

УДК 159.97:356.13
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-4>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Гачак-Величко Л. А.

*кандидат юридичних наук,
старший викладач кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ
Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-5776-5352
lgachak1207@gmail.com*

Ключові слова: синдром вигорання, професійна деформація, професійне становлення, стрес, стресостійкість.

Стаття присвячена розгляду особливостей професійного вигорання військовослужбовців із погляду психологічного аспекту. Розглянуто зміст поняття професійного вигорання у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі. Охарактеризовано особливості професії військовослужбовців і її впливу на виникнення професійного вигорання.

У роботі також проаналізовано залежність виникнення професійного вигорання та стресу від сучасних соціальних, економічних, політичних і воєнних реалій. Наведено чинники виникнення професійного вигорання у зв'язку з надмірним навантаженням, відсутністю можливостей саморозвитку, ненормованим перебуванням на службі, наявністю емоційного виснаження й особливістю професійних вимог до військовослужбовців. Виявлено психологічний зміст окреслених чинників, які детермінують розвиток у військовослужбовців професійного вигорання, і встановлено закономірності негативного впливу професійного вигорання на особистість і діяльність військовослужбовців. Розроблено теоретичну модель запобігання професійному вигоранню військовиків, що передбачає різні напрями психологічної допомоги.

Зроблено висновок щодо доцільності розвитку антистресових умінь військовослужбовців, необхідності роботи із психологом, удосконалення системи психологічного забезпечення військовослужбовців і створення ефективної системи запобігання професійному вигоранню як комплексу різноманітних соціально-економічних, правових, організаційних, службових, просвітницьких, медичних і психологічних заходів. Окрім того, обґрунтовано необхідність створення сприятливих психологічних умов для збереження психічного та психологічного здоров'я військовослужбовців, особливо в сучасних умовах повномасштабної війни на території України.

Пропоноване дослідження висвітлює низку важливих проблем, пов'язаних із професійним вигоранням військовослужбовців у сучасних умовах, і може бути використано психологами, психотерапевтами, науковцями й іншими спеціалістами, які працюють над шляхами розв'язання проблем особового складу Збройних сил України.

CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF MILITARY SERVANTS: PSYCHOLOGICAL ASPECT

Hachak-Velychko L. A.

Candidate of Science of Law,

Senior Lecturer at the Moral and Psychological Department

Ensuring the Activities of the Troops

Hetman Petro Sahaydachnyi National Army Academy

Heroiv Maidan str., 32, Lviv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-5776-5352

lgachak1207@gmail.com

Key words: *burnout syndrome, professional deformation, professional formation, stress, stress resistance.*

The article is devoted to the examination of the peculiarities of professional burnout of military personnel from the point of view of the psychological aspect. The content of the concept of professional burnout in domestic and foreign scientific literature is considered. The peculiarities of the profession of military personnel and its influence on the occurrence of professional burnout are characterized.

The work also analyzes the dependence of the occurrence of professional burnout and stress on modern social, economic, political and military realities. Factors and peculiarities of the occurrence of professional burnout in connection with excessive workload, lack of self-development opportunities, irregular stay in the service, presence of emotional exhaustion and the peculiarity of professional requirements for military personnel are given. The psychological content of the outlined factors that determine the development of professional burnout in servicemen was revealed, and the patterns of the negative impact of professional burnout on the personality and activities of servicemen were established. A theoretical model for the prevention of professional burnout of military personnel has been developed, which provides for various areas of psychological assistance.

A conclusion was made regarding the feasibility of developing anti-stress skills of servicemen, the need to work with a psychologist, improving the system of psychological support for servicemen and creating an effective system for preventing professional burnout as a complex of various socio-economic, legal, organizational, service, educational, medical and psychological measures. In addition, the need to create favorable psychological conditions for preserving the mental and psychological health of military personnel, especially in the modern conditions of a full-scale war on the territory of Ukraine, is substantiated.

The proposed study sheds the light of truth on a number of important problems related to the professional burnout of military personnel in modern conditions and can be used by psychologists, psychotherapists, scientists and other specialists who work with the problems of the personnel of the Armed Forces of Ukraine and work on ways to solve them.

Постановка проблеми. За сучасних умов розвитку української держави та суспільства, необхідності захисту її кордонів, територіальної цілісності та незалежності військовослужбовці постійно зазнають надзвичайного тиску ризиком, вони змушені виконувати різноманітні бойові завдання в умовах невизначеної та обмеженої інформації, великої загрози їх здоров'ю та життю, нестачі

часу та великої відповідальності за результати своєї праці. Окрім того, на військовослужбовців у таких важких умовах несприятливо впливають ще й фізіологічні, соціально-психологічні, біохімічні та низка інших чинників, що зумовлюють появу різноманітних негативних психічних станів. Тому вчинкові дії військових майже весь час мають підвищене психологічне навантаження, сповнені

сильними емоційними переживаннями, стресом або ж супроводжуються небажанням далі нести службу та професійним вигоранням. У зв'язку із цим великої теоретичної та практичної значущості набуває вивчення особливостей професійного вигорання військовиків.

Зазначимо, що проблемі професійного вигорання присвячують свої публікації багато вітчизняних науковців, серед яких В.В. Бойко, Т.В. Зайчикова, Т.І. Ронгинська, Л.В. Карамушка, С.Д. Максименко, В.В. Сулицький, О.М. Хайрулін, О.С. Ходос та інші. Вони здебільшого розглядають у своїх публікаціях проблематику розвитку особистості військовиків, причини їх професійного вигорання, досліджують наслідки професійного вигорання. Проте проблема особливостей професійного вигорання військовиків із психологічного погляду залишається поза увагою дослідників, а тому потребує детального розгляду й аналізу, особливо в сучасних умовах повномасштабної війни.

Мета статті полягає в обґрунтуванні психологічних особливостей професійного вигорання військовиків.

Результати дослідження. Феномен професійного вигорання досить поширений у сучасному світі серед представників різноманітних професій, передусім тих, що передбачають роботу з людьми [8, с. 289]. Часто він трапляється й у військових, з огляду на складність і стресогенність їхньої діяльності.

Насамперед вважаємо за доцільне розглянути поняття «професійне вигорання» та його особливості. Так, під поняттям «професійне вигорання» розуміють реакцію психіки й організму людини, що виникає внаслідок довготривалого впливу стресів, які зумовлені її професійною діяльністю. Водночас як різновид і передумова професійної деформації особистості, що також є психічним станом, який характеризується виникненням відчуття втоми й емоційної спустошеності, спричинених роботою, і поєднує деперсоналізацію, емоційну спустошеність і редукцію або й цілковите нівелювання професійних досягнень [11, с. 103].

У західному суспільстві термін «професійне вигорання» (“burnout”) уживається як самостійне життєве та суспільне поняття, яке характеризує стан, якому притаманна надвисока втома або хворобливість, зокрема ментальна, внаслідок тяжкої праці [14]. Зокрема, у Міжнародній класифікації хвороб синдром вигорання трактується як стан цілковитого виснаження, передхвороби [15].

На сучасному етапі більшість українських науковців, серед яких Л.В. Карамушка, В.В. Бойко, С.Д. Максименко, вважають професійне вигорання наслідком впливу комплексу стресогенних чинників [2]. Так, В.В. Бойко інтерпретує профе-

сійне вигорання як напрацьований особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій, що є реакцією людини на певні психотравмувальні впливи, тобто йдеться про набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки [2]. Центр наукових досліджень професійного вигорання в Україні під керівництвом професора С.Д. Максименка визначає, що професійне вигорання являє собою реакцію, що з'являється внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності та водночас є підсумком третьої стадії перебігу стресового процесу, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження [6].

О.М. Хайрулін стверджує, що професійне вигорання – це динамічний процес, що виникає та відбувається згідно з діями механізму розвитку стресу й визначається наявністю всіх трьох фаз перебігу стресу. Перша фаза – нервово напруження, яке виникає внаслідок хронічної несприятливої психоемоційної атмосфери, загостреної та нестабільної обстановки, ускладнень у взаємодії особи з оточенням, підвищеної відповідальності. Друга фаза – це фаза опору, або резистенції, під час якої людина намагається відгородити себе від зовнішніх впливів і неприємних вражень. Третя фаза – виснаження, тобто збідніння психічних ресурсів людини, зниження її психоемоційного тону, що з'являється внаслідок того, що опір виявився неефективним. Як наголошує дослідник, кожна фаза має свої симптоми, або ознаки, які сигналізують про розвиток і наростання професійного вигорання [12, с. 32].

О.С. Ходос, О.М. Макаренко, С.М. Кравчук, Г.О. Кузьменко зазначають, що професійне вигорання військовослужбовців є негативним процесом, який відбувається паралельно зі становленням військового як фахівця, межує із професійною деформацією або регресивним розвитком, що впливає на поведінкову, мотиваційну, емоційно-вольову та пізнавальну сфери [13, с. 3].

Варто зауважити, що професійна діяльність військовослужбовців вимагає цілковитого включення особистості у свою справу, адже людина продовжує виконувати військові обов'язки навіть тоді, коли перебуває на лікарняному, у відпустці, проводить час із родиною, навіть поза службою, у будь-який момент її можуть викликати [7, с. 76]. До того ж чим вищий рівень посади військового, тим більша міра його відповідальності, яка вимагає постійного моніторингу діяльності підлеглих, знання актуального стану справ, уміння прогнозувати життєві обставини тощо. А коли йдеться про воєнний стан у країні, боротьбу з агресором і повномасштабну війну на її території, військовослужбовець перебуває в зоні бойових дій, у постійному стресі, страху, емоційному напру-

женні, іноді у відчаї. Довгострокове перебування в таких складних обставинах є дуже стресогенним для будь-якого військовослужбовця та зумовлює виникнення професійного вигорання [13, с. 4].

О.П. Думбрава зауважує, що військова діяльність належить до професій, які передбачають виконання службових завдань в екстремальних, напружених, стресогенних умовах, а виникнення синдрому вигорання є такою деформацією внутрішнього світу людини, яка унеможливує не тільки її продуктивну трудову діяльність, але й самореалізацію, психічне здоров'я та задоволення життям [1, с. 25].

О.М. Хайрулін переконаний, що професійне вигорання у військовиків виникає тоді, коли внутрішні та зовнішні вимоги безперервно переважають над внутрішніми та зовнішніми ресурсами, адже через це у військових порушується стан саморівноваги в керованому здійсненні власної діяльності. Відправною точкою у формуванні вигорання, на думку науковця, є проблеми, пов'язані з його емоційною сферою, зокрема й поступове емоційне виснаження [13, с. 120].

О.С. Ходос, О.М. Макаренко, С.М. Кравчук і Г.О. Кузьменко до основних чинників впливу на військовослужбовців, що сприяють виникненню професійного вигорання, відносять такі:

1) надмірне навантаження, яке появляється через необхідність виконання завдань не за призначенням і таких, що не пов'язані з бойовою підготовкою;

2) відсутність можливості самовдосконалення та саморозвитку;

3) ненормоване перебування на службі;

4) незадовільне ставлення старших начальників до підлеглих;

5) низька ефективність розв'язання проблем із житлом;

6) ігнорування особистих проблем військовослужбовців;

7) інші причини, як-от ненадання заслужених вихідних днів, відсутність чіткого графіка несення служби тощо [13, с. 5].

Т.М. Титаренко пропонує виділяти серед чинників ризику розвитку професійного вигорання у військових особистісні, статусно-рольові та корпоративні, або професійно-організаційні. Дослідниця наголошує, що вигорання найчастіше переживають так звані «роботоголіки», тобто люди, які цілковито занурені в роботу, не вміють відпочивати, переживають надмірну відповідальність за все, що вони роблять, та мають настанови на кар'єрне зростання за будь-яку ціну. До групи ризику, на думку Т.М. Титаренко, входять і ті особи, які емоційно та нестримано реагують на стреси, завжди намагаються бути першими та нетерпимі до будь-яких перешкод на їхньому

шляху. Окрім того, сприяють розвитку професійного вигорання у військовиків підозрілість, тривозможність, застосування неконструктивних моделей поведінки в різних конфліктних ситуаціях, а також низька комунікативна компетентність [9].

Натепер, в умовах повномасштабної війни в Україні служба у Збройних силах являє собою особливий і водночас надто складний період для тих, хто обрав шлях служіння за військовою професією [4, с. 158]. Події, які вже більш ніж пів року відбуваються в нашій країні, змушують військовиків працювати на межі допустимих навантажень. Через надмірне виснаження вони зазнають психологічної травматизації та професійного вигорання, яке негативно впливає на психологічну стійкість військових. Як наслідок, людина не тільки кардинально змінюється, морально слабшає під натиском ворога, але й губить життєві орієнтири, цінність власного життя та, найважливіше, жагу до нього [4, с. 159]. Навіть більше, діяльність військовослужбовців у таких екстремальних і небезпечних умовах супроводжується несприятливим впливом різних хімічних, фізичних, психологічних та інших патогенних чинників, які спричиняють виражений фізіологічний і психоемоційний стрес. Такі умови зазвичай характеризуються сильним психотравмувальним впливом подій і службових обставин на психіку військовослужбовців.

Варто зауважити, що серед чинників ризику для збереження психічного здоров'я військовиків наявні втрата внутрішньої мотивації до військової служби, а також падіння інтересу й ініціативності у службовій діяльності [5, с. 239]. Цей процес досить тісно пов'язаний із явищем професійного вигорання та часто виходить за межі однієї особистості, негативно впливає на соціальне оточення та проявляється в негативному емоційному тлі малої соціальної групи, емоційній холодності, відчуженості, а потім і ворожості. Розвиток процесу професійного вигорання військових призводить до значної фрустрації, часто є причиною розчарування в обраній професії, втрати сенсу службової діяльності та, як наслідок, ухвалення рішення про звільнення зі служби [3, с. 61].

Професійне вигорання військовослужбовців, які мають досвід виконання завдань у зоні активних бойових дій, є небезпечним для їхнього життя, адже вони безупинно перебувають під напруженням власних думок, а також висновків суспільства [6]. Саме тому, на наш погляд, базовою й основою є психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в умовах війни, адже якщо психологічно людина не готова до виконання безпосередньої професійної діяльності, то не має значення ні рівень її фізичної підготовки, ані наявність наукового сту-

пеня з військових наук. За моральний і психологічний стан військовослужбовців несуть відповідальність психологи, які нині є недооціненою ланкою, значущості й потенціалу якої натепер не розуміє вище керівництво Збройних сил України.

На нашу думку, для запобігання появі симптомів професійного вигорання треба розвивати антистресові вміння військовослужбовців, навички прояву емоцій на основі критичного аналізу ситуації, що стане одним з аспектів збереження їхнього психологічного та психічного здоров'я. До того ж однією з актуальних проблем психологічного забезпечення в умовах затяжної повномасштабної війни на території України є пошук способів і шляхів запобігання психогенним втратам серед військовослужбовців, зокрема і шляхом підвищення внутрішньої мотивації до військової служби та пошуку особистісних смислів професійної діяльності військовослужбовців.

З метою запобігання виникненню професійного вигорання військовослужбовців ми розробили теоретичну модель профілактики професійного вигорання військовослужбовців, представили її у вигляді схеми (рис. 1).

Отже, згідно з розробленою моделлю, для запобігання професійному вигоранню військовослужбовців необхідно впроваджувати такі напрями роботи, як:

- психопрофілактична робота з військовиками, що передбачає запобігання виникненню професійної деформації та професійного вигорання, психогігієну умов діяльності, а також психологічне забезпечення правопорядку та дисципліни під час несення служби;
- професійно-психологічна підготовка військових до виконання бойових завдань, що полягає

в підготовці військовослужбовців до відповідального й ефективного виконання бойових завдань різної складності шляхом проведення спеціальних тренінгів, бесід тощо;

– психологічна оптимізація роботи з військовими, яка полягає у професійній орієнтації та навчанні військовиків, їх безперервному психологічному супроводі;

– психологічна просвіта та консультативна допомога військовим із різноманітних питань, що пов'язані з їхньою професійною діяльністю й особистістю.

На наше переконання, у процесі реалізації вищенаведених напрямів роботи на практиці стане можливим удосконалення системи психологічного забезпечення військовослужбовців і запобігання їх професійному вигоранню, що є особливо значущим у сучасних умовах воєнного стану в нашій країні.

Висновки. Професія військовослужбовців належить до однієї з тих видів професійної діяльності, якій притаманне професійне вигорання, адже виконання багатьох оперативно-бойових обов'язків військовослужбовців здійснюється в надзвичайно небезпечних сучасних умовах, що впливає на їхній психоемоційний і моральний стан. Професійне вигорання є системним і динамічним явищем, що складається з таких компонентів, як деперсоналізація, емоційне виснаження та зниження прагнення до досягнень. Наявність синдрому професійного вигорання у військових не тільки призводить до зниження потреби в особистих досягненнях, але й негативно впливає на бойову готовність загалом.

Зважаючи на це, необхідно чітко контролювати поведінку військовослужбовців у складних

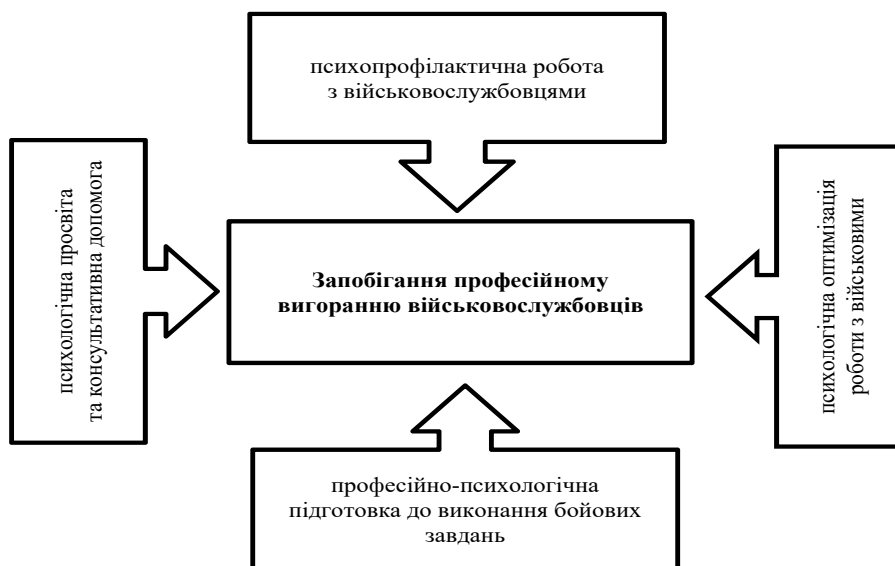


Рис. 1. Теоретична модель запобігання професійному вигоранню військовослужбовців

ситуаціях і рівень стресу, вести облік чинників, які впливають на особистість кожного військовослужбовця, і здійснювати профілактичний, у разі необхідності, психокорекційний комплекс, а також проводити низку психодіагностичних досліджень, які спрямовані на вивчення особистісних особливостей і виявлення симптомів професійного вигорання. Нами була розроблена теоретична модель запобігання професійному вигоранню військовиків, що включає найважливіші напрями психологічної допомоги та психопрофілактики, що набуває особливої значущості в умовах повномасштабної війни. Адже резуль-

тативність роботи військовослужбовців і рівень їхнього емоційного стану залежатимуть від того, наскільки своєчасно будуть виявлені та відкориговані особливості розвитку синдрому професійного вигорання.

Перспективи подальших розвідок убачаємо в експериментальній перевірці розробленої моделі запобігання професійному вигоранню військовослужбовців, що дасть змогу виявити ефективні напрями психопрофілактики, психологічного супроводу, професійно-психологічної підготовки військових для збереження та покращення їхнього психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Думбрава О.П. Професійне вигорання офіцерів Збройних сил України як психологічна проблема. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 24–29.
2. Колесник О.І. Особливості профілактики емоційного вигорання у військовослужбовців-контрактників, що мають досвід виконання завдань у зоні бойових дій. *Вектори розвитку та результати досягнень науки в сучасному освітньому просторі* : матеріали Науково-практичної конференції, м. Одеса, 23–24 липня 2021 р. Херсон : Молодий вчений. С. 60–63.
3. Професійне вигорання: зв'язок із «внутрішніми» та «зовнішніми» професійними характеристиками підприємців / Л.М. Карамушка та ін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № № 2–3 (5–6). С. 74–80.
4. Колесник О.І. Особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби в сучасних умовах. *Science and education: problems, prospects and innovations* : матеріали 11 Міжнародної науково-практичної конференції, 21–23 липня 2021 р. Kyoto, Japan : CPN Publishing Group, 2021. С. 157–165.
5. Колесніченко О.С. Психологічні особливості прояву професійної деформації військовослужбовців внутрішніх військ МВС України з різним стажем служби. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2014. № 2. С. 239–243.
6. Приходько І.І. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах : посібник. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.
7. Приб Г.А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки. *Економіка та держава. Серія «Державне управління»*. 2019. № 3 (11). С. 75–85.
8. Стасюк В.В. Оперативна психокорекція станів військовослужбовців та військових колективів: діагностування, комплексні заходи. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (1). С. 289–302.
9. Титаренко Т.М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. *Психологія і особистість*. 2013. № 1. С. 85–96.
10. Хайрулін О.М. Модель психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців. *Психологія і суспільство*. 2014. № 3. С. 119–143.
11. Хайрулін О.М. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 98–128.
12. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
13. Особливості явища професійного вигорання у виховного та викладацького складу військовослужбовців навчальних підрозділів ЗСУ / О.О. Ходос та ін. *News of Science and Education*. 2021. № 7. С. 1–12.
14. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. Sixth edition. Oxford : Oxford University Press, 2018. 159 p.
15. The ICD-10: Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines World Health Organization. Geneva : WHO, 2020. 267 p.

REFERENCES

1. Dumbrava, O.P. (2020). Profesiine vyhorannia ofitseriv Zbroinykh syl Ukrainy yak psykholohichna problema. *Ukrainskyi psykholoho-pedahohichnyi naukovyi zbirnyk*, 19, 24–29.
2. Karamushka, L., Hnuskina, H., Ivkin, V. (2019). Profesiine vyhorannia: zviazok iz “vnutrishnimy” ta “zovnishnimy” profesiinymy kharakterystykamy pidprijemtsiv. Orhanizatsiina psykholohiia. *Ekonomichna psykholohiia*, № № 2–3 (5–6), 74–80.
3. Kolesnyk, O.I. (2021). Osoblyvosti profilaktyky emotsiinoho vyhorannia u viiskovosluzhbovtziv-kontraktnykh, shcho maiut dosvid vykonannia zavdan u zoni boiovykh dii. *Vektory rozvytku ta rezultaty dosid ahnen nauky v suchasnomu osvithnomu prostori: materialy nauk.-prakt. konf. m. Odesa, 23–24 lypnia*. Kherson : Vydavnytstvo “Molodyi vchenyi”, 60–63.
4. Kolesnyk, O.I. (2021). Osoblyvosti rozvytku syndromu emotsiinoho vyhorannia u viiskovosluzhbovtziv kontraktoi sluzhby v suchasnykh umovakh. *Science and education: problems, prospects and innovations* : materialy 11 Mizhnarod. nauk.-prakt. konf., 21–23 lypnia. CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 157–165.
5. Kolesnichenko O.S. Psykholohichni osoblyvosti proiavu profesiinoy deformatsii viiskovosluzhbovtziv vnutrishnykh viisk MVS Ukrainy z riznym stazhem sluzhby. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh syl*. 2014. № 2. S. 239–243.
6. Prykhodko, I.I. (2017). *Osnovy psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do vykonannia sluzhbovo-boiovoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh: posibnyk*. Kharkiv : NA NHU, 127 p.
7. Prib H.A. Patopsykholohichni skladovi emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv yak chynnyk natsionalnoi bezpeky. *Ekonomika ta derzhava. Seriya: derzhavne upravlinnia*. 2019. № 3(11). S. 75–85.
8. Stasiuk V.V. Operatyvna psykholohichna staniv viiskovosluzhbovtziv ta viiskovykh kolektyviv: diahnotuvannia, kompleksni zakhody. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2013. № 14(1). S. 289–302.
9. Tytarenko, T.M. (2013). Osobystistne samokonstruiuvannia: tsyklichno-postupalna dynamika. *Psykholohiia i osobystist*, № 1, 85–96.
10. Khairulin, O.M. (2014). Model psykholohichnoi profilaktyky profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv. *Psykholohiia i suspilstvo*, № 3, 119–143.
11. Khairulin, O.M. (2014). Profesiine vyhorannia viiskovosluzhbovtziv yak predmet psykholohichnoho analizu. *Psykholohiia i suspilstvo*, № 2, 98–128.
12. Khairulin, O.M. (2015). *Psykholohiia profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv: monohrafiia*. Ternopil : TNEU, 220.
13. Khodos, O., Makarenko, O., Kravchuk, S., Kuzmenko, H. (2021). Osoblyvosti yavyshecha profesiinoho vyhorannia u vykhovnoho ta vykladatskoho skladu viiskovosluzhbovtziv navchalnykh pidrozdiliv ZSU. *News of Science and Education*, № 7, 1–12.
14. Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English (2018). Oxford University Press. Sixth edition. Oxford, 159.
15. The ICD-10: Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines World Health Organization. (2020). Geneva : WHO, 267.