

УДК 159.92

ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ КАК СОПУТСТВУЮЩИЙ ЭФФЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА В.А. ТИТОВА «ОКО»

В.А. Титов, О.Н. Малеев, У.М. Кочеткова
МАОУ Гимназия № 4, Красноярск, Россия

Аннотация. Авторский тренажёр «Око» (В.А. Титов) применяется для коррекции зрения, в связи с чем соответствующая методика предусматривает систематические занятия пациента с тренажёром, выполнение им ряда относительно простых манипуляций, требующих, однако, определённого состояния сознания, погружения в процесс оздоровительных движений. Использование тренажёра «Око» наряду с оздоровлением зрения оказывает также выраженное психотерапевтическое воздействие. Объяснение такого эффекта осуществлено в рамках бурно развивающегося для коррекции широкого спектра эмоционально-поведенческих состояний Mindfulness-подхода (практика осознанного присутствия). Другим методологическим основанием выступил метод EMDR (Фрэнсин Шапиро). Особенности работы с тренажёром «Око» (определённые повторяющиеся движения глаз, маятниковое движение элемента тренажёра, ритмический фон, комфортная обстановка) благоприятствуют тому, что сознание пациента концентрируется на непосредственно фиксируемых содержаниях действительности: ощущениях, эмоциях без их анализа, вынесения оценок и критических суждений. Имея ограниченный объём, внимание, таким образом, оказывается не вовлечённым в руминации и соответствующие ассоциативные переживания, связанные прежде всего с наиболее травмирующим опытом или наиболее сильными привязанностями, устремлениями, получая в результате больше ресурсов для мыслительной деятельности, обусловленной текущими впечатлениями. Однако удерживать такое состояние достаточно сложно и именно те факторы, которые детерминируют сильные переживания, стремятся вывести пациента из достигнутого осознанного присутствия. В этом случае успокоение, умиротворение пациента благоприятствуют тому, что визуализирующиеся в подсознании картинки, детерминирующие, например, травматическое состояние, перерабатываются, «перезаписываются» в конструктивном русле, если для этого у индивида имеется соответствующий мировоззренческий потенциал. Сделаны первые шаги к экспериментальному подтверждению результативности обозначенного терапевтического эффекта, обозначены перспективы развития психокорректирующих возможностей применения тренажёра «Око».

Ключевые слова: медитация, руминация, осознанное присутствие, Майндфулнесс-подход, психокоррекция, самоактуализация, самоидентификация, зрение

Актуальность

Уберечь здоровье человека – одна из важнейших задач общества, стремящегося к развитию, выживанию в условиях жёсткой конкурентной борьбы стран, транснациональных корпораций, культур. В силу большого научного и практического прорыва в медицинской сфере, в случае физических травм человек знает, куда ему обратиться и в большинстве случаев ставится правильный диагноз, оказывается квалифицированная помощь.

В отношении эмоциональных травм всё существенно сложнее. И проблема здесь прежде всего в самом человеке – его личностной целостности, культуре здорового образа жизни, психологической компетентности, самоидентификации (Дьяков, Малаховская, 2018).

Психику человека не ощутить и не потрогать, психическую проблему не получится удалить с помощью операции. А ведь некоторые подавленные тяжёлые ситуации не дают человеку покоя всю его жизнь. Эмоциональные расстройства, стресс, психологические травмы – всё это негативно сказывается на повседневной деятельности, профессиональной

продуктивности, физическом здоровье. Темп жизни современного человека требует большой стрессоустойчивости, которой многие, к сожалению, не обладают. По данным исследований ВЦИОМ, доля россиян, постоянно испытывающих стресс, увеличилась с 3 % в 2010 г. до 8 % в 2019 г. При этом лишь 12 % из тех, кто испытывают психологические перегрузки, обращаются за квалифицированной медицинской помощью – к психологу или психиатру, в то время как с физическими травмами за медицинской помощью обращается каждый второй. В связи с этим актуальна разработка и изучение таких методик по восстановлению психологического равновесия, которые «работают» во-многом подспудно, которые человек мог бы освоить сам или при сопровождении, не отпугивающем своим психиатрическим дискурсом.

С эффектом подспудной психологической самокоррекции в ходе разработки тренажёра «Око» (рис. 1, 2) (запатентованного 23 апреля 2019 года) столкнулся в своё время изобретатель В.А. Титов.

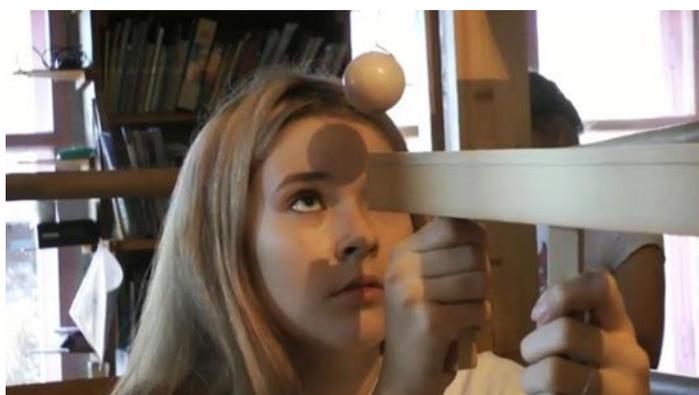


Рис. 1. Тренажёр В.А. Титова. Маятник в крайнем положении, рядом с пациентом



Рис. 2. Тренажёр В.А. Титова. Маятник в крайнем положении, вдали от пациента

Ещё в подростковом возрасте, однажды, находясь в стрессовом состоянии, он заметил, что при наблюдении за вращающейся на скрученной резинке катушке ниток, наступило быстрое успокоение. Такой неоднократно эффект побудил, уже взрослого Валерия Александровича Титова, получившего психологическое образование в Ленинградском государственном университете, к созданию первого прототипа тренажёра «Око» – «Катушки». «Катушка» состояла сначала из рейки и катящейся по ней катушке, а затем, из рамы и шара, который перекатывался с одного края на другой путём наклона рамы вправо и влево. Несмотря на кажущуюся простоту, при неотрывном наблюдении - сопровождении движением глаз перемещающегося объекта, наблюдалось улучшение состояния, особенно при расположении фронтально – прямо перед собой. После было

решено сделать маятник на нити. Пройдя этапы многочисленных преобразований, был наконец создан тренажёр «Око»¹ (рис.1, рис.2). Сегодня уже можно считать, в целом доказанным то обстоятельство, что практика на тренажёре приводит к улучшению зрения. Так, исследовательский проект «Применение тренажёра «Око» В.А. Титова в профилактике проблем зрения» был, в частности, представлен на XXVIII Всероссийском конкурсе-конференции одарённых школьников Intel-авангард 2019 и отмечен специальным дипломом.

Однако психотерапевтическое влияние тренажёра ещё нуждается в своём подтверждении.

Постановка проблемы

Проблема исследования обусловлена решением противоречия между запросом общества на эффективную коррекцию большого спектра эмоционально-стрессовых ситуаций человека, и готовностью людей с невысокой психологической компетентностью обращаться за соответствующей квалифицированной помощью. В связи с этим существует значимая теоретическая и практическая проблема коррекции эмоционального состояния человека, которая может осуществляться им во-многом самостоятельно или при незначительной поддержке извне, благоприятствующей его постепенному становлению как целостной личности в аспекте способности к самоактуализации и самоидентификации в качестве взаимосвязанных интегрирующих (Дьяков Д.Г., Малаховская, 2018) проявлений психики.

Методы исследования, исследовательская база

Среди общенаучных методов исследования особое внимание уделено теоретическому анализу литературных источников.

Методологическое значение имели идеи, объясняющие эффективность такого современного направления «третьей волны» когнитивно-поведенческой терапии, как Mindfulness (Garay et al., 2015; Hayes et al., 1994; Hunot et al., 2010; Segal, 2007). Состояние, в которое входит пациент при работе с тренажёром «Око», напоминает медитативное состояние, а решение психологических проблем непосредственно обуславливается мировоззренческими факторами. Mindfulness проистекает из мировоззренческо-духовных медитативных практик системы Будды. В настоящее время концепция Mindfulness получила широкое распространение и эмпирическую аргументацию после внедрения в методологическое поле позитивистской науки, дистанцировавшись от изначальных духовно-буддистских истоков (Kabat-Zinn, 1990; Дьяков, Слонова, 2016; Дьяков, Слонова, 2019).

Категория Mindfulness обычно переводится как «осознанность». Наиболее корректным считается (Дьяков, Слонова, 2016) использование англоязычного термина «mindfulness». Mindfulness определяется как фокусировка внимания (безоценочная) на текущем моменте, причём с полным сосредоточением на нём, без попытки интерпретации и регистрации различных аспектов реальности (Bishop et al., 2004; Brown et al., 2003; Kabat-Zinn, 1990).

Иначе говоря, и методику коррекции зрения «Око», и Mindfulness-подход объединяет такое желаемое (в смысле технологических целей подходов) для пациента состояние переживания (проживания) им реальности, когда собственные ощущения индивида, его эмоции, мысли необходимо отслеживать непосредственно, не подвергая анализу и критическим суждениям. Это одна из сущностных особенностей Mindfulness-подхода (Дьяков, Слонова, 2016; Дьяков, Слонова, 2019). При использовании тренажёра «Око» такое состояние является результатом глазодвигательных движений, вслед за маятником, следствием воздействия ритмики маятника и комфортной окружающей обстановки. Принципиальное значение имеет и направляющее сопровождение инструктора-экспериментатора, созданная им атмосфера доверительности и потенциального соучастия в решении не только корректирующих зрение проблем, но и проблем эмоционально-

¹ <https://trenageroko.jimdofree.com/>

психологического, житейского планов. В связи с последним заметим, что проблемы со зрением, особенно у школьников, являются ведущим маркером неблагополучия эмоционально-психологической атмосферы их среды существования (Гуров, 2014; Прахин, 2018).

Другим методологическим основанием исследования являются достижения Фрэнсин Шапиро – американского психотерапевта, которой был разработан Метод EMDR (ДПДГ) – Десенсибилизация и Переработка Движением Глаз.

Вслед за Фрэнсин Шапиро мы исходим из того, что особым образом организованные движения глаз обеспечивают безопасную билатеральную стимуляцию работы полушарий мозга, благодаря чему разрушается нейронная капсула памяти, в которой содержится информация о трагичном событии или тяжелом переживании. Нейронную капсулу памяти для простоты можно сравнить со спазмом в мышцах. EMDR помогает разрушить эту нейронную капсулу, так же, как хороший профессиональный массаж помогает расслабить сжатую спазмом мышцу. EMDR (ДПДГ) – это своего рода оздоровительный «массаж для души», убирающий боль и дискомфорт.

Ориентируясь на метод аналогий, мы будем опираться на то, что если в принятых нами за методологическую основу технологиях и в нашем подходе имеют место сходные психологические и физиологические проявления, то при использовании предлагаемого нами подхода можно ожидать эффекты, которые были получены в ходе применения подходов-аналогов.

Сегодня эффективность медитативных духовных практик находит всё большее подтверждение (М.В. Кочетков, 2015; Gedvygaite et al., 2017). Вместе с тем, ориентируясь на потенциал медитации, в методологическом аспекте мы акцентируем своё внимание именно на Mindfulness-подходе, так как он, на наш взгляд, получили на сегодня наиболее широкую доказательственную базу своей результативности.

В ходе экспериментальной работы были использованы методы наблюдения и интервьюирования. На первом этапе эксперимента участвовало около 40 человек, разного возраста, состояния здоровья, в том числе и зрения. На втором этапе, который являлся основным, было задействовано 9 человек юношеского возраста. Незначительное количество испытуемых обусловлено как перспективами дальнейших более масштабных экспериментов, так и объективными условиями и требованиями к эксперименту: для эффективной коррекции с применением тренажёра «Око» серьёзных эмоциональных травм необходимы испытуемые, обладающие понятной инструктору сформированностью мировоззренческой компетентности в решении эмоционально-психологических проблем. Это как раз те юноши и девушки, с которыми в рамках дополнительного школьного образования, а также клубной и летне-выездной исследовательской работы осуществлялись духовно-нравственные культурные практики (руководитель учитель МАОУ Гимназии №4 Олег Николаевич Малеев²).

Анализ литературных источников

Направление Mindfulness и когнитивно-поведенческую терапию при решении большого спектра эмоциональных травм объединяет стремление к избавлению от руминаций как основной причины многих психических расстройств. Как отмечалось ранее, метод Mindfulness в связи с этим прибегает к медитативным и когнитивным техникам, что приводит к выраженным психотерапевтическому, релаксационному и развивающему (в том числе и в когнитивной сфере) эффектам (Дьяков Д.Г., Слонова А.И., 2016; Bishop et al., 2004; Brown et al., 2003; Kabat-Zinn, 1990).

Метод EMDR (Шапиро, 1998) был обнаружен случайно. Клинический психолог Фрэнсин Шапиро (США) тяжело переживала последствия химиотерапии: страдало не только её тело, но и её душа. Американка нервничала и, по её словам, сильно боялась. Однако

² <http://gitaragimn4.jimdofree.com>

Френсис заметила, что нервозность значительно снижается, а страх отступает, если она в определённом порядке двигает глазами яблоками. Психолог заинтересовалась этим феноменом и начала тщательно изучать его.

В ходе научных исследований эффект позитивного психологического воздействия особых движений глазами учёные объяснили с помощью модели адаптивной переработки информации (Шапиро, 1998). Как отмечалось ранее, особым образом организованные движения глаз обеспечивают безопасную билатеральную стимуляцию работы полушарий мозга, благодаря чему разрушается нейронная капсула памяти, в которой содержится информация о трагичном событии или тяжёлом переживании. EMDR помогает разрушить эту нейронную капсулу.

Метод используется на протяжении тридцати лет. Его эффективность подтверждена контролируемыми клиническими исследованиями и результатами МРТ (Шапиро, 1998). Наряду с когнитивно-поведенческой терапией, в США данный метод считается наиболее эффективным в работе с посттравматическим синдромом. В книге «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз» (Шапиро, 1998) Фрэнсин Шапиро представила разработанный ею новый психотерапевтический метод переработки эмоциональных травм с помощью движений глаз. В основу положен естественный процесс следящих движений глаз (саккад), активизирующий внутренний, присущий самой природе нервной системы, механизм переработки травматических воспоминаний. Заметим, что в ходе разработки технологии EMDR, как и в случае с работами над тренажёрами «Око», восстановление зрения явилось побочным эффектом относительно первоначальных психотерапевтических задач.

В результате анализа представленных выше источников, а также ориентируясь на метод аналогии, справедливо предположить, что применение тренажёра «Око» имеет существенный потенциал коррекции широкого спектра проблем эмоционального плана (Дьяков, Слонова, 2016; Дьяков, Слонова, 2019):

- при стимулировании проявлений осознанного присутствия в ходе применения тренажёра «Око» возможно эффективное развитие навыков контроля над импульсивными проявлениями поведения человека, его организованностью, внимательностью, стрессоустойчивостью, а также существенное развитие эмоционального интеллекта;

- использование тренажёра «Око» может выступать эффективным средством профилактики психоневрологических расстройств, в том числе связанных с нарушением функционирования самосознания (расстройства шизофренического спектра, клиническая депрессия, тревожные, травматические и стрессовые расстройства, биполярное аффективное расстройство).

Результаты исследования

Экспериментальное исследование условно можно представить в виде двух этапов.

На первом этапе участвовало около 40 человек на протяжении одного года.

Перед участниками эксперимента ставилась задача испытать свойства тренажёра, а именно его влияние на остроту зрения.

Каждому был подарен автором тренажер со всеми его комплектующими, также каждый был ознакомлен с инструкцией по его практическому применению. Участники ежедневно фиксировали любого рода изменения, связанные со зрением и вносили их в специально созданную таблицу. Сначала предлагалось взять тренажёр и начать выполнять первое упражнение, связанное с движением шара от себя и на себя. Как показало наблюдение, в результате этого действия, большинство участников исследования самопроизвольно расслаблялись, а потом входили, по терминологии Mindfulness-подхода, в состояние осознанного присутствия.

В результате опроса для многих общим оказалось то, что, если занятие с тренажёром происходило достаточно длительное время, в сознании появлялись «картинки» и

соответствующие эмоциональные переживания тех жизненных ситуаций, которые оставили «рану на их сердце». Примечательно, что принципиальным является осуществление записи в личном дневнике, сразу после работы с тренажёром, так как обрывки указанных воспоминаний часто стираются и забываются практически сразу после окончания работы с тренажёром.

Не раз у участников эксперимента самопроизвольно выступали на глазах слёзы или начиналась лёгкая дрожь, или же иные признаки лёгкого стресса от пережитых воспоминаний, но после осуществления дыхательной гимнастики, всегда, по их словам, становилось намного легче. Пережитое больше не преследовало их в ночных кошмарах, у некоторых вслед за этим уходили физические блоки, например затруднённое дыхание, покалывания в области сердца. Иными словами, ряду участников удавалось эффективно «проработать» психотравмирующие факторы. По нашим наблюдениям наиболее яркие эффекты от работы с тренажером «ОКО» были свойственны больше достаточно зрелым в личностном плане людям, а именно имеющим сложившееся духовно ориентированное мировоззрение и способности к рефлексии, самоанализу, самоидентификации.

С точки зрения Mindfulness-подхода, объяснение сказанному может быть следующим. Сначала пациенты расслабляются, им удаётся какое-то время эффективно «удерживать» состояние осознанного присутствия. В результате сознание не обуславливается навязчивым типом мышления. Однако находиться продолжительное время в глубоком медитативном состоянии сложно, руминации проявляются и в результате на фоне «мерцающего сознания» в осознаваемую его ипостась «прорываются» прежде всего наиболее сильные в эмоциональном плане образы, которые сознанию нередко сложно «означивать», в связи с чем в этом случае они быстро забываются. Вполне объяснимо, что «прорывающиеся» в осознаваемую область «сильные» в эмоциональном плане образы связаны именно с травмирующими психику человека событиями. Когда в сознании появляются образы психотравмирующего плана, уже достигнутые успокоение, умиротворение благоприятствуют тому, что визуализирующиеся в подсознании картинки перерабатываются, «перезаписываются» в конструктивном русле наиболее эффективно, если у индивида для этого имеется необходимый мировоззренческий потенциал.

Несколько иным, хоть и не противоречащим предыдущему, предстаёт объяснение психологических переживаний при использовании тренажёра «Око», но уже с позиции метода EMDR (Фрэнсин Шапиро).

Метод EMDR предусматривает определённые, достаточно активные, движения рук.

Методика применения тренажёра «Око» также предусматривает манипуляции рук, не говоря уже о движениях маятника, темп которых задаётся самим пациентом. Следовательно, имеют место процессы, аналогичные описанным Фрэнсин Шапиро в её EMDR-подходе. Особенности состоят только в темпе и ритме, который имеет маятник.

Таким образом, в процессе работы с тренажёром «Око» пациент, наблюдая приближение объекта к глазам, способствует «запуску» защитного механизма, связанного с подъёмом из глубин подсознания эмоционально тяжёлого переживания и с разрушением нейронной капсулы памяти, в которой содержится информация о трагичном событии или тяжёлом переживании.

Фрэнсин Шапиро использовала в своём методе резкое приближение своей ладони к глазам клиента, чтобы вызвать у него защитный рефлекс – значимый катализатор работы отмеченного выше защитного механизма. В работе с тренажёром «Око» человек просто наблюдает ритмичное приближение и отдаление маятника. Близкое приближение к лицу маятника также «запускает» защитный рефлекс, хотя тело может оставаться неподвижным благодаря сознательному контролю. Важным является правильное «проживание» снова и снова приближающегося к лицу маятника: в полном осознании своей безопасности в данный

момент, делая глубокий вдох и выдох. Соответствующие рекомендации предусмотрены в методике применения тренажёра «Око».

Эффективность Mindfulness-подхода связана не только со снижением тревожности, повышением иммунитета, ослаблением депрессивных состояний, повышением концентрации внимания, улучшением памяти, но и с уменьшением хронических болей, повышением физической и психической выносливости.

Подчеркнём, Mindfulness-подход является для нас базовым. И в соответствии с методом аналогии при анализе применения тренажёра «Око» весьма примечательным является следующий уникальный случай из нашей практики. Один из пациентов по неосторожности пролил на себя кипяток из ведра, получив сильный ожог половины бедра. Он среагировал на это следующим неожиданным образом. На фоне болевого шока он взял в руки тренажёр «Око» и начал выполнять упражнения. Казавшаяся нестерпимой боль от ожога стала быстро отступать. В результате, со слов ошпарившегося, ему удалось погасить болевой «очаг» в своей голове. Следует отметить, что это был один из немногих взрослых пациентов, отличающийся выраженным самообладанием и всегда считающий, что ощущения боли можно контролировать, если правильно мыслить.

В целом в начале испытания тренажёра «Око» работа с каждым пациентом носила выражено индивидуальный, неповторимый характер. Сказанное справедливо и в отношении анкетирования, которое изначально носило достаточно хаотичный характер.

Постепенно оно сфокусировалось на следующих вопросах.

1. При работе с тренажёром Вам удалось войти в состояние покоя, созерцания, отсутствия мыслей?

2. Во время глубокого дыхания и осознанности в настоящем моменте ваши ощущения как-либо менялись?

3. Вспоминалась ли какая-то стрессовая ситуация из вашей жизни во время наблюдения за маятником?

4. Если да, то сопровождалось ли это яркими эмоциями или слезами?

5. Становилось ли вам лучше (дискомфортнее) после занятия с тренажёром?

6. Если вы начинали заниматься в нервном или тревожном состоянии, вы испытывали облегчение и успокоение в дальнейшем?

7. Изменилось ли Ваше восприятие каких-либо событий после занятий с тренажёром?

Мы считаем, что данные вопросы имеют важное позитивное формирующее воздействие, они верным образом настраивают человека на продуктивную работу в аспекте эффективной психокоррекции эмоционально-психологических проблем. Поэтому, вне зависимости от участия пользователей тренажёра «Око» в экспериментальной работе, перечень данных вопросов решено сделать частью методического описания (в качестве вопросов для саморазвития).

В начале второго этапа исследования психокорректирующих возможностей применения тренажёра «Око» была сформирована группа добровольцев. При этом им говорилось о предназначении тренажёра «Око» только в качестве средства сбережения и улучшения зрения. Иными словами, на задаче коррекции эмоциональных травм, так же как и на предыдущем этапе эксперимента, не делалось специального акцента.

Всех привлечённых на втором этапе объединял юношеский возраст, а также совместное посещение и активное участие в духовно-культурных практиках, организуемых в молодежно-подростковом клубе «Струна» при гимназии № 4 (руководитель О.Н. Малеев).

Всего участие на этом этапе приняли 9 человек. Работа с тренажёром носила такой же характер, как и на предыдущем этапе. Участники ежедневно фиксировали любого рода изменения, связанные со зрением и вносили их в специально созданную на Google-диске таблицу, доступ к которой был у каждого. Впоследствии, данные из этой таблицы были

проанализированы, систематизированы и представлены одной из участников эксперимента Ульяной Кочетковой на XXVIII Всероссийском конкурсе-конференции одарённых школьников Intel-авангард 2019 в г. Москва.

Необходимо отметить что, в отличие от участников предыдущего этапа, данные 9 человек, на этот раз, два раза в неделю по вечерам (по вторникам и пятницам) встречались в учебном учреждении в клубной его части, и среди прочих тематических бесед с ними обсуждались впечатления от работы с тренажёром «Око».

Соответствующее плотное исследовательское взаимодействие осуществлялось в течении полугода. В результате была обнаружена высокая эффективность самокоррекции участниками эксперимента большого спектра серьёзных эмоциональных травм, а инструктором наработан богатый опыт мировоззренческо-соучастующего сопровождения тренажёра «Око» (в связи с теми возможностями тренажёра, которые связаны с коррекцией именно психологических проблем).

Кроме того, специально анализировался такой из показателей эффективности психокорректирующей работы пациента с тренажёром «Око», как динамика изменения остроты зрения.

Так, в ходе бесед выяснилось, что у всех пациентов дни резких подъёмов и снижений показателей зрения оказались связанными с яркими событиями в их жизни. Причём характер восприятия событий (их значимость, стрессовый фон) анализировались в аспекте проработки факторов тревожности, психотравм в ходе работы с тренажёром «Око».

Приведём лишь некоторые примеры.

Марк Мокринский, 15 лет. 12 января наблюдался резкий подъём на диаграмме результативности зрения. В этот день состоялось его выступление с театральной постановкой, к которой он готовился более года. По его словам, предстоящее выступление было для него серьёзным испытанием. Однако многие факторы фобий ему удалось проработать именно в процессе занятий с тренажёром «Око».

Екатерина Черкасова, 21 год. Её индивидуальный график отличался особенно выраженными спадами и ростом показателей зрения. У девушки проходила сессия в медицинском университете, наблюдалось состояние стресса и перенапряжения. Сессия была сдана удачно. Девушка отметила, что в ходе работы с тренажёром она успокаивалась, достигала состояния глубокой медитации, что, безусловно, и сыграло свою решающую роль.

17 января в молодёжном центре «ВЕСТА» был организован творческий авторский концерт, на который были приглашены все участники эксперимента. Довольно заметный рост показателей зрения наблюдался у большинства присутствующих (7 человек из 9) в этот день. Участники заявили, что получили много положительных эмоций, ярких впечатлений. Песни на авторском вечере были наполнены глубоким смыслом и трогающими душу эмоциями.

Взросшее акцентирование внимания на позитивных аспектах событий, их духовной составляющей стала заметной чертой участников эксперимента.

Выводы

1. Применение тренажёра «Око» оказывает позитивное влияние на эмоциональное и психическое состояние человека в результате проявляющейся в этом случае билатеральной стимуляции работы полушарий мозга, способствующей устранению постстрессовых нейрофизиологических факторов, а также в результате релаксирующего воздействия ритмических движений глаз, возникающего естественным образом состояния осознанного присутствия.

2. Применение тренажёра «Око» оказывает позитивное влияние на самокоррекцию пациентом психологических травм, особенно при условии духовно-педагогического сопровождения занятий на тренажёре, а именно при формировании у пациента мировоззренческого потенциала работы с факторами, вызвавшими психотравму,

проявляющимися, в свою очередь, на определённом этапе непосредственной работы с тренажёром как подавленные воспоминания человека, руминации, с которыми пациенту становится сложнее справиться при увеличении времени «удерживания» состояния осознанного присутствия.

3. Тренажёр «Око» может быть интегрирован в практики осознанного присутствия Mindfulness, например в 8-шаговую программу МВСТ (Davis et al., 2015), которая показала свою эффективность даже в отношении больных шизофренией и шизоаффективными расстройствами. С другой стороны, практики осознанного присутствия Mindfulness могут существенно обогатиться возможностями работы на тренажёре «Око», а именно потенциалом глазодвигательных реакций, раскрытых в рамках исследования метода EMDR (Фрэнсин Шапиро) и связанных с эффектами билатеральной стимуляции работы полушарий мозга, благодаря чему разрушается нейронная капсула памяти, в которой содержится информация о трагичном событии или тяжёлом переживании. Также Mindfulness-подход, учитывая опыт мировоззренчески-педагогического сопровождения использования тренажёра «Око», мог бы получить своё принципиально новое развитие, вернувшись к своим истокам, связанным с пониманием духовно-нравственных детерминант проблем человека.

Список литературы

1. Гуров, В.А. Динамика некоторых показателей психофизиологического развития младших школьников во взаимосвязи с уровнем и структурой тревожности / В.А. Гуров, Э.М. Казин, Е.В. Белоногова // Валеология. – 2014. – № 2. – С. 11-16.

2. Дьяков, Д.Г. Методика исследования функциональной структуры самоидентификации. Учебно-методическое пособие / Д.Г. Дьяков, Е.С. Малаховская. – Минск, 2018. – 106 с.

3. Дьяков, Д.Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д.Г. Дьяков, А.И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – № 1. – С. 30-47. doi:10.17759/cpp.2019270103

4. Дьяков, Д.Г. Практики осознанности в развитии самосознания, коррекции и профилактике его нарушений / Д.Г. Дьяков, А.И. Слонова // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2016. – № 3. – С. 377-387.

5. Кочетков, М.В. Духовные и оздоровительные особенности занятий цигун в сравнении с физкультурой (на примере Фалунь Дафа) / М.В. Кочетков // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы II-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 27-28 ноября 2015 г.) / гл. ред. И.О. Логинова. – Красноярск: КрасГМУ, 2015. – 421 с. – С. 217-222.

6. Прахин, Е.И. Психосоматические особенности детей в медико-педагогическом мониторинге здоровьесформирующей деятельности школ / Е.И. Прахин, В.А. Гуров, Э.В. Пономарева // Гигиена и санитария. – 2018. – № 7. – С. 635-641.

7. Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / Пер. с англ. А.С. Ригина / Ф. Шапиро. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с.

8. Bishop, S.R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S.R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro // Clinical Psychology: Science & Practice. – 2004. – Vol. 11 (3). – P. 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077

9. Brown, K.W. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being / K.W. Brown, R.M. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84 (4). – P. 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

10. Davis, L.W. Effect of mindfulness on vocational rehabilitation outcomes in stable phase schizophrenia / L.W. Davis, P.H. Lysaker, J.L. Kristeller, M.P. Salyers, A.C. Kovach, S. Woller // Psychol Serv., – 2015. – № 3 (12). – pp. 3-12.
11. Garay, C.J. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the ‘third wave’ of cognitive-behavioral therapies (CBT) / C.J. Garay, G.P. Korman, E.G. Keegan // Vertex. – 2015. – Vol. 26 (119). – P. 49-56.
12. Gedvygaite, J. Efficiency of Tai Chi for Patients with Parkinson's Disease / J. Gedvygaite, J. Andrejeva, R. Bikuliciene, T. Zuravliova // Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference “Psychological Health of the Person: Life Resource and Life Potential”. – 2017.
13. Hayes, S.C. Content, context, and the types of psychological acceptance // Acceptance and change: Content and context in psychotherapy / S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V.M. Follette, M.J. Dougher (eds.). – Reno, NV: Context Press, – 1994. – P. 13-32.
14. Hunot, V. Mindfulness-based ‘third wave’ cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression / V. Hunot, T.H. Moore, D. Caldwell // Cochrane Database of Systematic Reviews. – 2010. – № 9. – P. 25-38. doi:10.1002/14651858.CD008704
15. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness / J. Kabat-Zinn. – New York: Delacourt, 1990. – 720 p.
16. Siegel, D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of WellBeing / Siegel D. – New York: Norton, 2007. – 387 p.