя границу между медитацией и молитвой, некоторые авторы склонны рассматривать первую как разновидность второй, иной раз говоря о медитации, как о наивысшей форме молитвы (Немеров Е.Н., 2015).

Медитация как компонент духовного пути имеет положительные изменения корковых структур на

физиологическом уровне (Виноградов Ю.В. 2018), а также влияет на личность человека, как следствие на особенности его межличностного взаимодействия. Однако медитация, как и молитва являются частью религии или учения, что также влияет на личность. В тоже время, Saroglou V. считает банальным утверждение о том, что догматическая религиозность опирается на когнитивную закрытость, а поисковая – на открытость (Saroglou V., 2002), и предлагает рассмотреть данный вопрос иначе: насколько духовные люди в принципе склонны к «закрытому мышлению». Исходя из чего напрашивается вывод о том, что люди, находящиеся на духовном пути или

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (24), pp. 57-67 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

практикующие медитацию погружаясь в философские течения тех или иных практик имеют более закрытое и догматичное мышление (Wulff D., 2014), что затрудняет межличностную коммуникацию. Оспаривая это, в ряде исследований было выявлено, что буддисты, основным компонентом религии которых является медитация, демонстрируют высокую когнитивную открытость, особенно в готовности к встрече с неожиданностью и новыми людьми (Ясин М.И., 2017; Buxant C., Saroglou V., Scheuer J., 2009; Saroglou V. 2002) Однако, те же исследования говорят о том, что степень межличностной открытости буддистов варьируется в зависимости от региона их проживания. Ввиду чего следует вывод о том, что не столь религиозная или духовная направленность деятельности личности, связанная с открытостью в межличностном взаимодействии, сколь этнокультурные парадигмы, которые связаны с этноконфессиональной идентичностью (Санжаева Р.Д., Монсонова А.Р., Базарова Д.Р., 2016). Иными словами, в структуре межличностного взаимодействия присущие индивиду паттерны взаимодействия обусловлены в первую очередь этнокультурной идентичностью, а впоследствии деятельностью и иными факторами. Вышеописанные наблюдения демонстрируют первичность в структуре межличностных взаимоотношений этнокультурного фактора, однако практикующие медитацию, в процессе, учится управлять своими эмоциями (Зиатдинова Р.Р. и др., 2020), входят в состояние спокойствия и расслабления, снимать мышечное и психическое напряжение (Шиянов М., 2020; Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е., 2020), активизировать свои творческие ресурсы и находить выход из проблемной ситуации. Что также увеличивает их стрессоустойчивость. При этом задействует когнитивные, поведенческие и

эмоциональные механизмы коррекции стрессового состояния личности (Михеева А.В., 2015). Данная коррекция дает личности ресурс и возможность для переосмысления и регулирования привычных, обусловленных этнокультуральных, паттернов межличностного взаимодействия. Так у людей с лишним весом, наблюдается тенденция к личностному развитию и укреплению семейных взаимоотношений с близкими, что приводит к эффективности медитации в сфере личностных коммуникаций и личностного роста для лиц с лишним весом (Белова О.А. и др., 2018). Также, рассматривая людей, регулярно посещающих коллективные медитации, можно отметить более высокий уровень открытости (Ясин М. И., 2016). Описанные исследования еще раз подчеркиваю пользу практики медитации в контексте личностного роста в целом (Иванов В.Д., Волосникова Е.С., 2018). Однако влияние практики медитации на межличностные взаимоотношения среди людей не приверженных какой-либо религии остается малоизученным.

Цель исследования. Выявить и описать особенности межличностного взаимодействия людей, практикующих медитацию.

Материалы и методы. Исследование проводилось в онлайн формате с использованием Google-формы в качестве площадки. Общий объем выборки составил 55 человек, из которых 29 человека практикующих медитацию (далее по тексту ПМ), 10 мужчин и 19 женщин в возрасте от 18 до 25 лет. Группой сравнения (далее по тексту ГС) являлись 25 человек не практикующих медитацию или иные формы духовных практик, будь то молитвы или особые обряды, из них 11 мужчин и 15 женщин в возрасте от 18 до 23 лет.

Также была использована авторская анкета, состоящая из 12 вопросов, цель которой, собрать первичные данные о

людях, практикующих медитацию, об их опыте и о том, как медитация повлияла на их отношение к жизни, окружающим и себе. Также информации о временных промежутках практики медитации как в общем, так и в частности, а именно продолжительности практики в день, для определения уровня вовлеченности в данное занятие. Анкета состоит из 3 блоков, включающих: блок индивидуального опыта практики, блок изменения отношений, а также блок необходимых персональных данных. Для исследования особенностей межличностных отношений была использована методика: «Диагностика индивидуального стиля межличностного поведения» Т. Лири, ДМО Л.Н. Собчик. Посредством данного опросника была собрана информация о характере межличностного взаимодействия респондентов, что помогло описать особенности межличностного поведения, который, в свою очередь, предоставит данные об отношениях с окружающим. В исследовании анализируется исключительно «Я актуальное» респондентов для того, чтобы определить субъективные представления исследуемых о самих себе без учета их представлений о «Я идеальном». Для статистической обработки результатов был использован U критерия Манна-Уитни, для подсчета значимых различий между двумя независимыми выборками.

Результаты. По завершению исследования были собраны анкетные данные демонстрирующие, что медианное

количество лет практики медитации среди выборки ПМ рано 5 годам, при этом минимальное количество лет 1 год у 3 респондентов, а максимально 8 лет у 2 респондентов. Медианное количество медитаций в день, у данной выборки, выражается в 1 практике в день, а медианное время 15 минут в день. Таким образом выборку ПМ можно считать достаточно опытной и погруженной в практику, что позволяет оценить их особенности межличностного взаимодействия в контексте влияния на них длительной практики медитации.

Также все исследуемые из выборки ПМ отметили положительное влияние практики медитации на их образ мира, себя и окружающих.

Было установлено, что выборка ГС не занималась практиками медитации и иными схожими по роду деятельности практиками.

Демонстрируя результаты статистического анализа методики интерперсональная диагностика индивидуального стиля межличностного поведения (Т. Лири). ДМО Л.Н. Собчик, осуществлённые с помощью U критерия Манна-Уитни наглядно будет представить их в виде таблицы (таблица 1) демонстрирующие значимые различия между выборками. Наглядно видно, что среди двух выборок приседают значимые различия в двух шкалах в пользу большей выраженности обеих у выборки ПМ в сравнении с выборкой ГС.

Таблица 1. Результаты статистического анализа методики ДМО Л.Н. Собчик между людьми, практикующими медитацию и группой сравнения.

Показатели	Объем сравниваемых выборок	Значение суммы критерия Манна-Уитни, U	Значение верхних критических точек, Z	Уровень отвержения α Н0, α (односторонний критерий)
4. Недоверчивый-	29/25	222,000	-2,449	0,014

скептический.				
8. Ответственно-великодушный.	29/25	238,000	-2,180	0,029

Для большей наглядности демонстрации значимых различий и особенностей межличностного взаимодействия обеих выборок результаты методики интерперсональная диагностика индивидуального стиля межличностного поведения (Т. Лири). ДМО Л.Н. Собчик наглядней представлены в таблице (таблица 2) ниже.

Таблица 2. – количественные результаты методики интерперсональная диагностика индивидуального стиля межличностного поведения (Т. Лири). ДМО Л.Н. Собчик между людьми, практикующими медитацию и группой сравнения.

Стиль межличностного поведения	Соответствуют «гармоническим личностям»		Акцентуации поведенческих стереотипов		Трудности социальной адаптации	
	ПМ	ГС	ПМ	ГС	ПМ	ГС
1. Властный-лидирующий.	6	16	23	8	-	1
2. Независимый-доминирующий.	27	17	2	8	-	-
3. Прямолинейный-агрессивный.	23	15	6	10	-	-
4. Неверчивый-скептический.	25	18	3	7	-	-
5. Покорно-застенчивый.	19	16	9	8	1	1
6. Зависимый-послушный.	22	20	7	7	-	-
7. Сотрудничающий-конвенциальный.	15	11	14	11	-	3
8. Ответственно-великодушный.	6	13	22	10	1	2

Сочетание шкал

Выборки	доминирование – дружелюбие	доминирование – агрессивность	подчинение – дружелюбие	подчинение – агрессивность
ПМ	17	6	5	1
ГС	8	3	10	4

Обсуждение результатов.
Результаты проведенного нами

исследования демонстрируют, что как у выборки ПМ, так и у выборки ГС трудности

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (24), pp. 57-67 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

в социальной адаптации выявлено не было, что указывает на наличие достаточного уровня социальной адаптации и гибкости в обеих группах исследуемых. Иными словами, обе группы исследуемых являются социально адаптированными и не склонны к поведенческим стереотипам, которые можно классифицировать как деструктивные или дезадаптивные.

Полученные данные также демонстрируют, что исследуемые из выборки ПМ в сравнении с выборкой ГС субъективно оценивают себя, в актуальном межличностном взаимодействии, более положительно. Что также ведет к упрощению для них социального взаимодействия ввиду их изначальной позитивной направленности на заведомо благополучный межличностный контакт.

Особенностью выборки ПМ является выраженное, в сравнении с выборкой ГС, доверие к окружающим. Поведенческие стереотипы, проявляющиеся в виде злопамятности и обидчивости, а также тяге критиковать окружающих не характерны для выборки ПМ, напротив, в большей степени представитель данной выборки склоняются к доверительному и принимающему, не критикующему, взаимодействию с окружающими людьми. Данные особенности могут иметь связь с философской направленностью медитации как ее этической стороны (Немеров Е.Н., 2015), выраженной в принятии происходящего как фактор объективной реальности. Помимо вышеописанного, выборка ПМ отличается выраженной готовностью помогать окружающим, однако, у данной выборки присутствует также сильная выраженность установок ведущих их к повышенному стремлению взаимодействовать с окружающими, находящих свое выражение в мягкосердечном отношении к людям и альтруистических поступках. Иными словами люди из выборки ПМ в контексте межличностного взаимодействия

стремятся выстраивать отношения исходя из парадигмы понимания и принятия, что также связано с этическим компонентом медитации (Немеров Е.Н., 2015). При этом оказывая окружающим посильную помощь в различных жизненных ситуациях.

Говоря о трудностях в межличностном взаимодействии выявленных у выборки ПМ следует отметить, что для них характерна повышенная сензитивность в восприятии критики со стороны окружающих, а также переоценке своих возможностей, в том числе в процессе межличностного взаимодействия. Данные особенности в сочетании со стремлением к повышенному социальному взаимодействию и стремлением оказывать посильную помощь, в ситуациях с неудовлетворительным для адресата результатом и его указания на субъективную неудовлетворенность, могут приводить к конфликтным ситуациям или переживанию негативных эмоций со стороны людей из выборки ПМ. Однако данные особенности также характерны для выборки ГС, но интенсивность их переживаний и модель поведения схожих ситуациях может разительно отличаться. Спорным также является выраженное стремление людей из выборки ПМ занимать лидирующую позицию. Проявления данной позиции в контексте межличностного взаимодействия несет в себе скорее поучающий или наставляющий характер, нежели подавляющий или агрессивный. Данные наставления скорее связаны с желанием положительно повлиять или помочь в различных жизненных ситуациях, ввиду выраженного стремления людей из выборки ПМ к социальному взаимодействию и оказанию посильной помощи. В свою очередь сравнивая данные особенности выборки ПМ с выборкой ГС, последние в процессе межличностного взаимодействия стремятся, в основной своей массе,

минимизировать вероятность возникновения конфликтной ситуации или прибегнуть к уступке, а также компромиссу в случае его возникновения.

Выводы. Эмпирическое исследование показывает, что люди, практикующие медитацию в массе своей, имеют как выраженные положительно окрашенные стереотипы поведения, так и негативно окрашенные, характер которых имеет особенности в сравнении с не практикующими медитацию. Медитирующие стремятся активно социально взаимодействовать с окружающими и заведомо позитивно оценивают предстоящий социальный контакт. В процессе межличностного взаимодействия люди, практикующие медитацию, стремятся помочь собеседнику

или дать ему наставление в различных жизненных ситуациях. Также практикующие медитацию в сравнении с не практикующими в массе своей менее склонны избегать конфликтных ситуаций. Следует отметить, что большая часть респондентов практикующих медитацию отметили положительное влияние на их личность, также данное исследование показывает, что практикующие медитацию имеют особенности в контексте межличностного взаимодействия. На фоне чего медитацию можно считать эффективным инструментом не только в контексте саморегуляции, но и в контексте коррекции поведенческих особенностей, как одного из компонентов комплексного подхода к данному вопросу.

Библиографический список

Аякова Ж. А. Феномен секулярного буддизма как явление западного общества: медитация, ум и жизнь // Вестник БГУ. Философия. 2017. №5. С. 68-76. DOI: <https://doi.org/10.18101/1994-0866-2017-5-68-76> (дата обращения 03.11.2021).

Белова О.А., Казанцева Д.Б., Костюк Ю.А., Тарасов С.В. Духовно-ориентированные практики как способ самореализации личности // МНИЖ. 2018. № 1-3(67). С. 95-100. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2018.67.067> (дата обращения: 03.11.2021).

Виноградов Ю.В. Обзор нейрофизиологических исследований медитации // Буддизм Ваджраяны в России: на перекрестке культур (Красноярск, 13–17 октября 2016 года). М.: Медицинский центр «Бехтерев», 2018. С. 326-331. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41395857> (дата обращения: 03.11.2021).

Гасанова Г.А. Личность - Как объект исследования восточных учений // Colloquium-journal. 2017. № 7(7). С.26-30. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29870797> (дата обращения: 03.11.2021).

Зиятдинова Р.Р., Тимофеев М.В. Медитация и её влияние на здоровье молодёжи // Студенческие научные исследования (Пенза, 12 мая 2021 года). М.: ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», 2021. С. 226-229. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45744982> (дата обращения: 03.11.2021).

Иванов В.Д., Волосникова Е.С. Йога как нетрадиционная система оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 3. С. 87-92. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36367105> (дата обращения: 03.11.2021).

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports, 4 (24)*, pp. 57-67 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

Каменский А. Как на рынке йоговских практик вырос нишевой монополист // *Vademecum*. 2017. №12. URL: https://vademec.ru/article/kak_na_rynke_yogovskikh_praktik_vyros_nishevoy_monopolist/ (дата обращения 03.11.2021).

Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е. Психологическое воздействие медитации на физическое, эмоциональное и психическое здоровье человека // *Наука-2020*. 2020. № 9(45). С.46-49. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44484927> (дата обращения: 03.11.2021).

Манукян В.Р., Ермилова А.И. Особенности психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов у взрослых, практикующих медитацию // *Петербургский психологический журнал*. 2020. №30. С. 53-76. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42761879> (дата обращения: 03.11.2021).

Масленников И.И. Медитация в здравоохранении: контуры практик // *Медицинская Антропология и Биоэтика*. 2019. № 1(17). С.268-277. DOI: <https://doi.org/10.33876/2224-9680/2019-1-17/13> (дата обращения 03.11.2021).

Михеева А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой // *Полилингвистичность и транскультурные практики*. 2015. № 2. С. 78-84. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23572089> (дата обращения: 03.11.2021).

Немеров Е.Н. Философские аспекты медитации и молитвы как духовных практик // *Современные тенденции развития науки и технологий* (г. Белгород, 30 сентября 2015 г.). М.: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2015. С.15-17. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24292848> (дата обращения: 03.11.2021).

Низовских Н.А. Мотивация саморазвития человека // *Вестник ВятГУ*. 2008. № 1. С. 113-120. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11686637> (дата обращения: 03.11.2021).

Санжаева Р.Д., Монсонова А.Р., Базарова Д.Р. Этноконфессиональная идентичность как фактор ценностно-смысловой регуляции личности // *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова*. 2016. № 2(02). С. 40-48. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26244734> (дата обращения: 03.11.2021).

Шиянов М. Медитация как средство восстановления психического состояния человека // *Образование. Наука. Производство* (Белгород, 01–20 октября 2020 года). М.: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. С. 3875-3879. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44364279> (дата обращения: 03.11.2021).

Ясин М. И. Установки в межличностных отношениях у современных буддистов // *Психология и психотехника*. 2016. № 5. С. 436–439. DOI: <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2016.5.19564> (дата обращения: 03.11.2021).

Ясин М.И. Исследование когнитивной открытости у современных буддистов // *Известия Саратовского университета*. 2017. №3. С. 334-338. DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-3-334-338> (дата обращения: 03.11.2021).

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports, 4 (24)*, pp. 57-67 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

Buxant C., Saroglou V., Scheuer J. Contemporary conversions: Compensatory needs or self-growth motives? // *Research for the Social Scientific Study of Religion*. 2009. Vol. 20. P. 47-68. DOI: <https://doi.org/10.1163/ej.9789004175624.i-334.15> (дата обращения: 03.11.2021).

Wulff D. Psychology of Religion // *Encyclopedia of Psychology and Religion*. 2014 p.1424–1429. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_542 (дата обращения: 03.11.2021).

Saroglou V. Beyond dogmatism: the need for closure as related to religion // *Mental Health, Religion & Culture*. 2002. Vol. 5, no. 2. P. 183–193. DOI: <https://doi.org/10.1080/13674670210144130> (дата обращения: 03.11.2021)

References

Ayakova J. A. The phenomenon of secular Buddhism as a phenomenon of Western society: meditation, mind and life // *Bulletin of BSU. Philosophy*. 2017. No.5. PP. 68-76. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.18101/1994-0866-2017-5-68-76>

Belova O.A., Kazantseva D.B., Kostyuk Yu.A., Tarasov S.V. Spiritually-oriented practices as a way of self-realization of personality // *MNIZH*. 2018. No. 1-3(67). pp. 95-100. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2018.67.067>

Buxant C., Saroglou V., Scheuer J. Contemporary conversions: Compensatory needs or self-growth motives? // *Research for the Social Scientific Study of Religion*. 2009. Vol. 20. P. 47-68. DOI: <https://doi.org/10.1163/ej.9789004175624.i-334.15>

Hasanova G.A. Personality as an object of research of Eastern teachings // *Colloquium-journal*. 2017. No. 7(7). pp.26-30. (in Russian).

Ivanov V.D., Volosnikova E.S. Yoga as an unconventional system of health improvement // *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. 2018. No. 3. pp. 87-92. (in Russian)

Kamensky A. How a niche monopolist has grown up in the market of yoga practices // *Vademecum*. 2017. No.12. URL: https://vademec.ru/article/kak_na_rynke_yogovskikh_praktik_vyros_nishevoy_monopolist/ (Accessed 03.11.2021). (in Russian).

Maksimova E.N., Alekseenkov A.E. Psychological impact of meditation on physical, emotional and mental health of a person // *Science-2020*. 2020. № 9(45). Pp.46-49. (in Russian).

Manukyan V.R., Ermilova A.I. Features of psychoemotional well-being and life meanings in adults practicing meditation // *St. Petersburg Psychological Journal*. 2020. No. 30. pp. 53-76. (in Russian).

Maslennikov I.I. Meditation in healthcare: contours of practices // *Medical Anthropology and Bioethics*. 2019. NO. 1(17). PP.268-277. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.33876/2224-9680/2019-1-17/13>

Mikheeva A.V. Mechanisms of increasing the stress resistance of the individual with the help of yoga classes // *Polylinguality and transcultural practices*. 2015. No. 2. pp. 78-84. (in Russian).

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports, 4 (24)*, pp. 57-67 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

Nemerov E.N. Philosophical aspects of meditation and prayer as spiritual practices // Modern trends in the development of science and technology (Belgorod, September 30, 2015). Moscow: Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2015. pp.15-17. (in Belarus).

Nizovskikh N.A. Motivation of human self-development // Bulletin of VyatGU. 2008. No. 1. pp. 113-120. (in Russian).

Sanzhaeva R.D., Monsonova A.R., Bazarova D.R. Ethno-confessional identity as a factor of value-semantic regulation of personality // Bulletin of the Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov. 2016. No. 2(02). pp. 40-48.

Saroglou V. Beyond dogmatism: the need for closure as related to religion // *Mental Health, Religion & Culture*. 2002. Vol. 5, no. 2. P. 183–193. DOI: <https://doi.org/10.1080/13674670210144130>

Shiyarov M. Meditation as a means of restoring a person's mental state // Education. The science. Production (Belgorod, October 01-20, 2020). Moscow: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2020. pp. 3875-3879. (in Belarus).

Vinogradov Yu.V. Review of neurophysiological studies of meditation // *Vajrayana Buddhism in Russia: at the crossroads of cultures* (Krasnoyarsk, October 13-17, 2016). Moscow: Bekhterev Medical Center, 2018. pp. 326-331. (in Russian).

Wulff D. Psychology of Religion // *Encyclopedia of Psychology and Religion*. 2014 p.1424–1429. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_542

Yasin M. I. Attitudes in interpersonal relations among modern Buddhists // *Psychology and psychotechnics*. 2016. № 5. С. 436–439. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2016.5.19564>

Yasin M.I. The study of cognitive openness among modern Buddhists // *Izvestiya Saratov University*. 2017. No. 3. pp. 334-338. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-3-334-338>

Ziatdinova R.R., Timofeev M.V. Meditation and its impact on youth health // *Student scientific research* (Penza, May 12, 2021). Moscow: FGBOU VO "I.Ya. Yakovlev ChSPU", 2021. pp. 226-229. (in Russian).

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 57-67

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Ushakov.V.R., Sturova E. V. (2021). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. *Health, Physical Culture and Sports, 4 (24), pp. 57-67 (in Russian).* URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)
