

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.079

УДК 159.923

**Жукова Александра Александровна**

аспирант, Российский государственный социальный университет, Москва. ORCID: 0009-0003-7140-2824

E-mail: 9876677@mail.ru

**Alexandra A. Zhukova**

Postgraduate, Russian State Social University, Moscow. ORCID: 0009-0003-7140-2824

E-mail: 9876677@mail.ru

**Каширский Дмитрий Валерьевич**

доктор психологических наук, заведующий кафедрой общей психологии Института психологии имени Л.С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет, Москва. SPIN-код: 4389-5243, AuthorID: 340584

E-mail: psymath@mail.ru

**Dmitry V. Kashirskiy**

Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of general psychology of L.S. Vygotsky Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities, Moscow. SPIN-code: 4389-5243, AuthorID: 340584

E-mail address: psymath@mail.ru

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ ОПЫТ

---

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования личностных особенностей людей, переживших трансцендентный опыт. Исследование проводилось с участием респондентов в возрасте от 18 до 60 лет (средний возраст – 37 лет). Полученные данные позволяют охарактеризовать людей, переживших трансцендентный опыт, как обладающих устойчивой внутренней ориентацией, выраженным стремлением к самореализации и глубокими межличностными отношениями, при этом демонстрирующих определённые внутренние противоречия в реализации своих жизненных ценностей.

**Ключевые слова:** трансцендентный опыт, трансцендентальная медитация, личностные особенности.

**Для цитирования:** Жукова А.А., Каширский Д.В. Личностные особенности людей, переживших трансцендентный опыт // Вестник Российской нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2025. № 3. С. 79–91. DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.079

---

## PERSONALITY CHARACTERISTICS OF INDIVIDUALS WHO HAVE EXPERIENCED TRANSCENDENTAL EXPERIENCES

---

**Abstract.** The article presents the results of a study of the personal characteristics of individuals who have experienced a transcendental experience. The study was conducted with the participation of respondents aged 18 to 60 years (the average age was 37 years). The data obtained make it possible to characterize people who have experienced a transcendent experience as having a stable inner orientation, a pronounced desire for self-realization and deep interpersonal relationships, while demonstrating certain internal contradictions in the realization of their life values.

**Keywords:** transcendental experience, transcendental meditation, personality traits.

**For citation:** Zhukova A.A., Kashirsky D.V. (2025). Personal characteristics of individuals who have experienced transcendental experiences. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World*. No. 3. Pp. 79–91. DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.079 (In Russian).

## Введение

Трансцендентный опыт в переводе с латинского означает «выход за пределы» привычных форм человеческого опыта. Он представляет собой короткий, но яркий период откровения для людей, переживших его. Основной характеристикой трансцендентного опыта является выход за пределы личной идентичности и растворение первичного сознательного фокуса на своем «я». Другим часто описываемым элементом этого опыта является восприятие слияния или идентификации с источником бытия – Богом, Высшим Я, Абсолютом или Вечностью.

Этот опыт может возникать при медитации, шаманских практиках, аутогенных тренировках, употреблении психоактивных веществ, вблизи смерти или в ходе экстремальных переживаний [1–3]. В такие моменты человек как бы покидает свое обычное Я, переживая включённость в «вечное целое».

Исследования подчёркивают как универсальные черты трансцендентного опыта, так и значимость культурных, религиозных и личных факторов, влияющих на его интерпретацию. Это требует междисциплинарного и межкультурного подхода к его изучению.

Актуальными остаются вопросы о причинах и условиях возникновения такого опыта: происходит ли он спонтанно, зависит ли от личностных характеристик, культурного и религиозного фона? Возможно ли развивать и поддерживать трансцендентный опыт через практики саморазвития, и какие ресурсы при этом эффективны?

Ответы на эти вопросы требуют комплексной исследовательской программы с использованием как количественных, так и качественных методов, анализа

больших данных, а также нейроимиджинга и машинного обучения. Такие данные важны для практик психотерапии, духовного развития и поддержки психического здоровья.

Первым, кто систематизировал трансцендентный опыт, был У. Джеймс [4], описавший его как кратковременное состояние (до двух часов), оставляющее глубокий след в сознании. Ч. Тарт [5] называл подобное состояние «внутренним просветлением» и связывал его с высокой интеграцией сознания.

А. Грили [6] сравнивал трансцендентный опыт с оргазмом – моментом утраты обыденного восприятия. Близким по структуре состоянию считается и «поток» по М. Чиксентмихай [7], возникающий при оптимальном соотношении задач и умений и связанный с эволюцией сознания.

В ведической традиции описано многоступенчатое достижение сверхсознания через раджа-йогу, включающую асаны, практику, пратяхару, дхарану и дхьяну [8; 9]. Случайный переход в самадхи возможен, но считается менее желательным и потенциально опасным [8].

Некоторые экстремальные физические или эмоциональные переживания также могут вызывать трансцендентные состояния. Так, по данным Б.Д. Богана и М. Малишевски [10], 73 % женщин после родов сообщали об экстатических или мистических переживаниях, а Р.Л. Кохром [11] зафиксировал схожие состояния у людей, переживших пограничные ситуации между жизнью и смертью.

А. Маслоу [12] описал так называемые «пиковые переживания» – моменты глубочайшего эмоционального отклика, например, от музыки, природы или любви, которые сопровождались ощущением истины и единства.

Исследования Р. Уолша и Ф. Богана [13] показывают, что трансцендентный опыт даёт доступ к более глубокому пониманию природы человека, усиливает эмпатию и может способствовать личностному росту.

Личностные особенности людей, переживших трансцендентный опыт, изучены ограниченно. У. Джеймс [4] считал, что подобный опыт усиливает духовность и способствует гуманистическим ориентациям. Р.В. Худ [14] разработал одну из наиболее признанных шкал измерения мистического опыта, показав, что такие люди чаще обладают открытостью, склонностью к рефлексии и интересом к духовным практикам.

Среди ключевых фигур трансперсональной психологии – С. Гроф [15] и К. Уилбер [16]. Они отметили, что трансцендентный опыт снижает тревожность, страх смерти и способствует расширению сознания. Работа К. Макклина, М. Джонсона и Р. Гриффитса [17] по исследованию воздействия психоделиков выявила длительные позитивные изменения: повышение удовлетворённости жизнью, эмпатии и открытости.

Д. Гоулман и Р. Дэвидсон [18] показали, что длительная медитативная практика способствует снижению невротизма и росту осознанности.

Несмотря на множество данных, отсутствует единая концепция личности, пережившей трансцендентный опыт. Имеющиеся исследования фрагментарны, а отсутствие возможности искусственно вызвать такой опыт ограничивает эмпирическую базу. Тем не менее важно описывать и проверять устойчивые признаки, позволяющие говорить о трансцендентной личности.

Цель данной работы – описать личностные особенности людей, переживших трансцендентный опыт.

Гипотеза исследования заключается в том, что люди, пережившие трансцендентный опыт, обладают уникальным личностным профилем, характеризующимся:

- 1) тенденцией к интернальности в сфере неудач и производственных отношений;
- 2) сбалансированной самоэффективностью и умеренной удовлетворённостью жизнью;
- 3) низкой негативной эмоциональностью и выраженной открытостью к опыту;
- 4) ярко выраженным стремлением к самореализации и свободе, сопряженным с внутренними противоречиями в реализации этих ценностей.

## Методика

**Выборка.** Исследование проводилось с июня по август 2024 года. В нём участвовали 30 взрослых (мужчины и женщины), переживших трансцендентный опыт. Большинство являлись участниками группы, практикующей трансцендентальную медитацию (далее – ТМ) под руководством Михаила Молдованова. ТМ рассматривается как основанный на сознании способ снижения стресса, улучшения здоровья и раскрытия скрытых возможностей. Она позволяет без усилий достигать состояния чистого сознания и переживать трансцендентный опыт.

Выборка включала респондентов от 18 до 60 лет (средний возраст – 37 лет,  $SD = 8.9$ ); женщины – 63 %, мужчины – 36 %. 70 % участников практиковали ТМ, 30 % имели опыт трансценденции через другие методы (психоделики, околосмертные переживания). Образование: среднее профессиональное/специальное – 13,3 %, среднее общее – 6,6 %, неполное высшее – 16,6 %, высшее – 46,6 %, второе высшее – 10 %, учёная степень – 6,6 %. По вероисповеданию: православие – 43,3 %,

агностицизм – 20 %, атеизм – 10 %, буддизм – 3,3 %, индуизм – 3,3 %, концепция «Бог един» – 10 %, без религиозной принадлежности – 10 %.

Группа сравнения была сопоставима по социально-демографическим параметрам: 30 человек от 18 до 53 лет (средний возраст – 35 лет,  $SD = 7,6$ ); женщины – 69 %, мужчины – 31 %. Образование и вероисповедание соответствовали основным характеристикам.

### Методы

1. Опросник уровня субъективного контроля (далее – УСК) (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд, 1984) – оценивает степень ощущения контроля над жизненными событиями. Методика включена, поскольку трансцендентный опыт может менять восприятие человеком своей роли в мире и личной ответственности.

2. Шкала общей самоэффективности (GSE) (Р. Шварцер, М. Иерусалим, 1981, 1992; адаптация – В. Г. Ромек, 1996) – используется для оценки самооценки эффективности у людей, склонных к саморефлексии и открытых к новому, что характерно для переживших трансцендентный опыт.

3. Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) (Э. Динер и др., 1985; адаптация – Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев, 2004) – выбрана на основе предположения Р. Гриффитса о высокой удовлетворенности жизнью у данной категории людей; проверяется применимость этого эффекта к русскоязычной выборке.

4. Опросник «Большая пятерка» (BFI-2-S) (О. Джон, К. Сото, 2017; адаптация – С. А. Щебетенко, А. Ю. Калугин и др., 2022) – позволяет получить комплексное представление о личности.

5. Опросник личностных ценностей KVS-2 (Д. В. Каширский, 2009) – оцени-

вает ценности личности, такие как семья, свобода, успех и др.

Для сравнения обеих групп используется *t*-критерий Стьюдента в силу нормальности распределения результирующих показателей.

**Процедура.** Заполнение методик происходило с помощью онлайн-инструмента Google Forms. Участники были проинформированы о целях опроса и могли на любой стадии работы отказаться от участия в исследовании.

### Результаты

В Таблице 1 представлены результаты исследования уровня субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями с помощью методики УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд). Мы будем использовать официально признанные общепринятые аббревиатуры, такие как Ио (общая шкала интернальности) и т. д.

В настоящем исследовании статистически значимые различия между респондентами, пережившими трансцендентный опыт, и теми, кто не имел его, были выявлены только по двум шкалам: интернальность в области неудач (Ин) и в производственных отношениях (Ип). Остальные шкалы (Ио, Ид, Ис, Им, Из) различий на уровне значимости не показали ( $p > 0,05$ ) и потому охарактеризованы кратко.

По шкале Ин среднее значение в группе с трансцендентным опытом составило 5,87 степеней против 4,60 у контрольной группы ( $t = 2,389$ ;  $p \leq 0,05$ ). Эта шкала отражает склонность брать на себя ответственность за негативные события. Более высокие значения указывают на выраженную рефлексивность и установку на внутренний контроль даже в условиях неудач, что согласуется с данными о постэффектах мистических переживаний [14; 15].

По шкале Ип также зафиксированы значимые различия: 6,00 степеней в основной группе и 5,00 – в контрольной ( $t = 2,511$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что участники, пережившие трансцендентный опыт, чаще связывают успехи и неудачи в профессии с собственными усилиями и проявляют большую включённость в трудовую деятельность.

Остальные шкалы (Ио, Ид, Ис, Им, Из) не показали статистически значимых различий, однако в группе с трансцендентным опытом наблюдается тенденция к более вы-

сокой интернальности, особенно по шкале достижений ( $Ид = 6,43$ ) и общей интернальности ( $Ио = 6,03$ ). По шкале семейных отношений значения близки к пороговым (5,33), что может отражать смешанный стиль ответственности – сочетание личной инициативы и внешней атрибуции.

Таким образом, пережившие трансцендентный опыт демонстрируют выраженную интернальность в большинстве сфер, за исключением семейных отношений.

В Таблице 2 представлены результаты исследования самоэффективности.

Таблица 1

## Результаты исследования субъективного контроля

	Испытывали трансцендентный опыт	Не испытывали трансцендентный опыт	t-статистика
Ио	6,03	5,20	1,714
Ид	6,43	5,73	1,587
Ин	5,87	4,60	2,389*
Ис	5,33	5,10	0,559
Ип	6,00	5,00	2,511*
Им	5,50	6,00	0,876
Из	5,30	4,90	0,678

\*Статистическая достоверность при  $p \leq 0,05$ . Критическое значение для 5 % ошибки = 2,002

Источник: здесь и далее таблицы составлены авторами.

Таблица 2

## Результаты исследования самоэффективности

	Испытывали трансцендентный опыт	Не испытывали трансцендентный опыт	t-статистика
Шкала общей самоэффективности	27,80	26,16	1,704

\*Статистическая достоверность при  $p \leq 0,05$ . Критическое значение для 5 % ошибки = 2,002

Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Иерусалима оценивает уверенность человека в способности справляться с жизненными задачами. В исследовании различия между группой с трансцендентным опытом и контрольной группой не достигли статистической значимости ( $p > 0,05$ ).

Средний балл в основной группе составил 27,8, в контрольной – 26,16. Оба показателя соответствуют среднему уровню, что говорит о стабильной уверенности в собственных силах. При этом более высокие значения в группе с трансцендентным опытом могут отражать тенденцию к активной позиции, внутренней опоре и готовности к преодолению трудностей.

Такие участники, вероятно, реже испытывают тревожность в условиях неопределенности, проявляют большую автономию и чаще достигают целей. Однако различия между группами остаются статистически незначимыми.

В Таблице 3 представлены данные об удовлетворённости жизнью участников.

В рамках данного исследования различия между группой, пережившей трансцендентный опыт, и контрольной группой не достигли уровня статистической значимости. Средние значения шкалы в обеих группах находятся в интервале 23–25 баллов: у испытуемых с трансцендентным опытом – 24,33, у контрольной группы – 23,73. Таким образом, участники исследования в целом демонстрируют умеренный уровень удовлетворённости жизнью, что свидетельствует о наличии позитивной когнитивной оценки собственной жизненной ситуации.

В Таблице 4 представлены результаты исследования черт «Большой пятерки» с помощью методики BFI-2-S (О. Джон, К. Сото).

Из пяти шкал методики статистически значимые различия между участниками с трансцендентным опытом и контрольной группой выявлены по двум: негативная эмоциональность и открытость опыту.

У испытуемых с трансцендентным опытом показатели негативной эмоциональности были ниже (13,53 против 16,77;  $t = 3,093$ ;  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о большей эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции и низкой чувствительности к стрессу. Это может указывать на более высокий эмоциональный фон и внутреннее равновесие, связанное с пережитым опытом.

По шкале открытости к опыту также зафиксированы значимые различия (23,87 против 19,60;  $t = 4,198$ ;  $p \leq 0,05$ ). Высокие значения отражают креативность, гибкость мышления, толерантность к неопределенности и стремление к самопознанию.

Экстраверсия (22,90), доброжелательность (22,30) и добросовестность (20,93) у респондентов с трансцендентным опытом были выше, чем в контрольной группе, но различия оказались статистически незначимыми. Эти показатели позволяют охарактеризовать группу как сбалансированную по типу личности, с выраженной социальной адаптацией без признаков ригидности или замкнутости.

Результаты исследования личностных ценностей респондентов были получены с помощью методики KVS-2, разработанной Д.В. Каширским (Таблица 5).

На Рисунке представлены иерархии жизненных сфер людей, имеющих опыт переживания трансцендентных состояний, по значимости и степени реализации. Сравнение расхождений в личностных профилях позволяет сделать выводы о внутренних противоречиях в системе ценностей респондентов.

## Личностные особенности людей, переживших трансцендентный опыт

Таблица 3

## Результаты исследования удовлетворенности жизнью

	Испытывали трансцендентный опыт	Не испытывали трансцендентный опыт	t-статистика
Шкала удовлетворенности жизнью	24,33	23,73	1,042

\*Статистическая достоверность при  $p \leq 0,05$ . Критическое значение для 5 % ошибки = 2,002

Таблица 4

## Результаты исследования черт Большой пятерки

Шкалы опросника «Большая пятерка»	Испытывали трансцендентный опыт	Не испытывали трансцендентный опыт	t-статистика
Экстраверсия	22,90	21,37	1,954
Доброжелательность	22,30	20,57	1,988
Добросовестность	20,93	19,77	0,930
Нейротизм	13,53	16,77	3,093*
Открытость опыта	23,87	19,60	4,198*

\*Статистическая достоверность при  $p \leq 0,05$ . Критическое значение для 5 % ошибки = 2,002

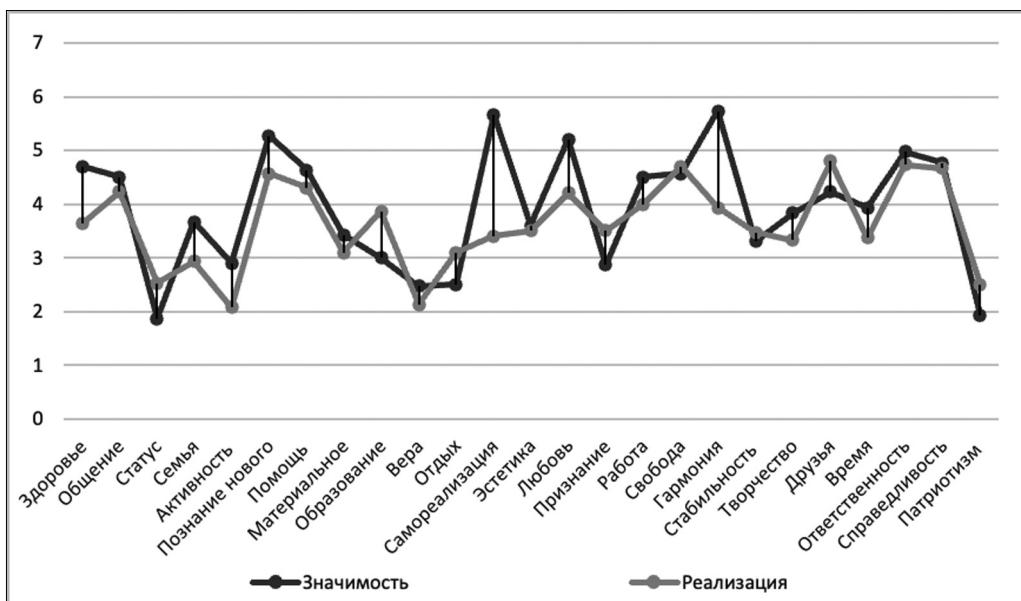


Рисунок. Результаты исследования личностных ценностей (методика KVS-2)

Источник: рисунок выполнен авторами.

Участники, пережившие трансцендентный опыт, ориентированы на ценности личностного и духовного роста. Наиболее значимыми для них оказались самореализация (5,67), познание нового (5,27), гармония (5,73) и любовь (5,20), что указывает на внутреннюю направленность, стремление к развитию и эмоциональную глубину.

Наименее значимыми выступили статус (1,87), патриотизм (1,93) и признание (2,87), что может свидетельствовать об отказе от внешней мотивации и стремления к признанию в пользу индивидуального смысла.

Сравнение значимости и реализации выявило выраженный разрыв по ключевым шкалам. Особенно заметен он в сфере самореализации (значимость – 5,67; реализация – 3,40), а также творчества (3,83 / 3,33), эстетики и активности для позитивных изменений. Это указывает на внутренние противоречия между ценностями и возможностью их воплощения.

Ценостный профиль группы характеризуется приоритетом экзистенциальных и гуманистических ориентаций при умеренном уровне реализации, что создаёт предпосылки для внутреннего напряжения и стремления к преодолению ограничений.

Группа демонстрирует следующую ценностную систему:

- 1) приоритет самореализации, гармонии, познания нового и любви;
- 2) неравномерную реализацию – высокозначимые ценности не всегда воплощаются, тогда как лучше реализуются общение, дружба и ответственность;
- 3) наибольшее расхождение между значимостью и реализацией отмечено в самореализации, творчестве и эстетике, что указывает на мотивационный конфликт и стимулирует личностный поиск.

В Таблице 5 представлены результаты диагностики личностных ценностей.

### Обсуждение

Результаты исследования позволяют глубже понять личностные характеристики людей, переживших трансцендентный опыт, а также его связь с внутренними установками, ценностями и эмоциональной регуляцией. Анализ данных выявил несколько ключевых тенденций.

*Во-первых*, по шкалам субъективного контроля (УСК) участники с трансцендентным опытом демонстрируют тенденцию к интернальности, особенно в достижениях и производственной сфере. Это отражает готовность брать на себя ответственность и согласуется с идеей трансцендентного опыта как фактора переоценки установок и усиления субъектности. В сфере семейных отношений отмечается умеренная экстернальность, что может быть связано с культурной нормой распределения ответственности.

Различия по шкалам интернальности в достижениях и производственной сфере подтверждают первую гипотезу – о тенденции к интернальности в контексте неудач и трудовой деятельности. Эти участники чаще воспринимают себя как активных субъектов, влияющих на результат своих действий.

*Во-вторых*, уровень самоэффективности у респондентов с трансцендентным опытом остался на среднем уровне и не отличался от контрольной группы, что свидетельствует о реалистичной самооценке. Направленность на самопознание и рефлексию может способствовать росту самоэффективности при наличии условий для личностной реализации. Таким образом, вторая гипотеза о сбалансированной самоэффективности не получила статистического подтверждения.

*Третий* аспектом стал уровень удовлетворённости жизнью. Показатели обеих

Таблица 5

## Результаты диагностики личностных ценностей

Значимость			Реализация			
	Трансцен-дентный	Не трансцен-дентный	t-статистика	Трансцен-дентный	Не трансцен-дентный	t-статистика
Здоровье	4,70	4,77	0,154	3,63	3,80	0,369
Общение	4,50	3,93	1,004	4,23	3,93	0,810
Статус	1,87	3,33	2,219*	2,53	2,17	0,661
Семья	3,67	4,10	0,830	2,93	3,63	1,207
Активность	2,90	3,80	1,760	2,07	3,10	2,100*
Познание нового	5,27	3,70	2,957*	4,57	3,03	3,425*
Помощь	4,63	3,40	3,095*	4,30	3,73	1,355
Материальное	3,43	3,80	0,780	3,10	3,67	1,155
Образование	3,00	3,47	0,913	3,87	3,73	0,272
Вера	2,47	2,47	0,000	2,13	1,77	0,634
Отдых	2,50	3,53	2,023*	3,10	3,83	1,645
Самореализация	5,67	3,90	4,028*	3,40	3,03	0,895
Эстетика	3,60	3,17	0,982	3,50	2,00	3,439*
Любовь	5,20	4,90	0,692	4,20	4,40	0,369
Признание	2,87	3,87	1,617	3,50	3,77	0,605
Работа	4,50	3,80	1,417	4,00	3,20	1,502
Свобода	4,57	5,37	1,719	4,70	4,93	0,581
Гармония	5,73	5,27	1,625	3,93	3,80	0,298
Стабильность	3,30	4,23	2,126*	3,47	4,07	1,344
Творчество	3,83	1,83	4,811*	3,33	1,80	3,110*
Друзья	4,23	5,43	3,364*	4,80	5,23	1,004
Время	3,93	2,97	1,936	3,37	2,77	1,425
Ответственность	4,97	4,30	1,353	4,73	4,07	1,451
Справедливость	4,77	4,37	1,190	4,67	4,67	0,000
Патриотизм	1,93	2,17	0,414	2,50	3,40	1,501

\*Статистическая достоверность при  $p \leq 0,05$ . Критическое значение для 5 % ошибки = 2,002

групп находятся в среднем диапазоне. В отличие от западных выборок, где трансцендентный опыт часто связан с выраженным субъективным благополучием [17], в данном исследовании такие эффекты не выявлены. Это может объясняться культурными особенностями и тем, что большинство участников практиковали трансцендентальную медитацию (ТМ), тогда как в зарубежных работах положительные сдвиги чаще фиксировались при психodelических переживаниях [17]. Возможно, практика ТМ способствует стабилизации, но не усиливает эмоциональные эффекты. Вторая гипотеза об умеренной удовлетворённости жизнью также не получила статистического подтверждения.

По данным методики BFI-2-S, значимые различия выявлены по двум шкалам: более низкая негативная эмоциональность и более высокая открытость опыта у участников с трансцендентным опытом. Первый показатель указывает на большую эмоциональную устойчивость и способность к саморегуляции, что подтверждает данные трансперсональной психологии [15]. Высокая открытость опыта может свидетельствовать об индивидуальных различиях в глубине и содержании переживаний. Третья гипотеза – о низкой негативной эмоциональности и высокой открытости – получила полное подтверждение.

Анализ ценностных ориентаций (KVS-2) показал приоритет самореализации, познания, любви и гармонии как ключевых жизненных смыслов. При этом зафиксировано несоответствие между значимостью и реализацией этих ценностей, особенно в сфере самореализации, что указывает

на внутренний конфликт между идеалами и возможностями их реализации. Четвёртая гипотеза о стремлении к самореализации и свободе при наличии противоречий в их воплощении получила полное подтверждение.

### Заключение

Исследование личностных особенностей участников, переживших трансцендентный опыт, выявило многогранный психологический профиль. Респонденты с таким опытом показали более высокую интернальность в достижениях и производственной сфере, более низкую негативную эмоциональность и большую открытость новому опыту. Эти статистически подтверждённые различия отражают особенности восприятия и регуляции поведения. В то же время по шкалам самоэффективности и удовлетворённости жизнью значимых различий не выявлено, что исключает обоснованные интерпретации в этих направлениях.

Группа с трансцендентным опытом была неоднородна по способам его достижения. Большинство (70 %) практиковали трансцендентальную медитацию под руководством одного наставника, что предполагает влияние таких факторов, как длительность практики, социальная среда, стиль преподавания и личность учителя. Остальные участники пережили опыт иного характера (психodelические или околосмертные переживания), представляющие качественно другие феномены. Однородность подгрупп не проверялась, что является ограничением.

### Литература

1. Герасимова И.А., Иванов А.В., Фотиева И.В. Трансцендентный опыт: возможность пересечения теологического, философского и научного подходов // Культура и искусство. 2023. № 3. С. 9–24. DOI: 10.7256/2454-0625.2023.3.38068. EDN COERDD.
2. Гришина Н.В. Проблема концептуализации контекста в современной психологии // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 10–20. DOI: 10.17759/sps.2018090302. EDN YQSMRN.
3. Фетисова Е.А. Онтогенез психики в трансцендентном опыте как метод познания бытия // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / под ред. Знакова В.В., Журавлева А.Л. М. : Институт психологии РАН, 2018. С. 1739–1748. ISBN 978-5-9270-0381-5.
4. James W. *The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature*. New York : Longmans, 1902. 556 p.
5. Tart C.T. *Open Mind, Discriminating Mind: Reflections on Human Possibilities*. San Francisco, CA : Harper & Row, 1989. 400 p. ISBN 0062508555.
6. Greeley A.M. *Ecstasy: A Way of Knowing*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1974. 150 p. ISBN 0132349485.
7. Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology // Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S. (Eds) *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York, NY : Cambridge University Press, 1988. Pp. 15–35. ISBN 0521438098.
8. Уолли Р. Основания духовности. Семь главных практик для пробуждения сердца и ума / пер. с англ. А. Киселева. М. : Ганга, 2021. 512 с. ISBN 978-5-907059-58-0.
9. Levin J., Steele L. The transcendent experience: conceptual, theoretical, and epidemiologic perspectives // Explore. 2005. Vol. 1. No. 2. Pp. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2004.12.002>
10. Vaughan B.J., Maliszewski M. Ecstatic components of childbirth: A psychological and phenomenological investigation // Birth Psychology Bulletin. 1982. No. 3. Pp. 113–126.
11. Kohr R.L. Near-death experiences, altered states, and psi sensitivity // Anabiosis: The Journal for Near-Death Studies. 1983. Vol. 3. No. 2. Pp. 157–176. URL: [https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc798956/m2/1/high\\_res\\_d/vol3-no2-157.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc798956/m2/1/high_res_d/vol3-no2-157.pdf) (дата обращения: 11.05.2025).
12. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / пер. с англ. Г.А. Балла, А.П. Попогребского. М. : Альпина нон-фикшн : Смысл, 2011. 494 с. ISBN 978-5-89357-291-9.
13. Walsh R., Vaughan F. The art of transcendence: An introduction to common elements of transpersonal practices // The Journal of Transpersonal Psychology. 1993. Vol. 25. No. 1. Pp. 1–9. URL: <https://drrogerwalsh.com/wp-content/uploads/2011/06/The-Art-of-Transcendence-An-Introduction-to-Common-Elements-of-Transpersonal-Practices.pdf> (дата обращения: 11.05.2025).
14. Hood Jr.R.W., Francis L.J. Mystical experience: Conceptualizations, measurement, and correlates // Pargament K.I., Exline J.J., Jones J.W. (Eds.) *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*. Pp. 391–405. DOI: <https://doi.org/10.1037/14045-021>
15. Grof S. Brief history of transpersonal psychology // International Journal of Transpersonal Studies. 2008. Vol. 27. No. 1. Pp. 46–54. DOI: 10.24972/ijts.2008.27.1.46
16. Wilber K. *The Atman project: A transpersonal view of human development*. Quest Books, The Theosophical Publishing House, 2014. 260 p. ISBN 0835607305.

17. MacLean K.A., Johnson M.W., Griffiths R.R. Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness // *Journal of Psychopharmacology*. 2011. Vol. 25. No. 11. Pp. 1453–1461. DOI: <https://doi.org/10.1177/0269881111420188>
18. Goleman D., Davidson R. The science of meditation: How to change your brain, mind and body. UK : Penguin Life, 2018. 336 p. ISBN 0241975697.

### References

1. Gerasimova I.A., Ivanov A.V., Fotieva I.V. (2023) Transcendental experience: The possibility of the intersection of theological, philosophical and scientific approaches. *Culture and Art*. No. 3. Pp. 9–24. DOI: 10.7256/2454-0625.2023.3.38068 (In Russian).
2. Grishina N.V. (2018) The problem of the conceptualization of context in modern psychology. *Social Psychology and Society*. Vol. 9. No. 3. Pp. 10–20. DOI: 10.17759/sps.2018090302 (In Russian).
3. Fetisova E.A. (2018) Ontogenesis of the psyche in the transcendent experience as a method of cognition of existence. In: Znakov V.V., Zhuravlev A.L. (Eds) *Psichologiya cheloveka kak sub'ekta poznaniya, obshcheniya i deyatel'nosti* [Psychology of man as a subject of knowledge, communication and activity]. Moscow : RAS Institute of Psychology Publ. Pp. 1739–1748. ISBN 978-5-9270-0381-5. (In Russian).
4. James W. (1902) *The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature*. New York : Longmans. 556 p.
5. Tart C.T. (1989) *Open Mind, Discriminating Mind: Reflections on Human Possibilities*. San Francisco, CA : Harper & Row. 400 p. ISBN 0062508555.
6. Greeley A.M. (1974) *Ecstasy: A Way of Knowing*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall. 150 p. ISBN 0132349485.
7. Csikszentmihalyi M. (1988) The flow experience and its significance for human psychology. In: Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S. (Eds) *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York, NY : Cambridge University Press. Pp. 15–35. ISBN 0521438098.
8. Walsh R. (1999) *Essential Spirituality. The Seven Central Practices to Awaken Heart and Mind*. John Wiley & Sons Inc. 306 p. ISBN 0471330264. (Russian edition: transl. by A. Kiselev. Moscow : Ganga Publ., 2021. 512 p.).
9. Levin J., Steele L. (2005) The transcendent experience: Conceptual, theoretical, and epidemiologic perspectives. *Explore*. Vol. 1. No. 2. Pp. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2004.12.002>
10. Vaughan B.J., Maliszewski M. (1982) Ecstatic components of childbirth: A psychological and phenomenological investigation. *Birth Psychology Bulletin*. No. 3. Pp. 113–126.
11. Kohr R.L. (1983) Near-death experiences, altered states, and psi sensitivity. *Anabiosis: The Journal for Near-Death Studies*. Vol. 3. No. 2. Pp. 157–176. URL: [https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc798956/m2/1/high\\_res\\_d/vol3-no2-157.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc798956/m2/1/high_res_d/vol3-no2-157.pdf) (accessed: 11.05.2025).
12. Maslow A.H. (1971) *The Farther Reaches of Human Nature*. Harmondsworth : Penguin. 407 p. ISBN 0140042652. (Russian edition: transl. by G.A. Ball, A.P. Popogrebskiy. Moscow : Alpina fiction; Smysl Publ. 2011. 494 c.).
13. Walsh R., Vaughan F. (1993) The art of transcendence: an introduction to common elements of transpersonal practices. *The Journal of Transpersonal Psychology*. Vol. 25. No. 1. Pp. 1–9. URL: <https://drrogerwalsh.com/wp-content/uploads/2011/06/The-Art-of-Transcendence-An-Introduction-to-Common-Elements-of-Transpersonal-Practices.pdf> (accessed: 11.05.2025).

14. Hood Jr. R.W., Francis L.J. (2013) *Mystical experience: Conceptualizations, measurement, and correlates*. In: Pargament K.I., Exline J.J., Jones J.W. (Eds.) *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* Pp. 391–405. DOI: <https://doi.org/10.1037/14045-021>
15. Grof S. (2008). Brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*. Vol. 27. No. 1. Pp. 46–54. DOI: 10.24972/ijts.2008.27.1.46
16. Wilber K. (2014) *The Atman project: A transpersonal view of human development*. Quest Books, The Theosophical Publishing House. 260 p. ISBN 0835607305.
17. MacLean K.A., Johnson M.W., Griffiths R.R. (2011) Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology*. Vol. 25. No. 11. Pp. 1453–1461. DOI: <https://doi.org/10.1177/0269881111420188>
18. Goleman D., Davidson R. (2017) *The science of meditation: How to change your brain, mind and body*. UK : Penguin Life, 2018. 336 p. ISBN 0241975697.

Поступила в редакцию: 30.06.2025

Received: 30.06.2025

Поступила после рецензирования: 01.08.25

Revised: 01.08.25

Принята к публикации: 11.08.25

Accepted: 11.08.2025