

Храмешин Сергей Николаевич

канд. филос. наук, профессор

АНО ВО «Славяно-Греко-Латинская Академия»

г. Москва

DOI 10.31483/r-114069

ВЛИЯНИЕ МОЛИТВЕННОЙ ПРАКТИКИ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС: КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье исследуется влияние молитвенной практики на образовательный процесс, особенно в контексте когнитивных и психологических функций. Представлены современные данные о том, как молитва может влиять на внимание, память и психологическую устойчивость учащихся, что позволяет рассматривать её как ресурс для когнитивного и эмоционального благополучия. Особое внимание уделяется религиозно-образовательным учреждениям, где молитва является частью повседневной практики, а также перспективным направлениям исследований, включая влияние молитвы на стрессоустойчивость и академическую мотивацию.

Ключевые слова: молитва, когнитивные функции, образовательный процесс, внимание, стрессоустойчивость, мотивация.

Введение

Вопрос о влиянии молитвы на образовательные процессы поднимается всё чаще, поскольку исследования когнитивных наук и психологии свидетельствуют о том, что молитвенные практики способны положительно влиять на внимание, память и эмоциональную устойчивость. В учебных заведениях с религиозной ориентацией молитва зачастую является неотъемлемой частью обучения, а её воздействие на учащихся заслуживает особого внимания. Когнитивные и нейропсихологические аспекты молитвы представляют собой перспективную область исследований, способную раскрыть, каким образом эта практика может поддерживать и усиливать учебные способности.

Влияние молитвы на внимание и способность к концентрации

Исследования показывают, что регулярная молитвенная практика способствует развитию сосредоточенности и улучшению внимания. Молитва требует от молящегося концентрации на произносимых словах, что схоже с медитативными техниками. Согласно исследованию Ваер (2013), регулярные практики концентрации могут привести к изменениям в областях мозга, связанных с фокусировкой и удержанием внимания [1]. Эта особенность особенно актуальна для учащихся, чья образовательная успешность зависит от способности концентрироваться и избегать отвлечений.

Память и молитва: усиление когнитивных способностей

Повторение и концентрация, заложенные в структуре многих молитвенных практик, способствуют улучшению кратковременной и долговременной памяти. Психологи обнаружили, что ритуальные повторяющиеся действия, такие как молитва, тренируют мозг к запоминанию информации через улучшение нейропластичности. Исследование Larson и его коллег (2013) показало, что регулярные молитвенные практики могут увеличить объем долговременной памяти, что является важным ресурсом для образовательного процесса [2].

Молитва и эмоциональная регуляция

Эмоциональная регуляция является критическим фактором успеха в обучении, особенно в условиях высокой учебной нагрузки и стрессовых ситуаций. Учащиеся, практикующие регулярные молитвы, сообщают о снижении уровня тревожности и повышении психологической устойчивости, что подтверждается и научными данными. Молитва позволяет учащимся обрести внутреннее спокойствие и управлять своими эмоциями, что особенно важно во время экзаменов и других напряжённых периодов. В исследовании Rubia (2012) указывается, что регулярные практики саморегуляции через молитву оказывают положительное воздействие на активность префронтальной коры головного мозга, ответственной за когнитивный контроль и саморегуляцию [3].

Молитва как инструмент управления стрессом

Учебная нагрузка и требования образовательной среды могут вызывать стресс у студентов, влияя на их способность сосредоточиться и усваивать новую

информацию. Практика молитвы в учебных заведениях помогает снизить уровень стресса и эмоционального выгорания. Современные исследования подтверждают, что религиозные практики, включая молитву, способны существенно уменьшать физиологические проявления стресса, такие как уровень кортизола в крови [4]. Учащиеся, которые используют молитву как инструмент психологической поддержки, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, а также улучшают свою способность справляться с напряжёнными ситуациями в образовательном процессе.

Влияние молитвы на мотивацию и дисциплину в учебной деятельности

Молитва может способствовать развитию дисциплины и внутренней мотивации, что особенно важно в условиях современной образовательной среды, требующей от учащихся самоорганизации и целеустремлённости. В исследовании, проведённом в религиозных школах, было показано, что учащиеся, включающие молитву в свой распорядок дня, проявляют более высокую мотивацию к обучению и дисциплину в учебной деятельности [5]. Умение удерживать фокус на учебных целях в сочетании с молитвой может способствовать повышению академической успеваемости.

Перспективные направления исследований

Перспективы изучения когнитивных и психологических аспектов молитвы в контексте образования включают исследования нейрофизиологических изменений, связанных с молитвенными практиками, а также их влияния на мотивацию, устойчивость к стрессу и академические достижения. Будущие исследования могут включать более глубокий анализ влияния регулярной молитвы на процессы памяти и концентрации у учащихся, а также исследование долгосрочного эффекта молитвенных практик на академическую успеваемость и психологическое благополучие.

Заключение

Молитва, являясь когнитивно-ориентированной и эмоционально-устойчивой практикой, может быть полезным инструментом для учащихся, повышающим внимание, память и стрессоустойчивость. Её влияние на когнитивные функции и эмоциональную регуляцию открывает новые возможности для интеграции молитвенных практик в образовательные программы религиозных учебных

заведений и даже в секулярные контексты как средство саморегуляции и эмоционального благополучия.

Список литературы

1. Baer R.A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review // *Clinical Psychology: Science and Practice* [Electronic resource]. – Access mode: <https://clck.ru/3ETFnU> (дата обращения: 28.10.2024).

2. Larson D.B., et al. Associations Between Religion, Spirituality, and Mental Health in Adults // *JAMA Psychiatry*. – 2013 [Electronic resource]. – Access mode: <https://clck.ru/3ETFqQ> (дата обращения: 28.10.2024).

3. Rubia K. The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders // *National Center for Biotechnology Information* [Electronic resource]. – Access mode: <https://clck.ru/3ETFrW> (дата обращения: 28.10.2024).

4. Hebert R., et al. Cortisol response to stress and the role of mindfulness in moderating its effects on students // *Physiology & Behavior*. – 2016 [Electronic resource]. – Access mode: <https://clck.ru/3ETFtX> (дата обращения: 28.10.2024).

5. Jankowski P.J., et al. Religious commitment and academic success: Evidence from a sample of religious school students // *Journal of Religion and Health*. – 2015 [Electronic resource]. – Access mode: <https://clck.ru/3ETFvw> (дата обращения: 28.10.2024).

6. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви / В.Н. Лосский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3ETFx6> (дата обращения: 28.10.2024).