

**Нінель СИДОРЧУК,**  
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри  
професійно-педагогічної, спеціальної освіти,  
андрагогіки та управління,  
дійсний член ГО «Академія міжнародного  
співробітництва з креативної педагогіки "Полісся"»  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)  
[sydorchukng@uke.net](mailto:sydorchukng@uke.net)

**Юрій АГАПОВ,**  
кандидат педагогічних наук,  
старший інструктор кафедри тактики та  
тактико-спеціальної підготовки,  
член-кореспондент ГО «Академія міжнародного  
співробітництва з креативної педагогіки "Полісся"»  
(Київський інститут НГУ)

## **ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

*У статті на основі аналізу наслідків участі особового складу Збройних Сил України у військових подіях актуалізовано проблему пошуку ефективних шляхів подолання синдрому емоційного вигорання військовослужбовців – учасників бойових дій. З посиланням на наукові джерела щодо подолання синдрому емоційного вигорання обґрунтовано ефективність використання різних видів середовища (в тому числі і природного) для розв'язання актуалізованої проблеми. Запропоновано використання потенціалу рекреації (сучасної галузі знань про оздоровлення людини засобами рекреаційного середовища на основі повної гармонії з ним, прояву людиною активності, отримання нею позитивних вражень та задоволення від активної взаємодії із середовищем) як одного із сучасних засобів подолання синдрому емоційного вигорання. Окреслено специфіку та переваги фізичної складової рекреаційної діяльності у подоланні синдрому емоційного вигорання. Запропоновано використання скандинавської ходи для реалізації заходів щодо реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Наголошено на особливостях використання скандинавської ходи у відновленні особового складу Збройних Сил України.*

**Ключові слова:** рекреація, рекреаційна діяльність, фізична рекреація, реабілітація, синдром емоційного вигорання, скандинавська хода, військовослужбовці; учасники бойових дій.

*The article, based on the analysis of the consequences of the participation of personnel of the Armed Forces of Ukraine in military events, updates the problem of finding effective ways to overcome the emotional burnout syndrome of military personnel – participants in combat operations. With reference to scientific sources on overcoming the emotional burnout syndrome, the effectiveness of using various types of environments (including natural ones) to solve the updated problem is substantiated. The use of the potential of recreology (a modern field of knowledge about*

*improving human health through recreational environment means based on complete harmony with it, the manifestation of human activity, receiving positive impressions and satisfaction from active interaction with the environment) is proposed as one of the modern means of overcoming the emotional burnout syndrome. The specifics and advantages of the physical component of recreational activity in overcoming the emotional burnout syndrome are outlined. The use of Scandinavian walking is proposed for the implementation of measures for the rehabilitation of military personnel - participants in combat operations. The features of the use of Scandinavian walking in the rehabilitation of personnel of the Armed Forces of Ukraine are emphasized.*

**Keywords:** *recreation, recreational activities, physical recreation, rehabilitation, burnout syndrome, Scandinavian walking, military personnel; participants in hostilities.*

**Актуальність проблеми.** Особливість та унікальність військової служби визначаються правовим статусом Збройних Сил України, завданнями, покладеними на особовий склад, умовами повсякденної служби та вимогами до військовослужбовців. Специфіка їх професійної діяльності полягає у постійному тиску, ризику, виконанні завдань у складних умовах із недостатньою чи невизначеною інформацією, обмеженим часом і великою відповідальністю за результати.

Додатково військові стикаються з негативним впливом фізіологічних, біохімічних, соціально-психологічних та інших факторів, які сприяють виникненню різного роду негативних психічних станів. Це призводить до підвищеного психологічного навантаження, наповненого сильними емоційними переживаннями, стресом та, іноді, може призвести до недостатньої готовності щодо виконання професійних завдань.

Перебування на війні – це екстремальна ситуація, коли людина постійно відчуває надсильний психоемоційний стрес, долаючи його вольовими зусиллями. Платити за це, як правило, доводиться дуже високу ціну: практично у всіх учасників бойових дій неминуче відбувається зміна у фізичному та психоемоційному стані, що часто пов'язується з проблемою емоційного вигорання.

Питання реабілітації та допомоги військовослужбовцям зараз гостро стоять перед українським суспільством. Деякі реабілітаційні центри прийняли рішення проводити консультації військовим, а питання пошуку ефективних шляхів реабілітації військових активно розглядаються науковцями (Н. Агаєв, Г. Грибан, О. Коқун, Н. Лозінська, В. Остапчук, І. Пішко, О. Сергієні, В. Ягупов).

Науково обґрунтовані пропозиції щодо подолання синдрому емоційного вигорання з використанням потенціалу різних видів середовища (в тому числі і природного) розробляє рекреалогія – сучасна галузь знань про оздоровлення людини засобами рекреаційного середовища на основі повної гармонії з ним. Обов'язковою умовою рекреаційної діяльності є прояв людиною активності, отримання позитивних вражень та задоволення. У цілому ж, рекреалогія виступає сьогодні як міждисциплінарна галузь знань, що досліджує теоретичні та практичні проблеми, пов'язані з відновленням життєвих сил людини.

За таких умов варто говорити про *екологію життєвого простору людини* в сучасному суспільстві, включаючи у зміст актуалізованого поняття не тільки відображення суб'єктом життєдіяльності взаємовідносин зі світом природи, екологічним довкіллям, але й більшою мірою здатність людини через психічне відображення природного середовища адекватно сприймати власний внутрішній світ, поведінкові реакції і стани, а також здійснювати саморегуляцію власних станів та поведінки. Екологічно відповідний спосіб життя людини, перебування її в гармонії з навколишнім середовищем дозволяє *вчасно помічає негативні*

зміни, що відбуваються в ній та запропонувати коригуючі заходи.

Рекреалогія як наука пропонує використовувати для подолання професійного вигорання інтелектуальну (тобто відвідування музеїв, бібліотек, виставок, театрів тощо) та фізичну (використання різних форм рухової активності – різноманітні види гімнастики, туризм, фітнес, катання на лижах, роликах, ігри з м'ячем тощо) *рекреаційну діяльність* [1].

**Мета.** Розглянемо більш детально потенціал фізичної складової рекреалогічної діяльності у подолання емоційного вигорання військово-службовців-учасників бойових дій, за умови, що саме вона забезпечує поєднання впливу середовища та рухової активності людини в процесі подолання та корекції різного роду психічних порушень [3].

**Виклад основного матеріалу.** У цілому, в 2018 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я (ВНА) затвердила новий світовий план дій з рухової активності (GAPPA) на наступні 2018-2030 рр., метою якого визначено зниження рівня малорухомого способу життя у дорослих та підлітків на 15% до 2030 р. ВООЗ рекомендує всім країнам створювати та впроваджувати національні програми щодо рухової активності. Відповідні національні програми спрямовані на збереження та покращення стану здоров'я на рівні рухової активності *для людей різного віку, різного рівня рухової активності, різного фізичного та психічного стану.*

У зазначеному контексті рухова активність як шлях подолання синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців-учасників бойових дій розглядається в ролі захисного фактору від надмірного впливу стресу та подальшого розвитку психічних захворювань, включаючи депресію, тривожні розлади, біполярний розлад, а також власне синдром емоційного вигорання. Варто наголосити: фізична активність нормалізує і підвищує рівень нейромедіаторів, її дію часто порівнюють з дією антидепресантів, тобто фізична активність є певною ефективною альтернативою використання лікарських засобів на етапі відновлення військовослужбовців.

Для збільшення об'єму рухової активності у ході рекреаційної реабілітації комбатантів, як найбільш ефективні, пропонуємо вправи низької чи помірної інтенсивності. До них належать: оздоровча ходьба та біг; плавання і водні види рухової активності (акваеробіка, акваджонінг тощо); ходьба на лижах; катання на ковзанах і роликах; їзда на велосипеді; веслування; фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка); рекреаційні ігри тощо. Для жінок-військовослужбовців – танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина та ін.); степ-аеробіка.

Наразі виявлено зв'язок між типом фізичних вправ (спорт з м'ячем, аеробна активність, важка атлетика та танці) та психічним здоров'ям. В окремих дослідженнях командні види спорту більше пов'язані з покращенням психічного здоров'я, порівняно з індивідуальною фізичною активністю (біг, їзда на велосипеді, плавання тощо). Спорт з м'ячем і танці асоціюються з меншою кількістю симптомів депресії у людей, які постійно відчувають стрес. Також учасники командних ігор спостерігають позитивний вплив на соціальне благополуччя, зокрема, міжособистісне спілкування та значне покращення настрою [5].

Останнім часом все більш популярним для відновлення психо-емоційного стану стає достатньо новий вид рухової активності – скандинавська (нордична) хода – Nordic walking, використання якої варто застосовувати у відновлювальних процесах військовослужбовців.

Нордичну ходу розглядають як вид фізичної культури, в якому використовуються спеціальні палиці, схожі на лижні, правильне використання яких збільшує частку активних м'язів до максимуму (при використанні технік скандинавської ходи працює 90% м'язів і спалюється на 40% більше калорій, ніж при звичайній ході).

Разом з тим, методика занять оздоровчою скандинавською ходою спрямована на зміцнення резервів організму, а не на його експлуатацію заради отримання спортивних результатів (розвиненої мускулатури або красивого тіла) з урахуванням початкового рівня здоров'я та існуючих захворювань.

Розглянемо особливості впровадження технік скандинавської ходи у практику відновлення, оздоровлення військовослужбовців більш детально [4].

Як відомо, засновником нордичної ходьби вважають відомого фінського лижника Юха Міето (fi. Juha Iisakki Mieto, народився 20 листопада 1949 року в Курікке, Фінляндія) – олімпійського чемпіона 1976 року в естафеті 4 по 10 км. Цей факт має стати відправною точкою у залученні військовослужбовців до занять скандинавською ходою, оскільки ідея заснування цього виду спорту лежить у площині «переможців».

Ще у 70-і роки відомий спортсмен першим в національній збірній своєї країни включив до програми літніх тренувань забіги з двома палицями по пересіченій місцевості, збільшуючи навантаження спортсменів тренуваннями по заболоченій місцевості. Незабаром у нього з'явилися послідовники. На змаганнях з'ясувалося, що у «болотних лижників» (так назвали прихильників цього екзотичного методу фізичної підготовки), спортивні досягнення вище, ніж у тих, хто з палицями не тренувався.

Відповідно, заняття нордичною ходою розпочато професійними спортсменами, що претендували та отримували високі результати на змаганнях. Разом з тим, нордична хода, як заняття ефективно, у цілому не напружує, не перенавантажує людину і давно вже перетворилася навіть на популярний вид активного відпочинку.

Із Скандинавії на початку 90-х років цей вид тренування організму (на той час уже з'явилися спеціальні палиці для нордичної ходи) поширилася до Німеччини, Австрії, Швейцарії, до всій Європі. Пізніше «ходаки» перетнули океан ... Америка, Австралія, Японія ... і сьогодні більше 6 мільйонів осіб більш ніж в 65 країнах «ходять», і «Nordic Walking» звучить на багатьох мовах.

В Україні скандинавська хода як вид фізичного навантаження з'явилася порівняно недавно, проте з кожним роком набуває дедалі більшого поширення й популярності. Для залучення до занять вже створюються клуби скандинавської ходи. Першу в Україні Школу оздоровчої скандинавської ходи було засновано Ігорем Єфименком в м. Дніпрі 2010 року. У 2013 р. під керівництвом Сніжани Безеги розпочав свою діяльність клуб Let's Go в Харкові; того ж року в Трускавці відкрився перший в Україні парк скандинавської ходи. А у 2018 р. за ініціативи Ігоря Єфименка створено ГО «Українська федерація скандинавської ходьби». Невід'ємною частиною розвитку цього виду спорту є проведення міжнародних семінарів-тренінгів, конференцій, національних чемпіонатів і кубків [4].

Окремої уваги потребують *палиці, що використовуються для нордичної ходи*. Заняття скандинавською ходою передбачає використання двох видів палиць: телескопічних (з декількома колінцями) і палиць фіксованої довжини. Палки виробляються з різних матеріалів – вуглепластик з вмістом карбону, 100% карбонові палиці, алюмінієві, алюмінієві з карбоном. Висота палиці розраховується за формулою: зріст людини  $\times 0,66 (\pm 5\text{см})$ . Наприклад, при зрості людини в 185 см палиця вибирається довжиною близько 125 см. Від висоти палиці залежить робота певної групи м'язів, тому, чим вище довжина палиці – тим більше навантаження.

Індивідуальний підбір палиць здійснюється з опорою на ряд вимог: вони мають бути легкими, краще з алюмінію або суміші вуглецевого волокна та скловолокна; правильно підібраними по довжині (якщо палиці не відповідають необхідному розміру, то заняття

можуть мати неприємні наслідки).

Існує цілий ряд *особливостей активної реабілітації* засобами нордичної ходи, серед яких важливими у процесі реабілітації військовослужбовців є такі:

1. Зміна умов перебування, пов'язана з «виходом» людини з повсякденних (тривожних) умов життя. Вона забезпечує переключення нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання людини від повсякденних або негативних впливів. Зміна умов пов'язана з безпосереднім контактом з природою. Заняття скандинавської ходою проходять в групах здоров'я, які збираються в парках, скверах, зелених зонах цілий рік (природне середовище). Надзвичайно важливо в такому випадку почуття допитливості, потреби в подоланні перешкод та інших цінних вольових якостей, що грають вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних розладів, серед яких синдром емоційного вигорання. Покращення показників нервово-психічної сфери спостерігається у 98 з 100 осіб, які регулярно займаються нордичною ходою. Найбільш характерним для цього виду активного відновлення є розвиток оптимізму, врівноваженості, витриманості.

2. Забезпечення достатньої рухової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду». Для чоловіків-військовослужбовців цей факт є незаперечним, оскільки їх м'язовий скелет від природи є більш розвиненим та потребує постійних тренувань та навантажень для його підтримки у «робочому» стані. Разом з тим, відбувається тренування основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної. Нордична хода є одним з ефективних засобів розвитку витривалості серцево-судинної системи, усунення судинної дистонії. Поліпшення функціональних показників гемодинаміки відзначається у 98 з 100 осіб. Характерним проявом впливу ходи є нормалізація реакції на функціональні проби, зокрема з фізичним навантаженням (проба Руф'є, Мартіні та ін.). Після чергової «прогулянки» покращуються показники обмінних процесів: на 8-12% знижується підвищений рівень холестерину в крові. Нордична ходьба являє собою один із дієвих засобів розвитку функціональних резервів зовнішнього дихання.

3. Стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій. Тривале помірне за інтенсивністю м'язове навантаження забезпечує підвищення рівня не тільки обмінних процесів і діяльності ендокринної системи, але й тканинного імунітету. Утворені при фізичному навантаженні іогенні біостимулятори сприяють зниженню запальних процесів, стимулюють регенеративні процеси в тканинах організму.

4. У цілому нордична ходьба як засіб рухової активності сприяє покращенню функціонального стану людей різного віку, сприяє відновленню сил шляхом зміни діяльності.

Важливо виділити декілька незаперечних переваг, що виокремлюють ходу з палицями серед інших видів фітнесу: мінімальний ризик травмування, можливість застосування в рамках реабілітації при різних захворюваннях (в тому числі травмах), доступність і зручність тренувань. На відміну від бігу, хода з палицями не перевантажує коліна та хребет, а відтак, практично унеможливорює травматизацію. Навантаження під час тренувань розподіляється рівномірно, а палиці, що виступають як додаткова опора, роблять ходу максимально безпечною. При відштовхуванні палицями підвищується навантаження на верхню частину тіла і за рахунок цього знижується навантаження на хребет і нижні кінцівки. Цей факт доводить можливість і необхідність застосування скандинавської ходи в пацієнтів із надмірною вагою, а у випадку реабілітації військовослужбовців – серед пацієнтів із фізичними травмами/захворюваннями опорно-рухового апарату. Навантаження при скандинавській ході не таке інтенсивне, як при занятті бігом, тому вона доступна для людей, яким протипоказані кардіонавантаження.

Скандинавська хода проста у виконанні, цим видом фітнесу можна займатися будь-якої пори року, достатньо просто вийти на вулицю. Не потрібне особливе спорядження – тільки палиці, зручне взуття й одяг залежно від погоди. Хода легко вписується у звичний графік, на заняття не потрібно витрачати багато часу. У цілому, тренування можуть відвідувати особи з різним рівнем фізичної підготовки – як спортсмени, які бажають підтримувати форму влітку, так і початківці без досвіду. У випадку реабілітаційних заходів – попередження та відновлення.

Важливим у межах дослідження є той факт, що скандинавська хода ініціює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, нормалізує емоційний стан і сон. Навантаження при ході з палицями рівномірне, плавне, без різких рухів, тому під час тренувань не виділяються гормони стресу адреналін і кортизон, які призводять до збудження нервової системи. Навпаки, під час занять скандинавською ходою спостерігається збільшення виділення ендорфінів – так званих гормонів щастя, які підвищують больовий поріг і зменшують больові відчуття. Регулярні тренування сприяють покращенню відчуття рівноваги й координації, зміцненню вестибулярного апарату.

Основні *правила організації та методики* занять нордичною ходьбою:

1) Реалізація установки на задоволення від занять в поєднанні з оптимізацією навантажень за певними критеріями і з певними обмеженнями.

2) Диференціювання методів впливу залежно від потреб організму і можливостей «лімітуючих ланок» регуляції. Кожен метод має забезпечувати спеціалізований результат впливу як на рухову, так і на вегетативну функції. Тому для ефективного використання рекреаційної діяльності важливо виділити конкретні потреби та обрати для цього адекватні впливи (маршрут, час, похідний режим).

3) Збереження якісного розмаїття засобів ходьби і фізичних навантажень.

4) Першочергові зміцнюючі впливи на «слабкі сторони» рухової і вегетативної функції, що особливо важливо для протидії передчасного старіння.

5) Індивідуальне дозування навантаження за системою «заняття в задоволення».

6) Емоційна насиченість занять за рахунок природних і соціальних факторів.

7) Попереднє виявлення можливостей організму до виходу на маршрут (медичний огляд, акліматизаційні заняття тощо).

8) Об'єктивність в оцінці рухових можливостей і в управлінні заняттями (усвідомлення «рухової ейфорії», наприклад, у військовослужбовців з фізичними травмами).

9) Комплексне використання методів відновлення, тренування, активного відпочинку та загартовування.

10) Систематичне використання різних форм і засобів нордичної ходьби в річному циклі (прогулянки, походи вихідного дня тощо).

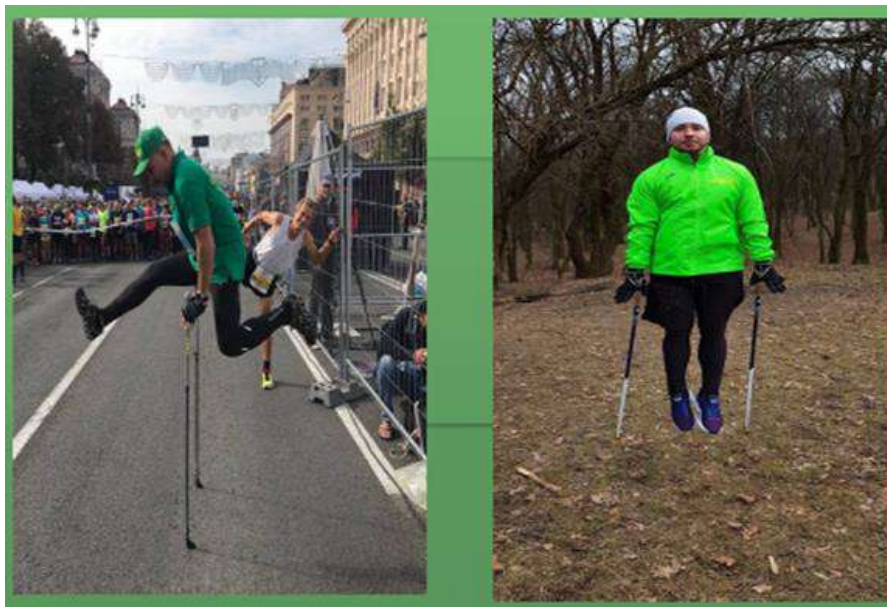
11) Нефорсовані фізичні навантаження і відсутність екстремальних умов занять. Використання «наднавантажень» і природних сил природи, як правило, погіршує функціональний стан організму і ускладнює відновлення його працездатності.

12) Оцінка і самооцінка результатів занять. Важливо не прагнути до особистих рекордів «за всяку ціну», а враховувати конкретні показники діагностики та самопочуття. Поліпшення цих показників покращує настрій, зменшує прояви синдрому емоційного вигорання і підвищує ефективність занять.

13) Використання нордичної ходьби на тлі здорового способу життя і самодисципліни при відмові від шкідливих звичок (куріння, алкоголь тощо) [2].

Нині скандинавська хода вважається перспективним напрямом фізичної реабілітації, в

тому числі військовослужбовців-учасників бойових дій, хоча часто чоловіки, потенційно добре розвинені фізично, відзначають неефективність скандинавської ходи, називаючи її «спортом для пенсіонерів». Разом з тим, методики скандинавської ходи передбачають цілий комплекс вправ, виконання яких можливо лише людьми з хорошою фізичною підготовкою (див. рис. 1).



*Рис. 1. Приклади виконання вправ із палицями для скандинавської ходи для осіб з хорошою фізичною підготовкою*

Наразі важливо назвати *переваги скандинавської ходи для попередження та корекції синдрому емоційного вигорання військовослужбовців – учасників бойових дій:*

- відсутність примусу до занять;
- добровільність у виборі засобів, часу (рухова активність для любої пори року) і місця занять (рекреаційне середовище за вибором – лісова зона, парк, стадіон тощо);
- рухова активність для людей з різним рівнем фізичної підготовки та можливостей, різних вікових груп;
- обов'язкове перебування на природі (сонце, повітря, вода, звуки природи тощо);
- свобода вибору форм і методів рухової рекреації;
- отримання оздоровчого реабілітаційного ефекту.

**Висновки.** Узагальнюючи, важливо наголосити: основними завданнями використання нордичної ходи для військовослужбовців, що проходять курс відновлення та реабілітації, є:

- зміцнення загального стану здоров'я, усунення та попередження будь-яких розладів та захворювань;
- забезпечення повноцінного реабілітаційного процесу;
- подолання негативних наслідків перебування в ситуації невизначеності.

Важливими напрямками *подальших досліджень* у межах актуалізованої проблеми вважаємо розробку комплексної програми реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій з урахуванням базових положень рекреалогії із включенням до неї оздоровчих технік скандинавської ходи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЕЖРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. К.: «Академвидав», 2013. 160 с.
2. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.: Олимпийская литература, 1999. 311 с.
3. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.
4. Українська школа скандинавської ходи. *Nordicwalking*. URL: <http://nordicwalking.com.ua/> (дата звернення: 12.04. 2024).
5. 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-psikhoemociyinyi-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 12.07. 2024).