

**Зацепин Эдуард Эдуардович**

магистрант

Академия психологии и педагогики

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Бабиянц Каринэ Артемовна**

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

**Аннотация:** в данной статье рассматривается медитация как метод психологической коррекции эмоционального напряжения на примере биологической обратной связи. Материал может быть практически значимым не только для коррекции психоэмоционального напряжения личности, но и при страдании фобиями, зависимостями, для формирования необходимого психофизиологического статуса у лиц напряженных профессий.

**Ключевые слова:** медитация, психологическая коррекция, эмоциональное напряжение, обратная связь.

**Актуальность заявленной тематики:** заключается в том, что сегодня все большее количество людей страдает от эмоционального напряжения, и причинами тому являются ускорение темпа жизни в условиях все более развивающейся урбанизации, возрастание эмоциональной, экономической и психологической нагрузки. Под эмоциональным напряжением мы понимаем действие широкого спектра – стрессы, депрессии, астения, сниженный фон настроения, психо-вегетативные проявления – бессонница, мигрень, тревожность, суетливость, невозможность снять напряжение привычными способами и даже аддиктивное поведение (алкоголь, злоупотребление антидепрессантами).

Кроме того, в психологической теории и практике на сегодняшний день существует множество техник и подходов, с помощью которых можно оказывать коррекционное или реабилитационное воздействие (группы встреч, тренинги, упражнения, медитации, холотропное дыхание, йога и т. д.), но не смотря на обилие техник, по прежнему актуальным остается подбор нужного психологического воздействия, подходящего каждому конкретному клиенту и грамотная разработка методов коррекции.

*Новизна исследования:* заключается в подборе и использовании медитативных техник, реализованных в психофизиологическом приборе «РЕАКОР», созданном фирмой «МЕДИКОМ МТД» в г. Таганроге, а также статистическая оценка того, насколько такой подход будет эффективен в коррекции эмоционального напряжения. Индивидуальные тренинги эмоционального напряжения представляют собой Биологическую Обратную Связь (БОС – тренинги), суть которой заключается в том, что медитация проводится параллельно с подключением психофизиологических электродов и в ходе воздействия медитации производятся замеры физиологических показателей: респираторных, частоты сердечных сокращений (ЧСС), мышечного напряжения (миограмма), температуры тела, фотоплетизмографии. Это объективные показатели параметров изменения эмоционального состояния человека, которые указывают на динамику воздействия медитации.

*Практическая значимость исследования:* заключается в возможности описания и применения подобного тренинга непосредственно на практике коррекции психоэмоционального состояния у людей с тревожностью, астенией и другими проявлениями.

*Объектом исследования:* являются люди в возрасте от 20 до 35 лет, страдающие психоэмоциональными расстройствами, а именно высокой тревожностью, напряжением, бессонницей, раздражительностью, головными болями и т. д.

*Предметом исследования:* является изучение специфики и силы воздействия медитативных приемов, направленных на коррекцию эмоционального напряжения, реализованных в технике биологической обратной связи.

*Цели:* использование имеющихся методик медитации в диагностики и психокоррекции стрессовых состояний. Изучения влияния различных методик медитации на психоэмоциональные расстройства, Совершенствование методик медитации и разработка новых.

*Методы и методики исследования:* тестирование, наблюдение, использование визуально-звуковой настройки медитации, медитативного усредненного дыхания, медитативных фазовых погружений, статистические методы. Для мониторинга изменения психоэмоционального состояния личности: методика САН (самочувствие, активность, настроение); методика психоэмоционального напряжения О.С. Копиной, Е.А. Сусловой, Е.В. Заикина, тест самооценки Спилбергера-Ханина, шкала нервно-психического напряжения (НПН) Т.А. Немчина. Психофизиологические показатели – ЧСС, КГР, респираторный, ФПГ, миограмма.

В своей работе «Стресс без дистресса» Ганс Селье дал определение стрессу – что это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.

В настоящее время доказана психосоматическая взаимосвязь между стрессом и телесными болезнями (язвенная болезнь желудка, гипертония, нарушений функций сердечной мышцы, иммунодефицитных состояний и даже опухолей. Как указывает Е.И. Белова в «Основах нейрофармакологии», возникновению этих заболеваний способствует длительное и значительное повышение содержания катехоламинов (норадреналин, адреналин, дофамин) и кортикостероидов в крови в результате стресса.

В 1980-е годы биолог Элизабет Блэкберн вместе с аспиранткой Кэрол Грейдер открыла фермент теломеразу, который защищает и восстанавливает теломеры. Несмотря на его действие, наши теломеры со временем укорачиваются, в результате чего клетки теряют способность делиться – это явление называют важнейшим двигателем процесса старения. Работа Блэкберн и Элисс Эпел, доктора психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско, спровоциро-

вала бурное развитие исследований в этом направлении. Так, ученые смогли обнаружить взаимосвязь стресса с укорачиванием теломер у здоровых женщин, у сиделок, у людей, страдающих болезнью Альцгеймера, у жертв домашнего насилия, в детских травмах, а также у людей с глубокой депрессией и посттравматическим стрессовым расстройством. Кроме того, достигнут прогресс в описании механизма этой взаимосвязи. Лабораторные исследования показывают, что гормон стресса «кортизол» снижает активность теломеразы, а окислительный стресс (повреждение организма вследствие протекания нехарактерных для собственного метаболизма окислительных реакций) и воспаление (физиологическое последствие психологического стресса), как представляется, непосредственно разрушают теломеры.

Существуют различные теории, объясняющие предполагаемое благотворное влияние медитации на теломеразу и теломеры. Согласно основной из них, медитация снижает стресс. Эта практика предполагает медленное, ритмичное дыхание, которое способствует физическому расслаблению, снимая стандартную реакцию на стресс.

Такие медитативные практики как функциональное биоуправление (БОС-тренинг) предназначены для реализации методик обучения навыкам саморегуляции, проведения оздоровительных и реабилитационных процедур с целью повышения устойчивости пациента к стрессогенным факторам, для не медикаментозного восстановления нарушенных функций, улучшения нервной регуляции.

#### Процедура бос-тренинга

*1 этап – исходный.* Его цель – измерение фоновых функциональных показателей до БОС-тренинга, которые характеризуют свойственный клиенту эмоциональный фон (ЧСС, КГР, ЭЭГ, и т. д.).

*2 этап – вводный.* Его цель – применение видео- и аудио-стимуляции, подобранной с учетом особенностей клиента, на этом этапе клиент пробует БИО-управление, понимает, как работает процедура.

*3 этап – тренинговый* – обычно задействованы все показатели, но тренируется активно только один, например, ЧСС, а ЭЭГ и ФПГ только контролируются.

*4 этап – также тренинговый*, но тренируется активно уже другая функция, например, ФПГ, а ЭЭГ и ЧСС контролируются.

*5 этап – соответственно тренируется третья функция.*

*6 этап – итоговый.* Его цель – исследование итогового фона после БОС-тренинга для того, чтобы статистика, встроенная в программу, могла рассчитать курсовую динамику.

В промежутках между этапами дается обязательный *этап – отдых*, где клиент также видит и слышит стимулы, которые ему нравятся и он может отвлечься от тренинга.

Длительность этапов зависит от количества задействованных параметров, которые мы хотим тренировать, а также от уровня подготовленности клиента, обычно, к середине или к концу занятий количество этапов увеличивается.

Также учитывается ряд диагностических и коррекционных правил:

– аудио-и видео- стимуляция подбирается в соответствии с возрастом и предпочтениями клиента, учитываются также подготовленность и уровень интеллектуального развития, состояние эмоциональной сферы;

– корректируется пороговый уровень значений сигналов в зависимости от свойств нервной системы и выраженности порогов ощущения клиента. Это необходимо делать потому, что суть каждой тренинговой процедуры заключается в преодолении некоторых «препятствий» в виде шума, видео помех, ударов током (при письменном согласии клиента, например, процедура тренировки стрессоустойчивости) и т. д., которые специально создаются для клиента с целью мотивировать его к психической деятельности

### *Заключение*

Таким образом, исследование представляется нам чрезвычайно актуальным и может быть практически значимым не только для коррекции психоэмоционального напряжения личности, но и при страдании фобиями, зависимостями, для формирования необходимого психофизиологического статуса у лиц напря-

женных профессий (спортсменов, представителей уголовно-исправительной системы, федеральной службы безопасности, государственного управления разведки, полярников, подводников, врачей, педагогов, моряков и т. д.)

### ***Список литературы***

1. Вознесенская Т.Р. РМЖ неврология статья // Т.Р. Вознесенская. – Том 14. – 2006. – №9.
2. Белова Е.И. Основы нейрофармакологии: Учебное пособие // Е.И. Белова. – 2006. – С. 52.
3. Опубликовано официальном журнале Национальной академии наук США Элизабет Блэкберн и Элисс Эпел декабрь 2004 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nasonline.org>) продублировано статья в BBC Future;
4. Реакор: Методическое руководство. – 2006.