

УДК 159.944.4:615.851.3

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-4203-4215](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-4203-4215)

**Сеник Алла Михайлівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль, <https://orcid.org/0000-0002-6217-7464>

**Голярдик Наталія Анатоліївна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних дисциплін та фізичного виховання, Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0001-9624-7582>

**Макаров Зоріслав Юрійович** кандидат філософських наук, доцент кафедри історії України та філософії, Вінницький національний аграрний університет, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-6906-8340>

## МЕДИТАЦІЯ ЯК ПРАКТИКА РОБОТИ ЗІ СТРЕСОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКІ ВИНИКЛИ ВНАСЛІДОК СТРЕСУ

**Анотація.** У статті представлено комплексне дослідження медитації як психологічної практики, спрямованої на подолання стресових станів та відновлення саморегуляції особистості. Узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння стресу, розкрито взаємозв'язок між фізіологічними й психологічними механізмами стресової реактивності та окреслено їхню роль у формуванні порушень когнітивного, емоційного та поведінкового функціонування. Систематизовано види медитативних практик, зокрема концентративні, спостережливі, емоційно-орієнтовані, дихальні й інтегровані техніки, та визначено їхній потенціал у формуванні навичок усвідомленості, контролю уваги й регуляції емоцій. У статті наведено узагальнені дані емпіричних досліджень, що демонструють як короткострокові (зниження емоційної напруги, покращення концентрації), так і довготривалі ефекти медитації (зростання стресостійкості, оптимізація поведінкових і когнітивних показників). Показано можливості інтеграції медитації у психологічну підтримку та психотерапевтичні підходи, а також окреслено умови ефективності її застосування.

Методологічну основу дослідження становлять теоретичний аналіз і синтез — для систематизації уявлень про стрес і медитацію; порівняльно-аналітичний метод — для класифікації медитативних технік і зіставлення їх функціональних можливостей; узагальнення емпіричних даних — для визначення впливу медитації на різні сфери психічного функціонування; табличне представлення — для структуризації різновидів стресу та медитативних практик.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до вивчення медитації як багатовимірного психорегулятивного інструменту, що забезпечує узагальнене поєднання різних рівнів аналізу стресових процесів. Запропонований підхід дозволяє узгодити фізіологічні та психологічні механізми стресу з класифікацією медитативних методик, виявити специфіку їх впливу на когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти функціонування особистості, а також інтегрувати емпіричні дані щодо коротко- та довготривалих ефектів медитації у цілісну концептуально-практичну модель.

**Ключові слова:** стрес, медитація, саморегуляція, стресова реактивність, емоційна регуляція, когнітивні процеси, психологічна підтримка, медитативні практики.

**Senyk Alla** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, Ternopil, <https://orcid.org/0000-0002-6217-7464>

**Goliardyk Nataliia** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Philosophy, Social and Humanities and Physical Education, Khmelnytskyi Leonid Yuzkov University of Management and Law, Khmelnytskyi, <https://orcid.org/0000-0001-9624-7582>

**Makarov Zorislav** PhD of Philosophy, Associate Professor of the Department History of Ukraine and Philosophy, Sonyachna, Vinnytsia National Agrarian University, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-6906-8340>

## **MEDITATION AS A PRACTICE FOR MANAGING STRESSFUL STATES OF PERSONALITY ARISING FROM STRESS**

**Abstract.** The article presents a comprehensive study of meditation as a psychological practice aimed at overcoming stress-induced states and restoring self-regulation of the individual. Contemporary scientific approaches to understanding stress are summarized; the interrelation between physiological and psychological mechanisms of stress reactivity is revealed, and their role in the development of cognitive, emotional, and behavioral dysfunctions is outlined. Various types of meditative practices—concentrative, observational, emotion-oriented, breathing, and integrated techniques—are systematized, and their potential for developing mindfulness skills, attentional control, and emotional regulation is identified. The article provides synthesized empirical findings demonstrating both short-term effects of meditation (reduction of emotional tension, improvement of concentration) and long-term outcomes (increased stress resilience, optimization of behavioral and cognitive indicators).

The methodological framework of the study includes theoretical analysis and synthesis for systematizing concepts of stress and meditation; comparative-analytical methods for classifying meditative techniques and comparing their functional capacities; synthesis of empirical evidence for determining the influence of meditation on different domains of mental functioning; and tabular representation for structuring types of stress and meditative practices

The scientific novelty of the work lies in a comprehensive approach to examining meditation as a multidimensional psychoregulatory tool, which enables the integration of different levels of analysis of stress processes. The proposed approach harmonizes physiological and psychological mechanisms of stress with the classification of meditative techniques, identifies the specificity of their influence on cognitive, emotional, and behavioral components of individual functioning, and integrates empirical data on the short- and long-term effects of meditation into a coherent conceptual and practical model.

**Keywords:** stress, meditation, self-regulation, stress reactivity, emotional regulation, cognitive processes, psychological support, meditative practices.

**Постановка проблеми.** Сучасна українська реальність супроводжується значною кількістю стресових чинників, серед яких воєнні дії, загроза безпеці, зміни у звичному способі життя, соціальна напруга та економічні труднощі. Тривала дія окреслених факторів спричиняє накопичення психоемоційного виснаження, порушення емоційної регуляції, зниження здатності до концентрації та появу тривожних і депресивних станів. У таких умовах особливої ваги набуває проблема відновлення психологічних ресурсів та пошук ефективних методів саморегуляції, які допомагають людині зменшити інтенсивність стресових реакцій і стабілізувати внутрішній стан.

Одним із таких методів є медитація — психологічна практика, що спрямована на розвиток усвідомленості, зниження рівня внутрішнього напруження та формування навичок контролю над емоційними реакціями. У психології медитацію розглядають як доказовий інструмент роботи зі стресом, що добре поєднується з когнітивно-поведінковими, тілесно-орієнтованими та психоедукаційними підходами. Однак у вітчизняній науковій площині недостатньо досліджено, як саме різні види медитації впливають на структуру стресових станів особистості, які механізми лежать в основі цього впливу та які умови визначають ефективність медитативних технік у контексті тривалих психотравмувальних подій.

Також відкритим залишається питання адаптації медитативних практик до потреб українців, що переживають стрес, пов'язаний із воєнною ситуацією, професійними викликами, втратою близьких чи зміною життєвих обставин. Наявні програми психологічної підтримки не завжди містять структуровані елементи медитації, а критерії її результативності часто не мають чітких методичних описів.

Усе це зумовлює необхідність ґрунтовного аналізу медитації як практики роботи зі стресовими станами особистості, визначення її психологічних механізмів, можливостей практичного застосування та потенціалу у зміцненні стресостійкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика стресу та медитативних практик посідає вагоме місце в сучасних психологічних дослідженнях, що зумовлено зростанням поширеності стресових розладів і підвищенням інтересу до методів саморегуляції. У низці праць простежується перехід від традиційного біомедичного розуміння стресу до комплексного, інтегративного підходу, який охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні й поведінкові механізми реагування на стресові чинники.

Так, F. Ghasemi, D. Beversdorf і K. Herman [1] запропонували цілісну модель стресу, у якій акцентують взаємодію нейрофізіологічних та психологічних процесів, що визначають перебіг стресової реактивності. У роботі M. Vamert і J. Inauen [2] здійснено емпіричний аналіз фізіологічних показників стресу та механізмів відновлення, що дало змогу показати, як лабораторні дані корелюють зі стресовими реакціями у повсякденному житті.

Українські дослідники також активно долучаються до вивчення окресленої проблематики. М. Горбань [3] розкриває специфіку хронічного стресу в сучасних соціальних умовах, окреслюючи психологічні стратегії адаптації, що є особливо актуальним у контексті тривалої соціальної нестабільності. Значний внесок у дослідження фізіологічних параметрів стресу зробила робота С. Злепка, О. Мінцера та співавт. [4], де автори аналізують методи діагностики емоційного стресу й підкреслюють важливість комплексного вимірювання психофізіологічних показників.

У зарубіжних публікаціях простежується поглиблення уваги до когнітивних наслідків стресу. Зокрема, M. Girotti та співавт. [5] описали вплив хронічного стресу на когнітивне функціонування, наголошуючи на зміні виконавчих функцій, уваги та пам'яті. Паралельно формується окремий напрям досліджень, присвячений феномену медитації як інструменту саморегуляції. Так, І. Колесник [6] систематизує наукові підходи до визначення медитації та підкреслює методологічні суперечності у її трактуванні, що актуалізує потребу в міждисциплінарному узгодженні понять.

Наукова праця S.-L. Keng, M. Smoski та C. Robins [7] демонструє позитивний вплив медитативних практик на психологічне здоров'я, зокрема на зниження тривожності, депресивності й емоційної реактивності. L. Fan і F. Cui [8] показують роль майндфулнес у формуванні саморегуляції та психологічного благополуччя, тоді як D. Taylor і G. Mireault [9] порівнюють ефекти короткострокової та довгострокової медитації, фіксуючи переваги тривалих практик для стійкої саморегуляції. Значущим є також оновлений підхід до класифікації медитативних методів, запропонований J. Nash та A. Newberg [10], які обґрунтовують систематизацію технік за принципами таксономії.

Вагомим елементом сучасного наукового дискурсу є дослідження ефективності медитації в освітніх і клінічних контекстах. У роботі L. Cassar, M. Fischer, V. Valero [11] емпірично доведено короткострокові та довготривалі ефекти медитації на успішність і психологічний стан, тоді як S. Goldberg та співавт. [12] узагальнили роль медитації в психотерапії, підкресливши її ефективність як складника клінічних інтервенцій.

Узагальнення наявних публікацій свідчить про стійку тенденцію до інтеграції моделей стресу та медитації, а також про поступовий перехід від описових досліджень до доказових інтервенцій, що обґрунтовує актуальність подальшого наукового вивчення цих феноменів.

**Метою статті** є всебічний аналіз медитації як психологічної практики роботи зі стресовими станами особистості, визначення її механізмів впливу на емоційну та фізіологічну регуляцію, а також окреслення умов і форм застосування медитативних технік для зниження стресу та підвищення стресостійкості.

#### **Завдання статті:**

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння природи стресу, зокрема його фізіологічних та психологічних механізмів, а також класифікацію стресових станів і їхні наслідки для когнітивної, емоційної та поведінкової сфери.
2. Систематизувати види та підходи медитативних практик у контексті психологічної науки, визначити їх роль у формуванні навичок саморегуляції та здатності до подолання стресових станів.
3. Оцінити емпіричні дані щодо ефективності медитації у зниженні стресової реактивності та розробити авторські практичні рекомендації щодо впровадження медитативних технік у психологічну підтримку та профілактику стресу в різних груп населення.

**Виклад основного матеріалу.** Стрес у сучасній психології визначають як комплексну фізіологічну й психологічну реакцію організму на чинники, що порушують його внутрішню рівновагу. Він проявляється активацією нервової, ендокринної та імунної систем і виконує адаптивну функцію за короткочасного впливу. Проте тривалий або повторюваний стрес стає дезадаптивним, спричиняючи погіршення емоційної регуляції, когнітивне виснаження та підвищення ризиків психосоматичних порушень. Сучасні підходи підкреслюють багатомірність стресу та необхідність одночасного аналізу фізіологічних, психологічних і соціальних механізмів його формування та переживання [1, с. 2-3].

Подальший аналіз стресу потребує звернення до механізмів, що лежать в основі формування стресових реакцій. Саме фізіологічні та психологічні процеси визначають, як організм реагує на загрозу та які наслідки має стрес для особистості.

Так, фізіологічні механізми включають активацію симпатичної нервової системи, яка забезпечує швидку мобілізацію ресурсів організму, а також запуск НРА-осі, що регулює вивільнення кортизолу та підтримує організм у стані тривалої готовності. Порушення роботи цих систем спричиняє перехід від адаптивного до хронічного стресу та негативно впливає на емоційну регуляцію

й когнітивні функції. Водночас, психологічні механізми пов'язані з індивідуальним сприйняттям стресора, оцінкою власних ресурсів та застосуванням копінг-стратегій. Когнітивні інтерпретації, рівень тривожності й емоційна регуляція істотно модифікують інтенсивність фізіологічної відповіді, підсилюючи або послаблюючи стресову реактивність [2, с. 3].

Розглянуті підходи до розуміння природи стресу дозволяють систематизувати його різновиди та пов'язані з ними наслідки для психічного функціонування особистості. Класифікація стресових станів забезпечує чітке розмежування між гострими, хронічними, посттравматичними та професійними формами, що відрізняються за походженням, тривалістю та характером впливу на організм. Водночас тривалий стрес зумовлює комплексні зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, що проявляються як у зниженні адаптивних можливостей, так і в розвитку психоемоційних порушень. На основі проаналізованих джерел узагальнені відомості подано в таблиці 1.

Таблиця 1

### Класифікація стресових станів та їх наслідки для когнітивної, емоційної й поведінкової сфер

Вид стресового стану	Характеристика	Когнітивні наслідки	Емоційні наслідки	Поведінкові та соматичні наслідки
Гострий стрес	Короткочасна реакція організму на раптовий стресор; має адаптивний характер	Тимчасове звуження уваги, підвищена пильність	Посилена тривога, емоційна напруга	Підвищення ЧСС, напруження м'язів, імпульсивні реакції
Хронічний стрес	Довготривалий вплив повторюваних або стійких стресорів (робота, конфлікти, фінансові труднощі)	Порушення пам'яті, дефіцит виконавчих функцій, погіршення концентрації, зниження когнітивної гнучкості	Тривога, депресивні прояви, емоційне виснаження	Порушення сну, виснаження, психосоматичні розлади (гіпертонія, серцево-судинні зміни)
Посттравматичний стрес	Реакція на екстремальні травматичні події; відтермінований або тривалий перебіг	Румінації, нав'язливі спогади, зниження концентрації	Інтенсивний страх, емоційна нестабільність, гіпервозбудження	Уникання тригерів, дратівливість, порушення сну

Вид стресового стану	Характеристика	Когнітивні наслідки	Емоційні наслідки	Поведінкові та соматичні наслідки
Професійний (робочий) стрес	Стрес, пов'язаний із робочим перевантаженням, конфліктами, низьким контролем або відсутністю підтримки	Зниження продуктивності, труднощі в прийнятті рішень	Хронічна втома, емоційне виснаження, цинізм	Ухилення від діяльності, зниження ефективності, соматичні розлади
Емоційний стрес	Стрес із вираженими психоемоційними реакціями, що залучають психологічні та фізіологічні механізми	Погіршення раціональної оцінки ситуацій, когнітивні спотворення	Інтенсивні емоційні реакції (страх, тривога, фрустрація)	Порушення адаптації, напруження ЦНС, зміни поведінки

*Джерело: сформовано на основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [3], [4], [5].*

Узагальнені дані про класифікацію стресових станів та їх вплив на когнітивну, емоційну й поведінкову сфери демонструють складність механізмів стресової реактивності та вказують на потребу в ефективних психорегулятивних методах, здатних відновлювати порушену рівновагу. У цьому контексті особливої уваги набувають практики, спрямовані на розвиток саморегуляції та усвідомленості, серед яких центральне місце посідає медитація.

Відтак, у психологічній науці медитація трактується як багатовимірною практикою саморегуляції, що поєднує нейронаукові, гуманітарні та міждисциплінарні підходи. Її сутність пов'язують із розвитком уважності, зосередженості та контролю над психічними процесами, що сприяє подоланню емоційної напруги та підвищенню психологічного благополуччя. Водночас дослідники підкреслюють, що медитативні техніки різняться за культурними витоками, цілями та механізмами впливу, тому не мають універсального визначення й потребують контекстуального аналізу [6].

Ураховуючи багатовимірність та варіативність медитативних технік, постає потреба у їх систематизації відповідно до психологічних підходів і функціонального призначення. Це дозволяє не лише окреслити ключові різновиди медитативних практик, а й визначити їхню роль у формуванні саморегулятивних здібностей особистості. Узагальнені дані з проаналізованих досліджень наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

## Види медитативних практик та їхня роль у саморегуляції особистості

Вид / підхід медитації	Ключові характеристики	Роль у системі саморегуляції особистості
Концентративна медитація	Зосередження уваги на одному об'єкті (диханні, звуках, мантрі); тренування стійкості уваги; приглушення зовнішніх стимулів	Покращує контроль уваги, знижує когнітивну румінацію, формує здатність утримувати довільний фокус; підвищує толерантність до негативних емоцій
Медитація відкритого спостереження	Некритичне спостереження за потоком думок, почуттів і тілесних відчуттів; розвиток метакогнітивної обізнаності	Зменшує автоматичні реакції, посилює усвідомленість, знижує імпульсивність і формує здатність "відступити" від емоційних тригерів
Медитації спрямовані на емоції	Цілеспрямоване формування позитивних емоційних станів; розвиток емпатії, доброзичливості, співчуття	Регулює негативний афект, знижує тривожність, підсилює емоційну стійкість, покращує соціально-емоційне функціонування
Дихальні медитації	Використання ритмічного дихання як об'єкта уваги; регуляція фізіологічної активації	Нормалізують ЧСС і ВСР, зменшують рівень фізіологічного стресу, покращують здатність керувати тілесними реакціями
Програми інтегрованої усвідомленості	Поєднання усвідомленості, дихальних і тілесно-орієнтованих технік; структуровані програми	Підвищують саморегуляцію, зменшують стрес і тривожність, покращують контроль емоцій і поведінкових реакцій

*Джерело: сформовано на основі узагальнення зарубіжних наукових джерел [7], [8], [9], [10].*

Медитація впливає на стрес через багаторівневу систему психологічних механізмів, що забезпечують відновлення внутрішньої регуляції та зниження реактивності організму. Передусім, медитативні практики знижують стрес завдяки кільком взаємопов'язаним психологічним механізмам, які допомагають людині відновити внутрішній баланс і менше реагувати на подразники. Насамперед, медитація формує стан усвідомленої присутності: людина ніби «вмикає паузу», перестає діяти на автоматі та переходить від імпульсивних реакцій до більш спокійного, обдуманого реагування. Це зменшує силу негативних емоцій і дає змогу краще розуміти власні переживання та дистанціюватися від стресових ситуацій.

Другий важливий механізм пов'язаний з увагою. Регулярна медитативна практика тренує здатність утримувати фокус, перемикає його та не «залипати» на тривожних думках. Завдяки цьому зменшуються румінації, мозок менше

перевантажується, повертається гнучкість мислення та здатність ефективно контролювати свої дії.

Третій механізм — відчуття внутрішнього контролю. Медитація допомагає краще помічати зміни у своєму стані: напругу, емоційні сплески, тілесні сигнали. Завдяки цьому людина може вчасно втрутитися, скоригувати реакцію і не дозволити стресу накопичуватися та переходити у хронічну форму.

У підсумку ці три процеси — емоційна регуляція, тренування уваги й усвідомлене керування власними станами — працюють разом, роблячи психіку стійкішою, а реакції на стресові ситуації більш врівноваженими та контрольованими.

Сучасні емпіричні дослідження демонструють, що медитація має виражений позитивний вплив на психологічний стан та поведінкові показники, проте динаміка цього впливу є часово неоднорідною. Результати рандомізованих контрольованих досліджень підтверджують: короткострокова практика медитації насамперед знижує рівень стресу, тривожності та депресивності, а також покращує саморегуляцію, самоконтроль і навички концентрації. У дослідженні університетських студентів встановлено суттєве підвищення психологічного добробуту та розвитку некогнітивних навичок уже після восьми тижневого курсу медитації, що свідчить про її швидку терапевтичну дію на емоційний стан [11, с. 4].

Водночас поведінкові та когнітивні результати проявляються повільніше. Зокрема, короткостроковий період одразу після завершення навчання може супроводжуватися нейтральними або навіть незначно негативними змінами в продуктивності через адаптацію до нових практик і перебудову навчальних стратегій. Проте довготривалі ефекти є стабільно позитивними: через приблизно пів року спостерігається значне покращення показників діяльності (зростання академічної успішності на 0,4 стандартних відхилення), що пов'язане з інтеграцією медитативних навичок у повсякденну поведінку, підвищенням усвідомленості, стресостійкості та здатності до самоконтролю [11, с. 5].

Таким чином, емпіричні дані підтверджують: медитація має як швидкі психоемоційні, так і відкладені когнітивно-поведінкові ефекти, а її регулярна практика забезпечує тривале зниження стресової реактивності та підтримує оптимальний рівень функціонування особистості.

Також, емпіричні дослідження підтверджують, що медитативні техніки ефективно інтегруються у психологічну підтримку та терапію. Такі практики сприяють зменшенню тривоги, депресивності й стресових реакцій. Дослідження показують, що медитація допомагає стабілізувати емоційний стан, підвищувати усвідомленість і підтримувати терапевтичний контакт. Навіть короткі практики під час індивідуальних сесій можуть покращувати концентрацію, заспокоювати пацієнта і полегшувати регуляцію емоцій, хоча ефективність залежить від індивідуальних особливостей і коректного застосування технік [12].

Спираючись на узагальнення теоретичних положень та емпіричних результатів, у межах даного дослідження пропонується розглядати медитацію як

гнучкий інструмент психологічної підтримки, який може адаптуватися до різних умов і груп користувачів. Медитативні практики доцільно впроваджувати як у межах індивідуальної роботи, так і в групових форматах, оскільки вони не потребують спеціального обладнання, мають низький поріг входу та можуть поєднуватися з уже існуючими методами психотерапії чи психоедукації. Ми вважаємо, що особливу увагу варто приділяти коротким інтервенціям, які легко інтегруються у повсякденний ритм людини та можуть використовуватися для швидкого зниження напруги в умовах гострого стресу. Водночас більш тривалі програми доцільні для формування стійких навичок саморегуляції та профілактики хронічного стресу.

Відтак, пропонується низка технік, які можуть бути ефективними для роботи зі стресовими станами різної інтенсивності. Зокрема, для швидкого відновлення емоційної рівноваги доцільно застосовувати дихальні медитації з фокусом на уповільненні ритму дихання, що сприяє зниженню фізіологічного збудження. Для стабілізації уваги й подолання нав'язливих думок можуть використовуватися короткі практики усвідомленості, спрямовані на фіксацію уваги на теперішньому моменті. У випадках, коли стрес супроводжується вираженою тілесною напругою, ефективними є тілесно-орієнтовані техніки, зокрема сканування тіла або усвідомлені мікрорухи, що допомагають відновити контакт із власними відчуттями. Для довгострокової профілактики стресу пропонується використовувати інтегровані практики, які поєднують елементи концентрації, спостереження та релаксації, сприяючи розвитку стійких навичок емоційної саморегуляції.

**Висновки.** Отже, у ході проведеного дослідження встановлено, що стрес виступає багатофакторним явищем, у якому взаємодіють фізіологічні, психологічні та соціально-поведінкові компоненти. Аналіз наукових джерел і систематизація підходів дозволили уточнити зміст поняття стресу та продемонструвати, що його різновиди відрізняються не лише за тривалістю чи інтенсивністю впливу, а й за специфікою наслідків для когнітивного, емоційного й соматоповедінкового функціонування особистості. Це підкреслює важливість вибору адекватних стратегій подолання стресових станів.

Доведено, що медитація є одним із найбільш універсальних інструментів саморегуляції, який поєднує у собі елементи уважності, емоційної стабілізації та фізіологічного розслаблення. Систематизація медитативних технік засвідчила, що їх застосування може здійснюватися через різні підходи — від концентративних до інтегрованих — і кожен із них має власний потенціал у формуванні навичок самоконтролю та подолання негативних станів.

Емпіричні дані переконливо демонструють, що медитація забезпечує як короткострокові, так і довготривалі позитивні ефекти. Вона сприяє зниженню емоційної напруги, покращує здатність до концентрації, модерує автоматичні стресові реакції та підтримує відновлення когнітивних функцій. У довготривалій перспективі регулярна медитативна практика асоціюється зі зростанням

стресостійкості, стабільнішим емоційним фоном та більш гнучким реагуванням на складні життєві обставини.

У результаті теоретичного узагальнення та аналізу емпіричних досліджень обґрунтовано доцільність використання медитації як ефективного елементу психологічної підтримки. Медитативні техніки можуть бути інтегровані у психотерапію, просвітницькі програми та щоденні практики саморегуляції, що робить їх доступним і корисним ресурсом для широких груп населення. Запропоновані авторські рекомендації підкреслюють необхідність індивідуального підходу до впровадження медитації та її адаптації під специфіку стресових переживань.

Отже, медитація постає не лише як техніка релаксації, а як цілісна психологічна практика, здатна підсилювати адаптаційні механізми особистості й сприяти формуванню стійкості до сучасних стресових викликів. Отримані результати створюють підґрунтя для подальших досліджень шляхів оптимізації медитативних інтервенцій та їх інтеграції у комплексні програми психологічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні специфіки впливу різних видів медитації на окремі компоненти стресової реактивності та саморегуляції. Особливої уваги потребує створення інтегрованих моделей психологічної допомоги, де медитація поєднується з доказовими психотерапевтичними підходами. Подальші дослідження мають на меті підвищення ефективності медитативних інтервенцій і визначення оптимальних умов для їх практичного застосування у сфері психологічного здоров'я.

#### **Література:**

1. Ghasemi F., Beversdorf D. Q., Herman K. C. Stress and stress responses: a narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*. 2024. Vol. 18. P. 1–20. DOI: 10.1177/18344909241289222.
2. Vamert M., Inauen J. Physiological stress reactivity and recovery: Some laboratory results transfer to daily life. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–19. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.943065>.
3. Горбань М. М. Хронічний стрес у сучасному суспільстві: психологічні стратегії адаптації. Цифрове наукове суспільство: соціально-економічні, правові та міжнародні аспекти: зб. наук. праць. Дніпро: МЦНД, 2025. С. 310–319. URL: <https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/596> (дата звернення: 18.11.2025).
4. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія: Злепко С. М., Мінцер О. П., Сергеева В. В., Азархов О. Ю., Костішин С. В. За заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2011. 228 с. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/items/a291604b-dfe5-4ee7-b72b-f2f97946a262> (дата звернення: 18.11.2025).
5. Girotti M., Bulin S. E., Carreno F. R. Effects of chronic stress on cognitive function: From neurobiology to intervention. *Neurobiology of Stress*. 2024. Vol. 33. P. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2024.100670>.
6. Колесник І. М. Різноманіття визначень медитації: підходи, виклики і перспективи. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2023. Вип. 2(178). Т. 1. С. 112–124. DOI: 10.35423/2078-8142.2023.2.1.7.

7. Keng S.-L., Smoski M. J., Robins C. J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31. No. 6. P. 1041–1056. DOI: 10.1016/j.cpr.2011.04.006.

8. Fan L., Cui F. Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1–15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1332002.

9. Taylor D. G., Mireault G. C. Mindfulness and self-regulation: A comparison of long-term to short-term meditators. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 2008. Vol. 40. №. 1. P. 88–99. URL: <https://scispace.com/pdf/mindfulness-and-self-regulation-a-comparison-of-long-term-to-x5rcub7ce5.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

10. Nash J. D., Newberg A. B. An updated classification of meditation methods using principles of taxonomy and systematics. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–20. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1062535.

11. Cassar L., Fischer M., Valero V. Keep Calm and Carry On: The Short- vs. Long-Run Effects of Mindfulness Meditation on (Academic) Performance. *IZA Discussion Paper*. 2022. №. 15723. 81 p. URL: <https://docs.iza.org/dp15723.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

12. Goldberg S. B., Anders C., Stuart-Maver S., Kivlighan M. Meditation, mindfulness, and acceptance methods in psychotherapy: A systematic review. *Psychotherapy Research*. 2023. Vol. 33. №. 10. P. 1–13. DOI: 10.1080/10503307.2023.2209694.

### References:

1. Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., & Herman, K. C. (2024). *Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches*. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 18, 1–20. <https://doi.org/10.1177/18344909241289222>.

2. Bamert, M., & Inauen, J. (2022). *Physiological stress reactivity and recovery: Some laboratory results transfer to daily life*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.943065>.

3. Horban, M. M. (2025). Khronichniy stres u suchasnomu suspilstvi: psykholohichni stratehii adaptatsii [Chronic stress in modern society: Psychological strategies of adaptation]. In *Tsyfrove naukove suspilstvo: sotsialno-ekonomichni, pravovi ta mizhnarodni aspekty* (pp. 310–319). MCND. Retrieved from: <https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/596> [in Ukrainian].

4. Zlepko, S. M., Mintser, O. P., Serhieieva, V. V., Azarkhov, O. Yu., & Kostishyn, S. V. (2011). *Suchasni metody i zasoby dlia vyznachennia i diahnostuvannia emotsiinoho stresu* [Modern methods and tools for detecting and diagnosing emotional stress]. VNTU. Retrieved from: <https://dspace.wunu.edu.ua/items/a291604b-dfe5-4ee7-b72b-f2f97946a262> [in Ukrainian].

5. Girotti, M., Bulin, S. E., & Carreno, F. R. (2024). *Effects of chronic stress on cognitive function: From neurobiology to intervention*. *Neurobiology of Stress*, 33, 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2024.100670>.

6. Kolesnyk, I. M. (2023). Riznomanittia vyznachen medytatsii: pidkhody, vyklyky i perspektyvy [The diversity of definitions of meditation: Approaches, challenges, and perspectives]. *Mulyversum. Filosofskyi almanakh*, 2(178), 112–124. <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7> [in Ukrainian].

7. Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies*. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.

8. Fan, L., & Cui, F. (2024). *Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>.

9. Taylor, D. G., & Mireault, G. C. (2008). *Mindfulness and self-regulation: A comparison of long-term to short-term meditators*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 40(1), 88–99. Retrieved from: <https://scispace.com/pdf/mindfulness-and-self-regulation-a-comparison-of-long-term-to-x5rcub7ce5.pdf>.

10. Nash, J. D., & Newberg, A. B. (2022). *An updated classification of meditation methods using principles of taxonomy and systematics*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1062535>.

11. Cassar, L., Fischer, M., & Valero, V. (2022). *Keep Calm and Carry On: The short- vs. long-run effects of mindfulness meditation on academic performance* (IZA Discussion Paper No. 15723). IZA Institute of Labor Economics. Retrieved from: <https://docs.iza.org/dp15723.pdf>.

12. Goldberg, S. B., Anders, C., Stuart-Maver, S., & Kivlighan, M. (2023). *Meditation, mindfulness, and acceptance methods in psychotherapy: A systematic review*. *Psychotherapy Research*, 33(10), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2209694>.