

ВИКОРИСТАННЯ КІБЕРСПОРТУ ЯК ОДНОГО З МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Олена Яковенко, Оксана Шинкарук, Сергій Строганов

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Кіберспорт як інноваційна форма організованої діяльності в сучасному цифровому середовищі набуває все більшого значення як ефективний засіб психоемоційної підтримки та реабілітації. Особливо це актуально для військовослужбовців, які перебувають під впливом високих рівнів стресу, пов'язаного з особливостями служби та бойового досвіду. Кіберспорт у цьому контексті розглядається як інструмент, що має потенціал для розвитку когнітивних функцій, зниження рівня стресу, підтримки мотивації та соціальної інтеграції.

Мета дослідження – визначити можливість застосування кіберспорту як методу психофізіологічної реабілітації і подолання стресу у військовослужбовців.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури, інформації офіційних сайтів організацій, а також емпіричних даних та практичних підходів у сфері кіберспорту і військової психології.

Результати дослідження демонструють, що різні жанри і формати кіберспортивної діяльності можуть комплексно впливати на емоційний стан, когнітивні процеси, мотивацію, соціальну підтримку та саморегуляцію військовослужбовців. Зокрема, використання релаксуючих ігор, стратегій, кооперативних режимів, систем досягнень та гейміфікованих тренінгів сприяє зниженню стресу, розвитку швидкості мислення, покращенню прийняття рішень, а також зменшенню соціальної ізоляції.

Висновки. Підтверджено перспективність інтеграції кіберспорту в програми реабілітації військовослужбовців. Упровадження кіберспорту як комплексного інструменту для подолання стресу може сприяти підвищенню якості життя, оперативній готовності та соціальній інтеграції військових, розширюючи межі застосування сучасних технологій у медичній та соціальній практиці.

Ключові слова: кіберспорт, реабілітація військовослужбовців, подолання стресу, гейміфікація, психофізіологічний стан, цифрові технології.

Olena Yakovenko, Oksana Shynkaruk, Serhii Stroganov.

USING ESPORTS AS A MEANS OF STRESS RELIEF FOR MILITARY PERSONNEL

Abstract. Esports, as an innovative form of organized activity in the modern digital environment, is becoming an effective means of psychological and emotional support and rehabilitation. This is especially relevant for military personnel who are under high levels of stress related to the nature of their service and combat experience. In this context, esports is viewed as a tool with the potential to enhance cognitive functions, reduce stress levels, and promote motivation.

The aim of the study is to determine the possibility of using esports as a method of psychophysiological rehabilitation and stress management for military personnel.

The methodology included a theoretical analysis and generalization of data from specialized scientific literature, and from official websites of organizations, as well as empirical data and practical approaches in esports and military psychology.

The results of the study demonstrate that different genres and formats of esports activities can have a complex effect on the emotional state, cognitive processes, motivation, social support, and self-regulation of military personnel. In particular, the use of relaxing games, strategies, cooperative modes, achievement systems, and gamified training helps reduce stress, develop thinking speed, improve decision-making, and reduce social isolation.

Conclusions. The prospects for integrating esports into rehabilitation programs for military personnel have been confirmed. The introduction of esports as a comprehensive tool for overcoming stress can contribute to improving the quality of life, operational readiness, and social integration of military personnel, expanding the scope of application of modern technologies in medical and social practice.

Keywords: e-sports, rehabilitation of military personnel, stress management, gamification, psychophysiological state, digital technologies.

Яковенко О., Шинкарук О., Строганов С. Використання кіберспорту як одного з методів подолання стресу у військовослужбовців
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 104–110
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-14>

Yakovenko O., Shynkaruk O., Stroganov S. Using esports as a means of stress relief for military personnel
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 104–110
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-14>

Вступ. Військовослужбовці зазнають високого рівня психофізіологічного стресу, пов'язаного з особливостями службової діяльності, зокрема участю в бойових діях, тривалою розлукою з родиною, а також необхідністю швидкої адаптації до екстремальних умов [11]. Хронічний стрес негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, знижує працездатність, погіршує когнітивні функції та збільшує ризик розвитку психоемоційних розладів [9]. Зважаючи на актуальність проблеми, виникає нагальна потреба в розробленні та впровадженні новітніх методів психофізіологічної реабілітації та подолання стресу, які враховували б індивідуальні особливості військовослужбовців та були ефективними в умовах сучасних вимог.

Одним із перспективних напрямів є застосування кіберспорту, який набуває все більшої популярності як інноваційний інструмент психоемоційної підтримки [2; 7]. Кіберспорт поєднує елементи гейміфікації, змагальності та соціальної взаємодії, що сприяє емоційному розвантаженню, когнітивній активації та підтримці соціальної інтеграції. Він відповідає сучасним цифровим трендам і є доступним для широкого кола користувачів, включно з молодими військовослужбовцями, для яких цифрові технології є природним середовищем.

Сучасні дослідження [1; 2; 6; 8] підтверджують позитивний вплив кіберспорту на зниження рівня тривожності, підвищення мотивації, покращення психофізіологічного стану та розвиток адаптаційних механізмів подолання стресу. Таким чином, використання кіберспорту у форматі спеціалізованих тренінгів і програм реабілітації є актуальним і перспективним напрямом, який може значно підвищити ефективність заходів підтримки військовослужбовців у складних умовах.

Мета – визначити можливість застосування кіберспорту як методу психофізіологічної реабілітації та подолання стресу у військовослужбовців.

Матеріали і методи. Методологія дослідження базувалася на системному теоретичному аналізі та узагальненні науково-методичних джерел, інформації з інтернет-ресурсів, офіційних документів і матеріалів профільних організацій. Здійснено комплексний огляд спеціалізованої наукової літератури з кіберспорту та військової психології, а також проаналізовано емпіричні дані й практичні підходи, що застосовуються в цих галузях. Для досягнення цілей дослідження використовувалися методи синтезу отриманої інформації та порівняння різних теоретичних і практичних аспектів, що забезпечило формування цілісного уявлення про можливості застосування кіберспорту як методу психофізіологічної реабілітації військовослужбовців.

Результати. У реабілітації військовослужбовців кіберспорт може відігравати кілька важливих функцій. Насамперед він може забезпечувати ефективне емоційне розвантаження, що сприяє зниженню рівня тривожності, стресу та симптомів емоційного вигорання. Активна участь у командних чи індивідуальних кіберспортивних змаганнях стимулює вироблення позитивних емоцій, що має важливе значення в процесі відновлення психоемоційної рівноваги військовослужбовців після травматичних подій [6; 10; 21]. Водночас кіберспорт сприяє когнітивній активації [14; 17], оскільки взаємодія з ігровим середовищем

вимагає швидкого прийняття рішень, концентрації уваги, розвитку стратегічного мислення та просторової орієнтації, що може позитивно впливати на відновлення когнітивних функцій, порушених у результаті стресу чи бойового досвіду. Це особливо актуально для військових, які піддавалися психоемоційному навантаженню і травмам.

Також, кіберспорт виконує соціальну функцію, підтримуючи міжособистісну взаємодію, командний дух та почуття приналежності. Військовослужбовці, які беруть участь у спільних іграх, мають змогу відновити соціальні зв'язки, знизити рівень ізоляції, що є важливим чинником успішної реабілітації та інтеграції в цивільне життя [2; 5; 9]. Крім того, цей вид активності є доступним і мобільним інструментом, який можна інтегрувати в різні етапи реабілітації: від стаціонарного лікування до амбулаторної підтримки. Цей метод не потребує значних фізичних зусиль, що робить його придатним навіть для військовослужбовців з обмеженими фізичними можливостями.

Кіберспорт як інноваційний інструмент психофізіологічної реабілітації військовослужбовців має широкий спектр впливу на подолання стресу та відновлення адаптивних можливостей організму [1; 3; 7; 15]. Його застосування забезпечує багатовимірний терапевтичний ефект, поєднуючи емоційне, когнітивне, соціальне та мотиваційне підґрунтя для відновлення психологічної стійкості. Одним із ключових аспектів є емоційне розвантаження, що досягається шляхом відволікання від негативних думок та емоцій, зниження рівня тривоги, агресії та емоційного вигорання [15]. Зосередженість на ігровому процесі змінює фокус уваги, забезпечує тимчасове «перезавантаження» психіки, створює позитивний емоційний фон.

Важливим компонентом виступає когнітивна стимуляція і тренування уваги, оскільки ігрові сценарії вимагають швидких реакцій, планування та стратегічного мислення, що сприяє відновленню когнітивних функцій, зокрема уваги, пам'яті та швидкості оброблення інформації, порушених під впливом стресу або травматичних подій [4; 13; 14]. Притому не менш значущим є покращення навичок прийняття рішень, де під час кіберспортивних змагань учасники опановують швидкий аналіз ситуацій та ухвалення рішень у змінних умовах, що має безпосереднє прикладне значення в бойових і кризових обставинах, підвищуючи впевненість і відчуття контролю.

Необхідна соціальна підтримка та інтеграція можуть реалізуватися завдяки командному характеру більшості кіберспортивних дисциплін, що розвиває комунікативні навички, зміцнює почуття приналежності до колективу та запобігає ізоляції й депресивним проявам. Додатково кіберспорт також сприяє підвищенню мотивації та саморегуляції через систему досягнень і змагань, формування здорових мотиваційних стратегій та розвиток навичок контролю власних емоцій і поведінки [8; 19; 20]. Його доступність і гнучкість використання дозволяють організувати тренування в різних умовах, у тому числі за наявності фізичних обмежень, що робить метод універсальним. І, нарешті, значний терапевтичний потенціал через гейміфікацію полягає у впровадженні спеціально розроблених терапевтичних завдань в ігровий процес, що підвищує залученість учасників і робить реабілітацію ефективною, менш стресовою та більш привабливою [9; 12; 17].

Для більш глибокого розуміння потенціалу кіберспорту в контексті психофізіологічної реабілітації військовослужбовців необхідно розглянути конкретні аспекти його впливу на подолання стресу. Вивчення цих аспектів дозволяє не лише визначити теоретичні основи, а й ідентифікувати практичні засоби та ігрові механіки, які можуть ефективно сприяти зниженню негативних наслідків стресових факторів. Саме тому нами було проаналізовано ключові напрями впливу кіберспорту, а також конкретні ігрові засоби, які можуть бути інтегровані в програми реабілітації військових для підтримки їх емоційного, когнітивного та соціального благополуччя (табл. 1).

У результаті дослідження було встановлено, що для емоційного розвантаження слід застосовувати такі засоби кіберспорту, які охоплюють широкий спектр ігрових рішень, що сприяють зниженню психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття психологічної безпеки. Одним з ефективних

інструментів є релаксуючі ігри (casual games), що вирізняються простим сюжетом і не напруженим геймплеєм, зокрема пазли, симулятори ферми чи будівельні симулятори. Їх використання допомагає переключити увагу з негативних переживань на спокійні й контрольовані ігрові завдання, зменшити рівень стресу та сприяти загальному розслабленню [1; 10; 15; 18; 20].

Також значний потенціал мають ігри з відкритим світом (open world games), які забезпечують свободу дій і можливість досліджувати віртуальне середовище без жорстких обмежень, що формує відчуття контролю та допомагає дистанціюватися від реальних проблем [1; 8; 11; 20]. Додатковим чинником емоційного розвантаження виступають ігри з гармонійним музичним супроводом та приємною аудіовізуальною атмосферою, які сприяють релаксації, зниженню рівня тривоги та формуванню позитивного емоційного фону [14]. При цьому важливе значення мають кооперативні ігри з командною

Таблиця 1 – Аспекти впливу кіберспорту на подолання стресу у військовослужбовців

Аспекти впливу	Засоби кіберспорту
Емоційне розвантаження	Релаксуючі ігри (Casual games) Ігри з відкритим світом (Open world games) Ігри з музичним супроводом і приємною аудіовізуальною атмосферою Кооперативні ігри з командною взаємодією Режими «без ризику» і «без втрат» Ігри з можливістю кастомізації персонажів і світу Віртуальна реальність (VR) у кіберспорті
Когнітивна стимуляція і тренування уваги	Швидкі стратегії (Real-Time Strategy, RTS) Шутери від першої особи (First-Person Shooters, FPS) Пазлові ігри з обмеженням часу Ігри з елементами мультизадачності (Multitasking Games) Мозкові тренажери у форматі кіберспорту Ігри з багатокористувацьким режимом
Покращення навичок прийняття рішень	Стратегічні ігри в режимі реального часу (RTS) Мобільні багатокористувацькі онлайн-бої (MOBA) Тактичні шутери (Tactical FPS) Кооперативні ігри з обмеженим часом Ігри зі сценаріями кризових ситуацій Карткові стратегії та тактичні ігри
Соціальна підтримка і інтеграція	Командні багатокористувацькі ігри (MMORPG, MOBA, FPS) Геймерські кланові і спільнотні платформи Онлайн-турніри і кіберспортивні події Віртуальні голосові та текстові чати Спільні ігрові проекти і колаборації Соціальні медіа та стрімінгові платформи
Підвищення мотивації та саморегуляції	Система досягнень і нагород (Achievements, Badges, Leaderboards) Чіткі цілі та виклики в грі Ігровий процес зі зворотним зв'язком у режимі реального часу Стратегії управління ресурсами та часом Постійне підвищення складності завдань Режими тренувань і повторень
Доступність і гнучкість використання	Мобільні та кросплатформенні ігри Онлайн-доступ у будь-який час Індивідуальні налаштування складності та тривалості сесій Дистанційна участь і віддалені тренінги Інтерактивні платформи з підтримкою спільнот Низькі вимоги до обладнання для деяких дисциплін
Терапевтичний потенціал через гейміфікацію	Системи досягнень і винагород (Achievement systems) Ігрові сценарії з контрольованим рівнем складності Залучення в сюжетні лінії та рольові ігри Командні та соціальні квести (Cooperative missions) Системи зворотного зв'язку та саморефлексії Режими з елементами медитації та релаксації Гейміфіковані тренінги з розвитку когнітивних функцій

взаємодією, адже спільна участь у віртуальній діяльності забезпечує соціальну підтримку, зменшує відчуття самотності та сприяє стабілізації психологічного стану. Водночас ефективним засобом зниження психологічного напруження виступають режими «без ризику» і «без втрат», де відсутні штрафи за помилки або поразки, що дозволяє експериментувати та отримувати задоволення від процесу без додаткового стресового навантаження [12; 15].

Не менш значущим є використання ігор із можливістю кастомізації персонажів і світу, оскільки процес створення та персоналізації віртуального середовища чи героя надає гравцю відчуття контролю та творчої самореалізації, позитивно впливаючи на емоційний баланс [7; 8; 11]. Особливу увагу слід приділити віртуальній реальності (VR) у кіберспорті, адже її інтерактивні можливості забезпечують глибоке занурення у віртуальний простір, значно посилюють ефект відволікання від стресових чинників і сприяють досягненню стану глибокого психологічного розслаблення.

Для когнітивної стимуляції та тренування уваги рекомендовано використовувати такі засоби кіберспорту, що охоплюють широкий спектр ігрових форматів, здатних цілеспрямовано впливати на розвиток та відновлення когнітивних функцій, зокрема концентрації, швидкості оброблення інформації, стратегічного мислення та когнітивної гнучкості [11; 14]. Значний потенціал у цьому контексті мають швидкі стратегії (StarCraft чи Age of Empires), які потребують одночасного контролю багатьох ігрових елементів, оперативного прийняття рішень і планування дій, що сприяє вдосконаленню стратегічного мислення, концентрації та швидкої реакції. Шутери від першої особи (Counter-Strike 2 або Call of Duty) ефективно розвивають просторову увагу, точність рухів і здатність швидко перемикатися між завданнями, особливо у стресових умовах, моделюючи ситуації, наближені до бойових, а пазлові ігри з обмеженням часу [8; 15], (Tetris чи Lumosity) стимулюють когнітивну гнучкість, логічне мислення та здатність працювати під часовим тиском [8; 9]. Ігри з елементами мультизадачності (Overcooked тощо) тренують уміння розподіляти увагу та одночасно контролювати декілька процесів у динамічному середовищі [16; 18].

Окрему категорію становлять ментальні тренажери, адаптовані для кіберспортивного формату (NeuroNation, Peak), що спрямовані на розвиток пам'яті, уваги та швидкості оброблення інформації з елементами змагальності, які підвищують мотивацію до тренувань [9; 14; 16]. Ігри з багатокористувацьким режимом, як кооперативні, так і конкурентні, додатково стимулюють аналітичне мислення, передбачення дій суперників і адаптацію до швидкоплинних умов. Значні можливості для когнітивної стимуляції відкривають VR-ігри, що містять завдання на просторову орієнтацію та уважність, забезпечуючи глибоке занурення і високий рівень залучення [11; 20].

Засоби кіберспорту для покращення навичок прийняття рішень також охоплюють широкий спектр ігрових форматів, що створюють умови для тренування швидкого аналізу ситуації, стратегічного планування та адаптації до змінних обставин [8; 10]. Стратегічні ігри в режимі реального часу (StarCraft II та Command & Conquer) вимагають від гравця здатності оперативно оцінювати обстановку, приймати тактичні рішення та планувати дії на декілька

кроків уперед у динамічному і конкурентному середовищі. Мобільні багатокористувацькі онлайн-бої (Dota 2 чи League of Legends) сприяють розвитку навичок оцінювання ризиків, координації командних дій і швидкої реакції на зміни, формуючи стійкість до стресу та вміння ухвалювати рішення під тиском часу. Тактичні шутери (Rainbow Six Siege, Escape from Tarkov) орієнтовані на глибокий аналіз обстановки, ретельне планування і вибір оптимальної стратегії під час складних бойових сценаріїв, що особливо важливо в умовах високої невизначеності. Кооперативні ігри з обмеженим часом (Overcooked, Payday 2) розвивають здатність до колективного прийняття рішень, ефективного розподілу ресурсів та узгодження дій між членами команди в умовах дефіциту часу, а ігри зі сценаріями кризових ситуацій, зокрема військові симулятори та VR-тренажери, моделюють екстремальні умови, дозволяючи безпечно відпрацьовувати навички швидкого та виваженого реагування. Водночас карткові стратегії та тактичні ігри (Hearthstone, Magic: The Gathering Arena) стимулюють розвиток аналітичного мислення, прогнозування наслідків власних дій і передбачення кроків суперника.

Засоби кіберспорту для соціальної підтримки й інтеграції спрямовані на формування та зміцнення соціальних зв'язків, розвиток командної взаємодії та зниження рівня ізоляції у гравців. Командні багатокористувацькі ігри (World of Warcraft, LOL та CS2) створюють віртуальне середовище для активної кооперації, спільного виконання завдань і комунікації між учасниками, що сприяє розвитку командного духу та формуванню стабільних соціальних контактів. Геймерські кланові та спільнотні платформи, у межах яких функціонують організовані кланові структури та гільдії, забезпечують регулярні взаємодії, підтримують почуття належності до групи та орієнтацію на спільну мету, а онлайн-турніри та кіберспортивні події виконують роль майданчиків для соціалізації, обміну досвідом і формування відчуття причетності до великої спільноти, що підвищує мотивацію та емоційний зв'язок із командою [7; 8; 9].

Віртуальні голосові та текстові чати (Discord, Teamspeak, внутрішньоігрові системи спілкування) забезпечують безперервний зв'язок із товаришами по команді, зменшуючи почуття соціальної ізоляції та підтримуючи колективну взаємодію навіть поза межами конкретної ігрової сесії, тоді як спільні ігрові проєкти та колаборації, де учасники взаємозалежні в досягненні поставлених цілей, сприяють формуванню довіри та розвитку взаємної підтримки в команді. А соціальні медіа та стрімінгові платформи (Twitch, YouTube Gaming) також розширюють можливості для комунікації, дозволяючи взаємодіяти з глядачами і геймерською спільнотою, отримувати зворотний зв'язок і налагоджувати нові контакти поза межами гри.

Для підвищення мотивації та саморегуляції включають такі засоби кіберспорту, які сприяють стимуляції внутрішньої зацікавленості гравців і формуванню навичок контролю над власною поведінкою. Система досягнень і нагород, представлена у вигляді ачивментів, бейджів, рейтингових таблиць, створює в користувачів стимул досягати нових цілей, підвищувати свій рівень і змагатися з іншими, що активізує внутрішню мотивацію і підтримує прагнення до особистісного розвитку. Чіткі цілі та виклики в ігровому

процесі змушують гравця послідовно виконувати завдання, долати складні ситуації, що вимагають концентрації, планування та самодисципліни, формуючи відповідні поведінкові патерни [10; 11; 16], а зворотний зв'язок у режимі реального часу, який миттєво інформує про результати дій, допомагає гравцю коригувати поведінку, розвивати навички самоконтролю і саморегуляції.

Стратегії управління ресурсами і часом, необхідні для раціонального використання ігрових засобів, як-от час, енергія або віртуальні предмети, тренують здатність до планування й адаптивного регулювання дій у різних ситуаціях. Постійне підвищення складності завдань підтримує у гравця відчуття виклику, стимулюючи подальший розвиток і збереження уваги та мотивації. Режими тренувань і повторень дають можливість відпрацьовувати окремі елементи гри чи тактики, що сприяє формуванню послідовності дій, терпінню і наполегливості – важливим компонентам саморегуляції.

Для забезпечення доступності та гнучкості використання слід застосовувати такі засоби, що характеризуються широким спектром технологічних і організаційних можливостей, які роблять цю форму реабілітації адаптивною до різноманітних умов служби військових. Так, наприклад, мобільні та кросплатформенні ігри, що доступні на персональних комп'ютерах, ноутбуках, смартфонах та планшетах, дозволяють організувати тренування в будь-якому зручному місці, що забезпечує максимальну мобільність і свободу вибору локації, а онлайн-доступність кіберспортивних платформ цілодобово створює можливість вибору оптимального часу для занять відповідно до індивідуального розкладу, особливо з урахуванням стану здоров'я та навантажень. Індивідуальні налаштування складності, тривалості й інтенсивності ігрових сесій дозволяють користувачеві контролювати рівень навантаження, адаптуючи процес до власних потреб та фізіологічних можливостей, при тому, що дистанційна участь і проведення віддалених тренінгів знижують потребу у фізичній присутності в спеціалізованих центрах, що є надзвичайно актуальним у періоди карантинних обмежень або за умов логістичних ускладнень. Інтерактивні платформи з підтримкою геймерських спільнот і тренерів забезпечують безперервний зв'язок, професійну підтримку і зворотний зв'язок незалежно від географічного розташування військовослужбовців. Крім того, низькі вимоги до обладнання в деяких дисциплінах кіберспорту завдяки оптимізованим версіям ігор роблять їх доступними навіть для користувачів із застарілим або бюджетним технічним забезпеченням.

Засоби кіберспорту, які формують терапевтичний потенціал через гейміфікацію, є особливо ефективним інструментом для психофізіологічної реабілітації військовослужбовців [8; 10; 14]. Упровадження систем досягнень і винагород, як-от бали, медалі, рівні та трофеї, стимулює внутрішню мотивацію, підтримує інтерес до тренувального процесу та формує відчуття прогресу, що своєю чергою сприяє емоційному підйому і зниженню тривожності. Ігрові сценарії з контрольованим рівнем складності дозволяють поступово адаптувати завдання під індивідуальні можливості користувача, запобігаючи перевантаженню і забезпечуючи поступове відновлення функцій, а залучення в сюжетні лінії та рольові ігри сприяє глибокому емоційному зануренню, що дає змогу ефективно

психологічно розвантажитись і відволіктися від реальних стресорів. Водночас командні та соціальні квести забезпечують взаємодію з іншими учасниками, що підтримує соціальну активність, зміцнює командний дух і почуття приналежності до спільноти, що важливо для соціальної інтеграції військовослужбовців.

Обговорення. Сьогодні кіберспорт має багатокомпонентний вплив на подолання стресу у військовослужбовців, поєднуючи елементи емоційної розрядки, когнітивної стимуляції та соціальної інтеграції. Психоемоційний аспект проявляється через можливість занурення у віртуальне середовище, яке відволікає від негативних думок і зменшує рівень тривожності, водночас сприяючи формуванню відчуття контролю та досягнення. Когнітивний вплив реалізується завдяки активізації уваги, пам'яті, швидкості прийняття рішень та здатності до стратегічного мислення, що особливо важливо для підтримки інтелектуальної працездатності в умовах післястресових змін. Проте не менш значущим є соціальний аспект, оскільки командні ігри в кіберспорті створюють умови для налагодження комунікації, співпраці та відчуття приналежності до групи, що знижує ризик соціальної ізоляції, часто притаманної військовим після повернення з бойових дій. Серед засобів, які можуть бути найбільш ефективними в цьому контексті, варто відзначити командні змагальні дисципліни (наприклад, Counter-Strike 2, Valorant, Dota 2), кооперативні симулятори (War Thunder, World of Tanks, Squad), а також ігри з елементами стратегічного мислення (StarCraft II, Civilization VI). Ці платформи поєднують високий рівень залученості з можливістю розвитку навичок взаємодії та емоційної регуляції.

Таким чином, інтеграція кіберспортивних практик у реабілітаційні програми військовослужбовців може стати дієвим інструментом зменшення стресового навантаження, підтримки психічного здоров'я та відновлення соціальної активності, за умови науково обґрунтованого підбору ігрових дисциплін та чіткої методичної організації процесу.

Висновки. Комплексне впровадження кіберспортивних засобів у програми психоемоційної підтримки та військової реабілітації відкриває значний потенціал для зниження рівня стресу, розвитку когнітивних функцій, формування адаптивних стратегій поведінки та підтримки соціальної інтеграції військовослужбовців. Поєднання емоційного розвантаження, когнітивної стимуляції, тренування навичок прийняття рішень і гейміфікованих методів мотивації створює умови для комплексного відновлення психофізіологічного балансу.

Перспективи подальших досліджень. Наступним етапом цього дослідження планується розроблення адаптованих кіберспортивних тренувальних програм з урахуванням віку, рівня психоемоційного навантаження, попереднього досвіду у відеоіграх та індивідуальних ігрових уподобань військовослужбовців. Такий підхід дозволить підвищити ефективність використання кіберспорту як інструмента подолання стресу шляхом створення персоналізованих кіберспортивних інструментів, що поєднуюватимуть рекреаційні, соціальні та терапевтичні ефекти, і стануть частиною комплексних програм психологічної підтримки військовослужбовців.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бродюк С.В. Використання засобів віртуальної реальності для реабілітації ветеранів. *Медіаосвіта*. 2023. URL: <https://mediaosvita.org.ua> (дата звернення: 15.08.2025).
2. Зниження стрес-асоційованих ризиків у військовослужбовців засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності та кіберспорту : монографія / О. Шинкарук та ін. ; НУФВСУ. Київ : Олімпійська література, 2024. 162 с.
3. Золотіна А.В. Технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців державної прикордонної служби України : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 – «Психологія наук» ; кер. С.О. Ніколаєнко. Суми : Сумський державний університет, 2024. 143 с.
4. Лавров В., Денисова Л.В., Шинкарук О.А. Кіберспорт як засіб реабілітації ветеранів бойових дій: перспективи та можливості. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 164–168. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168>.
5. Стрес-асоційовані стани у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх подолання засобами кіберспорту / О. Шинкарук та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. С. 221–233. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233>.
6. Шинкарук О., Давидов Д. Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців у сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. С. 96–102. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102>.
7. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів / О. Яковенко та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 12(185). С. 207–212. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43).
8. Colder Carras M., Kalbarczyk A., Wells K., Banks J., Kowert R., Gillespie C., Latkin C. Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social Science & Medicine*. 2018. Vol. 216. P. 124–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>.
9. Colder Carras M., Bergendahl M., Labrique A. B. Community Case Study: Stack Up's Overwatch Program, an Online Suicide Prevention and Peer Support Program for Video Gamers. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575224>.
10. Desai V., Gupta A., Andersen L., Ronnestrand B., Wong M. Stress-Reducing Effects of Playing a Casual Video Game among Undergraduate Students. *Trends in Psychology*. 2021. Vol. 29, № 3. P. 563–579. DOI: <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00062-6>.
11. Freeman D., Reeve S., Robinson A., Ehlers A., Clark D., Spanlang B., Slater M. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*. 2017. Vol. 47, № 14. P. 2393–2400. DOI: <https://doi.org/10.1017/S003329171700040X>.
12. Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652> (дата звернення: 15.08.2025).
13. Johansen R., Sookermany A., Isaksen G. Twisting the pedagogy in military education – experiences drawn from a problem-based teaching approach at the Norwegian Defence University College. *Transformations of the Military Profession and Professionalism in Scandinavia*. 2021. URL: <https://press.sjms.nu/site/books/10.31374/book2/download/8298/> (дата звернення: 15.08.2025).
14. Lapteva N. M. The Impact of Video Games on Cognitive Processes. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 111–122. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120410>.
15. Pine R., Fleming T., McCallum S., Sutcliffe K. The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. *Games for Health Journal*. 2020. Vol. 9, № 4. P. 255–264. DOI: <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>.
16. Sánchez-Molina J., Robles-Pérez J. J., Clemente-Suárez V. J. Assessment of Psychophysiological Response and Specific Fine Motor Skills in Combat Units. *Journal of Medical Systems*. 2018. Vol. 42, № 4. Article 67. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10916-018-0922-9>.
17. Stack Up. Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program. – 2023. URL: <https://stackup.org> (дата звернення: 15.08.2025).
18. Veterans Gaming Initiative. How esports and video games aid in PTSD recovery. *Journal of Military Medicine*. 2022. Vol. 187, № 1. P. 75–84. URL: <https://www.jmilmed.org> (дата звернення: 15.08.2025).
19. Wounded Warrior Project. Gaming initiatives for military rehabilitation. – 2023. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org> (дата звернення: 15.08.2025).
20. Wols A., Pingel M., Lichtwarck-Aschoff A., Granic I. Effectiveness of applied and casual games for young people's mental health: A systematic review of randomised controlled studies. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 108. Article 102396. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102396>.
21. Yang Zhou, Bai Z., Wu W., Fan Z., Wu C., Li L., Li S. Impacts of Internet-Based Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>.

REFERENCES

1. Brodiuk, S.V. (2023). Vykorystannia zasobiv virtualnoi realnosti dlia reabilitatsii veteraniv [Use of Virtual Reality Tools for Veterans' Rehabilitation]. *Mediaosvita – Media Education*. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua> [in Ukrainian]
2. Shynkaruk, O., Byshevets, N., Andriieva, O., Dutchak, M., Marchenko, O., Yakovenko, O., & Davydov, D. (2024). Znyzhennia stres-asoziovanykh ryzykiv u viiskovosluzhbovtiv zasobamy ozdorovcho-rekreasiinoi rukhovoi aktyvnosti ta kiberportu [Reducing Stress-Associated Risks in Military Personnel via Health-Recreational Physical Activity and Esports]. *Kyiv: Olimpiiska literatura* [in Ukrainian]
3. Zolotina, A.V. (2024). Tekhnolohiia rozvytku stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy: robota na zdobuttia kvalifikatsiinoho stupenia mahistra: spets. 053 – psykholohiia [Technology for Developing Stress Resistance in Military Personnel of the State Border Service of Ukraine: Master's Thesis, Spec. 053 – Psychology]. *Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet* [in Ukrainian]
4. Lavrov, V., Denysova, L. V., & Shynkaruk, O. A. (2023). Kibersport yak zasib reabilitatsii veteraniv boiovykh dii: perspektyvy ta mozhlyvosti [Esports as a Tool for Rehabilitation of Combat Veterans: Prospects and Opportunities]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta ehoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 2, 164–168. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168> [in Ukrainian]
5. Shynkaruk, O., Davydov, D., Dutchak, M., & Yakovenko, O. (2024). Stres-asoziovani stany u viiskovosluzhbovtiv ta obgruntuвання shliakhiv yikh podolannia zasobamy kiberportu [Stress-Associated States in Military Personnel and Justification of Ways to Overcome Them via Esports]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta ehoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 221–233. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233> [in Ukrainian]
6. Shynkaruk, O., & Davydov, D. (2023). Vplyv kiberportu na formuvannia spetsialnykh zdibnostei viiskovosluzhbovtiv u sushasnykh umovakh [The Impact of Esports on the Formation of Special Abilities of Military Personnel in Modern Conditions]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methodology of Physical Education and Sport*, 96–102. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102> [in Ukrainian]
7. Yakovenko, O., Shynkaruk, O., Byshevets, N., & Strohano, S. (2024). Kibersport yak instrument reabilitatsii dlia viiskovosluzhbovtiv: podolannia stresu ta stres-asoziovanykh staniv [Esports as a Rehabilitation Tool for Military Personnel: Overcoming Stress and Stress-Associated States]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15 – Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 12(185), 207–212. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43) [in Ukrainian]
8. Colder Carras, M., Kalbarczyk, A., Wells, K., Banks, J., Kowert, R., Gillespie, C., & Latkin, C. (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social Science & Medicine*, 216, 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>
9. Colder Carras, M., Bergendahl, M., & Labrique, A. B. (2021). Community case study: Stack Up's Overwatch program, an online suicide prevention and peer support program for video gamers. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575224>
10. Desai, V., Gupta, A., Andersen, L., Ronnestrand, B., & Wong, M. (2021). Stress-reducing effects of playing a casual video game among undergraduate students. *Trends in Psychology*, 29(3), 563–579. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00062-6>
11. Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393–2400. <https://doi.org/10.1017/S003329171700040X>

12. Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. (n.d.). *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>
13. Johansen, R., Sookermany, A., & Isaksen, G. (2021). Twisting the pedagogy in military education – experiences drawn from a problem-based teaching approach at the Norwegian Defence University College. *Transformations of the Military Profession and Professionalism in Scandinavia*. Retrieved from <https://press.sjms.nu/site/books/10.31374/book2/download/8298>
14. Lapteva, N.M. (2024). The impact of video games on cognitive processes. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12, 111–122. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120410>
15. Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: A systematic review. *Games for Health Journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>
16. Sánchez-Molina, J., Robles-Pérez, J. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2018). Assessment of psychophysiological response and specific fine motor skills in combat units. *Journal of Medical Systems*, 42(4), 67. <https://doi.org/10.1007/s10916-018-0922-9>
17. Stack Up (2023). Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program. Retrieved from <https://stackup.org>
18. Veterans Gaming Initiative. (2022). How esports and video games aid in PTSD recovery. *Journal of Military Medicine*, 187(1), 75–84. Retrieved from <https://www.jmilmed.org>
19. Wounded Warrior Project (2023). Gaming initiatives for military rehabilitation. Retrieved from <https://www.woundedwarriorproject.org>
20. Wols, A., Pingel, M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. (2024). Effectiveness of applied and casual games for young people's mental health: A systematic review of randomised controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 108, 102396. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102396>
21. Zhou, Y., Bai, Z., Wu, W., Fan, Z., Wu, C., Li, L., & Li, S. (2021). Impacts of internet-based interventions for veterans with PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>

Дата надходження статті: 17.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Яковенко О. <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>, oyakovenko@uni-sport.edu.ua
 Шинкарук О. <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>, oshynkaruk@uni-sport.edu.ua
 Строганов С. <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>, [ssstrohanov@uni-sport.edu.ua](mailto:sstrohanov@uni-sport.edu.ua)
 Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Yakovenko O. <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>, oyakovenko@uni-sport.edu.ua
 Shynkaruk O. <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>, oshynkaruk@uni-sport.edu.ua
 Stroganov S. <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>, ssstrohanov@uni-sport.edu.ua
 National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine