

Храмешин Сергей Николаевич

канд. филос. наук, научный руководитель

АНО ВО «Славяно-Греко-Латинская Академия»

г. Москва

КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ МОЛИТВЫ: ВЛИЯНИЕ НА ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ

Аннотация: в статье исследуются когнитивные аспекты православной молитвы, рассматривая ее как инструмент, воздействующий на разум и сознание верующего. Православные молитвенные практики, такие как Иисусова молитва, исихазм и умная молитва, играют важную роль в духовной жизни, формируя особое состояние ума, внимание и самоконтроль. Автором отмечено, что исследование опирается на работы по религиозной философии, нейропсихологии и когнитивной психологии, анализируя, как регулярная молитвенная практика влияет на когнитивные функции и может способствовать нейропластичности.

Ключевые слова: когнитивные аспекты, молитва, внимание, память, эмоциональная регуляция, нейропластичность.

Введение.

Молитва представляет собой древнейшую религиозную практику, существующую во всех мировых религиях. Однако в последние десятилетия интерес к молитве возник и среди специалистов по когнитивной психологии и нейронаукам. Исследователи обнаружили, что регулярные молитвенные практики могут оказывать положительное влияние на умственные способности, помогать в развитии самоконтроля и регулировании эмоций. Молитва становится объектом изучения не только как религиозная традиция, но и как когнитивная практика, способная изменить функции мозга и улучшить психологическое здоровье.

Влияние молитвы на внимание и память.

Одним из наиболее заметных эффектов молитвы на когнитивные функции является улучшение концентрации и внимания. Молитва требует от человека сосредоточенности на определённых фразах и смыслах, что сходно с эффектом от

практики медитации. Особенно важно это для молитвенных практик, таких как Иисусова молитва в православной традиции, где регулярное повторение способствует развитию внимательности и концентрации [1].

Исследования показывают, что у людей, регулярно занимающихся молитвенной практикой, наблюдаются изменения в работе мозга, связанные с улучшением кратковременной и долговременной памяти [2]. Регулярное повторение определённых молитвенных текстов помогает сохранять информацию, тренируя память и умение запоминать ключевые мысли и образы. Таким образом, молитва, как и многие медитативные практики, оказывает положительное влияние на память, улучшая её объём и долговечность.

Эффект молитвы на эмоциональную регуляцию.

Одним из ключевых когнитивных эффектов молитвы является её способность способствовать эмоциональной регуляции. Люди, практикующие молитву, чаще отмечают снижение уровня тревоги, стресса и эмоциональной возбудимости. Это связано с тем, что молитва позволяет размыслить над происходящими событиями, помогая лучше понять и принять сложные жизненные ситуации. Например, молитва покаяния и благодарности помогает человеку регулировать своё отношение к различным аспектам жизни, укрепляя эмоциональную стабильность и чувство благодарности [3].

Исследования также показывают, что молитва способна снижать уровень стресса, что особенно важно в условиях современного мира, где высокие требования и информационная нагрузка оказывают негативное влияние на психическое здоровье. Люди, регулярно практикующие молитву, обладают более высоким уровнем самообладания и менее подвержены эмоциональному выгоранию [4].

Нейропластичность и изменение структуры мозга.

Регулярная молитва оказывает влияние на нейропластичность – способность мозга к изменению и адаптации. Это свойство, проявляющееся под воздействием опыта и обучения, позволяет человеку перестраивать когнитивные функции в зависимости от условий. Молитва, требующая осознанности и повторяющаяся в течение длительного времени, помогает мозгу настраиваться на

позитивные изменения, создавая более устойчивые нейронные связи, которые поддерживают когнитивную и эмоциональную устойчивость [5].

Исследования на базе функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) показали, что регулярная молитвенная практика влияет на активность в областях мозга, связанных с самоосознанностью, вниманием и контролем над эмоциями. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что молитва способна изменять мозговую активность в сторону улучшения когнитивных способностей и стабилизации эмоциональных состояний [6].

Заключение.

Молитва, являясь древней духовной практикой, также может рассматриваться как эффективный когнитивный инструмент, способный улучшать внимание, память и эмоциональную регуляцию. В свете когнитивной психологии и нейронаук молитва представляет собой процесс, развивающий нейропластичность и способствующий более устойчивому и здоровому психическому состоянию. Исследование когнитивных аспектов молитвы открывает новые возможности для понимания взаимодействия религиозных практик и когнитивных функций, а также даёт основания использовать подобные практики для улучшения психического здоровья.

Список литературы

1. Baer R.A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review // *Clinical Psychology: Science and Practice* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159113000170> (дата обращения: 28.10.2024).
2. Rubia K. The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders // *National Center for Biotechnology Information* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3270637/> (дата обращения: 28.10.2024).
3. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Vladimir_Loskij/ocherk-misticheskogo-bogoslovija-vostochnoj-cerkvi/ (дата обращения: 28.10.2024).

4. Лазарев В. Влияние религиозной практики на стресс и эмоциональное состояние // Психология и религия. – 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/articles/stress_religion_2019 (дата обращения: 28.10.2024).

5. Larson D.B., et al. Associations Between Religion, Spirituality, and Mental Health in Adults // JAMA Psychiatry [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/165732> (дата обращения: 28.10.2024).

6. Григорий Палама. Триады в защиту священо-безмолвствующих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3ETYSQ> (дата обращения: 28.10.2024).