

УДК 159.9.07

**МЕДИТАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА-
КОНСУЛЬТАНТА: ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ****Ярмолюк Роман Романович,**ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»;
аспирантура, кафедра общей и социальной психологии, 3-й курс;
625007, г. Тюмень, Тюменская область, проезд 9 Мая, д.5;
rryarmolyuk@gmail.com**Аннотация**

В статье представлен проект исследования, направленного на оценку влияния медитации любящей доброты (loving-kindness), выполняемой психологом перед началом работы с клиентом, на формирование терапевтического альянса и эффективность консультаций. Ожидается, что медитация поможет улучшить оценку сессии клиентом и повысит её эффективность. Полученные данные могут быть использованы при разработке новых образовательных программ, включающих элементы созерцательных практик, направленных на развитие профессиональных навыков помогающих специалистов.

Ключевые слова: созерцательные практики, медитация любящей доброты, терапевтический альянс, ORS.

**MEDITATION AS A TRAINING TOOL FOR COUNSELLING
PSYCHOLOGISTS: RESEARCH PERSPECTIVES****Yarmolyuk Roman Romanovich,**FGAOU VO 'Tyumen State University';
Postgraduate course, Department of General and Social Psychology, 3rd year;
625007, Tyumen, Tyumen region, 9 Maya proezd, 5;
rryarmolyuk@gmail.com**ABSTRACT**

This article presents a research design aimed at evaluating the impact of loving-kindness meditation, performed by a psychologist before working with a client, on therapeutic alliance building and the effectiveness of counselling sessions. It is expected that the meditation will help to improve the client's evaluation of the session and increase its effectiveness. The findings can be used in the development of new educational programmes that include elements of contemplative practices aimed at developing the professional skills of helping professionals.

Keywords: contemplative practices, loving-kindness meditation, therapeutic alliance, ORS.

Введение. Под созерцательными практиками понимается группа методов направленных на развитие позитивных состояний или качеств (таких как осознанность или сострадание). Их источник находится в различных многовековых духовных и философских (созерцательных) традициях, таких как буддизм [1], которыми, тем не менее, не ограничивается современное их применение, но включает в себя самые различные эффекты в том числе в клинической сфере, как, например, усиление (само-)сострадания и/или осознанности, а также снижение симптомов тревоги, депрессии и других расстройств [2].

Малоизученная область внутри данного направления – это исследование данных техник как инструмента, повышающего профессиональные качества/навыки важные для психотерапевтов и психологов-консультантов [3]. В исследовании Хант и коллег консультанты-стажёры использовали созерцательные практики для подготовки к консультациям [4, р. 546-561]. Результаты показали, что сессии, к которым консультанты готовились, используя медитацию действительно выше оценивались ими с точки зрения собственной эффективности. При этом испытуемые сомневались, что их медитация была эффективна, т.к. ощущали спешку – длительность упражнения с использованием двух различных форматов медитации составляла всего 2 минуты. Также, согласно оценке их клиентов, последние не заметили разницы между сессиями, перед которыми консультанты медитировали и с подготовкой «как обычно» [4, р. 546-561].

Так как научное изучение созерцательных практик – всё ещё развивающееся направление, а также в связи с распространённостью данных подходов на русскоязычном пространстве, проведение аналогичных исследований среди русскоязычных психологов несёт высокую актуальность.

Взяв за основу экспериментальный план, представленный в публикации 2022 г., с учётом рекомендации авторов предшествующих работ по данной тематике, в своём исследовании мы намереваемся устранить имеющиеся ограничения через включение ряда нововведений в его методологической части.

Цель данной публикации – представить дизайн будущего исследования эффекта, оказываемого медитацией любящей доброты (loving-kindness meditation) используемого консультантом в качестве пред-сессионного упражнения на степень терапевтического альянса и эффективность работы с психологом.

Материалы и методы. Согласно плану, выборка исследования будет включать уже работающих психологов. В качестве упражнения, используемого как инструмент для подготовки к консультационным сессиям предлагается применять медитацию любящей доброты (в прошлом в исследованиях использовалась медитация осознанности и/или сострадания).

Даже краткие сессии данной практики продолжительностью всего в 4 минуты показали эффект в виде усиления позитивности к окружающим и чувства социальной связанности [5, р. 720-4]. В то же время, т.к. предполагается наличие зависимости типа «доза-эффект» между количеством медитации и эффектом, который она производит планируется увеличить длительность упражнения до 7-и минут. Также для того, чтобы оценить влияние медитации, выполняемой психологом непосредственно на результат (эффективность) сессий планируется использовать опросник «шкала оценки результата» (Outcome Rating Scale, ORS) [6].

Ожидаемые результаты. Изучая влияние медитации на результат терапевтических сессий с использованием шкалы оценки результата (ORS), мы рассчитываем получить данные о её пользе для подготовки к консультативной работе. Ожидается, что применение медитации консультантом укрепит внутри-сессионный терапевтический альянс и повысит результативность сессий.

Нововведения в методологической части, такие как использование отличной от осознанности созерцательной практики, в данном случае – медитации любящей доброты, а также значительное увеличение длительности медитации (с 2-х до 7-и минут) помогут устранить ограничения предыдущих исследований.

В случае, если результаты будут говорить об эффективности упомянутых методик для повышения эффективности консультаций в первую очередь за счёт усиления рабочего альянса между консультантом и клиентом, полученные данные будут полезны при разработке узкоспециализированных тренингов и обучающих программ, направленных на развитие профессиональных качеств и навыков для специалистов помогающих профессий.

Выводы. В данной статье нами представлен план будущего исследования эффективности созерцательных практик в качестве инструмента для подготовки к консультационной сессии. Нововведения в экспериментальной части призваны устранить методологические ограничения предшествующих исследований, в которых изучалась предсессионная практика медитации. Фокус нашего эксперимента на профессионалах – т.е. уже работающих психологах-консультантах позволяет использовать данные для создания актуальных образовательных программ призванных улучшить критически важные профессиональные навыки помогающих специалистов и качество консультационной работы.

Список литературы:

1. Chies, M., Penazzi, G., Pavesi, M.C., Gadotti, E., De Pisapia, N. Contemplative Practices in a Teamwork Setting: A Preliminary Study on Mindfulness Meditations and Interpersonal Skills. *Mindfulness* (2025). <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02535-6>
2. Kirby JN, Tellegen CL, Steindl SR. A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behav Ther.* 2017 Nov;48(6):778-792. doi: 10.1016/j.beth.2017.06.003. Epub 2017 Jun 21. PMID: 29029675.
3. Galus M. Cultivating presence: effects of therapist's mindfulness meditation on therapeutic presence. Master's Thesis. Smith College, Northampton, MA. 2015.
4. Hunt C.A., Goodman R.D., Hilert A.J., Hurley W., Hill C.E. A Mindfulness-Based Compassion Workshop and Pre-Session Preparation to Enhance Therapist Effectiveness in Psychotherapy: A Pilot Study // *Couns Psychol Q.* 2022. Vol. 35(3). P. 546 – 561.
5. Hutcherson C.A., Seppala E.M., Gross J.J. Loving-kindness meditation increases social connectedness // *Emotion.* 2008. Vol. 8(5). P. 720 – 724.
6. Богомолов В.А., Дмитриевский П.В., Милованова Е.А., Бочавер А.А., Сковычева О.А., Хломов К.Д., Павловский А.И. Шкала оценки результата (ORS): предварительные результаты адаптации русскоязычной версии инструмента для получения обратной связи от клиентов в психологическом консультировании // *Консультативная психология и психотерапия.* 2013. №3.

References:

1. Chies M., Penazzi G., Pavesi M.C., Gadotti, E., De Pisapia, N. Contemplative Practices in a Teamwork Setting: A Preliminary Study on Mindfulness Meditations and Interpersonal Skills // *Mindfulness.* 2025. DOI: 10.1007/s12671-025-02535-6.
2. Kirby J.N., Tellegen C.L., Steindl S.R. A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions // *Behavior Therapy.* 2017. Vol. 48, No. 6. P. 778–792. DOI: 10.1016/j.beth.2017.06.003.

3. Galus M. Cultivating Presence: Effects of Therapist's Mindfulness Meditation on Therapeutic Presence: Master's Thesis. Northampton, MA: Smith College, 2015.
4. Hunt C.A., Goodman R.D., Hilert A.J., Hurley W., Hill C.E. A Mindfulness-Based Compassion Workshop and Pre-Session Preparation to Enhance Therapist Effectiveness in Psychotherapy: A Pilot Study // *Counselling Psychology Quarterly*. 2022. Vol. 35, No. 3. P. 546–561.
5. Hutcherson C.A., Seppala E.M., Gross J.J. Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness // *Emotion*. 2008. Vol. 8, No. 5. P. 720–724.
6. Bogomolov V.A., Dmitrievskii P.V., Milovanova E.A., Bochaver A.A., Skovycheva O.A., Khlomov K.D., Pavlovskii A.I. Outcome Rating Scale (ORS): Preliminary Results of the Russian Adaptation for Use in Counseling Practice // *Consulting Psychology and Psychotherapy*. 2013. No. 3.