

## **МЕДИТАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Скульба С. О.

e-mail: sofia.skulba@nure.ua

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії  
м. Харків, Україна

In recent years, interest in meditation has been growing in Ukraine, especially among those seeking ways to manage stress and improve emotional well-being. Scientific research confirms that meditation influences the subconscious by altering brain structures responsible for emotional regulation and cognitive functions. Studies demonstrate that regular practice enhances neuroplasticity, reduces stress levels, and changes subconscious behavioral patterns. Techniques such as mindfulness meditation, breath meditation, and visualization contribute to emotional balance and overall mental health. Future research aims to explore meditation's potential in psychotherapy and the treatment of PTSD.

За останні роки в Україні спостерігається стрімке зростання інтересу до практик медитації, що стало важливою частиною культури саморозвитку та психічного здоров'я. Особливого значення ці психотехнології отримали на тлі зростаючого попиту на психологічну допомогу, викликану війною та хронічним стресом, пов'язаним з нею. Все більше людей, які шукають способи боротьби зі стресом, тривогою та емоційними проблемами, звертаються до технік самопомоги, до яких належить медитація.

Останні наукові дослідження підтверджують, що медитація має значний вплив на психіку людини, здатна змінювати не лише її емоційний стан, але й фізіологічні процеси в організмі. Медитація – це не просто спосіб релаксації, а й інструмент для глибших змін у свідомості людини. Дослідження показують, що регулярна практика медитації змінює структуру мозку, зокрема збільшує обсяг сірої речовини в областях, відповідальних за емоційне регулювання. Ці зміни можуть сприяти зниженню тривожності та підвищенню позитивного настрою [1].

Медитації, зокрема техніки усвідомленості, активно використовуються для зменшення емоційної напруги та покращення когнітивних функцій [2]. Практика усвідомленості передбачає концентрацію уваги на моменті «тут і зараз», що сприяє зміні підсвідомих патернів поведінки. Д. Кабат-Зінн довів, що медитація усвідомленості не лише допомагає людям знизити рівень стресу, але й сприяє покращенню психічного здоров'я за рахунок активізації тета-хвиль в мозку, що пов'язані з більш глибокими станами свідомості [3].

Однією з найбільш популярних є медитація на диханні, яка допомагає людині зосередитися на внутрішньому світі, знижуючи вплив зовнішніх стресорів. Дослідження, проведене в університеті Каліфорнії, показало, що після восьмижневої програми медитації учасники демонстрували зменшення активності в мигдалині – частині мозку, яка відіграє ключову роль в обробці емоцій, і збільшення активності в префронтальній корі, яка контролює емоційні реакції [4].

Медитація також активно використовує візуалізаційні техніки, що дозволяють змінювати підсвідомі переконання через образи, які створює розум. Завдяки такій практиці люди можуть змінювати свої емоційні реакції, що з часом трансформує їх поведінку в реальному житті.

Одним з основних напрямків впливу медитаційних практик є їх використання для лікування посттравматичного стресового розладу, що є однією з найактуальніших завдань для відновлення психіки в ситуації війни та після неї. Становище обмеженого контролю, що властиве переживанню кризових, загрозливих для життя та психологічного благополуччя особистості ситуацій, здатне бути подолане (хоча б частково) завдяки навичкам селфменеджменту, серед яких провідне місце займає саме медитація та споріднені до неї психотехніки [5].

Медитація допомагає регулювати емоційні реакції, знижуючи тривожність та напругу; покращує когнітивні функції, підвищуючи концентрацію уваги та усвідомленість; трансформує глибинні установки, впливаючи на переконання та наміри; повертає відчуття контролю, активно протидіючи стресу. Отже, медитація є потужним інструментом впливу на психіку людини, покращення її ментального здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Davidson R. J., Kabat-Zinn J. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*. 2003. Vol. 65. №4. P. 564 – 570.
2. Степура Є. В. Медитація та її вплив на особистість. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 220 – 224. <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
3. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press. 1990.
4. Acevedo B. P., Pospos S., Lavretsky H. The Neural Mechanisms of Meditative Practices: Novel Approaches for Healthy Aging. *Curr Behav Neurosci Rep*. 2016. №3(4). P. 328–339. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0098-x>
5. Коробкіна, Т., & Дашенкова, Н. Навички селфменеджменту в ситуаціях обмеженого контролю. *Grail of Science*. 2022. (17). С. 414 – 415. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.07.2022.07>