

УДК 159.98+616-001.36

DOI: 10.31732/2663-2209-2021-63-189-194

МЕДИТАТИВНІ ПРАКТИКИ ЯК ТЕХНІКИ РОБОТИ ІЗ СТРЕСОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ

Васильченко О.М.¹, Зубенко М.В.²

¹ д.психол.н., професор, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: vasy14enko.olha@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2502-8072>

² магістрант, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: z_margarita@ukr.net

MEDITATIVE PRACTICES AS TECHNIQUES OF WORKING WITH STRESSFUL PERSONALITY CONDITIONS

Vasilchenko Olha¹, Zubenko Marharyta²

¹ Doctor of sciences (Psychological), professor, "KROK" University, Ukraine, e-mail: vasy14enko.olha@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2502-8072>

² undergraduate, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: z_margarita@ukr.net

Анотація. Сучасні умови життя і діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Велика кількість антропогенних катастроф, зон військових конфліктів, стихійних лих та інших видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Інтенсивний стрес-вплив субекстремальних обставин на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже не відіграють вирішальної ролі в розвитку посттравматичного стресового розладу, який може розвинути практично в кожній здоровій і емоційно стійкій людині. Метою статті є обґрунтування медитативних практик як методів роботи із стресовими станами особистості. У статті обґрунтовано актуальність дослідження вивчення сутності та структури впливу медитації на особистість, обґрунтування чинників, критеріїв, показників, умов, засобів, властивостей, індивідуально-типологічних особливостей впливу медитації на фізіологічний стан та свідомість людини. Проаналізовано дослідження науковцями проблеми визначення поняття «медитація». Наведено аргументи на користь запровадження технік медитації в практику підготовки консультантів-психологів; в роботу практикуючих психологів; в якості практичного семінару або навчання осіб з проявами посттравматичного синдрому. Представлена авторська програма медитації для зниження та корекції стресового стану особистості, яка органічно вписується у професійну діяльність психологів і не потребує організації додаткових спеціальних занять. Також було надано рекомендації як для практикуючих психологів, так і для приватного використання медитації для зниження стресових станів у різних варіантах медитативних технік, але з попередженням та рекомендацією оволодіти теоретичними і практичними знаннями використання медитативних практик і їх впливу на психічний і емоційний стан особистості.

Ключові слова: стрес, медитація, стресор, загальний адаптаційний синдром, фази загального адаптаційного синдрому, медитація, медитативні методи.

Формули: 0; рис.: 2; табл.: 0, бібл.: 10

Annotation. Modern living and working conditions place increased demands on the adaptive mechanisms of man. A large number of anthropogenic catastrophes, zones of military conflict, natural disasters and other types of intense stress affect various forms of maladaptation, neuropsychiatric and psychosomatic disorders, post-traumatic stress disorder. Intense stress-impact of sub-extreme circumstances on a person can be so strong that personality traits no longer play a crucial role in the development of post-traumatic stress disorder, which can develop in almost every healthy and emotionally stable person. The aim of the article is to substantiate meditative practices as methods of working with stressful states of personality. The article substantiates the relevance of the study of the essence and structure of the influence of meditation on personality, substantiation of factors, criteria, indicators, conditions, means, properties, individual-typological features of meditation on the physiological state and consciousness of man. The research of scientists on the problem of defining the concept of "meditation" is analyzed. Arguments in favor of the introduction of meditation techniques in the practice of training counselors-psychologists; in the work of practicing psychologists; as a practical seminar or training of persons with manifestations of post-traumatic syndrome. The author's program of meditation for reduction and correction of a stressful condition of the person which organically fits into professional activity of psychologists and does not demand the organization of additional special employment is presented. Recommendations were also provided for both practicing psychologists and for the private use of meditation

to reduce stress in various versions of meditation techniques, but with warning and recommendation to master the theoretical and practical knowledge of the use of meditative practices and their impact on mental and emotional state.

Key words: *stress, meditation, stressor, general adaptation syndrome, phases of general adaptation syndrome, meditation, meditative methods.*

Formulas: 0; fig.: 2; tabl.: 0; bibl.: 10

Постановка проблеми. Життя в сучасному суспільстві набрало шаленого темпу. Нам усім доводиться пристосовуватись до умов існування у надзвичайно динамічному, глобалізованому та уніфікованому соціумі. Ритм життя стає все більш інтенсивним, що починає загрожувати не тільки нервово-психічному, але й фізичному здоров'ю людини. За цих обставин особливо гостро постає проблема збереження особистісної цілісності та індивідуальної неповторності людини що, зокрема, забезпечується використанням різноманітних практик медитацій, які, в свою чергу, відновлюють та певною мірою вдосконалюють наші психічні процеси мислення.

Аналіз теоретико-методологічних джерел виявив відсутність єдиної концепції щодо впливу медитації на фізіологічний стан та свідомість людини, на формування здатності психічного та фізичного опору стресовим станам у повсякденному житті чи в робочих умовах, недостатню розробленість наукових підходів щодо впливу медитації на людину у всіх її проявах. Наукових робіт, що висвітлюють вплив медитацій на рівень побутового стресу людини майже не існує. Також слід зазначити недостатність практичних рекомендацій застосування технік медитації в роботі психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше термін «стрес» в фізіологію і психологію ввів У. Кеннон в своїх працях, описуючи його як універсальну реакцію «боротися або бігти» [4]. Канадський фізіолог Г. Сельє в 1936 р. опублікував свою першу роботу на тему загального адаптаційного синдрому, він вважається родоначальником теорії стресу [3].

Надалі вивченням психології стресу займалися такі вчені, як Р. Лазарус, Б. Г. Ананьев, Л. С. Виготський,

О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн, які розробили суб'єктно-діяльнісний підхід, що надалі розвинули в своїх працях К. О. Абульханова-Славська, А. В. Брушлинський, Є. А. Клімова та інші дослідники [4]. Зокрема Р. Лазарус визначив стрес як «зв'язок людини із середовищем, який оцінюється людиною як той, що обтяжує або перевищує його ресурси і піддає небезпеці його благополуччя», та розробив когнітивну теорію стресу [9].

Інтерес до вивчення впливу медитативних практик на психіку людини виник в 20-х роках минулого століття разом з інтересом до культури Сходу. Цим питанням займалися такі відомі вчені як З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Перлз, О. Лоуен [1, 5, 8].

Серед психологів, що вивчали вплив медитації на стресовий стан людини можна виділити таких сучасних дослідників, як Т. Брак (Т. Brach) [10], Д. Кабат-Зінна (J. Kabat-Zinn) [7] і Д. Корнфілда (J. Cornfield) [6], які почали використовувати медитації в психологічних практиках як психологічний метод позбавлення від стресу та надбання стабільного психологічного стану людиною.

Але аналіз теоретико-методологічних джерел виявив відсутність єдиної концепції щодо впливу медитації на фізіологічний стан та свідомість людини, на формування здатності психічного та фізичного опору стресовим станам у повсякденному житті чи в робочих умовах, недостатню розробленість наукових підходів щодо впливу медитації на людину у всіх її проявах. Наукових робіт, що висвітлюють вплив медитацій на рівень побутового стресу людини майже не існує. Також слід зазначити недостатність практичних рекомендацій застосування технік медитації в роботі психолога.

Недостатність теоретичного обґрунтування та емпіричних досліджень впливу медитації на психологічний стан особистості, недостатність розроблених систем рекомендацій із застосування медитативних практик для стабілізації психічного стану особистості у стресових ситуаціях життя людини.

Формування цілей статті. Метою статті є обґрунтування медитативних практик як методів роботи із стресовими станами особистості.

Викладення основного матеріалу дослідження. В умовах сучасного світу важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури впливу медитації на особистість, обґрунтування чинників, критеріїв, показників, умов, засобів, властивостей, індивідуально-типологічних особливостей впливу медитації на фізіологічний стан та свідомість людини.

В наукових колах поняття «стрес» найчастіше визначається як сукупність неспецифічних адаптаційних реакцій організму на вплив різних несприятливих факторів-стресорів, що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи (або організму в цілому). Стрес може бути позитивним або негативним, короточасним або довгостроковим, фізіологічним і психологічним. До сучасних та більш відомих теорій та моделей стресу можна віднести генетично-конституціональну теорію, теорію/модель схильності до стресу, психодинамічну теорію, міждисциплінарну модель стресу, системну модель стресу, інтеграційну модель стресу, когнітивну теорію стресу, концепцію системного підходу, діяльнісний підхід, особистісний підхід, динамічний підхід та суб'єктно-діяльнісний підхід. Стрес виникає в організмі під дією несприятливого фактора – стресора та розвивається згідно з фазами загального адаптаційного синдрому: реакція тривоги – фаза опору – стадія виснаження. С точки зору фізіології людини, гормони, які формують стресову

реакцію – це адреналін, норадреналін і кортизол.

Медитація – це ряд психічних вправ, використовуваних у складі духовно-релігійної або оздоровчої практики, або особливий психічний стан, що виникає внаслідок цих вправ (або в силу інших причин). Медитативні методи засновані на управлінні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація). Серед сучасних технік медитації виділяють: медитацію дзен коанов та дзен безмовного споглядання, медитацію фантазійну і медитацію реалістичну, медитацію усвідомленості (медитація-самопостереження і медитація-присутність), медитацію на звуках навколишнього світу, медитацію внутрішньої зупинки, медитацію-зосередження, дихання як енергомедитативну практику, гіпервентиляційне дихання, динамічну медитацію. С точки зору фізіології людини, гормони, які виробляються організмом завдяки застосуванню практик медитації: мелатонін, кортизол, соматотропін, ендорфін, серотонін, дегідроепіандростерон (ДГЕА), гамма-аміномасляна кислота або гамма-амінобутират (нейромедіатор ЦНС GABA).

Внаслідок емпіричного дослідження впливу медитації на стресовий стан особистості висвітлено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження впливу технік медитації на стресовий стан особистості за окремими показниками, подано аналіз результатів дослідження що відображають феноменологічну структуру переживань стресу, вираженість окремих компонентів самоствалення та вимірювання зміни показників самоствалення, ступінь самоконтролю і емоційної лабільності в стресових умовах та динаміку змін емоційної складової особистості впродовж двох місяців, оцінку способів переопрацювання конфліктів.

Результати лонгітюдного дослідження стресового стану особистості засвідчили,

що застосування медитативних практик формує здатність людини психічно та фізично протистояти впливу стресу в повсякденному житті або в робочих умовах є робочим методом боротьби зі стресовими станами. Наявність чи відсутність динаміки перевірялись за допомогою методів математично-статистичного аналізу, для цього було обрано два методи – t-критерій Стьюдента та F-критерій Фішера.

Результати формувального дослідження показують, що рівень стресу знизився в порівнянні з вхідними даними у всіх респондентів, що підтверджує гіпотезу, що застосування медитативних практик, які

формують здатність людини психічно та фізично протистояти впливу стресу в повсякденному житті або в робочих умовах є робочим методом боротьби зі стресовими станами; дані змінилися в бік поліпшення самоствавлення як в експериментальній групі «Стрес», так і в контрольній групі «Норма», що можна пов'язати з умовами проведення емпіричного дослідження, які співпали з жорсткими карантинними обмеженнями в регіоні випробування, викликаними вірусом Covid-19; показники групи «Стрес» значно покращилися, велика частина групи показала високий рівень регуляції в стресових ситуаціях (рис.1).

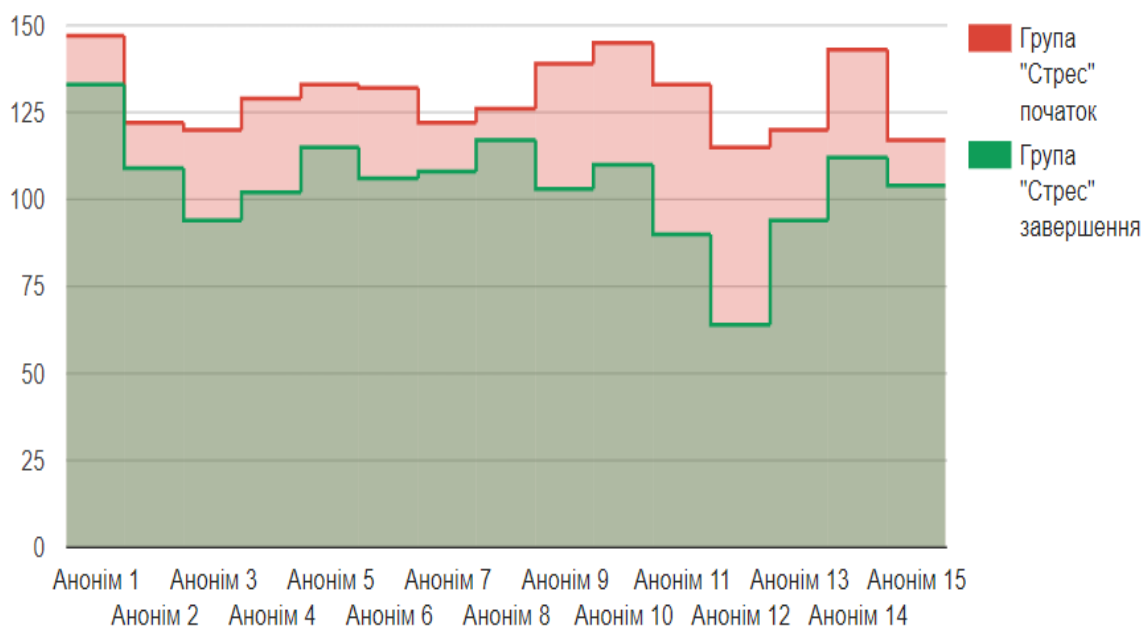


Рис. 1. Результати експерименту згідно опитувальника «Шкала психологічного стресу PSM25»

Результати емпіричного дослідження дали можливість розширити уявлення про вплив медитації на стресовий стан особистості. Найсуттєвіші зміни відбулися в сферах «самовпевненість», «самоцінність», «самосприйняття» та «внутрішня конфліктність». Виходячи з цих даних, ми можемо сказати, що знизився рівень критичного ставлення до себе, який був істотною складовою стресового стану, в той же час підвищилася самовпевненість і самоцінність. Відповідно до шкал,

наприкінці експериментального дослідження, можна спостерігати такі зміни у відсотковому співвідношенні (за методикою В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв): замкнутість 10,20 %; самовпевненість 11,90 %; самокерованість 10,30 %; відображене самоствавлення 10,30 %; самоцінність 12,10 %; самоприйняття 13,70 %; самоприв'язаність 9,10 %; внутрішня конфліктність 11,50 %; самозвинувачення 10,90 %. За допомогою застосування методу статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв), заснованих на

розподілі Стьюдента, було доведено, що рівень самоствавлення змінився за всіма критеріями (при $p \leq 2,5$), тобто впроваджена програма медитації сприяла

підвищенню самоствавлення та стабілізації стресового стану кожного з учасників дослідження (рис. 2).



Рис. 2. Зміни за шкалами у відсотковому співвідношенні в кінці експерименту

Підсумком дослідження стала розроблена програма медитації для зниження та корекції стресового стану особистості. Вона органічно вписується у професійну діяльність психологів і не потребує організації додаткових спеціальних занять. Також було надано рекомендації як для практикуючих психологів, так і для приватного використання медитації для зниження стресових станів у різних варіантах медитативних технік, але з попередженням та рекомендацією оволодіти теоретичними і практичними знаннями використання медитативних практик і їх впливу на психічний і емоційний стан особистості [2].

Слід зазначити, що емпіричне дослідження проводилося в умовах всесвітнього карантину, пов'язаного із загрозою, викликаній появою коронавірусної інфекції covid-19. Час входу в дослідження збігся з початком суворих карантинних обмежень в регіоні дослідження, весь час проведення експерименту, учасники перебували в суворій ізоляції від суспільства і звичного життя, що підвищило рівень стресового

стану на початку експерименту. Закінчення дослідження збіглося зі зняттям карантинних обмежень і так само сприяло стабілізації психоемоційного стану учасників. З іншого боку, такі високі результати в умовах підвищеного стресу можуть говорити про дієвість технік медитації для зниження рівня стресу навіть в умовах, не передбачених при вході в дослідження.

З урахуванням психологічних чинників розроблено рекомендації щодо застосування медитативних практик для стабілізації психічного стану особистості у стресових ситуаціях життя. Метою впровадження рекомендацій може бути формування здатності людини психічно та фізично протистояти впливу стресу в повсякденному житті або в робочих умовах. Дані, отримані в результаті дослідження, можуть бути використані в практиці підготовки консультантів-психологів; в роботі практикуючих психологів; в якості практичного семінару або навчання осіб з проявами посттравматичного синдрому. Результати вивчення індивідуально-психологічних сценаріїв виходу з кризової ситуації

можуть служити основою організації консультативної роботи з особами, що знаходяться в стані тривалого стресу.

Висновки. Практичні результати експерименту довели дієвість впливу медитаційних технік на психологічний стан особистості. Підтверджено гіпотезу, що:

застосування медитативних практик формує здатність людини психічно та фізично протистояти впливу стресу в повсякденному житті або в робочих умовах;

застосування медитативних практик підвищує самооцінку людини і здатність адекватно реагувати на побутові подразники;

застосування медитативних практик знижує рівень тривожності і стабілізує психоемоційний стан людини.

Гіпотеза, що застосування медитативних практик на постійній основі знижує ризик виникнення депресивних станів, як неминучого розвитку постійного побутового або робочого стресу не може бути підтверджена в достатній мірі за браком часу проведення емпіричного дослідження.

Література:

1. Васильев В. П. Религии Востока: конфуцианство, буддизм и даосизм. СПб, 1873. 183с.; М.: Ленанд, 2015. 192с.; М.: Едиториал УРСС, 2018. 192 с.
2. Зубенко М. В., Васильченко О. В. Медитативні практики як психофізіологічний, етнокультурний та психотерапевтичний феномен. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали II Міжнародної конференції (20 листопада 2020 р.). Частина 2.* Київ : ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 153-154.
3. Мандель Б.Р. Психология стресса. Учебное пособие. Москва : ФЛИНТА, 2014. 252 с.
4. Настольная книга практического психолога / Сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. Москва : АСТ: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. 671 с. (с. 141-157).
5. Суарес Ф. Метафизические рассуждения. Введение и I раздел. Рассуждения. *Историко-философский ежегодник.* 1987. С. 218– 242.

6. Ellerton PhD, CMC, Roger. Live Your Dreams Let Reality Catch Up: NLP and Common Sense for Coaches, Managers And You. Ottawa, 2005. Canada: Trafford Publishing.

7. The official site of Psychology (2021), retrieved from : <http://psychology.net.ru/>

8. The official site of Psy-yoga.ru (2021), retrieved from : <http://psy-yoga.ru/articles/praktika-meditacii-istoriya-i-sovremennost>.

9. Lazarus with Folkman. Stress, appraisal, and coping, 1984, New York: SpringerPub.

10. What Are You Hungry For?. New York: Harmony Books. 2013.

Reference:

1. Vasiliev, V. P. (2015), *Relyhyy Vostoka: konfutsyanstvo, buddyzm y daosyzm* [Religions of the East: Confucianism, Buddhism and Taoism], SPb, Russia, 192 p.
2. Zubenko, M. V. (2020), “Meditative practices as a psychophysiological, ethnocultural and psychotherapeutic phenomenon”, *Derzhava, rehiony, pidpriemnytstvo: informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku* [State, regions, entrepreneurship: informational, socio-legal, socio-economic aspects of development: materials of the II International Conference], “KROK” University, Kyiv, Ukraine, pp. 153-154.
3. Mandel, B. R. (2014), *Psykhohohyia stressa* [Psychology of stress], Flinta, Moscow, Russia, 252 p.
4. Posokhova, S. T. and Solovyova, S. L. (2008), *Nastolnaya kniga prakticheskogo psihologa* [Desktop book of a practical psychologist], Sova, SPb, Russia, 671 p.
5. Suarez, F. (1987), “Metaphysical reasoning. Introduction and I section. Arguments”, *Istorko-filosofskiy ezhegodnik*, pp. 218– 242.
6. Ellerton PhD, CMC, Roger (2005). Live Your Dreams Let Reality Catch Up: NLP and Common Sense for Coaches, Managers And You. Ottawa, Canada: Trafford Publishing.
7. The official site of Psychology (2021), retrieved from : <http://psychology.net.ru/>
8. The official site of Psy-yoga.ru (2021), retrieved from : <http://psy-yoga.ru/articles/praktika-meditacii-istoriya-i-sovremennost>.
9. Lazarus with Folkman. Stress, appraisal, and coping, 1984, New York: SpringerPub.
10. What Are You Hungry For?. New York: Harmony Books. 2013.

Стаття надійшла до редакції 02.10.2021 р.