

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Связь между депрессивным настроением людей и медитативной практикой

Соловьева В.А.^{1,2}, Князев Е.Б.¹, Бурдонова А.В.¹

¹ Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, Саратов, Россия

² Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия

Работа направлена на изучение связи между занятиями медитацией и выраженностью депрессивного настроения у людей. Представлены материалы эмпирического исследования, полученные на выборке респондентов ($N = 347$), которые практикуют медитацию (168 чел.) и не занимаются ей (179 чел.). Средний возраст респондентов составляет 32 года ($sd = 12,1$). Для оценки выраженности депрессивности использовалась методика «Шкала депрессии Цунга» (Zung Self-Rating Depression Scale) в адаптации Т. Балашовой. Авторская анкета содержала вопросы, касающиеся особенностей занятий (характеристик) медитативными практиками. С помощью нее получилось оценить частоту, продолжительность, форму этих занятий, а также убежденность людей относительно положительного воздействия медитации на их здоровье и способность преодолевать стрессовые ситуации. Полученные результаты свидетельствуют о том, что депрессивное настроение связано с частотой занятий медитацией, а также с оценкой людей своей способности справляться со стрессом. Связь с продолжительностью и формой занятий медитативными практиками, а также с убежденностью в их положительном влиянии на здоровье и самочувствие не обнаружена. Результаты расширяют понимание связи психологического состояния человека и медитации, указывают на более сложный механизм влияния медитации на психику человека.

Ключевые слова: депрессивность, депрессивное настроение, шкала депрессии Цунга, стресс, медитации, медитативные практики

Введение

Осознанность, или медитативная практика, становится все более популярным способом лечения различных психологических расстройств [Baer, 2003; Salsman, Linehan, 2006; Saeedetal., 2019; Fu etal., 2024]. Она направлена на развитие внимательности и способности присутствовать в настоящем моменте, принимать происходящее без осуждения или оценки. Исследования показывают, что медитации стимулируют развитие когнитивных навыков у человека, таких как объективность и метапознание, что может быть полезно при решении различных жизненных проблем [Brown, Ryan, 2003; Hayes, Kelly, 2003]. Стоит отметить, что концепция клинической медитации предполагает специфическую область применения медитации в целях лечения или психотерапии, что в корне отличается от использования такой практики в религиозном контексте. Именно поэтому важно проводить исследования, направленные на понимание механизмов действия медитации и ее потенциальных терапевтических применений. Одно из значимых направлений медитативной практики – улучшение психологического состояния человека [Bassoetal., 2019; Sharmaetal., 2023]. Тем не менее в научной литературе по этому направлению преимущественно представлены работы зарубежных ученых, подобных исследований в России крайне мало. При этом важно понять, какие именно факторы могут быть связаны с успешностью практики, например сформированные у человека убеждения о практике медитации [Lederer, Middlestadt, 2014], частота занятий [Riordanetal., 2024], форма медитации: групповая, индивидуальная [Matizetal., 2018]. Все это позволило нам заметить противоречие, которое состоит в том, что есть много исследований, посвященных связи медитации с психологическим состоянием человека, и мало данных об особенностях занятий медитацией (их характеристик) и их связи с депрессивным настроением человека.

Проблема исследования

Указанное противоречие определяет проблему и цель исследования. Проблема: как связано депрессивное настроение человека с особенностями применения им медитативной практики? Цель этой работы – изучить связь между депрессивным настроением людей и характеристиками медитативных практик.

Анализ литературы

Результаты исследований показывают, что в XXI веке одна из глобальных проблем чело-

вечества – депрессия и различные тревожные расстройства, возникающие на фоне постоянного пребывания людей в стрессовых ситуациях [Javaidetal., 2023]. Люди, пытаясь совладать с ними и сохранить психическое здоровье, обращаются к разным способам контроля чувств и эмоций. Одно из таких средств – медитативная практика, или медитация.

Сразу следует конкретизировать это понятие. В восточной культуре медитация обозначалась словом «самадхи» (на санскрите и пали), которое дословно можно перевести как «собрать ум и поместить его на объект». В свою очередь, в западной культуре медитацией изначально называли непрерывное обдумывание какой-то идеи. Этот термин происходит от индоевропейского корня, означающего «измерение», а использовали его в смысле «беседа о предмете» или «спокойное размышление о нем». То есть медитацией называлось упражнение по упорядочиванию собственного восприятия, которое включало в себя систематическое и дисциплинированное использование языка, символов, понятий. По сути, и первое, и второе значение термина подразумевают работу с мышлением. Однако в восточной культуре, в индуизме и буддизме оно понимается более широко, нежели в европейских странах: согласно этим представлениям, мышление предполагает не только интеллектуальные экзерсисы, но и сосредоточение ума на физических ощущениях, на созерцании объектов, на звуках, запахах, вкусах [Olendzki, 2009].

В нашей работе мы примем восточную интерпретацию этого понятия и определим термин «медитация» как практику тренировки ума, совершаемую путем целенаправленного переноса внимания человеком на любой заранее выбранный внешний или внутренний объект. В результате практики медитации внимательность человека, его способности к эмоциональной саморегуляции совершенствуются, а в ее процессе человек снижает количество обрабатываемых им стимулов, так как сосредотачивается на чем-то конкретном [Соловьева, 2022].

Результаты исследований показывают, что медитация снижает уровень стресса и тревожности человека [Наркевич, 2020; Takhdatal., 2024]. По результатам некоторых из них тренировка осознанности способствует своевременному отслеживанию и пониманию когнитивных и эмоциональных событий по мере их возникновения, включая те, которые могут быть ранними признаками депрессивных состояний [Breedveltetal., 2019]. Уче-

ные отмечают, что у медитирующих фиксируются изменения в мозге, улучшающие когнитивные функции (оценивалось с помощью МРТ), улучшается состояние иммунной системы, снижается холестерин в крови и т.д. [Jamiletal., 2023]. Конечно же, подобные улучшения будут влиять и на снижение уровня депрессивных настроений, так как психика и физика человека неразрывно связаны. Причем снижение депрессивности и тревожности сохраняется еще в течение некоторого времени после прекращения ежедневной практики, как это показано в работе С. Харири и соавторов [Haririetal., 2024].

Однако некоторые исследователи считают, что медитация может влиять на человека иначе. Дж. Бридвелл с соавторами провели метаанализ 23 научных статей по теме снижения депрессивности, тревожности и уровня стресса у студентов университетов при выполнении медитативных практик. Они обнаружили, что качество проведения заявленных в данных работах экспериментов не соответствует общепринятым стандартам, есть риск предвзятости авторов [Breedvelletal., 2019], поэтому существующая доказательная база о пользе медитативных практик не может быть принята в качестве истинной. Выводы Дж. Бридвелла подтверждаются при анализе ряда работ: например, И. Шрейнер и Дж. Малколм провели эксперимент, чтобы определить, какое влияние медитация оказывает на состояние человека. Авторы обнаружили снижение уровня депрессии, тревоги, стресса у участников исследования. Они связывают данный факт с тем, что респонденты стали более осведомленными о собственных когнитивных и эмоциональных состояниях [Schreiner, Malcolm, 2008]. Однако отметим, что респонденты отбирались только из участников 10-недельного курса медитации в Сиднее, что искажает полученные результаты, так как отсутствовала контрольная группа для сравнения и респонденты изначально были уверены, что практика им поможет.

Процедура и методика исследования

Выборка

В исследовании приняли участие 347 человек (244 женщины, 103 мужчины). Средний возраст участников исследования – $32,2 \pm 12,1$ года. Из опрошенных 179 респондентов не занимаются медитацией, остальные 168 респондентов практикуют ее с различной продолжительностью и частотой.

Методика исследования

При проведении исследования использовался опросник «Шкала депрессии Цунга» (Zung Self-Rating Depression Scale) в адаптации Т. Балашовой, а также применялась авторская анкета с вопросами, которые касаются социально-демографических характеристик и разных практик медитации. В анкете были следующие вопросы: «Укажите ваш пол» (фактор с 2 уровнями: «Женский», «Мужской»), «Укажите ваш возраст» (ковариата), «Как часто вы занимаетесь медитацией?» (фактор «Частота занятий» с 6 уровнями: «Не занимаюсь», «Не чаще раза в месяц», «Пару раз в месяц», «Раз в неделю», «2–3 раза в неделю», «Каждый день»), «Как долго вы занимаетесь медитацией?» (фактор «Продолжительность занятий» с 8 уровнями: «Не занимаюсь», «Затрудняюсь точно ответить», «До полугода», «От полугода до одного года», «От одного года до трех лет», «От трех лет до пяти лет», «От пяти до десяти лет», «От десяти лет и более»), «Занимаетесь ли вы медитациями в группе или самостоятельно?» (фактор «Форма занятий» с 4 уровнями: «Не занимаюсь», «В группе», «Самостоятельно», «И в группе, и самостоятельно»), «Считаете ли вы, что медитация имеет положительное влияние на ваше эмоциональное и психическое здоровье?» (фактор «Убежденность в положительном влиянии занятий» с 4 уровнями: «Не занимаюсь», «Затрудняюсь ответить», «Нет», «Да»), «Изменилась ли ваша способность справляться с повседневными стрессовыми ситуациями с началом медитативной практики?» (фактор «Самооценка способности справляться со стрессом» с 7 уровнями: «Не занимаюсь», «Затрудняюсь ответить», «Сильно изменилась (снизилась)», «Изменилась незначительно (снизилась)», «Не изменилась», «Изменилась незначительно (увеличилась)», «Сильно изменилась (увеличилась)»). Анкета была размещена на платформе *Google Формы* и распространялась через социальную сеть «ВКонтакте» в трех тематических сообществах, посвященных медитациям, и в трех группах, не связанных с медитативными практиками. Для выборки случайно отобрано по 5% от общего числа участников групп.

Зависимая переменная для дисперсионного анализа – депрессивное настроение, а независимые переменные – пол, возраст, частота занятий медитациями, их продолжительность и форма, а также убежденность в положительном влиянии занятий и самооценка способности справляться со стрессом.

Собранные от респондентов данные были проана-

Таблица 1

Результаты перестановочного дисперсионного анализа депрессивности у респондентов, занимающихся и не занимающихся медитацией (без взаимодействия факторов и ковариат)

Переменные	df	SS	R ²	F	p-value
Пол	1	0,549	0,037	14,91	0,0002
Возраст	1	0,665	0,045	18,05	<,0001
Частота занятий	5	0,666	0,045	3,62	0,0032
Продолжительность занятий	7	0,278	0,019	1,08	0,3773
Форма занятий	3	0,144	0,010	1,31	0,2698
Убежденность в положительном влиянии занятий	3	0,015	0,001	0,14	0,9396
Самооценка способности справляться со стрессом	6	0,704	0,048	3,19	0,0045
Residual	320	11,786	0,796	—	—
Total	346	14,807	1	—	—

Примечания. *df* – степень свободы, *SS* – сумма квадратов, *F* – *F*-распределение, *p-value* – значимость.

лизированы с помощью математико-статистических методов в среде языка R (v. 4.4). В частности, был применен перестановочный дисперсионный анализ (пакет *vegan*), а также тест Тьюки – Крамера – Немины с коррекцией *p-value* по методу false discovery rate (*fdr*). Уровень значимости исследования принят = 0,01, статистическая мощность = 0,8.

Результаты исследования

Результаты исследования представлены в трех основных таблицах и двух рисунках. Обратимся к таблице 1 и рассмотрим, какие факторы и ковариации оказывают влияние на зависимую переменную (депрессивное настроение).

Ожидаемо, что у респондентов разного пола и возраста депрессивное настроение отличается. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования, а значит, выборка этого исследования сопоставима с выборками других работ.

Среди факторов, описывающих практику медитации, следует отметить частоту занятий и самооценку респондентами способности справляться со стрессом после начала занятий медитацией.

Рассмотрим обнаруженные различия подробнее. Обратимся к рисунку 1 и таблице 2 и определим, как изменяется выраженность депрессивного настроения у респондентов в зависимости от частоты занятий медитацией.

Отметим, что депрессивное настроение отличается в зависимости от частоты занятий медитацией имеет (данное исследование подразумевает не корреляционный анализ, а сравнительный).

Количественная форма зависимости отражена на вертикальной графе «Депрессивное настроение».

Из рисунка 1 видно, что наименьшее медианное значение депрессивности – у респондентов, которые занимаются медитацией каждый день. Также важно, что у респондентов, занимающихся только пару раз в месяц и раз в неделю, медианные значения депрессивности выше, чем у представителей других категорий. Интересно еще и то, что значения депрессивности у респондентов, занимающихся медитацией два–три раза в неделю, сопоставимы с показателями респондентов, которые вообще не занимаются медитацией или занимаются крайне редко (не чаще одного раза в месяц).

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что обнаруженные различия в депрессивности значимы между респондентами, медитирующими каждый день, и теми, кто не медитирует вовсе, а также теми, кто медитирует раз в неделю и пару раз в месяц. Таким образом, степень выраженности депрессивного настроения ниже у респондентов, которые занимаются медитацией каждый день.

Обратившись к рисунку 2 и таблице 3, можно проследить за изменением выраженности депрессивности у респондентов в зависимости от их самооценки способности справляться со стрессом после начала занятий медитацией.

Как видно из рисунка 2, наименьшее медианное значение депрессивности зафиксировано у респондентов, которые считают, что их способность справляться со стрессом после начала занятий медитацией незначительно усилилась. Напротив, наивысшее значение депрессивности отмечается у респондентов, считающих, что эта их способность незначительно уменьшилась. Интересно,

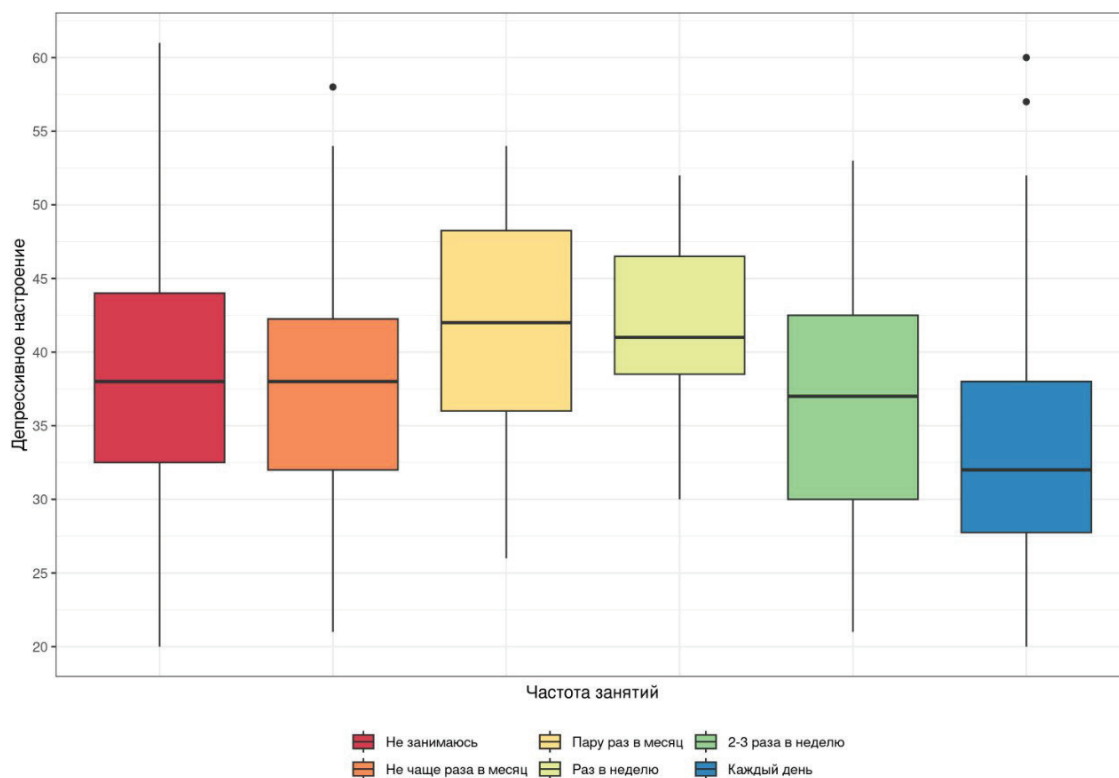


Рис 1. Связь депрессивного настроения и частоты занятий медитативными практиками.

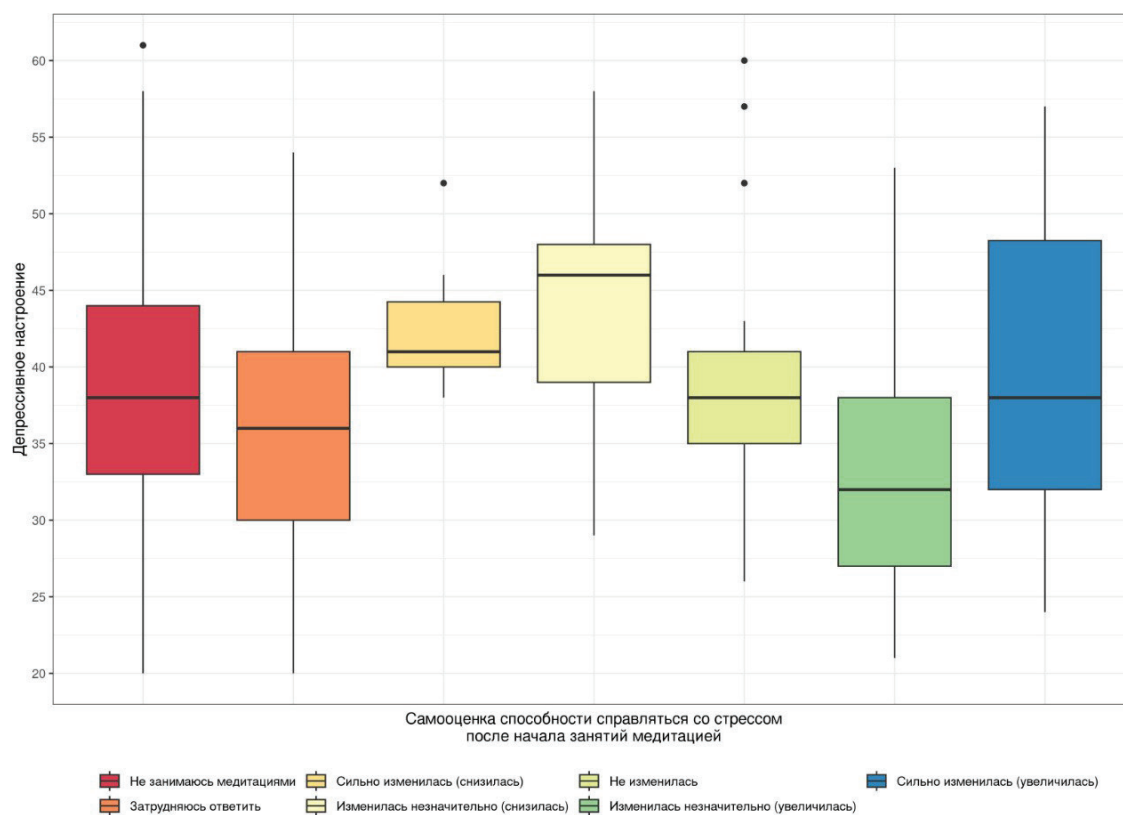


Рис. 2. Связь депрессивного настроения и самооценки способности справиться со стрессом у респондентов.

что у респондентов, которые не занимались медитацией, затруднились с ответом, а также ответили, что способность не изменилась и сильно изменилась (увеличилась), сопоставимые друг с другом медианные значения депрессивного настроения.

Из таблицы 3 видно, что различия в степени депрессивности значимы между теми респондентами, которые считают, что их способность справляться со стрессом незначительно увеличилась, и теми, которые либо не занимаются медитацией, либо полагают, что с началом занятий медитацией их способность сильно снизилась, а также снизилась, но незначительно или, наоборот, сильно увеличилась.

Таким образом, выраженность депрессивного настроения ниже у тех респондентов, которые считают, что занятия медитативной практикой лишь незначительно усилили их способность справляться со стрессом. Те же респонденты, которые считают, что их способность справляться со стрессом сильно возросла после начала занятий медитацией, напротив, имеют более высокие показатели депрессивного настроения.

Обсуждение результатов

Во-первых, дадим обоснование особенностям нашей выборки. Медитацией больше занимаются женщины [Upchurch, 2019], поэтому есть смещение в гендерном распределении. Также к практике могут обращаться люди абсолютно разных возрастов [Klimeckietal., 2019; Valentini, Rashi, 2023], что определяет размах выборки.

Далее обсудим влияние ковариаты «Частота занятий практикой». По нашим результатам, люди, занимающиеся ежедневно, демонстрируют низкие значения выраженности депрессивных настроений по сравнению с людьми, занимающимися не чаще раза в месяц, пару раз в месяц, раз в неделю. Возможно, результаты исследования могут указывать не на то, что занятия медитацией связаны с депрессивным настроением людей, а скорее на то, что увлечения и репрезентации людей связаны с депрессивным настроением. Иными словами, люди, которым нравится медитация, занимаясь ей, будут иметь низкий уровень депрессивности, так как делают то, что приносит им удовольствие. Практика медитации в этом смысле мало чем отличается от занятий музыкой, рисованием и тому подобных увлечений, создающих основу для «интеграции стилей жизни» – сохранения гармонии между работой и личной жизнью [Schein, 1996].

И, соответственно, нерегулярные занятия будут приводить к увеличению депрессивных настроений в связи с тем, что у человека не хватает времени на любимое дело.

Однако есть и иное предположение: полученные результаты могут все-таки фиксировать связь между медитативными практиками и депрессивным настроением, на что указывают многочисленные исследования, например работа К. Риордана и его коллег. Они отобрали группу студентов, имеющих высокие значения депрессивности и тревоги. Обучающиеся ежедневно медитировали в течение двух недель минимум 20 минут в день. В конце эксперимента их психологическое состояние статистически значимо улучшилось. При этом студенты отбирались в исследование не по принципу заинтересованности в медитативных практиках, а по принципу наличия проблем в психоэмоциональном состоянии. Таким образом, нельзя говорить, что медитация была их увлечением [Riordanetal., 2024].

Обсудим достаточно спорный результат относительно факторов «Убежденность в положительном влиянии занятий» и «Самооценка способности справляться со стрессом». Первый из них не продемонстрировал никакой связи с депрессивными настроениями. Второй же имеет связь со сформированностью депрессивного настроения (см. таблицу 1), однако наиболее низкие значения депрессивности демонстрируют люди, которые зафиксировали у себя незначительные улучшения. Те же, кто говорит о сильно возросшей стабильности, демонстрируют более высокие значения депрессивности, сопоставимые с выборкой людей, отмечающих отсутствие изменений. И, наоборот, у людей, которые говорят о сильном снижении способности справляться со стрессом, уровень депрессивности ниже, нежели у людей, которые отмечают такие же тенденции, только незначительные. То есть в самооценке людей могут присутствовать искажения, которые, как мы предполагаем, связаны с депрессивностью [Yazdany, Ara, 2024] либо с первоначально сформированными убеждениями о пользе или вреде практики. Также это может быть объяснено различиями в уровне депрессивных настроений, с которыми люди пришли в практику. Как мы уже говорили, предположительно, к практике медитации обращаются те, кто имеет определенные проблемы в своей жизни и желает с ними справиться. Поэтому мы считаем, что относительно этого параметра нужны лонгитюдные исследования, оценивающие развитость депрессивных настроений у группы людей, которые занимаются в

течение какого-либо времени.

Также выскажем гипотезу о том, что к медитативным и иным духовным практикам могут обращаться люди, у которых есть внутренние проблемы и которые ищут пути их решения, то есть их уровень депрессивности может быть выше. Поэтому результат, фиксирующий, что медианные значения депрессивных настроений примерно одинаковы у людей, занимающихся медитацией 2–3 раза в неделю, и у не занимающихся вовсе, может характеризовать своеобразную стабилизацию и нормализацию психологического самочувствия тех, кто пришел в медитативную практику и занимается с достаточным уровнем регулярности. И, соответственно, высокие значения депрессивных состояний у людей, которые занимаются медитацией редко, вовсе не означают вредность практики, а скорее фиксируют нестабильность самих людей. Это может стать гипотезой для дальнейшего исследования.

Заключение

В этой работе определено, что существует связь между занятиями медитацией и уровнем сформированности депрессивных настроений у людей: если человек занимается ежедневно, статистически его психологическое самочувствие будет лучше. Предположительно мы можем связать этот факт с тем, что человек занимается любимым делом и это помогает ему поддерживать себя.

Также обнаружены несоответствия в восприятии значимости практики, ее влиянии на способность справляться со стрессом и самочувствии людей, что может быть обосновано либо когнитивными искажениями, либо несоответствием в изначальном уровне депрессивных настроений. Поэтому мы можем констатировать необходимость проведения исследований в динамике – с оценкой изменения самочувствия до и после практики, желательно в течение длительного времени.

Ограничения нашего исследования: (1) для изучения связи применялся кросс-секционный метод, (2) выборка была ограничена только теми людьми, которые пользуются социальными сетями, (3) характеристики медитативных практик определялись на основе самоотчета людей, а не посредством отслеживания наблюдаемого поведения, (4) при формировании порядковой шкалы, характеризующей продолжительность занятий практиками, не учитывалась возможность перерывов в медитации, что могло сказаться на результатах.

Литература

Наркевич А.В. Психофизиологические составляющие медитативных практик. Человеческий фактор: Социальный психолог, 2020, 1(39), 386–392.

Соловьева В.А. Медитативные практики: анализ возможностей и рисков для студентов. В кн.: Педагогические, коммуникативные и информационные аспекты подготовки врача. Саратов, 2022. С.53–69.

Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 125–143. DOI:10.1093/clipsy.bpg01

Basso C.J., McHale A., Ende V., Oberlin D.J., Suzuki W.A. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, 2019, 356, 208–220. DOI:10.1016/j.bbr.2018.08.023

Breedvelt J., Amanvermez Y., Harrer M., Karyotaki E., Gilbody S., Bockting C.L.H., Cuijpers P., PimCuijpers, Ebert D.D. The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 2019, No. 10, 193. DOI:10.3389/fpsy.2019.00193

Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4), 822–848. DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822

Fu Y., Song Y., Li Y., Sanchez-Vidana D.I., Zhang J.J. The effect of mindfulness meditation on depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 2024, 14(1), 20189. DOI:10.1038/s41598-024-71213-9

Hariri S., Morales D., Collins T.W., Nadybal S., Trego S. Online guided meditation training (Isha Kriya) improves self-reported symptoms of anxiety and depression within 2 weeks of practice – An observational study. *Front. Psychiatry*, 2024, 13. DOI:10.3389/fpsy.2022.944973

Hayes S.C.W., Kelly G. Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 161–165. DOI:10.1093/clipsy.bpg018

Jamil A., Gutlapalli S.D., Ali M., Oble M.J.P., Sonia S.N., George S., Shahi S.R., Ali Z., Abaza A., Mohammed L. Meditation and its mental and physical health benefits in 2023. *Cureus*, 2023, 15(6), e40650. DOI:10.7759/cureus.40650

Javaid S., Hashim I.J., Hashim M.J., Stip E., Samad M.A., Ahbab A.A. Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 2023, 30(44). DOI:10.1186/s43045-023-00315-3

Klimecki O., Marchant N.L., Lutz A., Géraldine P., Chételat G., Collette F. The impact of meditation on healthy ageing — the current state of knowledge and a roadmap to future directions. *Current Opinion in Psychology*, 2019, 28, 223–228. DOI:10.1016/j.copsyc.2019.01.006

Lederer A., Middlestadt S. Beliefs about meditating among university students, faculty, and staff: A theory-based salient belief elicitation. *Journal of American College Health*, 2014, 62(6), 360–369. DOI:10.1080/07448481.2014.907296

Matiz A., Fabbro F., Crescentini C. Single vs. Group mindfulness meditation: Effects on personality, religiousness/spirituality, and mindfulness skills. *Mindfulness*, 2018, 9(3), 1236–1244. DOI:10.1007/s12671-017-0865-0

Olendzki A. Mindfulness and meditation. *Clinical handbook of mindfulness* New York: Springer, 2009, 37–44. DOI:10.1007/978-0-387-09593-6_3

Riordan K.M., Simonsson O., Frye C., Vack N.J., Sachs J., Fitch D., Goldman R.I., Chiang E.S., Dahl C.J., Davidson R.J., Goldberg S.B. How often should I meditate? A randomized trial examining the role of meditation frequency when total amount of meditation is held constant. *Journal of Counseling Psychology*, 2024, 71(2), 104–114. DOI:10.1037/cou0000725

Saeed A., Cunningham K., Bloch R. Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. *American Family Physician*, 2019, 99(10), 620–627.

Salsman N.L., Linehan M.M. Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, 2006, 13(5), 51–58.

Schein E.H. Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *Academy of management perspectives*, 1996, 10(4), 80–88.

Schreiner I., Malcolm J.P. The benefits of mindfulness meditation: changes in emotional states of depression, anxiety, and stress. *Behaviour Change*, 2008, 25(3), 156–168. DOI:10.1375/bech.25.3.156

Sharma K., Phattongma W., Thepa P., Patnaik S., Chi H., Wu W. An Effective Meditation Practice for Positive Changes in Human Resources. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2023, 6(3), 1077–1087. DOI:10.53555/jrtdd.v6i3s.1605

Takhdat K., Rebahi H., Rooney D.M., Babram M.A., Benali A., Touzani S., Lamtali S., Adib A. The impact of brief mindfulness meditation on anxiety, cognitive load, and teamwork in emergency simulation training: A randomized controlled trial. *Nurse Education Today*, 2024, 132, 106005. DOI:10.1016/j.nedt.2023.106005

Upchurch D., Johnson P. Gender differences in prevalence, patterns, purposes, and perceived benefits of meditation practices in the United States. *J Womens Health (Larchmt)*, 2019, 28(2), 135–142. DOI:10.1089/jwh.2018.7178

Valentini M., Rashi E. Yoga and meditation benefits in developmental age: at school, to relax the body and mind. *Lubelski rocznik pedagogiczny*, 2023, 42(2), 181–193. DOI:10.17951/lrp.2023.42.2.181-193

Yazdany A., Ara J. Psychological dynamics among bankers in bangladesh: Exploring the interrelationship of self-esteem, cognitive distortion, and depression. *Annals of Psychiatric Research*, 2024, 2(1), 28–35.

Приложения

Таблица 2

Результаты парного сравнительного анализа связи депрессивного настроения с частотой занятий медитацией

Уровни фактора «Частота занятий»	q	adj. p-value	1-β
Не чаще раза в месяц – Не занимаюсь	0,093	1	0,010
Пару раз в месяц – Не занимаюсь	1,990	1	0,115
Раз в неделю – Не занимаюсь	2,576	0,967557	0,150
2–3 раза в неделю – Не занимаюсь	1,740	1	0,118
Каждый день – Не занимаюсь	6,393	0,001353	0,967
Пару раз в месяц – Не чаще раза в месяц	1,676	1	0,084
Раз в неделю – Не чаще раза в месяц	2,234	1	0,126
2–3 раза в неделю – Не чаще раза в месяц	1,507	1	0,075
Каждый день – Не чаще раза в месяц	4,652	0,048293	0,720
Раз в неделю – Пару раз в месяц	0,574	1	0,011
2–3 раза в неделю – Пару раз в месяц	2,797	0,887333	0,283
Каждый день – Пару раз в месяц	5,292	0,012589	0,859
2–3 раза в неделю – Раз в неделю	3,266	0,570148	0,388
Каждый день – Раз в неделю	5,620	0,007480	0,889
Каждый день – 2–3 раза в неделю	2,424	0,979285	0,143

Примечания. q – эмпирический показатель критерия, adj.p-value – скорректированная значимость, 1-β – статистическая мощность.

**Таблица 3**

Результаты парного сравнительного анализа связи депрессивного настроения с самооценкой способности справляться со стрессом после начала занятий медитацией

Уровни фактора «Самооценка способности справляться со стрессом»	q	adj. p-value	1-β
Затрудняюсь ответить – Не занимаюсь медитациями	1,393	1	0,069
Сильно изменилась (снизилась) – Не занимаюсь медитациями	2,950	0,946935	0,163
Изменилась незначительно (снизилась) – Не занимаюсь медитациями	2,678	1	0,327
Не изменилась – Не занимаюсь медитациями	0,028	1	0,011
Изменилась незначительно (увеличилась) – Не занимаюсь медитациями	6,917	0,000435	0,996
Сильно изменилась (увеличилась) – Не занимаюсь медитациями	0,742	1	0,031
Сильно изменилась (снизилась) – Затрудняюсь ответить	3,347	0,744663	0,376
Изменилась незначительно (снизилась) – Затрудняюсь ответить	3,120	0,876019	0,398
Не изменилась – Затрудняюсь ответить	1,072	1	0,050
Изменилась незначительно (увеличилась) – Затрудняюсь ответить	2,781	1	0,332
Сильно изменилась (увеличилась) – Затрудняюсь ответить	1,672	1	0,096
Изменилась незначительно (снизилась) – Сильно изменилась (снизилась)	0,116	1	0,021
Не изменилась – Сильно изменилась (снизилась)	2,559	1	0,109
Изменилась незначительно (увеличилась) – Сильно изменилась (снизилась)	5,959	0,00526	0,972
Сильно изменилась (увеличилась) – Сильно изменилась (снизилась)	2,237	1	0,051
Не изменилась – Изменилась незначительно (снизилась)	2,347	1	0,171
Изменилась незначительно (увеличилась) – Изменилась незначительно (снизилась)	5,591	0,010498	0,980
Сильно изменилась (увеличилась) – Изменилась незначительно (снизилась)	2,024	1	0,104
Изменилась незначительно (увеличилась) – Не изменилась	4,300	0,160152	0,831
Сильно изменилась (увеличилась) – Не изменилась	0,558	1	0,015
Сильно изменилась (увеличилась) – Изменилась незначительно (увеличилась)	5,450	0,011741	0,948

Примечания: q – эмпирический показатель критерия, adj.p-value – скорректированная значимость, 1-β – статистическая мощность.

Поступила в редакцию: 27 декабря 2024 г.
Дата публикации: 20 июня 2025 г.

им. Н.Г. Чернышевского, ул. Астраханская, д. 88, 410012 Саратов, Россия.

E-mail: v.a.solovyova@gmail.com

Сведения об авторах

Соловьева Валентина Александровна. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, образовательных технологий и профессиональной коммуникации, институт общественного здоровья, здравоохранения и гуманитарных проблем медицины, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, ул. Большая Казачья, д. 112, 410012 Саратов, Россия; доцент кафедры материаловедения, технологии и управления качеством, институт физики, Саратовский государственный университет

Князев Евгений Борисович. Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, образовательных технологий и профессиональной коммуникации, институт общественного здоровья, здравоохранения и гуманитарных проблем медицины, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, ул. Большая Казачья, д. 112, 410012 Саратов, Россия; старший научный сотрудник кафедры социальной психологии образования и развития, педагогический институт, Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, ул. Астраханская, д. 88, 410012

Саратов, Россия.

Е-mail: eknyaze@gmail.com

Бурдонова Анастасия Владимировна. Студент, институт общественного здоровья, здравоохранения и гуманитарных проблем медицины, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, ул. Большая Казачья, д. 112, 410012 Саратов, Россия.

Е-mail: burdonova04@mail.ru

Ссылка для цитирования

Соловьева В.А., Князев Е.Б., Бурдонова А.В. Связь между депрессивным настроением людей и медитативной практикой. Психологические исследования. 2025. Т. 18, № 99. С. 7.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/9nqcy363>



The connection between human depressive mood and meditative practice

Solovyova V.A.^{1,2}, Knyazev E.B.¹, Burdonova A.V.¹

¹ V.I. Razumovsky Saratov State Medical University, Saratov, Russia

² Saratov State University, Saratov, Russia

This study explores the relationship between meditation practice and the severity of depressive mood. The paper presents findings from an empirical study conducted on a sample of respondents (N=347), including individuals who practice meditation (n=168) and those who do not (n=179). The average age of respondents was 32 years (SD=12.1). The severity of depression was assessed using the Zung Self-Rating Depression Scale, adapted by T. Balashova. The author's questionnaire included questions about the characteristics of meditation practice, allowing for the assessment of its frequency, duration, form, and individuals' beliefs regarding its positive effects on their health and ability to cope with stress. The results indicate that depressive mood is associated with meditation frequency and individuals' self-assessment of their stress-coping ability. However, no significant relationship was found between depressive mood and the duration or form of meditation practice, nor with the belief in its positive effects on health and well-being. These findings contribute to a deeper understanding of the relationship between meditation and psychological well-being, suggesting a more complex mechanism underlying meditation's influence on mental health.

Keywords: depression, depressive moods, Zung Depression Scale, stress, meditation, meditative practices

References

- Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 125–143. DOI:10.1093/clipsy.bpg015
- Basso C.J., McHale A., Ende V., Oberlin D.J., Suzuki W.A. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, 2019, 356, 208–220. DOI:10.1016/j.bbr.2018.08.023
- Breedvelt J., Amanvermez Y., Harter M., Karyotaki E., Gilbody S., Bockting C.L.H., Cuijpers P., PimCuijpers, Ebert D.D. The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 2019, No. 10, 193. DOI:10.3389/fpsy.2019.00193
- Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4), 822–848. DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Fu Y., Song Y., Li Y., Sanchez-Vidana D.I., Zhang J.J. The effect of mindfulness meditation on depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 2024, 14(1), 20189. DOI:10.1038/s41598-024-71213-9
- Hariri S., Morales D., Collins T.W., Nadybal S., Trego S. Online guided meditation training (Isha Kriya) improves self-reported symptoms of anxiety and depression within 2 weeks of practice – An observational study. *Front. Psychiatry*, 2024, 13. DOI:10.3389/fpsy.2022.944973
- Hayes S.C.W., Kelly G. Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 161–165. DOI:10.1093/clipsy.bpg018
- Jamil A., Gutlapalli S.D., Ali M., Oble M.J.P., Sonia S.N., George S., Shahi S.R., Ali Z., Abaza A., Mohammed L. Meditation and its mental and physical health benefits in 2023. *Cureus*, 2023, 15(6), e40650. DOI:10.7759/cureus.40650
- Javaid S., Hashim I.J., Hashim M.J., Stip E., Samad M.A., Ahababi A.A. Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 2023, 30(44). DOI:10.1186/s43045-023-00315-3
- Klimecki O., Marchant N.L., Lutz A., Géraldine P., Chételat G., Collette F. The impact of meditation on healthy ageing — the current state of knowledge and a roadmap to future directions. *Current Opinion in Psychology*, 2019, 28, 223–228. DOI:10.1016/j.copsyc.2019.01.006
- Lederer A., Middlestadt S. Beliefs about meditating among university students, faculty, and staff: A theory-based salient belief elicitation. *Journal of American College Health*, 2014, 62(6), 360–369. DOI:10.1080/07448481.2014.907296
- Matiz A., Fabbro F., Crescentini C. Single vs. Group mindfulness meditation: Effects on personality, religiousness/spirituality, and mindfulness skills. *Mindfulness*, 2018, 9(3), 1236–1244. DOI: 10.1007/s12671-017-0865-0
- Narkevich A.V. Psychophysiological components of meditative practices. *Human factor: Social psychologist*, 2020, 1(39), 386–392.
- Olendzki A. Mindfulness and meditation. *Clinical handbook of mindfulness* New York: Springer, 2009, 37–44. DOI:10.1007/978-0-387-09593-6_3
- Riordan K.M., Simonsson O., Frye C., Vack N.J., Sachs J., Fitch D., Goldman R.I., Chiang E.S., Dahl C.J., Davidson R.J., Goldberg S.B. How often should I meditate? A randomized trial examining the role of meditation frequency when total amount of meditation is held constant. *Journal of Counseling Psychology*, 2024, 71(2), 104–114. DOI:10.1037/cou0000725
- Saeed A., Cunningham K., Bloch R. Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. *American Family Physician*, 2019, 99(10), 620–627.
- Salsman N.L., Linehan M.M. Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, 2006, 13(5), 51–58.
- Schein E.H. Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *Academy of management perspectives*, 1996, 10(4), 80–88.
- Schreiner I., Malcolm J.P. The benefits of mindfulness meditation: changes in emotional states of depression, anxiety, and stress. *Behaviour Change*, 2008, 25(3), 156–168. DOI:10.1375/behc.25.3.156
- Sharma K., Phattongma W., Thepa P., Patnaik S., Chi H., Wu W. An Effective Meditation Practice for Positive Changes in Human Resources. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2023, 6(3), 1077–1087. DOI:10.53555/jrtdd.v6i3s.1605
- Solovyova V.A. Meditative practices: analysis of opportunities and risks for students. *Pedagogical, communicative and informational aspects of physician training: [monograph]*; Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky. Saratov: Saratov state medical university, 2022, 53–69.
- Takhdar K., Rebahi H., Rooney D.M., Babram M.A., Benali A., Touzani S., Lamtali S., Adib A. The impact of brief mindfulness meditation on anxiety, cognitive load, and teamwork in emergency simulation training: A randomized controlled trial. *Nurse Education Today*, 2024, 132, 106005. DOI:10.1016/j.nedt.2023.106005
- Upchurch D., Johnson P. Gender differences in prevalence, patterns, purposes, and perceived benefits of meditation practices in the United States. *J Womens Health (Larchmt)*, 2019, 28(2), 135–142. DOI:10.1089/jwh.2018.7178
- Valentini M., Rashi E. Yoga and meditation benefits in developmental age: at school, to relax the body and mind. *Lubelskirocznikpedagogiczny*, 2023, 42(2), 181–193. DOI:10.17951/lrp.2023.42.2.181-193



Yazdany A., Ara J. Psychological dynamics among bankers in bangladesh: Exploring the interrelationship of self-esteem, cognitive distortion, and depression. *Annals of Psychiatric Research*, 2024, 2(1), 28–35.

A.V. The connection between human depressive mood and meditative practice. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2025, Vol. 18, No. 99, p. 7.

<https://psystudy.ru>

Information about authors

Solovyova Valentina Aleksandrovna. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogics, Educational Technologies and Professional Communication, Institute of Public Health, Healthcare and Humanitarian Problems of Medicine, Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, ul. Bolshaya Kazachya, 112, 410012 Saratov, Russia; Associate Professor of the Department of Materials Science, Technology and Quality Management, Institute of Physics, Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky, ul. Astrakhanskaya, 88, 410012 Saratov, Russia.

E-mail: v.a.solovyova@gmail.com

Knyazev Evgeny Borisovich. Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogics, Educational Technologies and Professional Communication, Institute of Public Health, Healthcare and Humanitarian Problems of Medicine, Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Bolshaya Kazachya St., 112, 410012 Saratov, Russia; Senior Researcher, Department of Social Psychology of Education and Development, Pedagogical Institute, Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky, ul. Astrakhanskaya, 88, 410012 Saratov, Russia.

E-mail: eknyaze@gmail.com

Burdonova Anastasya Vladimirovna. Student, Institute of Public Health, Healthcare and Humanitarian Problems of Medicine, Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Bolshaya Kazachya St., 112, 410012 Saratov, Russia.

E-mail: burdonova04@mail.ru

For citation:

Solovyova V.A., Knyazev E.B., Burdonova