



ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2024/3

от Центра экстренной
психологической помощи МЧС России



В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

Авторы обзоров:

Ольга Попова,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Екатерина Марченко,
начальник отделения дополнительного образования НИО ПП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Мария Анцупова
психолог ОДМПКиИП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Алёна Иссарь,
психолог НИО МПР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Камилла Борисова,
психолог НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Елизавета Соколова,
психолог НИО ПП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Дизайн, макет, верстка:

Александра Тахтарова,
психолог 1 категории ОЭР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Для иллюстрирования статей использованы фотографии
из открытых источников

Для оформления использована картина без названия (2007)
кисти российского художника Игоря Вулоха (1938–2012)

5

Психология осознанной
саморегуляции: от истоков
к современным исследованиям

7

Обзор статей по саморегуляции
при участии сотрудников
МГУ им. М.В. Ломоносова.

9

Саморегуляция и самоконтроль
в деятельности специалистов
профессий особого риска

11

Надежность осознанной
саморегуляции как ресурс достижения
целей в профессиях высокого риска

13

Прикладная релаксация как
способ повысить эффективность в
стрессовой ситуации

15

Применение технологий
виртуальной реальности
для целей саморегуляции

17

Медитация как современный метод
воздействия на психологическое
и физиологическое благополучие

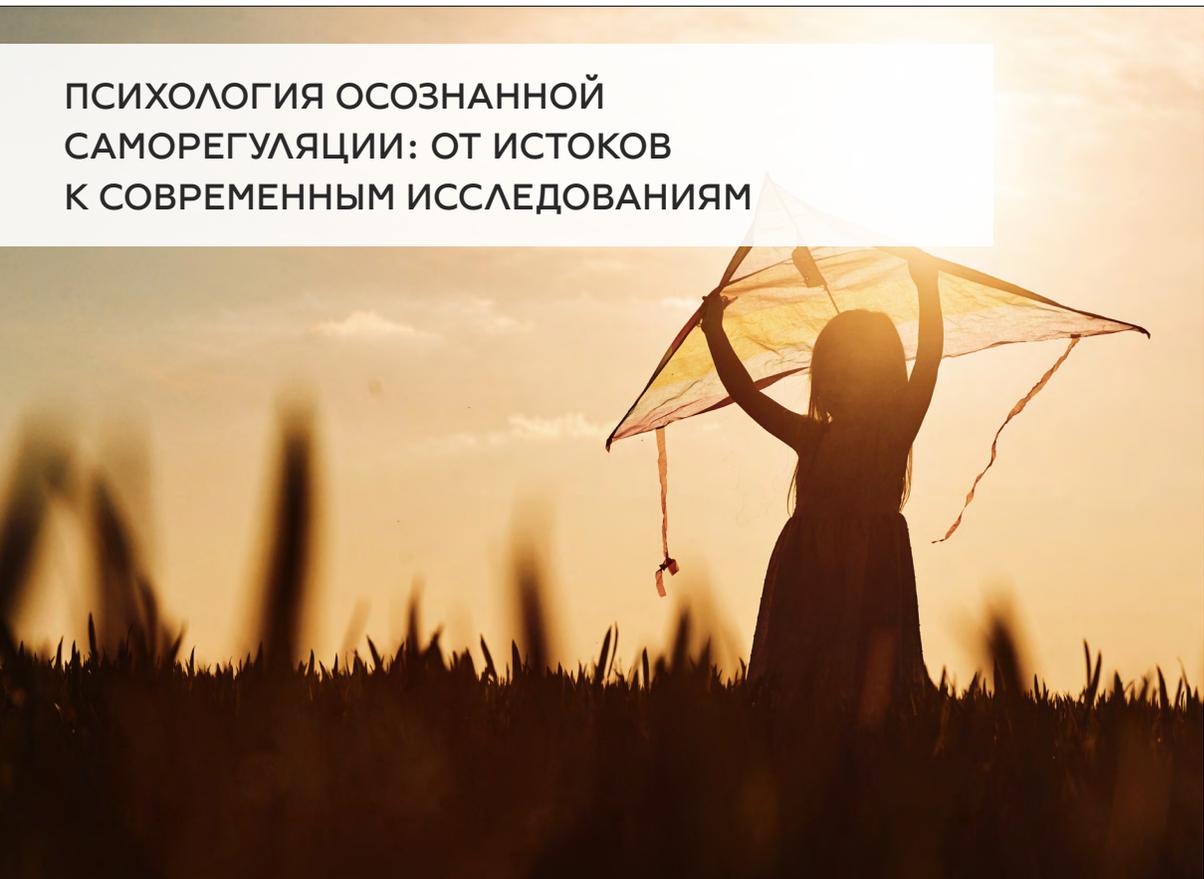
19

Самые эффективные дыхательные
упражнения для снижения стресса
и тревоги – научное обоснование



ИССЛЕДОВАНИЯ

ПСИХОЛОГИЯ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ



РОССИЯ, 2021

Варвара Моросанова —
д.п.н., заведующая лабораторией
психологии саморегуляции,
Психологический институт
Российской академии образования

В статье освещается большой опыт работы лаборатории саморегуляции Психологического института РАО по изучению саморегуляции, обобщены и систематизированы достижения коллектива лаборатории. Изложены основные фундаментальные подходы, в рамках которых рассматривается этот феномен. Ретроспективный анализ позволяет сформировать комплексный, объемный взгляд на проблемы и вопросы, которые ставились и продолжают ставиться при изучении саморегуляции.

Для тех, кто интересуется историей психологии, интересным будет тот факт, что первые исследования саморегуляции (1970-е гг.) позволили расширить и во многом

конкретизировать представления о деятельности в целом и ее продуктивности в частности.

Далее в 1990-х гг. представления о саморегуляции расширились до многоуровневой системы произвольной активности в целом. В этот период было выявлено, что люди обладают различными уровнями саморегуляции и, следовательно, имеют различный уровень организации деятельности, различный стиль деятельности, критерии оценки ее результатов. Таким образом была проработана необходимость создания различных средств, методов, способов, приемов не только с учетом вида деятельности, но и с учетом индивидуальных психологических особенностей. И начинает формироваться представление о стилях саморегуляции.

Специалистами лаборатории саморегуляции выделены личностные особенности, определяющие стиль саморегуляции. К ним относятся, например, ответственность, настойчивость, гибкость, надежность и т. д.

Саморегуляцию можно рассматривать и как универсальный ресурс для достижения целей и развития человека. На основе такого теоретического и эмпирического анализа был сформулирован ресурсный подход в изучении саморегуляции. Основная идея этого подхода заключается в том, что саморегуляция определяет развитие личностной направленности, становление самосознания.

Авторами при изучении самосознания сделан вывод о том, что высокий уровень саморегуляции препятствует развитию профессионального стресса и выгорания. Доказано, что развитие саморегуляции целей способствует повышению увлеченности деятельностью и, как следствие, преодолению негативных последствий

профессиональной деятельности и сохранению психологического благополучия. Кроме того, надежность саморегуляции является основой профессиональной надежности в напряженных условиях деятельности.

С 2011 года развивается ресурсный подход к исследованию саморегуляции. В основе подхода лежит понятие «ресурс» – любые индивидуальные психологические особенности, которые осознанно могут быть использованы для достижения целей. С точки зрения ресурсов – чем выше у человека уровень саморегуляции, тем выше прогноз успешности профессиональной деятельности. Умение управлять ресурсами позволяет осознанно выдвигать цели и управлять достижениями. Основная роль здесь отводится когнитивным функциям, а именно способности планировать цели, моделировать условия их достижения, программировать действия и оценивать результат.

Таким образом, автор статьи показывает, что вопросы саморегуляции являются актуальными для специалистов, практикующих в различных направлениях психологии.

Обзор подготовила
Ольга Попова

ОБЗОР СТАТЕЙ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ УЧАСТИИ СОТРУДНИКОВ МГУ ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА

Владение навыками саморегуляции в современном мире, полном стресса и напряжения, не просто мода, а ресурс – как профессиональный, так и личный. С помощью простых методов, таких, как дыхание, визуализация, нервно-мышечная релаксация и др., можно повлиять не только на свое эмоциональное, но и функциональное состояние. Количество публикаций по этому направлению всегда было многочисленным. Значительный вклад в развитие этого направления в науке делают сотрудники МГУ им. М.В. Ломоносова.

Может ли психологическая саморегуляция функционального состояния влиять на профессиональную успешность?

Поиском ответа на этот вопрос занялись А.С. Кузнецова, М.А. Титова, Т.А. Злоказова. В своей статье они приводят результаты нескольких исследований, проведенных на преподавателях колледжей, операторах энергоподстанций и студентах-психологах.



Кузнецова А.С., Титова М.А., Злоказова Т.А.
Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность

Интересно, что для педагогов инновационные процессы в системе образования являются стрессом, а использование в качестве копинг-поведения волевого усилия не позволяет им успешно адаптироваться к инновациям. Авторы пришли к выводу, что профессиональная успешность будет связана с

использованием внутренних приемов саморегуляции. Схожие данные были получены и в группе операторов энергоподстанций. Успешные специалисты не только эффективно освоили в ходе обучения новые приемы саморегуляции, но и успешно применяли их на практике в условиях кратковременного напряжения.

Важными также являются и результаты исследования влияния саморегуляции на решение когнитивных задач у студентов-психологов. После первого этапа решения задач одни могли спокойно отдохнуть, а другие прошли тренировку по саморегуляции. По итогу, во второй группе был замечен яркий эффект воздействия саморегуляции – с задачами второго этапа они справились быстрее и качественнее.

Авторы утверждают, что чем лучше специалист владеет навыками саморегуляции, тем легче он справится с изменениями своего функционального состояния и, как следствие, будет успешнее. Безусловно, есть спонтанные способы поддержания себя, но целенаправленно освоенная саморегуляция дает эффект выше.

Спонтанные способы саморегуляции или целенаправленно сформированные: какие эффективнее?

Ответ на этот вопрос вы найдете в статье Кузнецовой А.С., Барабанщикова В.В. и Злоказовой Т.А. Авторы представили результаты двух экспериментальных исследований, посвященных изучению эффективности специальных средств психологической саморегуляции, разработанных в психологической практике, и ранее сложившихся внутренних приемов саморегуляции состояния.



Кузнецова А.С., Барабанщикова В.В., Злоказова Т.А.
Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния

Участники исследования (руководители отделов продаж, менеджеры по продажам, операторы справочных служб, бизнес-тренеры) проходили интенсивную ежедневную учебную нагрузку в формате тренингов, в результате чего функциональное состояние изменялось, развивалось утомление и напряжение. На 2-3 день тренингов для участников был обозначен определенный перерыв после обеда, когда началась «экспериментальная» часть исследования. Они были поделены на 3 группы. Первые использовали перерыв как паузу для самостоятельного отдыха. Вторые прошли сеанс с использованием приемов нервно-мышечной релаксации с элементами аутогенной тренировки. А третьи – сеанс с использованием только упражнений нервно-мышечной релаксации.

Интересные выводы:

В группе специалистов, которые целенаправленно применяли саморегуляцию, увеличилась выраженность позитивных эмоциональных переживаний, а также произошло снижение

значений всех физиологических показателей в границах нормы.

Сравнение результатов двух групп, применяющих целенаправленную саморегуляцию с элементами аутогенной тренировки и без нее, показало, что участники обеих групп почувствовали состояние отдыха, улучшение настроения. Но группа, выполняющая тренировку без элементов аутогенной тренировки и аутогенных формул на фоне расслабления, отметила также состояние сонливости.

Также в статье представлены результаты второго экспериментального исследования на выборке студентов, направленного на проверку предположения, что доминирующая сенсорная модальность как индивидуальная особенность образной сферы человека определяет эффективность применения саморегуляции.

Оптимизация своего состояния в учебной или профессиональной деятельности – прикладная задача, решением которой занимаются многие авторы. Саморегуляция выступает в этом контексте не просто полезным навыком, а инструментом поддержания здоровья и успешного развития.

Обзор подготовила
Екатерина Марченко

САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОФЕССИЙ ОСОБОГО РИСКА



РОССИЯ, 2020

Алексей Кокурин — к.п.н., доцент, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, МГППУ

Людмила Миллер — к.п.н., старший научный сотрудник НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского

Алексей Ефанов, МГППУ

Вячеслав Доронин, Государственный университет просвещения

В настоящее время в рамках психологии труда и экстремальной психологии осуществляется изучение деятельности специалистов профессий особого риска в экстремальных условиях. При отборе специалистов профессий особого риска учитывают профессиональную пригодность специалиста, наличие необходимых профессионально важных качеств, при этом без должного внимания остаются те аспекты, которые позволяют противостоять возрастающим психическим и физическим нагрузкам, сказывающимся на работоспособности профессионалов. Особое внимание должно уделяться таким параметрам, как саморегуляция и самоконтроль, способствующим оптимальному

поведению личности в экстремальных условиях, успешному выполнению рабочих задач.

Для деятельности специалиста в экстремальных условиях наиболее важными являются произвольный, осознаваемый и целенаправленный уровни саморегуляции. Саморегуляция представляет собой системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивости, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом её уровне – это внутренняя целенаправленная активность человека, реализуемая при участии разных процессов, явлений и уровней психики.

Самоконтроль является способностью управлять собственным поведением и сохранять самообладание, он играет важную роль в деле эффективного решения задач, поставленных перед специалистом в экстремальной ситуации. Он является осознанным инструментом регулирования деятельности субъекта, способствующим реализации деятельности в изменяющейся среде и имеющим контрольно-оценочный характер. Кокурин А.В., Миллер Л.В., Ефанов А.С., Доронин В.Ю. провели сравнительное исследование работоспособности у промышленных альпинистов с разным уровнем саморегуляции и самоконтроля.

В результате исследования были получены следующие выводы:

- при высоком уровне показателей саморегуляции отмечаются более низкие значения стресса (специалисты с высоким уровнем настойчивости и самообладания характеризуются сниженным уровнем стресса);
- при высоком уровне социального самоконтроля отмечаются более низкие значения показателя нарушения работоспособности,

пресыщения (специалисты с высоким уровнем самоконтроля и социального самоконтроля характеризуются сниженным уровнем пресыщения).

Таким образом:

- 1) саморегуляция и самоконтроль являются факторами работоспособности специалистов опасных профессий;
- 2) работоспособность специалистов профессий особого риска зависит от уровня волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания, социального самоконтроля и самоконтроля;
- 3) специалисты с высоким уровнем саморегуляции и самоконтроля характеризуются эмоциональной устойчивостью, расположением к социальному взаимодействию.

Полученные результаты исследования могут быть использованы в профессиональном отборе, при обучении новых специалистов, а также для профилактики состояний работоспособности уже работающего персонала.

Обзор подготовила
Камилла Борисова

НАДЕЖНОСТЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК РЕСУРС ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ В ПРОФЕССИЯХ ВЫСОКОГО РИСКА



РОССИЯ, 2020

Варвара Моросанова —
д.п.н., заведующая лабораторией
психологии саморегуляции,
Психологический институт
Российской академии образования

Наиля Кондратюк —
к.п.н., старший научный сотрудник
лаборатории психологии
саморегуляции,
Психологический институт
Российской академии образования

Игорь Гайдамашко —
д.п.н., академик Российской академии
образования

В профессиях, предъявляющих повышенные требования к стрессоустойчивости человека, надежность осознанной саморегуляции рассматривается как один из важных факторов, обеспечивающих надежность деятельности профессионала. В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк и И.В. Гайдамашко провели исследование, направленное на развитие представлений о феномене надежности осознанной саморегуляции человека как психологическом ресурсе достижения целей в условиях стресса.

В понимании авторов, осознанная саморегуляция (СР) — это способность человека осознанно выдвигать цели и управлять их достижением. Они развивают ресурсный подход к исследованию СР в различных областях жизнедеятельности человека, при котором СР понимается как метасистема универсальных и специальных регуляторных ресурсов.

В структуру осознанной саморегуляции входят:

- когнитивно-регуляторные процессы: планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценка результатов;
- личностно-регуляторные свойства: ответственность, инициативность, гибкость, самостоятельность, надежность и др.

Надежность осознанной саморегуляции (НС) рассматривается авторами как специальный регуляторный ресурс, который является профессионально-значимой регуляторной компетенцией, способствующей формированию надежности специалистов в так называемых профессиях высокого риска. НС также является универсальным ресурсом, от сформированности которого зависит эффективность деятельности в психологически напряженных ситуациях.

В исследовании приняли участие представители так называемых профессий высокого риска: военнослужащие морской флотилии, и воздушной авиации, спасатели и для сравнения группа педагогов, которых традиционно относят к «стрессовому» типу профессий, но в то же время эта профессия не включает факторы высокого риска.

Как показали результаты исследования, надежность осознанной саморегуляции значимо выше у представителей экстремальных профессий, по сравнению с массовыми профессиями. Также авторы выявили связь между надежностью осознанной саморегуляции и опытом работы. По результатам исследования, надежность значимо выше у специалистов экстремальных профессий, имеющих большой опыт работы, по сравнению с начинающими профессионалами.

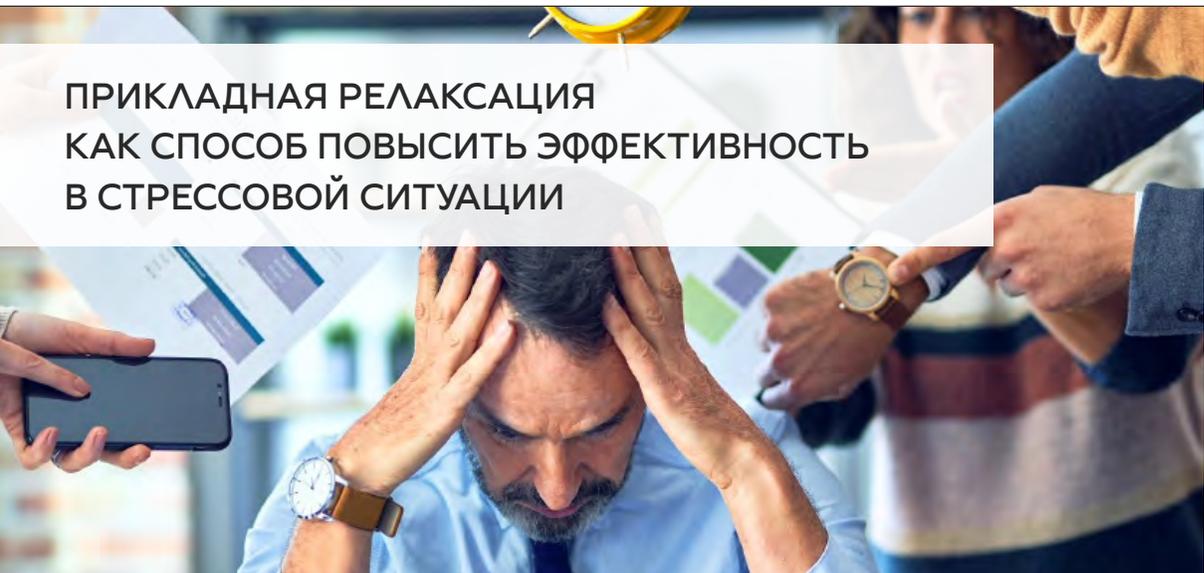
Можно ли говорить о развитии надежности саморегуляции по мере овладения профессией и накопления профессионального опыта?

Результаты исследования показывают, что с накоплением профессионального опыта происходит развитие тех регуляторных средств, которые профессионально значимы для данной деятельности. То есть, развитие надежности саморегуляции как специального регуляторного ресурса будет происходить по мере накопления профессионального опыта, но при условии, что такой ресурс востребован профессией или, другими словами, при условии, что такой ресурс отвечает требованиям деятельности. Таким образом, авторами статьи было обосновано понимание регуляторной надежности как универсального и специального регуляторного ресурса устойчивости достижения цели и безошибочности действий в психологически напряженных условиях.

По мнению авторов, исследования надежности осознанной саморегуляции человека в будущем могут приблизить нас к раскрытию механизмов успешной адаптации человека к действию экстремальных факторов и выявлению психологических ресурсов, повышающих безошибочность профессиональных действий.

Обзор подготовила
Камилла Борисова

ПРИКЛАДНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ КАК СПОСОБ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ



ГЕРМАНИЯ, 2024

Ева Ассельман (Eva Asselmann) – Dr. rer. nat., профессор кафедры дифференциальной психологии и психологии личности, Университет здравоохранения и медицины, Потсдам, Германия

Кафедра поведенческой эпидемиологии, Факультет психологии, Дрезденский технологический университет, Дрезден, Германия:

Франк Рюккерт (Frank Rückert)

Ханна Кише (Hanna Kische), – Dr. rer. med. habil.

Моник Ценкер (Monique Zenker)

Ларс Пипер (Lars Pieper)

Катя Бесдо-Баум (Katja Beesdo-Baum) – Dr. rer. nat. habil. глава кафедры, профессор

Психические расстройства представляют собой одну из главных проблем здравоохранения 21-го века, и по этой причине растет количество исследований, изучающих способы предотвратить развитие негативных симптомов тревоги и стресса на раннем этапе. Профилактические вмешательства, связанные с методиками релаксации, кажутся особенно многообещающими.

Объединенная группа немецких ученых из университетов Дрездена и Потсдама на протяжении нескольких лет изучала эффект, который релаксация оказывает на психофизическое состояние человека. Их предыдущие исследования установили, что методика прикладной релаксации уменьшает негативную симптоматику у людей, страдающих от психических заболеваний и психосоматических болезней. Нынешнее исследование посвящено изучению когнитивных, поведенческих и эмоциональных механизмов, лежащих в основе эффективности прикладной релаксации в уменьшении негативных симптомов у психически здоровых людей в стрессовой ситуации.

Прикладная релаксация – это когнитивно-психологическая техника, которая позволяет быстро расслабиться при первых признаках стресса или напряжения в повседневной жизни. Метод был представлен миру в 1987 году, когда его создатель, шведский психиатр Ларс-Горан Ост, опубликовал его программу.

Обучение прикладной релаксации состоит из пяти этапов, на каждый из которых отводится по две недели, всего программа обучения длится десять недель, упражнения по релаксации проводятся дважды в день.

1. Освоение прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона (цель – свести необходимое для расслабления время до 15-20 минут).
2. Освоение релаксации без напряжения мышц (цель – достижение расслабления за 5-7 минут).
3. Освоение релаксации, основанной на контроле с помощью ключевого сигнала мышц (цель – достижение расслабления за 3-4 минуты).
4. Обучение быстрой релаксации при помощи сосредоточения на внешнем предмете (цель – достижение расслабления за 30 секунд).
5. Освоение прикладной релаксации, включающей использование методов четырех предыдущих этапов в стрессовой ситуации (цель – достижение релаксации за короткий срок с помощью нескольких глубоких вдохов).

Гипотеза исследователей состояла в том, что использование методики прикладной релаксации в стрессовой ситуации способно значительно снизить такие негативные проявления, как повышенная тревога, избегание, агрессия, руминации и другие. Для того, чтобы проверить, так ли это, рандомизированные контролируемые испытания были проведены в выборке из 277 взрослых с повышенными симптомами депрессии, тревожно-сти или стресса. Участники были

случайным образом разделены на две группы: одна из них в течение 10 недель проходила обучение техникам прикладной релаксации, в то время как контрольная группа обучение не проходила. Результаты были собраны с помощью целого комплекса методик, включающих как традиционные (интервью, опросники и физиологические показатели во время соответствующей основной оценки), так и самые современные (методика «ЭМА» – экологическая мгновенная оценка – опросник, которой испытуемым нужно было еженедельно проходить при помощи приложения в телефоне).

Результаты показали, что в течение года после окончания исследования группа, прошедшая обучение методике прикладной релаксации, демонстрировала меньше признаков психопатологических симптомов и в стрессовых ситуациях реже обращалась к избегающим (на 27%) и иным дисфункциональным копинг-дисконтактным стратегиям (21-55%). В частности, они были меньше, чем контрольная группа, склонны к руминациям, демонстрировали большую самоэффективность (13%) и меньше связывали изменения в своём состоянии с влиянием внешних факторов (15%). Кроме того, они демонстрировали значительное повышение позитивного аффекта (42%) и уменьшение негативной симптоматики (46%).

Подводя итог, можно заключить, что методики релаксации помогают эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями и могут служить действенной профилактической мерой для сохранения психического здоровья.

Обзор подготовила
Мария Анцупова

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ЦЕЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 2024

Институт психиатрии, психологии и нейронаук, Лондонский Королевский колледж,
Лондон, Великобритания:

Саймон Ричес (Simon Riches), PhD
Приянга Джеярраджагуру (Priyanga Jeyarajaguru)
Лоусон Тейлор (Lawson Taylor)
Каролина Фиалхо (Carolina Fialho)

А также сотрудники других организаций:

Университет Святого Георгия в Лондоне,
Великобритания;

Университетский центр психиатрии,
Университет Гронингена,
Гронинген, Нидерланды;

Фонд Национальной службы
здравоохранения Южного Лондона и
Модслиб Лондон, Великобритания

Понятие «саморегуляция» включает в себя различные методы управления своим состоянием. Несмотря на эффективность, методы саморегуляции имеют определенные ограничения, например, могут занимать много времени или являются сложными в освоении для людей с психическими расстройствами. Чтобы повлиять на эти ограничения, в области саморегуляции постепенно появляются нововведения, активно осваиваются технологии, в том числе виртуальная реальность.

Что же подразумевается под виртуальной реальностью?

Виртуальная реальность – это технология погружения, благодаря которой создается максимально реалистичное изображение с помощью специального оборудования, использования дисплеев, шлемов виртуальной реальности, 3D-проецирования и т.д. Для достижения желаемого эффекта расслабления людям чаще всего предлагают погрузиться в приятные сцены, связанные с природой: увидеть леса, острова, горы, озера, водопады и пляжи. При этом изображение может дополняться аудиосопровождением с расслабляющими рассказами или звуками. Так же у человека может быть возможность перемещаться по новой реальности, например, ездить по парку на велосипеде, сидя на реальном велотренажере. С помощью устройств, которые позволяют считывать физиологические показатели, например, частоту сердечных сокращений, человек может управлять характеристиками виртуальной среды, регулируя свое

состояние (биологическая обратная связь). Например, стараясь расслабиться, сделать виртуальное море более спокойным, изменить силу водопада или костра.

Авторы проанализировали более чем 4000 исследований, связанных с использованием виртуальной реальности с целью регуляции состояния, и выделили из них самые достоверные.

В чем плюсы использования виртуальной реальности?

- Во-первых, саморегуляция с помощью виртуальной реальности достаточно автономна в использовании и может занимать меньше времени, делая способы расслабления доступными. Данный метод может применяться в медицинских учреждениях без предъявления высоких требований к специалистам, а некоторые варианты подходят для самостоятельного использования даже в домашних условиях.
- Во-вторых, расслабление в виртуальной реальности доступно не только для широкого круга пользователей, но и для людей с психическими нарушениями. Это связано с тем, что такой вид расслабления не требует значительных усилий и особой концентрации внимания. У людей с расстройствами психики могут быть нарушены процессы внимания, что делает затруднительным применение некоторых классических способов саморегуляции.
- Помимо снижения уровня стресса, беспокойства и напряжения, релаксация в виртуальной реальности благоприятно влияет на способность переживать положительные эмоциональные состояния, на развитие позитивного мышления и, в целом, способствует улучшению качества жизни.

В чем минусы использования виртуальной реальности?

- Одной из основных проблем является цифровой разрыв между различными группами населения, в связи с чем не все имеют доступ к технологиям или могут их активно и свободно использовать, например, пожилые люди.
- Также при некоторых состояниях, например, в случае социальной тревожности, использование виртуальной реальности в домашних условиях может быть не самой эффективной стратегией работы с данным состоянием. Такой метод может исключать полезное действие реальных социальных ситуаций и непреднамеренно ухудшать состояние, поддерживая некоторые симптомы.
- Иногда оборудование, необходимое для создания виртуальной реальности, вызывает дискомфорт или трудности при использовании, например, ношение специальных очков и шлемов.

Исследователи пришли к выводу, что расслабление с помощью виртуальной реальности является не менее эффективным, чем использование классических методов, и может являться альтернативным методом саморегуляции. Релаксация с помощью современных технологий может быть хорошим способом профилактики и лечения проблем с психическим здоровьем как в домашних условиях, так и в условиях клиник. Кроме того, развитие технологий позволит сделать возможность использования виртуальной реальности более доступной для разных групп населения.

Обзор подготовила
Елизавета Соколова

МЕДИТАЦИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



ПОЛЬША, 2024

Комплекс городских больниц в Хожуве, Силезийский медицинский университет, Катовице, Польша:

*Марта Рутковска (Marta Rutkowska),
Матеуш Бенько (Mateusz Bieńko),
Михалина Тоборек (Michalina Toborek),
Магдалена Маршай (Magdalena Marchaj),
Каролина Корта (Karolina Korta);*

Медицинский центр SIGNUM,
Катовице, Польша:
Томаш Кроль (Tomasz Król)

Независимый центр здравоохранения
Министерства внутренних дел,
Люблин, Польша:
*Наталия Недзеля (Natalia Niedziela),
Миколай Маргас (Mikołaj Margas)*

Министерство внутренних дел и
управления в Катовице,
Катовице, Польша:
Анна Путра (Anna Putra)

В последнее время понятие медитации набирает всё большую популярность в информационном поле. По мере развития психологии, в особенности третьей волны когнитивно-поведенческого подхода, медитация стала рассматриваться как вполне рабочий метод. С каждым годом приводится все больше научных обоснований эффективности данного метода.

Авторы данной статьи рассматривают понятие медитации, а также приводят примеры её позитивного воздействия на психологическое и физиологическое благополучие человека.

Практика медитации берет свое начало в древней Индии, причем как в буддийских, так и не в буддийских традициях. В буддизме медитация была связана с повышением уровня осознанности и психического благополучия, а также использовалась при лечении психических заболеваний и зависимостей. Вскоре, медитация стала распространяться и на западную часть земного шара, в чем-то модернизируясь, а в чем-то сохраняя восточные учения.

В настоящее время медитация понимается как инструмент, с помощью которого можно повышать навыки осознанности и концентрации внимания на настоящем моменте. В некоторых подходах, например, Джона Кабат-Зинна – одного из представителей третьей волны когнитивно-поведенческого подхода – в понятие медитации вкладывается развитие в человеке сострадания и доброты по отношению к другим людям.

Влияние медитации на физиологическое благополучие

Значительные эффекты после применения медитации были продемонстрированы в области воздействия стресса на организм. В различных исследованиях отмечалось:

- снижение уровня кортизола по утрам у испытуемых (причем вне зависимости от длительности самой медитации);
- снижение физиологических реакций на стресс и улучшение показателей памяти;
- снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений;
- восполнение физиологических дефицитов, связанных с депрессией, вызванной стрессом;
- более быстрое восстановление уровня кортизола и использование адаптивных стратегий регуляции эмоций;
- положительное влияние на иммунную функцию, замедление воспалительных процессов;
- положительное влияние на качество жизни пациентов с хроническими заболеваниями, а также их течение;
- снижение болевых ощущений.

Влияние медитации на психологическое благополучие

В настоящее время медитация часто используется в дополнении к психотерапии, здесь были

продемонстрированы следующие эффекты:

- облегчение симптомов тревожных и панических расстройств (путем снижения возбуждения при тревоге, а также активизации областей мозга, связанных со снижением тревоги);
- повышение способности самонаблюдения и рефлексии;
- улучшение психологической устойчивости;
- положительное влияние на симптомы соматических расстройств;
- положительное влияние на течение депрессивных состояний;
- снижение психологического переживания стресса;
- улучшение настроения и самооценки.

Влияние медитации на когнитивное благополучие

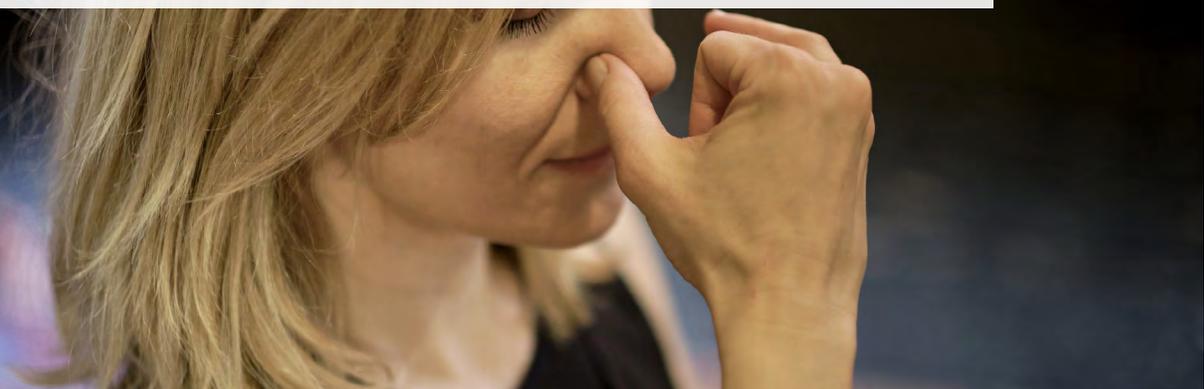
Отдельно авторы отмечают результаты влияния медитации на когнитивные функции:

- положительное влияние на контроль внимания и концентрацию;
- улучшение таких показателей внимания, как устойчивость, избирательность и распределение;
- улучшение функций рабочей памяти;
- улучшение когнитивной гибкости в целом;
- изменения нейропластичности головного мозга, повышение серого вещества в стволе мозга, а также более толстые кортикальные области в префронтальной коре.

Таким образом, с точки зрения практического применения, медитация зарекомендовала себя в качестве эффективного метода при клиническом лечении, психотерапии, в образовательной среде, а также в военных условиях.

Обзор подготовила
Алёна Иссарь

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И ТРЕВОГИ – НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ



США, 2024

Фонд здоровья и человеческой деятельности, Лос-Анджелес, Калифорния, США:

Таня Г.К. Бентли (Tanya G.K. Bentley),

Джина Д'Андреа-Пенна (Gina D'Andrea-Penna),

Марина Ракич (Marina Rakic),

Ник Арс (Nick Arce),

Мишель ЛаФай (Michelle LaFaille),

Рэйчел Берман (Rachel Berman),

Кэти Кули (Katie Cooley),

Престон Спраймонт (Preston Sprimont).

С каждым годом растет распространенность тревоги и хронического стресса среди населения всего мира. Каждое из них становится причинами физического и психологического неблагополучия, а также увеличивает риски различных заболеваний. Поэтому необходимо обучение населения простым, но эффективным методам борьбы с тревожными и стрессовыми состояниями.

По мнению авторов данной статьи, такими методами являются дыхательные упражнения, так как они просты, общедоступны и практически не имеют противопоказаний.

Как проводилось исследование?

Был проведен систематический обзор исследований, посвященных дыхательным упражнениям при различных проявлениях тревоги и стресса, после чего авторы разработали концепцию факторов, влияющих на эффективность применения этих упражнений. Из рассмотренных 2497 публикаций подходящими по всем критериям стали 58 исследований.

В исследованиях было описано 72 упражнения, 54 из которых оказались эффективными при стрессе и тревоге. Наиболее распространенным типом дыхательных упражнений было общее медленное дыхание, которое было включено в 36 исследований. Вторым наиболее распространенным выбором было глубокое диафрагмальное дыхание (20 исследований), затем следует быстрое дыхание (14), попеременное или одностороннее дыхание через ноздри (11), дыхание с задержками/паузами (7), дыхание с удлиненным выдохом (6), дыхание с нормальной частотой (2) и дыхание в темпе или с поджатыми губами (5).

Почему дыхательные упражнения эффективны?

Основной механизм работы дыхательных упражнений заключается в том, что они оказывают влияние на вегетативную нервную систему и головной мозг. Так, эффективные дыхательные техники поддерживают повышение парасимпатического тонуса, который уравнивает высокую симпатическую активность, свойственную стрессу и тревоге.

Какие дыхательные упражнения являются самыми эффективными?

В результате проведенного анализа различных исследований авторы делают вывод о том, что нет какой-то одной волшебной техники, но тем не менее есть важные факторы, влияющие на эффективность упражнений.

1. Темп дыхания

→ Можно выбирать любой темп дыхания, но который обязательно включает в себя какую-либо форму регулируемого медленного дыхания. Например, удлиненные выдохи; дыхание по квадрату; медленное дыхание с паузами или задержками; медленное диафрагмальное дыхание; комбинированное быстрое и медленное дыхание;

попеременное или одностороннее дыхание через ноздри.

→ Следует избегать упражнений, включающих только быстрое дыхание.

2. Обучение

→ По крайней мере, в течение первой тренировки стоит следовать голосовым указаниям.

→ Обучение может осуществляться под руководством человека вживую, онлайн или в записи аудио- или видео-указаний (различий выявлено не было).

→ Может длиться всего 5 минут.

→ Для попеременного или одностороннего дыхания через ноздри следует провести дополнительную тренировку.

3. Положение

→ Следует занять удобное положение сидя или лежа.

→ Стоит избегать длительного положения стоя.

→ Нужно обеспечить доступ свободному движению диафрагмы.

→ Упражнение следует проводить в месте, где не будет отвлекающих факторов.

4. Практика

→ Следует избегать упражнений длительностью короче 5 минут.

→ Следует упражняться более 1 раза.

→ Следует продолжать применять упражнения для дальнейшей пользы (для наилучшего эффекта – минимум 6 дней в неделю).

Авторы делают вывод о том, что в настоящее время многие слышали о пользе дыхания, также выпускается большое количество упражнений для тренировок, проводится большое количество исследований, посвященных дыханию. Но еще не было представлено такого систематического обзора с краткой выжимкой.

Обзор подготовила
Алёна Иссарь