

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МЕДИТАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.

Герасимчук В.П.

**студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»**

Науковий керівник: Смокова Л.С.

**Кандидат психологічних наук, доцент кафедри
соціальної допомоги та практичної психології
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова**

Постановка проблеми. Самоізоляція, як нова реальність, оголила безліч соціальних, економічних і психологічних проблем. Більшість людей, що залишилися на самоізоляції зі своїми сім'ями, виявилися закриті також всередині конфліктних відносин, що призвело до збільшення насильства в деяких сім'ях. Питання про способи зниження негативних впливів навколишнього середовища, гендерні відмінності в прояві емоційності, емоційний інтелект, а також ступінь ефективності

різних способів впоратися зі стресом, враховуючи гендерні особливості, стає як ніколи актуальним.

Висока динамічність сучасного життя, пов'язана з великою кількістю інформації, розвитку технології, постійним стресом і спробами впоратися з цією інформацією, «крокувати в ногу з часом» - характеристики сучасного світу. Самоізоляція відкрила безліч проблем не тільки економічних і медичних, а й сімейних, особистісних, міжособистісних. Сучасну реальність частіше супроводжують страхи і тривоги за своє життя і життя своїх близьких, за економічний стан сім'ї, можливу або фактичну втрату роботи. Усередині сім'ї загострилися конфлікти і насильство. Тема насильства відсилає нас до гендерних відмінностей, оскільки через фізичні відмінності, насильство по відношенню до жінок для них може бути несумісне з життям. Конфлікти зазвичай супроводжуються негативними емоціями. Стійкі негативні емоційні стани призводять до підвищеної конфліктності. В цілому, емоційні стани є антиципацією до оцінки ситуації і подальшої реакції - поведінки, оскільки вони є первинною реакцією на зовнішні ситуації.

Емоційна сфера широко вивчалася і продовжує вивчатися як зарубіжними (П. Екман, К. Ізард, В. Фрізен, С. С. Томкінс., Т. Браун, У. Джемс, Д. Гоулман і ін.), так і вітчизняними вченими (К. Г. Ланге, П. В. Симонов, Б. І. Додонов, А. Н. Леонтьєв, О. К. Тихомирова, П. М. Якобсон, Р. С. Немов і ін.).

Що стосується гендерного підходу в психологічних дослідженнях, то він застосовувався в дослідженнях Ш. Берна, К. Бьєрквіста, Д. Фаррінгтона, Д. Зіммермана, Х. Игли та інших зарубіжних вчених. Серед вітчизняних авторів найбільш відомі: Т. А. Гурко, Л. П. Рєпіна, Н. І. Абубакірово, Н. А. Челишева, О. А. Вороніна та ін.

Як вказує Б. Г. Ананьєв, гендером є уявлення індивідуальності в контексті специфічних соціальних відносин. Чимало важливим аспектом в дослідженнях гендерних відмінностей є гендерний стереотип, тобто уявлення конкретного суспільства про норми і стилі поведінки представників різних статей.

Дослідження гендерного аспекту емоційно-психологічного стану особистості, проведені Т. З. Козловою показали, що такий стан, як «відчуваю себе спокійно, врівноважено» у жінок становить 48%, а у чоловіків 39%. Такий показник, як «відчуваю тривогу» у чоловіків дорівнює 23%, в той час як у жінок вище - 34%. У своїх дослідженнях гендерного аспекту тривожності старшокласників Е. І. Стріжіус встановила достовірність відмінностей між юнаками та дівчатами по тривожності за допомогою t-критерію Стюдента.

Ю. А. Кочетова і М. В. Клімакова встановили наявність гендерних відмінностей в ступені вираженості і спрямованості емоційного інтелекту у підлітків: для юнаків характерний внутрішньоособистісний емоційний інтелект, а для дівчат характерний міжособистісний емоційний інтелект.

До гендерних відмінностей в контексті емоційної сфери за результатами різних досліджень також можна віднести: вміння радіти невеликим подіям, відчувати свої емоції і бути відкритим до інших людей, більш характерні для жінок і схильність переживати почуття провини, характерне для чоловіків. Дослідження студентів медичного ВНЗ показали більш високу ступінь суїцидальності серед юнаків і більш сильне прагнення до соціально одобряваного поведінки з боку дівчат.

Інші дослідження показують різне проживання почуття провини у чоловіків і жінок: жінки переживають це почуття більш глибоко і емоційно, а у чоловіків найчастіше спрацьовують психологічні захисти.

В цілому за даними дослідження О. А. Векшин емоційна стійкість хлопчиків вище, ніж у дівчаток. А відповідно до результатів інших досліджень, жінки більш емоційно збудливі і триваліше і інтенсивно переживають емоції, в той час як чоловіки схильні проявляти невласиві для жінок гнів і агресію.

Важливим полем для дослідження є не тільки гендерна або стереотипна обумовленість, базис або умови для формування відмінностей, але також і що робити, яким чином можна редукувати підвищену емоційність, яка виявляється по-різному, але однаково впливає на емоційне благополуччя, гармонійні відносини і задоволеність життям. Одним із способів подолання з емоційними станами є

медитація. Для практики усвідомленої (mindfulness) медитації не потрібно проходити спеціального навчання. Така практика медитації добре зарекомендувала себе в комплексній терапії залежних пацієнтів. Пацієнти, які практикували медитацію, проявляли агресію в меншій мірі в порівнянні з контрольною групою. До позитивних ефектів медитації згідно з іншими дослідженнями відносяться: зниження рівня тривожності, поліпшення емоційного благополуччя, підвищення концентрації уваги. Тривала практика медитації також призводить до збільшення кількості сірої речовини в головному мозку.

Існують різні методики, що дозволяють оцінити емоційний стан, такі як: опитувальник емоційності К. Изарда, методика самооцінки тривожності, ригідності і екстравертированності Д. Моудслі, чотирьохмодальний емоційний запитальник Л. А. Рабинович, шкала емоційної стабільності / нестабільності Г. Айзенка та ін. До методик, які дозволяють оцінити якість життя відноситься «SF-36 HEALTH STATUS SURVEY». Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина адаптували два опитувальника, що вимірюють вираженість конструкту "Усвідомленість", що дозволяють оцінити якість практики медитації.

Висновок. У вітчизняній літературі практично відсутні дослідження впливу медитації на емоційні стани, в тому числі чи існують гендерні відмінності такого впливу. В даний час питання про діючі прості способи поліпшити емоційний стан і стабілізувати його є надзвичайно гострими, враховуючи соціальні проблеми, з якими зіткнулося сучасне суспільство. Таким чином, виникає необхідність емпірично вивчити вплив медитації на емоційні стани чоловіків і жінок.

Література

1. Заїка Е. В. Зимовина А. І. Методики дослідження емоційної сфери людини: навчально-методичний посібник / уклад. Заїка Е. В. Зимовина А. І. - Харків: «промартілі», 2018.
2. Козлова Т. З. Емоційно-психологічний стан росіян: гендерний аспект. Людський капітал. - М.: Об'єднана редакція. № 9 (117), 2018.
3. Стріжіус Е. І. Гендерний аспект тривожності старшокласника. Психологія навчання. - М.: «Видавництво АЕО». № 6, 2012.
4. Alessandro Grecucci, Edoardo Pappaiani, Roma Siugzdaite, Anthony Theuninck, and Remo Job. Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International. Article ID 670724, Volume 2015.
5. Kate Splevinsa, Alistair Smithb and Jane Simpson. Do improvements in emotional distress correlate with becoming more mindful? A study of older adults. Aging & Mental Health. Vol. 13, No. 3, May 2009.