

МЕДИТАТИВНІ ПРАКТИКИ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ, ЕТНОКУЛЬТУРНИЙ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ФЕНОМЕН

Зубенко М.В.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права, м. Київ, Україна,
e-mail: ZubenkoMV@krok.edu.ua*

Васильченко О.М.,

*д.психол.н., доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2502-8072>*

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 що до впливу медитації на фізіологічний стан та свідомість людини, недостатню розробленість наукових підходів щодо впливу медитації на людину у всіх її проявах.

Отже, 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. Вищезначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Медитативні практики як психофізіологічний, етнокультурний та психотерапевтичний феномен» [1].

Об'єкт дослідження – медитативні практики.

Предмет дослідження – медитативні практики як психофізіологічний, етнокультурний та психотерапевтичний феномен.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники впливу медитації на психофізіологічний стан людини, визначити психотерапевтичні прояви медитації у свідомості та емоційному стану людини.

У наш час не існує загальноприйнятої думки з приводу тлумачення терміну медитація. В різних мовах одні й ті ж речі називаються різними словами. Всієї цієї термінологічної плутанини, легко уникнути, якщо взяти західний термін медитація як загальне родові поняття для різних форм психічної саморегуляції і духовної практики, а потім домовитися про спеціальні терміни для позначення конкретних різновидів медитації [2].

Елементи медитації були присутні практично в усіх відомих релігіях світу. Хвиля інтересу західного світу до східних духовних практик виникла на рубежі XVIII і XIX століть, коли почали досліджувати санскритські тексти. Новий сплеск захоплення медитацією на Заході почався в XXI столітті разом з ростом популярності йоги. За даними національного опитування Use and Cost of Complementary Health Approaches in the U.S., проведеного в 2012 році, той чи інший тип медитації практикували 8% опитаних дорослих американців і 1,6% дітей. Медитація увійшла до п'ятірки найпопулярніших «додаткових» методів зміцнення здоров'я поряд з йогою і дихальною гімнастикою [3].

Методи енергомедитативної практики можна розділити на дві на групи:

- 1) методи загального впливу;
- 2) спеціалізовані методи.

До методів загального впливу відносяться: медитація-самоспостереження, медитація-присутність (зокрема, «стояння стовпом»), практика дзен коанів, медитація внутрішньої зупинки і дихальна практика. До спеціалізованих методів належать всі види медитації-зосередження, зокрема, медитація на звуках навколишнього світу. До допоміжних методів — медитація усвідомленості, динамічна медитація [4].

Медитація передбачає власну активність людини, спрямовану на розвиток його свідомості і психічне самовдосконалення. Поняття медитації об'єднує різні методи, які допомагають досягти стану глибокої зосередженості, фізичного розслаблення, відсутності будь-яких емоційних проявів [5].

Свідомість будь-якої людини, незалежно від кольору його шкіри, віросповідання, культуральної приналежності, функціонує за одними і тими ж законами. Різним у всіх цих груп людей є тільки вміст свідомості. Тому медитативні методи зосередження, самоспостереження і присутності - з рівним успіхом можуть практикуватися індусом, китайцем, українцем, американцем, євреєм або арабом.

Список використаних джерел:

1. Сингаївська І. В., Васильченко О. М., Абаніна Г. В., Методичні рекомендації щодо виконання та оформлення курсових та дипломних робіт для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання магістратури. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2018. 40 с.
2. Каргополов В. М. Путь без иллюзий: Том II. Теория и практика медитации. СПб.: В.М. Герасимова, 2006. 152 с.
3. <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-in-depth>
4. Аппенянский А. И. Очерки психотерапии: опыт и перспективы / А.И. Аппенянский. Изд. 1-е. Москва: Перо, 2017. 307 с.
5. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. ст. преп. В. Р. Бильданова, доц. Г. К. Бисерова, доц. Г. Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.