

УДК 159.9

ИЗМЕНЕННЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ, КАК ДЕФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мананникова А.С.

Студентка магистратуры ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: Anna-manannikova@yandex.ru

Научный руководитель:

Дикая Л.А.

к.пс.н., доцент ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

Аннотация: В статье рассмотрены особенности изменений личности преподавателей йоги, в результате их трудовой деятельности, в сравнении с деформациями педагогов и спортивных тренеров.

Ключевые слова: деформация личности, профессиональная деформация, йога, медитация

THE MODIFIED TRAITS CHARACTER OF THE TEACHERS OF THE YOGA, AS DEFORMATION OF THE PERSONALITY IN PROFESSIONAL ACTIVITY.

Manannikova A.S.

Abstract: The article describes the features of changes in the personality of yoga teachers, as a result of their work, in comparison with the deformations of teachers and sports coaches.

Keywords: personality deformation, professional deformation, yoga, meditation.

В процессе профессиональной деятельности, происходит преобразование личности, которое приводит к росту и развитию человека в своей профессии [9]. Исходя из закона развития, как такового, важно отметить, что результатом любого развития являются как позитивные изменения, так и негативные. С одной стороны личность развивается, с другой приобретает негативные качества, которые являются следствием профессиональной деформации. Профессиональная деформация личности это изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональных обязанностей [5].

«Каждая профессия имеет свой ансамбль деформаций. Исследования профессионального становления педагогов привели к выделению следующих деформаций: авторитарности, педагогического догматизма, индифферентности, консерватизма, ролевого экспансионизма, социального лицемерия, поведенческого трансфера. Профессиональные деформации неизбежны» [4, с.27]. К профессиональным деформациям личности тренера относят – авторитарность, доминантность, консерватизм, социальное лицемерие, профессиональные догматизм, агрессия, индифферентность, ролевой экспансионизм, социальное лицемерие, демонстративность профессионального поведения [5]. В научных исследованиях описаны деформации различных специалистов, педагоги, психологи, спортсмены, тренеры, государственные служащие, работники полиции, и много других профессий. Все ли профессии приводят к негативным изменениям личности человека? Отвечая на это вопрос, стоит остановиться подробнее на изменениях личности преподавателей йоги, которые являются отчасти педагогами и отчасти тренерами.

Дэниел Гобулман – американский писатель, психолог, научный журналист и Ричард Дэвидсон американский нейробиолог, психолог, профессор психологии и психиатрии, в своем многолетнем совместном исследовании медитации пришли к интересным выводам, в частности о «здоровых» (невозмутимость, душевное равновесие, постоянная внимательность, реалистичная уверенность) и «нездоровых» (лень, тревога, навязчивые желания, эгоизм и.т.д) состояниях ума – во время медитации, нездоровые состояния ума подавлены, но они могут проявиться в полную силу, в обычном состоянии. Переход на более глубокие уровни практики медитации приводит к радикальной трансформации, в итоге, освобождая ум, от нездоровых черт. Еще один важный факт – медитация повышает благополучие по шкале Рифф. С течением времени, у людей, практикующих медитацию, появляется способность управлять вниманием и регуляцией эмоций, снижается тревога, появляется общее чувство благополучия,

уменьшается период восстановления от потрясений, отмечается способность управлять стрессом, и эти измененные черты сохраняются, даже, после прекращения практик медитации. Этот феномен связан с изменениями мозга, а именно – с укреплением участков префронтальной коры, управляющих стрессом, со снижением уровня гормона стресса кортизола, с появлением способности мозга сохранять внимание на чем-либо в момент негативных воздействий, в результате которых мозг других людей отключается. Касаясь мозга, важно отметить еще и то, что йогины с большим опытом демонстрируют интенсивные гамма-волны во многих участках мозга, не только в состоянии медитации, но и в состоянии покоя, мозг йогина в состоянии покоя схож с мозгом других людей в состоянии медитации. Это означает, что состояние превратилось в черту, в результате практики [3]. Если рассматривать межличностные взаимоотношения, то можно отметить, что медитация сострадания приносит повышенную нейронную сонастроенность с теми, кто испытывает страдания, и повышенную вероятность оказания помощи. Наряду с уменьшением количества мыслей, зафиксированных на себе, происходит ослабление чувств, связанных с привязанностями [3].

Уильям Броуд в своей книге «Научная йога. Демистификация» также приводит результаты исследований влияния йоги на личность. Очень интересно, что многочисленные эксперименты демонстрировали, способность йогов контролировать автоматические функции организма и радикально менять внутренние процессы. Вегетативная нервная система подразделяется на две ветви, и, согласно результатам исследований, опытные йоги могут контролировать оба этих отдела. Симпатическая нервная система – своего рода педаль газа, парасимпатическая – педаль тормоза. Работая вместе, они управляют перемещением энергии в теле, управляют настроением и эмоциями. Йога включает позы, задействующие и «газ», и «тормоз». Это настоящая тренировка для вегетативной нервной системы. В результате достигается совершенно новый уровень внутреннего равновесия и

гармонии [2]. Также заслуживает внимания факт, что в ходе эксперимента, у практикующих йогу зафиксировали рост уровня ГАМК в среднем на 27 процентов, а в контрольной группе изменений не выявили. Ученые пришли к выводу, что практика йоги является весьма перспективным методом лечения тревожных состояний и депрессии [2].

Интересно, что в работах по теме деформации личности в трудовой деятельности встречаются такие рекомендации: «Для снижения ежедневного стресса...используйте правильную технику дыхания... заставьте ваш мозг искать новые способы решения обычных проблем, чтобы избежать эмоционального выгорания... если вы сталкиваетесь с какой-то профессиональной деформацией, вы должны замедлиться и переоценить свои приоритеты»[6]. Таким образом, авторы работ в рекомендациях по профилактике и преодолению профессиональной деформации описывают профессиональные обязанности преподавателей йоги и изменения, которые происходят с их личностью, в процессе практики.

Проанализировав труды ученых, можно сделать вывод о том, что преподаватели йоги в процессе развития в своей профессиональной деятельности не приобретают негативных качеств. Напротив, практикуя ежедневно, по несколько часов день, йогины с каждым днем все крепче закрепляют положительные черты характера, развивают внимание, концентрацию, спокойный ум и осознанность, они устойчивы к воздействию стресса. Единственный негативный факт о йоге, который удалось найти, в работах ученых, это слова Юнга. Карл Юнг писал о том, что практика йоги на продвинутом уровне высвобождает такой поток страданий, о каком ни один разумный человек не мог и помыслить и предупреждал о возможности сумасшествия [2]. Но данные о таких случаях пока не встречаются в научных публикациях.

Очевидно, что есть профессии более подверженные деформации [7,8], есть менее, а есть профессии, деятельность в которых приводит к

изменениям личности, но эти изменения сложно назвать деформацией. Одна из таких профессий это преподаватель йоги.

Исследования психических и физиологических процессов, проводимые в течение десятилетий, зарекомендовали йогу как практику, позволяющую достичь блестящих результатов в уравнивании эмоциональных колебаний. Релаксация, дыхательные упражнения и асаны являются своего рода рычагами, с помощью которых можно управлять организмом. Конечно, предстоит провести еще множество исследований. Однако существующие факты уже сейчас позволяют говорить о способности йоги избавлять человека от отчаяния и безнадежности, что в перспективе может спасти много жизней [2].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Безрукавенко Е.А. Профессиональное выгорание офисных работников // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию 2017 № 1 – 2. С. 47 – 50.
2. Броуд У. Научная йога. Демистификация. М.: Рипол-Классик, 2017 416 с.
3. Гоулман Д., Дэвидсон Р. Измененные черты характера. М.: Манн, Иванов и Фербер 2018 333 с.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003 336 с.
5. Изотова М.Х., Посохова С.Т. Коррекционные возможности музыкотерапии: эмоциональный аспект // Психология и психотехника, 2018. № 4. С. 77-87. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36907048>
6. Картузова А.А. Профессиональная деформация личности тренера как научный феномен // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2007. №11. С. 49 – 53.
7. Логинова А. В. Профессиональная деформация личности педагога и пути ее преодоления // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 1750-1752. — URL <https://moluch.ru/archive/91/19881/> (дата обращения: 04.04.2019).
8. Петренко Е.А. Проблема эмоционального выгорания персонала в различных сферах деятельности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2017. – № 1. – С. 203 – 205.
9. Эльзессер А.С. Психологическая помощь персоналу организаций: профилактика тревожных и депрессивных расстройств [Электронный ресурс] // Психолог. 2018. № 5. С. 34 – 40. URL: https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=926450 (дата обращения 30.03.2019).