

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

МЕДИТАЦИЯ ММСС (MINDFULNESS MEDITATION OF CONSCIOUS CONCENTRATION) КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Tur E.

врач, психосоматолог

MMCC (MINDFULNESS MEDITATION OF CONSCIOUS CONCENTRATION) MEDITATION AS A METHOD FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE

Tur E.

dr. psychosomatologist

АННОТАЦИЯ

Эмоциональный интеллект играет важную роль не только в социальном развитии человека, но и напрямую связан с его психическим и физическим здоровьем как за счет осознанного управления стрессом, так и за счет последовательного закрепления навыка психической ауторегуляции. Метод медитации ММСС (Mindfulness Meditation of Conscious Concentration) сегодня является систематической процедурой развития эмоционального интеллекта у человека с целью поддержания его психического и физического благополучия и для повышения качества жизни в целом.

ABSTRACT

Emotional intelligence plays an important role not only in the social development of a person, but is also directly related to his mental and physical health, both through conscious stress management and through consistent consolidation of the skill of mental autoregulation. The MMCC (Mindfulness Meditation of Conscious Concentration) meditation method is today a systematic procedure for developing emotional intelligence in a person in order to maintain his mental and physical well-being and to improve the quality of life in general.

Ключевые слова: медитация, эмоциональный интеллект, психосоматика, стресс, физическое здоровье, психическое здоровье.

Keywords: meditation, emotional intelligence, psychosomatics, stress, physical health, mental health.

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения, психологический стресс является одной из наиболее распространенных проблем [1]. Современный человек подвергается колоссальным психоэмоциональным перегрузкам, ежедневно сталкивается с различными источниками стрессового воздействия. Стресс негативно влияет на психоэмоциональное состояние, а при длительном воздействии и переходе в фазу дистресса способен вызывать нарушение работы вегетативной нервной системы, тем самым запуская процесс телесной соматизации эмоционального перенапряжения.

Развитие эмоционального интеллекта является необходимой частью психогигиены современного человека, и в первую очередь направлено на повышение уровня стрессоустойчивости и самоосознания личности. Навык ауторегуляции представляет собой многокомпонентную процедуру самосознания, самонаблюдения, самопознания и самоанализа, и в результате обеспечивает возможность аутоуправления собственными психическими и эмоциональными состояниями за счет развития интроспекции.

Медитация выступает как простой, прикладной метод, позволяющий развивать эмоциональный интеллект, одновременно позитивно влияя на психические и физические реакции, стабилизируя работу организма и психики как за счет ауторегуляции, так и в результате восстановления баланса в

работе вегетативной нервной системы. В процессе развития эмоционального интеллекта человек обретает возможность самостоятельно корректировать эмоциональную сферу [2] собственной личности, снижать уровень психического стресса, что благоприятно влияет на его физическое и психическое здоровье.

Особенность медитации как метода развития эмоционального интеллекта заключается не только в простоте применения, но и в возможности последовательного развития сложнейшего навыка интроспекции, который является ключевым звеном в самопознании человека и обеспечивает формирование целостности личности и управление вниманием в целом. В статье будет рассмотрен метод медитации ММСС (Mindfulness Meditation of Conscious Concentration) как часть интегративного подхода в развитии эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект

Любой может разозлиться — это легко. Но злиться на нужного человека, в нужной степени, в нужное время, с правильной целью и правильным способом — это непросто.

— Аристотель, «Никомахова этика».

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность управлять как собственными эмоциями, так и умение понимать и распознавать эмоции окружающих людей. Изучение эмоционального интеллекта с применением психологических тестов и комплексного научного подхода началось с 1990 годов

исследователями P.Salovey и J.Mayer [3,4]. Одно из первых определений эмоционального интеллекта обозначало его как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и формирования последующих действий».

Основоположники термина выделили четыре уровня развития эмоционального интеллекта: эмоциональное восприятие, способность рассуждать с использованием эмоций, способность понимать (распознавать) собственные эмоции и способность управлять эмоциями [5]. В литературном обзоре исследований и трудов, посвященных эмоциональному интеллекту от 2019 года, уровни развития были расширены и конкретизированы: эмоциональность = восприятие эмоций; самоконтроль = регулирование эмоций в себе; коммуникабельность = регулирование эмоций в других; благополучие = стратегическое использование эмоций [6].

Также было предложено вернуться к термину 2018 года, обозначающего эмоциональный интеллект как «способность распознавать, понимать и использовать эмоции позитивно, чтобы справляться с тревогой, хорошо общаться, сопереживать, преодолевать проблемы, решать проблемы и управлять конфликтами» [7]. Отличием данного определения является акцент на том, что при помощи развития умения управлять эмоциями, можно снижать уровень тревоги и стресса, используя при этом самонаблюдение, самоанализ и ауторегуляцию.

Подобный подход к комплексному снижению уровня тревоги в значительной степени повышает комплаентность клиентов психолога и пациентов психотерапевта, превращая его в активного участника процесса. Развитие навыка управления эмоциями благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии, постепенно позволяя расширять представления о собственных ментальных и эмоциональных процессах. Умение справляться с тревожностью, снижать уровень стресса при помощи сфокусированного внимания и справляться с психоэмоциональным перенапряжением является незаменимым для современного человека.

Результаты фронтальных исследований показали, что методичное развитие эмоционального интеллекта у детей и взрослых приводит к улучшению социальных отношений у детей и росту их успеваемости, улучшению социальных отношений у взрослых, более позитивному восприятию окружающих людей, повышению стрессоустойчивости и улучшению обучаемости в целом [8].

Проблемы в развитии эмоционального интеллекта в основном связаны с низким уровнем просвещения населения, высокими стрессовыми нагрузками и низким уровнем самоосознания. В настоящее время не уделяется должного внимания к развитию данного вида интеллекта ни у детей, ни у взрослых. При этом эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни человека, влияя на отношения с другими людьми, способность эффективно коммуницировать и разрешать конфликты. Отсутствие развитого эмоционального интеллекта

может приводить к проблемам в личной и профессиональной сфере. Интерес к тому, как эмоциональный интеллект может влиять на академический, профессиональный и социальный успех в развитии человека, в последние годы значительно возрос

Кроме того, современный мир становится все более сложным и требует от человека адаптивности и умения управлять своими эмоциями. Стресс, конфликты, непрерывно происходящие изменения – все это провоцирует негативные эмоции, и умение их контролировать становится важным навыком. В целом, развитие эмоционального интеллекта актуально и важно в современном мире для сохранения психического и физического здоровья человека [9].

Медитации: от ауторегуляции до управления эмоциями

Саморегуляция или ауторегуляция — это способность отслеживать и управлять своим эмоциональным поведением и ментальными процессами как во время покоя, так и во время стрессовых ситуаций [10]. Ауторегуляция является одним из этапов развития эмоционального интеллекта при помощи метода медитации.

Медитация сегодня – это инструмент повышения уровня осознанности и осознаваемого управления фокусом внимания, применяемый в психологической, психотерапевтической и психосоматической практике. Медитация является систематической процедурой осознания собственного ментального опыта и восприятия протекающих психических процессов. Осознанность — это навык, развивающийся во время регулярного прослушивания медитации, который позволяет человеку сосредотачиваться на своих внутренних переживаниях и состояниях, таких как телесные ощущения, мысли и эмоции. Повышение уровня осознанности обеспечивает возможность овладеть навыком самоуправления, самоанализа, уменьшает воздействие негативного стрессового аффекта и повышает жизнеспособность человека и его способность справляться со стрессовыми ситуациями [11].

Медитации ММСС – этапы развития эмоционального интеллекта

Метод медитации ММСС (Mindfulness Meditation of Conscious Concentration) основан на поэтапном развитии у человека навыков аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования [12] через осознаваемое управление эмоциональным интеллектом, совершенствование владения эмоциями и повышение уровня стрессоустойчивости. На первом этапе происходит формирование навыка аутонаблюдения во время прослушивания звукового сопровождения медитации, когда человек перемещает фокус внимания на осознание и восприятие собственных мыслей, эмоций и чувств.

Происходит распознавание, анализ и интерспекция ментального и эмоционального состояний непосредственно в моменте прослушивания медитации. Постепенно расслабляясь и отслеживая собственные ментальные и эмоциональные реакции, человек обучается навыку аутонаблюдения как за психическими, так и в последствии за физическими

процессами (контролирует спонтанные движения, начинает чувствовать свое тело, занимать более удобное положение, фокусировать внимание на телесном расслаблении частей тела, находящихся в длительном напряжении, управлять процессом дыхания и пр.).

На втором этапе начинается процесс непосредственно ауторегуляции, когда при помощи осознания протекающих ментальных, эмоциональных и телесных реакций, человек обучается переключать внимание с раздражающих негативных импульсов на позитивные. Феномен ауторегуляции до настоящего времени изучается медицинским и психологическим сообществами, и уже можно говорить о том, что регулярное прослушивание медитаций повышает уровень самоосознания в целом, стимулируя повышение качества жизни человека за счет последующего перехода осознания в познание [13,14] и осознаваемое управление сферами жизни.

Повышение interoцептивной чувствительности [15] делает человека более восприимчивым к реакциям собственного сознания и тела. Интероцепция относится к сознательному восприятию сигналов тела, и ее развитие открывает перед медицинским сообществом потенциал медитации как нейрокогнитивной модели ауторегулирования с позитивным влиянием на психическое и физическое здоровье современного человека.

Психическое здоровье – еще один аспект, на который влияет медитация. Поскольку положительные эмоции, вызванные медитацией, помогают решить различные психические проблемы, такие как социальное тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревога и депрессия. В целом, овладение навыками ауторегуляции и аутогенной релаксации показывает определенное позитивное влияние на все сферы жизни человека. Однако масштабы эффекта в настоящий момент до конца не известны.

После развития интроспекции и interoцепции происходит переход в следующий уровень развития эмоционального интеллекта при помощи медитации – это аутопрограммирование. Человек при регулярном прослушивании овладевает навыком создания определенных позитивных программ, влияющих не только на проживание одного конкретного дня или решения одной конкретной задачи, но и в целом оказывает благоприятное воздействие на его психоэмоциональную устойчивость. Умение создавать ментальные и эмоциональные программы является четвертым уровнем эмоционального интеллекта и позволяет человеку полностью управлять своим психическим состоянием и даже физическими процессами, обеспечивая самовосстановление организма при функциональных психосоматических расстройствах.

Заключение

Медитация ММСС – это метод развития эмоционального интеллекта, дополняющий комплексный подход в работе с психологическими и психосоматическими проблемами. Эффективность метода обусловлена развитием у человека навыка ауторегуляции, при помощи которого становится

возможным аутоуправление психоэмоциональными процессами, повышение уровня осознанности и овладение эмоциональным интеллектом в целом.

Позитивные результаты достигаются также за счет обучения навыкам аутогенной релаксации в результате регулярного прослушивания медитаций. Улучшается работа нервной системы, пищеварительной системы, восстанавливаются метаболические процессы и происходит стабилизация работы организма в том числе за счет восстановления активности парасимпатической нервной системы. Развитие эмоционального интеллекта оказывает благоприятное влияние на ментальное здоровье современного человека, повышая качество жизни и улучшая его психоэмоциональное состояние здоровья и организма в целом.

Литература

1. World Health Organization. Guidelines for the management of conditions specifically related to stress. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2013
2. Наркевич А.В. Влияние занятий медитативными практиками на эмоциональный интеллект личности // Скиф. 2022. №3 (67).
3. Наймушина Л.М. История становления понятия "эмоциональный интеллект" в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. №4.
4. Brackett, M. and Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). In G. Geher (ed.): Measuring emotional intelligence: common ground and controversy (pp. 179-194). Hauppauge, New York: Nova Science Publishers.
5. Salovey P, Mayer J. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990;9(3):185-211.
6. O'Connor PJ, Hill A, Kaya M and Martin B (2019) The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Front. Psychol.* 10:1116. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01116
7. Drigas AS, Papoutsis C. A New Layered Model on Emotional Intelligence. *Behav Sci (Basel)*. 2018 May 2;8(5):45. doi: 10.3390/bs8050045. PMID: 29724021; PMCID: PMC5981239.
8. Eisenberg N., Fabes R.A., Guthrie I.K., Reiser M. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2000;78:136–157. doi: 10.1037/0022-3514.78.1.136.
9. Ciarrochi J, Deane FP, Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002 Jan 19;32(2):197–209. doi: 10.1016/s0191-8869(01)00012-5.
10. Eisenberg, N. (2013). "Emotion related self-regulation," in Proceedings of the Presentation at the I International Congress of Education and Developmental Sciences. Santander. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195387476.003.0014

11. Rodríguez-Ledo C, Orejudo S, Cardoso MJ, Balaguer Á and Zarza-Alzugaray J (2018) Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Front. Psychol.* 9:2162. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02162
12. Тур Е.Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского международного конгресса (г. Москва, 28 апреля 2022 г.). Часть 2. – Москва: Издательство Инфинити, 2022. – 7-14 с.
13. Zeidan F, Johnson SK, Diamond BJ, David Z, Goolkasian P. Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Conscious Cogn.* 2010 Jun;19(2):597-605. doi: 10.1016/j.concog.2010.03.014. Epub 2010 Apr 3. PMID: 20363650.
14. Melloni M, Sedeño L, Couto B, Reynoso M, Gelormini C, Favaloro R, Canales-Johnson A, Sigman M, Manes F, Ibanez A. Preliminary evidence about the effects of meditation on interoceptive sensitivity and social cognition. *Behav Brain Funct.* 2013 Dec 23;9:47. doi: 10.1186/1744-9081-9-47. PMID: 24365106; PMCID: PMC3878404.
15. Gu YQ, Zhu Y. Underlying mechanisms of mindfulness meditation: Genomics, circuits, and networks. *World J Psychiatry.* 2022 Sep 19;12(9):1141-1149. doi: 10.5498/wjpp.v12.i9.1141. PMID: 36186506; PMCID: PMC9521538.