УДК 159.98:355

Кириченко Б. Т. *здобувач другого*
(магістерського) рівня вищої освіти
ОП «Управління інвестиційною діяльністю
та міжнародними проектами»
Науковий керівник: Прушківська Е.В.*д.е.н., професор*
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м.Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ МЕДИТАЦІЇ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні реалії збройних конфліктів, зокрема в Україні, зумовлюють зростання кількості військовослужбовців, які зазнали психотравм.

Психологічна реабілітація стає ключовим компонентом успішного повернення ветеранів до цивільного життя. У цьому контексті медитація постає як ефективний, науково обґрунтований інструмент психоемоційного відновлення, що має значний як індивідуальний, так і соціальний реабілітаційний потенціал.

Медитація, особливо у формах усвідомленості (mindfulness), поступово інтегрується у клінічну та психотерапевтичну практику як метод зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності, депресії та соматичних порушень. Дослідження західних і українських психологів підтверджують, що регулярна медитативна практика сприяє нормалізації емоційного стану, покращенню сну, зниженню рівня агресії та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості. Фізіологічний ефект медитації проявляється у стабілізації серцевого ритму, зниженні рівня кортизолу та підвищенні варіабельності серцевого ритму, що є індикаторами зменшення стресу. На когнітивному рівні відбувається поліпшення концентрації уваги, пам’яті та здатності до емоційної саморегуляції.

Окрім індивідуального впливу, медитація має вагоме соціальне значення в контексті реабілітації. Спільні медитативні сесії сприяють створенню атмосфери підтримки, довіри та солідарності серед ветеранів, знижують відчуття ізоляції та відчуженості. Ініціативи, що передбачають залучення родин до спільної медитації, зміцнюють сімейні зв’язки, зменшують рівень конфліктності та сприяють відновленню міжособистісних контактів. Участь кваліфікованих психологів та інструкторів забезпечує професійний супровід і підвищує ефективність психосоціальної підтримки.

Зазначимо, що медитація як колективна практика здатна активізувати процеси соціальної взаємодії на рівні громади. Це відкриває можливості для створення спільнот одужання, у яких ветерани отримують не лише психологічну, а й соціальну підтримку. Регулярна участь у таких групах підвищує рівень громадянської активності, зміцнює довіру до соціальних інституцій та сприяє формуванню почуття приналежності до суспільства, що є критично важливим елементом післявоєнної адаптації.

Одним із найвідоміших прикладів успішного використання медитації в реабілітації військових є програма Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), яка діє у США. Програма була адаптована до потреб ветеранів та продемонструвала високу ефективність у зниженні симптомів ПТСР, регуляції емоцій та покращенні загального самопочуття [1]. У межах цієї програми застосовуються як індивідуальні, так і групові сесії, що поєднують елементи медитації, тілесної усвідомленості та когнітивної поведінкової терапії. Крім того, у США активно впроваджується програма Project Welcome Home Troops, яка використовує дихальні практики й медитативні методики для допомоги військовим з ПТСР, досягаючи стійкого зниження симптомів тривожності та агресії.

В Україні поступово формується власна практика використання медитативних технік у ветеранських центрах, психологічних кабінетах та благодійних ініціативах. Зокрема, застосовуються елементи єсенс-терапії,

дихальні практики, техніки усвідомленого дихання та тілесно-орієнтованої терапії [2]. Такі заходи сприяють ресоціалізації ветеранів, відновленню відчуття власної гідності та соціальної активності. Розширення таких програм на державному рівні має стати пріоритетом у формуванні системної політики повоєнної реабілітації.

Слід узагальнити, що медитація довела свою ефективність як складова соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, які пережили бойові травми. Вона позитивно впливає на емоційний, когнітивний та фізіологічний стан ветеранів, сприяє зниженню симптомів ПТСР, поліпшенню адаптаційних механізмів і якості життя. Водночас соціальний потенціал медитації дозволяє формувати простори підтримки, що зміцнюють міжособистісні зв'язки та сприяють інтеграції військових у цивільне середовище. Емпіричні приклади як міжнародного, так і українського досвіду демонструють життєздатність і доцільність впровадження медитативних практик у системну модель реабілітаційної допомоги. Для посилення ефекту необхідно забезпечити інституційну підтримку таких підходів, інвестувати в підготовку фахівців та інтегрувати медитацію у національні програми охорони психічного здоров'я військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх Г., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 91с.
2. Степаненко Ю., Чайкіна Н. Психологічний аналіз адаптивних ресурсів ветеранів АТО з різними показниками посттравматичного зростання. Scientific Collection «InterConf+». 2024. № 41(185). С. 279–284

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет аграрного менеджменту
(кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту)
Гуманітарно-педагогічний факультет
(кафедри соціальної роботи та реабілітації)
Purdue University (USA)
Fater Academy of India (India)
Національний університет «Запорізька політехніка»
НТУ «Дніпровська політехніка»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, АСПІРАНТІВ І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ «РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ АПК УКРАЇНИ»



15-16 квітня 2025 р.
Київ, онлайн, Zoom

Роль молоді у розвитку АПК України [Електронний ресурс]**:** зб. матеріалів IX міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 квітня 2025 р.). Київ: НУБіП України, 2025. 362 с. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

КОНФЕРЕНЦІЯ ПРОВЕДЕНА В РАМКАХ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПРОЄКТУ МОДУЛЬ ЖАНА МОНЕ «ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ІНКЛЮЗІЇ В ЄС» ЗА ПІДТРИМКИ ЕРАЗМУС+, 101127466 – EPSEI – ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету аграрного менеджменту (протокол № 11 від 19 травня 2025 року)

Збірник укладено за матеріалами IX міжнародної науково-практичної конференції «Роль молоді у розвитку АПК України». Наповнення рубрик синхронізовано з основними напрямами роботи конференції.

Видання розраховано на науковців, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

The collection is based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference "The Role of Youth in the Development of AIC of Ukraine", conducted by the Faculty of Agrarian Management and the Faculty of Humanities and Education of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. The content of the sections is synchronized with the main directions of the conference.

The publication is designed for scientists, teachers, graduate students, students.

Редакційна колегія:

Шинкарук Л.В., д. екон. наук, проф., член-кореспондент НАН України (голова); Дєліні М.М., д. екон. наук, професор; Прушківська Е. В., д. екон. наук, професор; Сопівник І.В., д. пед. наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації; Супрун Д.М., д. пед. наук, професор; Осадченко І.І., д. пед. наук, професор; Власенко Т.О, к. екон. наук, доцент, звідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту; Алексеєва К.А., к.наук з держ. упр., доцент; Гаврилюк В.П. к.екон. наук, доцент; Дергач А.В., к.наук з держ. упр., доцент; Лобунець Т.В., к. екон. наук, доцент; Чемодуров О.М., к. екон. наук, доцент; Юзба В.О. к. екон. наук, доцент; Прохорчук О.М., к. пед. наук, доцент; Тілікіна Н.В., к. екон.наук, доцент; Мовчун С.В., к.екон.наук; Власенко К.О., к.пед.наук; Голєва М.С.,PhD, асистент; Будегай В.А., асистент; Кендус Д.І., асистент.

Тези доповідей подано в авторській редакції.
Автори відповідають за достовірність викладеного матеріалу,
за правильне цитування джерел, посилання на них та інших відомостей.
Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали
дозволяється тільки за згодою авторів

© НУБіП України,
2025 © Автори, 2025