

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології
«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М.
_____ 2023р.

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2023р.

ДОСЛІДЖЕННЯ УСВІДОМЛЕНИХ ДИСПОЗИЦІЙ
РЕЛІГІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ПП-19
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Цюпи Галини Валеріївни
Керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Шаповал І.М.

Оцінка:
Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Цюпа Галина Валеріївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Цюпа.Г.В

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ СВІТОГЛЯДНИХ ДИСПОЗИЦІЙ ЛЮДИНИ.....	6
1.1. Світоглядні диспозиції особистості як прояв суспільної свідомості.....	6
1.2. Основні категорії світоглядних релігійних диспозицій буддизму	9
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОГЛЯДНИХ ДИСПОЗИЦІЙ РЕЛІГІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ	16
2.1 Організація, зміст та процедура дослідження.....	16
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	18
Висновки до розділу 2	21
ВИСНОВКИ.....	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	23

ВСТУП

АКТУАЛЬНІСТЬ. В наш час людство переживає катаклізми, катастрофи ,епідемії та війни. Світ змінюється, людина невзможі контролювати ситуацію переживає постійний стрес, що викликає рівні негативні емоції та стани. Серед багатьох членів суспільства розповсюджений депресивний стан, тривога, зростає агресія і пригніченість, які в свою чергу тягнуть за собою зниження загального тону організму, імунітету, зростає кількість розлучень та онкозахворювань.

Люди шукають нові опори для свого життя. Якщо раніше можна було покластися на стабільність у шлюбі чи професійному розвитку, то на даний час ці опори хиткі. І важливо навчитись шукати внутрішні опори, тобто ті ,що мають внутрішній локус контролю. Вміння контролювати свій стан велике мистецтво, головне завдання на все життя людини.

Емоції – важлива складова людського життя. Люди схильні як до позитивних, так і негативних емоцій. Які з них переважають більшою мірою, залежить від способу життя людини, її оточення та відношення до життя. Актуальною вимогою психологічного здоров'я у наш час постає проблема вміння контролю Дослідження усвідомлених диспозицій релігійної особистості вати свій стан . Вміння самостійно виходити з емоцій низької вібрації на високовібраційні стани. Актуальність теми кваліфікаційної роботи у дослідженні факторів, які зможуть підтримати психічний стан людини в часи змін та нестабільних обставин навколо.

Нами була припущено, що штучно викликаючи в собі позитивні емоції системно і певний тривалий термін, людина може покращити свій психологічний стан , своє психічне і фізіологічне здоров'я. Для досягнення цієї мети і проводилось дослідження. Дослідження почалось 06.06.2022 року і тривало 45 діб .

Мета дослідження: дослідити як стан радості та вдячності впливає на психічний стан людини.

Завдання дослідження:

1. провести діагностику стану практикуючих
2. виявити наявність або відсутність впливу практик радості та вдячності на психічний стан практикуючих.

Об'єкт дослідження: світоглядні диспозиції особистості людини .

Предмет дослідження: вплив релігійних практик на світоглядні диспозиції особистості

Емпірична база : Дослідження проводилось в онлайн -форматі. Участь у дослідженні приймало 70 осіб. Вік досліджуваних 19-60 років.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури з проблематики дослідження; діагностичні – «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі», Тест на задоволеність життям, Методика визначення рівня тривожності, Тест життєстійкості Maddi

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ СВІТОГЛЯДНИХ ДИСПОЗИЦІЙ ЛЮДИНИ

1.1. Світоглядні диспозиції особистості як прояв суспільної свідомості

Світогляд - система поглядів, оцінок та образних уявлень про світ і місце в ньому людини, загальне ставлення людини до навколишньої дійсності та самої себе, а також обумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації. Цей термін, який запровадив до людського лексикону Кант не слід розуміти буквально, як лише систему поглядів на світ, - але як споглядальне, просвітницьке тлумачення, - як активне самовизначення людини в світі, яка шукає шляхи від ідеї до дії.

Світогляд з цих позицій є системою принципів та знань, ідеалів і цінностей, надій та вірувань, поглядів на сенс і мету життя, котрі визначають діяльність індивіда, або соціального суб'єкта, й органічно входять до його вчинків і норм мислення. За невідповідності між думкою та дією розквітає соціальна мімікрія, конформізм, лицемірство, тобто починається глибинна криза існуючих світоглядних цінностей. Тоді постає проблема розробки нових цінностей і світогляду. Без цього суспільство не може функціонувати, оскільки світогляд є формою його суспільної самосвідомості, через яку суб'єкт усвідомлює свою соціальну сутність і оцінює свою духовно-практичну діяльність.

Світогляд - інтегральне духовне утворення, яке спонукає до практичної дії, до певного способу життя та думки. У структурному плані прийнято виділяти в ньому такі підсистеми або рівні, як світовідчуття, світосприйняття та світорозуміння. Свого часу німецький філософ К. Ясперс присвятив спеціальне дослідження психології світоглядів, оскільки світогляд не тільки

окремих індивідів, а й соціальних груп і навіть епох в одних випадках тяжіє до гармонійного, оптимістичного, а в інших - до похмуро-песимістичного, стурбовано-трагедійного сприйняття буття. Емоційні та інтелектуальні почуття й розуміння як компоненти людської суб'єктивності по-різному представлені у різних світоглядних системах і спричинюють їхню різноманітність. У міфології, наприклад, світовідчуття переважає над розумінням, а в філософії – навпаки.

За способом свого існування світогляд поділяється на груповий та індивідуальний, хоча поза особистістю та без особистості не може існувати жодна світоглядна система. За ступенем та чіткістю самосвідомості світогляд поділяється на життєво-практичний, тобто здоровий глузд, та теоретичний, різновидом якого і є філософія. Здоровий глузд закарбовується в афоризмах життєвої мудрості та у максимах духовного життя народу, а теоретичний світогляд – у логічно впорядкованих системах, в основі яких лежить певний категоріальний апарат і логічні процедури доведень та обґрунтувань.

Проте будь-який світогляд, незалежно від того, як він структурується чи класифікується, об'єднує наявність переконання. Це - ядро та смисл світогляду як такого, оскільки саме переконання і з'єднують думку з дією, втілюють ідею у практичну діяльність. Немає переконань – немає й світогляду, він або не сформувався, або девальгувався. Зречення переконань або розчарування в них - завжди особиста трагедія, тому що переконання є ідеєю, яка пройшла крізь серце людини, пережита і вистраждана нею.

Переконання, уявлення, ідеї, почуття, опосередковані досвідом особистості, беруть участь у формуванні життєвої позиції. Не може бути світогляду без ідеалу; ідеал потребує віри в своє втілення; віра ж невіддільна від любові, людина вірить і сподівається на те, що вона вважає святим і дорогим. Саме тому світогляд - не лише знання й усвідомлення, це ще й життєвий процес, а саме: духовно-практичне засвоєння світу, в якому світові дійсному, світові наявного буття протиставляється світ належного, світ ідеалів, цілей і сподівань, трансцендентний світ жаданого буття.

Ще раз підкреслимо, що світогляд - не просто узагальнене уявлення про світ, а форма суспільної самосвідомості людини, вузловими категоріями якої виступають поняття "світ" і "людина". Через ці поняття суб'єкт світогляду усвідомлює своє призначення у світі і формує життєві установки. Світогляд за самою своєю суттю є універсальним, оскільки інтегрує знання і почуття у переконання, а також практичним, оскільки орієнтує на вирішення найважливіших проблем людського існування, виражає імперативи поведінки людини та сенс її життя. В цьому і полягає функціональне призначення світогляду.

Мною у цій роботі було проведено дослідження серед групи людей, які займаються тибетським буддизмом, мають світогляд буддистської традиції.

Сутність цього ставлення людини до життя полягає у постулаті «вся різноманітність світів походить від карми», тобто буддисти підтримують закон причини та наслідування.

Світогляд – система поглядів, оцінок та образних уявлень про світ і місце в ньому людини, загальне ставлення людини до навколишньої дійсності та самої себе, а також обумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації.

За способом свого існування світогляд поділяється на груповий та індивідуальний. Світогляд - не лише знання й усвідомлення, це ще й життєвий процес, а саме: духовно-практичне засвоєння світу, в якому світові дійсному, світові наявного буття протиставляється світ належного, світ ідеалів, цілей і сподівань, трансцендентний світ жаданого буття.

Світогляд за самою своєю суттю є універсальним, оскільки інтегрує знання і почуття у переконання, а також практичним, оскільки орієнтує на вирішення найважливіших проблем людського існування та пошук сенсу життя.

1.2. Основні категорії світоглядних релігійних диспозицій буддизму

Буддизм - одна з найдавніших світових релігій, яка існує понад 2500 років. Вона поширена переважно в Центральній, Південній та Швденно-Східній Азії (В'єтнам, Індія, Китай, Корея, Монголія, Японія та ін.) її послідовниками є понад 300 млн осіб. За час існування буддизм глибоко вкоренився в азійських країнах і зараз чинить значний вплив на різноманітні аспекти соціального та державного життя, визначає культурну самобутність народів Азії, став певним способом життя людей.

Цей духовний шлях полягає у повному подоланні людських почуттів, бажань, досягнення вічного блаженства у злитті з божеством й абсолютного спокою -нірвани. Шлях до порятунку сформульований у «третьій святій істині», яка проголошує: «Що ж є святою істиною позбавлення від страждань? Це - повне позбавлення бажань, повне заперечення і усунення їх».

Чуттєвий світ у буддизмі позначається терміном «сансара», чи колесо страждань. Буддизм повністю заперечує існування життя без зла, без страждань. Буддизм трактує чотири види страждань , які описуються у чотирьох благородних істинах арія, які ще мають назву чотири шляхетні істини буддизму.

Чотири шляхетні істини (чатварі ар'ясат'яні -чотири благородні істини, чотири істини Святого) -одне з базових вчень буддизму, якого дотримуються всі його школи. Чотири шляхетні істини сформулював сам Будда Шак'ямуні. Вони представляють зміст перших настанов, які він давав після Пробудження. Ці повчання давалися його товаришам-аскетам, з якими він раніше разом практикував аскезу.

У перекладі на:

Палі:

चत्तारि यसच्च ानि

cattāri ariyasaccāni Санскрит:

चत्वारिंशत् आयसत्यानी

catvāri āryasatyāni Китайську:

四圣谛

sìshèngdì, sì-шен-ді

Японську:

四谛

sìtā

В'єтнамську:

Tứ Diệu Đế

Перша істина шляхетна істина стверджує. Дукха - Істина про страждання (дукха або дуккха, санскр. दुःख - хвороба і страждання).



Шляхетна істина про страждання:

Світ повний страждань. Народження - страждання, хвороба - страждання, смерть - страждання. З'єднання з неприємним - страждання, розлучення з приємним - страждання. Навіть нейтральні емоційні стани не вільні від впливу причин і обставин, які людина не може контролювати. Людина залучена в процес, який передбачає страждання.



Друга Істина . Самуд -Істина про походження і причини страждання (карма або самуд (санскр. समुदाय) -джерело дукхи). Шляхетна істина про причини страждань: «Моя огида та погана карма є причинами мого страждання і умовами страждання інших».

Причина страждання полягає в жадобі (пристрасті) (ТАНГу), що призводить до круговороту народження і смерті (сансари). Джерело страждання -прихильність і ненависть. Решта згубних емоцій, як правило, породжені ними. Їхні наслідки призводять до страждання. Корінь прихильності й ненависті -в невіданні, незнанні істинної природи всіх істот і неживих предметів. Це не просто наслідок недостатнього знання, але хибний

світогляд, вигадування повної протилежності істини, помилкове розуміння реальності.

Третя Істина .Ніродха -Істина про справжнє припинення страждання та усунення його джерел (істина про нірвану або ніродха (санскр.   ऋ, nirodha IAST, букв. «придушення») -припинення дукхи). Шляхетна істина про припинення страждань: «Моє щастя -результат мого доброго мислення і моєї доброї карми».

Стан, в якому немає страждань, досяжний. Усунення забруднень розуму (прихильності, ненависті, заздрості й нетерпимості) - це і є істина про стан за межами страждання і причин.

Четверта Істина .Марга -Істина про шлях до припинення страждання (санскр.  , mārga IAST, букв. «Шлях»). Шляхетна істина про шлях: «Моє блага мислення є причиною мого щастя і умовою щастя інших».

Запропоновано так званий серединний або Вісімковий Шлях досягнення нірвани. Цей шлях напряду пов'язаний з трьома різновидами плекання чеснот: моральністю, зосередженням і мудрістю. Духовна практика проходження цими шляхами призводить до істинного припинення страждання і знаходить свою найвищу точку в нірвані. Неподалік Бенареса (нині Сарнатх) Будда проголосив перед п'ятьма майбутніми учнями свою першу проповідь. В ній він стисло сформулював основні положення нової релігії, або, як кажуть буддисти, «привів у рух колесо дхар-ми». Протягом 40-ка років, оточений учнями, ходив він горами й долинами Гангу, творячи дива і проповідуючи своє вчення. Спочатку воно називалось дхармою (слід розуміти як закон життя). Потім нова релігія стала носити ім'я свого засновника - буддизм. Помер Будда, згідно з легендами, у 80-літньому віці в Куши-нагарі (твердять, що це теперішній Каспі). Він лежав під деревом у позі лева і звернувся до монахів і мирян з такими словами: «Тепер, монахи, мені нічого більше сказати, крім того, що все створене підлягає руйнуванню! Для врятування докладіть усіх зусиль!». Смерть Будди послідовники називають досягненням великої

нірвани. Згідно з каноном, Будда помер у день травневого повного місяця. Цю дату шанують, як і дату народження і, прозріння, тому її називають «тричі святим днем».

Привертає увагу етично-практична спрямованість буддизму, що закликає до відходу від цього світу, байдужості до життя. Ідеал усунення від світу приводить прихильників цієї релігії до відмови про необхідність його вдосконалення. Але важливо підкреслити, що деякі послідовники буддистів не залишилися осторонь гострих проблем сучасності і беруть участь у суспільно-політичному житті своїх країн".

Головним у віровченні буддизму є вчення про чотири благородні істини, що їх відкрив Будда у процесі "просвітлення" під деревом мудрості (смоківницею):

1. Життя -це страждання. Народження, хвороби, старість, смерть і навіть сили, що підтримують у нас життя (сканди), повні страждань (сканди -це тіло, почуття, думки й сумління).

2. Причини страждань -бажання, жадоба насолод, невтомний потяг до радощів і надії.

3. Аби позбавитися страждань, слід звільнитися від бажань, подавити в собі будь-які їх прояви.

4. Спосіб позбутися бажань -це наслідування шляху спасіння, що його відкрив Будда і виклав у таких восьми принципах:

правильне розуміння чотирьох благородних істин;

правильні прагнення, наміри;

правильна мова (подолання обману та утвердження правди);

правильна поведінка (не вбивати, не красти, бути людяним);

правильний спосіб життя (відповідно до людських чеснот);

належні зусилля у прагненні до довершеності (постійно долати будь-які перешкоди на шляху до спасіння);

належний стан розуму (самоаналіз життя);

правильна медитація (глибоке роздумування над життям, постійне самозречення від земного).

Правильна поведінка (четвертий шлях спасіння) криє в собі п'ять моральних заборон - не вбивати жодної живої істоти, не красти, не обманювати, утримуватися від перелюбства і не вживати п'янок напоїв. Окрім цих заборон, є ще п'ять заборон для монахів: не їсти після обіду, не бути присутнім на танцях, на весільних заходах, не прикрашати себе, не спати на широкому чи високому ліжку, не тримати золота і срібла.

Дотримуючись восьмеричного благородного шляху спасіння та вимог буддійської моралі, людина може досягти досконалості, стати архатом, (святим) і поринути в нірвану -ідеальний стан людського буття, що означає звільнення від страждань, бажань та смертної оболонки,

Буддизм не визнає існування Бога у вигляді персоніфікованої могутньої особи і стверджує, що світ змінний, потік ідеальних частинок -дхарм, із яких комбінуються існуючі речі. Смерть людини - це розклад комбінації дхарм. Сполучення їх у комбінації новонароджених визначається кар-мою, тобто сукупністю гріхів і добродіянь у попередньому житті. Карма - це закон відплати або закон причинно-яслідкових зв'язків. Душа людини також утворена з дхарм. Після смерті людини дхарми душі не зникають, а переходять у душу нової істоти - відбувається перевтілення душ. І тільки тоді, коли людина досягла нірвани, вона звільняється від неминучості нових перевтілень і закону карми, тобто не несе відповідальності за свої попередні перевтілення. Космологічні уявлення буддизму зводяться до того, що світ з'явився з порожнечі. Завдяки рухові і змінам утворився матеріальний світ - сансара, який з часом зникає, поступаючись місцем тій же порожнечі.

Отже, всі люди рівні у своїх можливостях на шляху досягнення просвітління через дотримання етичних заповідей, обітниць, практики медитації та розвитку співчуття і любові.

Головним у буддизмі є особа Будди, його почитають як великого вчителя.

Людина, яка бажає просвітління заради позбавлення від страждань усіх живих істот зветься у буддизмі Бодисаттвою.

Найбільш поширеною є скульптура Будди в позі лотоса (сидячи зі схрещеними ногами), навколо якого ніби простягнуті тисячі рук із розкритими долонями. Сенс цього символу - бачити всі страждання і несправедливості, а тисячі рук - надання допомоги всім бажаючим. Розкриті долоні уособлюють допомогу, спасіння, вітання, а складені долонями руки - непротивлення злу, прощення образ. Окрім зображень різноманітних бурханів, у храмах розміщують картини (ікони) релігійно-морального змісту і картини з зображенням різноманітних буддійських святинь.

Досить поширеною є картина "Колесо світу", де образно викладено буддійське вчення про перевтілення і відплату. Релігійну систему буддизму викладено в численних творах, найдавнішим із яких є канон-"Трипітака" ("Три кошики мудрості"). Її частинами є "Віная-пітака" (збірник ритуальних правил стародавніх буддійських громад), "Сутта-пітака" (бесіди й висловлювання Будди), "Абідарма-пітака" (метафізичні міркування Будди), а також поеми, що складаються з п'яти книг -"Сутта-пітака".

Включено до канону і "Джатаку", яка містить розповіді про 550 попередніх перевтілень Будди

Нірвана - це ціль буддиста. Нірвана - це стан «завжди щасливий», жодної негативної думки. Це означає жодної негативної чи поганої думки чи емоції, ви ніколи більше не сумуватимете чи нудьгуватимете, ніколи не гніватиметеся, дратуватиметеся, стресуватимете - все, що завгодно. Жодної поганої думки. Традиційне визначення, що таке нірвана - це загалом припинення, повне припинення поганих думок назавжди.

Один із головних постулатів буддизму: все різноманіття світів походить з карми. На тибетському : ЛЕ ЛЕ ДЖИКТЕН НАНЦХОК КЪЕ(LAS LAS) ('JIG RTEN) (SNA TSOGS) (SKYES)

Моє дослідження проводилось серед людей дотичних до буддизму. Вони не були глибоко практикуючими. Дісліджувані дотримувались 10

етичних принципів, виконували практику медитації та йоги , вивчали світогляд буддизму .

Самосвідомість буддистів націлена на вивченні і використанні карми, розвитку концентрації за допомогою медитації, очищенні енергетичних каналів за допомогою йоги. Використовуючи знання карми , буддист досліджує, як влаштований наш світ,має мету досягти такого стану свідомості, в якому немає страждань , лише щастя .

Буддист ставить за мету навчитися створювати таку карму, або посіяти таке ментальне насіння для того, щоб повністю трансформувати свій розум, який стане назавжди щасливим, тобто досягне нирвани .

Висновки до розділу 1

Світогляд - система поглядів, оцінок та образних уявлень про світ і місце в ньому людини, загальне ставлення людини до навколишньої дійсності та самої себе, а також обумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації.

Самосвідомість буддистів націлена на вивченні і використанні карми, розвитку концентрації за допомогою медитації, очищенні енергетичних каналів за допомогою йоги. Використовуючи знання карми, буддист досліджує, як влаштований наш світ, має мету досягти такого стану свідомості, в якому немає страждань, лише щастя.

Буддист ставить за мету навчитися створювати таку карму, або посіяти таке ментальне насіння для того, щоб повністю трансформувати свій розум, який стане назавжди щасливим, тобто досягне нирвани. Світогляд групи досліджуваних відрізнявся не схильністю до насильства, щедрістю доброзичливістю, відповідальністю, дотриманню етичних принципів, вірою у закони карми. Особистість досліджуваних має спрямування бути щасливою і створювати щасливий світ навколо себе.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОГЛЯДНИХ ДИСПОЗИЦІЙ РЕЛІГІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Організація, зміст та процедура дослідження

Дослідження почалось 06.06.2022р і тривало 45 діб ,

Мета дослідження : дослідити як стан радості та вдячності впливає на психічний стан людини .

Завдання дослідження :

1. провести діагностику стану практикуючих
2. виявити наявність або відсутність впливу практик радості та вдячності на психічний стан практикуючих .

Було припущено , що за допомогою штучно створеного стану радості та вдячності можна зменшити агресивність та тривожність особи , рівень депресії, збільшити її задоволеність життям.

Впродовж терміну 45 діб, починаючи з 06.06.2022 року, практикуючі 5 разів на добу зупинялися і 15 секунд мінімум створювали в собі стан радості та вдячності. Якщо радості не було , практикуючий створював її у собі штучно , посмішкою, танцями, картинками ,що піднімали настрій , віршами , цитатами ,музикою, тощо .З па'мяті піднімались радісні картинки минулого . Також, якщо радості на було , викликався стан вдячності.

Практикуючий у мозку перебирав образи людей , ситуацій за які він був вдячний і проговорював в голос , чи про себе слова подяки.

Саму основну вправу можна описати ще наступним чином :

«Якщо з якихось причин не вдалося зловити свій стан вдячності і радості , використовуйте свої спогади приємних моментів. Пам'ятайте , неможливо одночасно утримувати фокус на історії та відчуттях. Це робота різних часток мозку. Викликайте штучно, відпускайте картинку та усвідомлено проживайте радість.

Щоб не пропустити момент радості, практикуючи виставляли на мобільному пристрої таймер з інтервалом 2-3 години лунав звук , і починалась практика, повторює , не менше 15 секунд .

Результат виконання практики вносився у таблицю .

В ході дослідження не всі з учасників дослідження дійшли до кінця. Не всі виконували завдання системно. Тому вибірка ,по якій проводився у подальшому аналіз ,була сформована лише з тих учасників , які дійшли до кінця дослідження , не пропускали жодного дня і заповнили кінцевий тестування.

На початку та наприкінці дослідження (через 45 діб) було проведене тестування.

За наступними критеріями:

- 1) Задоволеність життям
- 2) Життестійкість
- 3) Агресивність
- 4) Тривожність

Використовувались наступні діагностичні інструменти:

- 1) Опитувальник «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі»
- 2) Тест на задоволеність життя.
- 3) Методика визначення рівня тривожності.
- 4) Тест життестійкості.

Починало дослідження 70 осіб. До кінця дослідження дійшло лише 30 осіб. Тобто це ті особи, які щоденно не менше 5 разів на добу виконували практику. Особи, що практикували несистемно - не приймали участь у останньому етапі тестування.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Дослідження аналізувалось за показником Вілконсона, кореляційним аналізом, за показником Пірсона. Дані аналізу викладені у таблицях 2.1, 2.2., 2.3.

Таблиця 2.11.

Кореляційний зв'язок між показниками агресивності та життєстійкості, тривоги і рівня задоволеності

	Життєстійкість	Тривожність	Рівень задоволеності життям
Фізична агресія	-0,34*	0,54**	-0,37*
Непряма агресія	-0,30*	0,35*	-
Роздратування	-0,34*	0,45**	-0,56**
Негативізм	-	-	-
Образа	-0,46**	0,55**	-0,59
Підозра	-0,30*	0,43**	-0,32*
Вербальна агресія	-	-	-
Аутоагресія	-0,47**	0,61**	-0,38*

Примітка: * - на рівні значущості $p < 0,05$; ** - на рівні значущості $p < 0,1$

Таблиця 2.

Кореляційний зв'язок між показниками та життєстійкості, тривоги і рівня задоволеності

	Життєстійкість	Тривога	Рівень задоволеності життям
Життєстійкість			
Тривога	-0,63**		
Рівень задоволеності життям	0,53**	-0,57**	

Примітка: * - на рівні значущості $p < 0,05$; ** - на рівні значущості $p < 0,1$

Дослідження проводилось серед 70 осіб, віком 20-65 років. Проживаючих по всьому світу. Ці люди були різних професій, різного сімейного стану, переважно 95 % жінки, не монахи. Приймаючих участь у експерименті поєднувало схильність до буддистської традиції, а саме: віра в 4 закони карми та дотримання етичних принципів, щоденна практика медитації та йоги. 10 етичних принципів буддизму мають схожість з 10 Заповідями у християнстві.

Вони поділяються на три групи :дії тіла, дії мови і дії розуму .

Дії тіла:

- 1) збереження життя / вбивство живих істот
- 2) повага чужої власності / крадіжка
- 3) повага відносин інших / неправильна сексуальна поведінка

Дії мови

- 4) правдивість/брехня
- 5) сполучна мова / мова, що розділяє
- 6) м'яка мова / груба мова
- 7) змістовна мова / безглузда мова

Дії розуму

- 8) Радість чужим успіхам / пристрасне бажання
- 9) Співчуття / недобррозичливість
- 10) Правильне світогляд / неправильне світогляд

Також практикуючі вірили у 4 закони карми :

1. Те саме повернеться. Подібне народжує подібне.
2. Повернеться більше, ніж те, що я дав. Тобто карма, насіння зростає експоненційно.
3. Немає дій - немає результату. Якщо я не роблю чогось - я не можу отримати результату.
4. Якщо я роблю щось, якщо я сію насіння, результат має повернутися. Ніщо не може його зупинити.

Група досліджуваних не дотримувалась радикальних поглядів на життя. Їх світогляд відрізнявся не схильністю до насильства, щедрістю, доброзичливістю, відповідальністю, дотриманню етичних норм.

Результати повторного психодіагностичного дослідження дозволили дійти висновку про такі динамічні зміни за показниками.

Таблиця 2.3.

Показники критерію *T* Вількоксона

Параметри	T_{emp}	Напрямок типового зсуву
Фізична агресія	-	-
Непряма агресія	-	-
Роздратування	-	-
Негативізм	-	-
Образа	141,5*	зменшення
Підозрілість	117,0**	зменшення
Вербальна агресія	-	-
Аутоагресія	52,5**	зменшення
Життєстійкість	118,0**	збільшення
Тривога	69,0**	зменшення
Рівень задоволеності життям	77,5**	збільшення

Примітка: * - на рівні значущості $p < 0,05$, ** - на рівні значущості $p < 0,01$

За результатами дослідження у практикуючих наприкінці дослідження виросли показники життєстійкості та задоволеності життям. Знизився рівень агресії та рівень тривожності.

Тому можна зробити висновок, що практика «15 секунд радості та вдячності» не менше 5 разів на добу поліпшила психологічний стан досліджуваних, в них змінилось світосприйняття.

У досліджуваних в середньому виросли показники життєстійкості, долученості, контролю, прийняття ризику, задоволеністю життям.

А також зменшився рівень тривоги, фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії, аутоагресії.

Висновки до розділу 2

За результатами дослідження були виявлені кореляційні зв'язки між показникам, що було продіагностовано. Була проведена діагностика стану практикуючих на початок і кінець дослідження. Була виявлена наявність впливу практик радості та вдячності на психічний стан практикуючих .

Було підтверджено , що за допомогою штучно створеного стану радості та вдячності можна зменшити агресивність та тривожність особи , рівень депресії, збільшити її задоволеність.

ВИСНОВКИ

Світогляд - система поглядів, оцінок та образних уявлень про світ і місце в ньому людини, загальне ставлення людини до навколишньої дійсності та самої себе, а також обумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації. Самосвідомість буддистів націлена на вивченні і використанні карми, розвитку концентрації за допомогою медитації, очищенні енергетичних каналів за допомогою йоги. Використовуючи знання карми, буддист досліджує, як влаштований наш світ, має мету досягти такого стану свідомості, в якому немає страждань, лише щастя. Буддист ставить за мету навчитися створювати таку карму, або посіяти таке ментальне насіння для того, щоб повністю трансформувати свій розум, який стане назавжди щасливим, тобто досягне нірвани. Світогляд групи досліджуваних відрізнявся не схильністю до насильства, щедрістю доброзичливістю, відповідальністю, дотриманню етичних принципів, вірою у закони карми. Особистість досліджуваних має спрямування бути щасливою і створювати щасливий світ навколо себе.

В другому розділі роботи ми проводили емпіричне дослідження , як стан вдячності та радості впливає на особу ,її світосприйняття та самоусвідомлення. За результатами дослідження у практикуючих на прикінці дослідженням виросли показники життєстійкості та задоволеності життям. Знизився рівень агресії та рівень тривожності. Можна зробити висновок, що практика поліпшила психологічний стан досліджуваних. У досліджуваних в середньому виросли: життєстійкість, долученість, контроль, прийняття ризику, задоволеність життям. Зменшився рівень тривоги, фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування ,негативізму, образи , підозрливості, вербальної агресії, аутоагресії. За результатами роботи можна з впевненістю сказати, що штучно впливаючи на свої емоції, можна впливати на загальне самосприйняття людини на її самосвідомість, змінити якість життя людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Береза Л. Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 10. Вип. 16. С. 256-263. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/27.pdf>
2. Варій М. Й. Загальна психологія: 2-ге вид., випр. і доп. К.: Центр учбової літератури, 2007.
3. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. 338 с.
4. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Професійна свідомість як фактор особистісного становлення майбутнього фахівця. *Габітус*. 2020. Випуск 14. С. 175-178.
5. Гуменюк О. Є, Фурман А. В. Психологія Я-концепції. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
6. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. К.: Грінком Інтер, 2008. 1040 с.
7. Казібекова В. Ф. Ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120-127.
8. Каліщук С. М. Модель координатної площини психологічних досліджень свідомості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Тези III міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року, м. Київ)*. Київ, 2019. С. 11-15.
9. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методика: Навч. Посібнк. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2005.
10. Максименко С. Д. Наукова психологія і психологічна практика. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць*

Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д. Київ. 2002, т. III, ч. 9, С. 3-12.

11. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим: навч. посіб. Київ-Ніжин: Міланік, 2007. 115 с.

12. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013.

13. Нев'якіна Н. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів. *Психолог*. 2019. № 12. С. 84-96.

14. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.

15. Поліщук М., Почупайло В. Стоп агресії. Практичне заняття для педагогів. *Соціальний педагог*. 2019. № 10. С. 37-47.

16. Семиченко В. А. Особливості психологізованої свідомості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Тези III міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року, м. Київ)*. Київ, 2019. С. 21-26.

17. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

18. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2003. 77 с.

19. Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2009. № 4. С. 167-180.