

УДК: 159.9:616.89:796.012.1

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-12\(42\)-2531-2544](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-12(42)-2531-2544)

Сидорчук Нінель Герандівна доктор педагогічних наук, професор, дійсний член ГО «Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки "Полісся"», професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0003-2824-1562>

Борейко Олександр Михайлович кандидат педагогічних наук, доцент, член-кореспондент ГО «Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки "Полісся"», ветеран війни, доцент кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0001-8457-720X>

РЕКРЕАЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. У статті актуалізовано проблему збереження та відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, що перебували в умовах збройних конфліктів. На основі *аналізу* сучасних наукових досліджень проблеми відновлення психічного здоров'я осіб із бойовим досвідом, *окреслено* основні психоемоційні порушення, характерні для військовослужбовців після участі у бойових діях. *Доведено* необхідність пошуку ефективних, безпечних і доступних підходів до їх психічної реабілітації, що могли повноцінно доповнювати або підсилювати традиційні медико-психологічні заходи. Для розв'язання поставленого завдання *запропоновано* використання потенціалу рекреації – міждисциплінарної наукової галузі знань, у фокусі якої перебуває вивчення ресурсів людини та механізмів їх регенерації за допомогою цілеспрямованого використання організованих форм активного відпочинку, рухової діяльності, емоційного розвантаження й соціальної взаємодії. *Наголошено*, що в умовах посттравматичного стресу, емоційного виснаження, підвищеної тривожності та порушень сну фізична активність рекреаційного спрямування виступає дієвим ресурсом психоемоційної стабілізації та повернення до активного цивільного життя. Ефективним інструментом психоемоційної розрядки, зменшення тривож-



ності, поліпшення сну та загального самопочуття осіб з бойовим досвідом визначено фізичну рекреацію – ресурсорієнтований засіб відновлення фізичного здоров'я; цілеспрямовану рухову діяльність оздоровчого й відновлювального характеру фізичного здоров'я людини. На основі аналізу нейробіологічних, психофізіологічних, психологічних і соціальних механізмів взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я *закцентовано увагу* на ефективності засобів фізичної рекреації для відновлення психічного здоров'я. *Систематизовано* форми фізичної рекреації, спрямовані на відновлення й підтримання психічного здоров'я особистості, серед яких: оздоровчо-рухова активність, циклічні види рухової активності, *окреслено* специфіку їх застосування у оздоровчо-рекреаційних практиках.

Запропоновано використання скандинавської ходи як ефективного шляху відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій, з урахуванням її адаптивного характеру: можливість регулювання рівня навантаження; відсутність потреби у складній інфраструктурі; проведення занять на відкритому просторі та ін.

Спрогнозовано необхідність розробки, обґрунтування, впровадження комплексних моделей підтримки психічного здоров'я осіб із бойовим досвідом, здійснення емпіричної перевірки ефективності конкретних рекреаційних програм, визначення оптимальних форм і умов їх застосування у практичній діяльності психологів, фахівців із фізичної реабілітації, працівників реабілітаційних центрів і закладів фізичної культури та спорту.

Ключові слова: психічне здоров'я, відновлення, військовослужбовці, учасники бойових дій, рекреація, фізична рекреація, форми оздоровчо-рекреаційної діяльності, оздоровчо-рухова активність, циклічні види рухової активності, скандинавська хода.

Sydorchuk Ninel Gerandivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Full Member of the NGO "Academy of International Cooperation in Creative Pedagogy «Polissya»", Professor of the Department of Vocational Pedagogical, Special Education, Andragogy and Management, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0003-2824-1562>

Boreyko Oleksandr Mykhailovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Corresponding Member of the NGO "Academy of International Cooperation in Creative Pedagogy «Polissya»", war veteran, Associate Professor of the Department of Vocational and Pedagogical, Special Education, Andragogy and Management, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0001-8457-720X>



RECREATIONAL PRINCIPLES OF RESTORATION OF MENTAL HEALTH OF MILITARY SERVANTS PARTICIPATING IN COMBAT OPERATIONS

Abstract. The article addresses the issue of preserving and restoring the mental health of servicemen who have been in armed conflicts. Based on the analysis of modern scientific research on the problem of restoring the mental health of persons with combat experience, the main psycho-emotional disorders characteristic of servicemen after participation in combat operations are outlined. The need to find effective, safe and accessible approaches to their mental rehabilitation is proven, which could fully complement or strengthen traditional medical and psychological measures. To solve the problem, it is proposed to use the potential of recreology - an interdisciplinary scientific field of knowledge, the focus of which is the study of human resources and the mechanisms of their regeneration through the purposeful use of organized forms of active recreation, physical activity, emotional relief and social interaction. It is emphasized that in conditions of post-traumatic stress, emotional exhaustion, increased anxiety and sleep disorders, physical activity of a recreational nature acts as an effective resource for psycho-emotional stabilization and return to active civilian life. An effective tool for psycho-emotional decompression, reducing anxiety, improving sleep and general well-being of persons with combat experience is physical recreation - a resource-oriented means of restoring physical health; purposeful motor activity of a health-improving and restorative nature of a person's physical health. Based on the analysis of neurobiological, psychophysiological, psychological and social mechanisms of the relationship between physical and mental health, attention is focused on the effectiveness of physical recreation for restoring mental health. Forms of physical recreation aimed at restoring and maintaining the mental health of an individual are systematized, including: health-improving physical activity, cyclic types of physical activity, and the specifics of their application in health-improving and recreational practices are outlined. The use of Scandinavian walking as an effective way to restore the mental health of military personnel participating in combat operations is proposed, taking into account its adaptive nature: the ability to regulate the level of load; no need for complex infrastructure; conducting classes in open space, etc. The need to develop, substantiate, and implement comprehensive models of supporting the mental health of individuals with combat experience, to empirically test the effectiveness of specific recreational programs, and to determine the optimal forms and conditions for their application in the practical activities of psychologists, physical rehabilitation specialists, employees of rehabilitation centers and physical culture and sports institutions is predicted.



Keywords: mental health, recovery, military personnel, combatants, recreationology, physical recreation, forms of health and recreation activities, health and physical activity, cyclical types of physical activity, Nordic walking.

Постановка проблеми. Збройні конфлікти сучасності, зокрема повномасштабна війна в Україні, призвели до суттєвого зростання кількості військовослужбовців, які зазнали тривалого впливу екстремальних, психотравмувальних чинників бойової діяльності. Постійна загроза життю, переживання втрат, фізичне та емоційне виснаження, порушення звичного способу життя зумовлюють високі ризики розвитку посттравматичних стресових розладів, тривожних і депресивних станів, психосоматичних порушень та емоційного вигорання у військовослужбовців – учасників бойових дій [1]. У зв'язку з цим, як зазначено у Законах України «Про систему громадського здоров'я», «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (2022), Наказі № 2118 Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 р. «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню» та ін., проблема збереження й відновлення їхнього психічного здоров'я набула особливої соціальної, медико-психологічної та державної значущості.

Традиційні підходи до психологічної та медичної реабілітації військовослужбовців, хоча й демонструють позитивні результати, часто виявляються недостатніми для забезпечення повноцінного та стійкого покращення їх психічного здоров'я. Це актуалізує пошук і наукове обґрунтування комплексних, міждисциплінарних моделей допомоги особам з бойовим досвідом, здатних поєднати медичні, психологічні, соціальні та педагогічні ресурси. У цьому контексті особливої уваги набуває рекреалогічний підхід, основні положення якого спрямовані на відновлення психічного здоров'я через активізацію внутрішніх ресурсів особистості, гармонізацію психоемоційного стану та відновлення адаптаційного потенціалу.

Аналіз останніх публікацій та джерел. Відповідно, в умовах розв'язання актуалізованої проблеми перед українським суспільством гостро стоять питання реабілітації та допомоги військовослужбовцям. Так, окремі реабілітаційні центри запровадили практику надання консультативної допомоги військовослужбовцям [2]. Водночас аналіз сучасних публікацій свідчить про стійке зростання інтересу дослідників до проблеми відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій, представники різних наукових і практичних галузей активно зосереджуються на розробленні та обґрунтуванні ефективних підходів до їх реабілітації, зокрема в аспекті пошуку ефективних, комплексних та ресурсно орієнтованих підходів нормалізації психічних станів. Як правило,



у вітчизняних і зарубіжних джерелах переважає міждисциплінарний підхід, що поєднує напрацювання психології, медицини, соціальної роботи, реабілітології та рекреації.

У науковому дискурсі суттєве місце посідають дослідження, присвячені психологічним наслідкам бойового досвіду. Дослідники О. Кокун, В. Остапчук, С. Максименко, Н. Пов'якель детально аналізують прояви посттравматичного стресового розладу, тривожно-депресивних станів, порушень сну, емоційної регуляції та соціальної дезадаптації військово-службовців. У цих працях наголошується, що ефективне відновлення психічного здоров'я неможливе виключно за рахунок фармакологічної чи класичної психотерапевтичної допомоги, а потребує доповнення іншими реабілітаційними засобами.

Окремий масив досліджень зосереджений на питаннях психосоціальної реабілітації військових і ветеранів, обґрунтуванню концепції посттравматичного зростання, яка підкреслює значення позитивних змін особистості за умови створення підтримувального середовища. Вітчизняні науковці (О. Лозова, І. Приходько, Т. Титаренко) значну увагу приділяють питанням психосоціальної підтримки як процесу відновлення суб'єктності, життєстійкості та адаптаційного потенціалу військовослужбовців у мирному житті.

Позитивний вплив рекреаційної діяльності на зниження рівня стресу, тривожності та депресії, підвищення рівня саморегуляції й психологічного благополуччя доводять ряд зарубіжних авторів (R. Kellmann, S. Greenberg, R. Ryan, E. Deci).

Низка публікацій вітчизняних дослідників (О. Вознесенська, Л. Найдьонова) присвячена використанню практик, які фактично мають рекреаційну природу, серед них: арттерапія, музикотерапія, тілесно орієнтовані форми та форми рекреації з використанням природних ресурсів.

У зазначеному контексті окреслюється їх потенціал у зниженні психоемоційної напруги, відновленні відчуття контролю над власним станом і формуванні позитивного життєвого досвіду.

З позицій рекреаційного підходу все більшої уваги набувають дослідження, спрямовані на вивчення впливу рухової активності, природного середовища та дозвілєвих практик на стан психічного здоров'я. Значний масив наукових праць сконцентровано на питаннях ефективності спортивно-рекреаційних програм, адаптивного туризму та outdoor-терапії для ветеранів бойових дій. Вітчизняні дослідження (В. Круцевич, Л. Сущенко, Г. Лесько, І. Гринчук) акцентують увагу на рекреації як важливому чиннику відновлення психічного та фізичного стану людини, розвитку її життєвих ресурсів та профілактиці хронічного стресу.



Водночас у працях українських авторів практично не розглядаються питання застосування засобів фізичної рекреації для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій. Це зумовлює потребу у поглибленому осмисленні теоретичних і практичних засад фізичної рекреації, визначенні її місця у комплексній системі психореабілітації та розробці науково обґрунтованих моделей впровадження дієвих практик фізичної рекреації для відновлення психічного здоров'я комбатантів.

Тому **мета** статті – визначити місце фізичної рекреації у комплексній системі психічного відновлення осіб з бойовим досвідом; у зазначеному контексті проаналізувати рекреаційні практики як ефективний корекційно-відновлювальний ресурс, що забезпечує безпечне та доступне зниження психоемоційного напруження і стресу.

Виклад основного матеріалу. Відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій є однією з найактуальніших соціально значущих проблем сучасного українського суспільства. Участь у бойових операціях, тривале перебування в умовах небезпеки для життя, постійне психоемоційне напруження, втрати побратимів, фізичне виснаження та різка зміна умов життєдіяльності формують високий ризик розвитку стресових розладів, тривожних і депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного вигорання та соціальної дезадаптації.

Визначені ризики зосереджені у площині психічного здоров'я, яке зазвичай трактують як стан всебічного благополуччя особистості, що виявляється у здатності усвідомлювати та реалізовувати власний потенціал, результативно долати стресові життєві обставини, ефективно навчатися й виконувати професійну діяльність, а також вибудовувати й підтримувати гармонійні соціальні взаємини [3, с. 169-178].

У науково-психологічному контексті психічне здоров'я – динамічний баланс між емоційною, когнітивною, поведінковою та соціальною сферами особистості, що забезпечує: емоційну стабільність і саморегуляцію; адекватне сприйняття себе й навколишньої реальності; здатність адаптуватися до змін і складних умов; збереження особистісної цілісності та психологічної стійкості. У площині кризових або екстремальних ситуацій (зокрема у військовослужбовців – учасників бойових дій) психічне здоров'я визначають як ресурс відновлення [4, с. 48-58].

У цілому відновлення розглядається як цілеспрямований і системний процес, що включає нормалізацію психоемоційного стану, відновлення адаптаційних можливостей організму, підвищення здатності до саморегуляції та повернення людини до повноцінного соціального й



професійного функціонування. Для осіб з бойовим досвідом відновлення – це процес поступового повернення фізичних, психічних, емоційних і соціальних ресурсів людини до оптимального або функціонально достатнього рівня після їх порушення чи виснаження внаслідок стресу, травматичних подій, захворювань або тривалих навантажень [5, с. 156].

Процес відновлення є тривалим, поетапним та індивідуалізованим, оскільки бойовий досвід має різний психологічний вплив залежно від характеру пережитих подій, рівня підготовки, особистісних ресурсів і наявної системи підтримки. Результатом відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій є подолання психотравматичного досвіду, зниження рівня психоемоційного напруження, зниження хронічного стресу, нормалізація емоційного стану, відновлення здатності до саморегуляції, набуття ресурсів життєздатності та соціального функціонування [1].

Важливо підкреслити, що відновлення психічного здоров'я військовослужбовців не має зводитися виключно до подолання симптомів психічних розладів. Йдеться про створення умов для відновлення внутрішньої цілісності особистості, підвищення якості життя, повернення здатності до самореалізації та включення у мирне соціальне середовище [6].

Саме тому сучасний науковий підхід до актуалізованої проблеми ґрунтується на біопсихосоціальній моделі, згідно якої ефективне відновлення психічного здоров'я військовослужбовців передбачає поєднання психологічної допомоги, медичної реабілітації, соціальної підтримки та активізації внутрішніх ресурсів особистості, накопичення адаптивних копінг-стратегій [3, с. 169-178].

Особливої уваги у зазначеному контексті набувають немедикаментозні та рекреаційно-реабілітаційні практики, які орієнтовані на поступове, безпечне та ресурсне оздоровлення та дають можливість військовослужбовцям поступово повернути відчуття контролю над власним тілом і психічним станом, відновити життєвий ритм та включитися у соціальну взаємодію. Проаналізуємо зазначену складову відновлювальних процесів більш детально.

Як міждисциплінарний науковий напрям, рекреалогія досліджує закономірності відновлення фізичного, психічного та соціального потенціалу людини в умовах підвищених навантажень і стресогенних впливів [7, с. 6]. Вона поєднує положення психології, педагогіки, медицини, фізичної культури, соціології та валеології, формуючи цілісне уявлення про процеси відновлення працездатності, життєвого тону та психологічної рівноваги особистості. У фокусі рекреалогії перебуває вивчення ресурсів людини та механізмів їх регенерації за допомогою цілеспрямовано організованих форм активного відпочинку, рухової діяльності, емоційного розвантаження й



соціальної взаємодії. Особлива увага приділяється розробці науково обґрунтованих рекреалогічних програм, спрямованих на профілактику психоемоційного виснаження, зниження рівня стресу та запобігання негативним наслідкам тривалого напруження [7, с. 131-143].

Практичним втіленням ідей рекреалогії є рекреалогічні практики, які являють собою систему заходів, спрямованих на відновлення й підтримання психічного здоров'я особистості. В умовах кризових і екстремальних ситуацій, зокрема для військовослужбовців – учасників бойових дій, рекреалогічні практики набувають особливого значення, оскільки сприяють відновленню психоемоційної рівноваги, формуванню навичок саморегуляції, підвищенню адаптаційних можливостей та поступовій інтеграції до мирного життя, а рекреалогія розглядається як важливе теоретичне та методичне підґрунтя сучасних підходів до відновлення їх фізичного та психічного здоров'я. Ефективним інструментом психоемоційної розрядки, зменшення тривожності, поліпшення сну та загального самопочуття вважають *фізичну рекреацію*, яку розглядають як напрям загальної рекреалогії або цілеспрямовану рухову діяльність оздоровчого й відновлювального характеру у першу чергу, фізичного здоров'я людини [8, с. 5-6]. Разом з тим, у межах дослідження зацентруємо увагу на ефективності засобів фізичної рекреації для відновлення психічного здоров'я.

У окресленій площині механізм взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я ґрунтується на взаємодії нейробіологічних, психофізіологічних, психологічних і соціальних механізмів, які у комплексі сприяють зниженню рівня стресу, емоційного напруження та відновленню внутрішньої рівноваги. Так, на нейробіологічному рівні рух сприяє активізації центральної нервової системи та нормалізації нейрохімічних процесів у мозку. Під час фізичної активності зростає вироблення ендорфінів, серотоніну й дофаміну, які беруть безпосередню участь у регуляції настрою, зниженні тривожності та депресивних проявів. Крім того, стимулюється нейропластичність, що є надзвичайно важливим для військовослужбовців із досвідом бойового стресу та посттравматичних реакцій, оскільки сприяє відновленню здатності до адаптації й саморегуляції [8, с. 34-37].

Психофізіологічний механізм впливу рухової активності виявляється й у зниженні гіперактивації стресових систем організму. Регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації рівня кортизолу, стабілізації вегетативної нервової системи та зменшенню симптомів напруження, дратівливості, порушень сну й психосоматичних проявів, які є поширеними серед учасників бойових дій. Через тілесну активність відбувається природне «розвантаження» накопиченого стресу, що сприяє загальному відчуттю полегшення та відновлення.



Психологічний вплив рухової активності пов'язаний із формуванням відчуття контролю над власним тілом і станом, підвищенням самооцінки та самоефективності. Для військовослужбовців, які часто переживають втрату відчуття безпеки та керованості життям, рух стає способом повернення до усвідомлення власних можливостей і ресурсів. Важливим є і те, що фізична активність сприяє переключенню уваги з травматичних переживань на тілесні відчуття «тут і тепер», зменшуючи інтенсивність нав'язливих спогадів і тривожних думок [8, с. 39-41].

Логічним продовженням розгляду проблеми відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій є звернення до засобів фізичної рекреації як важливого складника комплексної системи реабілітації. Особливого значення у контексті відновлення психічного здоров'я військовослужбовців набувають рекреаційні форми рухової активності, що сприймаються не як лікувальні процедури, а асоціюються з активним відпочинком і відновленням.

Так, до основних форм фізичної рекреації, які є доступними й ефективними для військовослужбовців – учасників бойових дій, належать фізичні вправи низької та помірної інтенсивності, які характеризуються доступністю, безпечністю та відновлювальним потенціалом. До таких форм рухової активності належать оздоровчо-рухова активність, циклічні види рухової активності (оздоровча ходьба і біг, плавання та водні види діяльності (аквааеробіка, акваджогінг тощо), лижні прогулянки, катання на ковзанах і роликових ковзанах, велосипедні прогулянки, веслування, а також фітнес-програми з використанням кардіотренажерів (зокрема спінбайк-аеробіка) і різноманітні рекреаційні ігри). Жінкам-військовослужбовцям додатково пропонують танцювальні напрями аеробіки (хіп-хоп, сальса, латина та ін.), степ-аеробіку, які поєднують фізичне навантаження з емоційною розрядкою [9].

Першою поширеною формою відновлювальних практик є *оздоровчо-рухова рекреація*, що включає помірні за інтенсивністю фізичні вправи, лікувальну гімнастику, дихальні практики, елементи йоги, стрейчингу та пілатесу. Такі види активності сприяють нормалізації м'язового тону, зниженню психоемоційної напруги, покращенню саморегуляції та відновленню відчуття контролю над власним тілом, що особливо важливо для осіб із досвідом бойового стресу.

Особливу увагу в системі фізичної рекреації привертають *циклічні види рухової активності* (ходьба, велопогулянки, лижі, ковзани), які характеризуються доступністю, відносною безпечністю та можливістю дозування навантаження відповідно до індивідуальних можливостей. Такі форми рекреації позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та



нервову систему, знижують рівень соматичного й психологічного напруження [8, с. 53-59].

На тлі зростаючої ролі засобів фізичної рекреації у системі відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій доцільним є звернення до тих форм рухової активності, які поєднують фізичну та психічну ефективність, безпечність і доступність для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я. Одним із таких засобів є *скандинавська хода (Nordic walking)*, яка останніми роками набуває поширення у рекреаційно-оздоровчій та реабілітаційній практиці [10].

Скандинавська хода розглядається як різновид дозованої циклічної рухової активності, що забезпечує рівномірне залучення більшості м'язових груп, сприяє оптимізації серцево-судинної й дихальної діяльності та водночас має виражений релаксаційний ефект. Техніка виконання скандинавської ходи передбачає використання спеціальних палиць, правильне застосування яких істотно активізує опорно-руховий апарат. Важливо наголосити, що скандинавська хода для військовослужбовців виступає *доступним і соціально прийнятним засобом* реабілітації, що не потребує складних *технічних умов* та легко інтегрується у повсякденне життя.

З психолого-реабілітаційної позиції скандинавська хода виступає не лише формою фізичної активності, але й інструментом відновлення внутрішньої рівноваги, розвитку усвідомленості рухів, концентрації уваги на теперішньому моменті та формування позитивного тілесного досвіду. *Ритмічний характер* скандинавської ходи сприяє заспокоєнню нервової системи, синхронізації дихання та рухів, зниженню рівня внутрішнього напруження. Така форма активності створює умови для тілесної саморегуляції, поступового зменшення гіперзбудження та формування відчуття внутрішнього балансу. Для військовослужбовців це особливо цінно, оскільки дозволяє безпечним способом «вийти» з режиму постійної бойової готовності.

Особливої значущості для відновлення психічного здоров'я є виконання зазначеного виду рухової активності в умовах *природного середовища*. Безпосередній контакт із природою підсилює відновлювальний і релаксаційний ефект фізичних вправ, сприяє зниженню тривожності, підвищенню настрою та формуванню емоційної стабільності у військовослужбовців.

Крім того, скандинавська хода має значний *соціально-адаптаційний потенціал*. Вона легко інтегрується у групові заняття, сприяє відновленню навичок соціальної взаємодії, почуття довіри, підтримки та взаєморозуміння між учасниками. Це створює додатковий ресурс для соціальної реадaptaції військовослужбовців, формування відчуття приналежності до



спільноти, допомагає подолати соціальну ізоляцію та відчуття відчуженості після повернення з зони бойових дій. У групових формах занять створюються умови для соціальної взаємодії та підтримки, що є важливим чинником ресоціалізації військовослужбовців після участі в бойових діях.

Не менш важливою формою реалізації занять скандинавською ходьбою із військовослужбовцями – учасниками бойових дій є їх залучення до *індивідуалізованих оздоровчих програм*, які враховують психофізичний стан, рівень фізичної підготовленості, наявність травм і психологічних наслідків бойового досвіду конкретного комбатанта. Такі програми дозволяють забезпечити поступове залучення військовослужбовців до фізичної активності без ризику повторної травматизації. Заняття будуються з урахуванням індивідуального рівня здоров'я, фізичної підготовленості та наявних соматичних обмежень, що робить цей вид рухової активності доступним і безпечним для різних категорій осіб.

У цілому, оздоровча методика скандинавської ходи орієнтована насамперед на відновлення та зміцнення функціональних резервів організму, а не на досягнення суто спортивних результатів чи естетичних показників. *Механізм впливу скандинавської ходи* на психічне здоров'я ґрунтується на поєднанні помірного аеробного навантаження, ритмічності рухів і залучення значної кількості м'язових груп. Використання спеціальних палиць забезпечує рівномірний розподіл навантаження, зменшує перенапруження опорно-рухового апарату та підвищує відчуття стабільності й безпеки під час руху, що є важливим для осіб із травматичним досвідом [10; 11].

Варто зауважити, що іноді чоловіки-військовослужбовці, що від природи наділені відповідними фізіологічними та фізичними характеристиками, виявляють сумніви стосовно ефективності скандинавської ходи, називаючи її «спортом для пенсіонерів». Разом з тим, методики скандинавської ходи включають цілий комплекс вправ, виконання яких можливо лише людьми з відповідними фізичними даними [10]. Варто враховувати, що за умови дотримання базових технік скандинавської ходи в рухову діяльність залучається до 90 % м'язових груп, а енергетичні витрати зростають приблизно на 40 % порівняно зі звичайною ходьбою або іншими, на перший погляд, енергетично витратними та доступними видами рухових фізичних навантажень (біг, велопогулянки та ін.).

Тобто, особливістю скандинавської ходи як форми фізичної рекреації є поєднання психофізіологічного, психологічного та рекреалогічного механізмів впливу, що робить її ефективним засобом відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій, зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану, підвищенню



загального психологічного благополуччя та створює сприятливі умови для подальшої реадaptaції до мирного життя.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз проблеми відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій засвідчив, що дана категорія осіб перебуває у зоні підвищеного психоемоційного ризику, зумовленого впливом бойового стресу, тривалих екстремальних навантажень, травматичних переживань та порушень процесів соціальної адаптації. Це актуалізує необхідність розроблення комплексних, науково обґрунтованих підходів до психічної реабілітації, орієнтованих не лише на подолання негативних наслідків травматичного досвіду, але й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

У процесі дослідження встановлено, що рекреація як міждисциплінарний напрям наукового знання створює теоретико-методологічне підґрунтя для побудови ефективних моделей відновлення психічного здоров'я військовослужбовців. Рекреаційні засади, засновані на принципах добровільності, індивідуалізації, природовідповідності, системності та гуманістичної спрямованості, забезпечують м'який, ненасильницький і водночас результативний вплив на психоемоційний стан осіб із бойовим досвідом.

Доведено, що дієвим механізмом психологічного відновлення осіб з бойовим досвідом є фізична рекреація, а взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я ґрунтується на взаємодії нейробіологічних, психофізіологічних, психологічних і соціальних механізмів, які у комплексі сприяють зниженню рівня стресу, емоційного напруження та відновленню внутрішньої рівноваги.

Аналіз оздоровчих практик фізичної рекреації підтвердив ефективність їх корекційно-відновлювального ресурсу, що забезпечує безпечне та доступне зниження психоемоційного напруження і стресу.

Доведено, що скандинавська хода, як форма фізичної рекреації, з урахуванням її адаптивного характеру (можливість регулювання рівня навантаження; відсутність потреби у складній інфраструктурі; проведення занять на відкритому просторі та ін.) є ефективним засобом відновлення психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розробку, обґрунтування, впровадження комплексних моделей підтримки психічного здоров'я осіб із бойовим досвідом, здійснення емпіричної перевірки ефективності конкретних рекреаційних програм, визначення оптимальних форм і умов їх застосування у практичній діяльності психологів, фахівців із фізичної реабілітації, працівників реабілітаційних центрів і закладів фізичної культури та спорту.

Література:

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Реабілітація військовослужбовців сьогодення: відновлення фізичного та психологічного потенціалу. *Eastreporter.com.ua*. URL: <https://eastreporter.com.ua/reabilitacziya-vijskovosluzhbovcziv-sogodennya-vidnovlennya-fizychnogo-ta-psyhologichnogo-potenczialu/> (дата звернення: 18.11. 2025).
3. Гуменюк Л. Й., Синчук І. В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. Вип. 2. С. 169-178.
4. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., Слабкий Г. О., Іванов В. І., Поліщук А. О. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів – учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 1. С. 48–58.
5. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. 640 с.
6. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: матеріали VI Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. М. О. Лянной. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 240 с.
7. Основи рекреації (економіко-екологічний та маркетинговий аспект): навч. посіб. / І. О. Гродзинська, С. Г. Нездоймінов, О. В. Гусєва, А. В. Замкова. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 264 с.
8. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. К.: «Академвидав», 2013. 160 с.
9. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
10. Єфименко І. Ходьба. Палиці. Здоров'я. Дніпро. 2020. 135 с.
11. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemocijniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 12.11. 2025).

References

1. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2015). *Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii* [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat conditions]. Kyiv: NDC HZ ZSU [in Ukrainian].
2. Reabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv sohodennia: Vidnovlennia fizychnoho ta psykholohichnogo potentsialu. (2025). *Eastreporter.com.ua*. Retrieved from <https://eastreporter.com.ua/reabilitacziya-vijskovosluzhbovcziv-sogodennya-vidnovlennya-fizychnogo-ta-psyhologichnogo-potenczialu/> [in Ukrainian].
3. Humeniuk, L. Y., & Synchuk, I. V. (2016). Ahresyvnist viiskovosluzhbovtziv v aspekti psykhichnogo zdorovia [Aggressiveness of military personnel in the aspect of mental health]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna – Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. Psychological Series*, 2, 169–178 [in Ukrainian].



4. Nazarenko, I. I., Yakymets, V. M., Pechyborshch, V. P., Slabkyi, H. O., Ivanov, V. I., & Polishchuk, A. O. (2019). Problemni pytannia psykholohichnoi reabilitatsii veteraniv – uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii ta viiskovosluzhbovtiv operatsii Obiednanykh syl v Ukraini (analytychnyi ohliad literatury) [Problematic issues of psychological rehabilitation of veterans – participants of the anti-terrorist operation and servicemen of the joint forces operation in Ukraine (analytical review of the literature)]. *Ukraina. Zdorovia natsii – Ukraine. Health of the Nation.*, 1, 48–58 [in Ukrainian].

5. Shapar, V. B. (2004). *Psykholohichnyi tlumachnyi slovnyk [Psychological explanatory dictionary]*. Kharkiv: Prapor [in Ukrainian].

6. Kopytina, Ya. M. (Ed.), & Liannoi, M. O. (Sci. Ed.). (2020). *Problemy zdorovia, fizychnoi terapii, reabilitatsii ta erhoterapii – Health, physical therapy, rehabilitation and occupational therapy issues*. Proceeding of the VIth Vseukrainskoi dystantsiinoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

7. Hrodzynska, I. O., Nezdoiminov, S. H., Husieva, O. V., & Zamkova, A. V. (2014). *Osnovy rekreatohii (ekonomiko-ekolohichnyi ta marketynhovyi aspekt) [Fundamentals of recreology]*. Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury [in Ukrainian].

8. Krutsevych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., & Panhelov, S. B. (2013). *Istoriia rozvytku fizychnoi rekreatsii [History of physical recreation development]*. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].

9. Yudenko, O. V. (Ed.). (2024). *Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia i sportu [Innovative technologies of physical education and sports]*. Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy [in Ukrainian].

10. Yefymenko, I. (2020). *Khodba. Palytsi. Zdorovia [Walking. Poles. Health]*. Dnipro [in Ukrainian].

11. Yak zaniattia sportom pokrashchuie vash psykhoemotsiyniy stan ta zmitsniuie psikhichne zdorovia? [How does playing sports improve your psycho-emotional state and strengthen mental health?]. (n.d.). *Tsentri hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy – Center for Public Health of the Ministry of Health of Ukraine*. Retrieved from <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattia-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhich-ne-zdorovya> [in Ukrainian].