

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

ЛЮШНЕНКО ЛІНА ВАДИМІВНА

УДК 159.92/.96

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
МЕДИТАЦІЯ ЯК АКТУАЛЬНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ
053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Л.В. Люшненко

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступень, вчене звання)_____
(підпис)_____
(прізвище, ім'я, по батькові)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Люшненко Ліна Вадимівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

Войцехівська Юлія Юріївна

АНОТАЦІЯ

Люшненко Л.В. Медитація як актуальний метод психологічної саморегуляції. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

В результаті теоретико-методологічного аналізу визначено, що є різні види саморегуляції, які застосовуються для корегування психічного стану людини. З'ясовано, що своєчасна саморегуляція допомагає запобігти накопиченню емоційної напруги, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон людини.

Визначено, що медитація як метод психологічної саморегуляцію все більше набуває популярності та дозволяє досягти позитивного впливу на психіку, нормалізувати різні психічні стани та розлади .

З'ясовано, що є багато видів медитації, які можуть допомогти для корегування певного психічного стану в залежності від обраної техніки та можуть застосовуватись як основний метод, так і в супроводі з іншими. Проаналізовано застосування практики медитації в різних методах психології.

Показано організацію емпіричного дослідження впливу медитації на психічний стан людини, обґрунтовано доцільність обраних методів дослідження та проаналізовано отримані результати дослідження.

Сформовано рекомендації щодо підготовки, застосування та застереження практики медитації задля збільшення ефективності та досягнення позитивного впливу на психіку людини.

Ключові слова: медитація, психологічна саморегуляція, самовплив, релаксація, ауторегуляція.

SUMMARY

Lyushnenko L.V. Meditation as an actual method of psychological self-regulation. - Qualification work on manuscript rights. Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

As a result of the theoretical and methodological analysis, it was determined that there are different types of self-regulation that are used to correct a person's mental state. It has been found that timely self-regulation helps to prevent the accumulation of emotional tension, helps restore strength, and normalizes a person's emotional background.

It was discovered that meditation as a method of psychological self-regulation is gaining more and more popularity and allows achieving a positive effect on the human psyche, normalizing various mental states and disorders.

It has been found that there are many types of meditation that can help to correct a certain mental state depending on the chosen technique and can be used as the main method or in combination with others. The application of meditation practice in various methods of psychology is analyzed.

The organization of an empirical study of the influence of meditation on a person's mental state is shown, the appropriateness of the chosen research methods is substantiated, and the obtained research results are analyzed.

Recommendations on the preparation, application and caveats of meditation practice have been formulated in order to increase efficiency and achieve a positive impact on the human psyche.

Key words: meditation, psychological self-regulation, self-influence, relaxation, autoregulation.

	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1	9
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕДИТАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	9
1.1. Теоретичний аналіз методів саморегуляції в психології	9
1.2. Теоретичний аналіз медитації як методу саморегуляції у сучасних психологічних дослідженнях.	17
1.3. Типи та способи медитації як методу психологічної саморегуляції	28
РОЗДІЛ 2	40
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	40
2.1. Методологічні засади дослідження медитації як методу психологічної саморегуляції	40
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів психологічного дослідження	40
РОЗДІЛ 3	51
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИТАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	51
3.1. Рекомендації та застереження в застосуванні практики медитації	51
3.2. Основні правила підготовки до практики медитації	56
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ – це світ в якому постійно збільшується кількість інформації, прискорюється темп життя, світ великої кількості турбот, справ, глобальних змін в суспільстві, природі, які призводять до емоційної нестабільності людей.

В наш час умови життя висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Вплив екстремальних обставин буває настільки сильним, що навіть здорова, емоційно стійка людина може вийти з рівноваги.

Україна сьогодні переживає дуже складний період. Війна в країні порушила відчуття безпеки, призвела до стресу, кидає багато викликів українцям незалежно від того, де вони проживають та чим займаються.

Від стану психічного здоров'я нації залежить майбутнє країни, її розвиток, внаслідок цього є важливим пошук методів психологічної саморегуляції, які допомогли б вберегти психічне здоров'я українців.

Актуальним є розгляд такого методу психологічної саморегуляції як медитація, адже медитацію можливо практикувати в умовах повсякденного життя виділивши для цього небагато часу, що є досить комфортним в сучасних реаліях.

Медитація стає популярнішою і дедалі більше вчених у всьому світі досліджують не тільки як практика впливає на психіку людини, а й на її організм в цілому. Зокрема заслуговують увагу праці сучасних вчених таких як Ж. Брюер, Е. Хоге, Ф. Тревіс, Д. Орм-Джонсон, С. Лазар, які також використовують медитацію в своїй психологічній практиці з людьми.

Об'єкт дослідження – медитація як метод психологічної саморегуляції

Предмет дослідження – вплив медитації як методу саморегуляції на психічний стан людини

Мета дослідження:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз медитації як методу психологічної саморегуляції;
- емпірично дослідити вплив медитації на психіку людини.

Відповідно до мети та предмета визначені **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз медитації як методу саморегуляції в психології.
2. Структурувати основні концепції психологічної саморегуляції методом медитації.
3. Емпірично дослідити вплив медитації на психіку людини.
4. Укласти систему рекомендацій щодо застосування медитації.

Гіпотеза дослідження:

1. Існують методи саморегуляції, які допомагають здійснювати опір негативних впливам середовища на психіку людини.
2. За допомогою медитації, як методу психологічної саморегуляції, можливо поліпшити загальне самопочуття, здійснювати позитивний вплив на власний психічний стан.

Теоретико-методологічна база дослідження полягає у застосуванні та дотриманні системності, історичного розвитку, детермінізму.

Методи та організація дослідження. Для того, щоб виконати поставлені завдання використовувались такі методи: критичний аналіз, узагальнення, опис, системне порівняння наукової та методичної літератури з даної тематики з метою виявлення специфіки, класифікація матеріалів дослідження; методами емпіричного дослідження були: методи математичної статистики, опитувальник САН. Вибірка становила 84 досліджуваних, опитування відбулось в онлайн форматі за допомогою опитування в Google-формі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в здійсненні теоретичного аналізу медитації як методу саморегуляції в психології, структуровано основні концепції психологічної саморегуляції методом медитації, емпірично досліджено вплив медитації на психіку людини та визначено рекомендації для ефективного застосування медитації.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати даної роботи можуть використовуватись для застосування медитації як методу корегування різних психічних станів в психологічному консультиванні клієнтів.

Апробація результатів дослідження

- тези виступу на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2023», Поліський національний університет;

- стаття у фаховому видання категорії Б: Литвичнук А., Люшненко Л. Переваги та недоліки медитації як методу психологічної саморегуляції. *Науковий журнал «Наукові праці МАУП. Психологія»*, № 4 (60) за 2023 рік (в друці).

Структура та обсяг дипломної роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (найменування) та 3 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 84 сторінки, основний обсяг – 57 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 17 рисунків, 3 додатки.

.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕДИТАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Теоретичний аналіз методів саморегуляції в психології

Динамічність суспільства в сучасному світі, вплив екстремальних обставин ускладнює завдання для кожного з нас.

Для підвищення здатності особистості до опору негативним впливам навколишнього середовища є актуальним розглянути методи психологічної регуляції.

Методи психологічної регуляції - це комплекс вербальних та невербальних прийомів, що реалізуються за певними правилами з метою оптимізації психічного стану, поведінки та діяльності.

Прийоми регуляції — вербальні (за допомогою слів) і невербальні (за допомогою образів), спрямовані на зміну компонентів психічного стану: ритму дихання, тону мускулатури, концентрації уваги та ін.

Прийоми психологічної регуляції застосовувались ще в глибоку давнину. Безумовно, в ті часи люди не користувалися такими поняттями, як саморегуляція тощо, але техніки навіювання, введення в стан екстазу, трансу та ін. активно використовувалися служителами релігійних культів (шаманами, жерцями та ін.).

У стародавніх цивілізаціях (Єгипет, Індія) були розроблені гіпноз та медитація. На початку ХХ століття прийоми та методи психологічної регуляції почали розроблятися та використовуватися в медицині, психотерапії та клінічній психології. Деякі прийоми та методи (навіювання, переконання, а також модифіковані варіанти прогресивної релаксації Джекобсона та аутогенного тренування Шульца) застосовуються вже близько ста років, причому не лише у клінічній практиці, а й у оптимізації станів у професійно значущих ситуаціях, у спортивній діяльності, для підготовки космонавтів, моряків-підводників та ін.

Крім прийомів, розроблених фахівцями, для регулювання стану та діяльності люди використовують «життєві» прийоми, сформовані на основі аналізу свого досвіду (наприклад, поділитися з кимось із близьких своїми переживаннями, щоб зняти напругу; пройтися по магазинах, щоб відволіктися від важкої ситуації тощо).

Самостійний вплив на себе прийомами та методами психологічної регуляції є саморегуляцією. Вплив прийомами та методами психічної регуляції з боку визначається як гетерорегуляція. За допомогою гетерорегулятивних впливів можна актуалізувати саморегуляцію людини в тих випадках, коли вона розгублена, налякана, не знає, що робити і т. д. Деякі прийоми та методи психічної регуляції можна використовувати і для саморегуляції, і для гетерорегуляції. Наприклад, самонавіювання та навіювання; самопереконання та переконання та ін.

«Поняття саморегуляції (психічної) визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності» [1].

Процес саморегуляції характеризується наявністю цілей, засобів та результатів.

Цілі - це образи передбачуваних результатів будь-якого виду діяльності або спілкування, а також образи бажаного стану та поведінки в тій чи іншій ситуації.

Засоби – прийоми саморегуляції, як допомагають реалізувати дані цілі.

Здатність до саморегуляції залежить від таких етапів, як самоконтроль та корекція.

Результатами саморегуляції є:

- результати реалізації діяльності та спілкування (наприклад, вирішив завдання, переплив річку, познайомився, залагодив конфлікт та ін);
- параметри психічного стану (емоційний фон, напруга, зібраність та ін);
- розвиток психічних процесів та властивостей (підвищення стійкості уваги, креативності мислення, наполегливості, витримки та ін).

Цілі та результати саморегуляції можуть бути ситуативними – оптимізація актуального стану та віддаленими – формування якостей та навичок.

Психологічна саморегуляцію використовується для регуляції психічного стану. Психічним станом є рівень стабільної розумової діяльності, який доступний на даний момент та проявляється у підвищеній чи зниженій активності особистості. Психічні стани мають широкий спектр проявів від позитивних, до нейтральних та негативних. [61]

Саморегуляція психічного стану включає в себе такі етапи як:

- рефлексія стану, що переживається;
- розуміння бажаного стану - його образ;
- вибір та реалізація самовпливів – прийомів саморегуляції.

Управління психічним станом може бути спрямоване на формування нового стану або на підтримку вже сформованого стану до закінчення будь-якої діяльності.

Образ психічного стану формується у процесі сприйняття актуального стану або за уявлення минулого стану, або при уяві нового, майбутнього.

Поняття про психічний стан формується у процесі накопичення, аналізу та узагальнення уявлень людини про стани у різних ситуаціях. У поняттях закріплюються загальні (для групи ситуацій) та специфічні (для окремих ситуацій) ознаки. Поняття психічних станів, як і поняття інших явищ, позначаються словами. Суб'єктивне позначення понять свого стану далеко не завжди збігається із загальноприйнятою науковою термінологією. Нерідко для позначення понять того чи іншого стану використовується своя лексика.

Переживання можуть оптимізувати вже існуючий стан (або стан, що формується) або погіршити його.

Образи, поняття та переживання визначають мету саморегуляції актуального стану, а реалізують цю мету в дії.

Для ефективного регулювання стану дуже важливо, щоб образ бажаного стану був ясним і чітким, тому що при недостатньої ясності образу важко

правильно визначити, які прийоми саморегуляції треба використовувати і з якою інтенсивністю, щоб досягти потрібного стану. Удосконалення саморегуляції психічного стану часто починається з роботи над створенням образу стану, оптимального для виконання будь-якої діяльності, а потім продовжується заняттями з освоєння прийомів саморегуляції для відтворення даного образу у реальний стан.

Акцентування уваги на своєму стані зазвичай відбувається у тих випадках, коли актуальний стан ускладнює успішну реалізацію діяльності: розслабленість не дозволяє виконати роботу; напруженість — відпочити, тривога заважає зосередитися тощо. Однак того факту, що актуальний стан не сприяє ефективному виконанню діяльності, недостатньо для того, щоб людина задумалась над корегуванням, оптимізацією цього стану. Важливо, щоб неоптимальний для діяльності (ситуації) стан відображався не лише на рівні свідомості як перешкода, а й в ієрархії цілей усвідомленої саморегуляції на перший план вийшло завдання увійти в стан, який буде оптимальним для ситуації та діяльності.

Існують такі рівні психічної саморегуляції:

- регулювання психічних процесів з використання методів саморегуляції;
- регулювання дій за допомогою цих психічних процесів;
- регулювання обставин життя за допомогою цих дій;
- управління собою у процесі зміни цих обставин.

Науковці, досліджуючи проблему саморегуляції, розробили відповідну класифікацію методів, застосування яких залежать від низки факторів, зокрема: індивідуальних властивостей людини, рівня її освіченості й самоорганізації тощо. [2]

Методи психологічної саморегуляції за змістом можливо класифікувати на вербальні та невербальні. До вербальних належать: самонавіювання, самопереконання, самоаналіз, аналіз ситуації, самогіпноз. До невербальних належать: дихальні вправи, фізичні вправи, прийоми релаксації, переключення уваги, медитація. Поділ прийомів саморегуляції на вербальні та невербальні

проводиться на підставі домінуючого каналу впливу, але він досить умовний. Оскільки застосування вербальних прийомів пов'язано з актуалізацією певних образів, а використання невербальних прийомів, як правило, супроводжується відповідними висловлюваннями, формулюваннями та ін.

За технікою оснащення методи розділяють на апаратурні і безапаратурні;

за особливостями реалізації – на контактні і безконтактні.

Методи психологічної саморегуляції за допомогою яких можна регулювати психічні стани, можуть бути внутрішніми (самоаналіз, самопереконання, самонавіювання та ін.) та зовнішніми (фізичні вправи, арт-терапія та ін.). Зовнішні дії теж включають внутрішню - латентну фазу.

Самонавіювання - самонакази, які не потребують критичного осмислення. Як правило, самонавіювання застосовуються у тих ситуаціях, у яких людина перебуває у вкрай негативному стані. Словесні навіювання найбільш дієві, якщо вони, короткі, прості, оптимістичні.

Самонаказ – гранично скорочені самонавіювання.

Самопереконання - це вербальний прийом впливу, спрямований на актуалізацію усвідомлення та логічного осмислення проблемної ситуації, розробку чи коригування програм поведінки, відносин, мотивів та ін.

Самопереконання є діалогом людини із самим собою, у якому вона самостійно аналізує ситуацію, оцінює негативні та позитивні сторони, встановлює причинно-наслідкові зв'язки. Самопереконання відбувається у формі міркування, дискусії, суперечки із самим собою. Як прийом психічної саморегуляції, самопереконання використовується в ситуаціях прийняття рішень, висування

цілей діяльності, для визначення завдань саморозвитку, самоорганізації та ін. Також самопереконання застосовується для самовиправдання та підвищення впевненості у собі. [66]

Виконуючи дихальні вправи певної спрямованості, людина усвідомлено регулює ритм і глибину свого дихання (у той час як зазвичай управління

диханням відбувається автоматично, неусвідомлено). Дуже часто дихальні вправи застосовуються для того, щоб позбутися зайвої напруги, що виникає у ситуаціях тривоги, стресу, при перенапрузі та перевтоми. Також дихальні вправи можуть використовуватися з метою мобілізації, якщо людина надто пасивна і в'яла.

Фізичні вправи традиційно використовуються для зміцнення фізичного здоров'я, розвитку рухових якостей та з метою спортивного тренування. Але вони також можуть використовуватися для оптимізації психічного стану - зняття зайвої напруги, переходу в спокійніший стан або для активізації, входу в робочий стан.

Станом релаксації вважається такий стан, при якому у людини не тільки розслаблені м'язи, а й відсутня психічна напруга. В даний час метод прогресивної релаксації Джекобсона, інші методи створені на основі даного разом з іншими засобами застосовується для оптимізації станів тривоги та страху, а також для профілактики станів перенапруги та перевтоми.

Аутогенне тренування (АТ) - це метод психічної саморегуляції, спрямований на оптимізацію психічного стану за допомогою комплексу прийомів релаксації, самонавіювання і цілеспрямовано актуалізованих уявлень. Методика була розроблена німецьким медиком І. Шульцем. До теперішнього часу розроблено велику кількість модифікацій аутогенного тренування

Медитація, як метод саморегуляції, може в себе включати комплекс методів, мати різні техніки спрямовані і на самовплив, і на регулювання дихання, м'язову релаксацію, бути динамічною та ін. в залежності від вибору техніки, яких є безліч. Медитації також використовуються як ступінь аутогенної тренування, спрямованого на відновлення рівноваги людських механізмів, порушених у результаті стресу.

Дані методи саморегуляції є найбільш популярними, також існують й інші методи та їх класифікації.

Компоненти психічного стану взаємопов'язані (ці взаємозв'язки формуються у ситуаціях життєдіяльності, предметної діяльності, спілкування та

ін.). Тому при цілеспрямованому впливі на одні компоненти відбувається зміна інших, якщо вони взаємопов'язані з першими і всі разом утворюють структуру стану. Наприклад, оптимізуючи стан психічної напруги, можна за допомогою самонавіювання знизити емоційне збудження, внаслідок чого нормалізуються пульс та артеріальний тиск, розслабляться м'язи. Але можна досягти розслаблення м'язів за допомогою спеціально організованих фізичних вправ, розслаблення мускулатури буде взаємопов'язане з нормалізацією пульсу та артеріального тиску, а також призведе до зниження емоційного збудження. На принципі взаємопов'язаності компонентів стану базуються багато методів саморегуляції: аутогенне тренування, медитація, йога та ін.

Успішна реалізація діяльності залежить не тільки від підготовленості (сформованості знань, умінь, фізичних та особистісних якостей) людини до неї, а й від рівня розвитку навичок регуляції психічного стану, характерними для виконуваних видів діяльності. Незадовільний розвиток навичок управління своїм станом не дозволяє досягти результату, що відповідає підготовленості до діяльності. Наприклад, спортсмен-стрілець, який багато тренувався і добре підготовлений до змагань, на тренуваннях перед початком змагань демонструє результат 95 зі 100. Але на змаганнях через сильне хвилювання і стресу потрапляє лише 70 зі 100. А після змагань на тренуванні знову показує 95 зі 100. Аналогічні проблеми з реалізацією підготовленості зустрічаються у всіх видах діяльності: був добре підготовлений до іспиту, але через страх не зміг пригадати те, що потрібно, і склав на низьку оцінку; чудово підготувався до ведення переговорів, але через високу емоційну напругу не зміг знайти потрібні аргументи і т.д.

Для вдосконалення прийомів психічного регулювання можна використовувати спеціально організовані заняття, щоб покращити конкретні прийоми. Зазвичай цілеспрямоване вдосконалення певних прийомів проводиться у тих випадках, коли існуючий рівень сформованості не дозволяє досягати бажаних цілей діяльності (складати іспит, виступати на публіці, вигравати змагання, конкурси тощо). Нерідко як цілі вдосконалення саморегуляції

висувається оволодіння навичками зняття зайвої напруги та вміннями мобілізуватися в стресовій ситуації.

Оптимізація саморегуляції може відбуватися або за рахунок освоєння нових прийомів - розширення арсеналу навичок саморегуляції, або шляхом посилення надійності вже сформованих прийомів при їх відпрацюванні в значимих ситуаціях, що моделюються. Заняття щодо вдосконалення прийомів саморегуляції можна проводити у різних формах: самостійно або за допомогою психолога, індивідуально або у групі, з використанням апаратури для контролю психофізіологічних параметрів стану або без неї. Важливими умовами ефективності вдосконалення є чітке дотримання правил навчання та систематичність занять.

При тривалій та досить глибокій роботі над удосконаленням прийомів саморегуляції правомірно розглядати показниками її ефективності підвищення рівня або утворення регуляторно-особистісних властивостей (самостійності, наполегливості, ініціативності та ін.).

Перед впровадженням прийому чи методу у практику проводиться вивчення його ефективності. Ефективність усіх найбільш відомих прийомів та методів саморегуляції доведено у багатьох дослідженнях. Також доведено, що при оптимізації психічного регулювання найбільш продуктивно використовувати комплексний підхід, вибирати комплекс прийомів та методів відповідно до завдань удосконалення.

Прийоми саморегуляції мають переваги над іншими методами психологічної корекції з таких причин:

- застосування методів маніпулятивних психотерапевтичних технологій може посилити залежність людини від психотерапевтів, знизити її адаптивні можливості;
- знання прийомів психологічної саморегуляції допомагає людині самостійно справлятися з проблемами, внаслідок чого більше самоактуалізуватись.

- організм є автономною саморегулюючою системою, здатна підтримувати своє функціонування
- використання прийомів психічної саморегуляції дозволяє швидко відкорегувати негативні психічні стани самостійно.

Також в результаті саморегуляції досягаються такі основні ефекти, як:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруги);
- ефект відновлення (ослаблення ознак втоми);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності). [3]

Своєчасна саморегуляція допомагає людині запобігти накопиченню емоційної напруги, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон. Гарний розвиток навичок саморегуляції психічних станів дозволяє успішно виконувати діяльність (професійну, навчальну та ін.) не тільки у звичайних, а й у несподіваних, екстремальних та інших важких ситуаціях. Крім того, вміння ефективно управляти своїм станом сприяє підвищенню впевненості, самооцінки та розширенню можливостей самореалізації людини..

1.2. Теоретичний аналіз медитації як методу саморегуляції у сучасних психологічних дослідженнях.

Медитація є методом психологічної саморегуляції, який активно розповсюджується в сучасному суспільстві, дозволяє досягати значного самовпливу на психіку.

Існує безліч найрізноманітніших визначень медитації. Слово «медитація» може означати різне для різних людей. Але здебільшого автори сходяться в одній думці: медитація є методом, що сприяє саморозвитку особистості.

Національний інститут охорони здоров'я США пропонує наступне визначення медитації: медитація – це практика розуму і тіла, в якій людина зосереджує свою увагу на чомусь, наприклад, на предметі, слові, фразі або диханні, щоб мінімізувати відволікаючі або стресові думки чи почуття.

Медитація може допомогти розслабити тіло і розум і поліпшити загальне самопочуття поліпшити загальне самопочуття і здоров'я.

У журналі «Американський психолог» (American Psychologist) Шапіро та співавтори дають наступне визначення: медитація належить до групи практик саморегуляції, які зосереджені на тренування уваги та усвідомленості з метою досягнення більшого контролю над психічними процесами, що сприяє загальному психічному благополуччю і розвитку, а також досягненню таких станів, як спокій, ясність і концентрація. [40]

У своєму мета-аналізі Оспіна та співавтори пропонують визначення медитації, яке фокусується на загальних властивостях різних типів: незважаючи на відсутність консенсусу в науковій літературі щодо визначення медитації, більшість дослідників погодяться, що медитація має на увазі форму розумового тренування, яке вимагає або заспокоєння розуму, або розтотожнення зі змістом розуму і націлене на стан «відокремленого спостереження. Усі види медитативних практик засновані на концепції самоспостереження за психічною діяльністю, тренуванні усвідомленості та культивування процесу прийняття. [41]

Нейробіолог Річард Девідсон відзначив в одному зі своїх виступів, що медитація це «гігієна розуму», спрямована на поліпшення психічного і фізичного здоров'я. [42]

Різні психотехніки, що змінювали стан свідомості використовувались здавна. Медитація з давніх часів розглядалась як практика, яка може реалізувати приховані можливості людського «Я». Найраніші згадки про медитацію можна зустріти у Ведах, творах буддизму. [32]

Медитацію ще почали вивчати в 20-х роках минулого століття. Разом із зацікавленістю до культури Сходу виник інтерес до вивчення практики. Цим питанням займалися такі вчені як З.Фрейд, Е.Фромм, Ф.Перлз, О.Лоуен [4].

Техніками досягнення стану медитації можуть бути спеціальні вправи, що використовуються в різних традиційних релігійних системах, таких як індійська йога або китайський цигун, також деякі методи сучасної індивідуальної та групової психотерапії.

Практика медитації набула поширення в основному завдяки буддизму. «З практики буддійської медитації в кінці 80-их років ХХ століття сформувався майндфулнес-підхід, автором якого вважається професор Массачусетського університету Джон Кабат-Зінн» [5]. Джон Кабат-Зінн виключив з буддійської медитації релігійний аспект та інтегрував в практику оздоровлення. [10]

Також з психологів, сучасних дослідників, що вивчали вплив медитації на стрес, можна виділити Д.Корнфілда, Т.Брака, які почали використовувати медитації в психологічних практиках як позбавлення від стресу, досягнення стабільного психологічного стану людиною. [4]

Медитація дедалі більше привертає до себе увагу вчених у всьому світі.

Згідно з аналізом дослідницької асоціації AMRA (American Mindfulness Research Association) тільки по практиках медитації усвідомленості, кількість публікацій в академічних журналах зросла зі 120 (з 1998 по 2014 рік) до 6 000 (з 2019 по 2022 рік).

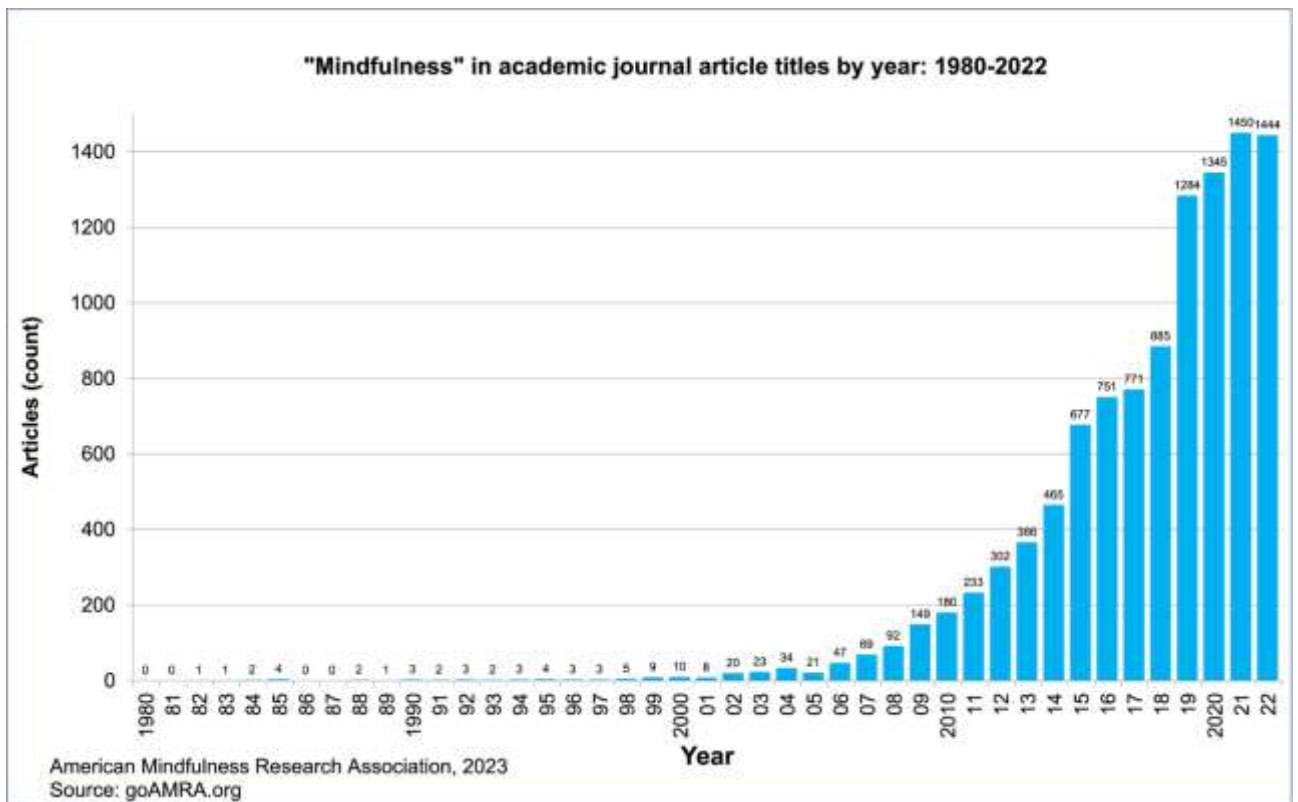


Рис.1.1. Кількість публікацій про майндфулнес в наукових журналах

Багато досліджень показує, що технік медитація є ефективною при лікуванні різних психологічних порушень: стан тривоги, неврози, фобії,

посттравматичний стресовий розлад, безсоння, харчові розлади, депресія, різного роду залежності такі як наркоманія та алкоголізм. [32]

«У дослідженні гарвардських вчених під керівництвом Сари Лазар групи учасників без досвіду медитації, яка протягом восьми тижнів вивчала різні техніки, було проведено магнітно-резонансу терапію (МРТ). Аналіз МРТ-знімків до і після дослідження показав збільшення кортикальної товщини гіпокампу і області мозку, які беруть участь в управлінні емоціями, та зменшення обсягу мозкових клітин в мигдалеподібному тілі, яке відповідає за тривогу, страх й стрес. В результаті в учасників відзначалося істотне і тривале зменшення психічних розладів, пов'язаних з тривогою, стресом і депресією» [5].

Медитація також здатна допомогти особам, які страждають на посттравматичний стресовий розлад. Вчені відділення клінічних неврологічних досліджень Медичної школи при університеті Еморі в Атланті досліджували вплив медитації на психічний стан ветеранів бойових дій в Іраку. Для цього дослідники використали програму зниження стресу на основі усвідомленості. Вчені дійшли висновків, що у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом спостерігалось покращення стану, яке зберігалось протягом 6 місяців після лікування, також покращилась уважність. Це дослідження показує, що дана програма є безпечним та ефективним методом лікування посттравматичного стресового розладу та пов'язана зі змінами в областях мозку, що беруть участь в згасанні реакції страху на травматичні спогади, а також у регуляції реакції на стрес. Також У. Маршан, К. Сандовал та інші автори нового метааналізу, присвяченого даній проблематиці, рекомендують програми, які базуються на медитації усвідомленості як ефективний, супутній основному лікуванню, вид терапії при посттравматичному стресовому розладі. [14, 15]

Дослідниками Гарвардського Університету було доведено, що медитативний сон збільшує товщину сірого речовини головного мозку, сприяючи відновленню об'єму функціонуючих молодих нейронів. [37]

Медитація згадується як дієвий метод для підвищення сили волі. Дослідження даного питання показує, що три години медитації допомагають

покращити самоконтроль, концентрацію, а вже після одинадцятої години практики можна помітити реальні зміни в мозку. Пов'язано це зі здатністю медитації посилювати приплив крові до префронтальної кори головного мозку. [39]

Дослідження трансцендентальної медитації проведене вченими Ф.Тревис, Р. Шеллер та іншими довело, що регулярне застосування практики покращує когнітивні функції мозку під час виконання монотонної роботи. Разом з цим зростає рівень стресостійкості, що дозволяє людині ефективніше перерозподіляти свій робочий час та реорганізувати процес самої роботи. Саме тому деякі роботодавці сьогодні рекомендують своїм співробітникам під час робочого дня робити 10-15 хвилинні перерви для застосування практики медитації – це підвищує ефективність роботи співробітників, а також покращує їх емоційний стан. [34]

Вченими К. Хітером, М. Олбрітонном та іншими було досліджено емоційне вигорання серед медичних працівників протягом 6-ти тижнів у великій некомерційній організації хоспісів. В дослідженні використовувався додаток для медитації усвідомленості Headspace, розроблений колишнім буддійським монахом. Дослідження показало, що регулярна практика медитація усвідомленості (медитація відкритої уваги) підвищує рівень інтероцептивного усвідомлення, тобто формує в людини здатність сприймати свої внутрішні тілесні відчуття та коригувати за допомогою розслаблення власного психоемоційного стану. [35]

У дослідженні, проведеному Альбертом і Рейсом, у групи дорослих жінок, які дотримувалися протоколу усвідомленості, спостерігалось значне зниження тяги до їжі. Бразильський огляд літератури також зазначив, що медитація усвідомленості є ефективним методом для лікування ожиріння та розладів переїдання, покращує стан харчування та інших якостей життя. Результати дослідження Ю. Олівейри, Дж. Кунья та інших підтверджують зростаючу кількість літератури про позитивний вплив практики медитації на параметри харчової поведінки та її вплив на втрату ваги. [38]

Керівник проекту «Нейрокультура» в м. Львів М. Мазикін досліджував вплив медитацій на психічний стан ветеранів використавши для цього ЕЕГ-моніторинг. «У межах когнітивно-біхевіоральної терапії представив адаптацію світських медитацій для корекції посттравматичного стресового розладу. За допомогою дослідження виявлено характерні зміни в роботі центральної нервової системи під час медитативного сеансу, які проявляються посиленою діяльністю інтегративної системи мозку, підвищенням обізнаності та контролю когнітивних процесів, емоційної сфери і функціональних станів психіки. Дослідження продемонструвало, що відчуття щастя є тренованим навиком завдяки щоденній практиці медитацій» [7].

Експертне мета-дослідження, проведене в Університеті Джона Хопкінса, розглянуло взаємозв'язок між медитацією усвідомленості та її здатністю знижувати симптоми депресії, тривожності та болю. Дослідник М. Гоял разом з його командою визначили, що показник ефекту від медитації був помірним та становив 0.3, що є рівнозначним величині ефекту від антидепресантів, яка також дорівнює також 0.3 . «Медитація - не чарівна пігулка від депресії (як і будь-яке інше лікування), але один із інструментів, які можуть допомогти у роботі із симптомами», зазначає М. Гоял. [8]

Зростання числа досліджень демонструє, що медитація може бути дуже ефективна в тому, щоб допомагати людям позбавлятися різного роду залежностей. Одне з досліджень, яке виконували такі вчені як Ж. Брюер, К. Керол та інші протиставило майндфулнес програмі «Свобода від куріння» Американської Асоціації Легень і з'ясувало, що люди, які освоїли майндфулнес, до кінця підготовки і протягом 17 тижнів контрольного спостереження кидали палити з набагато більшою ймовірністю, ніж ті, хто проходив звичайне лікування. [9]

Дослідження, опубліковане в журналі *Consciousness and Cognition*, показало, що навіть після чотирьох сесій медитації усвідомленості учасники значно покращили візуально-просторову обробку, робочу пам'ять та здатність вирішувати поставлені завдання. Коротка медитація знизила стомлюваність та

тривожність та підвищила здатність утримувати увагу. Довгострокова практика медитації збільшує сірої речовини в відділах мозку, пов'язаних з навчанням, пам'яттю, самосвідомістю, співчуттям та самоаналізом. [44]

Дослідження, проведене Лейденським інститутом мозку та пізнання (Нідерланди), показує, що практика медитації, що відноситься до типу «відкритого моніторингу» (безоцінне спостереження змісту досвіду від моменту до моменту) надає позитивний вплив на креативність і дивергентне мислення, стиль мислення, який дозволяє генерувати багато нових ідей і шукати безліч рішень однієї й тієї проблеми. [45]

Результати дослідження, опублікованого в журналі «PLoS Biology», показали, що навчання медитації покращує такі когнітивні процеси, як розподіл ресурсів уваги при виконанні завдань, які потребують уваги. Здатність людини обробляти інформацію обмежена, про що свідчить так званий ефект «миготіння уваги»: коли дві цілі (T1 і T2), вбудовані у швидкий потік подій, представлені у безпосередній тимчасовій близькості: мозок вкладає стільки ресурсів уваги для виявлення першої цілі, що їх не вистачає, щоб знайти другу. Вважається, що дефіцит уваги є результатом конкуренції між двома цілями за обмежені ресурси уваги. Медитативне тренування може покращити продуктивність під час виконання нового завдання, що потребує тренуваних здібностей уваги. [46]

Почуття самотності є значним фактором ризику захворюваності та смертності у людей похилого віку. Наприклад, самотні люди похилого віку мають підвищений ризик серцево-судинних захворювань, хвороби Альцгеймера і смертності від усіх причин. Таким чином, розробка ефективних методів лікування для зниження самотності у людей похилого віку має важливе значення, але попередні спроби лікування мали обмежений успіх. Дослідження, проведене в Університеті Карнегі-Меллона, показало, що тренування медитації усвідомленості корисне для зменшення почуття самотності, що, у свою чергу, знижує ризик захворюваності, смертності та експресії прозапальних генів. [47]

У журналі "Social Cognitive and Affective Neuroscience" опубліковано дослідження, яке показує, що медитація може позитивно впливати на ряд

факторів, що впливають на емпатичні психічні процеси та їх основні нейронні кореляти, зменшуючи шкідливі реакції центральної нервової системи та периферичного стресу в ситуаціях психосоціальної загрози чи лиха. Важливими аспектами емпатії є здатність точно визначати, розуміти, відчувати та передбачати психічні стани інших людей. Співчуття просуває емпатію на крок уперед і включає не тільки емоційне визнання, розуміння і резонанс, але також здатність терпіти власну емоційну реакцію та мотивацію діяти, щоб полегшити страждання інших. [48]

У дослідженні, опублікованому в журналі «Social Psychological and Personality Science», вивчався зв'язок між усвідомленістю (майндфулнесс) і негативністю, або тенденція оцінювати негативну інформацію сильніше, ніж позитивну. Схильність до негативності оцінювалася за допомогою шкал суб'єктивного оптимізму та песимізму та об'єктивної оцінки зміщення негативності при формуванні відношення, BeanFest, де потрібно було асоціювати нові стимули з позитивними чи негативними результатами. Учасники в стані усвідомленості продемонстрували меншу упередженість у формуванні відносин. Тобто вони правильно класифікували позитивні та негативні подразники більшою мірою, ніж ті, які знаходилися в контрольному стані. Цікаво, що різниця у зміщенні негативу відбувається із кращою класифікацією позитивів. Більше того, ті, хто перебував у стані уважності, повідомляли про більш високий рівень оптимізму порівняно з контролем. Разом ці результати свідчать, що усвідомленість збільшує позитивні судження та зменшує негативність. [49]

Дослідження, опубліковане в журналі «Психологічна наука», показало, що двотижневий курс навчання усвідомленості зменшує блукання розуму та покращує когнітивні здібності. [50]

Безсоння є найпоширенішим порушенням сну з обмеженими можливостями лікування, включаючи фармакотерапію та когнітивно-поведінкову терапію при безсонні. Фармакотерапія може ускладнюватися переносимістю та значними побічними ефектами, а когнітивно-поведінкова

терапія для осіб, які страждають на безсоння, обмежена. Дослідження, опубліковане в журналі «PLOS ONE» показало, що медитація усвідомленості веде до загального зниження латентності сну, зменшення скарг на погане засипання та якість сну та збільшення загального часу сну. Результати ґрунтувалися на повідомленнях пацієнтів та кількісних показниках сну. Показники результатів, про які повідомляли пацієнти, включали загальний час неспанья (TWT) із щоденників сну, шкалу пробудження перед сном (PSAS), вимірювання вираженої кореляції неспанья при безсонні та індексу тяжкості безсоння (ISI) для визначення ремісії та реакції як клінічні кінцеві точки. Методи усвідомленості добре приймаються пацієнтами і мають довгостроковий ефект. Медитація усвідомленості є життєздатним варіантом лікування для дорослих хронічного безсоння і може стати альтернативою традиційним методам лікування безсоння. [51]

У дослідженні, опублікованому в журналі «Frontiers in Psychology», показано, що усвідомленість збільшує здатність бути гнучким та адаптивним у фокусуванні уваги залежно від ситуаційних обставин. Високий рівень диспозиційної усвідомленості пов'язаний з швидшою реакцією на оцінку взаємодії, орієнтованої на виявлення конфлікту. Це свідчить про те, що усвідомленість дозволяє більш гнучко та ефективно орієнтувати увагу, дозволяючи швидко вибрати відповідні стимули задля досягнення цілеспрямованої поведінки (виявлення конфліктів). [52]

У дослідженні, опублікованому в «Journal of Cognitive Enhancement» вивчалася роль практики самопізнання для покращення розуміння інших. У великомасштабному дослідженні дві незалежні групи учасників (N = 80 і N = 81) пройшли 3-місячне тренування. Результати показали, що ступінь, в якому учасники покращили своє розуміння себе – передбачало їх поліпшення у розумінні інших людей.[53]

У різних культурах і протягом усієї історії повідомлялося про трансцендентні стани, досягнуті у вигляді медитативних практик. Практики досягнення трансцендентних станів варіюються від трансцендентальної

медитації до йоги, споглядальної молитви та інших різних форм медитації. У той час як цим трансцендентним станам приписується багато різних термінів, ті, хто переживає їх, описують схожий об'єднуючий, невимовний стан свідомості. Незважаючи на загальний опис, деякі дослідження систематично вивчали трансцендентні стани під час медитації. Було розглянуто 25 досліджень із загальною кількістю учасників 672. Трансцендентні стани найбільш послідовно асоціювалися з уповільненим диханням, зниженням м'язової активності, підвищенням альфа-потужності ЕЕГ, когерентності ЕЕГ та функціональної нервової зв'язності. Трансцендентний стан описувався учасниками як стан розслабленого пильнування в феноменологічно іншому просторі-часі. [54]

Дослідження, опубліковане в журналі «Pain», показують на те, що медитація задіює безліч мозкових механізмів, які змінюють конструкцію суб'єктивного больового відчуття. У дослідженні використовувалися функціональні методи МРТ для спостереження за активністю мозку, коли учасники відчували болісний стимул. Деякі учасники пройшли чотириденне навчання медитації свідомості, а інші – ні. Медитуючі учасники показали підвищену активність у центрах мозку, які контролюють біль. Вони також повідомили про меншу чутливість до болю. Також підвищена здатність фокусуватися на диханні безоцінним чином після коротких тренувань може ефективно зменшити суб'єктивні відчуття болю. [55]

Вчені із американського штату Коннектикут Х. Кобер, Дж. Буле, Й. Вебер та інші дійшли висновку, що медитації може навчитись кожен і, навіть, швидко. В научній роботі прийняли участь 17 людей, які раніше ніколи не медитували. Результати досліджень показали, що після медитації активність частин мозку, які відповідають за сприйняття болю та негативних емоцій, значно знижується. [31]

Також існує велика кількість досліджень, яка доводить, що медитація впливає позитивно не тільки на психічний стан людини, а й на фізичний.

У науковій заявці Американської кардіологічної асоціації розглядаються дані про потенційну користь медитації при ризику серцево-судинних захворювань. Нейрофізіологічні та нейроанатомічні дослідження показують, що

медитація може мати тривалий вплив на мозок, що забезпечує деяку біологічну достовірність. позитивних наслідків для фізіологічного основного стану та серцево-судинного ризику. Дослідження впливу медитації на серцево-судинний ризик включали дослідження фізіологічної відповіді на стрес, припинення куріння, зниження артеріального тиску, інсулінорезистентності та метаболічного синдрому, ендотеліальної функції, індукованої ішемії міокарда та первинної та вторинної профілактики серцево-судинних захворювань. Враховуючи низьку вартість та низький ризик цього втручання, медитація може розглядатися як доповнення до орієнтованого на рекомендації зниження серцево-судинного ризику. Подальші дослідження медитації та серцево-судинного ризику є виправданими. Медитація може сприятливо впливати на вегетативний тонус, вегетативні рефлексії і різко знижувати артеріальний тиск і після тривалої практики. [56]

Мета-аналіз досліджень оцінив вплив психоосвітніх програм. Аналіз показав, що ці програми призвели до зниження смертності від серцево-судинних захворювань на 34%, зниження частоти рецидивів ІМ на 29% та значного позитивного впливу на АТ, холестерин, масу тіла, куріння, фізичні вправи та харчові звички. [56]

Згідно з даними 12-тижневого рандомізованого контрольованого дослідження, опублікованого в журналі «Psychoneuroendocrinology», медитація люблячої доброти уповільнює біологічне старіння. Учасники з груп медитації усвідомленості та люблячої доброти відвідували 6-годинні групові заняття медитацією раз на тиждень. Їм також давали 20-хвилинні аудіозаписи для щоденного використання вдома. Дослідження вчених показало, що комбінації кількох практик медитації зменшують виснаження теломер. [57]

У дослідженні, опублікованому в журналі «Психологія, здоров'я та медицина» у 2019 р., показано унікальну роль навичок усвідомленості для астматиків з точки зору: 1) якості життя при астмі); 2) симптоми депресії; та 3) симптоматика тривоги (тобто чутливість до тривоги, симптоми паніки, загальна тривожність). Результати припускають, що навички усвідомленості ведуть до

зменшення реактивності та нав'язливих станів, особливо у астматиків з підвищеним рівнем тривоги та депресії, для покращення психологічних та пов'язаних з астмою наслідків.[58]

Проаналізувавши двадцять рандомних досліджень, вчені з Каліфорнійського університету зробили висновок, що медитація усвідомленості покращує імунітет, веде до зменшення протизапальних процесів, збільшення кількості імунних клітин та підвищення активності ферменту, який захищає клітини від старіння. [64]

Теоретичний аналіз медитації як методу психологічної саморегуляції показав, що медитація все більше набуває популярності серед вчених та позитивно впливає не тільки на психічний стан людини, а й на організм в цілому.

1.3. Типи та способи медитації як методу психологічної саморегуляції

Медитація використовується як метод аутоспостереження, ауторегуляції та аутопрограмування. За допомогою усвідомленої уваги людина через психічні процеси впливає на фізичне функціонування організму та зміцнення його здоров'я. Ефективність методу досягається за рахунок зменшення спектру негативних емоцій, усвідомленого перемикання уваги з негативних переживань на нейтральні та концентрацію на розслаблення тіла.

Практика медитації є універсальною, адже може використовуватися під керівництвом спеціаліста, в групі, також як практика самодопомоги.

Практика медитації є актуальним методом психічної підтримки, активно розповсюджується в сучасному суспільстві. Внаслідок цього з'явилась індустрія, яка створює програмне забезпечення й інтерактивне навчання, що дозволяє правильно виконувати медитацію. [29]

Деякі ефекти, такі як розслаблення, занурення в медитативний сон, внутрішнє заспокоєння та підвищення емоційного фону можуть бути негайними. Тобто розвиваються протягом перших 5-10 хвилин практики медитації. Однак

найчастіше медитація має накопичувальний ефект, явні позитивні зрушення у стані здоров'я відбуваються через 21-30 днів регулярної практики медитації. [16]

«Медитативні методи засновані на управлінні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація)» [4].

Медитація як метод психологічної практики включає п'ять ключових компонентів:

- розслаблення;
- аутоспостереження;
- концентрацію на диханні;
- ауторегуляцію (усвідомлене переключення з негативних переживань на нейтральні чи позитивні);
- аутопрограмування (застосування різних технік для формування процесів позитивного мислення).

Дослідження доводять, що медитація дозволяє зробити сучасній людині м'який перехід від стану щоденних стресових перевантажень та емоційного вигорання до стану психічного благополуччя. Усвідомлення та пізнання власних емоцій, почуттів та тілесних відчуттів дозволяють опанувати навички управління тривогою, стресом і психічною напругою. [17]

Теоретичний аналіз робіт, присвячених проблемі медитації, та практичний досвід показують, що процес медитації включає три стадії:

- розслаблення;
- зосередження;
- медитаційний стан.

Розслаблення направлене на усунення надмірної нервово-м'язової напруги. Зосередження, а саме концентрація уваги на об'єкті, веде до звуження свідомості, до переходу її в змінені форми, до зменшення кількості думок. В результаті усунення тілесної напруги та заспокоєння внутрішнього діалогу виникає медитаційний стан, стан чистого усвідомлення.

З розвитком досліджень окремо виділяють все більше різновидів медитації.

У наукових дослідженнях, присвячених медитації, та текстах шкіл мудрості наводяться різні класифікації медитації. Наприклад, одна з ранніх класифікацій, поширена в академічних джерелах, об'єднує різні техніки в два великі кластери: медитація концентрації уваги, яка полягає в тому, щоб навчитися фокусувати всю увагу на єдиному об'єкті: внутрішній картинці, диханні, свічці, слові чи фразі, що розвиває здатність зберігати спокій, зосередженість і заземленість. та медитація відкритого спостереження (моніторингу) як засіб для розпізнавання природи когнітивних патернів та відстеження автоматичних моделей емоцій, у ній немає явного зосередження на об'єкті.

У статті, опублікованій у Гарвардському журналі психіатрії, наводяться три категорії медитації: зосереджена, дифузна та інсайт-медитація.[43]

Серед прийомів медитації виділяють два основні: рецепція та концентрація. Явища, за своєю суттю, протилежні одне одному. Концентрація заснована на абстрагуванні від зовнішнього світу та зосередженні на чомусь одному: предметі, думці, або зовсім. Через рецепцію людина намагається сприйняти все навколо, що її увага здатна охопити.

Із точки зору психології можливо виділити п'ять напрямків, які розглядаються в якості складових внутрішньої роботи в різних практиках медитації:

1. Актуалізація психічних процесів – велика кількість інформації не фіксується свідомістю тому, що свідомість людини більшу частину часу не сконцентрована «тут і тепер», а зайнята вирішенням різних проблем, внаслідок чого зменшується кількість енергії, яку має людина та адаптивність до життєвих ситуацій.
2. Розвиток свідомості й самосвідомості.
3. Очищення підсвідомості. Способи очищення підсвідомості можна розділити на аналітичні - засновані на усвідомленні різних підсвідомих об'єктів та катарсичні - засновані на безпосередньому відреагуванні тривожних емоцій, не вимагають їх усвідомлення.

4. Розпрограмування зверхсвідомості - звільнення від стереотипів закладених в процесі виховання.

5. Досягнення внутрішньої цілісності полягає в синтезі різних частин людської психіки (субособистостей). Метою є досягнення психічного стану при якому відсутня боротьба між різними частинами психіки. [63]

Медитація як процес включає в себе:

1. Рефлексію поточного стану (звичного стану). Це може бути ситуативна рефлексія, ретроспективна рефлексія чи передиктивний аналіз.

2. Незадоволеність поточним станом. До поточного стану належать: фізичний, емоційний та когнітивний стан, відносини зі світом, звична картина світу і т. п. Незадоволеність може виходити із порівнянь свого стану з певними цільовими моделями, а також передчуттів екзистенційних ризиків, соматичних небезпек у разі відсутності змін тощо.

3. Формування образу бажаного стану. Формування цільового стану ґрунтується на різних факторах (попередній досвід, пошук нових переживань, вплив оточення, мода тощо). Визначення критеріїв та маркерів, за якими можна судити про досягнення бажаного стану.

4. Намір. Намір змінити поточний стан (що включає намір почати, практикувати та завершити практику) є важливим фактором у практиці медитації.

5. Когнітивна стратегія. Формування, розробка або вибір операційних когнітивних стратегій визначає оптимальні шляхи досягнення мети, необхідні внутрішні ресурси та ризики. Це також відноситься до дослідницького підходу, експериментального моделювання та ігрового підходу в медитаційних практиках.

6. Підготовча фаза. Традиційно підготовка до медитації включає моральний аспект, когнітивний та психосоматичний аспекти.

7. Метод. Методи можуть розглядатися як процедури, заходи чи практики, які використовуються задля досягнення бажаного стану. Актуалізація методів вимагає постійного аналізу, рефлексії змін, поетапного та динамічного

коригування, розуміння сприятливих факторів та перешкод на шляху до цільового стану.

8. Досягнення покращеного стану. Це є наслідком успішної реалізації стратегії та застосування методів.

У більшості практик медитації потрібно прийняти визначену позу, але є й динамічні медитації, які виконуються під час фізичної активності, в русі. Концентрація в медитації може здійснюватись на внутрішньому об'єкті: відчутті в тілі, діяльності розуму, внутрішніх образах, емоційних станах, словах, усвідомленні моменту тут і зараз; також концентрація може бути на зовнішньому об'єкті: музика, полум'я свічки, картина і т.д. В техніках медитації може використовуватись візуалізація. Медитацію можливо практикувати під голосовий супровід або самотійно.

Одним з найбільш відомих видів медитації є майндфулнес. «Майндфулнес – це безоціночне усвідомлення тривалого моменту теперішнього часу, що допомагає розпізнати свої думки, почуття і дії в момент їх виникнення без переходу в режим автоматичних реакцій» [12].

Майндфулнес має такі базові ознаки як:

- безоцінкове, усвідомлене проживання власного досвіду;
- проживання теперішнього в моменті тут і зараз без планування майбутнього та спогадів минулого ;
- уважність, а саме зосередженність на тому, що відбувається зараз;
- терпимість щодо свого розуму і свого тіла, щодо своїх бажань та прагнень;
- прийняття установки «новачка, який дивиться на речі, як вперше»;
- довіра як базова установка у відношенні до себе та своїх почуттів та інтуїції;
- відмова від устремлінь і цілепокладання під час практики усвідомленої медитації;
- прийняття речей такими, якими вони є в моменті тут і зараз;

- безпристрасність до елементів досвіду та ідей та досвіду на які фокусується наша увага та чіпляється розум; прагнення до сприймання всього досвіду як рівнозначного. [10]

В медитації усвідомленості необхідно фокусувати увагу на диханні, фізичних відчуттях, емоціях та думках, спостерігати за ними без суджень та оцінок. Суть техніки полягає в тому, щоб зосередити свою увагу на диханні, спостерігаючи за вдихами та видихами, як повітря наповнює та залишає тіло. Коли думки почнуть блукати, необхідно м'яко повернути увагу до дихання, без засудження чи критики. Далі необхідно розширити своє усвідомлення, включивши до нього фізичні відчуття, думки та емоції у міру їх виникнення, але не зациклюючись на них, продовжувати спостерігати за думками та почуттями без засудження чи оцінок, дозволяючи їм приходити та йти. Якщо думки стають надто нав'язливими, то переключити увагу на дихання.

Найбільш успішними майндфулнес програмами, які сформувались за роки існування практики є:

1. Дж. Кабат-Зінн, Програма «Зменшення стресу завдяки усвідомленості» (Mindfulness Based Stress Reduction Program/MBSR). В цій програмі здійснюються зустрічі учасників 2-3 години на тиждень 8 тижнів, також між заняттями необхідно практикуватися удома. Дана програма допомогла багатьом людям досягти усвідомленості у власному житті.

2. З.Сигал, М. Уільямс, Дж. Тисдейл. Когнітивна терапія на основі усвідомленості (Mindfulness - Based Cognitive Therapy/MBCT). Програма розроблена для людей, що страждають від депресії, поєднує майндфулнес та прийоми когнітивної терапії.

3. М. Коуен. Програма «Усвідомлені школи» (Mindful Schools program), В програму входить навчання усвідомленості учнів шкіл.

4. М. Каллен. Програма «SMART - in - Educationprogram». Розроблена для учителів, щоб уникнути професійного вигорання за допомогою майндфулнес.

5. Н. Бардек. Програма «Усвідомлені пологи і батьківство» (Mindfulness - Based Childbirth and Parenting. Розроблена для майбутніх батьків. [10]

Практики усвідомленості включають багато методів та технік, які побудовані на основі буддиських медитацій Віпасани, Дзогчен, Дзен. Також підходи в основі яких є уважність - інтеграційне тренування розуму та тіла (ІВМТ), зниження стресу на основі уважності (MBSR), запозичили практики з буддійських традицій.

Трансцендентальна медитація також являється відомим видом медитації. «Вона є однією з різновидів мантри – медитації, в якій використовується певна фраза, слово або звук, на якому фокусується увага медитатора» [11]. Як правило, практика включає сидіння із заплющеними очима протягом 20 хвилин двічі на день, повторюючи при цьому мантру. Мантра підбирається спеціально для конкретної особи сертифікованим учителем з урахуванням її індивідуальних особливостей. Повторення мантри допомагає заспокоїти розум, увійти до стану глибокого розслаблення та розумової пильності.

Вид медитації суть якої є культивування стану безумовної доброти до себе та інших є мета медитація. В даній медитації подумки посилаються добрі побажання конкретним особам, собі і врешті всьому світу. Суть практики полягає в тому, що необхідно направити позитивні почуття на себе, потім близьких і знайомих і, зрештою, на весь світ. Практика включає уявне повторення добрих установок – «нехай я буду щасливим, здоровим і в безпеці», а також поширення цих побажань на інших. [13]

Віпасана – техніка медитації, яка направлена на безоцінкове спостереження та усвідомлення відчуттів в тілі задля досягнення спокійного стану. Віпасана дозволяє розвинути розуміння природи своїх думок, емоцій та фізичних відчуттів. Заняття зазвичай передбачає сидіння в тихому місці, зосередження на диханні або інших тілесних відчуттях (підйом та опускання грудної клітки або відчуття руху повітря в ніздрях). Коли розум неминуче блукає, медитуючий м'яко повертає свою увагу до дихання чи відчуттів в тілі.

Медитація «сторонній спостерігач» направлена на безоцінкове спостереження за діяльністю розуму не поринаючи в неї. Необхідно спостерігати за діяльністю свого розуму, на поверхні з'являться думки, бажання, емоції,

почуття, страхи і так далі, не потрібно намагатись керувати ними та реагувати на них, просто спостерігати. Вони приходять і йдуть, змінюючи одне одного.

Медитація сканування тіла— це практика усвідомленості та фокусування на різних частинах тіла. Під час сесії необхідно концентрувати увагу на кожній частині тіла, починаючи з пальців ніг, систематично переміщаючись до маківки голови. Мета медитації сканування тіла – розвинути усвідомленість фізичних відчуттів у тілі та виробити неупереджене ставлення до них. Завдяки цій практиці можливо легко навчитися розпізнавати області напруги або дискомфорту в тілі, а також збільшити відчуття розслабленості та спокою.

Медитація-візуалізація побудована на принципі створення різних образів в уяві, щоб досягнути різних цілей, позитивних психічних станів, релаксації. Включає в себе уявлення певного місця, ситуації або речі задля досягнення стану розслаблення та переусвідомлення. [62]

Діафрагмальне дихання, також відоме як глибоке дихання або дихання "животом" є основою майже всіх технік медитації, має вплив на весь організм. [30]

Аналітична медитація заснована на буддійському підході і полягає у роздумах, розгляді певних тем чи питань з метою розуміння та досягнення прозріння.

Прогресивна м'язова релаксація — це класичний тип медитації, який, по суті, включає в себе напругу і розслаблення різних м'язів зверху та вниз по тілу. Рекомендується зконцентрувати увагу на конкретних м'язах, напружувати їх на декілька секунд, потім повільно розслабляти, що дозволяє відчути фізичне, психологічне розслаблення, знизити напругу у тілі та стрес.[60]

Практиці медитації дзадзен зазвичай навчають одним із трьох способів: концентрацією, самоаналізом і мистецтвом просто сидіти. Концентрація виникає, коли людина зконцентрована на диханні. Самоаналіз відбувається, коли учасники фокусують свідомість на об'єкті медитації. Традиційна поза для дзадзен – сидіння на подушці зі схрещеними ногами, спина пряма, а руки лежать навколішки. Очі розплющені, погляд розфокусований і спрямований вниз під кутом

45 градусів. Медитуючий зосереджений на своєму диханні, рахуючи кожен вдих і видих до десяти, а потім знову з одного. Під час дзадзен можливо відчувати різні думки та відчуття, включаючи дискомфорт, нудьгу чи занепокоєння. Мета – спостерігати за цими відчуттями без осуду чи реакції, просто повертати увагу до дихання.

Керовані медитації включають використання образів і візуалізацій і можуть бути дуже корисними для тих, кому типові техніки медитації видаються складними. Керовані медитації можуть перенести у місця, які тільки можливо собі представити, і їх використовують для вирішення проблем особистого розвитку та зцілення. Практикувати дану медитацію можливо під керівництвом інструктора або слухати безкоштовний запис на YouTube.

Динамічна медитація – медитація, яка не має статичної пози, виконується в русі та застосовує при цьому різні техніки роботи з розумом. Одним з видів динамічної медитації є медитація і ходьбі: ця форма медитації в русі включає повільну і усвідомлену ходьбу, концентруючись на кожному кроці і своєму диханні.

Існує безліч сучасних варіацій медитації в ходьбі, і медитація в ходьбі може бути дуже корисною і розслаблюючою. Ідея даної медитації ходьбі заключається в тому, щоб йти в тишині, спостерігати за всім, що відбувається навколо вас.

Також є багато інших видів медитації, які допомагають відкорегувати психічний стан та різняться технікою виконання. Вибір видів залежить від переваг та вподобань практикуючого. Кожен вид медитації може бути корисним для покращення психічного благополуччя та зниження стресу.

Медитація може практикуватись самотійно або ж в групі. Групова робота допомагає мотивувати людей, сприяє відчуттю полегшення, підтримки. Індивідуальна практика допомагає більш поглибитись в саму практику.

«Елементи медитації давно проникли у психотерапевтичну практику. Їх можна знайти в психоаналізі, у нейролінгвістичному програмуванні, у психосинтезі Р. Ассаджиолі, в еріксонівському гіпнозі, у різних формах

аутотренінгу та в техніках релаксації, а також у підходах, що використовують візуалізацію, у тому числі і в практиках усвідомлених сновидінь, що зараз використовуються під час лікування від кошмарів і для особистісного зростання» [6].

Усвідомлення внутрішніх тілесних відчуттів відноситься до навиків аутоспостереження та ауторегуляції, які розвиваються при регулярній практиці медитації і включають:

- ауторегуляцію (здатність регулювати дистрес, фокусуючи увагу на тілесних відчуттях, попереджати розвиток втоми, а також наростання спазмів м'язів);
- емоційне усвідомлення (здатність усвідомлювати зв'язок між психоемоційним та тілесним станом, попереджати розвиток психосоматичних відхилень, що виникають на фоні тривалого збереження сильних стресових переживань);
- регуляцію уваги (здатність підтримувати та контролювати увагу до тілесних відчуттів);
- тілесне самовідчуття (усвідомлення дискомфортих, комфортних та нейтральних тілесних відчуттів).

Таким чином, інтероцептивне усвідомлення – це усвідомлюване людиною м'яке переміщення фокусу уваги з негативних стресових переживань на власні відчуття та почуття. Результати досліджень показують, що розвиток цієї навички успішно виконується при допомозі медитації та дозволяє підвищувати рівень стресостійкості.

Когнітивна терапія на основі усвідомленості (КПТ) поєднує медитацію усвідомленості з методами когнітивно-поведінкової терапії для допомоги людям з депресією. [18, 19]

Зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) використовують для допомоги з ПТСР, щоб тут і зараз виробити неупереджене ставлення до свого досвіду. Травма-чутлива усвідомленість - підхід, який адаптує практики усвідомленості, щоб зробити їх більш придатними, безпечними для людей з

ПТСР. [21, 22]

Профілактика рецидивів на основі усвідомленості (MBRP) поєднує медитацію разом з когнітивно-поведінковою стратегією для допомоги людям, які мають залежність від психоактивних речовин. Дана програма сприяє усвідомленню потягів, допомагає розвинути здоровіші реакції. [23]

Українськими вченими була розроблена програма корекції девіантної поведінки за допомогою медитації. «Застосовані медитативні техніки у рамках когнітивно-біхевіоріальної терапії для корекції девіантної поведінки дозволяють зруйнувати нейронні мережі пов'язані із завченим компонентом дезадаптивної поведінки, покращити діяльність всіх відділів префронтальної кори мозку»[29].

Одужання від залежності на основі усвідомленості використовує техніки усвідомленості для підтримки людей у відновленні, допомагає їм керувати потягами, розвивати стійкість. [24]

Медитація люблячої доброти може допомогти людям з депресією, травматичним горем, адже сприяє розвитку співчуття, тепла, зв'язку з собою та іншими. [25]

Медитація на сканування тіла може підтримати людей з тривожними розладами. Через розслаблення, усвідомлення тіла практика допомагає налаштуватися на фізичні відчуття, зняти напругу. [26]

Техніка усвідомлене горювання включає усвідомлене ставлення до переживання горя, що дозволяє людині визнати, прийняти свої емоції, розвинути самоспівчуття, турботу про себе. [27]

Вправи на діафрагмальне дихання, дихання по квадрату, можуть бути корисними для людей з тривожними розладами за допомогою регулювання свого дихання досягти відчуття спокою. [20]

Багато найбільших зарубіжних корпорацій вже експериментують, а деякі – успішно застосовують медитацію, що свідчить про затребуваність та перспективність даного підходу. До компаній, що успішно реалізують такі програми, відносяться Apple, Yahoo, Starbucks, Google. Остання, зокрема, розробила цілий курс під назвою «Search Inside Yourself» (Пошук усередині

себе), який доступний для всіх співробітників і користується у них великим успіхом. [67]

Сьогодні багато людей регулярно використовують медитацію для лікування стресу та станів, пов'язаних зі стресом, а також для зміцнення здоров'я. За кордоном велика частина навчання та підтримки медитації забезпечується за рахунок громадських ресурсів. В останні роки низка лікарень, шкіл, університетів та роботодавців пропонують курси медитації як додаткової методики полегшення симптомів чи зміцнення здоров'я. [33]

Отже, медитація допомагає для людей, які переживають депресію, травматичне горювання, ПТСР, тривожні розлади, залежність від психоактивних речовин та інші психологічні стани. Кожна техніка медитації сприяє розв'язання певних проблем, пов'язаних з різними станами.

Висновки до розділу 1

В результаті проведеного теоретичного дослідження зроблені наступні висновки:

1. В зв'язку з великою кількістю стресів в сучасному світі використання методів психологічної саморегуляції є важливим для людини. Своєчасна саморегуляція сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон, підсилює мобілізацію ресурсів організму.

2. Медитація як метод психологічної саморегуляції стає все популярнішою, привертає інтерес науковців з різних країн світу. Для дослідження впливу практики на організм людини в цілому використовуються найсучасніші наукові методи.

3. Є багато різних видів медитацій і кожен може підібрати ту техніку, яка підійде в залежності від особливостей його психіки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Методологічні засади дослідження медитації як методу психологічної саморегуляції

Попередньо було проведено аналіз наукових досліджень щодо медитації як методу психологічної саморегуляції. Серед методів дослідження обрано емпіричні методи: тестування, математичної статистики; теоретичні методи: аналізу, синтезу, узагальнення, інтерпретації.

Для дослідження впливу медитації на психічний стан людини використано тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). Даний тест призначений для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Для проходження анкетування створено гугл форму в якій запропоновано оцінити свій стан за допомогою тесту САН до медитації, попрактикувати медитацію та знову ж оцінити свій стан, але вже після медитації.

На даному етапі було проведено організацію практичної частини дослідження, вибір респондентів для його проходження.

Дане опитування було відправлено в соціальні мережі в різні групи по медитаціях в яких наявні саме практикуючі, людям, які починають практикувати медитацію або вже практикують давно.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів психологічного дослідження

У дослідженні взяли участь 84 українців та українок, які практикують медитацію віком від 21 до 56 років.

Ваш вік:

84 відповіді

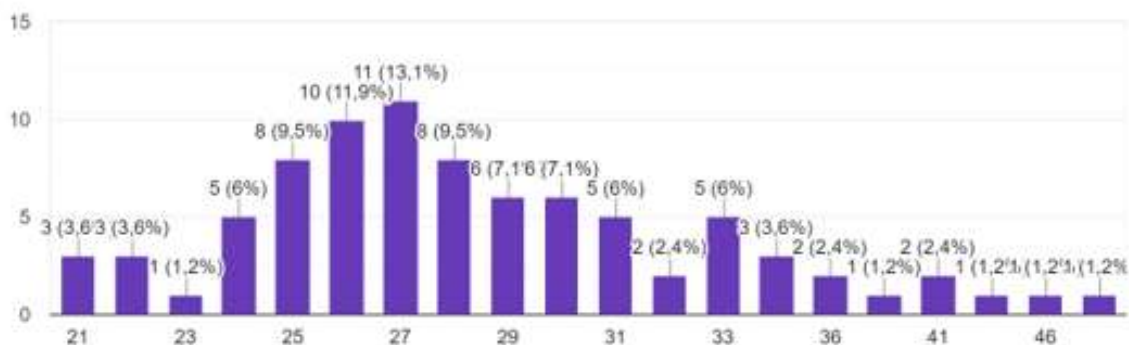


Рис.2.1. Вік досліджуваних

Більшість досліджуваних – жінки (59,5%). Кількість чоловіків становить 40,5%.

Оберіть вашу стать:

84 відповіді

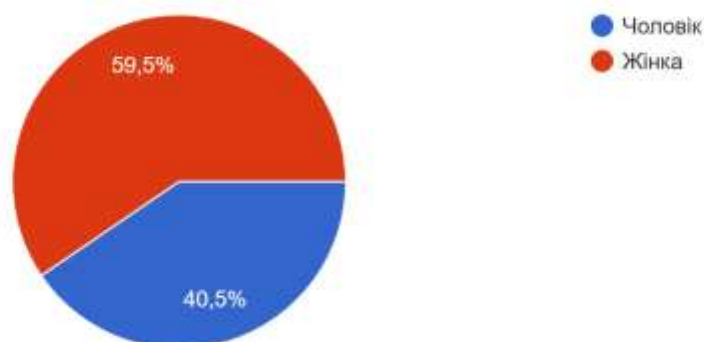


Рис.2.2. Стать досліджуваних.

Учасникам опитування було запропоновано описати тип медитації, який вони практикують в гугл формі:

- 15,5% - майндфулнес;
- 10,7% - медитації на візуалізацію;
- 9,5% - віпасану;
- 8,3% - медитують під музичний супровід, це і релаксуюча музика в записі або ж під власну, чийось гру тибетських чаш та інших музичних інструментів.
- 56% - інші різні техніки, такі як трансцедентальна медитація, власні практики, медитацію на мантри, динамічну, брахмавіхара та інші техніки.

Досліджувані оцінювали своє самопочуття, активність та настрій за різними показниками до медитації та після.

Самопочуття до медитації за одним із показників більшість досліджуваних оцінили добрим на 1 (63,1%).

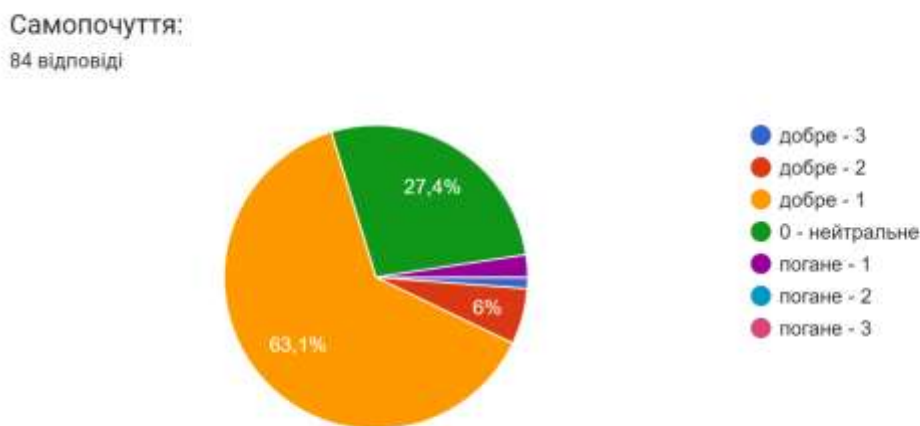


Рис.2.4. Показник самопочуття досліджуваних до практики медитації.

Після практики медитації більшість досліджуваних самопочуття оцінили добрим на 2 (58,3%).

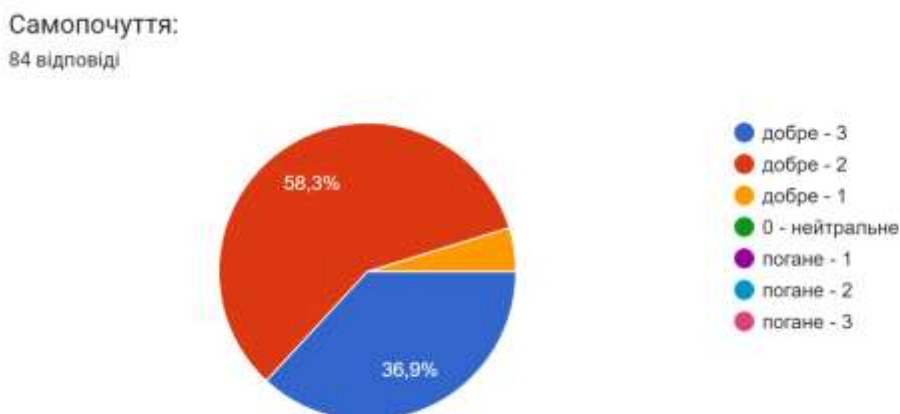


Рис.2.5. Показник самопочуття досліджуваних після практики медитації.

Далі було порівняно й інші показники за категорією самопочуття до та після медитації.

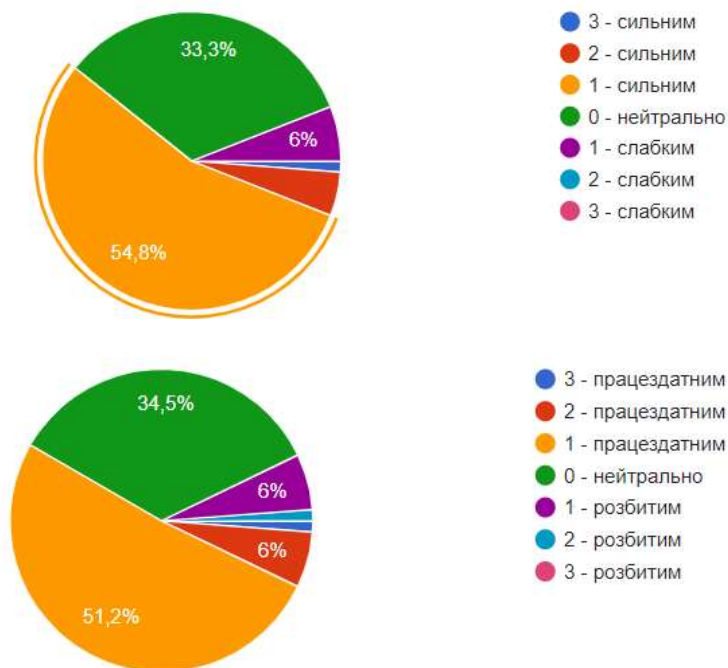


Рис.2.6. Приклади інших показників по самопочуттю до медитації
В результаті порівняння даних показників відзначалось покращення стану досліджуваних після медитації.

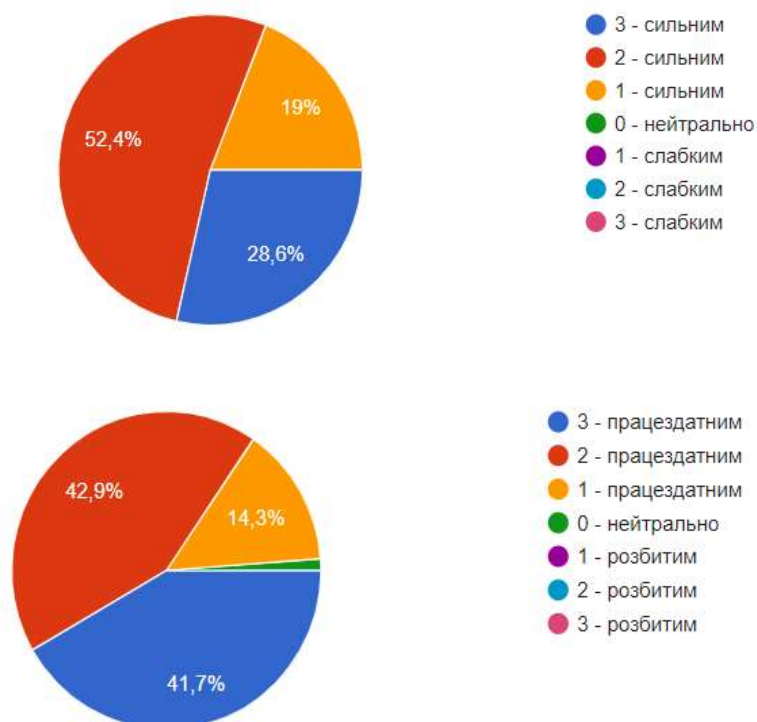


Рис.2.7. Приклади інших показників по самопочуттю після медитації

За одним із показників активності до практики медитації більшість досліджуваних оцінили, що почуваються сповненими сил на 1 (40,5%), нейтрально (34,5%) та знесиленими на 1 (20,2%).

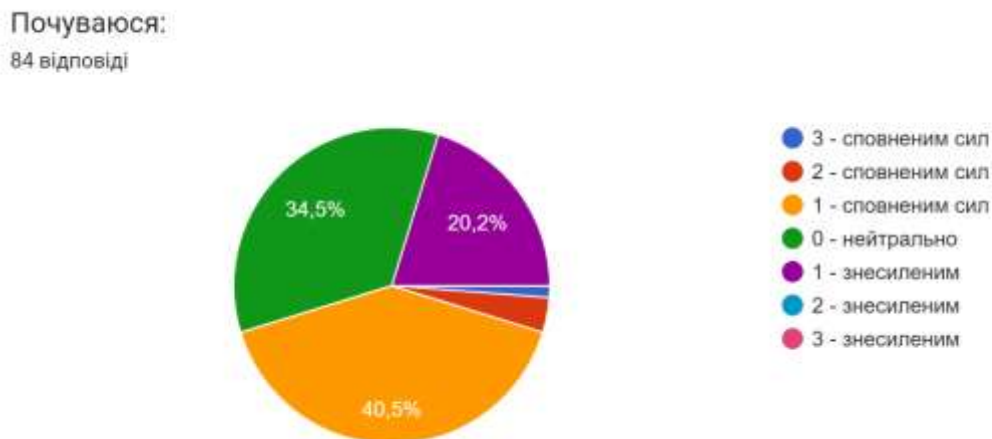


Рис.2.8. Показник по активності в досліджуваних до практики медитації.

Після практики медитації за одним із показників активності 46,4% досліджуваних вказали, що почуваються сповненими сил на 3; 36,9% сповнені сил на 2; 15,5% на 1; 1,2% - нейтрально.

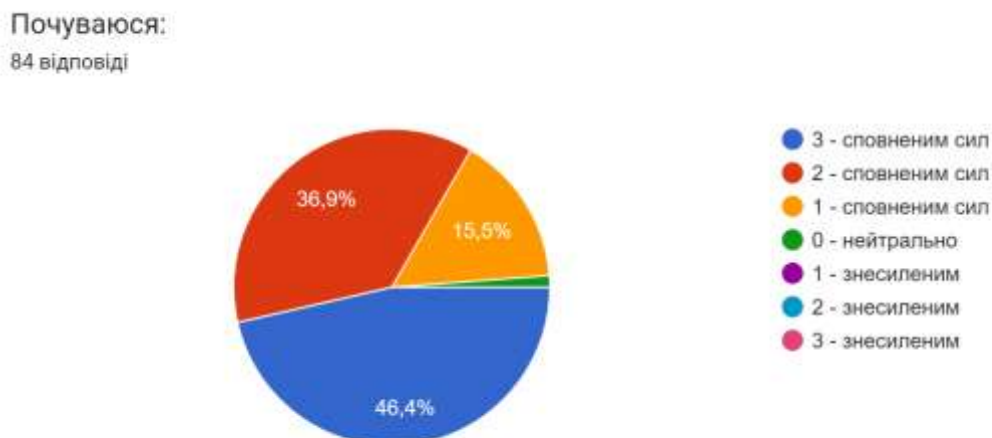


Рис.2.9. Показник по активності в досліджуваних після практики медитації.

Далі було порівняно й інші показники за категорією активність до медитації та після медитації.

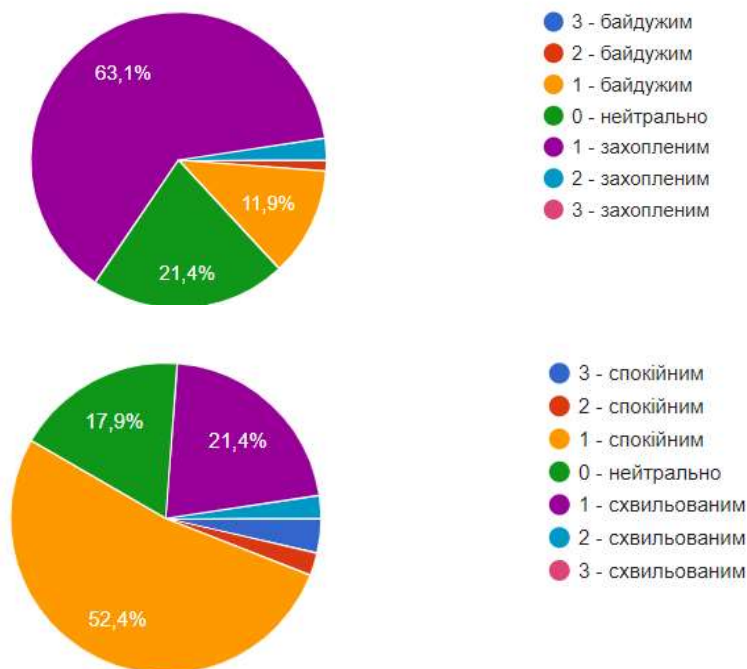


Рис.2.10. Приклади інших показників по активності до медитації
В результаті даного порівняння відзначалось покращення стану досліджуваних після медитації.

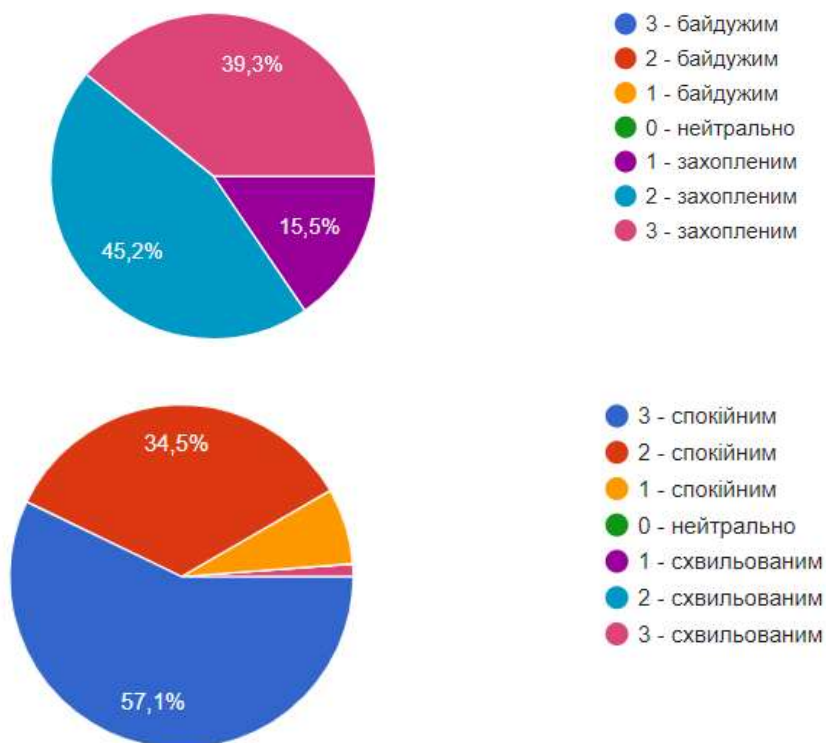


Рис.2.11. Приклади інших показників по активності після медитації
За одним із показників настрою до практики медитації більшість досліджуваних оцінили, що відчуваються веселими на 1 (65,5%).

Почуваюся:
84 відповіді

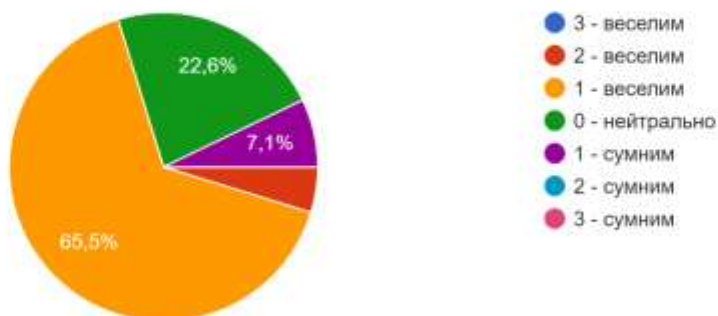


Рис.2.12. Показник по настрою в досліджуваних до практики медитації.

Після практики медитації 45,2% досліджуваних вказало, що почуваються веселими на 1; 44% почуваються веселими на 2; 9,5% на 1; 1,2% вказали, що почувають себе нейтрально.

Почуваюся:
84 відповіді

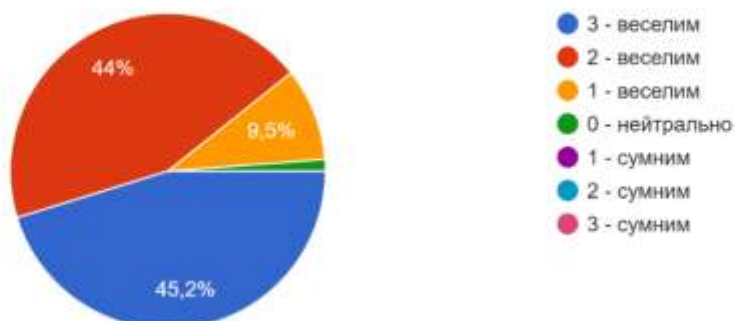


Рис.2.13. Показник по настрою в досліджуваних після практики медитації.

Далі було порівняно й інші показники за категорією настроїв до медитації та після медитації.

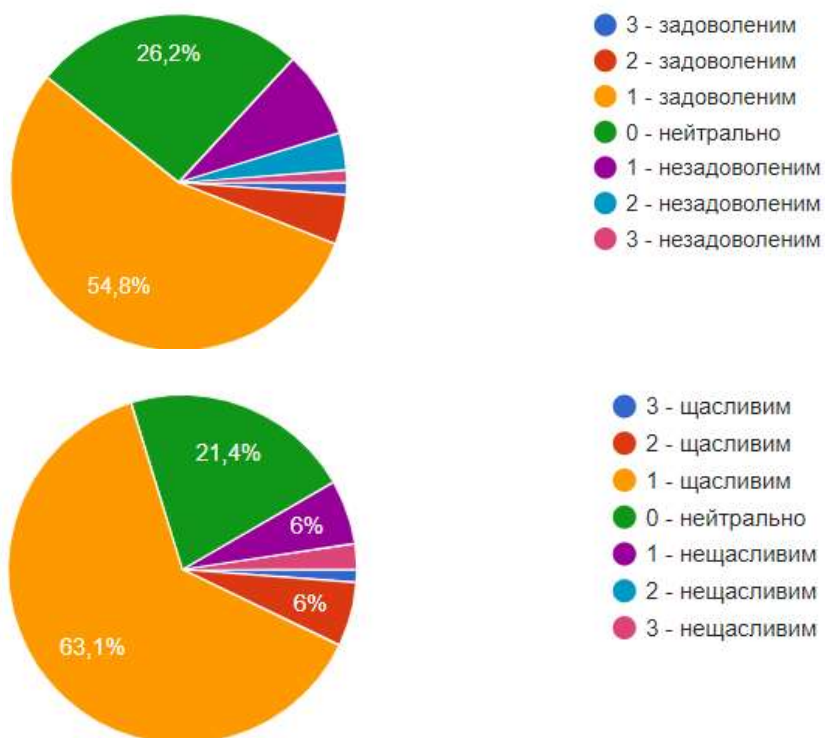


Рис Приклади інших показників по настрою до медитації

В результаті даного порівняння також відзначилось покращення стану досліджуваних після медитації.

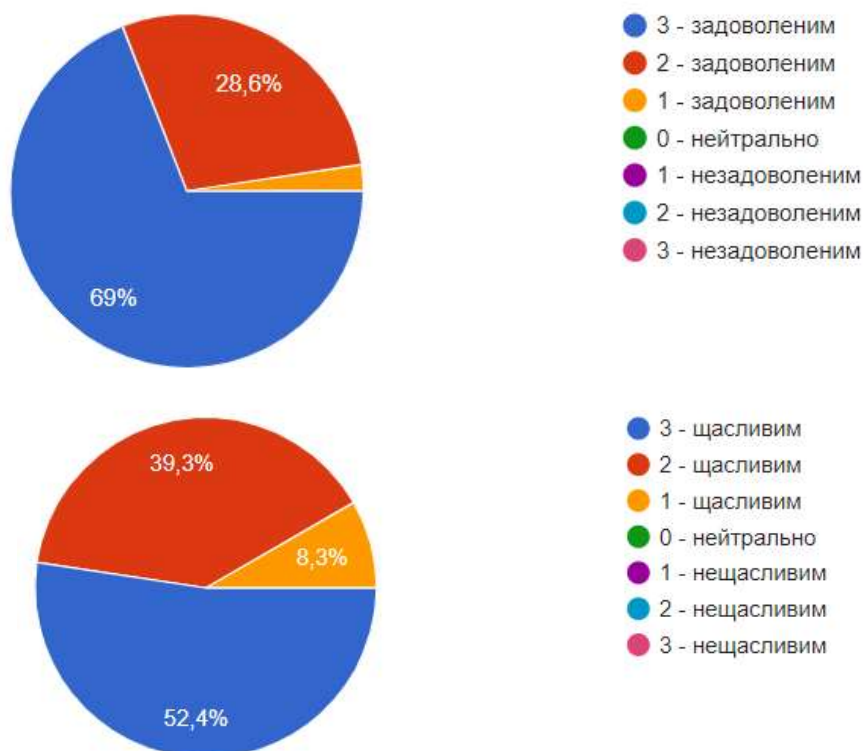


Рис.2.14. Приклади інших показників по настрою після медитації

Наступним етапом було оброблено результати тесту кожного з досліджуваних за показниками самопочуття, активність, настрої та пораховано середнє арифметичне по даних показниках групи досліджуваних в цілому до практики медитації та після. Також визначено різницю між показниками до та після практики, щоб дізнатись на скільки змінились дані показники. Отримані результати зведемо до таблиці 1.

Таблиця 1.

Середній результат досліджуваних за методикою САН до та після медитації

Показники	Результат практикуючих	
	До медитації	Після медитації
Самопочуття	4,4	6,3
Активність	4,2	5,9
Настрій	4,6	6,5

Проаналізувавши результат тесту зроблено висновки, що показники досліджуваних після медитації за показниками самопочуття, активності, настрою покращились на 1,7 одиниць та більше.

Також порівняно результати досліджуваних з різним досвідом практики після медитації порахувавши середнє арифметичне практикуючих за показниками самопочуття, активність, настрої та зведено до таблиці 2.

Таблиця 2.

Середній результат досліджуваних після медитації з різним досвідом за методикою САН

Показники	Результат практикуючих з різним досвідом		
	До 1 року	Від 1-3 років	Більше 3-х років
Самопочуття	6,0	6,2	6,8
Активність	5,7	5,8	6,5

Настрій	6,3	6,4	6,9
----------------	-----	-----	-----

Порівнявши дані показники зроблено висновок, що чим більший досвід медитації, тим кращий результат від даної практики.

Висновки до розділу 2

Отже, проаналізувавши відповіді досліджуваних за різними показниками по категоріях самопочуття, активності, настрою, які змінились в кращу сторону після медитації, можна стверджувати, що медитація позитивно впливає на психічний стан людини і є дійсно дієвим методом психологічної саморегуляції.

Проаналізувавши результати практикуючих з різним досвідом медитації саме після практики зроблено висновки, що чим більший досвід досліджуваного в практиці медитації, тим кращий має результат, самопочуття після практики.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИТАЦІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Рекомендації та застереження в застосуванні практики медитації

Проаналізувавши дослідження різних вчених та власне дослідження впливу медитації на психіку людини узагальнено основні рекомендації та застереження в застосуванні медитації для досягнення позитивного впливу на психіку людини.

Медитація може застосовуватись для покращення психічного стану як основний метод саморегуляції, так і як супутній разом з іншими методами, виконуватись наодинці або ж під чийсь супровід.

В застосуванні даного методу саморегуляції слід враховувати індивідуальні особливості психіки людини, її психічний стан. В стадії загострення психічних захворювань або ж взагалі за їх наявності рекомендовано проконсультуватись з спеціалістом в доцільності застосування медитації на даний момент або ж в виборі типу медитації, також виконувати техніку медитації в супроводі спеціаліста, щоб самостійно собі не нашкодити. В деяких випадках краще не залишати людину наодинці з її думками, емоціями і застосовувати практику як супутній метод або ж певний час не застосовувати до покращення психічного стану, тому слід зазначити, що медитація при психічних захворюваннях повністю може не замінити спостереження у психолога чи психотерапевта. [36]

Також існують застереження в застосуванні деяких практик медитації, які характеризуються досягненням стану глибокого трансу, або спрямовані на довготривалість сеансу для категорії осіб, що страждають від глибоких емоційних проблем, особистісних розладів, психозів, когнітивних порушень тощо. Практика в даному випадку можлива лише під наглядом кваліфікованого спеціаліста. [28]

У деяких школах духовних практик зараз навіть використовуються тести, які дозволяють виявити серед кандидатів тих, хто вже має або хворів психічними захворюваннями чи знає, що такі моменти були у його сімейній історії. Втім, нічого дивного в цьому немає. Медитація - це метод тренування психіки, так само, як біг - метод тренування серця і ніг. Якщо серце або суглоби не завжди функціонують добре - потрібно бігати акуратно або вибрати інший метод навантаження.

При виборі авторських медитативних практик із голосовим супроводом потрібно бути дуже уважним. Для того, щоб уникнути можливих негативних наслідків рекомендується дотримуватись правил безпечного прослуховування медитативних практик:

- медитації повинен розробляти фахівець із профільною освітою (медична, психологічна, психотерапевтична);
- поєднання в медитації лише безпечних і простих словесних прийомів;
- у медитації виключено занурення у травмонебезпечні випадки або емоційні блоки з минулого (для розуміння цього перше прослуховування рекомендується виконувати, не занурюючись у медитацію);
- музика та звуки – заспокійливі, легкі, розслаблюючі, мелодійні композиції.

Якщо слідувати цим правилам, за умови, що голос автора, музика, звукові ефекти підходять слухачеві, то медитативна практика матиме сприятливий вплив. Але варто звернути увагу, що в разі наявності психічних захворювань перед початком прослуховування необхідна консультація спеціаліста.

Проаналізувавши дослідження різних вчених про вплив медитації виявлено, що заняття медитацією також поєднувались з психотерапією і мало позитивний ефект в сукупності.

Здійснивши аналіз різних типів медитації зроблено висновок, що різні види медитації при різних психічних станах можуть мати різний вплив, тому необхідно підбирати тип медитації, який буде ефективним при даному психічному стані.

Якщо людина не має психічних захворювань, але бажає використовувати медитації для саморозвитку, зняття стресу, заспокоєння та корегування інших психічних станів має враховувати свої психологічні особливості.

Медитація – це про баланс і необхідно культивувати в собі ті стани, яких не вистачає за допомогою даного методу. Наприклад, якщо людина схильна до лінії, засинає під час медитації, то рекомендовано використати динамічну медитацію, яка переходить в статичну. Якщо ж навпаки схильна перестаратись, до тривожних станів, то краще використати статичну медитацію для релаксації. Для одних людей простіше виконати медитацію на зосередження чи на візуалізацію, але медитація саме на спостереження без зосередження на конкретному об'єкті буде виходити складніше та викликати напруження замість релаксації, іншим же людям складно візуалізувати чи візуалізація не є дуже ефективною або ж суто концентрація не викликає інтересу, тому для них, наприклад, краще медитація на спостереження за психічними процесами, задля переусвідомлення. Внаслідок цього після практики необхідно поспостерігати за своїми відчуттями для того, щоб зрозуміти чи підійшов даний тип медитації.

Регулярність та тривалість практики медитації допомагає зробити практику більш глибокою та ефективнішою, але також необхідно враховувати свої особливості під час застосування практики, проявляти правильне зусилля без насилля до себе в плані тривалості, регулярності та зусиль в практиці, щоб уникнути перенавантаження та напруги, внаслідок цього негативних станів замість позитивних змін та заспокоєння, все має бути в міру. Не варто себе перевантажувати практикою, необхідно чергувати медитацію з активністю та іншими видами діяльності, що також допоможе покращити ефективність медитації.

Медитація вимагає часу та терпіння, не слід оцінювати себе дуже суворо. Практикуючий може так старанно медитувати в гонитві за якістю та ефектом, що замість розслаблення та спокою отримає додаткову напругу та розчарування.

Необхідно відноситись до себе терпляче та з часом практика ставатиме все кращою, так як критика тільки зробить медитацію менш ефективною та більш напруженою.

Часто практикуючих, особливо початківців дратує шум довкола під час практики медитації, що створюю додаткову напругу, але чим більше чинити опір шуму, тим більше буде хотітися його позбутися - і тим більше шум турбуватиме. Як тільки почати приймати шум, він стане менше турбувати, а то і зовсім перестане, занурення в практику стане глибшим. Тому краще усвідомити навколишній шум і прийняти його, так як не завжди є можливість знайти тихе місце для практики.

Новачки в практиці можуть рахувати, що в них не вдається медитувати, так як не можуть «ні про що не думати». Також є думка, що розум ворог і його потрібно якось заткнути. Думки – це є нормально, але коли ці думки починають часто заважати в житті, тоді є привід для того, щоб більше заспокоїтись і старатись досягти цього за допомогою медитації. Думки різного характеру є навіть в досвідчених практикуючих, але досвідчені практикуючі усвідомлюють більш тонку діяльність розуму в основному ніж новачок, який усвідомлює більш поверхневі думки, та спокійніше до цього ставляться, рахують нормальним постійні потоки внутрішніх процесів. Навіть, часто стан без думок – не є станом без думок, якщо в ньому перебувати довше, то в цьому стані починають усвідомлюватись більш тонші процеси розуму, які до цього, просто, не усвідомлювались.

Не потрібно рахувати, що медитація – чарівна пігулка від всіх проблем, медитація при вірному виконанні, правильному підборі техніки допоможе переусвідомити, зрозуміти в чому суть проблеми, розслабити, але не змінить життя за людину, якщо є в тому потреба. Фанатичність, прив'язаність до практики може призвести до нездатності виконувати повсякденні справи без практики або ж взагалі практикою замінити дії, що в результаті з часом призведе до негативних станів. Стан досягнутий в медитації та переусвідомлення

необхідно застосовувати в житті, також при необхідності застосовувати й інші методи, для посилення ефекту від медитації.

Якщо в практиці медитації з'являються моменти з якими складно розібратись або проблеми чи відчуття, які бентежать або лякають, виникає необхідність дізнатись чи практика виконується правильно, не слід намагатись все розібрати самотійно, краще звернутись до спеціаліста, який допоможе в цьому.

Якщо у практикуючого є фізичні обмеження або проблеми зі здоров'ям, певні пози або тривале сидіння, яке часто рекомендується в техніках, може бути неприємним або навіть шкідливим тіла. У такому разі можна шукати найбільш підходящі для себе варіанти медитації.

Багато хто рахує, що основне в медитації – усвідомленість. В результаті не складно усвідомити своє положення тіла чи дихання, але пам'ятати про саме усвідомлення постійно – складніше. Велику кількість речей можливо усвідомити під час медитації не тільки пов'язані з тілесними відчуттями, але й патерни розуму, які заважають в житті, призводять до неспокійного стану. На жаль, часто після медитації всі усвідомлення можуть забуватись, тому головне не тільки вміти усвідомити, а й пам'ятати про усвідомлення, результати отримані в медитації. Усвідомлення – лише частина роботи, а те, що людина буде робити з цим усвідомленням чи щось змінювати на основі нього, чи згадає про це усвідомлення і що необхідно усвідомлювати протягом дня, тижня і т.д – залежить ефективності практики, її результат в житті. Сюди ж відноситься думка, що практика є практика, а життя є життя. Практикуючий медитує, переусвідомлює деякі моменти і не застосовує їх в житті або ж забуває, розділяє практику, навички усвідомлення з життям. Тому, якщо немає пам'ятання після практики, її ефективність на багато знижується.

Після практики рекомендовано дати час зрозуміти собі свої відчуття, не кваплячись, звернути увагу на свої фізичні зміни, на дихання, свій емоційний стан і т.д. та зрівняти зі станом, який був до практики. Усвідомлення впливу практики в повсякденному житті, якщо позитивний - може спонукати

продовжити практику, якщо негативний, то проаналізувати в чому причина, можливо необхідно уточнити інформацію по техніці медитації для того, щоб зрозуміти чи вірно виконана техніка або ж змінити тип медитації на інший, або на певний час припинити практику. Також важливо поспостерігати за змінами в житті, в реакціях чи вони є та які вони для того, щоб розуміти чи підійшов даний вид практики. Навіть в деяких медитаціях, які складаються з багатьох етапів необхідно інформувати про зміну стану, того хто викладає, так як при іншому стані є додаткові інструкції або зміна техніки.

Важливо виконувати медитацію з правильним наміром, так як від наміру залежить, які саме психічні процеси людина посилить в собі та на що направить зосередження, дослідження свого розуму. На що розум зосереджуєш, в тому напрямку і починають з'являтися думки, переусвідомлення, певні речі помічаються довкола, тому необхідно направити розум саме на благісні зміни завдяки наміру.

Отже, медитація – це дійсно дієвий інструмент для досягнення стану ясності, спокою, розслаблення, яким можна дійсно допомогти людині при правильному, доцільному її застосуванні.

3.2. Основні правила підготовки до практики медитації

Існує велика кількість різновидів медитації. Підготовка до кожної практики медитації може мати свої нюанси і є не менш важливою, чим сама практика. Проаналізувавши більшість технік узагальнимо основні рекомендації щодо підготовки.

Для початківців рекомендується обирати спочатку простіші техніки медитації. В якості технік на початковому етапі добре підійдуть заняття дихальними вправами: концентрація на самому диханні допоможе сфокусувати розум, зібрати його в одній точці, що дозволить звільнитися від великого потоку думок і відключитися від щоденних проблем.

Перед тим, як почати практикувати медитацію, необхідно розібратись в своєму намірі, а саме для чого необхідна практика медитації та визначити шлях

дослідження. Процес починається з думки орієнтованої на ціль, чим більше ми зосереджуємось на ній, тим активніше мозок починає розробляти стратегії здійснення задуму.

У деяких практиках медитації потрібно прийняти визначену позу – це є статична медитація, але є й динамічні медитації, які виконуються під час фізичної активності, в русі. В основному, в статичній медитації для швидкого досягнення розслаблення рекомендовано, щоб поза тіла була комфортною, але при цьому з деякою напругою в м'язах, щоб не заснути, тому новачкам бажано прийняти позу сидячи з прямою спиною.

Навколишній простір є важливим особливо для практиків-початківців, тому що дозволяє налаштуватися на потрібний лад і швидше досягти концентрації уваги. Пахощі та розслаблююча музика дозволить швидше розслабитися. Музика для медитації повинна бути розслаблюючою, звук - середньої гучності (не зовсім тихий, ледь чутний, але й щоб не заглушував бажання поринути в себе). Визначити, чи не занадто гучний звук, дуже легко: якщо неможливо зосередитися на собі, увага направлена тільки на слухання музики - необхідно зробити її тихіше. На деякому етапі практики та в залежності від особливостей людини музика може навпаки заважати, тому в такому разі краще практикувати без музики.

Місце для медитації початківцям краще обирати спокійніше потім з більшим досвідом практики, розвитком концентрації легше буде медитувати й в інших місцях. У приміщенні для релаксації рекомендовано, щоб була комфортна температура (щоб не було занадто спекотно або холодно). Перед заняттям краще провітрити приміщення (щоб не було душно), вимкнути яскраве світло, відключити джерела гучного звуку (телефон та ін.).

Одяг, по можливості, рекомендується, щоб був комфортним, не відволікав, рекомендовано зняти тісне взуття, розстібнути пояси, що тиснуть, коміри, манжети, зняти незручні прикраси, годинник, окуляри.

Якщо практикуючий медитує із заплющеними очима, тоді орієнтація тіла в просторі не має значення. Але якщо практикуючий медитує з відкритими

очима, то буде набагато краще, якщо перед очима ніщо (і ніхто) не мелькатиме, щоб не відволікати. Наприклад, буддійські монахи(у деяких традиціях) під час медитації сідають обличчям до стіни. Також можливо спостерігати будь-який спокійний, розслаблюючий пейзаж. На що б практикуючий не дивився під час медитації, ці об'єкти повинні бути по можливості простими та заспокоювати.

Досвідчені медитатори рекомендують їсти за 3–4 години перед початком практик і уникати занять на повний шлунок, бо може захотітись спати, але якщо людина голодна – може з'їсти щось легке, щоб думки про їжу не відволікали.

Перед медитацією не рекомендовано вживати штучні стимулятори на кшталт тютюну чи алкоголю та ін., оскільки медитації потрібен ясний розум і свіжа голова.

Практикувати краще із зусиллям, але без насилля над собою, тому початківцям рекомендовано починати знайомство з даною практикою короткими сесіями тривалістю не більше 10 хвилин, систематично збільшуючи час практик, доки не буде підбрано оптимальну та максимально комфортну тривалість медитації. Також рекомендовано заздалегідь вирішити, якою буде тривалість медитації, щоб потім не довелось задумуватись про час і мати можливість повністю розслабитися та сконцентруватися на практиці.

Отже, правильна підготовка до медитації допоможе покращити ефективність від практики, сприяє покращенню психічного стану після практики і є не менш важливою, чим сама медитація.

Висновки до розділу 3

В результаті аналізу досліджень різних вчених впливу медитації на психіку людини, аналізу власного дослідження та досвіду практики зроблено висновки, що для досягнення стану ясності, спокою, розслаблення слід підбирати тип медитації в залежності від психічного стану людини та особливостей її психіки.

Також необхідно визначити доцільність практики при даному психічному стані та застосування її як основного методу чи в супроводі з психотерапією або

іншими методами, так як не завжди практика медитації може замінити повністю спостереження у психолога чи психотерапевта.

Медитація вимагає часу, терпіння до себе при виконанні та регулярності для того, щоб практика була більш глибокою та ефективнішою.

Підготовка до медитації є не менш важливою, чим сама практика, так як допомагає покращити її ефективність.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши методи психологічної саморегуляції зроблено висновок, що своєчасна саморегуляція допомагає людині запобігти накопиченню напруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон та підсилює мобілізацію ресурсів організму.

Серед різних видів саморегуляції виділено медитацію, адже це є метод, який активно розповсюджується в сучасному суспільстві та дозволяє досягати значного самовпливу на психіку.

Проаналізувавши різні сучасні дослідження медитації як методу саморегуляції з'ясовано, що медитація є досить ефективною практикою, яка допомагає зменшити психічні розлади, пов'язані з тривогою, стресом і депресією.

Спираючись на результати власного дослідження практикуючих медитацію зроблено висновок, що медитація позитивно впливає на психічний стан людини.

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу та проведеного власного дослідження виділено основні рекомендації та застереження в підготовці та застосуванні практики медитації та зроблено висновки, що необхідно підбирати вид медитації та визначати доцільність застосування та метод практики при даному психічному стані також з врахуванням психічних особливостей людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості / О.П. Хохліна // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. К.: Алерта. – 2013. – С. 290-292.
2. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ / У.Б. Михайлишин// Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2014. – С. 107-113.
3. Матвієнко, А. А. (2023). Особливості саморегуляції психічних станів поліцейських в екстремальних ситуаціях. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.).– Вінниця: ХНУВС, 2023.–С. 157-158.
4. Васильченко, О. М., & Зубенко, М. В. (2021). Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (63)), 189-194.
5. Жмай, О. (2021). Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. Соціальна економіка, (62), 78-87.
6. Степура, Є. В. (2021). Медитація та її вплив на особистість. Габітус, (32), 120-124.
7. Мазикін, М. (2020). Медитація як психотерапевтичний інструмент. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (47), 141-158.
8. Singh, S., Goyal, M., ... & Gould, N. F. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA internal medicine, 174(3), 357-368.
9. Mallik, S., Brewer, J. A., ... & Nich, C. (2011). Mindfulness training for smoking cessation: results from a randomized controlled trial. Drug and alcohol dependence, 119(1-2), 72-80.

10. Марценюк, М. О. (2020). Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці.
11. Форманюк, А. (2018). Трансцендентальна медитація як засіб психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Міністерство освіти і науки України Маріупольська міська рада Донецький державний університет управління Кафедра гуманітарних дисциплін благодійний фонд «Карітас Маріуполь», 166.
12. Рева, О. М., & Фурман, В. В. (2021). Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. Габітус, (27), 151-155.
13. Grossman, P., Hofmann, S. G., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
14. Mishra, S., Bremner, J. D.,... & Shah, M. (2017). A pilot study of the effects of mindfulness-based stress reduction on post-traumatic stress disorder symptoms and brain response to traumatic reminders of combat in Operation Enduring Freedom/Operation Iraqi Freedom combat veterans with post-traumatic stress disorder. *Frontiers in psychiatry*, 8, 157.
15. Sandoval, K., Marchand, W. R., ... & Parker, S. C. (2021). Mindfulness-based interventions for military veterans: a systematic review and analysis of the literature. *Complementary therapies in clinical practice*, 42, 101274.
16. Bystrisky, A., & Rapgay, L. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 148-162.
17. Prenger, R., Bohlmeijer, E., ... & Taal, E.(2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 68(6), 539-544.
18. Ємець, Д. О., & Гандзюра, В. П. (2023, August). Координаційна система медитацій для психологічних станів, що виникають внаслідок екстремальних травматичних подій. In *The 11 th International scientific and practical conference*

“Scientific research in the modern world”(August 24-26, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 395 p. (p. 266).

19. Taylor, R. S., Byford, S., ... & White, K. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 966.

20. Erbes, C. R., Polusny, M. A.,... & Thuras, P. (2015). Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial. *Jama*, 314(5), 456-465.

21. Jeebodh-Desai, L., & Dwarika, V. M. (2022). Trauma-sensitive mindfulness for war refugees: communication of preliminary findings. *Trauma Care*, 2(4), 556-568.

22. Witkiewitz K, Bowen S, Clifasefi SL, et al. Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2014;71(5):547–556.

23. Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions: An antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance use & misuse*, 49(5), 487-491.

24. Grossman, P., Hinton, D. E. , & Hofmann, S. G (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.

25. Dambrun, M. (2016). When the dissolution of perceived body boundaries elicits happiness: The effect of selflessness induced by a body scan meditation. *Consciousness and cognition*, 46, 89-98.

26. Barreto Martín, P., Alonso-Llácer, L., ... & Ramos-Campos, M. (2020). Mindfulness and grief: the mated program mindfulness for the acceptance of pain and emotions in grief. *Psicooncologia*, 2020, vol. 17, num. 1, p. 105-116.

27. Ткач, Б. М. (2016). Застосування медитативних практик для корекції девіантної поведінки. *Актуальні проблеми психології*, (14), 11.

28. Мазикін, М. (2020). Медитація як психотерапевтичний інструмент. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (47), 141-158.
29. Hoshaw, C. , & Jewell, T. (2018). What is diaphragmatic breathing. Medically reviewed by Debra Rose Wilson, PhD, MSN, RN, IBCLC, AHN-BC, CHT. Web Health line September, 25.
30. Kober H., Weber J., ... & Wager T. D. (2019). Let it be: mindful acceptance down-regulates pain and negative emotion. *Social cognitive and affective neuroscience*, 14(11)? 1147-1158.
31. Мельникова, А. С. (2023). ВПЛИВ МЕДИТАЦІЙНИХ ТЕХНІК НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ. Молодий вчений.
32. Sibinga, E. M., Goyal, M., ... & Singh, S. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
33. Valosek, L., Travis, F., ... & Link, J.(2018). Effect of meditation on psychological distress and brain functioning: A randomized controlled study. *Brain and Cognition*, 125, 100-105.
34. Allbritton, M., Heeter, ... & Lehto, R. (2021). Feasibility, acceptability, and outcomes of a yoga-based meditation intervention for hospice professionals to combat burnout. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2515.
35. Malinowski, P., & Chiesa, A. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424.
36. Carmody, J., Hölzelt, B. K., ... & Vangel, M. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, 191(1), 36-43.
37. Cunha, J., Oliveira, J. P. T., ... & Botelho, P. B. (2023). Meditation practices and their relationship with eating behavior, weight changes, and mental health in adults from different regions of Brazil: A cross-sectional study. *Nutrition*, 109, 111972.

38. Tice, D. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145.
39. Shapiro, S. L., & Walsh, R. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *American psychologist*, 61(3), 227.
40. Ospina, M. (2009). *Meditation practices for health state of the research* (No. 155). Diane Publishing.
41. Patel, S., & Karumari, S. (2018). Impact of heartfulness meditation on reducing stress in nursing students: a prospective observational study. *Health Sciences*, 7(1), 98-109.
42. Karmacharya, R., & Mehrmann, C. (2013). Principles and neurobiological correlates of concentrative, diffuse, and insight meditation. *Harvard Review of Psychiatry*, 21(4), 205-218.
43. Johnson, S. K., Zeidan, F., ... & David, Z. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605.
44. Szapora, A., Colzato, L. S., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in psychology*, 3, 116.
45. Lutz, A., Slagter, H. A., ... & Francis, A. D. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS biology*, 5(6), e138.
46. Irwin, M. R., Creswell, J. D., ... & Lieberman, M. D. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101.
47. Rilling, J. K., Mascaró, J. S., ... & Tenzin Negi, L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 48-55.

48. Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 425-431.
49. Franklin, M. S., Mrazek, M. D., ... & Baird, B. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781.
50. Barros, V. V., Bowen, S., ... & Curado, D. F.(2018). Dispositional mindfulness, anticipation and abstinence symptoms related to hypnotic dependence among insomniac women who seek treatment: A cross-sectional study. *Plos one*, 13(3), e0194035.
51. Bargh, J. A. (2014). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. In *Handbook of social cognition* (pp. 1-40). Psychology Press.
52. Böckler, A., Trautwein, F. M., ... & Holmes, T.(2017). Know thy selves: Learning to understand oneself increases the ability to understand others. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 197-209.
53. Wahbeh, H., Back, W., ... & Punthir, P. (2018). A systematic review of transcendent states across meditation and contemplative traditions. *Explore*, 14(1), 19-35.
54. Jones, A. K. , & Brown, C. A. (2010). Meditation experience predicts less negative appraisal of pain: electrophysiological evidence for the involvement of anticipatory neural responses. *Pain*, 150(3), 428-438.
55. Cardoso, R., & Koike, M. K.(2014). Meditation can produce beneficial effects to prevent cardiovascular disease. *Hormone molecular biology and clinical investigation*, 18(3), 137-143.
56. Le Nguyen, K. D., Brantley, M. M., ... & Algoe, S. B. (2019). Loving-kindness meditation slows biological aging in novices: Evidence from a 12-week randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 108, 20-27.
57. Paudyal, P., Grindey, C., ... & Jones, C.(2018). Meditation for asthma: systematic review and meta-analysis. *Journal of Asthma*, 55(7), 771-778.

58. Tavee, J., Planchon, S. M., ... & Stone, L. (2011). Effects of meditation on pain and quality of life in multiple sclerosis and peripheral neuropathy: a pilot study. *International journal of MS care*, 13(4), 163-168.
59. Вдовіченко, О. В., Педченко, О. В., Степанова, С. С., & Фролова, О. В. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю.
60. Головіна, К. О. (2021). Психологічний стан особистості.
61. Татарчук, В. В. (2023). Розробка веб-сайту для медитації.
62. Садовнікова, О. " Від духовних практик до практик майндфулнес.
63. Slavich, G. M., & Black, D. S. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24.
64. Singh, S., Goyal, M., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
65. Юсько, О. В., & Марценюк, М. О. (2020). Психологічні прийоми та методи підвищення опірності негативним впливам.
66. Tang, Y. Y., Posner, M. I., & Hölzel, B. K. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, 16(4), 213-225.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Оберіть вашу стать: чоловік або жінка

Ваш вік:

Який тип медитації ви практикуєте? (Коротко описати метод або вказати назву практики)

Чим захоплюєтесь окрім медитації?

Як давно практикуєте медитацію?

Пройдіть, будь ласка, тест, який складається з 2-х частин.

Спочатку необхідно пройти 1 частину тесту, оцінити своє самопочуття на даний момент до медитації.

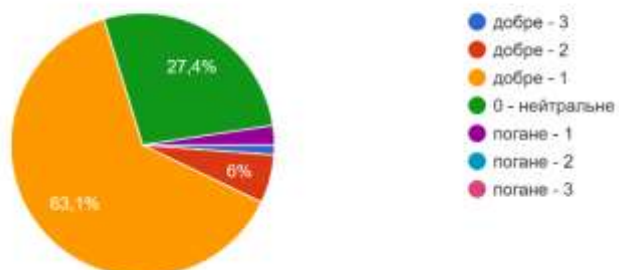
Далі помедитувати.

Пройти 2 частину тесту, яка має ті ж самі питання і оцінити своє самопочуття відразу після медитації.

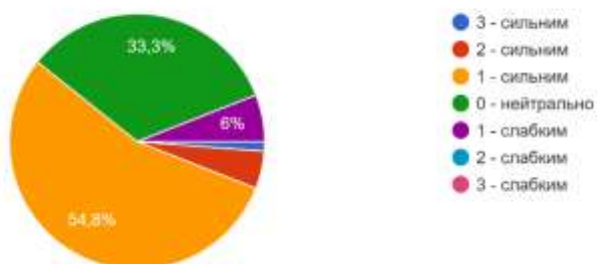
Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Показники досліджуваних до медитації

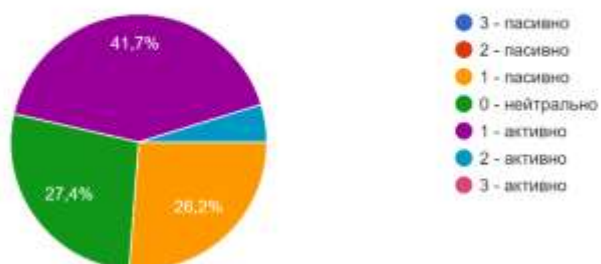
Самопочуття:
84 відповіді



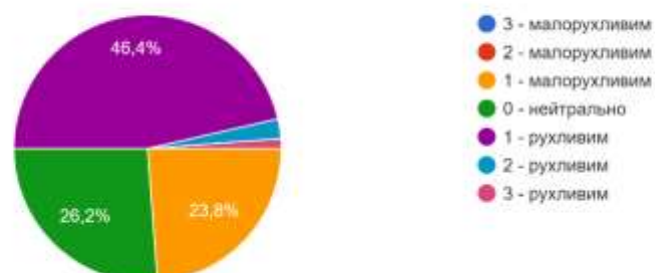
Почуваюся:
84 відповіді



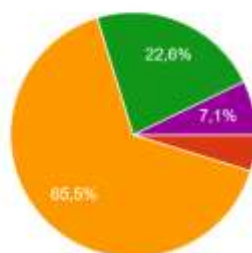
Почуваюся:
84 відповіді



Почуваюся:
84 відповіді

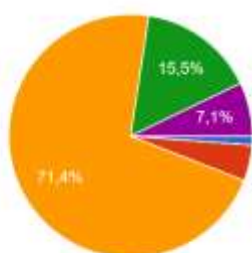


Почуваюся:
84 відповіді



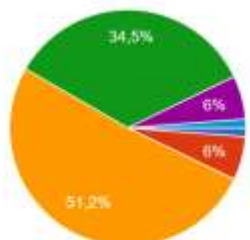
- 3 - веселим
- 2 - веселим
- 1 - веселим
- 0 - нейтрально
- 1 - сумним
- 2 - сумним
- 3 - сумним

Мій настрій:
84 відповіді



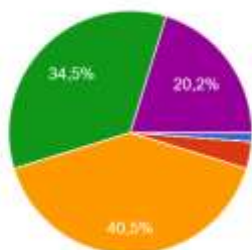
- 3 - добрий
- 2 - добрий
- 1 - добрий
- 0 - нейтральний
- 1 - поганий
- 2 - поганий
- 3 - поганий

Почуваюся:
84 відповіді



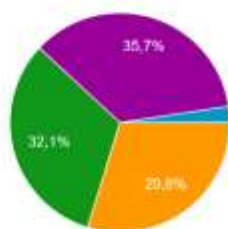
- 3 - працездатним
- 2 - працездатним
- 1 - працездатним
- 0 - нейтрально
- 1 - розбитим
- 2 - розбитим
- 3 - розбитим

Почуваюся:
84 відповіді

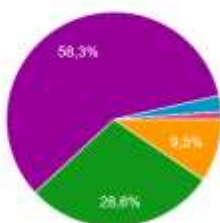


- 3 - словеним сил
- 2 - словеним сил
- 1 - словеним сил
- 0 - нейтрально
- 1 - знесиленим
- 2 - знесиленим
- 3 - знесиленим

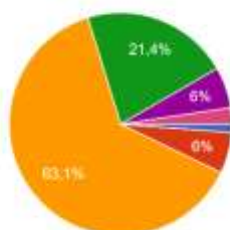
Почуваюся:
84 відповіді



Почуваюся:
84 відповіді



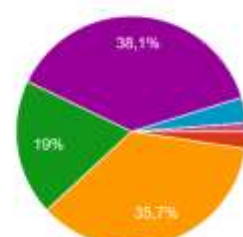
Почуваюся:
84 відповіді



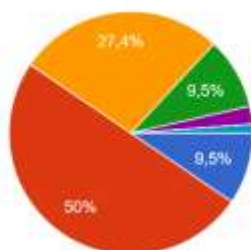
Почуваюся:
84 відповіді



Почуваюся:
84 відповіді

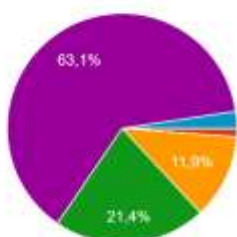


Почуваюся:
84 відповіді



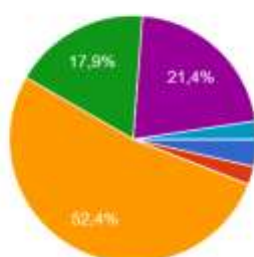
- 3 - здоровим
- 2 - здоровим
- 1 - здоровим
- 0 - нейтрально
- 1 - хворим
- 2 - хворим
- 3 - хворим

Почуваюся:
84 відповіді



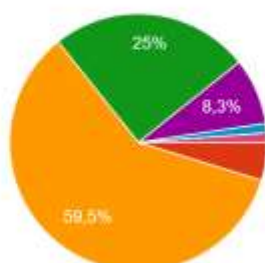
- 3 - байдужим
- 2 - байдужим
- 1 - байдужим
- 0 - нейтрально
- 1 - захопленим
- 2 - захопленим
- 3 - захопленим

Почуваюся:
84 відповіді



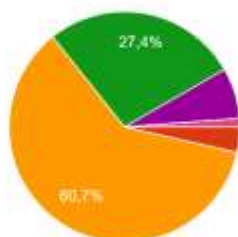
- 3 - спокійним
- 2 - спокійним
- 1 - спокійним
- 0 - нейтрально
- 1 - схвильованим
- 2 - схвильованим
- 3 - схвильованим

Почуваюся:
84 відповіді



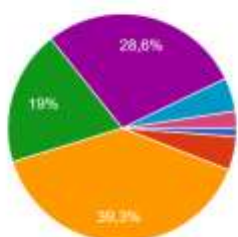
- 3 - захопленим
- 2 - захопленим
- 1 - захопленим
- 0 - нейтрально
- 1 - сумовитим
- 2 - сумовитим
- 3 - сумовитим

Почуваюся:
84 відповіді



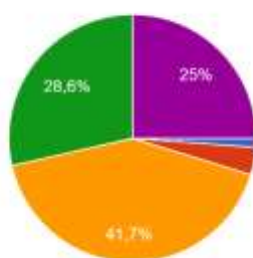
- 3 - радісним
- 2 - радісним
- 1 - радісним
- 0 - нейтрально
- 1 - печальним
- 2 - печальним
- 3 - печальним

Почуваюся:
84 відповіді



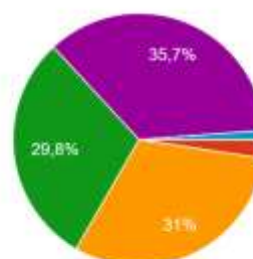
- 3 - відпочившим
- 2 - відпочившим
- 1 - відпочившим
- 0 - нейтрально
- 1 - стомленим
- 2 - стомленим
- 3 - стомленим

Почуваюся:
84 відповіді



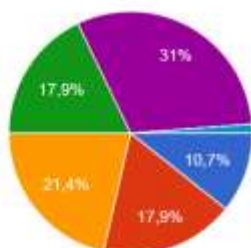
- 3 - свіжо
- 2 - свіжо
- 1 - свіжо
- 0 - нейтрально
- 1 - виснажено
- 2 - виснажено
- 3 - виснажено

Почуваюся:
84 відповіді



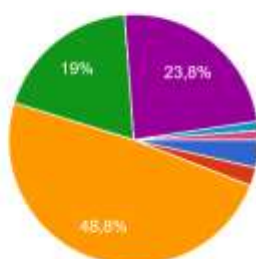
- 3 - сонливим
- 2 - сонливим
- 1 - сонливим
- 0 - нейтрально
- 1 - збудженим
- 2 - збудженим
- 3 - збудженим

Маю бажання:
84 відповіді



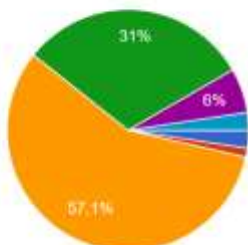
- 3 - відпочити
- 2 - відпочити
- 1 - відпочити
- 0 - нейтрально
- 1 - працювати
- 2 - працювати
- 3 - працювати

Почуваюся:
84 відповіді



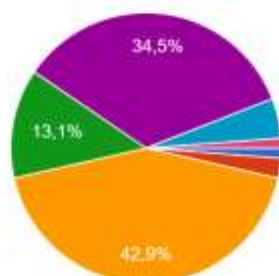
- 3 - спокійним
- 2 - спокійним
- 1 - спокійним
- 0 - нейтрально
- 1 - стурбованим
- 2 - стурбованим
- 3 - стурбованим

Почуваюся:
84 відповіді



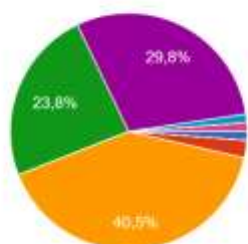
- 3 - оптимістичним
- 2 - оптимістичним
- 1 - оптимістичним
- 0 - нейтрально
- 1 - песимістичним
- 2 - песимістичним
- 3 - песимістичним

Почуваюся:
84 відповіді



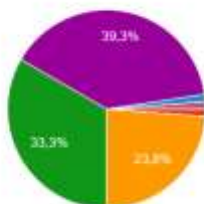
- 3 - витривалим
- 2 - витривалим
- 1 - витривалим
- 0 - нейтрально
- 1 - втомленим
- 2 - втомленим
- 3 - втомленим

Почуваюся:
84 відповіді



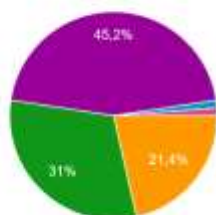
- 3 - бадьорим
- 2 - бадьорим
- 1 - бадьорим
- 0 - нейтрально
- 1 - млявим
- 2 - млявим
- 3 - млявим

Мені зараз
84 відповіді



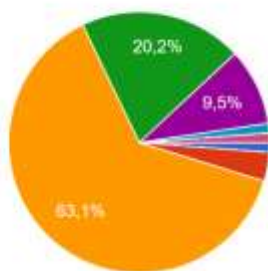
- 3 - думати важко
- 2 - думати важко
- 1 - думати важко
- 0 - нейтрально
- 1 - думати легко
- 2 - думати легко
- 3 - думати легко

Почуваюся:
84 відповіді



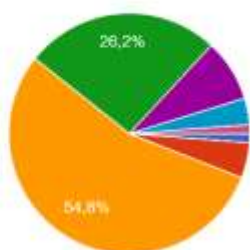
- 3 - розсіяним
- 2 - розсіяним
- 1 - розсіяним
- 0 - нейтрально
- 1 - уважним
- 2 - уважним
- 3 - уважним

Почуваюся:
84 відповіді



- 3 - словненим сподівань
- 2 - словненим сподівань
- 1 - словненим сподівань
- 0 - нейтрально
- 1 - розчарованим
- 2 - розчарованим
- 3 - розчарованим

Почуваюся:
84 відповіді

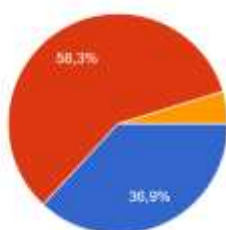


- 3 - задоволеним
- 2 - задоволеним
- 1 - задоволеним
- 0 - нейтрально
- 1 - незадоволеним
- 2 - незадоволеним
- 3 - незадоволеним

Додаток В

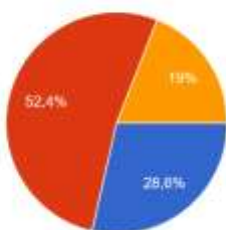
Показники досліджуваних після медитації

Самопочуття:
84 відповіді



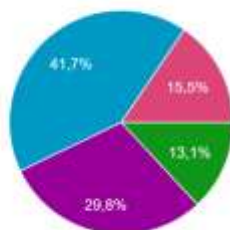
- добре - 3
- добре - 2
- добре - 1
- 0 - нейтрально
- погане - 1
- погане - 2
- погане - 3

Почуваюся:
84 відповіді



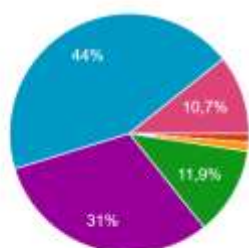
- 3 - сильним
- 2 - сильним
- 1 - сильним
- 0 - нейтрально
- 1 - слабим
- 2 - слабим
- 3 - слабим

Почуваюся:
84 відповіді



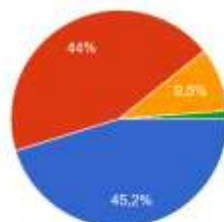
- 3 - пасивно
- 2 - пасивно
- 1 - пасивно
- 0 - нейтрально
- 1 - активно
- 2 - активно
- 3 - активно

Почуваюся:
84 відповіді



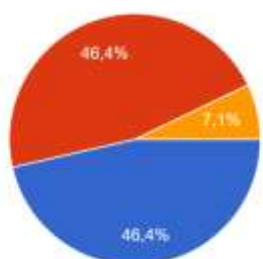
- 3 - малорухливим
- 2 - малорухливим
- 1 - малорухливим
- 0 - нейтрально
- 1 - рухливим
- 2 - рухливим
- 3 - рухливим

Почуваюся:
84 відповіді



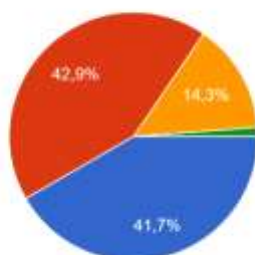
- 3 - веселим
- 2 - веселим
- 1 - веселим
- 0 - нейтрально
- 1 - сумним
- 2 - сумним
- 3 - сумним

Мій настрій:
84 відповіді



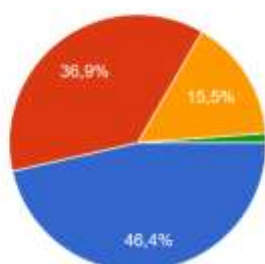
- 3 - добрий
- 2 - добрий
- 1 - добрий
- 0 - нейтральний
- 1 - поганий
- 2 - поганий
- 3 - поганий

Почуваюся:
84 відповіді



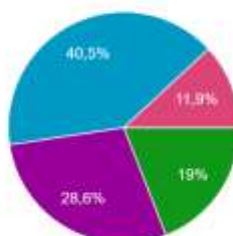
- 3 - працездатним
- 2 - працездатним
- 1 - працездатним
- 0 - нейтрально
- 1 - розбитим
- 2 - розбитим
- 3 - розбитим

Почуваюся:
84 відповіді



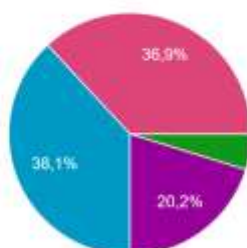
- 3 - словненим сил
- 2 - словненим сил
- 1 - словненим сил
- 0 - нейтрально
- 1 - знесиленим
- 2 - знесиленим
- 3 - знесиленим

Почуваюся:
84 відповіді



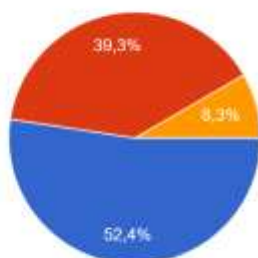
- 3 - повільним
- 2 - повільним
- 1 - повільним
- 0 - нейтрально
- 1 - швидким
- 2 - швидким
- 3 - швидким

Почуваюся:
84 відповіді



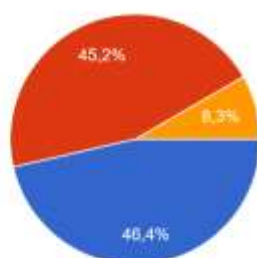
- 3 - бездіяльним
- 2 - бездіяльним
- 1 - бездіяльним
- 0 - нейтрально
- 1 - діяльним
- 2 - діяльним
- 3 - діяльним

Почуваюся:
84 відповіді



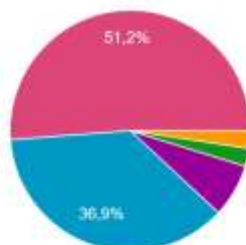
- 3 - щасливим
- 2 - щасливим
- 1 - щасливим
- 0 - нейтрально
- 1 - нещасливим
- 2 - нещасливим
- 3 - нещасливим

Почуваюся:
84 відповіді



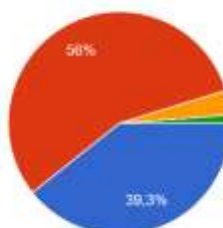
- 3 - життєрадісним
- 2 - життєрадісним
- 1 - життєрадісним
- 0 - нейтрально
- 1 - похмури
- 2 - похмури
- 3 - похмури

Почуваюся:
84 відповіді



- 3 - напруженим
- 2 - напруженим
- 1 - напруженим
- 0 - нейтрально
- 1 - розслабленим
- 2 - розслабленим
- 3 - розслабленим

Почуваюся:
84 відповіді



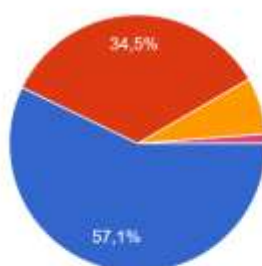
- 3 - здоровим
- 2 - здоровим
- 1 - здоровим
- 0 - нейтрально
- 1 - хворим
- 2 - хворим
- 3 - хворим

Почуваюся:
84 відповіді



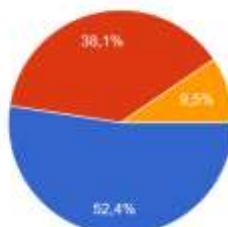
- 3 - байдужим
- 2 - байдужим
- 1 - байдужим
- 0 - нейтрально
- 1 - захопленим
- 2 - захопленим
- 3 - захопленим

Почуваюся:
84 відповіді



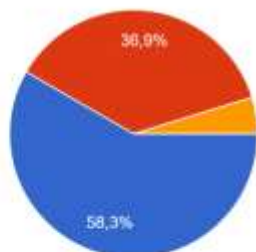
- 3 - спокійним
- 2 - спокійним
- 1 - спокійним
- 0 - нейтрально
- 1 - схвильованим
- 2 - схвильованим
- 3 - схвильованим

Почуваюся:
84 відповіді



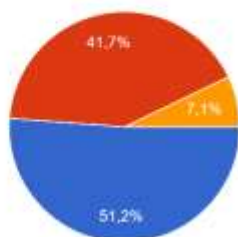
- 3 - захопленим
- 2 - захопленим
- 1 - захопленим
- 0 - нейтрально
- 1 - сумовитим
- 2 - сумовитим
- 3 - сумовитим

Почуваюся:
84 відповіді



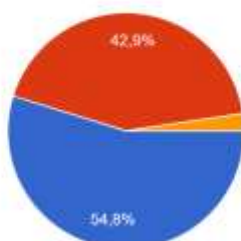
- 3 - радісним
- 2 - радісним
- 1 - радісним
- 0 - нейтрально
- 1 - печальним
- 2 - печальним
- 3 - печальним

Почуваюся:
84 відповіді



- 3 - відпочивши
- 2 - відпочивши
- 1 - відпочивши
- 0 - нейтрально
- 1 - стомленим
- 2 - стомленим
- 3 - стомленим

Почуваюся:
84 відповіді



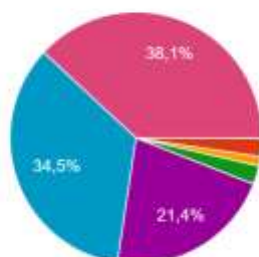
- 3 - свіжо
- 2 - свіжо
- 1 - свіжо
- 0 - нейтрально
- 1 - виснажено
- 2 - виснажено
- 3 - виснажено

Почуваюся:
84 відповіді



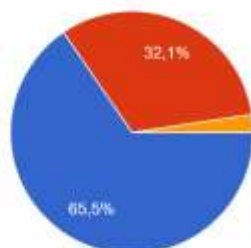
- 3 - сонливим
- 2 - сонливим
- 1 - сонливим
- 0 - нейтрально
- 1 - збудженим
- 2 - збудженим
- 3 - збудженим

Маю бажання:
84 відповіді



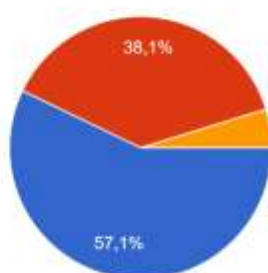
- 3 - відпочити
- 2 - відпочити
- 1 - відпочити
- 0 - нейтрально
- 1 - працювати
- 2 - працювати
- 3 - працювати

Почуваюся:
84 відповіді



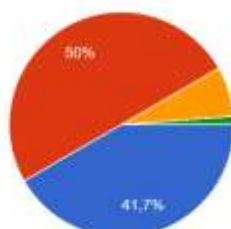
- 3 - спокійним
- 2 - спокійним
- 1 - спокійним
- 0 - нейтрально
- 1 - стурбованим
- 2 - стурбованим
- 3 - стурбованим

Почуваюся:
84 відповіді



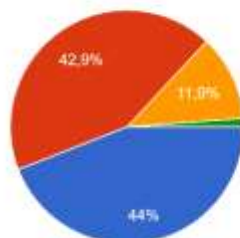
- 3 - оптимістичним
- 2 - оптимістичним
- 1 - оптимістичним
- 0 - нейтрально
- 1 - песимістичним
- 2 - песимістичним
- 3 - песимістичним

Почуваюся:
84 відповіді



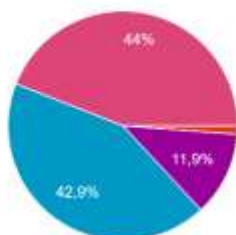
- 3 - витривалим
- 2 - витривалим
- 1 - витривалим
- 0 - нейтрально
- 1 - втомленим
- 2 - втомленим
- 3 - втомленим

Почуваюся:
84 відповіді



- 3 - бадьорим
- 2 - бадьорим
- 1 - бадьорим
- 0 - нейтрально
- 1 - млявим
- 2 - млявим
- 3 - млявим

Почуваюся:
84 відповіді



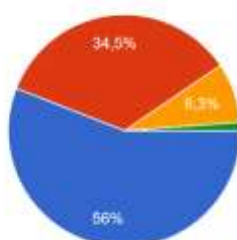
- 3 - розсіяним
- 2 - розсіяним
- 1 - розсіяним
- 0 - нейтрально
- 1 - уважним
- 2 - уважним
- 3 - уважним

Мені зараз
84 відповіді



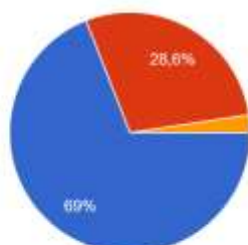
- 3 - думати важко
- 2 - думати важко
- 1 - думати важко
- 0 - нейтрально
- 1 - думати легко
- 2 - думати легко
- 3 - думати легко

Почуваюся:
84 відповіді



- 3 - сповненим сподівань
- 2 - сповненим сподівань
- 1 - сповненим сподівань
- 0 - нейтрально
- 1 - розчарованим
- 2 - розчарованим
- 3 - розчарованим

Почуваюся:
84 відповіді



- 3 - задоволеним
- 2 - задоволеним
- 1 - задоволеним
- 0 - нейтрально
- 1 - незадоволеним
- 2 - незадоволеним
- 3 - незадоволеним