

УДК 159.922.7.072:355.12-058.65

Павло МОЛЧАНЮК

здобувач PhD рівня вищої освіти,
практичний психолог Рекреаційного центру «Берег надії»,
Хмельницький національний університет,
<https://orcid.org/0009-0008-4122-770X>

e-mail: pavlomolchaniuk@khmnu.edu.ua

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет,
<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

e-mail: havrylkevychv@khmnu.edu.ua

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕСУ ЯК ЗАСІБ СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Стаття присвячена проблемі психологічної адаптації демобілізованих військових після участі в бойових діях до умов цивільного життя та реінтеграції військовослужбовців у цивільне суспільство. З'ясовано, що практики майндфулнесу – покращують психічне функціонування військових та ветеранів війни. Такі вправи допомагають військовим зберігати концентрацію уваги, краще міркувати та швидше приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Майндфулнес-медитація знижує рівень гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), вирівнює серцевий ритм і заспокоює ділянку мозку, яка відповідає за страх. Практики майндфулнесу допомагають зробити паузу перед реакцією, повертають здатність відчувати емоції та близькість із рідними. Запропоновано поступове введення майндфулнес-медитації у практику.

Ключові слова: майндфулнес; медитація; військовослужбовці; ветерани; психологічна адаптація; реінтеграція; психологічна реабілітація.

Pavlo MOLCHANIUK, Viacheslav HAVRYLKEYVYCH

Khmelnytskyi National University

PRACTICE OF MINDFULNESS AS A MEANS OF PROMOTING THE PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO CIVILIAN LIFE

The article is devoted to the problem of adaptation and reintegration of military personnel into civilian society after participating in combat operations.

The article is devoted to the problem of psychological adaptation of demobilized military personnel after participation in combat operations to the conditions of civilian life and the reintegration of military personnel into civilian society.

The aim of the article is to theoretically substantiate the use of mindfulness practices as an evidentiary tool for improving the psychological adaptation of demobilized military personnel to civilian life.

Modern scientific research on mindfulness is reviewed. It was found that mindfulness practices (awareness exercises) are an effective tool for improving the mental functioning of military personnel and war veterans. Such exercises help military personnel maintain

concentration, think better and make decisions faster in extreme situations. Mindfulness meditation reduces the level of stress hormones (cortisol and adrenaline), evens out the heart rate and calms the area of the brain responsible for fear. Mindfulness practices help to pause before reacting, restore the ability to feel emotions and closeness to relatives.

Mindfulness meditation should be introduced into practice gradually: first listen to the sounds around you (nature), then learn to breathe correctly with a psychologist, and only then move on to awareness of internal sensations.

The advantage of mindfulness meditation is that once a person learns this technique with a specialist, he can use it independently for the rest of his life, anywhere and absolutely free.

Mindfulness practices are not a substitute for classical psychotherapy or pharmacotherapy, but they help improve a person's emotional state and cognitive functioning. The introduction of these practices into state rehabilitation programs for war veterans will improve their adaptation to civilian life.

Keywords: mindfulness; meditation; military personnel; veterans; psychological adaptation; reintegration; psychological rehabilitation-

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-24>

Стаття надійшла до редакції / Received 22.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 17.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Павло МОЛЧАНЮК, В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну суттєво змінило структуру українського суспільства та поставило нові виклики. За останні роки значно збільшилася кількість військовослужбовців, які після виконання бойових завдань повертаються до цивільного життя. Для багатьох із них процес переходу від військової до цивільної ролі супроводжується складними психологічними, соціальними та професійними труднощами, що потребують комплексної міждисциплінарної підтримки.

Психологічна адаптація до цивільного життя після участі в бойових діях є тривалим процесом, який охоплює не лише відновлення психічної рівноваги після пережитих травматичних подій, але й формування нової життєвої ідентичності, відновлення сімейних взаємин, професійної діяльності, соціальних зв'язків та відчуття безпеки. Водночас накопичений бойовий досвід, висока мобілізаційна готовність, гіперпильність, труднощі емоційної регуляції та симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) нерідко ускладнюють цей процес.

Посттравматичний стресовий розлад, моральна травма, тривожні та депресивні розлади, порушення сну, емоційна нестабільність, агресивність, труднощі соціальної взаємодії та зниження якості життя є поширеними наслідками бойового досвіду. Навіть за відсутності клінічного діагнозу значна частина ветеранів війни переживає труднощі адаптації, що негативно позначаються на сімейному функціонуванні, професійній реалізації та громадській активності. У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження доказових психологічних методів, здатних підтримати процес їх відновлення, адаптації до умов цивільного життя та реінтеграції в цивільне суспільство.

Масове повернення комбатантів до цивільного життя вимагає від наукової спільноти пошуку не лише медикаментозних чи класичних психотерапевтичних методів, а й ефективних, малозатратних інструментів саморегуляції, які ветерани війни можуть застосовувати самостійно. Одним із таких інструментів є практика майндфулнесу (майндфулнес-медитація).

В умовах України використання практики майндфулнес-медитації набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням потреби в довготривалій психологічній підтримці ветеранів війни та членів їхніх сімей. Інтеграція майндфулнес-медитації до програм психологічної реабілітації може сприяти формуванню навичок саморегуляції, підвищенню психологічної резильєнтності, покращенню когнітивного контролю та відновленню соціального функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Майндфулнес-медитація в сучасній психології розглядається як комплекс практик розвитку усвідомленої уваги, емоційної саморегуляції та стійкості до стресу [16, с. 1-24]. За визначенням засновника наукового методу зниження стресу на основі майндфулнесу Дж. Кабат-Зінна, майндфулнес (англ. *mindfulness*, усвідомленість) – це психологічна здатність фокусуватися на теперішньому моменті, не оцінюючи та не засуджуючи свої думки й емоції [17]. Це вміння «бути тут і зараз», яке допомагає знизити стрес, подолати тривожність та покращити загальний стан здоров'я.

На відміну від традиційного уявлення про медитацію як винятково духовну або релігійну практику, сучасні наукові дослідження демонструють її ефективність у контексті клінічної психології, психотерапії та нейронаук [5; 9]. Програми, засновані на майндфулнесі, зокрема MBSR (від англ. *Mindfulness-Based Stress Reduction* – зниження стресу на основі майндфулнесу), MBCT (від англ. *Mindfulness-Based*

Cognitive Therapy – майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія) успішно застосовуються для зниження симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, хронічного болю та професійного вигорання [19].

К. Львів і В. Боровнікова (2025) розглянули майндфулнес як один із ключових психологічних ресурсів підтримання та зміцнення психологічної стійкості особистості в умовах війни [6].

В деяких україномовних публікаціях побіжно згадується про використання практик майндфулнесу в роботі з ветеранами війни [1; 4; 7 та ін.].

Т. Святенко та співавтори (2024) показали ефективність майндфулнесу в корекції субдепресивних станів учасників бойових дій в контексті медико-психологічної реабілітації [8].

Водночас, аналіз української фахової літератури свідчить, що питання використання майндфулнес-медитації саме як засобу для сприяння психологічній адаптації військовослужбовців після участі у бойових діях до цивільного життя та реінтеграції їх у цивільне суспільство висвітлено недостатньо. Наявні публікації переважно зосереджені на загальних питаннях стресостійкості та психологічної реабілітації. Системних досліджень, які б інтегрували сучасні нейропсихологічні дані, міжнародний досвід та практику використання майндфулнес-медитації в роботі з українськими ветеранами війни, поки що небагато.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне обґрунтування використання практик майндфулнесу як доказового інструменту для покращення психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

Виклад основного матеріалу

Суттєвий внесок у дослідження застосування майндфулнесу у військовому середовищі зробили А. Jha та Е. Stanley [15; 20]. Вони є відомими нейробіологами та дослідниками, які вивчають вплив усвідомленості (*mindfulness*) на стресостійкість, увагу та когнітивні здібності людей у високостресових професіях, зокрема у військовослужбовців [15; 20]. У своїх роботах вони довели, що тренування уважності сприяє покращенню концентрації уваги, робочої пам'яті, когнітивної гнучкості та стресостійкості. Автори підкреслюють, що розвиток навичок усвідомленого спостереження за власними переживаннями допомагає зменшувати автоматичні реакції

на стресові стимули та підтримувати ефективність діяльності в умовах високого навантаження [15; 20]. Серед ключових аспектів їхніх досліджень слід виділити:

- захист від стресу: дослідження (наприклад, праця 2017 року) доводять, що тренування усвідомленості захищають від втрати концентрації та сприяють розумовій стійкості під час періодів високого стресу [14];

- покращення робочої пам'яті та загального емоційного стану: у працях (зокрема 2010 року) виявлено, що регулярні практики зміцнюють обсяг робочої пам'яті та покращують загальний емоційний стан [15];

- ментальний фітнес: разом вони розробляли концепції та програми на кшталт MMFT (від англ. *Mindfulness-based Mind Fitness Training* – тренінг ментальної стійкості на основі майндфулнесу), спрямовані на підвищення оперативності та збереження психічного здоров'я [20].

Розуміння психофізіологічного потенціалу майндфулнесу створює підґрунтя для його застосування в роботі з більш складними психічними станами, насамперед із наслідками пережитої психотравми. Оскільки досить часто бойовий стрес супроводжується дезінтеграцією емоційної та когнітивної сфер бійця, виникає потреба детальніше розглянути механізми впливу практик усвідомленості безпосередньо на процес посттравматичного відновлення.

Проблематику психотравми та посттравматичного відновлення ґрунтовно досліджує Бессел ван дер Колк (Bessel van der Kolk) – американський психіатр, дослідник та письменник, який уже майже 50 років досліджує проблему посттравматичного стресового розладу, президент Фонду дослідження травм у Массачусетсі, професор психіатрії в Школі медицини Бостонського університету. Він уперше залучив до наукового обігу термін «розлад травми розвитку» для складного спектру психологічних і біологічних захворювань та є автором понад 150 рецензованих наукових статей і книг з психіатрії. У своїх працях він наголошує, що травматичний досвід порушує інтеграцію емоційних, тілесних і когнітивних процесів, а відновлення потребує методів, здатних відновлювати контакт людини з власними переживаннями без повторної ретравматизації. Медитативні практики самоусвідомлення розглядаються ним як один із потенційно корисних інструментів стабілізації та розвитку навичок самоспостереження [2, с. 312-330].

У межах поведінкової та контекстуальної психотерапії важливе значення мають роботи S. Hayes [3; 11], присвячені терапії прийняття і

відповідальності (англ. *Acceptance and Commitment Therapy*, АСТ). Дослідник показав, що розвиток психологічної гнучкості, прийняття внутрішнього досвіду та усвідомленого вибору поведінки може сприяти кращій адаптації осіб, які пережили сильний стрес або травматичні події. Практики уважності в терапії прийняття і відповідальності розглядаються як засіб зменшення уникання травматичних переживань та відновлення ціннісно орієнтованої поведінки [3].

Окремий напрям становлять дослідження ефективності медитації саме щодо симптомів ПТСР. Метааналіз С. Голдберга та колег [10] демонструє, що програми MBSR, MBCT та інші майндфулнес-орієнтовані втручання забезпечують статистично значуще зниження рівня тривожності, депресії, емоційного виснаження та симптомів посттравматичного стресу. Особливо помітні результати спостерігаються у ветеранів, які поєднують медитативні практики з психотерапією, психоосвітою та соціальною підтримкою.

В основі нашого дослідження лежить аналіз нейробіологічних змін, які відбуваються внаслідок бойової психічної травми. У військовослужбовців із симптомами ПТСР спостерігається стійка гіперактивність мигдалеподібного тіла (амигдали) та зниження функціональності префронтальної кори. Це призводить до стану хронічної гіперпильності, порушень емоційної регуляції та соціальної дезадаптації [2, с. 70-95].

Медитативні практики, зокрема майндфулнес, демонструють доведену системну дію:

- 1) зменшення рівня кортизолу та адреналіну в плазмі крові [12];
- 2) відновлення вегетативного балансу, стабілізацію частоти серцевих скорочень і варіабельності серцевого ритму [18];
- 3) збільшення щільності сірої речовини в ділянках гіпокампу (за даними магніто-резонансної томографії головного мозку), що покращує пам'ять, правильне сприйняття минулого досвіду та зниження об'єму мигдалини [13].

Зазначені фізіологічні ефекти майндфулнес-медитації допомагають військовим після завершення участі в бойових діях налаштуватися на мирний лад та легше повернутися до звичайного цивільного життя.

На основі власного практичного досвіду застосування практик майндфулнесу ми виділяємо два ключові вектори впливу цих практик на психічне функціонування людини:

- 1) трансформація реактивності в усвідомленість: замість автоматичної захисної агресії (реакція на різкі звуки чи тригери),

ветеран війни, який практикує майдфулнес-медитацію, вчиться помічати імпульс до дії та створювати когнітивну паузу;

2) нівелювання симптомів відчуження: практики усвідомленого спрямованого співчуття допомагають подолати феномен «емоційного оніміння», відновлюючи емпатію та сімейні зв'язки.

Окрім цього, практики майдфулнесу мають економічну та логістичну доступність: після проходження базового навчання з інструктором ветеран отримує автономний інструмент підтримки, незалежний від географічного розташування чи фінансових можливостей.

На початкових етапах у пацієнтів із гострим перебігом посттравматичного стресового розладу закривання очей чи занурення у внутрішні процеси може викликати ретравматизацію та флешбеки. Тому ми пропонуємо триетапну модель впровадження майдфулнес-медитації у практику:

– *перший етап (екстероцептивний)*: медитація на відкритому просторі з фокусуванням уваги на екстероцептивні відчуття, наприклад, ті, що виникають від слухання звуків природи;

– *другий етап (соматичний)*: психовегетативна стабілізація за допомогою свідомого керованого дихання (наприклад, «дихання за квадратом») під контролем психолога;

– *третій етап (інтроцептивний)*: фокусування уваги на інтроцептивних відчуттях (наприклад, м'язово-суглобових відчуттях під час усвідомленої ходьби, «сканування тіла» та інші практики майдфулнесу у безпечному терапевтичному середовищі).

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Практики майдфулнесу (вправи на усвідомленість та увагу) – це дієвий інструмент для покращення психічного функціонування військових та ветеранів війни. Дослідження показують, що такі вправи допомагають військовим зберігати концентрацію уваги, краще міркувати та швидше приймати рішення в екстремальних ситуаціях.

Під час війни мозок звикає жити в постійній тривозі та очікуванні небезпеки. Майдфулнес-медитація знижує рівень гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), вирівнює серцевий ритм і буквально «заспокоює» ділянку мозку, яка відповідає за страх.

Через важкий досвід ветерани війни часто реагують на будь-який різкий звук або тригер автоматичним спалахом агресією або, навпаки, «замикаються в собі» (відчувають емоційне заніміння).

Практики майндфулнесу допомагають зробити паузу перед реакцією, повертають здатність відчувати емоції та зближують із рідними.

Вводити майндфулнес-медитацію у практику треба поступово: спочатку слухати звуки навколо (природу), потім вчитися правильно дихати разом із психологом, і лише потім переходити до усвідомлення внутрішніх відчуттів.

Перевага майндфулнес-медитації в тому, що коли людина один раз навчиться цієї техніки з фахівцем, вона може користуватися нею самостійно все життя, будь-де і абсолютно безкоштовно.

Практики майндфулнесу не є заміною класичної психотерапії чи фармакотерапії, проте вони допомагають покращити емоційний стан і когнітивне функціонування людини. Впровадження цих практик у державні програми реабілітації ветеранів війни дозволить покращити їх адаптацію до цивільного життя.

Результати дослідження можуть стати теоретичним підґрунтям для вдосконалення програм психологічної реабілітації ветеранів та розширення спектра доказових психологічних інтервенцій, що застосовуються у роботі з особами, які пережили бойовий досвід.

Література

1. Басюк Л. В., Василевська О. І., Волошина О. В. Психологічні стратегії адаптації ветеранів до мирного життя після повернення із зони бойових дій. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 1 (47). С. 1356-1373. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1356-1373](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1356-1373).
2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: Як лишити травму в минулому / пер. з англ. Т. Савчинська. Харків : Віват, 2022. 512 с.
3. Гейз С. С., Стросал К. Д., Вілсон К. Г. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін / пер. з англ. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 516 с.
4. Гресь О. Інноваційні методи психологічної реабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях: досвід України. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. 2024. Спец. вип. № 1 (132). С. 232-236. DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2024-5-36>.
5. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. О. Асташова. Київ: Наш Формат, 2019. 264 с.
6. Ільків К. Р., Боровнікова В. С. Майндфулнес як ресурс психологічної стійкості в умовах війни. *Науковий вісник Львівського*

державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2025. № 2. С. 37-47. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-5>.

7. Рефель В. І., Таран О. І., Якимюк Д. І. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025)*, ч. II, Хмельницький: ХГПА, 2025. С. 88-91.

8. Святенко Т., Костюченко А., Харькова І. Методи психологічної корекції субдепресивних станів учасників бойових дій в контексті медико-психологічної реабілітації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 82 (6). С. 134–140. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-134-140>.

9. Bormann, J. E., Thorp, S. R., Wetherell, J. L., Golshan, S., & Lang, A. J. (). Meditation-based mantram intervention for veterans with posttraumatic stress disorder: A randomized trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2013. Vol. 5, Issue 3. P. 259–267. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0027522>.

10. Goldberg S. B., Tucker R. P., Greene P. A., Davidson R. J., Wampold B. E., Kearney D. J., Simpson T. L. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 59. P. 52-60. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

11. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 382 p.

12. Hoge E. A., Bui E., Palitz S. A. et al. Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *Psychiatry Research*. 2017. Vol. 251. P. 106-111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.075>.

13. Hölzel B. K., Lazar S. W., Gard T. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011. Vol. 191, no. 1. P. 36-43. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>.

14. Jha A. P., Morrison A. B., Parker S. C., Stanley E. A. Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness*. 2017. Vol. 8, no. 1. P. 46-58. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-015-0465-9>

15. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 2010. Vol. 10, no. 1. P. 54-64. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0018438>.

16. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Delacorte Press, 1990. 467 p.
17. Kabat-Zinn J. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Hyperion, 2005. 304 p.
18. Krygier J. R., Heathers J. A., Shahrestani S., Abbott M., Gross J. J., Kemp A. H. Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation. *International Journal of Psychophysiology*. 2013. Vol. 89, Issue 3. P. 305-313. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.06.017>
19. Polusny M. A., Erbes C. R., Thuras P. et al. Mindfulness-Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Disorder Among Veterans: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2015. Vol. 314, no. 5. P. 456-465. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2015.8361>.
20. Stanley E. A., Jha A. P. Mind fitness and mental armor: Enhancing performance and building warrior resilience. *Joint Force Quarterly*. 2009. Vol. 55, no. 4. P. 13-18. URL: <https://surl.li/fztwjv>

References

1. Basiuk L. V., Vasylevska O. I., Voloshyna O. V. Psykholohichni stretehii adaptatsii veteraniv do myrnoho zhyttia pislia povernennia iz zony boiovykh dii. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia «Psykholohiia»*. 2025. № 1 (47). S. 1356-1373. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1356-1373](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1356-1373).
2. Van der Kolk B. Tilo vede lik: Yak lyshyty travmu v mynulomu / per. z anhl. T. Savchynska. Kharkiv : Vivat, 2022. 512 s.
3. Heiz S. S., Strosal K. D., Vilson K. H. Terapiia pryiniattia ta vidpovidalnosti. Protse i praktyka usvidomlenykh zmin / per. z anhl. Kyiv: Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky, 2024. 516 s.
4. Hres O. Innovatsiini metody psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtstv pislia uchasti v boiovykh diiakh: dosvid Ukrainy. *Naukovyi visnyk Dniprovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. 2024. Spets. vyp. № 1 (132). S. 232-236. DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2024-5-36>.
5. Goulman D., Davidson R. Nove «Ia». Vplyv medytatsii na svidomist, tilo y mozok / per. z anhl. O. Astashova. Kyiv: Nash Format, 2019. 264 s.
6. Ilkiv K. R., Borovnikova V. S. Maindfulnes yak resurs psykholohichnoi stiikosti v umovakh viiny. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykholohichna*. 2025. № 2. S. 37-47. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-5>.
7. Refel V. I., Taran O. I., Yakymiuk D. I. Suchasni vydy reabilitatsii dlia postrazhdalyykh vid viiny viiskovosluzhbovtstv. *Aktualni problemy rozvytku osvity v sferi fizychnoi kultury sportu ta turyzmu: materialy VIII Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Khmelnyskyi, 22-23 kvitnia 2025 r.)*, ch. II, Khmelnytskyi: KhHPA, 2025. S. 88-91.
8. Sviatenko T., Kostiuhenko A., Kharkova I. Metody psykholohichnoi korektsii subdepresyynykh staniv uchasykyv boiovykh dii v konteksti medyko-psykholohichnoi reabilitatsii. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2024. № 82 (6). S. 134–140. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-134-140>.
9. Bormann, J. E., Thorp, S. R., Wetherell, J. L., Golshan, S., & Lang, A. J. (). Meditation-based mantram intervention for veterans with posttraumatic stress disorder: A

randomized trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2013. Vol. 5, Issue 3. P. 259–267. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0027522>.

10. Goldberg S. B., Tucker R. P., Greene P. A., Davidson R. J., Wampold B. E., Kearney D. J., Simpson T. L. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 59. P. 52-60. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

11. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 382 p.

12. Hoge E. A., Bui E., Palitz S. A. et al. Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *Psychiatry Research*. 2017. Vol. 251. P. 106-111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.075>.

13. Hölzel B. K., Lazar S. W., Gard T. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011. Vol. 191, no. 1. P. 36-43. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>.

14. Jha A. P., Morrison A. B., Parker S. C., Stanley E. A. Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness*. 2017. Vol. 8, no. 1. P. 46-58. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-015-0465-9>

15. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 2010. Vol. 10, no. 1. P. 54-64. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0018438>.

16. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Delacorte Press, 1990. 467 p.

17. Kabat-Zinn J. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Hyperion, 2005. 304 p.

18. Krygier J. R., Heathers J. A., Shahrestani S., Abbott M., Gross J. J., Kemp A. H. Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation. *International Journal of Psychophysiology*. 2013. Vol. 89, Issue 3. P. 305-313. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.06.017>

19. Polusny M. A., Erbes C. R., Thuras P. et al. Mindfulness-Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Disorder Among Veterans: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2015. Vol. 314, no. 5. P. 456-465. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2015.8361>.

20. Stanley E. A., Jha A. P. Mind fitness and mental armor: Enhancing performance and building warrior resilience. *Joint Force Quarterly*. 2009. Vol. 55, no. 4. P. 13-18. URL: <https://surl.li/fztwjv>