Література

1.Pavlova I., Zikrach D., Shvets V., Petrytsa P., Ortenburger D., Langfort J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Physical Activity Review.* 2022. Vol. 10, No. 2. P. 1–11.

2.Pavlova I., Bodnar I., Shvets V., Petrytsa P., Nalyvayko N. Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. Cypriot Journal of Educational Sciences. 2022. 17(4). P. 1009–1023.

3.Швець В.Л., Павлова Ю.О. Формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Національної гвардії України з урахуванням особливостей їхніх показників. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2024. № 2. С. 90–95.

4.Швець В., Дух Т., Павлова Ю. Оцінювання важливості фізичних якостей у військовій фізичній підготовці військовослужбовців. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 10 (170). С. 157–160.

5.Павлова Ю.О., Андрес А.С., Дух Т.І., Крижановський В.О., Швець В.Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 3 (133). С. 95–101.

6.Швець В., Павлова Ю., Боднар І. Фахова компетентність інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021. 6(3). С. 366–373.

Reference

1.Pavlova, I., Zikrach, D., Shvets, V., Petrytsa, P., Ortenburger, D., & Langfort, J. (2022). Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Physical Activity Review,* 10(2), 1–11.

2.Pavlova, I., Bodnar, I., Shvets, V., Petrytsa, P., & Nalyvayko, N. (2022). Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. *Cypriot Journal of Educational Sciences,* 17(4), 1009–1023.

3.Shvets, V. L., & Pavlova, Yu. O. (2024). Formation of readiness of physical training and sports instructors of the National Guard of Ukraine taking into account their indicators. *Scientific Discourse in Physical Education and Sport,* 2, 90–95.

4.Shvets, V., Dukh, T., & Pavlova, Yu. (2023). Assessment of the importance of physical qualities in military physical training of servicemen. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport),* 10(170), 157–160.

5.Pavlova, Yu. O., Andres, A. S., Dukh, T. I., Kryzhanovskyi, V. O., & Shvets, V. L. (2021). Current state of organization of physical training of cadets in higher education institutions of internal affairs bodies. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov,* 3(133), 95–101.

6.Shvets, V., Pavlova, Yu., & Bodnar, I. (2021). Professional competence of physical training and sports instructors in internal affairs agencies. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport,* 6(3), 366–373.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).48

Яковенко О.О., к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-7165-5229
Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-1164-9054
Строганов С.В., к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0002-1968-7872
Бишевець Н.Г., к.п.н., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0001-6118-6580
Ярмоленко М.А., к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0000-0003-2181-4022
Бафадаров О.Ю., викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ https://orcid.org/0009-0006-9308-1226
Yakovenko O.O., PhD in Physical Education, Associate Professor, Department of eSports and Information Technology, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv
Shynkaruk O.A., Dr. in Physical Education, Professor of the Department of eSports and Information Technologies, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv
Stroganov S.V., PhD in Physical Education, Associate Professor, Department of eSports and Information Technology, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv
Byshevets N.G., PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of eSports and Information Technology, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv
Bafadarov O.Yu., Teacher, Lecturer, Department of eSports and Information Technology, National University of Physical Education and Sports of Ukraine,

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Розглянуто проблематику впливу військового стресу на психофізіологічний стан військовослужбовців та шляхи його профілактики і корекції. Проаналізовано специфічні стресогенні чинники, характерні для військової служби, включно з перебуванням у зонах бойових дій, тривалою розлукою з родиною, високим рівнем відповідальності та ризику для життя. Встановлено, що хронічна дія таких факторів призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних та тривожних станів, психосоматичних порушень і соціально-професійних наслідків, включно з порушеннями міжособистісних стосунків і зниженням бойової ефективності.

Висвітлено сучасні підходи до психологічного супроводу військовослужбовців, зокрема системний підхід, що передбачає інтеграцію профілактичних, психоедукаційних, моніторингових, кризових та реабілітаційних заходів на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях. Показано ефективність тренінгів із розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленості (mindfulness), когнітивної гнучкості та конструктивного вирішення конфліктів. Особливу увагу приділено ранньому виявленню ознак стресових розладів за допомогою психодіагностичних інструментів і біомаркерів, а також організаційним і соціальним аспектам підтримки військових колективів.

Ключові слова: *стрес, військовослужбовці, ПТСР, психологічний супровід, системний підхід, профілактика стресу, реабілітація.*

Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Strohanov S.V., Byshevets N.H., Bafadarov O.Yu. Modern Approaches to Psychological Support and Enhancement of Stress Resilience in Military Personnel. *The article addresses the critical issue of the impact of military stress on the psychophysiological condition of military personnel and explores methods for its prevention and mitigation. The study analyzes specific stress-inducing factors characteristic of military service, including deployment to combat zones, prolonged separation from family, high levels of responsibility, and life-threatening situations. Chronic exposure to these stressors has been found to contribute to the development of post-traumatic stress disorder (PTSD), depressive and anxiety disorders, psychosomatic disturbances, and adverse social and professional consequences, such as interpersonal conflicts, emotional detachment, and reduced operational effectiveness.*

Modern approaches to psychological support for military personnel are discussed, with particular emphasis on a systemic approach. This approach involves the integration of preventive, psychoeducational, monitoring, crisis intervention, and rehabilitative measures at individual, group, and organizational levels. The article highlights the effectiveness of training programs aimed at developing emotional self-regulation, mindfulness, cognitive flexibility, and constructive conflict resolution skills. Special attention is given to the early identification of stress disorder indicators using psychodiagnostic tools and biological markers, which enable timely interventions to prevent escalation and chronicity.

Furthermore, the study underscores the importance of organizational and social support within military units. Supportive leadership, effective communication channels, and the promotion of mental health awareness significantly enhance resilience and reduce stigma associated with seeking psychological assistance. The combination of individual, group, and organizational strategies ensures a comprehensive framework for maintaining mental health, improving adaptability in high-stress environments, and preserving overall operational readiness.

In conclusion, the integration of systematic, evidence-based psychological support approaches in military settings is essential for enhancing stress resilience, mitigating the negative consequences of chronic stress, and ensuring both the psychological well-being and functional effectiveness of military personnel. These strategies not only contribute to the health and readiness of the armed forces but also support the long-term social and professional reintegration of service members.

Keywords: *stress, military personnel, PTSD, psychological support, systemic approach, stress prevention, rehabilitation.*

Постановка проблеми. Широкий спектр психологічних та емоційних викликів, з якими стикаються військовослужбовці, кардинально відрізняється від типових факторів стресу, з якими стикаються цивільні особи у повсякденному житті [2; 9; 11]. Також військовий стрес посилюється низкою унікальних факторів, таких як відправлення в зони бойових дій, тривала розлука з родиною, надзвичайна схильність до ризикованих ситуацій та труднощі з поверненням до цивільного життя після відправлення або закінчення терміну служби в армії [1; 6]. Розгортання в зонах конфлікту та участь у бойових діях є очевидними стресовими факторами для військовослужбовців, які перебувають на активній службі. Бойові дії — це високий тиск і непередбачуваність, оскільки вони вимагають миттєвих рішень, від яких залежить життя або смерть. Стрес у такому середовищі може спричинити моральні та етичні дилеми, а психологічні травми можуть бути важкими для загоєння. Робота в зоні бойових дій вимагає постійної пильності — існує страх серйозних травм або смерті, а також свідчення травматичних подій. Будь-який з цих факторів сам по собі може викликати гостру стресову реакцію або ПТСР, а військовослужбовці часто стикаються з поєднанням декількох факторів одночасно [4; 5; 9].

У військовослужбовців стрес є складним багатофакторним феноменом, який охоплює фізіологічні, психологічні, соціальні та професійні аспекти діяльності. Високий рівень відповідальності, ризику та невизначеності, характерний для військової служби, створює умови постійної мобілізації адаптаційних ресурсів організму, що за відсутності належного психологічного супроводу може призводити до дезадаптаційних реакцій і розвитку психічних розладів [5; 7; 8]. Тому питання своєчасної профілактики, діагностики та подолання стресових станів має не лише індивідуальне, а й стратегічне значення для збереження ефективності військових підрозділів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Військовий стрес є багатовимірним феноменом, який охоплює не лише фізичні та психічні реакції на загрозу, але й соціально-психологічні наслідки, що впливають на якість життя,

професійну ефективність і процес адаптації військовослужбовців у мирних умовах [9]. У сучасних умовах воєнних дій та глобальної нестабільності питання впливу стресових чинників на психофізіологічний стан військовослужбовців набуває особливої актуальності. Військова діяльність передбачає тривале перебування у середовищі підвищеної небезпеки, де поєднуються фізичні навантаження, психологічна напруга, інформаційне перевантаження та соціальна ізоляція. Такі умови формують потужне стресогенне середовище, у якому адаптаційні можливості організму часто перевищують фізіологічні межі. Хронічна дія стресу, що є невід'ємною складовою військової служби, може призводити до дисфункцій нервової, ендокринної та імунної систем, порушення когнітивних процесів і виникнення психічних розладів [1; 3; 7].

Вивчення специфіки проявів стресу у військовослужбовців має важливе теоретичне й практичне значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування психоемоційного напруження, шляхи його подолання та засоби профілактики негативних наслідків. Зокрема, дослідження цього явища є основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, психофізіологічної реабілітації та збереження професійної працездатності осіб, задіяних у військовій службі.

Мета дослідження - науково обґрунтувати системний підхід до психологічного супроводу військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Військова діяльність характеризується високим рівнем відповідальності, фізичних і психологічних навантажень, а також необхідністю швидкого прийняття рішень у критичних умовах. У процесі служби військовослужбовець проходить кілька етапів — від підготовки та адаптації до умов служби до участі в бойових діях і подальшої демобілізації [2; 10]. На кожному з цих етапів виникають різні за природою та інтенсивністю стресогенні чинники, що формують специфічні психоемоційні реакції.

Розуміння причин виникнення стресу на різних етапах військової служби (рис. 1) є важливим для своєчасного виявлення ризиків психоемоційного виснаження та розробки ефективних заходів профілактики. Такий аналіз дозволяє не лише визначити критичні періоди підвищеного стресового навантаження, але й створити цілісну модель адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності.



Рис. 1. Причини виникнення стресу у військовослужбовців на різних етапах

У контексті сучасних військових операцій проблема стресових реакцій та їх наслідків для психофізіологічного стану військовослужбовців набуває особливого значення. Військова діяльність є однією з найбільш стресогенних сфер професійної зайнятості, оскільки передбачає виконання завдань у середовищах, де поєднуються висока відповідальність, невизначеність і постійна загроза життю [5; 10; 11]. В умовах бойових дій, миротворчих місій або навіть інтенсивних тренувань організм військовослужбовця перебуває у стані підвищеної мобілізації ресурсів, що з часом може призвести до хронічного виснаження фізичних і психічних систем.

Військовослужбовці часто функціонують у високоризикових і небезпечних середовищах, де навіть короткочасне зниження уваги може мати фатальні наслідки. Виконання бойових або оперативних завдань, робота зі складним озброєнням, чергування у зонах бойових дій — усе це вимагає максимальної концентрації, витривалості та готовності до дій у будь-який момент [2; 3; 10]. Постійне перебування в умовах потенційної загрози, зокрема під час можливих атак або контакту з вибухонебезпечними предметами, зумовлює формування стану гіперпильності (hypervigilance) — тривалого підвищення сенсорної чутливості та збудження нервової системи, що, за відсутності відновлення, призводить до емоційного виснаження, тривожних розладів, депресивних станів та симптомів професійного вигорання [7].

Додатковим стресогенним чинником виступає тривала розлука з родиною та соціальним оточенням, що є невід'ємною частиною військової служби. Відсутність близьких контактів, емоційна ізоляція, постійне відчуття невизначеності щодо власної безпеки та добробуту родини сприяють розвитку почуття самотності, тривоги та депресії [6]. Особливо гостро ці проблеми проявляються у військовослужбовців, які перебувають у зонах збройних конфліктів, де психоемоційна напруга досягає критичного рівня.

Не менш складним етапом є перехід до цивільного життя після завершення військової служби. Адаптація до нових соціальних і професійних реалій супроводжується низкою труднощів, відомих як синдром після розгортання (post-deployment syndrome) [11]. Ветерани часто відчувають втрату ідентичності, мети та соціального статусу, що поєднується з труднощами у працевлаштуванні та пошуку діяльності, адекватної їхнім військовим навичкам [1; 4; 9]. Відсутність жорсткої структурованості, притаманної військовій системі, та необхідність самостійного прийняття рішень у цивільному житті можуть викликати дезорієнтацію, фрустрацію й емоційне виснаження. Ці труднощі є частиною ширшого спектру психосоціальних ризиків, пов'язаних із тривалим перебуванням у стресовому середовищі військової служби, що підкреслює важливість своєчасного виявлення та корекції стресових реакцій.

Серйозних наслідків може набувати стрес у військових, за умови якщо він залишається без належної уваги та психологічного супроводу, що може спричинити глибокі та системні наслідки, які істотно впливають як на психічний і фізичний стан військовослужбовців, так і на функціонування їхніх сімей [2; 11]. Військова служба пов'язана з високим

рівнем професійного навантаження, постійною готовністю до небезпеки та необхідністю діяти в умовах невизначеності — факторами, які створюють потужне стресове середовище [3].

Учасники бойових дій часто переживають події, які виходять за межі звичайного людського досвіду, що зумовлює підвищену вразливість до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів та соматичних порушень [5]. Невідреагований або неконтрольований стрес призводить до порушення регуляції нейроендокринної системи, хронічного підвищення рівня кортизолу, дисфункції імунної системи, а також формування поведінкових реакцій уникання або агресії [7].

Крім індивідуальних наслідків (рис. 2), ігнорування військового стресу має соціальний вимір, зокрема — посилення міжособистісних конфліктів, емоційну відчуженість, зростання рівня розлучень і соціальну ізоляцію [1; 5; 8; 10]. Таким чином, відсутність своєчасного виявлення та корекції стресових станів у військовослужбовців створює ризик розвитку хронічних психофізіологічних порушень, які негативно позначаються як на індивідуальному благополуччі, так і на бойовій готовності військових підрозділів.

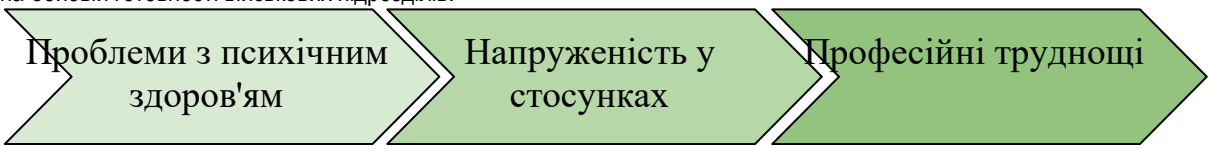


Рис. 2. Наслідки стресу військовослужбовців, що залишений без уваги

Найбільш значним наслідком впливу військового стресу є розвиток порушень психічного здоров'я серед військовослужбовців і ветеранів. Перебування у хронічно стресових умовах, зокрема під час бойових дій або виконання завдань у середовищі з підвищеним ризиком, зумовлює підвищення рівня психоемоційного напруження та може призводити до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних станів, а також до зловживання психоактивними речовинами як способу саморегуляції. Клінічні прояви цих розладів охоплюють широкий спектр симптомів, серед яких флешбеки, нічні кошмари, гіперпильність, уникнення ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом, соціальна ізоляція, емоційна притупленість, відчуття безнадії, підвищена дратівливість, схильність до агресії або самоушкоджень, суїцидальні думки, а також порушення фізичного самопочуття.

Поряд із психічними наслідками, тривала дія стресогенних чинників суттєво впливає й на фізіологічний стан військовослужбовців. Хронічний стрес є потужним тригером розвитку соматичних захворювань, зокрема серцево-судинних, гастроентерологічних і метаболічних порушень, а також зниження імунної резистентності організму. Підвищена секреція гормонів стресу, насамперед кортизолу й адреналіну, у поєднанні з тривалим фізичним і психоемоційним перенапруженням, призводить до дисбалансу в роботі нейроендокринної системи, виснаження адаптаційних ресурсів та формування хронічної втоми [7]. Крім того, інтенсивні фізичні навантаження, характерні для військової служби, можуть спричиняти травми опорно-рухового апарату, м'язово-скелетний біль, порушення сну й загальне зниження функціонального стану організму. Таким чином, взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям у контексті військового стресу є тісним і комплексним, що потребує системного підходу до профілактики, діагностики та реабілітації.

Взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям військовослужбовців не обмежується індивідуальним рівнем, а має суттєвий соціальний вимір. Стрес, зумовлений умовами військової служби, впливає не лише на соматичні та психологічні показники, але й на якість міжособистісних взаємин, соціальну інтеграцію та професійну ефективність [5]. Особливої уваги заслуговують сімейні та соціальні наслідки бойового або службового стресу, які можуть мати довготривалий характер та проявлятися навіть після завершення військової кар'єри.

Так хронічне емоційне напруження, пов'язане з виконанням службових обов'язків у зоні ризику, часто призводить до порушення комунікації між військовослужбовцем та його найближчим оточенням. Родини стикаються з емоційною віддаленістю, замкненістю та труднощами у відновленні довіри й близькості після тривалих відряджень. Висока поширеність посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станів у ветеранів істотно ускладнює їх здатність до емоційної взаємодії з партнерами, дітьми та іншими членами родини. Емпіричні дослідження засвідчують, що рівень розлучень серед військовослужбовців є вищим, ніж у будь-якій іншій соціально-професійній групі, а також що ветерани, які брали участь у бойових діях, рідше одружуються та частіше розлучаються після повернення із зони конфлікту [3; 6].

Окрім соціальних наслідків, військовий стрес має значний вплив і на професійну діяльність. Для військовослужбовців, які перебувають на активній службі, надмірний рівень психоемоційного напруження асоціюється зі зниженням концентрації уваги, когнітивної гнучкості та здатності приймати ефективні рішення в умовах обмеженого часу [7]. Це, у свою чергу, може негативно позначатися на виконанні бойових завдань, зменшувати продуктивність і створювати ризики для безпеки місії. Ветерани, які повертаються до цивільного життя, нерідко стикаються з труднощами професійної реінтеграції — хронічні прояви стресових розладів, ПТСР або депресивних симптомів ускладнюють процес працевлаштування, знижують мотивацію та ефективність трудової діяльності. Таким чином, військовий стрес має багатовимірний характер, охоплюючи як біопсихологічні, так і соціально-професійні аспекти, що вимагає комплексних підходів до його профілактики та подолання.

Таким чином, поєднання високого рівня професійного навантаження, постійної готовності до небезпеки та труднощів адаптації після завершення служби створює для військовослужбовців стійке стресове середовище. Це підкреслює необхідність не лише раннього виявлення та психологічної підтримки, а й впровадження конкретних методів управління стресом, які можуть мінімізувати його негативні наслідки та сприяти збереженню психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців.

Враховуючи складність та інтенсивність стресових факторів, з якими стикаються військовослужбовці як під час служби, так і в період адаптації до цивільного життя, виникає необхідність у системному підході до їхнього психологічного супроводу. Такий підхід передбачає не лише моніторинг психофізіологічного стану, але й активне впровадження стратегій зниження стресу, що сприяють підвищенню стійкості, оптимізації функціональної діяльності та збереженню загального благополуччя особового складу, тобто він передбачає комплексне та багаторівневе забезпечення психічного здоров'я, яке охоплює профілактику, раннє виявлення, підтримку та реабілітацію у разі розвитку стресових реакцій або психічних розладів. Саме тому, узагальнюючи дані отримані в результаті дослідження нами було виділено основні компоненти такого підходу (рис. 3).



Рис. 3. Системний підхід до психологічного супроводу військовослужбовців

Результати проведеного аналізу даних попередніх досліджень [1; 5; 7; 10; 11] свідчать, що найвищу ефективність у профілактиці стресу демонструють програми, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції та усвідомленості. Участь військовослужбовців у тренінгах з усвідомленості (mindfulness) та дихальних практиках сприяє зниженню рівня реактивної тривожності, покращенню концентрації уваги та підвищенню толерантності до невизначеності. Емпіричні дані підтверджують, що навчання методам конструктивного вирішення конфліктів та прийняття рішень у стресових умовах зменшує ризик розвитку імпульсивних реакцій і підвищує когнітивну гнучкість. Таким чином, профілактична підготовка формує основу психологічної стійкості, яка є ключовим чинником збереження функціональної готовності військовослужбовців у бойових і кризових ситуаціях. Однак навіть за наявності розвинених навичок стресостійкості необхідним залишається постійний контроль за психоемоційним станом особового складу. Ефективна профілактика має поєднуватися з систематичним моніторингом і раннім виявленням ознак психологічного виснаження, що дає змогу своєчасно втрутитися та запобігти розвитку більш глибоких розладів.

Аналіз практики психологічного супроводу показує [2; 3; 8], що систематичний моніторинг психічного стану військовослужбовців дозволяє виявляти ознаки стресових розладів на ранніх етапах і запобігати їхньому переходу у хронічну форму. Використання стандартизованих психодіагностичних інструментів (наприклад, шкал тривожності, депресії та ПТСР) забезпечує об'єктивну оцінку стану особового складу [11]. Результати досліджень свідчать, що регулярне психофізіологічне спостереження, зокрема вимірювання варіабельності серцевого ритму, рівня кортизолу та інших біомаркерів стресу, дозволяє підвищити точність оцінювання ризиків. Такий підхід створює підґрунтя для персоналізованого надання допомоги та зменшення втрат психічного потенціалу підрозділів. Водночас ефективність системи психологічного супроводу визначається не лише своєчасним виявленням проблем, а й якістю подальшої підтримки, спрямованої на їхнє подолання. Саме на цьому етапі ключового значення набувають індивідуальні та групові форми психологічної роботи, які забезпечують безпосередній вплив на емоційний стан військовослужбовців і сприяють відновленню їхньої внутрішньої рівноваги.

Дослідження підтверджують [3; 5; 7; 8], що поєднання індивідуальної та групової підтримки забезпечує найбільшу ефективність у зниженні наслідків стресу. Індивідуальні консультації сприяють формуванню довіри між військовослужбовцем і психологом, дозволяючи адресно опрацьовувати травматичні переживання. У свою чергу, групові тренінги посилюють соціальну згуртованість, розвивають емпатію та взаємопідтримку, що особливо важливо у військових колективах. Практика показує, що участь у групових формах психологічної роботи допомагає військовослужбовцям відновити відчуття спільності та колективної відповідальності, знижуючи прояви емоційного виснаження. Комплексність психопрофілактичної роботи вимагає не лише поєднання різних форм психологічної допомоги, а й створення умов для їх системного функціонування в межах військової організації. Ефективність індивідуальної та групової підтримки значною мірою залежить від того, наскільки вони інтегровані у загальну систему психологічного супроводу особового складу та підкріплені належною управлінською політикою.

На рівні організаційних структур ключову роль у запобіганні стресу відіграє культура підтримки, яку формує командування. Аналіз досвіду збройних сил різних країн показує, що відкритість керівництва до діалогу, наявність ефективних каналів комунікації та заохочення звернення по психологічну допомогу істотно зменшують рівень стигматизації і страху перед «слабкістю» [1; 6; 9; 10]. Формування сприятливого мікроклімату у підрозділах, регулярне проведення бесід, психологічних дебрифінгів та навчання командирів основам психологічної грамотності сприяють стабілізації морально-психологічного стану військовослужбовців. Отже, соціальна й організаційна підтримка виступає системним чинником профілактики професійного вигорання та підтримки ефективності військової діяльності. Важливо підкреслити, що система психологічного супроводу військовослужбовців не завершується в межах підрозділу чи під час

активної служби. Її ефективність визначається безперервністю підтримки на всіх етапах життєвого циклу військової діяльності — від підготовки та виконання завдань до повернення в цивільне середовище.

Ефективна реінтеграція військовослужбовців після демобілізації є завершальним етапом системи психологічного супроводу [2]. Дослідження свідчать, що поєднання соціальної, освітньої та професійної підтримки дозволяє знизити рівень тривожності та покращити показники психологічної адаптації. Програми, спрямовані на профорієнтацію, перенавчання та розвиток навичок цивільної комунікації, сприяють формуванню нової ідентичності ветерана — відчуття соціальної значущості та мети [8; 11]. Крім того, створення ветеранських спільнот та центрів підтримки забезпечує безперервність психологічного контакту, що запобігає розвитку посттравматичних синдромів. Таким чином, реабілітаційні заходи є не лише процесом повернення до мирного життя, а й важливим елементом збереження психічного здоров'я суспільства загалом.

Саме тому, застосування системного підходу у психологічному супроводі військовослужбовців є повноцінним, багатокомпонентим підходом, що ґрунтується на принципах цілісності, взаємозв'язку та безперервності психосоціальних процесів, що відбуваються у військовому середовищі. Такий підхід передбачає не лише використання окремих психокорекційних чи реабілітаційних методів, а й формування інтегрованої моделі, у якій профілактика, психоедукація, моніторинг емоційного стану, кризова інтервенція та післястресова підтримка виступають складовими єдиної стратегії. В основі системного підходу лежить ідея комплексного впливу на індивідуальний, груповий та організаційний рівні, що дозволяє забезпечити узгодженість дій психологічної служби, командування та медичних фахівців.

Таким чином, можна підсумувати, що реалізація такої моделі сприяє підвищенню ефективності управління стресом у військових колективах, зменшенню ризику розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних і тривожних станів, а також забезпечує підтримання оптимального рівня боєздатності та морально-психологічної стійкості особового складу. Важливо, що системний підхід передбачає не лише реагування на вже наявні психологічні проблеми, а й проактивну профілактику — створення умов, у яких психічне здоров'я розглядається як стратегічний ресурс. Завдяки цьому забезпечується збереження функціональної спроможності військовослужбовців протягом усього періоду служби, а також ефективна адаптація після демобілізації, що, у свою чергу, має значний вплив на соціальну стабільність та національну безпеку держави.

Висновки. Системний підхід до психологічного супроводу військовослужбовців виступає ключовим інструментом збереження їхнього психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та забезпечення функціональної готовності в умовах підвищеної небезпеки. Його реалізація вимагає міждисциплінарної взаємодії фахівців — психологів, медиків, соціальних працівників та командирів, а також підтримки на рівні державної політики у сфері оборони та охорони здоров'я. У перспективі розвиток такої системи сприятиме не лише покращенню психологічного благополуччя військовослужбовців, а й підвищенню стійкості збройних сил загалом, що є важливим чинником національної безпеки та суспільної стабільності.

Література

1. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с. ISBN 978-966-8671-67-8.

2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

3. Turliuc M. N., Balcan A.-D. Stress and Psychological Well-Being in Military Gendarmes. Social Sciences. 2023. Vol. 12, No. 9. P. 517. DOI: https://doi.org/10.3390/socsci12090517

4. Яковенко О. О., Шинкарук О. А., Бишевець Н. Г., Строганов С. В. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Вип. 12(185). Київ, 2024. С. 207–212.

5. Veteran and military mental health issues. PubMed. Published January 1, 2024. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34283458/

6. Pethrus C. M., Reutfors J., Johansson K., Neovius K., Söderling J., Neovius M., Bruze G. Marriage and divorce after military deployment to Afghanistan: A matched cohort study from Sweden. PLoS One. 2019. Vol. 14, No. 2. e0207981. DOI: 10.1371/journal.pone.0207981. PMID: 30707702; PMCID: PMC6358058.

7. Basso J. C., Suzuki W. A. The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. Brain Plast. 2017. Vol. 2, No. 2. P. 127–152. DOI: 10.3233/BPL-160040. PMID: 29765853; PMCID: PMC5928534.

8. Komase Y., Watanabe K., Hori D., Nozawa K., Hidaka Y., Iida M., Imamura K., Kawakami N. Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. J Occup Health. 2021. Vol. 63, No. 1. e12290. DOI: 10.1002/1348-9585.12290. PMID: 34762326; PMCID: PMC8582291.

9. Sullivan-Kwantes W., Cramer M., Bouak F., Goodman L. Environmental Stress in Military Settings. In: Sookermany A. M. (ed.) Handbook of Military Sciences. Cham : Springer, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-02866-4_107-1

10. Mihaela R., Sandu M., Macsim L., Milea V. Organizational stress and job satisfaction in military personnel. Technium Social Sciences Journal. 2022. Vol. 38. P. 346–366. DOI: 10.47577/tssj.v38i1.7898.

11. Iverson K. M. [et al.] Traumatic experiences, PTSD, and mental health care utilization among female veterans. Psychological Services. 2020. Vol. 17, No. 4. P. 402–411.

References

1. Kolesnichenko, O. S., Prykhodko, I. I., & Matsehoro, Ya. V. (2021). Psykholohichna reabilitatsiya viyskvosluzhbovtsiv pislia vykonannia sluzhbovo–boiovykh zavdan v boiovykh umovakh (Monograph). NA NGU, 75. ISBN 978-966-8671-67-8.
2. Mushkevych, M. I., Fedorenko, R. P., Melnyk, A. P., et al. (2016). Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh simiam (M. I. Mushkevych, Ed.). Vezha-Druk, 260
3. Turliuc, M. N., & Balcan, A.-D. (2023). Stress and psychological well-being in military gendarmes. Social Sciences, 12(9), 517. https://doi.org/10.3390/socsci12090517
4. Yakovenko, O. O., Shynkaruk, O. A., Byshevets, N. H., & Strohanov, S. V. (2024). Kibersport yak instrument reabilitatsii dlia viyskvosluzhbovtsiv: Podolannia stresu ta stres-asotsiuiovanykh staniv. Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, 12(185), 207–212.
5. Veteran and military mental health issues. (2024, January 1). PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34283458/
6. Pethrus, C. M., Reutfors, J., Johansson, K., Neovius, K., Söderling, J., Neovius, M., & Bruze, G. (2019). Marriage and divorce after military deployment to Afghanistan: A matched cohort study from Sweden. PLoS One, 14(2), e0207981. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207981
7. Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. Brain Plasticity, 2(2), 127–152. https://doi.org/10.3233/BPL-160040
8. Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. Journal of Occupational Health, 63(1), e12290. https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290
9. Sullivan-Kwantes, W., Cramer, M., Bouak, F., & Goodman, L. (2021). Environmental stress in military settings. In A. M. Sookermany (Ed.), Handbook of Military Sciences. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-02866-4_107-1
10. Mihaela, R., Sandu, M., Macsim, L., & Milea, V. (2022). Organizational stress and job satisfaction in military personnel. Technium Social Sciences Journal, 38, 346–366. https://doi.org/10.47577/tssj.v38i1.7898
11. Iverson, K. M., et al. (2020). Traumatic experiences, PTSD, and mental health care utilization among female veterans. Psychological Services, 17(4), 402–411.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).49

Bobrovnyk Volodymyr Illich
Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Head of the Department of Track and Field, Winter Sports and Cycling.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-1254-4905
Tkachenko Mykhailo Leonidovych
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Track and Field, Winter Sports and Cycling.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0001-6511-9107
Puhachov Dmytro Oleksandrovych
PhD Student, Lecturer at the Department of Track and Field, Winter Sports and Cycling.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0009-0006-9838-3696

DEDICATED TO THE 95th ANNIVERSARY OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF UKRAINE
HISTORICAL ORIGINS OF TRACK AND FIELD SPORTS FORMATION AS A SECTION OF ACADEMIC DISCIPLINE "THEORY AND METHODOLOGY OF COACHING IN THE CHOSEN SPORTS EVENT" OF THE ATHLETICS DEPARTMENT OF THE NUPESU FOR THE PERIOD SINCE 1934

The current working program of the "Theory and Methodology of Coaching in the Chosen Sports Event" academic discipline of the Athletics Department on topic No. 2 "History of Athletics Development", addresses track and field exercises in the times of primitive society and the Ancient World, during the Middle Ages and the Renaissance era. The program covers the origin of athletics in Ukraine in the XIX century and the first athletics organizations, the development of athletics in the period 1945-1991, as well as during the formation of the independent state of Ukraine. The program also considers the participation of Ukrainian track and field athletes in the Olympic Games, World, and European Championships. The objective of the study is to develop the principal directions of the Athletics Department's activity based on the formation of staff and the main areas of educational, scientific, methodological, and sports work. Methods. Analysis of literary sources, conversations with the