

Медитация как сильная доминанта. Анализ негативности рассогласования и уровня дискомфорта

Юлия А. Бойцова¹, Елена В. Кокурина, Святослав В. Медведев¹

¹ State Scientific Center of the Russian Federation - Institute of Medical and Biological Problems of the Russian Academy of Sciences

BOYTSOVA.IHB@GMAIL.COM

В исследованиях состояний сознания во время медитаций, противоречивость получаемых результатов многие авторы связывают с недостаточностью внедрения субъективных данных (опыта от первого лица) в нейрофизиологические исследования. В частности, предлагается [1, 2] учитывать такой субъективный фактор, как уровень дискомфорта.

Ранее, в исследовании с участием 115 монахов из буддийских тибетских монастырей Индии, мы показали, что амплитуда такого компонента связанных с событиями потенциалов, как Негативность Рассогласования (НР), снижается во время медитации по сравнению с контролем, что свидетельствует об уменьшении восприятия сенсорных стимулов и усилении отстраненности от внешнего мира во время медитации [3].

Мы также разработали структурированное интервью, позволяющее учитывать субъективные факторы, которые могли негативно влиять на испытуемых во время исследования (уровень дискомфорта) [4]. Оценка каждого из возможных отвлекающих факторов проводилась по 10 бальной шкале.

На основе интервью было выделено 3 группы практикующих: с низким уровнем дискомфорта, 1-10 баллов (57 человек, возраст 41.6 ± 13.5); со средним уровнем дискомфорта, 11-20 баллов (27 человек, возраст 38.6 ± 9.4); с высоким уровнем дискомфорта, более 21 балла (10 человек, возраст 41.9 ± 11.3).

Анализ амплитуды НР показал, что группы различаются во время медитации и в контроле. Максимальная амплитуда НР наблюдалась в группе со средним уровнем дискомфорта, минимальная амплитуда - в группе с высоким уровнем дискомфорта. Результаты свидетельствуют о том, что высокий уровень дискомфорта способствовал большей внутренней концентрации практиков и большей отстраненности от внешних стимулов. Это противоречие можно рассматривать в контексте учения о доминанте. Вероятно, отстраненность от внешнего мира у практикующих монахов, возникает как следствие формирования сильной доминанты медитации, которая тормозит и подпитывается более слабыми доминантами, связанными с отвлекающими факторами. Поскольку многие испытуемые отмечали, что им сложно находиться в позе для медитации и не медитировать, можно предположить, что в результате практики поза связывается с самим процессом медитации и рефлексивно активизирует соответствующую доминанту.

[1] John W. Thomas, Marc Cohen. *Front Psychiatry*. 5 (2014) 1.

[2] Harald Piron. *Handbook of Assessment of Mindfulness Research* (2022) 1.

[3] Medvedev S.V., et al., *Int J Psychophysiol*. 31 (2022) 112.

[4] Медведев С.В. и др. *Труды Института востоковедения РАН*. 31 (2020) 40.