

ІНТЕГРАЦІЯ СХІДНИХ ПРАКТИК МЕДИТАЦІЇ В ЗАХІДНУ ПСИХОТЕРАПІЮ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ

INTEGRATION OF EASTERN MEDITATION PRACTICES INTO WESTERN PSYCHOTHERAPY FOR THE TREATMENT OF TRAUMA

Лікування психотравми традиційно спиралося на західні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і психодинамічні техніки. Однак останніми роками, східні медитаційні практики, включаючи уважність, дзен-медитацію та медитацію любові й доброти, отримали визнання за свою ефективність у відновленні після травми. У цій статті досліджується інтеграція цих технік медитації в західну психотерапію, аналізується їх вплив на емоційну регуляцію, зниження стресу та нейробиологічне зцілення. З огляду на зростання емпіричних доказів, медитація набуває дедалі більшого визнання як ефективний інструмент психокорекції, що сприяє розвитку психологічної стійкості та внутрішньої гармонії.

Спираючись на отримані нами емпіричні результати дослідження було виявлено ефективність застосування медитативних технік. Загалом 80% учасників повідомили про інтеграцію медитативних практик у своє повсякденне життя як стратегію подолання стресу та наслідків психотравматичного досвіду. Водночас було зафіксовано ґендерні відмінності: жінки частіше віддавали перевагу тривалим медитаційним сеансам, тоді як чоловіки використовували короткотривалі, сфокусовані техніки, які легко адаптуються до щоденних звичок.

Психотравматичний досвід залишає глибокі сліди як на рівні психіки, так і на соматичному рівні, проте індивід здатен трансформувати його вплив завдяки протилежному за своєю природою стану – внутрішньому спокою, прийняттю та емпатії. Медитативні практики, зокрема Ошо-медитації, пропонують цілісний підхід до саморегуляції, що охоплює когнітивний, душевний та глибинний психічний рівень. Вони не тільки сприяють усвідомленню внутрішніх конфліктів, а й забезпечують комплексне відновлення, усуваючи м'язову напругу, знижуючи психосоматичні реакції.

Таким чином, для ефективного психологічного відновлення доцільно включати медитативні техніки в щоденну практику. Поєднання медитації з іншими тілесно-орієнтованими методами може слугувати додатковим ресурсом для психоемоційної регуляції, підвищення рівня стресостійкості та гармонізації внутрішнього стану особистості.

Ключові слова: психотравма, східні медитаційні практики, медитація, психотерапія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Treatment of psycho-trauma has traditionally relied on Western psychotherapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy (CPT) and psychodynamic techniques. However, in recent years, oriental meditation practices, including attentiveness, zen media and meditation of love and kindness, have been recognized for their effectiveness in recovery after injury. This article examines the integration of these meditation techniques into Western psychotherapy, analyzes their impact on emotional regulation, reduction of stress and neurobiological healing. Given the growth of empirical evidence, meditation is becoming more and more recognized as an effective tool for psycho-correction, which contributes to the development of psychological stability and internal harmony.

Based on the empirical results of the study we have obtained, the effectiveness of meditative techniques was revealed. In total, 80% of participants reported the integration of meditative practices into their widespread life as a strategy for overcoming stress and the consequences of psychotraumatic experience. At the same time, gender differences were recorded: women more often preferred meditative sessions, while men used short-term, focused techniques that are easy to adapt to daily habits.

Psychotraumatic experience leaves deep traces both at the psyche level and at the somatic level, but the individual is able to transform its influence due to the opposite of their nature – internal rest, adoption and empathy. Meditative practices, such as Osho Meditations, offer a holistic approach to self-regulation, which encompasses cognitive, mental and deep mental levels. They not only contribute to awareness of internal conflicts, but also provide comprehensive recovery, eliminating muscle tension, reducing psychosomatic reactions.

Thus, for effective psychological recovery, it is advisable to include meditative techniques in daily practice. The combination of meditation with other bodily-oriented methods can serve as an additional resource for psycho-emotional regulation, increasing the level of stress resistance and harmonization of the internal state of the individual.

Key words: psycho-trauma, oriental meditation practices, meditation, psychotherapy, post-traumatic stress disorder (PTSD).

УДК 159.922.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.21>

Гречуха І.А.

доктор філософії (спеціальність «Психологія»), доцент кафедри психології
Поліський національний університет

Баєва О.Б.

магістрантка
Поліський національний університет

Останні роки характеризуються ускладненням життєвих обставин, що спричиняє зростання психоемоційного навантаження та негативно впливає на психічне й фізичне здоров'я особистості. Війна в Україні стала серйозним випробуванням для суспільства та призвела до масових вимушених переміщень, втрати житла, матеріальних ресурсів і, що найтрагічніше, рідних людей. Неможливо

наразі точно оцінити кількість військових і цивільних осіб, які отримали важкі фізичні ушкодження та набули інвалідності.

Психологічні наслідки війни є масштабними та довготривалими. Українське суспільство наразі переживає колективну травму, що супроводжується високим рівнем тривоги та порушення адаптаційних механізмів. Щоденне підвищення рівня

стресу не тільки впливає на індивідуальне психологічне благополуччя громадян України, але й має відображення на соціальній її характеристиці. А тому ми потребуємо психологічної підтримки та відновлення як на особистісному, так і на соціальному рівнях [2].

Східні традиції, особливо ті, що мають коріння в буддизмі, індуїзмі та даосизмі, здавна наголошували на медитації як на інструменті для розвитку уважності, емоційної регуляції та самосвідомості. Такі практики, як медитація усвідомленості, трансцендентальна медитація, медитація дзен і медитація люблячої доброти (Метта), продемонстрували значні психологічні переваги, включаючи зниження стресу, покращення емоційної стійкості і підвищену нейропластичність. Протягом останніх кількох десятиліть емпіричні дослідження забезпечили наукове підтвердження цих методів, а інтегративна терапія має потенціал запропонувати більш цілісну та орієнтовану на пацієнта основу для зцілення травми. Протягом останніх кількох десятиліть емпіричні дослідження забезпечили наукове підтвердження цих методів [3].

В статті досліджується інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію як засіб покращення лікування травм, поєднуючи східну споглядальну мудрість із західними науковими підходами. Розглядаються теоретичні основи обох підходів, механізми, за допомогою яких медитація сприяє відновленню після травми, а також емпіричні докази, що підтверджують їхню ефективність. Крім того, дослідження обговорює проблеми включення медитації в традиційні психотерапевтичні моделі, вирішуючи такі проблеми, як культурна адаптація, сприйнятливість пацієнтів і етичні міркування.

Травма має глибокі психологічні, фізіологічні та неврологічні наслідки, часто призводить до довгострокових станів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривоги та депресія. На допомогу стають фармакологічні методи лікування та психотерапія. В той же час медитація стала ефективним додатковим інструментом до відновлення після травми. Медитація бере свій початок у східних споглядальних традиціях, практикувалася протягом століть для розвитку уважності, самосвідомості та емоційної рівноваги. Традиційні буддистські та індуїстські філософії трактують страждання (дуккха) як невід'ємну частину життя та наголошують на уважності (саті), співчутті (каруна) і люблячій доброті (метта) як шляхах до зцілення. Практики медитації, такі як Віпассана, Дзен і Трансцендентальна медитація, зосереджені на спостереженні думок і емоцій без прив'язаності, що може бути особливо корисним для постраждалих від травм, які борються з нав'язливими думками та емоційною дисрегуляцією [1]. З психологічної точки зору медитація узгоджується з декількома усталеними теоріями:

1. Полівагальна теорія (С. Порджес) – медитація активує парасимпатичну нервову систему, зменшуючи гіперзбудження та сприяє виникненню відчуття безпеки;

2. Теорія саморегуляції – медитація покращує емоційну регуляцію, сприяючи усвідомленню

тілесних відчуттів, думок і емоцій, що має вирішальне значення для тих, хто пережив травму;

3. Когнітивно-поведінкові моделі – втручання на основі усвідомленості (MBI) допомагають реструктурувати негативні моделі мислення та зменшити поведінку уникнення, поширену при ПТСР [3].

Емпіричні дані підтверджують роль медитації у відновленні після травми і охоплюють неврологію, психологію та клінічні дослідження. Медитація сприяє нейропластичності, зменшує реакцію на стрес, покращує емоційну регуляцію та підвищує психологічну стійкість. Хоча традиційна терапія залишається важливою у лікуванні травми, інтеграція медитації як додаткової практики пропонує цілісний і сталий підхід до зцілення. Неврологічні дослідження показали, що медитація викликає значні зміни в структурах і функціях мозку, пов'язаних з обробкою травми. Дослідження функціональної магнітно-резонансної томографії (МРТ) та електроенцефалографії (ЕЕГ) продемонстрували, що медитація позитивно впливає на ділянки мозку, які беруть участь в емоційній регуляції, реакції на страх і когнітивному контролі.

По-перше, *зменшення мигдалеподібного тіла*. Мигдалеподібне тіло, ключова ділянка, що відповідає за страх та емоційну обробку, часто гіперактивна у людей, які пережили травму. Дослідження Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar показало, що восьмижнева програма медитації з усвідомленості призвела до помітного зменшення розміру та активності мигдалеподібного тіла, що корелює зі зниженням стресових реакцій.

По-друге, *активація префронтальної кори*. Травма часто послаблює префронтальну кору, погіршуючи виконавчі функції та емоційну регуляцію. Дослідження Tang (2015) показало, що люди, які практикували медитацію, демонстрували підвищену активацію та зв'язок у префронтальній корі головного мозку, що призводило до покращення прийняття рішень та контролю імпульсів.

Далі, *зростання гіпокампу*. Гіпокамп, який відіграє вирішальну роль в роботі пам'яті та емоційній стійкості, часто пошкоджується через хронічний стрес і травми. Дослідження Е. Лудерс (E. Luders) та її колег із Університету Каліфорнії в Лос-Анджелес показали, що у довготривалих медитаторів збільшився об'єм гіпокампу. А це в свою чергу свідчить про те, що медитація сприяє нейропластичності та когнітивній стійкості [4].

Емпірично доведено, що медитація покращує емоційну регуляцію, знижуючи рівень гормонів стресу та сприяючи самоусвідомленню.

Зниження рівня кортизолу. Кортизол, основний гормон стресу, часто підвищений у людей, які пережили травму, що призводить до хронічної тривоги та емоційної нестабільності. Рандомізоване контрольоване дослідження D. Creswell (2014) показало, що учасники, які займалися медитацією усвідомленості, демонстрували значно нижчий рівень кортизолу, що свідчить про зниження фізіологічної реакції на стрес.

Зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) і ПТСР. Зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR), розроблене Дж. Кабат-Зін-

ном, широко вивчалось на предмет його впливу на відновлення після травми. Мета-аналіз, проведений А.Т. Kearney (2013) за участю груп населення, що зазнали травми, включаючи ветеранів і жертв насильства, показав, що MBSR значно зменшує симптоми ПТСР і покращує загальне самопочуття.

Медитація люблячої доброти (МЛД) та емоційне зцілення. Доведено, що медитація з любов'ю і добротою (ЛКМ), яка фокусується на розвитку співчуття і самоприйняття, полегшує симптоми, пов'язані з травмою. Дослідження А.Т. Kearney (2014) показало, що ветерани з ПТСР, які практикували ЛКМ, повідомили про зниження самокритики і підвищення емоційної стабільності.

Дослідження когнітивної терапії, заснованої на уважності (МВСТ), показали, що медитація допомагає людям відмовитися від неадаптивних моделей мислення, знижуючи ризик рецидивів депресії (Teasdale та ін., 2000).

Посилення самоспівчуття: Дослідження К. Neff (2013) медитації самоспівчуття показало, що люди, які пережили травму і практикують медитацію, розвивають більше самоприйняття та емоційну стійкість, що призводить до більш позитивної Я-концепції [1; 3; 4].

Також, довготривалі дослідження проведені Р. Девідсоном і І. Мак'юеном (2012), свідчать про те, що постійна практика медитації призводить до тривалих змін у структурі мозку, з часом покращуючи когнітивну гнучкість та емоційну регуляцію.

В останні десятиліття інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію набула обертів як ефективний підхід до лікування психологічної травми. Техніки медитації, такі як уважність, медитація люблячої доброти та трансцендентальна медитація, показали перспективність у лікуванні симптомів травми, розвитку емоційної стійкості та підтримці довгострокового зцілення. Однак успішна інтеграція цих практик у західні терапевтичні моделі потребує структурованого та продуманого підходу для забезпечення культурної чутливості, етичного застосування та клінічної ефективності. Конкретними кроками для досягнення цієї інтеграції можуть бути наступні:

1. Навчання терапевтів практикам східної медитації. Першим кроком до інтеграції практик східної медитації в західну психотерапію є надання терапевтам всебічної освіти щодо теоретичних і практичних аспектів цих технік. Це включає в себе:

1) розуміння філософських коренів: терапевти повинні дізнатися про походження медитаційних практик у східних традиціях, таких як буддизм та індуїзм, щоб оцінити їх основні принципи;

2) навчання технікам: терапевти потребують практичного навчання втручанням, заснованим на усвідомленості, медитації любові й доброти, а також практикам, зосередженим на диханні, щоб ефективно направляти клієнтів;

3) усвідомлення культурних контекстів: терапевти повинні розуміти культурне значення медитації, щоб забезпечити її шанобливе та належне використання в терапії.

2. Адаптація практик медитації для постраждалих від травм. Практики медитації мають бути при-

стосовані до унікальних потреб постраждалих від травм, враховуючи їхню психологічну та емоційну вразливість. Конкретні кроки включають:

1) підходи, чутливі до травми: слід адаптувати методи, щоб уникнути виклику тривожних спогадів або емоцій. Наприклад, чутлива до травми йога включає м'які рухи та зосереджується на вправах на заземлення;

2) поступовий вступ: практики медитації слід вводити повільно, починаючи з коротких сеансів і поступово збільшуючи тривалість, коли клієнту стане комфортніше;

3) техніки налаштування: певні практики, як-от сканування тіла або зосереджене дихання, можуть бути більш придатними для тих, хто пережив травму, ніж інші, які передбачають тривалий самоаналіз.

3. Інтеграція медитації в існуючі психотерапевтичні рамки. Практики медитації можуть доповнювати усталені західні терапевтичні модальності, створюючи цілісний підхід до лікування травм. Кроки включають:

1) втручання на основі усвідомленості (МБІ): такі програми, як зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) і когнітивна терапія на основі уважності (МВСТ), можна включити до сеансів терапії для покращення емоційної регуляції та зменшення симптомів ПТСР;

поєднання з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ): Практики усвідомленості можуть допомогти клієнтам усвідомити негативні моделі мислення, що є ключовим компонентом КПТ;

2) використання медитації як доповнення: медитацію можна запроваджувати як додаткову практику поряд із такими методами лікування, як EMDR або психодинамічна терапія, підвищуючи їх ефективність.

4. Надання ресурсів і підтримки для клієнтів. Щоб заохочувати постійну практику та довгострокові переваги, терапевти повинні надавати клієнтам ресурси та підтримку, зокрема:

1) інструменти керованої медитації: аудіо- та відеоресурси можуть допомогти клієнтам практикувати медитацію вдома;

2) групові сеанси: групові сеанси медитації сприяють відчуттю спільності та спільного зцілення серед постраждалих;

3) мобільні програми: такі програми, як Headspace або Calm, можуть слугувати доступними інструментами для клієнтів, щоб інтегрувати медитацію у своє повсякденне життя [1; 4].

Метою нашого дослідження є оцінка ефективності медитаційних технік у процесі психологічного відновлення після травматичних подій, а також вивчення їх впливу на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів.

Дослідження ґрунтується на змішаному методологічному підході, що поєднує кількісні та якісні методи аналізу. Для об'єктивної оцінки ефективності медитаційних практик використовується рандомізоване контрольоване дослідження (РКД), яке дозволяє порівняти результати експериментальних та контрольних груп. Додатково якісні методи, зокрема інтерв'ю та самозвіту, сприяють глибшому розумінню суб'єктивного досвіду.

До вибірки було включено осіб, які пережили травматичні події та мають клінічно діагностований ПТСР, тривожний або депресивний розлад. Учасники були випадковим чином розподілені на групи медитаційної інтервенції.

Програма передбачала участь у чотиритижневому курсі медитаційних практик під керівництвом сертифікованого інструктора. Заняття проходили двічі на тиждень і включали медитацію усвідомленості (Mindfulness Meditation), медитацію любові та доброти (Loving-Kindness Meditation, LKM), а також дихальні техніки, спрямовані на регуляцію емоційного стану.

У результаті дослідження було зафіксовано значні психологічні та емоційні покращення серед учасників. Серед жінок спостерігається зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Якщо до початку дослідження 75% жінок мали виражені симптоми ПТСР, то після завершення лише 25% учасниць продовжували відчувати високий рівень симптоматики, тоді як решта відзначили суттєве полегшення. Також було відзначено зниження рівня тривожності та депресії: середній показник тривожності за шкалою DASS-21 знизився з $\bar{x}=16,2$ (помірна тривожність) до $\bar{x}=8,4$ (легка тривожність), а показники депресії – з $\bar{x}=14,8$ (помірна депресія) до $\bar{x}=7,1$ (легка депресія). Крім того, жінки повідомляли про покращену нервову регуляцію, зокрема, більший контроль над нав'язливими думками та емоційними реакціями. Особливо ефективно для розвитку самоспівчуття та емоційної стійкості виявилася медитація любові та доброти (Метта).

Серед чоловіків основні позитивні зміни стосуються зниження рівня гіперзбудження. Якщо на початковому етапі 71% учасників відзначили високий рівень дратівливості та підвищеної пильності, то після завершення дослідження лише 29% чоловіків продовжували відчувати ці симптоми. Крім того, спочатку учасники зазнавали труднощів із інтроспективними аспектами медитації, однак із часом практики усвідомленої медитації та вправи на заземлення сприяли покращенню емоційного усвідомлення та прийняття.

Аналіз гендерних відмінностей у ефективності медитації виявив, що жінки продемонстрували швидше емоційне покращення, особливо завдяки медитаціям, заснованим на розвитку самоспівчуття, таким як медитація любовної доброти. Натомість чоловіки краще реагувала на структуровані та тілесно-орієнтовані техніки, зокрема усвідомлення дихання та медитацію заземлення. Одночасно обидві групи отримали допомогу від медитації сканування тіла, яка сприяла зменшенню фізичної напруги, пов'язаної з пережитою травмою.

Щодо змін у поведінці та способу життя, 83% жінок після завершення дослідження продовжували самостійно практикувати медитацію. Учасниці відмічали покращення якості сну, підвищення здатності до емоційної саморегуляції та позитивні зміни в міжособистісних стосунках. Серед чоловіків регулярну медитативну практику продовжили підтримувати 71% учасників, що супроводжувалося покращенням зосередженості уваги, ефективнішим

контролем стрес чинників та зменшенням сили емоційної реакції до складних життєвих ситуацій.

Довгострокове спостереження через три місяці після завершення дослідження засвідчило стійке зменшення симптомів ПТСР в обох групах. Загалом 80% учасників відзначили, що інтегрували медитаційні практики в своє життя як спосіб боротьби зі стресом і наслідками травматичних переживань. При цьому жінки надавали перевагу тривалим медитаційним сеансам, тоді як чоловіки використовували короткі, сфокусовані техніки, інтегровані в їхні щоденні звички.

Отже, медитативні техніки демонструють значний потенціал у подоланні наслідків травматичних переживань, поєднуючи теоретичне осмислення з практичним застосуванням. Завдяки інтеграції якісних досліджень та аналізу конкретних зустрічей фахівці можуть глибше оцінити ефективність медитації та вдосконалити підходи до психологічного відновлення. З огляду на зростання кількості наукових доказів, медитація дедалі більше визнається як ефективний інструмент психологічного зцілення, що сприяє розвитку стійкості та внутрішньої гармонії.

Пережита травма залишає глибокі відбитки в психіці та тілі, однак людина здатна трансформувати ці сліди через протилежні за свою природу фізичні та емоційні стани – спокій, прийняття, співчуття. Практики медитації, зокрема Ошо-медитації, пропонують цілісний підхід до саморегуляції, що працює на рівні розуму, емоцій та глибших психічних процесів. Вони допомагають не лише усвідомити причини внутрішніх конфліктів, а й сприяють глибокому відновленню як на фізичному рівні (усунення напруги та наслідків психосоматичних реакцій), так і на душевному (інтеграція травматичного досвіду, прийняття власних почуттів).

Таким чином, для ефективного психологічного відновлення доцільно інтегрувати медитативні практики в щоденне життя. Поєднання медитації з фізичними оздоровчими методиками, такими як йога, може стати запасом ресурсу для психоемоційної регуляції, підвищення стресостійкості та гармонізації внутрішнього стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зубенко М.В., Васильченко О.В. Медитативні практики як психофізіологічний, етнокультурний та психотерапевтичний феномен. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали II Міжнародної конференції (20 листопада 2020 р.)*. Частина 2. Київ: ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 153–154.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
3. Jenna E. Boyd, Ruth A. Lanius, Margaret C. McKinnon. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *J Psychiatry Neurosci*. 2017. 43(1). 7–25. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5747539>
4. Smith J. Why Has Nobody Told Me This Before? New York: HarperOne, 2024. 368 p.