

МЕДИТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА

И. В. Прикащикова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в том, чтобы провести обзор литературы по роли медитации в профилактике психологического и физического стресса. Обзор литературы показал, что существуют различия во взглядах на медитацию в культурах Востока и Запада, современные исследования имеют два направления, первое связано с изучением механизма действия медитативных практик на организм занимающихся, а второе направление связано с разработкой программ медитации и изучением его положительных эффектов в профилактике психологического и физического стресса. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию программ для студентов по использованию медитации для снижения уровня стресса и повышения осознанности своих действий.

Ключевые слова: медитация, профилактика, психологический стресс, физиологический стресс.

Для цитирования: Прикащикова И. В. Медитация как средство профилактики психологического и физического стресса // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т.3. № 4. С. 53–58.

MEDITATION AS A MEANS OF PREVENTION PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL STRESS

I.V. Prikashchikova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The purpose of the study was to review the literature on the role of meditation in the prevention of psychological and physical stress. A review of the literature has shown that there are differences in views on meditation in the cultures of the East and West. Modern research has two directions: the first is related to the study of the mechanism of action of meditative practices on the body of students, and the second direction is related to the development of meditation programs and the study of its positive effects in the prevention of psychological and physical stress. Further research should be aimed at developing and testing programs for students to use meditation to reduce stress level and increase awareness of their actions.

Keywords: meditation, prevention, psychological stress, physiological stress.

For citation: Prikashchikova I.V. Meditation as a means of prevention psychological and physical stress // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.4. P. 53–58.

© Прикащикова И. В., 2023

Введение. В современном обществе, которое характеризуется повышенными темпами жизни и постоянным стрессом, медитация становится все более популярной. Рост интереса молодежи к практикам медитации, наблюдающееся в последнее время связано, с одной стороны, с популяризацией восточной культуры и спортивной культуры в том числе, это занятия йогой, тайчи, цигун и т.д., а с другой модой на все новое и «неизвестное». Времена, когда люди считали медитацию чем-то загадочным или недоступным только для избранных, позади. Сейчас все больше и больше людей прибегают к медитации в поисках способа справиться с современными вызовами и стрессом.

В связи с этим становится актуальным изучение практик медитации и их возможности использования в процессе профилактики психологического и физического стресса у студентов.

Цель исследования заключалась в обзоре литературы по изучению феномена медитации и изучению отношения студентов к использованию практик медитации.

Слово «медитация» по латыни «meditari» означает созерцать или размышлять [7].

Медитация (от латинского *meditatio* – размышление, мысленное созерцание) – способ погружения человека в свой внутренний мир и возможность изменения своего внутреннего состояния. Словарь клинической психологии описывает медитацию как что-то интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею, которое достигается путём сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение) [2].

Первое упоминание понятия медитации появилось около XVI века до н. э. в сборнике священных древних писаний об индуизме – Ведах. Позднее (примерно с VI по V вв. до н. э.) формы медитации были созданы в даосизме в Китае и буддизме в Индии.

Изначально медитация являлась средством религиозных или духовных практик. Большинство традиций мудрости, духовности были тесно связаны с той или иной формой медитации или созерцания для преобразования сознания [16].

Например, в христианской созерцательной молитве Божественность осознается через молчание и повторение значимого слова или фразы. В буддизме медитативная практика является самоцелью, а путешествие к просветлению рассматривается как благородное занятие. Хотя многие практикующие медитацию могут и не переживать опыт просветления, ретроспективные феноменологические отчеты показывают, что чувства расслабления, тишины, опустошенности и умиротворения характеризуют переживания человека во время медитации [14].

В культуре востока и запада понятие медитации имеет разное значение. В традициях востока целью практик является приобретение нового опыта и знаний, стремление к поиску умиротворения,

спокойствия души и философским поиском своего жизненного пути и устремлений. В культуре запада понятие медитации трактуют как выстраивание плана на жизнь, конкретного и осмысленного, отождествляют медитацию с рефлексией.

В современном обществе медитация для большинства людей воспринимается как свободно доступная и практическая техника, которую многие применяют для улучшения своего физического и эмоционального состояния.

Мотивами занятий современных людей различно. Ученые отмечают то, что для одних мотивами может быть желание снять психологический стресс, другие стремятся улучшить свою эффективность и продуктивность, третьи ищут путь к саморазвитию и развитию своего потенциала.

Как показал анализ литературы, существует много разнообразных медитационных техник, которые с одной стороны были разработаны в глубокой древности, но за длительный исторический период эволюционировали в запросы и потребности современных людей.

В научной литературе представлена классификация трех техник мотивации: дыхательная медитация, концентрирующая медитация, трансцендентальная медитация [12].

Дыхательная медитация. Дыхательные техники медитации, основаны на дыхании [9]. Данные техники требуют от участников умения контролировать дыхание, направляя осознание на телесные ощущения (движение диафрагмы, поступление воздуха в легкие и из них) или используя ассоциативную или диссоциативную концентрацию внимания [15]. Такие техники регулярно используются сообществами в Африке, В Индии, Китае и других странах на протяжении веков.

Контроль дыхания стал общепринятой практикой в психологии здоровья и спорта, особенно в отношении контроля возбуждения, снижения тревожности, а в западных странах – когнитивно-поведенческих техник, таких как осознанность [10, 15]. Такая практика подтверждается современными научными данными о том, что снижение частоты дыхания на пять-семь вдохов в минуту связано с улучшением баланса вегетативной нервной системы и согласованности между сердцем и мозгом [3,13]. Медитация как техника, включающая дыхательные упражнения, способствует активизации парасимпатической и симпатической нервных систем (ПНС и СНС, соответственно). Работа ПНС зависит от степени включения блуждающего нерва и отвечает за восстановление затраченных организмом ресурсов. Работа СНС зависит от уровня медиатора норадреналина в крови человека и обеспечивает адаптацию к экстремальным условиям.

Концентрирующая медитация – это медитационные техники, основанные на концентрации и осознанности [6]. Медитация осознанности повышает активность ЭЭГ [5]. Концентрирующая медитация использует ту или иную форму ментальных техник, например как мантра, ощущение тела, дыхание или конкретный образ.

Трансцендентальная медитация – это медитация рассматривается как техника концентрации, а дзен буддизм – как техника осознанности.

Третья техника – это пропорциональное дыхание, около шести вдохов в минуту, которое широко используется известными спортивными тренерами для укрепления здоровья, сплоченности команды и оптимальной производительности [12].

Анализ проведенных исследований доказывает, позитивный эффект от использования медитационных техник. Так, исследование ученых Казанского национального исследовательского технологического университета доказывает, что медитация способна устранять напряжение (мышечное и психологическое), беспокойство и улучшить время восстановления организма после тренировок. Спортсмены, практиковавшие медитацию перед и после тренировочного процесса были более сконцентрированы на игре, они меньше реагировали на раздражители и негативные эмоции. К тому же после матча не чувствовали себя истощенными и под влиянием эмоций, что их впечатлило. Они быстрее восстановились как в физическом, так и в эмоциональном плане, при этом показывая в игре максимум своих способностей [1].

Медитация дает массу преимуществ человеку, включая снижение уровня стресса, который неизбежно присутствует в жизни, повышает степень вовлеченности в умственную и физическую работу, улучшает качество жизни посредством осознанности и осмысленности своих действий.

Международные исследования доказали пользу медитации при стрессе, повышенной тревожности, артериальной гипертензии, синдроме хронической боли неясного генеза и различных психосоматических расстройствах [11].

Исследования помогают понять, как работает практика медитации и насколько интенсивно можно ее практиковать в качестве как психологического метода работы с пациентом, так и в виде самостоятельного инструмента ауторегуляции и самопомощи.

Результаты исследований с участием 298 студентов подтвердили, что практика медитации осознанности способствует уменьшению уровня тревожности, стресса, депрессии, у студентов улучшился сон, стало легче преодолевать кризисные моменты [4].

В исследованиях ученых под руководством Сары Лазар группе участников без опыта медитации на протяжении восьми недель изучавшей различные техники, было проведено МРТ. Анализ полученных снимков до и после исследования показала увеличение кортикальной толщины гиппокампа и области мозга, которые участвуют в управлении эмоциями, и уменьшение объема мозговых клеток в миндалевидном теле, который отвечает за тревогу, страх и стресс. В результате у участников отмечалось существенное и продолжительное уменьшение психических расстройств, связанных с тревогой, стрессом и депрессией [7].

Заключение. Проведенный обзор исследований по медитации позволяет заключить, проведено достаточное количество исследований, которые позволяют на данном этапе выявить положительные эффекты влияния медитации на организм человека.

В эпоху переизбытка и перенасыщенности информационного поля, появляется вектор на сохранение своего ресурсного состояния, поддержания физической активности, стремление к минимизации стрессовых состояний, поэтому авторы отводят значимое место роли медитации в профилактике психологического и физического стресса у разных групп населения. На современном этапе дальнейшие исследования связывают с их активным внедрением медитации в практику работы с разными группами населения, в том числе со студентами.

Список литературы

1. Аглиулова Л. Р., Панягин Д. М. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры // Бюллетень науки и практики. 2021. Т.7. № 7. С. 304–309. DOI: 10.33619/2414-2948/68/40.
2. Лыткин В.В., Комарова А. В. Место медитации в традиционных культурах человечества: возникновение и функции // Наука. Искусство. Культура. 2023. № 2. С. 205-215.
3. Breslin M.J., Lewis C.A. Theoretical models of the nature of prayer and health: A review// *Mental Health, Religion and Culture*. 2008. 11(1). P. 9-21.
4. Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure / C.M. Goldstein [et al.] // *International Journal of Hypertension*. 2012. 11 p. DOI:10.1155/2012/578397
5. Dunn B.R., Hartigan J.A., Mikulas W.L. Concentration and mindfulness meditations. Unique forms of consciousness? // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 1999. 24 (3). P. 147-165.
6. Horan R. The neuropsychological connection between creativity and meditation // *Creativity Research Journal*. 2009. 21(2-3). P. 199-222.
7. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective / B. K. Hölzel [et al.] // *Perspectives on Psychological Science*. 2021. 6 (6). P. 537–559. DOI: 10.1177/17456916111419671
8. Hussain D., Bhussan B. Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010. 10(3). P. 439-451.
9. Edwards S. D. Influence of a breath-based, self-identification meditation on identity, mindfulness and spirituality perceptions. *Journal of Psychology in Africa*. 2013. 23(1). P. 69-76.
10. Edwards S.D., Beale J. A report on the evaluation of a breath workshop for stress management by sport psychology students // *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. 2011. 17(3). P. 517-525.
11. Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial / Barrett B. [et al.]. // *The Annals of Family Medicine*. 2012. 10(4). P. 337-46
12. Neurophysiological, psychological, sport and health dimensions of three meditation techniques / Buscombe R.M. [et al.]. // *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2014. 36(2). P.15-32.
13. Stanley R. Types of prayer, heart rate variability and innate healing// *Zygon*. 2009. 44(4). P. 1-10.
14. Travis F., Pearson C. Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of consciousness itself // *International Journal of Neuroscience*. 2000. 100(1-4). P. 77-89.
15. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2011. 640 p.
16. Wilber K. *Integral spirituality*. Boston, MA: Integral Books. 2007. 313 p.

References

1. Agliullova, L. R., Paniagua, D. M. (2021). Panyagin Preimushchestva vvedeniya meditacii i pranayamy pered i posle zanyatij fizicheskoy kul'tury [Advantages of introducing meditation and pranayama before and after physical education classes]. *Byulleten' nauki i praktiki* [Bulletin of Science and Practice], 7, 7, 304-309. DOI: 10.33619/2414-2948/68/40. (In Russian).
2. Lytkin, V.V., Komarova, A.V. (2023). Mesto meditacii v tradicionnyh kul'turah cheloveche-stva: vznikovenie i funkcii [The place of meditation in traditional cultures of mankind: origin and functions]. *Nauka. Iskusstvo. Kul'tura* [Nauka. Art. Culture], 2, 205-215. (In Russian).
3. Breslin, M.J., Lewis, C.A. (2008). Theoretical models of the nature of prayer and health: A review// *Mental Health, Religion and Culture*, 11(1), 9-21.
4. Goldstein, C.M. [et al.] (2012). Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure. *International Journal of Hypertension*. DOI:10.1155/2012/578397
5. Dunn, B.R., Hartigan, J.A., Mikulas W.L. (1999). Concentration and mindfulness meditations. Unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24 (3), 147-165.
6. Horan, R. (2009). The neuropsychological connection between creativity and meditation. *Creativity Research Journal*. 21(2-3), 199-222.
7. Hölzel, B. K., Lazar S. W., Gard T., Schuman-Olivier Z., Vago D. R., Ott U. [et al.] (2021). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 6 (6), 537–559. DOI: 10.1177/1745691611419671
8. Hussain, D., Bhussan, B. (2010). Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(3), 439-451.
9. Edwards, S. D. (2013). Influence of a breath-based, self-identification meditation on identity, mindfulness and spirituality perceptions. *Journal of Psychology in Africa*. 23(1), 69-76.
10. Edwards, S.D., Beale J. (2011). A report on the evaluation of a breath workshop for stress management by sport psychology students. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. 17(3), 517-525.
11. Barrett B. [et al.]. (2012). Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial. *The Annals of Family Medicine*. 10(4), 337-46
12. Buscombe, R.M. [et al.]. (2014). Neurophysiological, psychological, sport and health dimensions of three meditation techniques. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(2), 15-32.
13. Stanley, R. (2009). Types of prayer, heart rate variability and innate healing. *Zygon*, 44(4), 1-10.
14. Travis, F., Pearson, C. (2000). Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of consciousness itself. *International Journal of Neuroscience*, 100(1-4), 77-89.
15. Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Wilber, K. (2007). *Integral spirituality*. Boston, MA: Integral Books.

Информация об авторе / Information about the author

Ирина Вячеславовна Прикащикова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; irrikirp@gmail.com

Irina Vyacheslavovna Prikashchikova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; irrikirp@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 17.12.2023