

2. ICD-11 for 6B40 Post traumatic stress disorder. *ICD-11*. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#2070699808>.

3. Resick P., Monson C., Chard K. Cognitive processing therapy: veteran/military version. : посібник. Washington, DC : Department of Veterans' Affairs, 2008. 198 с. URL: <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processing-therapist.pdf>.

4. Tomarzhevska I. The effectiveness of emotion-focused therapy for reducing ptsd symptoms in military personnel: a cross-sectional study. *Georgian medical news*. 2025. Т. 5, № 362. С. 6–15. URL: https://www.geomednews.com /Articles/2025/5_2025/6-15.pdf.

5. Wachen J. S. та ін. Testing a variable-length Cognitive Processing Therapy intervention for posttraumatic stress disorder in active duty military: design and methodology of a clinical trial. *Contemporary clinical trials communications*. 2019. Т. 15. С. 100381. URL: <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100381>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-20>

Бердник М. В.,

*студентка за спеціальністю Психологія факультету здоров'я людини
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*

ВИКОРИСТАННЯ МЕДИТАЦІЙНИХ ТЕХНІК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У статті розглядається питання впливу медитаційних технік у процесі фізичної реабілітації. Наводяться результати досліджень, та аналізуються отримані дані, які підтверджують, що медитація є ефективною практикою для зменшення симптомів тривоги, стресу та депресії, що робить її цінним методом психологічної самопомоги.

Ключові слова: медитація, фізична реабілітація, психологія, саморегуляція, емоції, стрес.

Berdnyk M. The use of meditation techniques in the process of physical rehabilitation

Summary. The article examines the impact of meditation techniques in the process of physical rehabilitation. It presents research findings and analyzes the obtained data, confirming that meditation is an effective practice for reducing symptoms of anxiety, stress, and depression, making it a valuable method of psychological self-help.

Key words: meditation, physical rehabilitation, psychology, self-regulation, emotions, stress.

Сучасний світ характеризується інформаційним перевантаженням, прискоренням темпу життя та глобальними змінами, що значно підвищує вимоги до адаптивних механізмів людини та спричиняє емоційну нестабільність. Вплив екстремальних обставин, особливо в контексті повномасштабної війни в Україні, порушив відчуття безпеки, спричинив масштабний стрес та висунув на перший план питання психічного здоров'я як запоруки майбутнього розвитку країни.

Це обумовлює критичну важливість пошуку доступних та ефективних методів психологічної саморегуляції. Серед них особливу актуальність набуває медитація, оскільки вона може бути легко інтегрована у повсякденне життя, що є комфортним у сучасних реаліях. З огляду на зростаючу популярність, роботи вчених активно досліджують вплив медитації не лише на психіку, а й на організм в цілому, підтверджуючи її цінність як практичного інструменту.

Зважаючи на актуальність теми, метою нашого дослідження було на основі вивчення публікацій вітчизняних та зарубіжних вчених дослідити використання медитаційних технік у процесі фізичної реабілітації.

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

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).

Вивчення наукових джерел показує, що медитація є ефективною практикою для зменшення симптомів тривоги, стресу та депресії, що робить її цінним методом психологічної самопомоги.

Більше того, результати нашого опитування серед тих, хто практикує медитацію, повністю підтверджують цей висновок: медитація справді позитивно впливає на загальний психічний добробут людини.

Список використаних джерел:

1. Васильченко, О. М., Зубенко, М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (63)), 2021, С. 189-194.

2. Жмай, О. Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. Соціальна економіка, (62), 2021, С.78-87.

3. Степура, Є. В. Медитація та її вплив на особистість. Габітус, (32), 2021, С. 120-124.

4. Мазикін, М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (47), 2021, С. 141-158.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-21>

Бережний І. О.,

*аспірант факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Бславіна Т. І.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
ПВНЗ «Європейський університет»*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСТВА ЯК ФОРМИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Анотація. У дослідженні розглянуто психологічні аспекти волонтерства як форми громадянської самореалізації особистості в умовах війни. Розкрито його роль у розвитку психологічної стійкості, подоланні травматичного досвіду, формуванні суб'єктності та колективної ефективності.

Ключові слова: волонтерство, громадянська самореалізація, психологічна стійкість, колективна ефективність, суб'єктність.

Berezhnyi I. Psychological Aspects of Volunteering as a Form of Civic Self-Realization

Summary. The study examines the psychological aspects of volunteering as a form of civic self-realization in wartime conditions. It highlights its role in developing psychological resilience, overcoming traumatic experiences, and fostering personal agency and collective efficacy.

Key words: volunteering, civic self-realization, psychological resilience, collective efficacy, personal agency.

Повномасштабна війна проти України спричинила глибокі соціально-психологічні зміни, актуалізувавши потребу в пошуку