

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи*

МАГІСТЕРСЬКА ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:
"МЕДИТАЦІЯ ЯК СПОСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КАНАЛ
САМООСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ"

Спеціальність 053 Психологія

Виконала:

Студентка групи ПСЗм-11
Кацель Юлія Сергіївна

Науковий керівник

канд. психол. н., доцент Гіряк
Галина Степанівна

Тернопіль – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЇ	6
1.1. Поняття та сутнісний зміст медитації як психодуховного способу активізації трансцендентних каналів осягнення Всесвіту та власного "Я".....	6
1.2. Культурно-історичні формовияви медитації у релігійних та філософсько-психологічних дискурсах.....	13
1.3. Порівняльний аналіз сучасних напрямків дослідження медитативних практик у вітчизняній та зарубіжній науковій думці.....	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДИТАЦІЇ ЯК СПОСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КАНАЛУ САМООСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	33
2.1. Систематика типів медитації за способом досягнення трансу та інших змінених станів свідомості.....	33
2.2. Зовнішні та внутрішні передумови й чинники застосування медитації як психотехніки спрямованої на саморегуляцію та самоосягнення особистості.....	42
2.3. Психосоматичні механізми й етапи (мікродинаміка) розгортання процесу медитації.....	49
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ МЕДИТАЦІЇ ЯК СПОСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КАНАЛУ САМООСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	58
3.1. Терапевтичний ефект медитації як стану та засобу уможливлення психічного переструктурування.....	58
3.2. Зміст психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості.....	65
3.3. Аналіз результатів упровадження психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості.....	70
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність обраної теми базується на зростаючому інтересі суспільства до психологічних методів покращення якості життя та досягнення психічного благополуччя. У сучасному світі, де ритм життя надто інтенсивний, а стресові фактори часто стають невіддільною частиною повсякденного існування, медитація представляє собою важливий інструмент саморегуляції та самоосягнення.

Застосування медитації в сучасному суспільстві виявляється важливим у контексті вирішення проблем психічного здоров'я, стресових ситуацій та пошуку внутрішньої гармонії. Зокрема, у зв'язку з поширенням технологій та швидкістю інформаційного потоку, люди шукають ефективні способи збереження емоційної стабільності та психічної рівноваги. На сьогоднішній день в Україні питання психологічної стійкості є особливо актуальним через військовий стан, тому пізнання, засвоєння та практикування ефективних методик, таких як медитація стає життєво необхідним. Забезпечення соціально-психологічної підтримки медитації серед різних соціальних категорій є актуальним і важливим напрямом соціальної політики.

Тему медитації та її вплив досліджували такі зарубіжні та українські вчені як Волженцева І., Гоулмен Д., Гудзенко-Александрук О. Г., Дмитренко Ю., Еліаде М., Жмай, О. В., Колесник І., Кучеренко Є. В., Маслоу А., Медвін Ю.О., Мюллер В., Рассел П., Сидоренко О.Б., Фейдимен Дж., Фрімен Л. та інші.

На наш погляд, проблема впливу медитації на саморегуляцію та самоосягнення особистості є недостатньо вивченою. В українських наукових виданнях не виявлено спеціальних досліджень, які б вивчали вплив практик медитації на гармонійність життя, рівень тривожності, психологічне благополуччя груп осіб за частотою практикування медитативних технік, тому наше дослідження може бути першим у даній сфері. Дане дослідження дозволить з'ясувати реальні кількісні та якісні показники впливу практик медитації на стан

особистості. Дослідження теми також є актуальним у контексті розвитку психологічних підходів до самопізнання та самовдосконалення. Розуміння впливу медитації на психіку та особистісний розвиток може стати фундаментом для розробки ефективних програм саморегуляції та психологічної допомоги.

Таким чином, враховуючи важливість проблеми і недостатність її вивчення, було обрано тему магістерської роботи - "Медитація як спосіб саморегуляції та канал самоосягнення особистості"

Об'єкт дослідження: медитація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості використання медитації як засобу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність програми медитації як засобу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Дослідити становлення, розвиток і новітні дослідження практики медитації як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості.
2. Теоретично визначити та обґрунтувати роль медитативних практик і їхній вплив на психічне здоров'я та саморегуляцію особистості.
3. Апробувати ефективність запропонованої психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація – для вивчення літературних джерел, нормативних документів, визначення продуктивних підходів застосування медитації як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості; узагальнення – для визначення понятійного апарату дослідження, формулювання його основних положень і висновків; *емпіричні* – аналіз нормативної документації, методичних матеріалів та мобільних застосунків для з'ясування стану дослідження та ефективності використання певних видів медитації; анкетування для виявлення впливу медитацій на загальний стан анкетованих, рівня адаптованості до

стресових ситуацій; методи кількісної і якісної обробки результатів анкетування, спостереження.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі теоретичних аспектів застосування медитації, сприяння застосування медитації покращенню стану та запобігання надмірної тривоги: визначення понять, аналіз сучасних видів медитації, дослідження щодо ефективності використання медитації, ризику недоотримання фахової допомоги серед людей схильних до надмірної тривоги.

Практичне значення дослідження впливу медитації може мати велику вагу для психологічної практики та розвитку наукових знань у цій галузі. Результати дослідження можуть вказати на те, які підходи до медитації найефективніше впливають на певні психологічні стани, такі як депресія, тривожність або посттравматичний стресовий розлад. Це може допомогти психотерапевтам обирати оптимальні практики для своїх клієнтів. Дослідження може допомогти розробити ефективні підходи до використання медитації як інструменту зниження стресу та тривожності. Це може бути корисним для індивідів, які шукають способи подолання стресу. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для проведення інших досліджень та сприяти формуванню і розповсюдженню усталеної практики медитації.

Структура й обсяг дослідження. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (124 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок, з них основного тексту – 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЇ

1.1. Поняття та сутнісний зміст медитації як психодуховного способу активізації трансцендентних каналів осягнення Всесвіту та власного "Я".

Що таке найвищий стан свідомості? Різні вчені та духовні вчителі дають йому різні назви. Святий Павло називав його "спокій, що веде до розуміння", Р.М.Бек - "космічною свідомістю". У Дзен-буддизмі воно має назву саторі або кеншо, в йозі - самадхи або мокша, а в даозмі - "абсолютним дао". Томас Мертон описував його як "трансцендентальне несвідоме", а Абрахам Маслоу ввів термін "пік відчуття". Юнг говорив про процес індивідуації, а Бубер обговорював взаємозв'язок Я - Ти. Назви можуть відрізнятися, але всі вони описують стан свідомості, який радикально відрізняється від нашого звичайного стану розуму [46, с.76].

Більше того, всі ці терміни поєднує одне й те саме розуміння: це стан свідомості, в якому відбувається повне поєднання людини з нескінченністю. Воно виходить за межі часу та простору, створюючи відчуття безчасності та вічності, а також нескінченного з'єднання з світобудовою. В контексті позначення даного стану ми будемо застосовувати термін "трансценденція" (лат. *transcendens* — той, що переступає, виходить за межі). Намагаючись зрозуміти себе, людина "сама створює собі норми і зв'язує себе ними" (Г. Марсель), "здійснює трансценденцію від себе як емпіричної індивідуальності до себе як до самобутної самості" (К. Ясперс). Здатність до трансценденції дає змогу особистісно зрілій людині не потрапляти у ситуації, а адаптовуватись до них шляхом самовдосконалення. Отже, особистісно зріла людина може бути "своїм власним проектом" (А. Сартр) [2, с. 89].

В аналітичній психології Карла Густава Юнга трансценденція - це функція злиття свідомого і несвідомого вмісту, ключове поняття психічного розвитку, що

пов'язане з процесом індивідуації (процес становлення особистості, такого її психологічного розвитку, при якому реалізуються індивідуальні задатки та унікальні особливості людини). Фундаментальна рушійна сила психіки спрямована в область осягнення самозвеличення. Трансцендентальні переживання можуть супроводжуватись зміною психічної установки або зміною психічного тону — лібідо [24, с.76].

Відомим інструментом психодуховного способу активізації трансцендентних каналів осягнення Всесвіту та власного "Я" виступає медитація. Під терміном "медитація" розуміється інтенсивний, глибокий роздум, який проникає в глибини психіки, занурюється у предмет, ідею або процес. Цей стан досягається шляхом концентрації на одному об'єкті та виключенні всіх факторів, які можуть розсіювати увагу, як зовнішні, так і внутрішні. Медитація може представляти собою або найвищий рівень уваги на конкретному об'єкті, або, навпаки, повне розсіювання уваги. У обох випадках відбувається припинення процесів сприйняття і мислення, що призводить до певної чуттєвої ізоляції людини від зовнішнього світу. Йоги стверджують, що під час глибокої медитації їх тіло повністю поглиблюється в глибокий спокій, а розум і свідомість перебувають в стані особливого типу неспанья, високої зосередженості [15, с. 17].

Слово медитація охоплює широкий аспект різноманітних технік. Для деяких це слово може означати фокусування розуму на якомусь уявному образі, для інших – роздуми на певну вибрану тему, або педантичне дослідження всіх своїх думок. Все це і багато інших технік, спрямованих на пізнання несвідомого та досягнення трансцендентного стану так чи інакше пов'язане з медитацією. При цьому всі вони різняться між собою на нейрофізіологічному рівні, оскільки кожна із них активує різні ділянки мозку.

Під час медитації увага спрямовується на певний об'єкт, який може відрізнитися в залежності від конкретної медитативної техніки (J. Eberth, P. Sedlmeier, 2012). Об'єктом спостереження може бути дихання або переживання

певного досвіду: внутрішнього – думки, емоції, тілесні відчуття, або зовнішнього – звуки, візуальні образи, запахи, дотик тощо (L. Flook, S. Goldberg, L. Pinger, R. Davidson, 2015). Прикладом неформальних практик можуть бути усвідомлене споживання їжі, слухання музики, усвідомлені прогулянки тощо, при цьому увагу повністю направлено на процес і відчуття, які його супроводжують [19, с. 131].

Термін "медитація" має своє коріння в латинському слові "meditatio" (розмірковування), що походить від дієслова "meditari", що означає "обдумувати, мисленнєво споглядати" та інше. Дослідники Cunningham і Egan стверджують, що термін увійшов у європейську культуру через Біблію, зокрема через слово "хага", що має значення "розмірковувати, споглядати, шепотіти" в івриті, і було перекладено латиною як "meditatio" (Cunningham & Egan, 1996). Під час перекладу духовних текстів Сходу деякі терміни, такі як санскритське "дх'яна" (dhyai), китайське "чань" (chan), японське "дзен" (zen), були перекладені як "медитація". Аналіз енциклопедичних словників дозволяє стверджувати, що термін "медитація" зараз охоплює духовні практики не лише індуїзму, буддизму, йоги, а й практики з античної філософії - піфагоризм, платонізм і неоплатонізм, ісламський суфізм (практика зікр, що полягає у повторенні 99 імен Бога), єврейська Каббала, християнський ісихазм (практика повторення Ісусової молитви) та містико-аскетичні практики козаків-характерників (бойові психотехніки Спасу) [100].

До медитативних технік можна віднести також деякі елементи українського фольклору, зокрема пісні, у яких текст повторюється, а їх виконання передбачає ритмічне погойдування та зосередження на внутрішньому стані. В Українському радянському енциклопедичному словнику (1967 р., том 2) медитацію розглядають як форму філософської лірики, що притаманна сентименталістам і романтикам у розмірковуванні про життя та його сенс.

На сучасному етапі розвитку психології медитація розуміється як ментальні (психічні) вправи, використовувані у духовних, релігійних та

оздоровчих практиках. Іноді під медитацією розуміють особливі психічні стани (змінені стани свідомості), що виникають під час медитативних ментальних тренувань для розслаблення та підсилення відчуття благополуччя. Розуміння медитації як релігійно-культурного явища, внутрішнього зосередження під час глибокого розмірковування над духовною істиною з одночасним відволіканням уваги від зовнішніх і внутрішніх подразників, стає все менш поширеним [31, с. 149, 101].

Важливо відзначити, що сам термін "медитація" може виявитися в деяких інтерпретаціях не зовсім коректне, оскільки "meditatio" (лат.) означає "акт обдумування, споглядання, роздумів; думка, ідея". Це відображено в таких творах, як "Медитації" Марка Аврелія (в українському перекладі), "Медитації" Рене Декарта, "Картезіанські медитації" Едмунда Гусерля і інших. Однак у санскриті та мові палі/тибетській для позначення практик, які ми називаємо медитацією, існує десятки різних термінів.

Наприклад, техніка, яку викладав Чог'ям Трунгпа, називається на санскриті "шаматха", що перекладається як "розслаблення, заспокоєння, спокійне перебування", і, в сутності, відповідає відсутності розмірковувань та чистому сприйняттю. Цю практику можна описати як "точне сприйняття ситуації кожної миті за допомогою конкретних методів усвідомлення, яку називають медитацією "шаматха" (палі: саматта). Термін "шаматха" означає "наповненість миром, умиротворення". Коли ви усвідомлюєте кожен момент у теперішньому часі - не залишається місця для нічого, окрім відкритості та мирного сприйняття" [74, с. 65]. Суть цієї практики полягає в сидінні на спеціальній підушці з прямою спиною та спостереженні за диханням. Це може здатися дуже простою та навіть нудною практикою, яка не викликає зацікавлення для агресивного розуму (санскрит: кама-манас) і "его"[64, с. 177].

За думкою авторів-західних наставників буддизму, таких як Нгакпа Чог'ям і Кхандро Дечен, тибетське слово "гом" (sGom) є еквівалентом слова "медитація". Проте важливо враховувати, про який саме вид медитації йдеться,

оскільки існують різні підходи. Наприклад, існує "лунггом" (тибетське слово "rLung" вказує на внутрішню енергію або "вітер", що відповідає санскритському "прана"). Проте основною формою медитації є "ши-не", що в перекладі з тибетської означає "бути безтурботним", "перебувати у спокої" або "не залучатися". Це аналог терміну "шаматха", на який посилається Чог'ям Трунгпа. Автори відзначають, що навіть лише завдяки практиці "ши-не" можна досягти досвіду відчуття пустотності, поглибити стан безмислення та сприйняття.

В словах наставників Дзогчен виражена ідея, що "медитація - це процес звикання до просвітленого стану, співпраця та об'єднання з цим просвітленим станом" [106, с. 607]. Ця форма медитації дозволяє досягнути "глибокого добра", яке є "третім часом" і трансцендентною основою нашого існування, а також отримати непередбачувану внутрішню радість від єдності з сакральним і почуття повноти. Той досвід істинного буття є основою для духовного просвітлення. Практика передбачає собою самостійну роботу над собою, так як потрібно самостійно зустрічати і подолати нудьгу та лінощі, розглядати і оволодівати хаосом думок і почуттів, організувати своє тіло для практики та інше. Отже, ця ідея не нова і вже відома з часів Сократа - ми повинні самі оволодіти і виховати себе шляхом духовних практик та розуміння істини.

Отже, медитація представляє собою внутрішню дисципліну, спрямовану на досягнення духовного досвіду єднання з невидимим і включає духовні практики, спрямовані на усвідомлення власної свідомості. За словами Деніела Брауна, автора книги "Керунок до великого шляху. Махамудра: етапи медитації", для розуміння того, що відбувається під час медитації, як щодо об'єкту, так і щодо суб'єкта медитації, важливо зрозуміти філологію цього процесу. Зокрема він зазначає, що "дієслово *sgom pa* означає "медитувати" і є протилежним за значенням до дієслів "слухати" (*thos pa*) або "розмірковувати" (*bsam pa*"); "буквально термін *sgom pa* означає "стати кимось" або "реалізувати щось", що вказує на те, що ті, хто практикує медитацію, повинні реалізувати

або направляти вчення Дхарми безпосередньо у власний потік свідомості" [52, с. 179].

Предмет даної роботи вимагає звуження та конкретизації загального явища медитації та розгляду її з точки зору психологічної практики. За висловом зарубіжного вченого С. К'юбуза, "тут мова йде не про лікування хворих людей, а про використання нових можливостей для покращення здоров'я "нормальних людей", які стурбовані пошуком душевного спокою і бажанням зробити життя внутрішньо більш змістовним" [15, с. 16]. Отже, ми розглядаємо саморозвиток як внутрішньоособистісний процес росту, що веде до самоактуалізації індивіда.

Дане питання було досліджено багатьма психологами та філософами минулого і сьогодення. Вчення про людську душу, що накопичилося у різних духовних системах (християнство, дзен-буддизм, даосизм, суфізм, йога), отримує новий поштовх від сучасних відкриттів у фізиці, теоріях систем і інформації, а також дослідженнях мозку тощо.

Зв'язок явищ вдосконалення, самовдосконалення, способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості з медитацією простежується у поглядах деяких психологів та підтверджується прадавніми позиціями щодо самовдосконалення шляхом духовного самозростання за допомогою медитації.

Наприклад, у К.-Г. Юнга головною метою індивідуації, яку він вважає еквівалентною саморозвитку, є розширення свідомості [61, с. 43]. Як відомо, в давніх духовних ученнях і основною метою, і "побічним ефектом" медитації є також розширення свідомості. Тому індивідуація за концепцією Юнга та медитація спрямовані на саморозвиток. Отже, можемо вважати, що індивідуація та медитація, як постійний процес самовдосконалення, мають багато спільних рис. Це означає, що "саморозвиватись" може включати в себе навчання концентрації, і саморозвиток може бути станом постійної зосередженості [103].

У вченні Перлса ми можемо знайти твердження, яке наголошує на тому, що постійне самоусвідомлення є процесом особистісного зростання. У гештальт-психології важливими поняттями є "цілісність", "тут і зараз" та "як".

Варто відзначити, що ці терміни також описують стан медитації та її кінцеву мету. Отже, в підході Перлса до росту особистості також відіграє роль медитативна "технологія" (тобто постійне самоспостереження, самоусвідомлення) [62, с. 112].

Альфред Адлер стверджує, що перехід від егоцентрованості до світоцентрованості, прагнення до вдосконалення та співпраця з іншими є ключовими ознаками здорової особистості [19]. Важливо зауважити, що ці характеристики співпадають з ідеями Абрахама Маслоу стосовно "здорових" особистостей, а також з описом "ефектів" медитації, які зустрічаються в давніх текстах [32, с. 112].

Серед ідей, які ми можемо виділити в психології самоактуалізації А. Маслоу, особливо привабливими є такі - самоактуалізація передбачає переживання з повною концентрацією [61, с. 89]. Це може, знову ж таки, підкреслювати той факт, що психологи розглядають основу саморозвитку як неперервний медитативний процес.

Базуючись на проведених паралелях та отриманих висновках, ми можемо стверджувати, що існують виразні взаємозв'язки між основними концепціями духовних практик та поняттями, що визначають психологію особистісного росту. Представлені роздуми підкріплюють нашу гіпотезу про те, що медитація сприяє особистісному розвитку. Ми навіть можемо припустити, що сам процес саморозвитку може бути розглянутий як стан безперервної медитації.

Цікаво, що вітчизняний психолог О. П. Колісник описує медитацію як психічний механізм саморозвитку, що заснований на створенні штучної ситуації самовдосконалення. В цій ситуації створюються умови для особистісного росту, включаючи добровільне відмовлення від звичних ідентифікацій, відокремлення від соціальних стереотипів (зорієнтованих не на норми, а на цінності), вільний контроль над "Над-Я" і дії в сфері свободи волі [27, с. 367].

За нашим переконанням, наведені вище позиції взаємопов'язані між собою. Оскільки вони наголошують на таких поняттях, як цілісність особистості,

пізнання та розширення смислу життя (що призводить до збільшення свідомості) та контроль над емоціями. Таким чином, механізмом дії медитації є нейропластичність – зміна структури та функціонування мозку завдяки виконанню певної діяльності. Отже, сутнісний зміст медитації як психодуховного способу активізації трансцендентних каналів осягнення Всесвіту та власного "Я" полягає в досягненні за допомогою певних методик особливого стану свідомості, який сутнісно впливає на самоусвідомлення і розвиток особистості.

1.2. Культурно-історичні формовияви медитації у релігійних та філософсько-психологічних дискурсах

Незважаючи на те, що медитація традиційно асоціюється з релігійною практикою і, часто, із східною духовністю, ці методи стають все більш поширеними в світській західній культурі. Медичні та психіатричні установи поступово починають визнавати та вивчати корисний вплив практики медитації на психологічне та фізичне здоров'я. Цей процес можна порівняти із секуляризацією релігійних практик, таких як йога і тай-чи, після їх інтеграції в популярну культуру.

Перша згадка про медитації була виявлена археологами у долині Інду у настінних малюнках, що датовані приблизно 5000-3500 років до нашої ери. На малюнках зображені люди, що сидять у позах, які багато хто з нас вважає позами для медитації. Іншими словами, фігури сиділи на землі, схрестивши ноги, поклавши руки на коліна, а очі трохи звузилися, але не закрилися повністю. Є також описи техніки медитації, знайдені в індійських писаннях, датованих близько 3000 років тому [89].

Йшли століття і більшість великих релігій світу перейняли основні концепції медитації. Хоча методи можуть відрізнятися залежно від культури, люди в усьому світі вважають, що медитація є наріжним каменем духовного

розвитку. Як зазначається у виданні *Psychology Today*, медитація - це практика, яка є частиною всіх основних світових релігій [78].

Докладний опис медитативних технік з практичними порадами можна знайти у "Йога-сутрах" Патанджалі (II століття до н.е.), які є найстарішим і найавторитетнішим джерелом щодо йоги (традиційної системи психофізичної регуляції свідомості), а також у "Бхагавад-Гіті" (VII-IX століття до н.е.) та 6-ій книзі "Махабхарати". У цих джерелах вже відзначається цілюща дія медитації - як на фізичному, так і на психічному рівні. Ці вчення, в свою чергу, базуються на розумінні людини як невід'ємної частини Всесвіту (Універсуму) та розумінні її мікрокосму, який є відображенням макрокосму.

В іудаїзмі є Каббала, містить медитативні вчення, використання медитації у сучасному іудаїзмі "хитбодедут" (хит-ба-ді-дут) — одна з найвідоміших медитативних практик.

В ісламі є дві форми медитації. Найбільш поширеною формою, згаданою в Корані, є "Тафаккур" (таа-фаак-кур), який є споглядальною медитацією та роздумами про всесвіт. Друга, менш прийнята та більш містична форма - суфізм.

Буддизм має безліч різновидів, включаючи дзен, тибетський та тхеравадан. Більшість буддійських традицій припускають пошук шляху до Просвітління, і медитація є важливим способом зробити це [27, с. 76].

Завдяки розвитку міжкультурного діалогу, західні дослідники поступово вивчають медитативні методи та філософські концепції, що впливають із вчень Будди. Серед різних шкіл буддизму особливу увагу приділяють Тераваді, дзен-буддизму, кармакагью, гелугпа, дзогчен та іншим. Традиційні методи медитації, відомі у цих школах, поступово стають важливою частиною культурного спадку Заходу. Окрім традиційних вчень, буддійська філософія та медитація розвиваються у секулярному контексті, де створюються методика, що ґрунтуються на буддійських принципах, але вилучають релігійні компоненти [30, с. 85].

Існують також вербальні форми медитації, такі як коани у дзен-буддизмі. Це парадоксальні або багаторівневі висловлювання, спрямовані на стимулювання мислення з метою досягнення моменту виходу за звичайні рамки. Медитація з використанням коанів об'єднує в собі відчуття розв'язання загадки, емоційного заспокоєння, і часом супроводжується тілесними відчуттями і візуальними переживаннями, подібними до високих ступенів безсловесної медитації. Проте, оскільки медитація на коан є організованою дисципліною в чернечій ієрархії, досягнення просвітлення оголошується і підтверджується вербальними засобами, такими як написання просвітлених віршів або власних коанів, які отримують визнання від попередніх вчителів [28].

Адаптація практик буддійської медитації на Заході відбувається завдяки семінарам, ретритам, конференціям і відсутності "релігійного" характеру у цієї практики [25].

Під час зустрічі українських освітян із Далай-ламою 14-м у Лхасі (Індія) весною 2019 року, Його Святість поділився інструкціями з медитації та закликав українських освітян виконувати їх, утримуючись при цьому в межах власної релігійної традиції. Учасниця цієї поїздки, психолог і тренер О. Лисих, поділилася наступними словами Далай-лами: "Ваша релігія - це ваша сила. У вас є коріння, є предки, тож слідуйте ним. Ми можемо лише розказати вам про свою культуру і досвід. Візьміть те, що хочете від нас, і використовуйте це на благо" [3].

Розвиток філософської системи призводить до змін у методах розвитку свідомості, і революція в медитаційних практиках викликала переосмислення всіх аспектів буддійської концепції. Взаємодія між філософією і медитацією не обов'язково передбачає наявність релігійних аспектів, і саме через це з'явлення секулярних методик, що базуються на світоглядних принципах буддизму, є результатом природного розвитку буддійських вчень у сучасних умовах.

На початку 20 століття відбувається справжня популяризація різних технік медитацій. Спрощені форми медитації стають частиною масового світського

життя на Заході та в Азії, яка виключає ісламські країни, Південно-Східний регіон Малайзії та Індонезії, а також Китай. Воно відбувається так різко, що стається зсув щодо головного призначення медитації як такої: "з езотеричної форми глибокого містичного досвіду, вона стає психотерапевтичним засобом, більше орієнтованим на зцілення, що доступна масі мирян" [62, с. 50].

В той же час у Сполучених Штатах набувають популярності йога та медитація, що були представлені Свами Вівеканандою та популяризовані Парамахансою Йоганандою. В історії західної культури та релігії ХХ століття важливою подією вважається поширення "трансцендентальної медитації" (ТМ), яку почав викладати один з духовних лідерів Індії, Махаріші Махеш Йогі, починаючи з 1955 року.

В Україні з 2018 року почали виникати компанії, де співробітники, незалежно від своїх посад, мали можливість отримати навчання з трансцендентальної медитації від сертифікованого центру в Україні в рамках корпоративної культури. Кожен працівник проходив церемонію ініціації, отримував інструкції з медитації і "молитовне слово" для мантри. Щоденний графік роботи компанії включав дві сесії медитації, тривалістю 20 хвилин кожна. Цікаво, що і в "шаматсі" рекомендується проводити медитаційні сесії не менше ніж на 20 хвилин. Це обрано не випадково, оскільки сучасні дослідження підтверджують, що за цю годину відбувається цикл нервової системи, наприклад, для переключення симпатичної нервової системи на парасимпатичну, що сприяє заспокоєнню психіки та розуму [52, с. 180].

Окремо потрібно виділити проблему медитації в християнстві, оскільки в цій релігії існують різні погляди відносно неї. Є багато християнських практик, які вважаються формами медитації. Крім християнського чернечого життя, інші зв'язки всередині християнських релігій включають підрахунок четок і Поклоніння, в якому основна увага приділяється Євхаристії. Вчені вказують на посилення на медитацію в Біблії, наприклад, на затвердження у Старому Завіті, яке говорить: "Заспокойся і пізнай, що Я Бог". Багато хто інтерпретує це як

вказівку людям заспокоїти свій розум за допомогою медитації. В Ісусі Навині 1:8 Старого Завіту є згадка про медитацію [21, с. 65].

Фактично, Всесвітня спільнота християнської медитації (WCCM) була заснована в 1976 році для продовження справи бенедиктинського ченця Джона Мейна, який запровадив медитацію у формі повторюваних молитов як частину свого вчення християнської віри. До складу спільноти входять медитативні групи зі всього світу, аналогічно до Шамбалу-центрів та центрів з ТМ.

Один із учеників отця Джона Мейна, чернець-бенедиктинець і директор WCCM, Лоренс Фрімен OSB, у своїй книжці "Внутрішнє світло. Путь християнської медитації" висловлює сутність цього методу "споглядальної духовності", описуючи її як "тишу Христову в серці" і "буття" перед Богом у оголеному стані розуму". Це нагадує про містичний досвід східного християнства, відомий як "ісихія" (спокій, безмовність, тиша), і включає практику мовчазної молитви та розумово-сердечного тверезіння, що були розповсюджені серед ранніх християнських монахів-пустельників. Досвід отця Джона став відзначеним для західних християн, які прагнуть повернутися до давніх корінь традиції Церкви та "вийти за межі собі", дозволяючи Богу виявлятися в них, як це сказав святий Йоан Павло II, цитуючи містика Майстра Екхарта: "вийти за межі собі. .. і дозволити Богу бути Богом у нас" [52, с. 175].

Проте саме слово "медитація" набуло двох протилежних значень у християнській практиці, як зазначає Лоуренс Фрімен. У його первинному значенні *meditatio* використовується ранньохристиянськими монахами і розумілося як "вдивляння в *medio*" – залишатися в центрі. Латинське *meditari* використовувалося як еквівалент грецького *meletan*, що означає "повторювати" [64, с.23]. Виявляється, що в ранньому християнстві практика медитації також передавалася від учителя до учня відповідно до традиції "живої передачі", яка передбачала невербальні сигнали та перебування у "полі" свідомості вчителя, що дуже схоже на підходи в буддизмі.

Порівнюючи досвід буддійської медитації "шаматха" і трансцендентальної медитації Махаріші, стає очевидним загальний принцип медитації - заспокоєння інтелектуально-емоційного хаосу та з'єднання з чистою свідомістю, інтуїцією, перебування тут і зараз, у божественному, чистому, теоретичному вимірі буття. Це стає очевидним, оскільки в книзі Фрімена подається інструкція до медитації та її мета, що підтверджує, що це насправді подібна до буддійських та індуїстських традицій, універсальна практика, єдина відмінність полягає у молитовному слові "мантрі".

Також важливо відзначити, що медитація не є молитвою в звичному розумінні, як розмова з Богом або роздуми про Нього. Вона також не є медитацією-роздумами, що стає зрозумілим з інструкції до медитації: "Не думайте ні про що і не уявляйте собі нічого: ні духовного, ні світського. Думки чи образи, які виникають під час медитації, слід розглядати як відволікання уваги і постійно повертатися до повторення обраного слова". Якщо порівнювати християнську медитацію, яку також рекомендується проводити щодня протягом 20–30 хвилин вранці і ввечері, зі шаматхою, то в останній об'єктом медитації є дихання замість молитовного слова. Проте принцип залишається однаковим [64, с.54].

Таким чином, великий інтерес до цього феномену виникає в різні часи та серед різних народів. Медитація як метод психічного тренування набуває різних форм у залежності від культурно-історичного контексту. У цілому ж культурологічні відмінності в медитативних та духовних практиках заслуговують на широкі та ретельні емпіричні дослідження.

Разом з розповсюдженням медитації у контексті конкретних релігійних вчень медитація поступово стає предметом наукового дослідження та практичного використання. У ХХ столітті, медитативні методи розроблялися в деяких школах психоаналізу, зокрема аналітичної психології, як система психофізичного тренування, спрямована на терапевтично-корекційний ефект.

Складові медитації вже давно інтегруються в практику психотерапії. Окрім методу усвідомленості (mindfulness), який базується на адаптованій версії традиційної буддійської медитації і спрямований на усвідомлення оточуючої дійсності, і який розвивається в межах сучасної когнітивно-поведінкової терапії, елементи медитації можна знайти в нейролінгвістичному програмуванні, у психосинтезі Р. Ассаджиолі, в гіпнозі Еріксона, в різних видах саморегуляції, а також в різних методиках релаксації, включаючи візуалізацію і практики усвідомлених сновидінь, які використовуються для лікування кошмарів і для особистісного розвитку [33, с. 87].

Існує безліч стилів медитації, відображаючи різноманітні релігійні та світські традиції, які ними користуються. Однак загальною класифікацією медитаційних практик можна визначити дві основні групи, зорієнтовані на відповідні центри координації: ті, які спрямовані на гештальт-елементи людського досвіду (так зване "поле" або фонове сприйняття та досвід), відомі як практики "усвідомлення", і ті, що фокусуються на конкретному об'єкті, визначеному заздалегідь, і відомі як "концентраційні". Багато методів можна приблизно віднести до одного з цих напрямків, але важливо враховувати, що деякі практики передбачають переміщення фокусу між полем та об'єктом [39, с. 32].

У медитації уважності медитатор сидить зручно й мовчки, пробуючи поглибити свідомі ідеї та утримувати відкриту зосередженість.

"... Вільно переходить від одного сприйняття до іншого.... Жодна думка, образ чи відчуття не вважаються вторгненням. Медитатора, який не має жодних зусиль, просять залишатися тут і зараз. Використання фокусу як "якоря" ... повертає суб'єкта постійно до сучасності, уникаючи когнітивного аналізу чи фантазії щодо змісту усвідомлення, а також підвищує толерантність та розслаблення вторинних процесів мислення "[113].

Медитація концентрації, з іншого боку, передбачає, щоб учасник зберігав увагу на конкретному об'єкті (наприклад, повторні молитви), мінімізуючи відволікання та повертаючи розум до концентрації на обраному об'єкті.

У деяких традиціях, таких як Віпассана, уважність і концентрація поєднуються.

Оскільки медитація в першу чергу вимагає створення певного психічного стану, цей процес може відбуватися з або без додаткової тілесної діяльності, включаючи медитацію під час ходьби, раджа-йогу та тантру.

Так, згідно із Д. Гоуменом у його огляді, існують два основних типи медитації, або шляхи. Перший - це медитація концентрації (*focused attention meditation*), де людина зосереджує свою увагу на конкретному предметі. Медитація передбачає, що особа зосереджує свою увагу на конкретному об'єкті чи явищі. Це може включати в себе візуальні образи, звуки, запахи, дихання чи пульс. Ключовим є розвиток навичок утримання уваги, виявлення моментів відволікання та знову спрямовування уваги на об'єкт медитації [12].

Другий - це медитація інсайту або усвідомлення (*open monitoring meditation*), де основний акцент робиться на постійному усвідомленні навколишньої зовнішньої та внутрішньої дійсності, включаючи почуття та думки. Медитація усвідомлення передбачає безперервне та максимальне сприйняття всіх подразників: зовнішнього світу, тілесних відчуттів і психічного стану. Важливо відзначити, що це не є аналітична медитація: не потрібно аналізувати, лише сприйняття та констатація сприйнятого.

У додатковій роботі Р. Девітсон і Д. Гоулмен додають ще один тип медитації, а саме медитацію співчуття та доброти (*loving-kindness meditation*). В цій практиці людина спрямовує свої думки на почуття любові і доброти до себе та до навколишнього світу, включаючи людей і тварин [17, с. 65]. Сучасні дослідники, окрім означених форм медитації, особливу увагу приділяють мантра-медитації, яка включає постійне повторення конкретного словесного виразу або фрази. Цей тип медитації, зокрема, є ключовим елементом

трансцендентальної медитації. Кожен з цих видів медитації розрізняється на нейрофізіологічному рівні, оскільки кожен активує різні ділянки мозку [83, с. 218]. Це вказує на можливість дослідження різних аспектів впливу цих практик на особистість людини.

Враховуючи наявність відмінностей у нейрофізіологічній картині, яка виникає внаслідок духовної практики, можна визначити декілька видів медитації. Один із таких видів - медитація на зорові образи, що часто використовується в йозі сновидінь. Активність мозку адептів цієї форми медитації повинна відрізнятися від тієї, яку можна зафіксувати у послідовників простої медитації, яка базується на концентрації уваги. Основна активність тут спрямована на зорову кору мозку. Додатково, практика цього виду медитації може призводити до виникнення специфічного стану усвідомленого сновидіння, що відрізняється від інших форм медитації.

Ще одним видом медитації є практики, що включають руховий компонент. Наприклад, індуїстська практика "Кіртан-Крійя" включає вимову мантри, супроводжувану певними рухами пальців рук. Також можна зазначити суфійську практику "Зікр", де повторення імені бога супроводжується розкачуванням тіла. У таких практиках рухова кора головного мозку задіяна більше, ніж під час звичайної мантра-медитації. Це впливає на загальну нейрофізіологічну картину змін у мозку людини і відзначається в результатах духовної практики, що підтверджується емпіричними дослідженнями [59, с. 76].

На сучасному етапі наукового розвитку, дослідження змінених станів свідомості, що викликаються за допомогою спеціальної медитації, стали предметом наукових пошуків як в українських, так і в іноземних дослідженнях [16; 8]. Медитація сприяє загоєнню людини, адже духовне здоров'я і фізичне здоров'я мають спільний шлях. Це підтверджується результатами досліджень медитативних технік, які виявляються в об'єктивних фізіологічних змінах в організмі [54, с. 134].

Не дивно, що в ХХ столітті саме буддизм і стоїцизм стали популярними серед колишніх атеїстів і агностиків, які, незважаючи на свою минулу позицію, відчували потребу у самопізнанні та духовному досвіді. Вони обрали шлях інтелектуальних вправ, які не лише сприяли цьому пошукові, але і утримували розум у захоплюючій активності. Про це розповідає італійський історик філософії Массімо Пільюччі у своїй книзі "Як бути стоїком у сучасному світі", де він ділиться власним досвідом як атеїста, який одночасно прагне до самовдосконалення і самопізнання, прагнучи об'єднати себе з природними законами та свідомістю.

Вважаємо за потрібне зазначити також, що, виходячи із концепції, розглянутої науковцями Фурман О., Шафранським В, Гірняк Г. медитація у релігійних та філософсько-психологічних дискурсах набула поширення як практика саморозвитку та самоосягнення особистості саме через розвивальну стратегію впливу на людину, яка спирається на визнання повноцінності та принципової рівноправності співрозмовників, хоч як би вони різнилися за віком, соціальним статусом, рівнем наукових знань і вітакультурного досвіду. В медитації як в практиці та і у вченні важливо, "щоб співбесідники були внутрішньо відкриті, психологічно налаштовані на актуальні душевні стани один одного, довіряли та щиро висловлювалися про предмет обговорення. Під час гуманно зорієнтованого діалогічного спілкування особи організують певний спільний соціально-психологічний простір, створюють єдине емоційне співбуття, у якому вплив у його власне об'єктному, суто монологічному, контексті припиняє своє існування, даючи місце психоемоційній єдності суб'єктів, у котрій розгортається конструктивний процес взаєморозкриття і взаєморозвитку" [66, с.89].

1.3. Порівняльний аналіз сучасних напрямків дослідження медитативних практик у вітчизняній та зарубіжній науковій думці

Навіть при тому, що західна медицина часто визначається механістичним розумінням людського тіла та фізіологічних процесів, багато з останніх досягнень медицини, включаючи такі галузі, як психологія, нейробіологія та паліативна допомога, ґрунтуються на більш цілісному підході до потреб пацієнтів. Серед визнаних успіхів варто виділити признання медитації як ефективної техніки для зміни психічних станів, покращення світогляду, регулювання вегетативних процесів у тілі та контролю болю [91].

Медитація, завдяки своїй тривалій історії, вже стала визнаним засобом допомоги людям. Найбільшою популярністю цей метод користується в країнах Сходу та США, де проводиться більшість досліджень впливу медитації на психічне здоров'я особистості. Отримані результати визначили розвиток різноманітних програм медитації, спрямованих на допомогу людям з конкретними проблемами.

На жаль, в Україні наразі існує недостатньо емпіричних досліджень, що може бути пояснено історичними подіями та складністю та високою вартістю проведення наукових досліджень. У зарубіжних дослідженнях використовуються різні методи, такі як МРТ мозку та збір та аналіз медичних даних. Однак, навіть без широкого використання спеціалізованого обладнання в дослідницьких цілях, доступні методи, такі як анкетування і тестування, використовуються в даному дослідженні.

Крім того набувають популярності дослідження, проведені за допомогою збору даних із мобільних додатків з медитації, а також дослідження, що базуються на методах нейровізуалізації та фіксації електричної активності мозку.

Медитація, як її розуміють у багатьох дослідженнях, відноситься до будь-якої практики, яка має на меті впровадити такі психо-поведінкові компоненти:

1. розслаблення,
2. концентрація,
3. змінений стан усвідомлення,

4. призупинення логічних процесів мислення та
5. підтримка ставлення до самоспостереження.

Розглядаючи людське тіло цілісно, медична спільнота підтримала численні дослідження, які вивчають фізіологічні ефекти медитації. Одним з найвизначніших досліджень у цьому напрямку є робота доктора Джеймса Остіна, нейрофізіолога з Університету Колорадо. Він провів дослідження, в результаті якого було виявлено, що медитація Дзен змінює структуру мозку. Цей висновок, на перший погляд, може здатися контрінтуїтивним, але його підтверджено за допомогою функціональної МРТ-візуалізації [112].

Також доктор Герберт Бенсон з Медичного інституту розумового тіла, афілійованого з Гарвардським університетом та кількома бостонськими лікарнями, повідомляє, що медитація викликає комплекс біохімічних та фізичних змін у тілі, що спільно називаються "реакцією розслаблення". Ця реакція на розслаблення включає зміни в метаболізмі, частоті серцевих скорочень, диханні, артеріальному тиску та хімії мозку. Широкі дослідження підтверджують позитивний фізіологічний вплив медитації на різні фізіологічні процеси організму, такі як рівновага, кров'яний тиск, обмін речовин, серцево-судинні та дихальні функції. Наприклад, у ранньому дослідженні 1972 року було продемонстровано, що Трансцендентальна медитація впливає на метаболізм людини, знижуючи біохімічні побічні продукти стресу, такі як молочна кислота, зменшуючи частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск, та сприяючи сприятливим змінам у структурах мозкових хвиль. Ці фізіологічні ефекти також підтверджують ефективність медитації як частини лікування епілепсії [117, с. 68].

Анжела Лумба-Браун, клінічна доцентка невідкладної медицини та співдиректорка Стенфордського центру продуктивності мозку, стверджує, що медитація – це вмиле управління, яке сприяє розвитку усвідомленості через зосередженість і може впливати на нейромедіатори у мозку. Під час медитації збільшується рівень дофаміну (нейромедіатора задоволення), серотоніну

(нейромедіатора щастя) і ГАМК (нейромедіатора спокою). При щоденній практиці ці нейротрансмітери стають більш регулярними, що призводить до загальних змін і сприяє виникненню більш позитивного, спокійного та задоволеного стану, як відзначено в *Stanford Magazine* [122].

На основі цих висновків медитація вже стала важливою складовою сучасної системи охорони здоров'я, як метод боротьби зі стресом та зменшення болю. Як засіб зменшення стресу, медитація широко використовується у лікарнях для пацієнтів з хронічними або термінальними захворюваннями, оскільки було виявлено, що вона сприяє зменшенню ускладнень, пов'язаних з високим рівнем стресу, таких як пригнічення імунної системи. Дослідження Джона Кабат-Зінна та його колег з Університету Массачусетса підтверджують позитивний вплив медитації усвідомлення на стрес та загальний стан [87].

Ці програми відповідають загальному консенсусу в медичній громаді, що психічні фактори, такі як стрес, значно впливають на фізичне здоров'я. Це призвело до зростаючого інтересу в науковому середовищі та фінансування досліджень у цій області, включаючи створення Національного інституту охорони здоров'я.

У вересні 2022 року було проведено онлайн-дослідження, організоване компанією *Gradus Research* серед мешканців міст з населенням від 50 тис. осіб віком від 18 до 60 років. У результаті було здійснено 2100 успішних інтерв'ю. Головною причиною стресу та знервованості для 72% респондентів стала повномасштабна війна Росії проти України. Крім того, 44% опитаних вказали фінансові труднощі, 30% — соціально-політичну ситуацію в країні, 25% — стан власного здоров'я, 25% — безробіття, 23% — робочі питання, 23% — високий рівень інфляції, 22% — сімейні справи та стосунки, 20% — стан здоров'я близьких, 19% — курс гривні [57].

Ці стресові фактори значно впливають на фізичне здоров'я, і медитація може виступити як ефективний інструмент для зменшення ризику погіршення стану здоров'я в умовах великого психологічного тиску.

Якщо проводити аналіз сучасних напрямків дослідження медитативних практик у вітчизняній науковій думці, то нами було детально вивчено матеріали досліджень ефективності використання досить відомої та застосованої на теренах України практики Трансцендентальної Медитації.

З початком військових дій на території України проводяться багато наукових проектів по дослідженню ПТСР (посттравматичного стресового розладу) - його запобіганню та подоланню негативних наслідків серед військовослужбовців. Одне із таких досліджень у рамках вивчення впливу Трансцендентальної Медитації проводилося фахівцями інституту психології імені Г.С.Костюка національної академії педагогічних наук України та уповноваженими представниками МО, при сприянні та супервізії міжнародних експертів (Університету Менеджменту Махаріші та Фонду Девіда Лінча, США) [9].

Міжнародний досвід подібних досліджень за кордоном, пілотний проект в ЗС України (літо-осінь 2015 року), відгук НДЦ гуманітарних проблем ЗС України показали ефективність Трансцендентальної Медитації. Висновком інституту психології імені Г.С.Костюка національної академії педагогічних наук України Всеукраїнська громадська організація "Товариство психологів України" зазначається ефективність та наукова доцільність методу розвитку свідомості за допомогою практикування Трансцендентальної Медитації (далі - ТМ). Зокрема, провівши відповідне науково-експертне дослідження по перевірці відповідності ТМ вимогам, які висуваються до методів активного психологічного та соматичного впливу на людину, Етичному кодексу психологів, та правилам проведення експериментально-психологічного дослідження; ознайомившись з матеріалами констатувального та формувального експериментів із використанням пакету стандартизованих валідних та верифікованих методів

психодіагностичного дослідження, проведеного влітку-восени 2015 року на експериментальній вибірці військовослужбовців ЗС України безпосередньо в зоні АТО (експериментальна група 30 осіб) протягом 1 місяця в умовах наближених до реальних умов воєнного стану надійшла наступного обґрунтованого висновку:

1. Метод Трансцендентальної медитації Махаріші відповідає вимогам щодо методів активного психологічного впливу на людину.

2. Ефективність методу полягає в ефективному запобіганні та подоланні симптоматики ПТСР, сприяє швидкому психо-соматичному відновленню від стресу, емоційній стабільності, ясності мислення та прийняття швидких адекватних рішень в бойовій ситуації [9].

Директором Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України також були зроблені позитивні висновки щодо використання у практичній діяльності військових психологів Техніки розвитку свідомості-трансцендентальної медитації, а саме, що дана техніка допомагає у стислий термін привести організм (психічні процеси) до стану емоційної стабільності, раціонального прийняття рішення, швидкого відновлення організму тощо.

Відповідно до розпорядження начальника Генерального Штаба ЗС України №18669 від 30.09.2015 року було наголошено на тому, що техніка Трансцендентальної Медитації, впливає на зміну стану військовослужбовців та сприяє тому, що за декілька хвилин настає стан повного спокою розуму і тіла, в результаті якого приходить звільнення від глибоко-осівших стресів, що автоматично приводить до нормалізації всієї нервової системи [47].

Медитація у рамках повсякденного життя українців стає досить вживаним інструментом у боротьбі зі стресом і йде у тісному зв'язку із покращенням ментального здоров'я. Ментальне здоров'я, за визначенням ВООЗ, — “стан добробуту, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти стресам у житті, продуктивно та результативно працювати, а також робити внесок у суспільне життя”. Із початком повномасштабної російсько-української війни

потреба в підтримці ментального здоров'я стала ще більш актуальною, ніж раніше. Наразі допомогти впоратися зі стресами можуть зокрема і спеціально розроблені державні програми, мобільні застосунки від психологів, які містять короткі прості вправи на щодень та досліджують динаміку станів користувачів.

Наприклад BetterMe: Mental Health – додаток для комплексної турботи про ментальне здоров'я, з лютого 2022 року є безкоштовним для користувачів з України. Цей застосунок об'єднує різноманітні техніки самопомоги, включаючи короткі дихальні вправи, медитації та поради, які можна виконати всього за 2-4 хвилини. Можна створити план практик на день, спрямований на поліпшення концентрації уваги та покращення сну. Окрім цього, перед сном у застосунку можна прослухати добірки заспокійливих мелодій, звуків природи або уривків з творів сучасних українських письменників та письменниць.

Нещодавно BetterMe та ГО "Безбар'єрність", за підтримки Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), в межах ініціативи Першої леді України, Олени Зеленської стосовно створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, розробили навчальний онлайн-курс "Важливі навички в періоди стресу". Цей курс також доступний у додатку, в якому вказується на корисний вплив практики медитації на ментальне здоров'я.

Ще один застосунок з підтримки психічного здоров'я Svitlo заснувала львівська клінічна психологиня — Надія Браницька. У цьому застосунку можна пройти тест на рівень тривоги або обрати медитацію за настроєм чи у разі потреби, можна також пройти короткий курс медитації, який є загальнодоступним. Отже користь медитації наразі визначається досить розповсюдженим застосуванням в інструментарії психологічних методик [69].

Не зважаючи та велику кількість емпіричних досліджень позитивного впливу медитації на весь організм людини, існують різні наукові думки стосовно практики медитації та її вплив на світогляд та розвиток практикуючого. Нещодавно на платформі "Scientific America" вийшла стаття, присвячена дослідженням серед духовних практик, таких як йога та медитація, під назвою:

"Наука про духовний нарцисизм". Даний експеримент був проведений Йогеном Гебауером за участі помічників, який полягав в оцінюванні рівню "самовдосконалення" серед людей, що займалися духовними практиками і тих, хто не практикував протягом останніх 24 годин. За даними психологів, виокремлення практикантами йоги та медитації може призвести до синдрому "просвітлення", коли особа починає відчувати свою вищість чи перевагу перед іншими. Наприклад, ознаки духовного нарцисизму включають утвердження типу: "Я розумію те, що інші не можуть", "Мої почуття глибші, ніж у інших", "Світ би став кращим, якби інші люди розуміли так, як я зараз" і таке інше.

Ключовим аспектом духовних практик, як правило, є втихомирення внутрішнього Его. Однак дослідники у зазначеному експерименті вважають, що в більшості випадків користь від йоги чи медитації для людей полягає, насправді, у підвищенні власної самооцінки. Співвідношення цього параметру було вище серед тих, хто займався цими практиками, порівняно з тими, хто не брав у них участі. Існує припущення, що йога чи медитація можуть стати інструментами для культивування самозакоханого "Я" з посиленням відчуття "особливості". Автор статті, Скотт Баррі Кауфман, зауважує, що деякі програми чи тренінги духовного розвитку привертають людей, спрямованих на особистісний розвиток, що, в свою чергу, апелює до західної нарцисичної культури. В цілому, дослідження Йогена Гебауера ілюструє глибоко вкорінений мотив самовдосконалення, при цьому виникає проблема у прагненні, яке обирає людина. Здорова самооцінка, відмінно від духовного нарцисизму та самозакоханості, вирається природним та органічним шляхом, а не як наслідок прагнення досягнення самооцінки як самоцілі [119].

Підвищення здорової самооцінки через духовні практики може бути корисним явищем і не завжди свідчить про духовний нарцисизм. Важливо розрізняти ці поняття, як зазначав тибетський буддистський духовний лідер Чог'ям Трунгпа у своїй книзі "Cutting Through Spiritual Materialism". Він наголошував, що духовний шлях є вкрай тонким процесом, існує багато

способів, які можуть вести до спотвореної версії духовності, орієнтованої на "Его". Люди можуть обдурювати себе, вважаючи, що розвивають духовність, тоді як насправді лише зміцнюють свою егоцентричність за допомогою духовних технік [119].

У дослідженні Гірняк А. з обґрунтування рівнів розвитку суб'єктів міжособистісної взаємодії (людина, індивід, особистість, індивідуальність, універсум) та висвітлення їх сутнісних ознак було окреслено приклади актуалізації різних рівнів взаємодії під час навчальних занять. Так, якщо розглядати всі рівні розвитку, то саме до універсума, як найвищого прояву духовного розвитку індивідуальності доречно застосовувати такий приклад актуалізації взаємодії як медитаційні практики саморегуляції, самопізнання та самовдосконалення (наприклад, йога і ушу). Виходячи з цього, можна зазначити, що медитаційні практики не можуть бути в чистому прояві та істинному інтересі людини "духовним нарцисизмом", а є однією з мов взаємодії із внутрішнім та зовнішнім світом [12, с. 101-102].

Висновки до розділу 1

У розділі, присвяченому теоретико-методологічним особливостям дослідження медитації, були розглянуті ключові аспекти, які становлять фундамент для подальшого розуміння цієї психофізіологічної практики.

В першому підрозділі розглядалися поняття та сутнісний зміст медитації, розкриваючи її як психодуховний спосіб активізації трансцендентних каналів осягнення Всесвіту та власного "Я". Особлива увага була приділена визначенню поняття "трансцендентність" як періоду, в який найбільш яскраво переживається психологічна трансформація, людина сягає за межі власних установок, стереотипів, принципів, правил.

Другий підрозділ розглядав культурно-історичні формовияви медитації у релігійних та філософсько-психологічних дискурсах. Це дозволило зрозуміти, як медитація вбирала в себе різні аспекти культур та традицій, розвиваючись у різних соціокультурних контекстах. Визначення медитації найчастіше асоціюється із чистими або адаптованими під умови сучасної цивілізації буддійськими та індуїстськими практиками. Однак кожна з релігійних течій розробляє власні традиції духовних практик, які схожі на медитацію. Різноманіття стилів медитації відповідає різноманіттю релігійних і світських традицій, що їх використовують. Особлива увага варта проблемі медитації в християнстві, оскільки в цій релігії існують різні точки зору на цю практику. Культурологічні відмінності в медитативних і духовних практиках вимагають обширних та глибоких емпіричних досліджень.

У третьому підрозділі був проведений порівняльний аналіз сучасних напрямків дослідження медитативних практик у вітчизняній та зарубіжній науковій думці. Це дозволило визначити ключові тенденції та перспективи дослідження, а також виявити підходи різних методик до вивчення медитації. Серед вітчизняних інструментів дослідження впливу медитації превалюють ті, що засновані на зборі даних від респондентів відповідно до їх суб'єктивної думки, зарубіжна наукова думка в основному ж орієнтується на фізіологічні показники, виявлені при застосуванні спеціальної апаратури.

У висновку цього розділу слід зазначити, що ретельний аналіз теоретико-методологічних аспектів дослідження медитації створив надійну основу для подальших досліджень та розкриття її різноманітних аспектів у контексті психології, філософії та релігії. Вплив медитації на психічний стан, саморегуляцію та самоосягнення стає більш зрозумілим завдяки вивченню цих теоретичних аспектів, що вказує на важливість подальших досліджень у цьому напрямку.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДИТАЦІЇ ЯК СПОСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КАНАЛУ САМООСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Систематика типів медитації за способом досягнення трансу та інших змінених станів свідомості

Проблема змінених станів свідомості (ЗСС) стає все більш актуальною в сучасній психологічній науці та практиці, вона обумовлена кількома очевидними факторами. По-перше, у вітчизняній психотерапії поширюється трансперсональний підхід, який досліджує свідомість у її змінених формах (станах), виявляючи їх у надсвідомих переживаннях, інтуїції та творчих

здібностях (М. Пеллерен). Ці процеси виходять за межі особистісного "Я" та індивідуальності (Д. Бом, Ф. Воган, К. Уілбер, Р. Уолш).

По-друге, у психіатричній науці вже наявний значний клінічний матеріал (С. Дрьомов, І. Сьомін), в якому описані патологічні порушення свідомості та самосвідомості. Таким чином, вченим важливо дослідити нормативну природу ЗСС, зокрема їх психофізіологічну основу, симптоматичні ознаки та потенційні можливості для розвитку психотерапевтичної діяльності.

По-третє, у загальній психології постійно вирішується проблема співвідношення між свідомістю як вищою формою відображення дійсності та саморегуляцією; самосвідомістю як рефлексивною здатністю свідомого "Я" особистості; несвідомим з його захисними механізмами; та відносно автономною детермінацією та мозковою активністю індивіда у стані трансу, бадьорості та під час сну.

За визначенням Чарльза Тарта, змінені стани свідомості (ЗСС) представляють собою якісні зміни загального паттерну (моделі) суб'єктивного (психічного) функціонування [115, с. 344]. Таким чином, суб'єкт може усвідомити феноменальні стани свідомості лише на основі їх результатів, коли його свідомість "спостерігає" за фактами об'єктивації пережитих змінених станів.

Дискретний перехід від зміненого до бадьорого стану свідомості дозволяє суб'єкту усвідомити феноменальність власної зміненої свідомості. Отже, суб'єкт свідомості може переживати загальні динамічні паттерни організації феноменальних станів, або станів свідомості. Таким чином, виділяють два типи станів свідомості: нормальні та змінені.

Нормальні або звичайні стани свідомості включають вроджені стани бадьорості, глибокого сну та сновидіння, які людина щоденно переживає циклічно. У деяких визначеннях розрізняють лише два стани: бадьорість і сон.

Серед ЗСС, що виникають у природних умовах та внаслідок гіпнотизації, виділяють трансний стан. Транс – це феномен психосоматичного розслаблення,

викликаний зосередженою концентрацією свідомості на певному об'єкті будь-якого виду сприймання. Його зовнішні ознаки включають суцільне розслаблення м'язів, незначні мимовільні м'язові реакції, розширення зіниць, тривалу фіксацію погляду, асиметрію обличчя, уповільнення миготливих дій, нерухому поставу, глибоке дихання, зниження частоти серцебиття, зниження реакції на навколишні подразники, збіднення чи почервоніння окремих ділянок шкіри, рівний тон ідеомоторних реакцій (спонтанність рухів), часткову втрату чутливості шкіри, та дискоординацію у тілесних рухах.

М. Еріксон та Е. Россі виділили формально-динамічні аспекти, обов'язкові для трансу, назвавши їх його мікродинамікою [11, с. 45], а саме:

1. Фіксація уваги
2. Депотенціалізація свідомості (тимчасове зниження ефективності, активності свідомості). Для цього можуть бути використані такі техніки, як:
 - 2.1. Замішання (особливо ефективна з тими, хто все прагне пояснити логічно, розкласти по поличках);
 - 2.2. Насичення (у сучасному сленгу можна було б висловитись: "завантажити" людину інформацією — викликати в неї таку розумову активність, яку їй було б складно підтримувати);
 - 2.3. Здивування (техніка, близька до замішання, але з гумором та грою слів);
 - 2.4. Психологічний шок;
3. Запуск несвідомого пошуку (терапевтичний етап, пов'язані з активізацією роботи несвідомого);
4. Несвідомі процеси та гіпнотична реакція (можна сказати – це постефект, що виникає в результаті терапевтичної роботи – попереднього етапу).

Зазначимо, що трансний стан може виникати не тільки при плавному переході до сонливості чи глибокого сну, але й під час виконання монотонних дій або в активній діяльності. Транс може виникнути раптово внаслідок сильного

шоку, наприклад, при отриманні неочікувано емоційно насиченої інформації, великого болю або небезпеки. У цілому транс розглядається як функціональний стан психіки та змінений стан свідомості, що поєднує або опосередковує явища свідомості та несвідомі процеси [86, с.54].

Представником континуального підходу до моделювання ЗСС та автором теорії неперервних станів свідомості був К. Мартіндейл [95]. Вчений Ч. Тарт вважав, що в процесі поступової регресії свідомості, що відбувається під впливом різних чинників, основні психологічні показники змінюються плавно, без стрибків. Таким чином, один змінений стан свідомості переходить в інший поступово. Наприклад, приймаючи психоделіки (наприклад, ЛСД), внаслідок гіпнотичного чи медитаційного впливу, при сенсорній депривації чи засинанні, індивід поступово "поглиблюється" у більш глибокі стани свідомості, плавно переходячи не між різними, але між ідентичними ЗСС. Регресія свідомості відбувається в напрямі від бадьорого (ясного) стану до змінених, які характеризуються більш архаїчними структурами свідомості [29, с. 135].

Незалежно від того, чи ми розумово, відпочиваємо або спимо, мозок завжди має певний рівень електричної активності. Таким чином, головний мозок виробляє електричні частоти різного типу, що визначаються психічним станом людини. У психофізіології вони називаються ритмічною активністю мозку.

Досліджуючи типи медитації за способом досягнення трансу та інших змінених станів свідомості пропонуємо розглянути такий показник як мозкові хвилі.

Відомо, що мозок працює на п'яти різних частотних діапазонах: бета, альфа, тета, дельта і гамма. Мозок неперервно генерує хвилі у всіх цих діапазонах. Наша активність, думки та мовлення контролюються хвильовою частотною активністю мозку. Наприклад, будь-яка конкретна діяльність, чи то активна, розслаблена, в стані сну, під час читання, бігу, спілкування чи іншої

людської діяльності, керується певною частотною активністю, яка переважає в конкретній ситуації [34].

Зазвичай у пересічної дорослої людини можна виявити два типи хвиль – бета та дельта. Інші типи хвиль, як правило, спостерігаються дуже рідко та втрачають свою значущість, що пояснюється встановленими суспільством парадигмами навчання та виховання [4, с. 20].

Бета хвилі - найшвидші мозкові хвилі, що знаходяться в частоті від 13 до 100 Гц. Під час Бета хвильової активності ми знаходимося в нормальному стані уваги і концентрації.

Задля типізації медитацій за способом досягнення трансу та інших змінених станів свідомості ми будемо досліджувати чотири частотні діапазони альфа-, тета-, дельта- та гамма-діапазони.

Альфа-діапазон

Це перший рівень трансу, він подібний до стану дрімоти.

У 1908 році австрійський психолог Ханс Бергер відкрив існування альфа-хвиль в головному мозку. Протягом 10 років він приховував своє відкриття, оскільки пов'язував цей тип хвиль із екстрасенсорними здібностями. Продовжуючи дослідження функціонування головного мозку, він встановив, що люди, які переживають тривожність, не здатні генерувати альфа-хвилі [85].

Альфа-хвилі (8-13 Гц) переважають у моменти спокійних думок і під час подібних медитативних станів. Альфа-хвилі сприяють загальній розумовій координації, спокою, пильності, інтеграції розуму та тіла, а також навчанню.

"Цей тип хвиль використовувався як універсальна ознака розслаблення під час медитації та інших видів відпочинку", - коментує професор Ойвінд Еллінгсен з NTNU. "Кількість альфа-хвиль збільшується, коли мозок розслабляється від навмисних, цілеспрямованих завдань. Це ознака глибокого розслаблення, але це також означає, що розум порожній".

Дослідження нейровізуалізації, проведені Мелісою Ф. Мейсон та її колегами з Дартмутського коледжу, Нью-Хемпшир, вказують на те, що

нормальний стан спокою мозку полягає в тихому потоці думок, образів та спогадів, який виникає спонтанно "із власного внутрішнього джерела" [70].

Дослідження науковців показують, що практика трансцендентальної медитації та медитації кундаліні-йоги пов'язана зі збільшенням альфа-хвиль (1), (2). Зокрема було досліджено, що медитація впливає на рівень стресу і призводить до загального зниження частоти альфа-хвиль. Таким чином, медитація сприяє підвищенню стресостійкості [70].

Практики в галузі психології були детально досліджені, зокрема, у трансперсональній психології в контексті змінених станів свідомості (ЗСС). Наприклад, в рамках класифікації ЗСС Арнольда М. Людвіга, буддійська медитація відзначається ознаками зниженої алертності та психічної зосередженості, що є характерним для методик досягнення трансцендентального стану свідомості. Також виявлені прояви ЗСС, такі як: а) зміни у мисленні; б) порушення відчуття часу; в) втрата контролю; г) зміни в емоційному вираженні; ґ) зміни образу тіла; д) викривлення сприйняття; е) зміна смислу або значення; є) почуття позавербальності; ж) відчуття відродження; з) гіпернавіюваність [18, с.19].

Згідно класифікації ЗСС Артура Дж. Дейкмана, буддійську медитацію можна віднести до "підготовчо-трансцендентальної", яка спрямована на деавтоматизацію сприйняття людиною себе та світу навколо [26].

Тета-діапазон

Стан повного трансу. Повний транс характерний значною хвилею тяжкості та зовсім невеликим відчуттям падіння.

У цьому стані людина перебуває у глибокому розслабленні, і хвилі її мозку сповільнюються до 4-7 коливань в секунду. У цьому діапазоні люди починають переживати перші сни, що є обробкою життєвого досвіду. Свідомість надає символіку і конструє сюжет, людина сприймає це як сновидіння. У цьому стані можна досягти повного усвідомлення, пережити події з давно минулих днів, відчути творчий підйом і натхнення. Переживання також можуть мати

піднесено-духовний характер, багато духовних пошуковців перебувають саме у цьому стані, зберігаючи при цьому певну частину активного стану свідомості, тобто не падаючи в сон. Це є ключем до якісної медитації. Важливо відзначити, що саме в цьому стані люди мають доступ до маси інформації, яка зберігається в нашій підсвідомості. Знімаються захисні механізми активної свідомості, і практикуючі отримують доступ до певних здібностей [34].

Особливого типу тета-хвилі притаманні високодуховним людям, практикам із медитацій. Досліджуючи процеси творчості, науковці акцентують увагу на тому, що тета-хвилі сигналізують про те, що в такі моменти відбуваються продуктивні мисленнєві процеси, результатами яких є винаходи [5].

Тета-хвилі особливо характерні для високодуховних людей та практикантів медитації. Вивчаючи процеси творчості, дослідники акцентують увагу на тому, що тета-хвилі свідчать про те, що в такі моменти відбуваються продуктивні мислительські процеси, які можуть призвести до винаходів [5].

Тета-хвилі є межею між свідомим і підсвідомим, розкриваючи можливості виявлення та реалізації внутрішнього потенціалу кожної людини. Під час контролювання тета-станів активізуються здібності до самоцілення, навчання та особистісного росту [4, с. 20].

Дельта-діапазон

Глибокий транс характеризується ознаками повного трансу, що переходять у сильніший рівень трансу. Тіло стає холодним, і відчувається безперервне падіння. Це стан глибокого сну, без свідомості, тобто без сновидінь – стан небуття [22].

Дельта-хвилі є найбільш повільними і спостерігаються в станах глибокого сну або повної коми. У стані дельта хвилі мозку сповільнюються до 0,5-4 коливань в секунду. Під час цього стану організм виробляє найбільше гормону росту, активізуються процеси самовідновлення та самоцілення [6, с. 34].

Останні дослідження енцефалограм головного мозку вказують на можливість появи дельта-хвиль у стані бадьорості людини, і вони реєструються поряд із альфа-хвилями. Це одночасне генерування мозком хвиль двох типів спостерігається, коли людина використовує медитативні техніки в своїй практиці. Присутність дельта-хвиль в стані бадьорості свідчить про унікальні можливості людини та її здатність впливати на фізичну реальність через думки [6, с. 35].

Гамма-діапазон

Гамма-діапазон активується, коли ми навчаємося та обробляємо інформацію. У цьому стані хвилі мозку коливаються з періодом від 40 до 5000 коливань за секунду. Перебуваючи в комбінованому тета-гамма-стані, людина опиняється в найбільш сприятливих умовах для миттєвого лікування. Під час цього чудодійного процесу мозок може змінювати свою хвильову частоту з 2 до 5000 коливань на секунду. Наприклад, коли людина перебуває в глибокому дельта-стані, а голос гіпнолога пропонує їй вирішувати складні завдання (наприклад, підніматися на гору, пірнати глибоко, опускатися в ущелину і т. д.), поряд із дельта-хвилями з'являються гамма-хвилі. Саме цей стан відкриває внутрішні резерви людини, активує більше нейронів головного мозку, які раніше перебували в сплячому стані.

Протягом багатьох років людство із зацікавленістю досліджувало шляхи та методи активізації ритмів головного мозку. У випадку бета- та дельта-хвиль, які генеруються мозком мимовільно в залежності від стану свідомості, не потрібні спеціальні тренування. Однак інші типи хвиль вимагають тренування та свідомого контролю.

Томас Едісон розробив власну методику активації головного мозку. Він спав всього 4-5 годин на добу, занурюючись у короткий сон для відновлення сил. Знаходячись у стані напівбадьорості й напівсну, Едісон зробив свої геніальні відкриття та запатентував понад 1,000 винаходів. Застосовуючи техніки релаксації, він зумів викликати генерацію тета-хвиль у своєму мозку. Саме в

цьому стані його свідомість отримувала ідеї, які подальше перетворились на наукові винаходи. Едісон успішно впливав на свою підсвідомість та інтуїцію за допомогою методів релаксації [76].

Оптимальний стан для тренування генерації хвиль активності мозку - це стан розслаблення та релаксації. В цьому стані мозок починає активно виробляти альфа-хвилі, які служать основою для появи тета-хвиль. Експериментальні дослідження, проведені А. Вайзом, показують, що зміни в генерації хвиль схожі незалежно від культурних або ідеологічних відмінностей у практиці духовного розвитку [6, с. 64]. Під час трансу обидві півкулі головного мозку активно виробляють альфа-хвилі, а в глибоких медитативних станах виникають тета-хвилі, які встановлюють зв'язок із підсвідомим, а альфа-хвилі сприяють запам'ятовуванню отриманої інформації.

Різні культури використовують різні методи для досягнення стану трансу, такі як медитація, молитва, концентрація свідомості, гіпноз, візуалізація, глибока релаксація і концентрація. Щодо альфа- та тета-хвиль, існують здорові методи їх стимуляції та контролю. Це включає синхронізацію мозкових хвиль за допомогою звуків певної частоти, прослуховування музики, медитацію, гіпноз, творчу візуалізацію та йогу [12].

В контексті розкриття цього питання також вважаємо за потрібне згадати про вплив індивідуальної та групової медитації на глибину занурення та якісну зміну стану свідомості. В багатьох вченнях вважається, що групова медитація сприяє більш сильному впливі на стан людини, аніж одиночна.

Дослідивши матеріали дослідів вчених, можна зазначити, що виконуючи практики індивідуально або у групі за всіма показниками покращуються навички уважності, зрілість характеру та релігійність/духовність без будь-яких відмінностей між групами. Більше того, учасники індивідуальних та групових занять медитували вдома порівнянну кількість часу та кидали тренування з однаковою частотою [114].

Результати показують, що при груповій медитації спостереження за тим, як інші медитують спричиняє стан усвідомленості та посилює почуття соціального зв'язку. Таким чином, групова практика може працювати синергетично, покращуючи як стан усвідомленості, так і почуття соціального зв'язку (тобто приналежності до соціальних відносин або соціальної мережі; Lee & Robbins, 1995). Більше того, зазвичай вважається, що групова практика сприяє безперервності практики завдяки досвіду відповідальності та встановленому регулярному графіку практики (Gunaratana, 1992). Лауріселла (2013 р.) повторює та розширює ці твердження, пропонуючи "почуття відповідальності, нагляд з боку інструктора або почуття прихильності до групи" як гіпотетичні переваги групової практики [80].

Тобто можемо зробити висновок, що виконання індивідуальної або групової медитації не впливає на зміну стану свідомості. Виконання групової медитації може стати причиною усвідомлення практикуючим себе як частини соціальної групи, що може бути значущим елементом для багатьох осіб. Групова медитація може створювати спільний досвід і сприяти відчуттю спільноти та приналежності. Однак реакції на цей аспект медитації будуть індивідуальними, і деякі люди можуть відчувати це як позитивний аспект, тоді як інші можуть вважати його несуттєвим або навіть докучливим.

2.2. Зовнішні та внутрішні передумови й чинники застосування медитації як психотехніки спрямованої на саморегуляцію та самоосягнення особистості

Прийоми медитації в області саморегуляції психічного стану, а також психопрофілактики й оздоровлення з кожним роком одержують все ширшого застосування. Медитація стала важливим психотехнічним інструментом для досягнення саморегуляції та самоосягнення особистості в сучасному світі. Вона

впливає на фізичне, психічне та емоційне благополуччя та є важливим аспектом розвитку людської свідомості.

Цей розділ ми хочемо присвятити аналізу зовнішніх та внутрішніх передумов та чинників, які впливають на успішне застосування медитації як психотехніки для саморегуляції та самоосягнення.

Саморегуляція (здатність керувати власними психічними станами та поведінкою з метою зміни характеристик психіки в бажаному напрямку) відіграє важливу роль в різних аспектах життєдіяльності людини: як в професійних, так і в особистісних.

Саморегуляція базується на сукупності закономірностей функціонування психіки та їх наслідках, що існують у вигляді психологічних ефектів. Сюди можна віднести [63, с. 88]:

- Активізуючу роль мотиваційної сфери, що породжує діяльність індивіда, і є спрямованою на зміни власних характеристик;
- Структурну і функціональну єдність всіх психічних пізнавальних процесів, що забезпечують ефект взаємодії індивіда на власну психіку;
- Єдність і взаємообумовленість сфер свідомого і несвідомого як об'єктів, через які індивід здійснює регулюючий вплив на себе.

Початок саморегуляції має бути пов'язаний з виділенням у себе конкретного мотиваційного протиріччя. Саме такі протиріччя є рушійною силою, що стимулюють перебудову окремих сторін своєї особистості.

Саморегуляція може здійснюватися завдяки різним методам. Одним із таких методів є медитація.

Важливим аспектом успішного використання медитації є розуміння зовнішніх передумов, які можуть впливати на її ефективність. Ми проаналізуємо вплив різних аспектів зовнішнього середовища на результати медитаційної практики та розглянемо практичні рекомендації для їх оптимізації. Поглибивши розуміння цих передумов, ми зможемо більш ефективно використовувати

медитацію як інструмент для досягнення внутрішньої гармонії та особистісного розвитку в умовах сучасного світу.

Сприятлива обстановка

Передусім, необхідно створити сприятливе середовище для медитації. Місце для практики повинно бути тихим, затишним і вільним від відволікань. Це може бути спеціально обладнаний куточок вдома або спеціальний медитаційний центр.

Не рекомендується використовувати для медитації приміщення, де сплять, оскільки існує велика ймовірність, що людина засне під час сеансу. Мозок звик входить в режим сну саме в цій кімнаті. Однак, якщо інше приміщення не є варіантом, немає необхідності відмовлятися від практики. Медитація в спальні не є критичною, і практикуючий все одно буде отримувати користь від практики. Якщо знайти зручне місце для медитації не вдається, важливо не відмовлятися від практики. Навіть у громадському транспорті, незважаючи на різні відволікаючі фактори, з часом можна здобути здатність до розслаблення в таких умовах [35].

Встановлення регулярного часу

Важливо визначити регулярний час для медитації, щоб створити ритуал і включити його до щоденного розкладу. Ранкова або вечірня медитація може стати частиною особистого ритуалу для саморегуляції.

Виділення часу для формальної медитації - важливий спосіб встановити порядок дня і освоїтися на практиці. Навіть кілька хвилин на день можуть мати велике значення.

"Деякі люди скаржаться, що їм не вистачає часу протягом дня", - сказав Атман Сміт, який викладає медитацію малозабезпеченим громадам у Балтіморі. "Проте практика важлива. Це інструмент, який ви можете використати, щоб повернутися до справжнього в стресових ситуаціях" [90].

Як ми зазначали раніше, у різних традиціях розповсюдженою є практика медитації в дві сесії медитації, тривалістю 20 хвилин кожна. Наукова думка

також підтверджує ефективність такого часу медитації, оскільки за цей час відбувається перезавантаження нервової системи, що сприяє заспокоєнню психіки та розуму. Зокрема, практика Трансцендентальної медитації 2 рази на день по 15-20 хвилин знижує активність симпатичної нервової системи людини. А це, у свою чергу, розширює та робить більш гнучкими кровоносні судини та знижує рівень гормонів стресу – адреналіну, кортизолу, а також норадреналіну. Ці зміни у роботі фізіології дають звільнення від стресу.

Комфортна поза

Вибір комфортної пози для медитації є важливим елементом. Це може бути сидяча поза на стільці, лежачи на підлозі або інша поза, яка дозволяє відчувати стабільність та зручність під час практики [90].

Не обов'язково складати ноги у позу лотоса або навіть сидіти на підлозі. Просто необхідно знайти зручне положення, в якому можна сидіти прямо і не відволікатися. "Важливо те, що ми приділяємо трохи часу тому, щоб прийти в стан тиші і просто звернути увагу на те, що відбувається у нашому внутрішньому житті", - зазначила науковець Брач у The New York Times [90].

Інструкції та підтримка

Для того, щоб дотримуватись правильної техніки медитації, можна скористатися інструкціями від досвідчених медитаторів або вчителів. Також важливо мати підтримку від оточення, яке розуміє важливість цієї практики.

В основі медитації знаходиться занурення вглиб своєї свідомості, свого внутрішнього "я". Оскільки в процесі медитації відбувається фокусування уваги на одному об'єкті протягом всього сеансу (цим об'єктом може стати дихання, мантра, візуалізація, частини тіла, зовнішні предмети і т. д.) важливо отримати від вчителя правильні техніки виконання медитації.

Фурман О.Є., Гірняк А.Н. у своїй науковій праці стосовно розвивальної взаємодії зазначають, що "у загальному плані кінцевою метою виховання як процесу є переведення його у самовиховання, в самостійну активну реалізацію виховуваним його життєвих програм, життєтворчість...тому соціально-

психологічний оргвплив доповнюється взаємовпливом, самовпливом, само творенням, і навпаки, охоплюючи з розгортанням модульно-розвивального метапроцесу нові характеристики внутрішнього світу особи, все більш повно спричинює її психосоціальний розвиток". Отже, медитація може бути індивідуальною практикою, але взаємодія з вчителем, викладачем, іншими практикуючими може бути корисною та сприяти більшому самозаглибленню, самопізнанню та саморозвитку. Участь у медитаційних групах або спілкування з людьми, які також впроваджують медитацію в своєму житті, може допомогти обмінюватися досвідом та надихатися [65, с. 70].

Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя є важливою передумовою для успішної медитаційної практики. Це включає в себе правильне харчування, фізичну активність і забезпечення відповідного відпочинку. Фізичне і психічне здоров'я взаємопов'язані, і дотримання здорового способу життя може підтримувати ефективність медитації.

Внутрішня готовність та психологічний стан особистості грають ключову роль у впровадженні медитації як засобу саморегуляції та самоосягнення. Розуміння внутрішніх передумов і факторів, що впливають на ефективність медитації, може відкрити нові можливості для розвитку особистості та досягнення гармонії.

Далі ми ми проаналізуємо внутрішні передумови та фактори, які впливають на ефективність медитації, та розглянемо їхню важливість у контексті саморегуляції та самоосягнення особистості.

Мотивація

Внутрішня мотивація та бажання розвивати саморегуляцію та самоосягнення є важливими для практики медитації. Якщо практикуючий не має достатнього бажання досягнути цієї мети, практика може бути неефективною.

Важливо мати чітке розуміння цілей медитації. Чи медитуючий шукає внутрішній спокій, покращення психічного здоров'я, підвищення творчості або

досягнення певних духовних висот - зрозумілі цілі допомагають зосередитися та визначити специфічні методи медитації.

Важливо сприймати медитацію як інвестицію в власне фізичне і психічне здоров'я, а також в розвиток особистості. Розуміння, що медитація може призвести до позитивних змін у житті, допомагає зберігати мотивацію для практики.

Терпимість і практика

Медитація - це процес, який потребує часу та практики. Важливо бути терпимим до себе і не чекати миттєвих результатів. Регулярна практика допомагає досягти бажаних результатів.

Відкритість та готовність до змін

Медитація відкриває можливість для рефлексії та глибокого самопізнання. Важливо регулярно аналізувати свої думки, почуття та реакції під час медитації та поза нею. Цей процес сприяє більшому розумінню себе і своєї особистості.

Медитація може призвести до внутрішніх змін і відкриття нових аспектів вашої особистості. Готовність до прийняття цих змін і росту є ключовим елементом успішної медитації. Відкритість перед власними думками та емоціями сприяє глибокому самоосягненню.

Так у своїй науковій статті Жмай О.В, зазначає, що існують певні ризики при застосуванні медитацій в контексті здійснення управлінської діяльності, з якими можна зіткнутися, якщо співробітник почне практикувати медитацію:

1. Особа почне осмислювати своє життя і зрозуміє, чи подобається йому працювати в цій компанії, що може призвести до звільнення.

2. Людина може бути не зовсім готова зіткнутися з самою собою. Це може викликати потребу звернутися до психолога, або їй потрібна буде інша підтримка, і на час вона може випасти з робочого процесу [23, с.85].

Психологічна готовність

Медитація може викликати різні психологічні реакції, включаючи важкість з контролем над думками, відчуттями або навіть підвищення емоційної

і чуттєвої чутливості. Важливо мати психологічну готовність до таких реакцій і, в разі необхідності, консультиватися з психотерапевтом або іншими фахівцями.

Крім того, важливо враховувати, що медитативні практики можуть мати неочікувані ризики і не завжди є безпечними на перший погляд. Інтенсивні тренування можуть спричиняти наростання тривоги, депресії або навіть викликати галюцинації у деяких людей [56, с. 97]. Також існують обмеження та застереження стосовно використання деяких видів медитації для осіб із глибокими емоційними проблемами, психозами, особистісними розладами, когнітивними порушеннями та іншими медичними станами (це особливо стосується медитативних практик, спрямованих на досягнення глибокого трансу або тих, що характеризуються тривалістю сеансів). Для цих категорій людей практику таких видів медитації рекомендується проводити лише під наглядом кваліфікованого лікаря [59, с. 67].

Регулярний моніторинг і оцінка прогресу

Провідний психолог Хмельницького обласного центру соціальних служб Коцюк О. зазначає на важливості самомоніторингу і оцінки прогресу медитаційної практики. Ведення щоденного журналу, записування власних спостережень та відстеження змін у фізичному та емоційному стані може допомогти покращити ефективність медитаційної практики [36].

Сприйняття медитації як процесу, а не лише результату

Важливо розглядати медитацію як процес, а не лише як засіб досягнення певних цілей. Сам процес медитації, з його всією своєю глибиною і різноманітністю, повинен приносити задоволення і самоосягнення.

Медитація - це процес постійного розвитку і зростання. Важливо дотримуватися медитаційної практики і розвивати її, адаптуючи до потреб і цілей. Медитація може бути інструментом для досягнення більш високого рівня самосвідомості і самоосягнення з часом.

Також варто зазначити, що медитація отримує свій справжній ефект, коли результати практики можна впровадити у повсякденне життя. Важливо вміти

застосовувати здобуті навички саморегуляції і самоосягнення у взаємодії з іншими людьми, в роботі і в особистому житті.

За Розовим В.І. умовами ефективності медитативного тренінгу є лише наявність таких факторів як:

1. Спокійне безшумне приміщення.
2. Зручна оптимально розслаблена поза.
3. Наявність об'єкта концентрації.
4. Пасивна установка на процес [1, с. 34].

Загальний висновок полягає в тому, що медитація - це процес, який може бути дуже корисним для саморегуляції та самоосягнення, але він вимагає зусиль, розуміння та урахування різноманітних факторів. З цими передумовами та чинниками можна максимізувати користь від медитаційної практики та досягти більшої гармонії та особистісного росту.

2.3. Психосоматичні механізми й етапи (мікродинаміка) розгортання процесу медитації

Сучасні дослідження науки надто переконливо вказують на те, що медитація представляє собою складний нейрокогнітивний процес, що ініціює зміни в біоелектричній активності центральної та вегетативної нервових систем людини. Ці зміни проявляються на психічному рівні у формі характерних переживань медитативного досвіду. Загальна динаміка цих змін дозволяє класифікувати виникаючі медитативні стани як "стани зміненої свідомості", що відрізняються від звичайного стану неспання та сну [3].

Стан медитації є перш за все станом глибокої уваги та концентрації свідомості і розуму. Цей стан виникає та розвивається внаслідок послідовності психофізіологічних процесів, які об'єднуються в єдиний, цілісний і безперервний процес. Незалежно від конкретної медитативної практики, першим етапом

завжди є досягнення стану розслабленості, зниженої чутливості до зовнішніх об'єктів та відчуженості від них. Це властивість, що є загальною для всіх видів медитативних практик, будь то релігійні, релігійно-філософські, психотерапевтичні чи інші. Уміння ж відмовитися від усього стороннього, реалізоване різними людьми різною мірою, безпосередньо зі ступенем зосередженості, і є умовою, без якої стан трансу залишається недосяжним [124, с. 174].

Практичне значення медитації полягає не тільки в його властивостях впливати на загальне поліпшення стану людини, підвищення концентрації, саморегуляції та самоосягнення. Медитація виступає також і надпотужним психосоматичним механізмом для лікування захворювань.

Отже, медитація включає в себе глибокий аспект - комплекс тілесно-емоційних виявів, унікальний механізм, знання та конкретну систему взаємодії між психікою та тілом. Як психосоматичний інструмент, медитація сприяє гармонізації та розумінню процесів та реакцій організму людини, а також допомагає визначити життєві стратегії, орієнтири та цінності. Її сутність як механізму психосоматики полягає в тому, щоб видалити першопричину та налагодити нові зв'язки, тим самим надаючи тілу новий досвід для подальшого життя [20].

Причини психосоматичних захворювань можуть мати різні форми. Одними з найпоширеніших типів є стрес, тривога та депресія, емоційна травма, негативні переконання та патерни мислення, соціальне оточення, токсичний спосіб життя [41, с. 72].

Сьогодні існує безліч видів медитацій, як уже було зазначено вище, і вони впливають насамперед на причини виникнення психосоматичних захворювань і тим самим є причиною виникнення таких наслідків як:

- зниження стресу (стабілізація роботи симпатoadреналової системи)[99].

- контроль занепокоєння (відновлення роботи амігдали та серотонінових рецепторів) [111].
- управління емоціями (нормалізація викиду цитокінів) [99].
- підвищення усвідомленості (покращення роботи головного мозку + органічне потовщення сірої речовини гіпокампу) [110].
- зростання уважності (покращення когнітивних здібностей навіть за короткочасної медитації) [101].
- запобігання старінню мозку (підвищення нейропластичності, одного з ключового фактора в роботі з психосоматикою) [97].
- покращення сну (покращення сну) [120].
- контроль над болем (управління больовим синдромом, підвищення больового порогу) [75].

Робота з психосоматичними симптомами викликає роздуми про те, що психологічна феноменологія, яка потребує впливу, не завжди може бути розглянута через призму розуміння каузальності та зв'язків між тілом і психікою. Вона вимагає виявлення поза свідомістю, в метафізичному полі взаємодії людини з собою та світом. Тіло розглядається як сфера несвідомого, що схоже на сновидчий процес. У цій сфері відсутні часові межі, минуле існує поряд з теперішнім і одночасно майбутнім. Різниця між реальним, уявним та віртуальним втрачається, оскільки мозок реагує на них однаково інтенсивно. Усвідомлення меж між власними та нав'язаними переживаннями стає умовним, а при слабкій ідентичності емоції людини стають заручниками емоційного поля її оточення. Тіло людини "тут і зараз" може реагувати на те, що переживає її співрозмовник, враховуючи те, що було з ним "десь і колись".

На сьогодні інструментальні засоби, що накопичені в психологічній медицині, проявляють свою ефективність, але не розкривають основний аспект - з чим саме ми врешті-решт працюємо. Все це ускладнює роботу. Досягнення таємниць несвідомих та неусвідомлюваних процесів виявляється завданням

непростим. Психологи вказують на кілька способів взаємодії з несвідомим - гіпноз, транс, медитація та аналіз сновидінь.

Отримання інформації про малоусвідомлені аспекти проблеми забезпечує верифікація тілесних відчуттів за допомогою нейрологічного коду. Процес розширення свідомості розпочинається з розвитку навичок слухання власного тіла. Для висвітлення несвідомих процесів необхідно поглибитись в тілесне сприйняття, володіти тілесною свідомістю, бути на зв'язку з тілом і відчувати його рухи та повідомлення. Саме через тілесні відчуття відбувається доступ до символічного відображення проблеми.

Спочатку необхідно забезпечити розслаблення тіла, оскільки м'язові блоки можуть перешкоджати нормальному сприйняттю інформації. Проблема м'язового панциру та вивільнення м'язового напруження активно вивчається в тілесно-орієнтованій психотерапії (В. Райх), біоенергетиці (О. Лоуен, М. Фельденкрайз), біосинтезі (Д. Боаделла), бодинаміці (Л. Марчер) та інших напрямках. Е. Джейкобсон перший відмітив, що розслаблення поперечнополосатої м'язової тканини призводить до зменшення емоційного напруження та досягнення спокою. Таким чином, ключовим прийомом на початковому етапі роботи з конверсійними симптомами є використання технік релаксації. Класичні методи включають: а) автогенне тренування за Й. Г. Шульцом, б) прогресивну м'язову релаксацію Е. Джейкобсона, в) будь-яку структуровану систему вивільнення тіла від м'язового напруження в рамках різних підходів (символдрама, емоційно-образна психотерапія, медитація з акцентом на тілесні відчуття та інше) [8, с.6].

Отже, процес технологічної роботи з психосоматичним симптомом обов'язково включає в себе створення розслабленого (медитативного, трансового) стану у клієнта.

В той же час велика кількість наукових публікацій та клінічних досліджень доводять, що медитації - це психотерапевтичний інструмент, що надає комплексний вплив на організм та свідомість людини.

Медитація, як один з інструментів боротьби з причинами психосоматичних захворювань, являє собою потужний ресурс для підтримки психічного і фізичного здоров'я. Вона дозволяє людям зосередитися на власних внутрішніх ресурсах, знайти рівновагу та спокій у сучасному стресовому світі. Медитація надає можливість впливати на фізіологічні процеси організму через психологічний вплив. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню якості сну, підвищенню емоційного благополуччя та підтримці фізичної здоров'я. Медитація може бути важливим елементом комплексного лікування психосоматичних захворювань, таких як мігрень, гастроінтестинальні проблеми, артеріальна гіпертензія, дерматологічні захворювання та інші. Вона допомагає пацієнтам зменшити фізичні симптоми та полегшити психічний дискомфорт.

Далі пропонуємо розглянути механіку впливу медитації як психосоматичного механізму та розкрити питання, що стосується етапів (мікродинаміки) розгортання процесу медитації.

Виділяють такі стадії медитаційного процесу:

1. Факт початку медитативної практики. Стародавні індуїстські, дзенські писання, присвячені медитації, вказують, що спроба досягнення стану надсвідомості значно важливіша, ніж дійсне його досягнення.

2. Виникнення стану більш вираженої релаксації, тобто стану неспання, що характеризується зниженою психофізіологічною активністю.

3. Відсторонене спостереження, яке являє собою безособовий, пасивний стан спостереження, при якому людина просто "співіснує" з оточенням, а не протистоїть йому, намагаючись підпорядкувати собі.

4. "Стан надсвідомості", що містить усі попередні стани, відрізняючись тільки інтенсивністю переживання, має такі характеристики: позитивний настрій; відчуття єдності з оточенням; зміна просторово-часових співвідношень; загострене сприйняття реальності. Прийняття речей, які здаються парадоксальними для повсякденної свідомості [45, с. 89].

Аналіз біострумів мозку до, під час та після медитації вказує на те, що спектр частот біопотенціалів мозку під час медитації подібний до проміжного стану між частотними спектрами, що є характерними для станів бодрості та сну.

Під час вивчення електроенцефалограми (ЕЕГ) активності під час медитації виявлено наступні зміни:

1. На початку медитації спостерігається збільшення амплітуди альфа-ритму, але іноді спостерігається депресія альфа-ритму на цьому тлі.
2. Під час поглиблення медитативного стану виникають тета-розряди, які часто перемежуються з альфа-ритмом, особливо у людей із вираженим медитативним досвідом.
3. У глибокій медитації (самадхі) відзначається поява високочастотних бета-розрядів у діапазоні 20-40 Гц.
4. Під кінець медитації, навіть при відкритих очах, переважає альфа-ритм [40, с. 32].

В.С. Ротенберг вказує на високу варіативність та безладність образного мислення, яке переважає під час медитації. Це сприяє відчуттю відпочинку, зниженню фізичної та психічної напруги після сеансу медитації, підвищенню психічної активності і загального життєвого тону [38, с. 387].

Як приклад успішного застосування медитації як інструменту подолання психосоматичних захворювань приведемо запатентований спосіб лікування, який дозволяє пацієнтам із психосоматичними розладами підтримувати свій психоемоційний стан у позитивному, конструктивному, миролюбному та оптимістичному руслі.

Цей метод лікування включає проведення курсу лікувальних сеансів, які розпочинаються та завершуються медичним обстеженням пацієнта. Кожен сеанс включає психорелаксаційну терапію та бібліотерапію, і триває протягом 15 днів, включаючи 5-7 годин щоденно.

Психорелаксаційна терапія досягається введенням пацієнта у стан невербальної медитації, за допомогою послідовного зосередження уваги на

своєму загрудинному просторі та концентрації всіх проявів психічної діяльності у внутрішньому просторі. Цей вхід у стан психологічного відокремлення дозволяє людині уникати стресорів, що оточують, створює невидимий захисний шар, який захищає від душевних турбот та допомагає легше переносити втрати та інші випробування. Під час медитації людина відчуває заспокоєння, бадьорість, сповільнення дихання, зменшення нав'язливих думок та загальне поліпшення настрою та фізичного стану. Це поліпшення залишається стійким і після завершення медитаційного сеансу.

Метод був розроблений та випробуваний протягом 15 років, включаючи масові та групові заняття курсів "Навчання населення законам здоров'я та формування здорового способу життя на основі Православ'я". Понад 2000 учасників, переважно із психосоматичними захворюваннями (артеріальна гіпертензія, бронхіальна астма, захворювання гастродуоденальної зони, ендокринна система), завершили ці курси. Контроль здійснювався за допомогою самозвітів, враховуючи основні показники здоров'я, такі як артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, розміри тіла, показники функції зовнішнього дихання, а також психологічне тестування та суб'єктивне оцінювання стану здоров'я до та після лікувального курсу [54].

Однак важливо розуміти, що медитація не є універсальним засобом лікування і не може замінити професійну медичну допомогу. Вона доповнює традиційну медицину і може бути корисною в якості підтримуючого елемента лікування. Індивідуальні особливості, потреби та рекомендації лікаря мають бути враховані при використанні медитації для забезпечення оптимальних результатів у боротьбі з психосоматичними захворюваннями.

Важливо відзначити, що існує різноманіття підходів до подолання проблеми, оскільки "чарівної пігулки" не існує. Зазначимо, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який об'єднує різні методи з різних точок зору. Від традиційної науково обґрунтованої медицини до практик афірмацій, медитацій та фізичних вправ. Кожен з цих методів проявляє високу ефективність

в комплексі, і новий спосіб життя закріплюється через фізичні зміни. Здійснення змін на рівні ментального стану (використання психологічних технік для праці над собою, розробка нових стратегій) повинно супроводжуватися діями, які підтвержені та закріплені на фізичному рівні (формування звичок, виконання фізичних вправ, робота з тілом).

Висновки до розділу 2

У цьому розділі курсової роботи були розглянуті психологічні особливості медитації як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості. Зазначені аспекти дозволяють краще розуміти природу та вплив цієї практики на психічний стан та особистісний розвиток.

У першому підрозділі систематизовано різні типи медитації за способом досягнення трансу та інших змінених станів свідомості. У ході роботи було розглянуто такий показник як мозкові хвилі, зокрема п'ять різних частотних діапазонів, на яких працює наш мозок: бета-діапазон, альфа-діапазон, тета-діапазон, дельта- та гамма-діапазон. Зокрема у пересічної дорослої людини можна спостерігати генерування двох типів хвиль (бета-, дельта-). Альфа-, тета-, та гамма-діапазон самі по собі проявляються дуже рідко і потребують періодичного тренування, їх проявлення сприяє досягненню трансцендентального стану свідомості та фізіологічним змінам.

Другий підрозділ розглядає зовнішні та внутрішні передумови та чинники застосування медитації як психотехніки, спрямованої на саморегуляцію та самоосягнення. Аналіз цих факторів допомагає зрозуміти, як і чому люди обирають медитацію, а також які чинники можуть впливати на ефективність цієї практики. З розумінням і урахуванням цих чинників можна максимізувати користь від медитаційної практики та досягти більшої гармонії і розвитку. Медитація є потужним інструментом для досягнення внутрішньої гармонії, розвитку самосвідомості та особистісного зросту, але її результативність значно залежить від різноманітних факторів.

Зовнішні передумови включають в себе створення сприятливого середовища для медитації, такого як тихе місце та комфортні умови. Також важливо мати доступ до якісної інформації та навчальних ресурсів, які сприяють розумінню медитаційної практики.

Внутрішні передумови включають в себе психологічні та емоційні аспекти, такі як мотивація, внутрішня готовність до змін, здатність до саморефлексії та відкритість до нових досвідів. Важливо також мати здоровий спосіб життя та практикувати здоровий психофізичний стан.

Успішна медитаційна практика вимагає балансу між всіма цими факторами, а також постійного розвитку, внутрішньої інтеграції і зовнішнього вираження змін, а також здатності до адаптації та саморефлексії.

У третьому підрозділі обговорено психосоматичні механізми та етапи розгортання процесу медитації, включаючи мікродинаміку цього процесу. Вивчення цих аспектів дозволяє краще розуміти внутрішні зміни, що відбуваються під час медитації, та їх взаємозв'язок з психічним станом. Зокрема, завдяки даним, отриманим при вивченні ЕЕГ активності в процесі медитації було відзначено послідовність подій та розкрито етапи (мікродинаміка) розгортання процесу медитації.

У висновку цього розділу слід відзначити, що аналіз психологічних особливостей медитації створює цілісний образ цієї практики як засобу саморегуляції та самоосягнення особистості. Розгляд зазначених аспектів розширює розуміння внутрішнього світу людини та допомагає висвітлити потенційні переваги медитації для її практикуючих.

РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ МЕДИТАЦІЇ ЯК СПОСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КАНАЛУ САМООСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Терапевтичний ефект медитації як стану та засобу уможливлення психічного переструктурування

Медитація викликає зміни біоелектричної активності нервової системи людини, що відповідно відбивається на психічному рівні у вигляді специфічних переживань медитативного досвіду. Зміни, що відбуваються, дозволяють внести медитативні стани до категорії "станів зміненої свідомості", які відмінні від стандартних станів активності та сну. [37, с.103].

Суть медитації в тому, що вона, як правило, зупиняє наші думки та уповільнює чи перериває процес вербальної категоризації.

Медитаційний стан є вираженим станом поглибленої концентрації розуму та психіки, який спричиняється та розвивається за певною послідовністю психофізіологічних актів. У всіх варіантах медитаційної практики первинним етапом є досягнення стану розслабленості, зниженої чутливості до зовнішніх об'єктів та відчуженості від них. Цей стан також передбачає відірвання від другорядних внутрішніх переживань, і він властивий усім формам медитативної практики, включаючи релігійні, релігійно-філософські та психотерапевтичні. Уміння ж відмовитися від усього стороннього, реалізоване різними людьми різною мірою, безпосередньо зі ступенем зосередженості, і є умовою, без якої стан трансу залишається недосяжним.

Щодо терапевтичного впливу медитації як стану та інструменту для психічного перебудовання, дослідження свідчать, що медитативні техніки ефективно використовуються в лікуванні різноманітних психологічних

порушень, таких як тривожні стани, фобії, посттравматичний стрес, безсоння, депресія, харчові розлади, наркоманія та алкоголізм. Дослідження також підтверджують, що медитація сприяє запобіганню стресу, зменшенню болю, зниженню рівня кортизолу, розслабленню м'язів, зменшенню тривожності, а також призводить до зниження артеріального тиску, нормалізації ритму дихання та серцебиття, зниження електричної активності шкіри та покращення кровообігу в руках і ногах. У зведеному огляді психологічних впливів медитації, Шапіро і Жибер приводять приклади досліджень, які показують, що медитація зменшує бажання вживати наркотики, зменшує силу страхів та фобій. Дж. С. Еверлі та Р. Розенфельд, ґрунтуючись на своїх клінічних спостереженнях та дослідженнях, прийшли до висновку, що унікальний процес медитації може бути дуже ефективним терапевтичним методом при перевищенні стресу [43, с. 20].

Існує величезний масив беззаперечних даних про вплив медитацій не лише на мозкову діяльність, зміну поведінки, корекцію кров'яного тиску, а й на зміни метаболізму та лікування психічних і соматичних розладів. Кількість осіб, які практикують медитацію, у світі зростає щороку (Tarrant, 2017). Більш того, з'явилася ціла індустрія, що створює прилади – нейроінтерфейси та програмне забезпечення й інтерактивне навчання, які дозволяють правильно виконувати медитативні техніки [31, с. 4].

Для дослідження впливу медитації на мозок, вчені використовують функціональну магнітно-резонансну томографію (МРТ), яка дозволяє спостерігати за роботою різних областей людського мозку [84]. За допомогою цього методу було виявлено, що медитація впливає на активність чотирьох відділів мозку: лобових доль, таламуса, тім'яної частини та ретикулярної формації [88].

Лобні долі, відповідальні за міркування, планування та емоції, практично неактивні під час медитації [74].

Таламус виступає в ролі воріт для наших відчуттів, направляючи інформацію від органів чуттів у глибокі відділи мозку. Медитація допомагає

знизити потік інформації, що надходить від таламуса, пригнічуючи відчуття [116].

Тім'яна частка мозку обробляє сенсорну інформацію про навколишній світ і допомагає орієнтуватися у часі і просторі. Під час медитації її активність знижується [108].

Ретикулярна формація виконує сторожову функцію в мозку, отримуючи і обробляючи інформацію про безпеку ззовні і, у разі необхідності, приводячи людину "у бойову готовність". Медитація допомагає знизити сигнали збудження у цій ділянці та сприяє розслабленню [79].

Дослідження, проведене групою науковців із США та Австралії, підтверджує, що медитація є ефективним засобом протистояння процесам старіння мозку. Регулярна медитація сприяє рівномірному збільшенню товщини сірої речовини у всіх ділянках мозку, незалежно від віку, що позитивно впливає на щоденне функціонування літніх осіб, забезпечуючи тривалу емоційну стабільність та підвищення концентрації [82, 118].

У 2012 році науковці з Вашингтонського університету виявили, що метод усвідомленої медитації ефективно допомагає людям працювати під тиском, зберігаючи при цьому низький рівень стресу. У рамках дослідження 39 менеджерів з різних компаній були розділені на три групи. Протягом 8 тижнів перша група практикувала метод усвідомленої медитації, друга займалася вправами на розслаблення м'язів, а учасники третьої групи продовжували працювати в стандартному режимі [77].

Перед початком та після завершення восьми тижнів курсу медитації учасникам було запропоновано пройти тест на багатозадачність. Результати показали, що лише менеджери, які займалися медитацією, відчували менший рівень стресу під час другого тесту на багатозадачність, у порівнянні з іншими учасниками [77].

Дослідження, проведене вченими з Єльського університету, вказує на те, що регулярна медитація призводить до зниження активності мережі пасивного

режиму роботи мозку, яка відповідає за блукання свідомості та саморефлексивні думки у ті моменти, коли людина "ні про що не думає". Медитація пригнічує активність "Я" центру, що сприяє поліпшенню відчуття насолоди від повсякденних клопотів [96].

Професор Массачусетського технологічного інституту Джон Кабат-Зінн розробив восьмитижневу програму подолання стресу на основі усвідомленої медитації, ефект якої тримається принаймні три роки після завершення [104]. Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі *General Hospital Psychiatry*, тривале зниження стресу пов'язане із структурними змінами в "Я" центрах мозку у людей, які використовували методику Джона Кабат-Зінн [121]. Інше дослідження, проведене у Стенфордському університеті, підтверджує, що ця методика також сприяє полегшенню симптомів соціальної тривоги [109].

Наукове дослідження, опубліковане у *Psychological Science*, підтверджує, що двотижневий курс медитації значно покращує увагу та концентрацію особи під час виконання робочих або навчальних завдань, що веде до збільшення продуктивності [123].

Медитація може стати ефективним інструментом для подолання залежностей, оскільки вона впливає на ті ділянки мозку, які відповідають за самоконтроль. Це підтверджує дослідження, опубліковане у *JAMA Psychiatry* [102]. Результати великого рандомізованого клінічного дослідження, представленого у *Drug and Alcohol Dependence*, свідчать, що люди, які практикують медитацію, в 11 разів ефективніше відмовляються від куріння порівняно з тими, хто не займається медитацією.

У тих, хто регулярно практикує медитацію, активізується ділянка острівця *Cortex Insula* всередині скроневої ділянки. Це сприяє розвитку емпатії та здатності розуміти стан інших людей. Здатність краще розпізнавати емоції у інших полегшує міжособистісні взаємини.

У практикуючих медитацію збільшується щільність сірої речовини в острівці та гіпокампі. Під час медитації збільшується потужність зв'язків між

нейронами. Чим більше зв'язків, тим більше можливостей для роботи різних ділянок мозку. В області острівця після 8 тижнів регулярних практик медитації збільшується товщина кори, що призводить до утворення більше нервових клітин. Це допомагає мозку швидше та краще обробляти інформацію та приймати рішення [21].

Медитація впливає на мозкову нейропластичність, змінюючи структуру та функції мозку через систематичну практику [4]. Існують дослідження, що підтверджують цей ефект. Наприклад, у осіб, які тривалий час займались дзен-буддійською медитацією, виявлено зменшення розміру мигдалини - структури мозку, відповідальної за рівень тривожності та інші емоційні прояви [56, с. 96]. Однак інші дослідження висловлюють критику щодо таких результатів, вказуючи на методологічні недоліки та упередженість дослідників [93].

Інші дослідження вказують на збільшення окремих ділянок мигдалини, пов'язаних із співчуттям та альтруїзмом, у практикуючих медитацію на доброту та співчуття. Однак метааналіз підкреслив відсутність достовірних доказів для цієї гіпотези через методологічні недоліки у більшості досліджень [93].

Дослідження, що показують збільшення префронтальних ділянок мозку у практикуючих класичну буддійську медитацію зі спостереженням за диханням, свідчать про поліпшення вольових зусиль, самоконтролю та саморегуляції поведінки. Також є дослідження, що підтверджують збільшення рівня щастя та психологічного благополуччя серед практикуючих медитацію [59, с. 87].

Медитативні практики можуть стимулювати інтуїцію та креативність, що проявляється в інсайтах. Практика медитації може також викликати різноманітні позитивні емоційні стани, такі як стан потоку або максимального розслаблення [107]. Важливо відзначити, що ці стани можуть позитивно впливати на психічне здоров'я та благополуччя людини [56, с. 97].

Щодо використання медитації в психотерапії, це може бути ефективним методом лікування деяких психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші. Програма корекції девіантної

поведінки на основі медитації, розроблена українськими вченими, вказує на успішні результати [94]. Однією з ключових переваг медитативних практик є їх самостійне застосування без втрати ефективності [96].

Сучасні дослідження показують, що медитація може підвищити резилентність (A. M. Pidgeon, L. Ford, F. Klaassen, 2014), зменшити зумовлені стресом імунні та поведінкові реакції (T. W. Rame et al., 2009), а також посилити традиційні втручання щодо психічного здоров'я, збільшуючи здатність до самокерівництва, вирішення конфліктів, зменшення симптомів депресії, соціальної тривожності та гніву (S. G. Hofmann, P. Grossman, D. E. Hinton, 2011). Вважається, що медитація (зокрема у Буддизмі) протиотрутою від страху, її практика зменшує почуття самотності, розлуки, самовинувачення, жалості до себе та вразливості [106, с. 134].

Ефективність медитативних технік у протидії агресивній поведінці, тривозі та навіть у випадках синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю все частіше підтверджується на практиці.

Наприклад, проведено експерименти у декількох школах Великобританії та США. У школі імені Роберта Коулмана в Балтіморі, США, медитативні практики, як засіб протидії невірній поведінці дітей, вже встановилися як шкільна традиція. Експерти так описують цей процес: "У кімнату, устелену м'якими подушками, у якій відчувається запах лавандового масла, приходять учень молодших класів. Він щойно висміяв однокласника, потім конфлікт переріс у взаємні обзивання і бійку. Замість того щоб відправити дитину до директора школи або покарати, вчитель відправив його сюди".

Подібне дослідження також проведено у Великобританії, де протягом трьох років у 370 школах учні вивчали дихальні вправи, прийоми медитації та релаксації. Спільно з фахівцем з психічного здоров'я здійснювалися заняття з учнями. В результаті експерименту було виявлено, що медитація сприяє поліпшенню фізичного і психічного здоров'я, а також загального самопочуття [71].

У сфері управління, питання підвищення продуктивності праці завжди вважалося одним із найважливіших. З точки зору нанорівня, особливо коли йдеться про розумову працю, виділяються різні фактори, які знижують продуктивність: стрес, хронічна втома, емоційне вигорання, нестабільність емоцій, проблеми з концентрацією уваги, зниження здатності до саморегуляції тощо.

У наукових дослідженнях з психології розглядаються різноманітні фактори, що впливають на саморегуляцію, такі як зовнішні вимоги, вольові якості особистості, індивідуальні особливості, смислові структури свідомості, спорт, рефлексія, комунікативний потенціал і інші. Серед різних методів для нейтралізації впливу зазначених негативних факторів, використання медитативних практик також відзначається.

McKinsey & Company, провідна консалтингова фірма, використовує медитацію в рамках своєї кадрової стратегії, спрямованої на підтримку щасливого та здорового стану співробітників. Партнер компанії, Майкл Ренні, підкреслює: "Те, що корисно для душі, є корисним для бізнесу". McKinsey розробляє програми медитації і самоаналізу не лише для свого персоналу, але і для великих корпорацій.

У 2012 році Intel запровадив програму "Awake Intel" ("Прокинься, Інтел"). Протягом 19 сесій співробітники компанії оцінювали свій рівень стресу та щастя за десятибальною шкалою. Під час курсу спостерігалось зниження рівня тривожності та паніки на 2 бали, тоді як рівень щастя зріс на 3 пункти. Крім того, відзначалося покращення креативності та якості взаємин. Отримані результати були настільки вражаючими, що програму розширили з півтори тисяч учасників до більш ніж десяти тисяч [23, с. 83].

На сьогоднішній день медитація використовується в психології як складова частина окремих підходів, переважно через позитивний вплив на практикуючих та значний терапевтичний потенціал. В сучасному світі люди все частіше вдаються до медитативних практик не лише для досягнення емоційного

спокою, але й для рефлексії над сенсом життя. У стані медитації людина може реально сприймати життєві проблеми, уникаючи їх, та цікавитися ними, мовби збоку [9].

Сьогодні популярний жарт стверджує, що "сучасні проблеми вимагають сучасних рішень". Незважаючи на те, що медитація є однією з найдавніших практик, вона поступово перетворюється на "сучасний інструмент вирішення поточних проблем", що стикаються із сучасним суспільством. Специфічні виклики, такі як синдром дефіциту уваги, підвищена тривожність, недостатність навичок управління емоціями та загальне погіршення психоемоційного стану, призводять до росту інтересу до тренінгів медитації в різних сферах життя: соціальній, трудовій, творчій та освітній.

Вагоме значення в контексті використання медитативних практик у психологічному консультуванні належить й рівню усвідомленості, відкритості до нових підходів та концепцій психолога. Так, Надвинична Т. зазначає, що особистісне та професійне становлення психолога - "складний, багатоаспектний, безперервний процес самопроектування особистості. Допмагаючи клієнтам у вирішенні різноманітних соціально-психологічних проблем, фахівець піднімає тим самим і власну свідомість на новий рівень. Використовуючи свої професійні та особистісні можливості, він впливає на зростання самосвідомості конкретної особистості клієнта. Виконати таке завдання спроможна лише особистісно зріла, внутрішньо і професійно підготовлена особа, котра володіє певним набором необхідних індивідуально-психологічних рис, умінь, компетентностей" [5, с. 200].

3.2. Зміст психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості

Вважаємо за необхідне в ході написання даної роботи висвітлити більш детально поняття та значення саморегуляції та самоосягнення особистості та визначити, як психологічна програма медитування впливає на такі властивості. Актуальність даної теми визначається потребою сучасного суспільства у засобах, які сприяють психічному здоров'ю та особистісному розвитку в умовах складних викликів сучасного життя, адже:

- Зростання темпів сучасного життя, швидка інформаційна насиченість та стрес впливають на психічне та фізичне здоров'я людей. Медитація, як інструмент саморегуляції, набуває значення в умовах прагнення до збереження психічного благополуччя та адаптації до стресових ситуацій.
- Зростання інтересу до особистісного розвитку та самовдосконалення визначає популярність методів, які сприяють самоосягненню та психологічній гармонії. Медитація в цьому контексті стає важливим інструментом, що допомагає досягти внутрішнього балансу та глибшого розуміння себе.
- Останні наукові дослідження у галузі психології та нейробіології підтверджують позитивний вплив медитації на психічне здоров'я. Вивчення механізмів, за якими медитація впливає на мозкову діяльність та емоційний стан, робить цю тему актуальною для наукового співтовариства.
- Зростання популярності психотерапевтичних практик та психологічних технологій, що спрямовані на саморегуляцію, створює підґрунтя для розробки психологічних програм, що використовують медитацію як ключовий елемент.

Саморегуляцію можна розглядати як здатність контролювати себе, ґрунтуючись на усвідомленні та прийнятті власних психічних станів. У

широкому розумінні, це вміння зберігати цілісність та єдність психічних явищ, дотримуватися рівноваги між внутрішніми і зовнішніми силами, керувати рухом до поставлених цілей і т. д. [50]. Психічна саморегуляція проявляється у здатності керувати власним психоемоційним станом за допомогою впливу на себе через слова, уявні образи, управління м'язовим тонусом і диханням та інші методи. Психологічні основи саморегуляції полягають у контролі та управлінні когнітивними процесами, емоціями, діями і реакціями на зовнішні подразники, що визначає поведінку особи [14, с. 68].

Психічна саморегуляція представляє собою метод самоконтролю над власним психічним станом. Часто це поняття асоціюється з аутотренінгом, хоча це лише один з методів психічної саморегуляції. Термін "аутотренінг" перекладається як "самонароджений", що відображає значущість самостійності людини у власному самовдосконаленні. Суть аутотренінгу полягає в реалізації психічного самовпливу через систематичне тренування. З 30-х років минулого століття його ефективність призвела до швидкого поширення. Початково його використовували як лікувальний та профілактичний метод для неврогенних захворювань. Однак подальша практика підтвердила його ефективність у попередженні захворювань, як інструменту психогігієни та керування психічним станом в умовах стресу, психічного перевантаження та перенапруги. Аутотренінг є найбільш ефективною психотерапевтичною методикою, дозволяючи позбутися страхів, сумнівів та невпевненості.

Зазначаючи ефективність психічної саморегуляції, важливо відзначити, що аутотренінг допомагає особі усвідомлювати свою здатність впливати на власні фізіологічні та психічні прояви, самостійно розробляти стратегії та регулювати реакції. Його ефективність також полягає у доступності для освоєння. Однак важливим елементом автовпливу є аутосугестія. Тому досліджують можливості прийняття формул для саморегуляції на основі суб'єктивного налаштування на певні дії. Шляхом самонавіювання та медитації людина може значно змінити

свій психічний та фізіологічний стан. Психічні образи, активовані свідомо, можуть впливати на рівень психічного та фізіологічного благополуччя [48, с. 75].

У самовизначенні особистості значущими є також і самоосягнення. Самоосягнення за Р. Ассаджиолі є різновидом самореалізації, "переживання и осягнення себе як синтезуючого духовного Центру" [72, с. 63]. Самоосягнення як процес, що забезпечує суб'єкту самонастановленість відбуваються за умови, коли особистість усвідомлено оперує життєвими смислами. В. В. Знаков визначає самоосягнення як усвідомлення свого внутрішнього світу, увага до своїх думок та почуттів, результатом якого є когнітивне та емоційне узгодження продуктів свідомості, що сприяє адекватному співвіднесенню себе та дійсності [58, с. 154].

На думку Гуляс І.А. Гуляс [16, с. 25], зміна ставлення до себе залежить від сенсу життя та діяльності для людини і інших численних чинників. Даний процес розкривається шляхом розуміння. Перш ніж вирішувати, як ставитися до себе, людина повинна зрозуміти саму себе. Самоставлення діалектично пов'язане з саморозумінням і разом вони формують єдине когнітивно-сміслову та емоційно-ціннісне ставлення до власного Я суб'єкта. Самоставлення і саморозуміння складають єдність, здійснюють процес самоосягнення, результатом якого є самовизначення.

В.І.Войтко зазначає, що самовизначення особистості передбачає усвідомлення особою сенсу і головної мети свого життя і відповідно до цього розроблені життєві програми, плани. Це можливо за умов таких факторів: а) достатній розвиток самосвідомості особистості; б) наявність певної підготовки, психологічної обізнаності; в) допомога консультанта психолога [44, с. 176],

Український мислитель Г.С.Сковорода (1722-1794), торкаючись проблеми самоосягнення та самовизначення, приділяв велику увагу самопізнанню і вказував, що людина, відкидаючи в результаті самопізнання несправжнє у своїй природі, усвідомлює свої здатності, звертає їх до "спорідненої діяльності". У

правильному виявленні свого покликання, пов'язаного зі спорідненою діяльністю, із працьовитістю, людина знаходить своє щастя [51, с. 245].

Таким чином, саморегуляція та самоосягнення особистості виявляються ключовими аспектами для забезпечення психологічного, емоційного та загального благополуччя. Саморегуляція дозволяє людині ефективно управляти стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну стабільність і уникнення психосоматичних проблем. У той же час, самоосягнення визначається як ключовий елемент для формування позитивної самооцінки та здатності розуміти власні цінності та потреби, що є необхідним для психічного здоров'я та збереження психологічної стійкості. Здатність розпізнавати та реалізовувати власний потенціал, що визначається самоосягненням, сприяє високому рівню задоволення від життя та підвищенню загального рівня щастя. Крім того, ці аспекти взаємодіють, створюючи внутрішній баланс, який позитивно впливає на особистісний розвиток, адаптацію до змін та установа здорових міжособистісних відносин. Відсутність або порушення цих механізмів може призвести до емоційних та психологічних проблем, а також ускладнити адаптацію до викликів сучасного життя. Таким чином, саморегуляція та самоосягнення взаємодіють, створюючи основу для стійкого психічного здоров'я та повноцінного життя.

Медитація виступає потужним інструментом для сприяння саморегуляції та самоосягненню особистості, впливаючи на різні аспекти психічного і емоційного благополуччя.

По-перше, практика медитації навчає особу контролювати свою увагу та спрямовувати її на теперішній момент, що сприяє покращенню усвідомленості. Це дозволяє ефективно реагувати на стресові ситуації, замінюючи автоматичні реакції насиченими розумінням та прийняттям.

По-друге, медитація сприяє розкриттю внутрішнього світу особистості. Шляхом регулярної практики вона допомагає відчувати та розуміти власні

емоції, думки та потреби. Це сприяє формуванню глибокого самоосягнення, виявленню особистісних цінностей та орієнтацій.

По-третє, медитація стимулює процеси нейропластичності в мозку, що може призводити до покращення уваги, концентрації та когнітивних функцій. Це не лише сприяє вирішенню завдань більш ефективно, але й розвиває внутрішній ресурс для саморегуляції емоцій та стресу.

Загалом, медитація виступає як інструмент для глибокого занурення в себе, сприяючи розвитку внутрішньої гармонії та збалансованості. Її позитивний вплив на саморегуляцію та самоосягнення робить її ефективним засобом для психологічного розвитку та забезпечення психічного благополуччя.

У медитативних традиціях метою відволікання уваги від зовнішнього світу та відмови від звичних моделей сприйняття та мислення є сприяння особистісним змінам. Передбачається, що зосереджена увага, самозабуття та підвищене усвідомлення станів тіла відкривають розум для зменшення стурбованості власними стражданнями, переходу від самообману до саморозуміння та, як наслідок, до змін у відносинах та поведінці. Подібність описаного вище до цілей психології не випадкова, як все частіше визнає психологічна та психотерапевтична традиція, яка сьогодні найбільш серйозно ставиться до медитації [98].

3.3. Аналіз результатів упровадження психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості

Проведення дослідження передбачало залучення практичних даних, що були отримані в результаті проведеного онлайн-опитування серед певної вибірки людей, вікова категорія якої варіювалася від 25 до 45 років. Анкета була запущена за допомогою сервісу "Google Forms" у жовтні місяці і тривала до середини листопада 2023 року.

Відсоткове співвідношення учасників за статевою приналежністю: 95% учасників опитування - жінки, 5% учасників опитування - чоловіки. Загальна кількість відповідей складає сімдесят п'ять респондентів, які здійснили вклад у кінцевий результат дослідження.

Понад вісімдесят відсотків опитаних - це люди, котрі мають вищу освіту, працюють на різних видах діяльності, серед них професії, що стосуються сфери ІТ (23,3%), сфери юриспруденції (10,3%), торгівлі та продажу (5%), піар (4,7%) тощо.

Задля зручності проведення дослідження всіх учасників було розподілено на три групи:

- 1) ніколи не медитували - 25 осіб;
- 2) інколи або частково вдаються до практики медитації - 25 осіб;
- 3) часто або постійно медитують - 25 осіб;

Аби забезпечити якісне сприйняття інформації, створити більш ясне розуміння сутності дослідження та глибинного осягнення методик дослідження нами було створено телеграм канал дослідження, де було проведено пояснювально-описову частину дослідження. Крім того, респондентам було надано роз'яснення кожної з методик, тож, перш ніж приступити до виконання, респонденти могли більш усвідомлено ознайомитися із сутністю методики, після виконання практик - посаморефлексувати стосовно техніки та отриманих результатів.

Методики. Для дослідження впливу упровадження психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості ми використовували наступні методики.

Методика "Колесо життєвого балансу"

Колесо балансу або колесо життя (Wheel of Life) засновника Інституту мотивації успіху (Success Motivation Institute) Пола Дж. Майєра, виступаючи дієвою концепцією оцінки якості життя, є лакмусовим папірцем того, наскільки гармонійне життя сучасної людини [49, с.1].

Колесо життєвого балансу використовується як наочний психологічний та коучинговий інструмент, який дозволяє швидко оцінити життєву ситуацію та прийняти рішення, в якій сфері життя зараз найбільш актуальні зміни. Дану методику використовують для аналізу (діагностики поточного стану) та для планування життя.

Для складання "колеса життєвого балансу" було застосовано електронний конструктор, що складав собою окружність, розділену на 8 рівних частин, що символізують життєві цінності. Для проведення методики було обрано такі категорії:

- Духовність
- Здоров'я та спорт
- Гроші.
- Хобі. Розваги.
- Кар'єра. Бізнес.
- Оточення та друзі.
- Кохання. Родина, сім'я.
- Особистісний зріст.

Респонденти оцінювали ступінь задоволення кожною з обраних частин життя, використовуючи при цьому 10-бальну шкалу, де "0" означає повну незадоволеність, а "10" – максимальну задоволеність.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора

Для визначення рівня прояву особистісної тривожності нами була обрана методика "Шкала прояву особистісної тривожності" (Дж. Тейлор). Дана методика була опублікована Джанет Тейлор у 1953 році і призначені для виміру рівня прояву особистісної тривожності. Методика була створена на основі тверджень Мінесотського багатопрофільного опитувальника особистості (опитувальника ММРІ).

В оригіналі ця методика складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових, та вона була адаптована для нашої країни Т. Немчіновим (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додалися 10 пунктів "шкали брехні").

Запропонована учасникам дослідження методика складається з 50 тверджень, на кожне з яких передбачено два варіанти відповіді "так" або "ні". Дані твердження були відібрані авторкою з Мінесотського багатоаспектного особистісного опитувальника, більш відомого під аббревіатурою "ММРІ". Тривалість опитування за методикою Тейлор становить 15-30 хвилин. Для дослідження впливу психологічної програми медитування як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості ми обрали варіант даної методики в адаптації Т. Немчинової, використовуючи для зручності виконання і підрахунку результатів тесту електронний ресурс [42].

За результатами даної методики оцінюється рівень тривожності: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги.

Шкала психічного благополуччя Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

Шкала психічного благополуччя Ворвік-Единбурзька (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale – WEMWBS) – це інструмент, призначений для вимірювання рівня психічного благополуччя особи.

Розробка WEMWBS виникла на основі досліджень, проведених в Уорікському та Единбурзькому університетах. Початковою точкою виходу була шкала Affectometer 2, розроблена в Новій Зеландії в 1980-х роках (Kammann & Flett, 1983). Розробку нового інструменту керувала професор Сара Стюарт-Браун з підтримкою професора Стівена Платта з Единбурзького університету.

WEMWBS складається з 14 висловлювань, які відображають думки та почуття респондента за попередні два тижні. Відповіді подаються за 5-бальною

шкалою від "ніколи" до "увесь час". Кожен пункт сформульований позитивно і охоплює більшість аспектів психічного благополуччя, включаючи гедонічний та евдемонічний підходи. Деякі аспекти, такі як духовність та мета в житті, не враховуються.

Ця шкала була створена для надання надійного інструменту для вимірювання психічного благополуччя в різних групах населення і оцінки впливу різноманітних інтервенцій на психічне здоров'я. Дослідження підтвердили, що WEMWBS підходить для використання у різних вікових та демографічних групах.

За результатами шкали оцінюється рівень психічного благополуччя, де 14-28 балів вказують на низький рівень, 29-42 - на середній, 43-70 - на високий. Максимальний бал, який можна отримати, – 70, а мінімальний – 14. Вищий бал свідчить про краще психічне благополуччя респондента [67].

Нами обрані саме ці методики через їхню визнану ефективність та надійність в оцінці різних аспектів психічного стану та життєвого балансу. Кожна з цих методик дозволяє здійснити комплексний аналіз психологічного стану, враховуючи різні його аспекти, що сприяє глибшому розумінню впливу медитаційної практики на психічне благополуччя та загальний рівень тривожності. Такий підхід дозволяє забезпечити науково обґрунтовані та об'єктивні дані щодо ефективності програми та її впливу на різні аспекти життя та психічного здоров'я учасників.

Результати дослідження.

Провівши аналіз результатів виконаних методик у трьох групах респондентів, які ніколи не медитували; інколи або частково вдаються до практики медитації; часто або постійно медитують можемо свідчити про те, що:

За результатами дослідження згідно методики "Колесо життєвого балансу" маємо такі показники (бали) відповідно до сфер життя (таблиця № 1):

**Показники дослідження за життєвими сферами згідно методики
"Колесо життєвого балансу"**

Сфера життя	Середній показник респондентів у категорії "ніколи не медитували" (бали)	Середній показник респондентів у категорії "інколи або частково вдаються до практики медитації" (бали)	Середній показник респондентів у категорії "часто або постійно медитують" (бали)
Духовність	5	7.18	8.4
Здоров'я та спорт	5.2	6.27	8.6
Гроші.	5	6	8.5
Хобі. Розваги.	5.6	6.64	8.8
Кар'єра. Бізнес.	5.2	6.55	8.25
Оточення та друзі.	5.2	6.45	8.6
Кохання. Родина, сім'я.	5.4	6.82	9
Особистісний зріст.	5.2	7.73	9

Примітка. Середній показник респондентів означає середнє арифметичне усіх результатів у досліджуваній категорії відповідно до сфер життя (методика "Колесо життєвого балансу") або відповідно до загальних результатів за підсумком тестування (методика "Колесо життєвого балансу", методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, WEMWBS).

Відповідно, враховуючи інтерпретацію результатів, де "0" означає повну незадоволеність, а "10" – максимальну задоволеність, можемо зробити наочний висновок стосовно зв'язку між рівнем гармонійності у всіх сфер життя та практикою медитації. Для наочності впливу медитації зазначимо також середній показник за сферами життя в різних групах респондентів, зокрема

- ті, які ніколи не медитували мають середній показник 5.23 бали;

- ті, хто інколи або частково вдаються до практики медитації - 6.71 бали;
- ті, хто часто або постійно медитують - 8.64 бали.

Отже, респонденти, що виконують практику медитації більш задоволені своїм життям, аніж ті, хто не медитує. Разом з тим регулярність практики більш якісно впливає на рівень життя осіб, адже у співвідношенні до результатів між тими, хто інколи або частково вдаються до практики медитації та тими, хто часто або постійно медитують різниця між балами становить 1.93 бали, порівняно із різницею у 1.48 бали між тими, хто інколи або частково вдаються до практики медитації та тими ніколи не медитували, а якщо порівнювати дані між тими, які ніколи не медитували і тими, хто часто або постійно медитують, то різниця між балами становить 3.41 бали.

Згідно результатів дослідження за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора спостерігаємо взаємозв'язок між зниженням рівня тривожності та практикуванням медитації. Згідно результатів маємо такі показники тривожності

- у тих, хто ніколи не медитували мають середній показник 23.6 бали;
- ті, хто інколи або частково вдаються до практики медитації - 22.0 бали;
- ті, хто часто або постійно медитують - 14.2 бали.

Відповідно, враховуючи інтерпретацію результатів, де 15-25 балів - свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівня тривоги; 5-15 балів - свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівня тривоги, можемо зробити висновок про позитивний вплив медитації на показник тривожності. При цьому, вважаємо важливим показати вплив практики на показники у співвідношенні досліджуваних груп: у співвідношенні до результатів між тими, хто інколи або частково вдаються до практики медитації та тими, хто часто або постійно медитують, різниця становить 7.8. бали, порівняно із різницею у 1.6 бали між тими, хто інколи або частково вдаються до практики медитації та тими ніколи не медитували, а якщо порівнювати дані між тими, які ніколи не

медитували і тими, хто часто або постійно медитують, то різниця між балами становить 9.4 бали.

Дослідження проведені за Ворвік-Единбургською шкалою психічного благополуччя також свідчать про позитивний вплив практики медитації на рівень психічного благополуччя осіб. Так, згідно результатів маємо такі показники рівень психічного благополуччя

- у тих, хто ніколи не медитували мають середній показник 50.8 бали;
- ті, хто інколи або частково вдаються до практики медитації - 52.09 бали;
- ті, хто часто або постійно медитують - 59.4 бали.

Відповідно, враховуючи інтерпретацію результатів, де максимальний бал, який можна отримати за WEMWBS, становить 70 балів, а мінімальний - 14 балів - вищий бал вказує на краще психічне благополуччя респондента.

У співвідношенні до результатів між тими хто інколи або частково вдаються до практики медитації та тими, хто часто або постійно медитують різниця становить 7.31 бали, порівняно із різницею у 1.1 бали між тими, хто інколи або частково вдаються до практики медитації та тими ніколи не медитували, а якщо порівнювати дані між тими, які ніколи не медитували і тими, хто часто або постійно медитують, то різниця між балами становить 8.41 бали.

Отже, потенційно, медитація може сприяти гармонізації різних сфер життя. Глибокий зосереджений стан, до якого сприяє медитація, може допомогти людині краще розуміти свої потреби та цінності, що в свою чергу впливає на її сприйняття та взаємодію в різних сферах життя. Такий позитивний вплив може призвести до підвищення якості життя та досягнення більш гармонійного балансу між роботою, особистим життям, та іншими аспектами щоденного існування. Зменшення тривожності може виявитися в покращенні емоційного благополуччя, зниженні рівня напруги та покращенні загального психічного самопочуття. Враховуючи показники психічного благополуччя, можемо зазначити, що медитація може впливати на емоційну стійкість, задоволення життям, самосприйняття та соціальну адаптацію.

Висновки до розділу 3

Отже, розділ, присвячений прикладним аспектам медитації як способу саморегуляції та каналу самоосягнення особистості, дозволяє висвітлити важливі аспекти впливу цієї практики на психічне та емоційне благополуччя. Зокрема, досліджено терапевтичний ефект медитації як засобу психічного переструктурування, а також з'ясовано зміст психологічної програми медитування як інструменту саморегуляції та самоосягнення.

Результати аналізу вказують на великий потенціал медитації у лікуванні різноманітних психологічних порушень, від тривожних станів до депресії та зниження рівня стресу. Практика медитації сприяє не лише фізичному, але і психологічному благополуччю, забезпечуючи зниження рівня кортизолу та поліпшення різних аспектів фізичного здоров'я.

Крім того, розділ висвітлює важливість саморегуляції та самоосягнення для досягнення психологічної стійкості та загального щастя. Саморегуляція допомагає ефективно управляти стресом, а самоосягнення визначає ключові аспекти самооцінки та внутрішнього розвитку.

Використання в ході проведення дослідження методик, таких як "Колесо життєвого балансу", вимірювання рівня тривожності Тейлора та шкала психічного благополуччя Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), надає науково обґрунтовані дані про вплив медитації на різні аспекти життя та психічного стану учасників. Результати, виявлені даними методиками допомагають зрозуміти ефективність програми медитації та її вплив на саморегуляцію та самоосягнення особистості. В ході емпіричного дослідження було встановлено ефективність та позитивний вплив практикування медитації на гармонізацію різних сфер життя, зменшення тривожності та покращення психічного благополуччя. Так, було встановлено, що регулярна практика медитації значно впливає на показники респондентів, і

порівняно з тими, хто іноді медитує, вони значно відрізняються в бік кращих показників як у психологічному так і фізичному стані респондентів. Показники ж тих, хто не медитує значно гірші, аніж у тих хто медитує.

Таким чином емпіричне дослідження, проведене в ході написання даної кваліфікаційної роботи повністю підтверджує теоретичні здобутки та емпіричний досвід науковців стосовно ефективності застосування практики медитації.

ВИСНОВКИ

У ході вивчення та дослідження теми "Медитація як спосіб саморегуляції та канал самоосягнення особистості" були ретельно проаналізовані теоретико-методологічні, психологічні та прикладні аспекти медитації.

У першому розділі було розглянуто поняття, походження та сутнісний зміст медитації, виявлено її культурно-історичні формовияви в релігійних та філософсько-психологічних дискурсах. Було досліджено сучасне розуміння та

підхід до теми медитації - усе рідше під медитацією розуміють її первинний релігійно-культурний зміст, розповсюдження набуває значення медитації саме як методики особливого стану свідомості, який сутнісно впливає на самоусвідомлення і розвиток особистості. Стосовно формовиявів медитації можна зазначити те, що їх досить багато і кожен з видів медитації розрізняється на нейрофізіологічному рівні, оскільки активує різні ділянки мозку. Це вказує на можливість дослідження різних аспектів впливу цих практик на особистість людини. Що стосується інструментів дослідження впливу медитації - то серед вітчизняних інструментів переважають ті, що базуються на зборі даних від респондентів, у той час як міжнародна наукова спільнота переважно орієнтується на фізіологічні показники, виявлені за допомогою спеціального обладнання.

Другий розділ присвячено психологічним особливостям медитації, систематизації типів медитації за способом досягнення трансу та інших змінених станів свідомості, вивченню зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливають на застосування медитації як засобу саморегуляції та самоосягнення особистості, аналізу психосоматичних механізмів та мікродинаміки розгортання процесу медитації. Так змінені стани свідомості були розглянуті через призму такого показнику як мозкові хвилі, зокрема п'ять різних частотних діапазонів, на яких працює наш мозок: бета-діапазон, альфа-діапазон, тета-діапазон, дельта- та гамма-діапазон. Теоретичне дослідження показало, що ЗСС напряду пов'язані із практикою медитації, оскільки медитація сприяє введенню в *альфа-діапазон*, що сприяє загальній розумовій координації, спокою і пильності, інтеграції розуму та тіла, навчанню, та підсилює *тета-хвилі*, що відкриває можливості реалізації внутрішнього потенціалу кожної людини.

Проведене теоретичне дослідження стосовно гіпотези ефективності виконання групових медитацій порівняно із індивідуальними було спростовано, так як відповідно до результатів багатьох наукових досліджень виконання індивідуальної або групової медитації не впливає на зміну стану свідомості.

Розглядаючи зовнішні та внутрішні передумови та чинники застосування медитації як психотехніки, спрямованої на саморегуляцію та самоосягнення було з'ясовано, що у сукупності дотримання різноманітних факторів максимізує користь від медитаційної практики. Зовнішні передумови включають в себе створення сприятливого середовища для медитації, встановлення регулярного часу, комфортної пози. Також важливо мати доступ до якісної інформації та навчальних ресурсів, які сприяють розумінню медитаційної практики і вести здоровий спосіб життя. Внутрішні передумови включають в себе психологічні та емоційні аспекти, такі як мотивація, терпимість і практика, внутрішня готовність до змін, здатність до саморефлексії та відкритість до нових досвідів. Важливо робити регулярний моніторинг і оцінку прогресу та мати установку на процес.

Детальне вивчення психосоматичних механізмів та етапів розвитку процесу медитації, включаючи мікродинаміку цього процесу дозволило нам глибше зрозуміти внутрішні трансформації, що відбуваються під час медитації, та їх взаємозв'язок із психічним станом. Зокрема, аналіз даних щодо ЕЕГ-активності під час медитації дозволив нам визначити послідовність подій та розкрив етапи (мікродинаміку) розвитку процесу медитації.

У третьому розділі розглянуто прикладні аспекти медитації, зосереджуючись на терапевтичному ефекті, змісті психологічної програми медитування та аналізі результатів її упровадження. Виявлено терапевтичний потенціал медитації як стану та засобу уможливлення психічного переструктурування. Результати проведеного аналізу свідчать про високий потенціал медитації у лікуванні різноманітних психологічних порушень, від тривожних станів до депресії та зниження рівня стресу. Практика медитації призводить не тільки до поліпшення фізичного стану, але й до психологічного благополуччя, при цьому акцентується на важливості саморегуляції та самоосягнення для досягнення психологічної стійкості та загального щастя. Саморегуляція виявляється ефективним інструментом управління стресом, в той

час як самоосягнення визначає ключові аспекти самооцінки та внутрішнього розвитку.

Емпіричне ж дослідження, проведене у даній роботі, підтвердило всі наявні гіпотези та дослідження щодо ефективності практики медитації. Було підтверджено ефективність та позитивний вплив практики медитації на гармонізацію різних сфер життя, зниження тривожності та покращення психічного благополуччя. Крім того, було виявлено, що регулярна практика медитації є важливим фактором, що значно впливає на покращення психологічних та фізичних станів учасників порівняно з тими, хто медитує лише іноді або не практикує.

В цілому, дослідження вказує на значущість медитації як ефективного інструменту для досягнення психологічної гармонії, саморегуляції та самоосягнення особистості. Результати роботи можуть бути використані для подальших досліджень у сфері психології та практичної роботи з розвитку людського потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ, 2005. 278 с.
2. Боб Рот. Сила у тиші: посібник для розуміння Трансцендентальної медитації - Харсон: Наддніпряночка, 2021. 216 с.
3. Боріться за себе, але з любов'ю в серці. Поради Далай-лами українцям. *УП.Життя*. 2019. URL:

<https://life.pravda.com.ua/society/2019/02/28/235798/> (дата звернення: 30.11.2023).

4. Бригадир М.Б. Особливості функціонування головного мозку людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 2. Том 1. 2016. С. 20.
5. Бугерко Я.М., Гірняк Г. С. Майбутнє психології: від природничої науки до сфери мислєдїяльностї. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 172–183.
6. Вайз А. Натхнення на замовлення. Київ. 2002. 304 с.
7. Варданян Б. Х. Механізми регулювання емоційної стійкості. Категорії, принципи та методи психології. *Психічні процеси*. 1983. С. 542-543.
8. Васківська Світлана. Технологія роботи з психосоматичними симптомами та конверсійним розладом в психотерапії та консультуванні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. № 2. 2021. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/292/516> (дата звернення: 30.11.2023).
9. Висновок інституту психології імені Г.С.Костюка національної академії педагогічних наук України Всеукраїнська громадська організація "Товариство психологів України" про ефективність та наукову доцільність методу розвитку свідомості - Трансцендентальної медитації Махаріші № 2016-7 від 24 лютого 2016 року. С. 1-2.
10. Волженцева І. Особливості безпосередніх методів саморегуляції психічних станів людини. *Проблеми сучасної психології*. № 15. 2012. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160547> (дата звернення: 30.11.2023).
11. Гінзбург М. Р., Яковлева Є. Л. Еріксонівський гіпноз: систематичний курс: учеб.-метод. допомога. Київ. 2008.
12. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка», 2020. 376 с.

- 13.Гоулмен Д. Різноманітність медитативного досвіду. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/golem01/index.htm> (дата звернення: 30.11.2023).
- 14.Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2015. № 37. С. 67–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_37_8 (дата звернення: 30.11.2023).
- 15.Гудзенко-Александрук О. Г. Медитація як чинник саморозвитку особистості (від прадавніх релігійно-духовних практик до філософії самовдосконалення). *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. 2007. № 8. С. 16-20.
- 16.Гуляс І.А. Саморозуміння, самоствавлення і самоосягнення у контексті самовизначення особистості. *Psychologia i socjologia. Historia*. Перемишль, 2009. №15. С. 24–26.
- 17.Девітсон Р., Гоулмен Д. Змінені риси темпераменту. Як медитація змінює ваш розум, мозок та тіло. 2016. 336 с.
- 18.Дейкман А.Дж. Деавтоматизація та містичний досвід. *Змінені стани свідомості*. 2003. С. 13-24.
- 19.Дем'яненко Б.Т., Ратинська І.В. Майндфулнес засіб формування емоційного інтелекту та метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис*. Випуск 40. Спеціальна психологія С. 131.
- 20.Демидова Ірина. Що таке психосоматика і чому це не тільки про здоров'я. *Be Calm*. 2023. URL:<https://becalm.com.ua/experts/shho-take-psyhosomatyka-i-chomu-tse-ne-tilky-pro-zdorov-ya/> (дата звернення: 30.11.2023).
- 21.Дмитренко Ю. Як працює мозок під час медитації. *Капітал 360°*. 2023.
- 22.Ефективні методи входження у транс. Чи можна самому увійти до трансу і як це зробити? Наше Несвідоме знає краще за нас: "Що нам потрібно

- насправді?". *Vertebrolog*. URL:<https://vertebrolog.com.ua/efektivni-metodi-vxodzhennya-u-trans-chi-mozhna-samomu-uvijti-do-transu-i-yak-ce-zrobiti-nashe-nesvidome-znaye-krashhe-za-nas-shho-nam-potribno-naspravdi/> (дата звернення: 30.11.2023).
23. Жмай О. В. Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. *Соціальна економіка*. № 62. 2021. С. 78-87. URL: <https://doi.org/10.26565/25242547-2021-62-07> (дата звернення: 30.11.2023).
24. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС. 2022. С.108.
25. Колесник Ігор. Медитація не потребує насправді релігійного світогляду для ефективною адаптації. *Пломінь*. 2019. URL: <https://plomin.club/igor-kolesnyk-meditation-does-not-really-need-a-religious-outlook-for-effective-adaptation/> (дата звернення: 30.11.2023).
26. Колесник Ігор. Особливості адаптації буддійської медитації на Заході (друга пол. XX – поч. XXI ст.). *Academia*. URL: https://www.academia.edu/7045948/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%B4%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%BD%D0%B0_%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96 (дата звернення: 30.11.2023).
27. Колісник О. П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості. *Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості*. 1994. Ч. I. С. 349-382.
28. Коллінз Ренделл. Мікросоціологія релігії: колективні та індивідуальні релігійні практики. *Спільне*. 2015. URL:

<https://commons.com.ua/uk/mikrosotsiologiya-religiyi/> (дата звернення: 30.11.2023).

29. Кучеренко Є. В. Змінені стани свідомості як об'єкт психологічного дослідження. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. С. 133 – 137.
30. Ломачинська, І., Донець, О. Містико-інтуїтивні практики дзен буддизму. *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Серія "Філософія", 2021. 43. С. 83–88. URL: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.43.11> (дата звернення: 30.11.2023).
31. Мазикін Микола. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 47. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47> (дата звернення: 30.11.2023).
32. Маслоу А. Психологія буття. Київ: Ваклер, 1997. 304 с.
33. Медвідь Є.С. Основи глибинної психології: навчальний посібник. Ніжин. 2018. 203 с.
34. Медвін Ю.О. Частотні діапазони роботи мозку людини: різновиди та особливості. 2022. URL: <https://www.44.ua/news/3515227/castotni-diapazoni-roboti-mozku-ludini-riznovidy-ta-osoblivosti> (дата звернення: 30.11.2023).
35. Медитація – це просто! *Буковинський державний медичний університет*. 2014. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2532-medytaciya-ce-prosto/> (дата звернення: 30.11.2023).
36. Медитація. *Хмельницький обласний центр соціальних служб*. 2020. URL: <http://hocssdm.org.ua/%d0%bc%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d1%82%d0%b0%d1%86%d1%96%d1%8f/> (дата звернення: 30.11.2023).

- 37.Мельникова А.С., Разумова О.Г., Вплив медитаційних технік на фізіологічні та психологічні особливості особистості. *Науково-практична конференція, м. Київ, 24-25 березня 2023 р.* С. 103.
- 38.Мозгова Г.П. Психосоматика та психологія здоров'я: комплекс робочих навчальних програм Вид. 2 К.: НПУ імені М.П.Драгоманова. 2020. 427 с.
- 39.Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія : науковий журнал.* 2023. № 2. С. 30–34. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/64> (дата звернення: 30.11.2023).
- 40.Мотузюк О.П., Кузнєцов І.П. Проблеми сучасної психофізіології: методичні рекомендації до лабораторних занять. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2013. 41 с.
- 41.Мюллер В. Як вийти з депресії: Хай живе серце твоє / пер. з нім. О. Нога. – Київ: Колесо Життя, 2020. 72-73 с.
- 42.Особистісна шкала проявів тривоги [Тейлор]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_tmas/ (дата звернення: 30.11.2023).
- 43.Петренко В. Ф. Психосемантика змінених станів свідомості. *Психологічний журнал.* 2006. № 5. С. 16-27.
44. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтко. К. : Вища школа, 1982. 216 с.
- 45.Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. О. Л. Туриніна. Київ. 2017. 160 с.
- 46.Рассел П. ТМ техніка. Вища свідомість: переклад з англ. Київ: Ваклер. 1995. 384 с.
- 47.Розпорядження начальника Генерального Штаба ЗС України №18669 від 30.06.2015 року

- 48.Ромен А.С. Самонавіювання та її вплив на організм людини. Алма-Ата: "Казахстан", 1970. 102 с.
- 49.Саух П.Ю., Саух І.В., Духовність у "Колесі життєвого балансу" сучасної людини. Духовність у "колесі життєвого балансу" сучасної людини. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3(2). URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-14-2> (дата звернення: 30.11.2023).
- 50.Сидоренко О.Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. *Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*. 2017. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14209/Sydorenko.pdf?sequence=5> (дата звернення: 30.11.2023).
- 51.Сковорода Г. Повне зібрання творів: У 2-х т. - К.: Наукова думка, 1973. Т. 1. 532 с.
- 52.Скрипак Ірина. Універсальний принцип медитації як інструмент для подолання самотності сучасної людини: філософсько-антропологічні та релігійні аспекти. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 43, С. 173–182.
- 53.Слезін В. Б. Зміна функціонального стану мозку при християнській молитві. *Парапсихологія та психофізика*. 2000. № 1. С. 132-136.
- 54.Спосіб лікування психосоматичних захворювань. пат. 62486 Україна. № 2003042854; заявл.02.04.2003; опубл. 15.12.2003, Бюл. № 12. URL: <https://uapatents.com/4-62486-sposib-likuvannya-psikhosomatichnikh-zakhvoryuvan.html> (дата звернення: 30.11.2023).
- 55.Степура Є. В. Медитація та її вплив на особистість. *Габітус*. 2021. № 32. С. 120 – 124.
- 56.Степура Є. В. Проблема духовних практик як фактору розвитку особистості. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості:*

тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції еко-тренінг: (25-26 квітня 2023 року). С. 96–97.

57. Стрес відчувають понад 70% українців, головна причина - агресія рф
Укрінформ. 2022. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602316-stres-vidcuvaut-ponad-70ukrainsiv-golovna-pricina-agresia-rf.html> (дата звернення: 30.11.2023).
58. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: колективна монографія. Київ : Педагогічна думка, 2007. С. 205.
59. Уолдман М.Р., Ньюберг Е. Наш мозок та просвітлення. *Нейробіологія самопізнання та досконалості*. 2017. 320 с.
60. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Особистість і особистісний ріст. Вип.1., Ч.2. 1991.
61. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Особистість і особистісний ріст.— Вип.2. Ч.2. 1991.
62. Філософія буддизму: енциклопедія / Видавництво: Східна література, 2011. 1048 с.
63. Фоменко Ю.Ю. Специфіка саморегуляції особистості в умовах неперервного освіти. *Управління якістю навчання в інноваційному вузі: програма та матеріали наук.-теорет. конф. молодих вчених, 17-18 квіт. 2015*. Нар. укр. акад. [та ін.]. Харків, 2015. С. 87 – 90.
64. Фрімен Л. Внутрішнє світло. *Шлях християнської медитації*. Київ: Кайрос, 2016.
65. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. № 55. 2020. С. 66-71.
66. Фурман О.Є., Шафранський В.В., Гірняк Г.С. Міжособове спілкування і вплив як осереддя та інструмент соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. Тернопіль. 2022. №2. С. 83-96.

67. Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_wemwbs/ (дата звернення: 30.11.2023).
68. Що таке трансцендентальна медитація. URL: <https://davidlynchfoundation.org.ua/events/shho-take-transcendentalna-meditacziya/> (дата звернення: 30.11.2023).
69. Як підтримувати своє ментальне здоров'я під час війни. *Житомирська обласна державна адміністрація*. 2023. URL: <https://oda.zht.gov.ua/news/yak-pidtrymuvaty-svoye-mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 30.11.2023).
70. 5 Types Of Brain Waves And Effects Of Meditation On Them. *Stylecraze*. 2023. URL: <https://www.stylecraze.com/articles/types-brain-waves-effects-meditation/> (дата звернення: 30.11.2023).
71. A school replaced detention with meditation. The results are stunning. *Upworthy*. 2023. URL: <https://www.upworthy.com/> (дата звернення: 30.11.2023).
72. Assagioli R. Psychosynthesis: principles and techniques. *Psychotherapy*. 2008. 380 p.
73. Ayhan K. J. The boundaries of public diplomacy and nonstate actors: A taxonomy of perspectives. *International Studies Perspectives*. 2019. 20 (1). P. 63–83.
74. Brain Map Frontal Lobes. *Queensland Health*. 2022. URL: <https://www.health.qld.gov.au/abios/asp/bfrontal> (дата звернення: 30.11.2023).
75. Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation. *National Library of Medicine*. 2011. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3090218/> (дата звернення: 30.11.2023).

76. Brain waves and meditation. *ScienceDaily*. 2010. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100319210631.htm> (дата звернення: 30.11.2023).
77. David M. Levy, Jacob O. Wobbrock, Alfred W. Kaszniak, Marilyn Ostergren. The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment. *Graphics Interface Conference 2012 28-30 May, Toronto, Ontario, Canada*. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf> (дата звернення: 30.11.2023).
78. Demystifying Meditation. *Psychology Today*. 2018. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/some-assembly-required/201804/demystifying-meditation> (дата звернення: 30.11.2023).
79. Editorial: The Functional Anatomy of the Reticular Formation. *Frontiers*. 2019. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnana.2019.00055/full> (дата звернення: 30.11.2023).
80. Effects of Video-Guided Group vs. Solitary Meditation on Mindfulness and Social Connectivity: A Pilot Study. *Springer Nature*. 2021. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10615-021-00812-0> (дата звернення: 30.11.2023).
81. Evaluating the responsiveness of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Group and individual level analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2012. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-10-156> (дата звернення: 30.11.2023).
82. Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. *Frontiers*. 2015. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01551/full> (дата звернення: 30.11.2023).

83. Fox K.C.R., Dixon M.L., Nijeboer S., Girn M., Floman J.L., Lifshitz M. and al. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208–228.
84. Functional MRI (fMRI). *RadiologyInfo.org*. 2022. URL: <https://www.radiologyinfo.org/en/info/fmribrain> (дата звернення: 30.11.2023).
85. Hardt J. *The Art of Reasonable Thinking*. Canada: *Biocybernaut Institute of Canada*. 2014. 387 с.
86. Hoffman K. *The trance workbook : understanding & using the power of altered states*. New York : Sterling Pub., 1998. 160 p.
87. How Does Mindfulness Change the Brain? A neurobiologist's perspective on mindfulness meditation. *Max Planck Florida Institute for Neuroscience*. 2020. URL: https://mpfi.org/how-does-mindfulness-change-the-brain-a-neurobiologists-perspective-on-mindfulness-meditation/?psafe_param=1&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAmNeqBhD4ARIsADsYfTf-RWtJyHmbep11Qo9D8ZNxnL51Rva0wrI-P0Wiqb9twf8D6XzYFcEaAkU3EALw_wcB (дата звернення: 30.11.2023).
88. How Meditation Changes the Brain. 2021. *Psychcentral*. URL: <https://psychcentral.com/health/meditation-for-beginners> (дата звернення: 30.11.2023).
89. How Meditation Went Mainstream. *Time*. 2016. URL: <https://time.com/4246928/meditation-history-buddhism/> (дата звернення: 30.11.2023).
90. How to Meditate. *The New York Times*. 2016. URL: <https://www.nytimes.com/article/how-to-meditate.html> (дата звернення: 30.11.2023).
91. How to Relieve Stress With Bathtub Meditation. *Verywell*. 2020. URL: <https://www.verywellmind.com/relieve-stress-with-a-bath-meditation-3144781> (дата звернення: 30.11.2023).

92. Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2009. URL: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2009.0113> (дата звернення: 30.11.2023).
93. Kreplin U., Farias M., Brazil I.A. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*. 2018. № 8 (1). P. 1–10.
94. Loving-kindness Meditation vs Cognitive Processing therapy for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial / D.J. Kearney, C.A. Malte, M. Storms, T.L Simpson. *JAMA Netw Open*. 2021. № 4 (4). URL: jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/articleabstract/2778572 (дата звернення: 30.11.2023).
95. Martindale C. Cognition and consciousness. *Homewood: Dorsey Press*. 1981. 462 p.
96. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS*. 2011. URL: <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.1112029108> (дата звернення: 30.11.2023).
97. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *National Library of Medicine*. 2005. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/> (дата звернення: 30.11.2023).
98. Meditation in psychotherapy. *Harvard Health Publishing*. 2014. URL: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Meditation_in_psychotherapy (дата звернення: 30.11.2023).
99. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *National Library of Medicine*. 2014. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24395196/> (дата звернення: 30.11.2023).

100. Meditation: A simple, fast way to reduce stress. *Mayo Clinic*. 2022. URL: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858> (дата звернення: 30.11.2023).
101. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *ScienceDirect*. 2010. URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата звернення: 30.11.2023).
102. Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence Volume 119, Issues 1–2, 1 December 2011*. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376871611002535?via%3Dihub> (дата звернення: 30.11.2023).
103. Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind. *Psychological Science*. 2013. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797612459659> (дата звернення: 30.11.2023).
104. Mindfulness-Based Stress Reduction: The Ultimate MBSR Guide. *Positive Psychology*. 2017. URL: <https://positivepsychology.com/mindfulness-based-stress-reduction-mbsr/> (дата звернення: 30.11.2023).
105. Mogensen K. From public relations to corporate public diplomacy. *Public Relations Review*. 2017. 43. P. 605–614.
106. Neimeyer R. A. Терапія горя. Київ. 2021. С. 134 URL: https://lib.iitta.gov.ua/724046/1/%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F_%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8F.pdf (дата звернення: 30.11.2023).
107. Noone C., Hogan M.J. A randomised activecontrolled trial to examine the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical

- thinking and key thinking dispositions in a university student sample. *BMC psychology*. 2018. № 6 (1). P. 1–18.
108. Parietal Lobe: Function, Location and Structure. *SpinalCord*. 2020. URL: <https://www.spinalcord.com/parietal-lobe> (дата звернення: 30.11.2023).
109. PhilippeGoldin,MichalZiv,HooriaJazaieri,KevinHahn,andJamesJ.Gross. MBSR vs aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2013, URL: <https://academic.oup.com/scan/article-pdf/8/1/65/27107442/nss054.pdf> (дата звернення: 30.11.2023).
110. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *National Library of Medicine*. 2015. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26231761/> (дата звернення: 30.11.2023).
111. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *National Library of Medicine*. 2008. URL: https://www.researchgate.net/publication/5946075_Relationships_between_mindfulness_practice_and_levels_of_mindfulness_medical_and_psychological_symptoms_and_well-being_in_a_mindfulness-based_stress_reduction_program (дата звернення: 30.11.2023).
112. Research on Meditation URL: <http://psinso.chom/research-on-meditation/> (дата звернення: 30.11.2023).
113. Robert Simon. Медитація. *Kineshma*. 2023. URL: <https://uk.kineshma.net/Meditation-9769> (дата звернення: 30.11.2023).
114. Single vs. Group Mindfulness Meditation: Effects on Personality, Religiousness/Spirituality, and Mindfulness Skills. *ResearchGate*. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/321472341_Single_vs_Group_Mindfulness_Meditation_Effects_on_Personality_ReligiousnessSpirituality_and_Mindfulness_Skills (дата звернення: 30.11.2023).
115. Tart C. Altered states of consciousness. N. Y. : Wiley andSons, 1969. 589 p

116. Thalamus anatomy. *Britannica*. 2023. URL: <https://www.britannica.com/science/thalamus> (дата звернення: 30.11.2023).
117. The mind Bulletin on Mind-Body Medicine Research is a regular publication by the Mind-Body Medicine Research Council (MBMRC) that has been founded in 2022. *The Mind-Body Medicine Research Council*. 2022. URL: <https://www.the-mind.org/the-mind/> (дата звернення: 30.11.2023).
118. The science behind meditation, and why it makes you feel better. *Gizmodo*. 2013. URL: <https://gizmodo.com/how-meditation-changes-your-brain-and-makes-you-feel-b-470030863> (дата звернення: 30.11.2023).
119. The Science of Spiritual Narcissism . *Scientific America*. 2021. URL: <https://www.scientificamerican.com/article/the-science-of-spiritual-narcissism/> (дата звернення: 30.11.2023).
120. The value of mindfulness. *National Library of Medicine*. 2015. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26390335/> (дата звернення: 30.11.2023).
121. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*. 1995. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/016383439500025M> (дата звернення: 30.11.2023).
122. What Happens When You Meditate. *Stanford magazine*. 2023. URL: <https://stanfordmag.org/contents/what-happens-when-you-meditate> (дата звернення: 30.11.2023).
123. Why Meditation and Mindfulness Training Is One of the Best Industries for Starting a Business in 2017 .*Inc.* 2017. URL: <https://www.inc.com/bartie-scott/best-industries-2017-meditation-and-mindfulness-training.html> (дата звернення: 30.11.2023).
124. Wolkin J. Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*. 2015. Is. 8. P. 171–180.