

Литература

1. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. – Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.
2. Прохоров А.О. Образ психического состояния. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2016. – С. 9–11.
3. Прохоров А.О., Макарчева А.В. Опросник «Факторы психических состояний» // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24–25 февраля 2022 г.). – Казань: Изд-во Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – С. 266–272.
4. Шадриков В.Д. Деятельность и способность. – М.: Изд-во Логос, 1994. – 320 с.
5. Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. – Казань: Изд-во АН РТ, 2020. – 212 с.

Автор: **Макарчева Анастасия Владимировна**, аспирант КФУ, Институт психологии и образования, кафедра общей психологии, 3 год обучения.

МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

MEDITATION PRACTICES AND SELF-REGULATION

Малахова С.И.
Malakhova S.I.

Аннотация. В статье обсуждается влияние восточной традиции, в том числе медитативных практик на становление психологии здоровья на Западе. После 1970-х годов наблюдается рост популярности медитативных практик и исследование их оздоровительного эффекта. В психологической литературе обсуждается вопрос о роли восточной традиции в создании методик психического здоровья и эмоциональной стабильности.

Ключевые слова: восточная традиция, медитация, здоровая личность, психологические состояния, психология здоровья.

Abstract. The article discusses the influence of the Eastern tradition, including meditative practices, on the development of health psychology in the West. After the 1970s, there has been an increase in the popularity of meditation practices and research into their health benefits. In the psychological literature, the issue of the role of the Eastern tradition in the creation of mental health and emotional stability methods is discussed.

Keywords: eastern tradition, meditation, healthy personality, psychological states, health psychology.

Интерес к восточным медитативным практикам на Западе существовал с XIX века, когда появились первые англоязычные переводы древних азиатских духовных текстов. Однако более серьезное участие западная общественность начала проявлять несколько десятилетий назад, когда прибыли учителя с Востока и когда поколение жителей Запада отправилось в Азию изучать медитацию и некоторые вернулись в роли учителей. Для сравнения: в 1970-х годах на тему исследования медитации было написано лишь несколько статей, в 2014 году – 925 статей, в 2016 году – 1113 подобных публикаций в англоязычной литературе и это число продолжает расти (Гоулман, Дэвидсон, 2018; Никифоров, 2015). Большинство статей сводится к тому, что ежедневный небольшой сеанс медитации меняет человеческую биологию и эмоциональную жизнь к лучшему.

Медитация является собирательным термином для многочисленных разновидностей созерцательных практик, так же, как и спорт содержит широкий ряд спортивных направлений. Подобно регулярным тренировкам, которые улучшают физическую форму, выбор подходящей медитативной практики приводит к улучшению психологического состояния. И в спорте, и в медитации конечные результаты зависят от практических действий. Спокойный ум является важной целью медитации во всех великих духовных традициях. Противником спокойного ума становятся все тревоги, которые встречаются в жизни и связаны с финансовыми сложностями, напряженностью рабочего процесса, проблемами здоровья или в семье. В современной жизни напряженные эпизоды являются продолжительными по времени и в большей степени в своей основе имеют психологическую причину, вызывая биологические реакции и повышая уровень гормонов стресса типа кортизола, оказывающего негативное воздействие на организм. Слишком часто наши психологические состояния колеблются в нездоровом диапазоне и связаны с тревогой, навязчивыми желаниями, эгоистичностью, ленью и т. д. Здоровые состояния включают в себя душевное равновесие, невозмутимость, постоянную внимательность и реалистичную уверенность в происходящем. Ряд здоровых состояний, таких как бодрость, гибкость, способность к адаптации, можно применить как к уму, так и к телу. Когда человек находится в состоянии глубокой медитации, его здоровые состояния могут подавлять нездоровые. Признаком прогресса на этом пути является увеличение реакций в повседневной жизни, связанных со здоровыми состояниями, которые становятся устойчивыми переменами к лучшему в качествах бытия.

Нейропластичность человеческого мозга позволяет в результате постоянной медитативной тренировки ума вырабатывать позитивные устойчивые качества, связанные с децентрацией, такие как эмпатия, сострадание, принятие другого как равного и т. д. Даже новички в области медитации сообщают о большей расслабленности и сниженной напряженности после начала практики. Субъективные самоотчеты об улучшенном управлении стрессом (например, опросник актуальной и личностной тревоги Ч. Спилбергера) подкрепляются не только словами, но и такими физиологическими показателями как пульс и потоотделение, которые нельзя преднамеренно контролировать. Появление систем томографии головного мозга типа ФМРТ позволило отследить нейронные пути, которые трансформирует медитация. Первый – это система мозга, которая отвечает за реагирование на тревожные события – стресс и восстановление после него; второй – система мозга, связанная с состраданием и эмпатией и третий, связанный с вниманием, тоже улучшался по ряду результатов. Когда нити этих изменений переплетаются воедино, возникают два важных результата медитативной практики доступные каждому человеку – здоровое тело и здоровый ум. Одним из результатов этих исследований стала программа по снижению стресса на основе внимательности MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), созданная в Медицинском центре Массачусетского университета в 1979 году (Гоулман, Дэвидсон, 2018). Сегодня эта программа является самой распространенной формой внимательности, преподаваемой в больницах и клиниках, школах и даже компаниях всего мира. Она помогает справиться с болью в результате отслеживания и отделения когнитивных и эмоциональных частей своего восприятия боли от чистых ощущений в конкретном участке своего тела, а также с тревожными мыслями в результате совершенствования способностиправляться со стрессом. Полная программа MBSR включает в себя внимательность к дыханию, практику систематического сканирования ощущений в теле, внимательную практику йоги и осознавание мыслей и чувств от мгновения к мгновению. Науке давно известно, что люди с проблемами тревожных расстройств и хронической боли дышат чаще и менее размеренно, чем большинство людей. Как правило, дыхание человека в состоянии тревоги учащается и эти дополнительные циклы дыхания истощают его физиологически и со временем могут подорвать здоровье. Практика медитации приводит к постепенному замедлению и углублению дыхания, а тело приспосабливает свой физиологический базовый уровень в соответствии с частотой дыхания. Поэтому хронически учащенное дыхание говорит о постоянной тревоге, а замедленное дыхание показывает сниженную автономную активность, улучшенное настроение и более крепкое здоровье.

В середине 1980-х годов в Америке появляется мощное движение когнитивной терапии на основе внимательности МВСТ (Mindfulness-based cognitive therapy) в основе которой лежит идея децентрации. Децентрация означает, что человек следит за своими мыслями и чувствами, видит, как они приходят и уходят, но не связывает себя с ними и не «зацикливается» на них, поэтому появляется возможность по-новому посмотреть на свои страдания. Большое число исследований на основе этого метода продемонстрировали возможность эффективного лечения депрессии (Гоулман, 2005). Лучшие результаты показывали пациенты, которые могли сильнее децентрироваться, т. е. вели себя более внимательно и чем больше они медитировали, тем меньше становились шансы рецидива.

В современном мире одной из распространенных форм тревоги является социальная тревога, связанная с управлением своими эмоциями и способная принимать любую форму от боязни сцены до застенчивости на встречах. Развитие представлений о взаимодействии эмоциональных и когнитивных процессов привело к появлению нового научного понятия эмоционального интеллекта, помогающему в адаптации и эффективном социальном функционировании человека. Феномен эмоционального интеллекта заключается в способности отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями (Андреева, 2011; Гоулман, 2009). В рамках этих представлений медитативные практики позволяют справиться с навязчивыми тревогами, степень которых варьирует в диапазоне от абсолютной фиксации и неспособности освободить себя от мучительных эмоций и навязчивых желаний до мгновенного освобождения от аффекта. Измененные состояния, связанные с уменьшением эгоцентричных мыслей и чувств, начинают проявляться во время или сразу после медитации и постепенно становятся постоянной чертой в реальной жизни. И если клиническая психология заостряет внимание на поиске конкретной проблемы, например, связанной с повышенной тревогой и пытается эту проблему «излечить», то азиатские психологи шире смотрели на жизнь и предлагали способы укрепления человеческой позитивной стороны, которые были описаны в духовной литературе.

К внутреннему освобождению от повседневных тревог, фиксаций, эгоизма, амбивалентности и импульсивности приводит медитативная практика, результатом которой становится трансформация человека, проявляющаяся в свободе от озабоченности самим собой, принятии другого как равного несмотря ни на что, глубоком ощущении настоящего момента и любящей заботы к окружающему миру. Различные виды медитации оказывают разные эффекты, поэтому не может быть четкого направления развития, которое продолжается от новичков к опытным мастерам. По мере продолжения

практики медитации начинают включаться другие механизмы саморегуляции, меняется не соотношение позитивных и негативных эмоций, а отношение человека к ним. В конечном итоге эмоции теряют свою силу и перестают ввязывать практикующего в мелодраму, связанную с непрерывной эгоцентричной болтовней, которая так часто заполняет наш ум в отсутствии других важных вещей. Все возможные медитативные традиции разделяют общую цель избавления от постоянной привязанности к нашим мыслям, эмоциям и желаниям, которые руководят нами в жизни. Медитация помогает освободиться от бремени чувства собственного уникального «я» и становится главным фактором внутренней свободы. Поэтому, когда наши потребности и желания ослабевают, мы становимся открытыми к другим людям и миру.

Литература

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. – Новополоцк: ПГУ, 2011. – 387 с
2. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. – М.: Попурри, 2005. – 672 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Аст Москва, 2009. – 478 с.
4. Гоулман Д., Дэвидсон Р. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 336 с.
5. Никифоров Г.С. Восточная традиция и западная психология здоровья // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2015. – № 1. – С. 7–17.

Автор: **Малахова Светлана Игоревна**, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, факультет психологии, преподаватель; Московский институт психоанализа, доцент, smalakchova@mail.ru.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОТДЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ

INTERPERSONAL RELATIONS AS RESOURCES FOR OVERCOMING MENTAL BURNOUT OF TEACHERS OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS: CONCEPTUAL FOUNDATIONS

Малихова Л.Н., Молчанова Л.Н.
Malikhova L.N., Molchanova L.N.

Аннотация. В данной статье представлены концептуальные основания исследований особенностей межличностных отношений педагогов отдельных