

Микола Пожидаєв

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

РИЗИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасні реалії збройного протистояння вимагають від військовослужбовців не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної стійкості. Щоденне перебування у стані підвищеної бойової готовності, вплив стресогенних чинників, постійне відчуття небезпеки й відповідальності призводить до розвитку емоційного та фізичного вигорання.

Це явище все частіше стає об'єктом досліджень не тільки у сфері військової психології, а й фізичної культури та медицини. Інтенсивне навантаження під час бойових дій призводить до розвитку як фізичного, так і емоційного вигорання серед військовослужбовців. Особистий досвід свідчить, що постійний стрес, порушення режиму сну і високі вимоги до фізичного стану можуть спричиняти значні проблеми в роботі організму.

За даними наукових досліджень, «тривалий вплив стресу призводить до порушення гормонального балансу та зниження фізичних можливостей, що створює передумови для виникнення синдрому хронічного виснаження» [1].

На нашу думку, профілактика вигорання повинна бути комплексною. Вона повинна включати не лише традиційні методи тренувань, а й спеціалізовані методики для розвантаження психоемоційного стану. Інтегровані підходи, що поєднують фізичні вправи з елементами психологічної підтримки, дозволяють забезпечити стабільний рівень бойової готовності.

На думку фахівців, «регулярне застосування дихальних технік, розтяжки та групових тренувань сприяє нормалізації психоемоційного стану, стимулює вироблення ендорфінів, які діють як природні антидепресанти» [2].

Водночас фізична підготовка може бути не лише методом підтримання бойової форми, а й дієвим засобом подолання симптомів вигорання. Регулярні фізичні навантаження, грамотно підібрані з урахуванням психоемоційного стану військового, здатні знижувати рівень тривожності, покращувати настрій, нормалізувати сон і стимулювати відновлення нервової системи. Особливо ефективними є вправи, спрямовані на зниження психоемоційного напруження: регулярне застосування дихальних технік, розтяжки та групових тренувань сприяє нормалізації психоемоційного стану, стимулює вироблення ендорфінів, які діють як природні антидепресанти. Це

дозволяє не лише покращити загальне самопочуття, а й відновити бойову готовність та психологічну стійкість військовослужбовця.

Також окремі дослідження показують, що використання систематичного психофізіологічного моніторингу допомагає своєчасно коригувати інтенсивність тренувань та уникати перенавантаження [3].

Застосування таких методів дає змогу не тільки оптимізувати фізичні навантаження, але й контролювати адаптаційні реакції організму на стресові чинники, знижуючи ризик розвитку фізичного та емоційного вигорання. Це дозволяє досягти збалансованого підходу до тренувального процесу, зберігаючи високий рівень бойової готовності та ефективності виконання завдань.

На нашу думку, важливим є індивідуальний підхід до розробки програм фізичної підготовки, який дозволяє врахувати специфіку кожного військовослужбовця. У деяких підрозділах вже застосовують практику чергування інтенсивних тренувальних сесій із заходами релаксації та психологічної розрядки, що значно знижує ризик вигорання [4].

Отже, ризики фізичного та емоційного вигорання військових є серйозною загрозою для їхньої здатності до виконання бойових завдань та загального фізичного і психологічного здоров'я. Ці ризики значно посилюються через постійний стрес, високі фізичні навантаження та емоційну напругу, що виникає під час бойових дій. Однак застосування комплексного підходу до фізичної підготовки, включно з різноманітними методами тренувань, може бути ефективним інструментом для попередження та подолання таких проблем. Регулярне виконання фізичних вправ, дихальних технік, розтяжок та групових тренувань сприяє не лише поліпшенню фізичної форми, але й позитивно впливає на психоемоційний стан військових, знижуючи рівень стресу та тривожності.

Зокрема, використання психофізіологічного моніторингу дає змогу точно регулювати інтенсивність навантажень, попереджуючи перенавантаження організму та знижуючи ризики розвитку вигорання. Отже, впровадження системи фізичної підготовки, орієнтованої на психоемоційне відновлення, є важливим елементом підтримки ефективності та бойової готовності військовослужбовців. Оскільки фізичні та емоційні фактори взаємопов'язані, комплексний підхід до їх корекції є запорукою збереження психологічного здоров'я та високої боєздатності військових у складних умовах війни.

Список використаних джерел

1. Коваленко В. І. Психофізіологічні особливості вигорання у військовослужбовців. Київ : НДІ медицини, 2020.
2. Бондар О. М. Емоційне виснаження військових: симптоматика та наслідки. *Психологія і армія*. 2021. №1. С. 18–23.
3. Синиця Л. А. Вплив фізичної активності на стресостійкість. *Спорт і здоров'я*. 2022. №4. С. 40–44.
4. Черненко Н. В. Методи профілактики вигорання у військових. Харків : Військовий університет, 2019.