Діагностика проявів психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців

Кисленко Дмитро Петрович[1]

Опубліковано	Секція	УДК
30.09.2023	Освіта/Педагогіка	351.742

DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10020549

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. У статті представлені результати дослідження психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців.

За методикою «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавішнікова, були отримані наступні дані: 34,7% військовослужбовців мають низький рівень, що свідчить про високу адаптацію та стійкість до стресу; 32,5% - середній рівень, означає потребу в підтримці; 28,2% осіб – високий рівень, що потребують належної уваги та 4,6% опитуваних знаходяться у критичному стані. Загалом, отримані результати акцентують увагу на необхідності розробки та впровадження програм підтримки для військовослужбовців, спрямованих на попередження та подолання психічного вигорання.

За методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексон визначено, що військовослужбовці виявляють різні рівні емоційного виснаження: більшість мають середній та низький рівні, проте майже третина відчуває високий рівень виснаження, що свідчить про високу напруженість у їхній роботі. Крім того, майже третина досліджуваних відчуває високий рівень деперсоналізації, що свідчить про втрату інтересу до своєї роботи. За шкалою «Редукція особистих досягнень», багато військових відчувають зниження своєї професійної самооцінки, втрату віри у свої здібності.

За методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко були отримані наступні результати: у фазі «опору» 48% респондентів-військовослужбовців виявляють ознаки емоційного вигорання, такі як непропорційні емоційні відгуки та порушення морально-емоційного балансу. Найбільш виражений симптом у цій фазі – «неадекватне вибіркове емоційне реагування», який спостерігається у 58% респондентів. Інші симптоми включають емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій та обмеження виконання професійних обов'язків.

За фазою «виснаження» 45% військових не виявляють ознак виснаження, однак у інших спостерігається емоційний дефіцит (31%), емоційне виснаження (31%), особистісне відчуження або деперсоналізація (31%), а також психосоматичні та психовегетативні порушення (32%). Ці показники потребують реалізації заходів щодо психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців для попередження наслідків хронічного стресу і вигорання.

[1] доктор педагогічних наук, професор, науковий співробітник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, https://orcid.org/0000-0001-6929-4236

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне вигорання, психічне вигорання, фаза резистенції, симптоми, діагностика, діагностування.

Diagnostics of the manifestations of psycho-emotional and professional burnout in military servants

Abstract. The article presents the results of the study of psychoemotional and professional burnout in military personnel.

According to O. O. Rukavishnikov's "Definition of mental burnout" method, the following data were obtained: 34.7% of servicemen have a low level, which indicates high adaptation and resistance to stress; 32.5% - average level, means the need for support; 28.2% of people are at a high level, requiring proper attention, and 4.6% of respondents are in a critical condition. In general, the obtained results emphasize the need to develop and implement support programs for military personnel aimed at preventing and overcoming mental burnout.

According to the "Diagnostics of professional burnout" method by K. Maslach and S. Jackson, it was determined that military personnel show different levels of emotional exhaustion: most have medium and low levels, but almost a third feel a high level of exhaustion, which indicates high tension in their work. In addition, almost a third of the respondents feel a high level of depersonalization, which indicates a loss of interest in their work. According to the scale "Reduction of personal achievements", many military personnel experience a decrease in their professional self-esteem, a loss of faith in their abilities.

According to V.V. Boyko's "Diagnostics of the level of emotional burnout" method, the following results were obtained: in the "resistance" phase, 48% of military respondents show signs of emotional burnout, such as disproportionate emotional responses and violations of the moral-emotional balance. The most pronounced symptom in this phase is "inadequate selective emotional response", which is observed in 58% of respondents. Other symptoms include emotional and moral disorientation, expansion of the sphere of emotional economy, and limitations in the performance of professional duties.

According to the "exhaustion" phase, 45% of military personnel do not show signs of exhaustion, but others have emotional deficits (31%), emotional exhaustion (31%), personal alienation or depersonalization (31%), as well as psychosomatic and psychovegetative disorders (32%). These indicators require the implementation of measures for the psychological support and rehabilitation of military personnel to prevent the effects of chronic stress and burnout.

Keywords: professional burnout, emotional burnout, mental burnout, resistance phase, symptoms, diagnosis, diagnostics.

Вступ

В умовах актуальних геополітичних викликів, зокрема агресії Російської Федерації проти України, основний акцент здійснюється на якісній підготовці військових фахівців для Збройних Сил України. Сучасний воєнний конфлікт ставить перед військовослужбовцями низку викликів, які тестують їх фізичну та морально-психологічну стійкість. Їм необхідно ефективно протистояти негативним, ворожим або небезпечним обставинам, зберігаючи рішучість та відданість виконанню поставлених завдань.

Цей процес можна сприймати як боротьбу переконань, мотивації та духовності військових. Воєнні операції та завдання з підтримки обороноздатності країни представляють собою унікальний сегмент людської активності, що вимагає

надзвичайної мобілізації та використання фізичних та морально-психологічних ресурсів.

Високий рівень стресу та особливості професійної діяльності у військовому середовищі можуть мати серйозні наслідки для психоемоційного стану особистості військовослужбовця. Ці фактори можуть обумовити виникнення емоційного вигорання, що призводить до критичного ставлення до власної професії, втрати професійної ініціативи та зниження мотивації. Такі умови можуть бути сприятливими до виникнення невротичних станів, функціональних психічних розладів, а також можуть викликати ряд соматичних захворювань [1; 3; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційного вигорання військовослужбовців є досить актуальною в сучасному науковому контексті. Цей психологічний аспект професійної діяльності військових отримав значний науковий інтерес у численних науковців. Зокрема, О. Буковська, О. Друзь, Л. Жаліло, М. Кравченко, Л. Кудрик, М. Локтєв, І. Мульована, О. Напрєєнко, В. Синишина, Ю. Сурмяк, О. Філатова, та А. Чаплигін зробили важливий внесок у вивчення цього явища.

Їх дослідження спрямовані на вивчення причин, механізмів виникнення та методів профілактики емоційного вигорання серед військових, що дозволяє забезпечити ефективну психологічну підтримку та допомогу військовослужбовцям.

Крім того, важливо зазначити, що фізична підготовка військовослужбовця виконує не лише функцію підтримки його фізичного здоров'я, але й стає інструментом для формування психологічної резилієнтності. Стійка психіка, у свою чергу, є ключовим фактором у попередженні емоційного та професійного вигорання.

М. Москаленко у своїх наукових дослідженнях зазначає, що регулярне фізичне навантаження може сприяти підвищенню стресостійкості та адаптації до високих психоемоційних навантажень [4, С. 74].

Така психологічна адаптація може зменшити ризик виникнення емоційного та професійного вигорання, адже особа, яка має високий рівень фізичної підготовленості, часто володіє кращою саморегуляцією, вищою самооцінкою та здатністю справлятися з емоційними викликами.

Таким чином, проаналізувавши наукові погляди вчених, можемо констатувати, що на сьогодні не достатньо висвітлено особливості діагностики психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців, що й обумовила детальне вивчення даної проблематики.

Мета статті – здійснити діагностику психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців.

Результати

Участь в бойових діях представляє собою стресогенний фактор, який ініціює ряд комплексних психофізіологічних та функціональних реакцій організму, заважаючи нормальному функціонуванню емоційно-вольової регуляції військового. Такі обставини можуть стати каталізаторами розвитку психосоматичних відхилень та інших патологічних станів. В контексті російсько-української війни вчені М. Андрущенко, О. Дубинська, А. Леоненко визначили кілька ключових стресогенних чинників, які мають вплив на військовослужбовців [5, С. 148], а саме: імінентна загроза життю та фізичному здоров'ю; інтенсивні фізичні навантаження та виснаження; несприятлива екологічна та кліматична ситуація; непередбачуваність тактичних ситуацій та нестабільність обставин; емоційна ізоляція від родини та близьких.

Надмірне виснаження призводить до психологічної травматизації та емоційного вигорання військовослужбовців, що негативно впливає на їхню психологічну стійкість і

може призвести до різних негативних емоційних реакцій у контексті професійної діяльності.

К. Маслач охарактеризувала явище емоційне вигорання як комплекс фізичного, емоційного та когнітивного виснаження. Такий стан найчастіше спостерігається серед фахівців, діяльність яких пов'язана з безпосереднім або опосередкованим спілкуванням із людьми. Водночас, К. Маслач розглядає вигорання в контексті професійної проблематики, відмежовуючи його від психіатричних захворювань [8, С. 11].

Синдром емоційного вигорання, в контексті поглядів П. Сидорова та А. Парнякова, інтерпретується як багатоаспектний процес, що впливає на різні сфери людської діяльності. Специфічно, цей синдром відображається через поступове зниження рівнів емоційної, когнітивної та фізичної активності. Це, в свою чергу, призводить до проявів емоційного виснаження, розумової та фізичної втоми, а також відчуття відчуженості та незадоволеності своєю професійною діяльністю. Така динаміка суттєво впливає на загальний комфорт, ефективність роботи та професійне зростання особистості [6, С. 104].

В. Бойко розглядав процес професійного вигорання як спосіб психологічного самозахисту, який особа використовує для того, щоб не відчувати біль або стрес від травмуючих подій. Це можна інтерпретувати як набуту форму емоційної, зокрема професійної, реакції [2; 9].

Отже, емоційне вигорання є комплексною реакцією організму на довготривале та інтенсивне професійне навантаження, що характеризується кумулятивною динамікою стресових реакцій. Цей синдром виявляється в процесі адаптації до постійних викликів робочого середовища і може призвести до загального психофізичного виснаження.

Наукове розуміння цього феномену зокрема було детально описано у наукових працях В. Бойко, який виділяє три ключові етапи розвитку синдрому: фазу напруження, де особа активно намагається подолати стрес; фазу резистенції, коли людина продовжує опиратися незважаючи на збільшення навантаження; і заключну фазу виснаження, де особа втрачає ресурси для ефективної реакції на виклики.

Для діагностики психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців був використаний психодіагностичний інструментарій, а саме: методика «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавішнікова, опитувальник «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексон і методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка.

Загальна кількість осіб, які приймали участь у експериментальному досліджені – 75 курсантів третього-четвертого курсу навчання Національного університету оборони України, вікова категорія яких – від 19 до 27 років.

За методикою «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавішнікова, були отримані наступні результати: середній рівень психоемоційного виснаження спостерігається у майже третини військовослужбовців (30,7%). Це свідчить про те, що значна частина військових відчуває певне напруження та емоційний стрес у своїй професійній діяльності, але це не доходить до критичних рівнів.

Низький рівень виснаження у 17,3% військових, вказує на те, що ця частина військовослужбовців, швидше за все, відчуває менше стресу або має ефективні механізми адаптації до вимог та фізичних навантажень.

Високий рівень психоемоційного виснаження у майже половини військових (52 %) є сигналом до тривоги. Це свідчить про високу інтенсивність стресу, з яким стикаються військовослужбовці, що може впливати на їхнє здоров'я, професійну ефективність та психічний стан.

Відсутність вкрай високих показників є позитивною динамікою, але враховуючи великий відсоток тих, хто має високий рівень виснаження, необхідно вживати заходів для підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Після дослідження шкали «Особистісне віддалення» виявлено, що у 43,5% військовослужбовців середній ступінь прояву цього параметра, у 34 % військових зазначений низький рівень, 14,5% вказали на високий рівень, тоді як у 8% відзначено вкрай високі показники.

Отже, військові, у яких виявлено високий або надзвичайно високий ступінь особистісного віддалення, схильні до зменшення взаємодії з оточуючими, прояву підвищеної роздратованості та нетерпимості під час комунікації, а також до формування негативного ставлення до інших осіб.

На основі даних шкали «Професійна мотивація», можна зазначити, що 75,8 % респондентів виявляють знижену мотивацію до роботи та обмежений ентузіазм у діяльності з альтруїстичними орієнтаціями.

Отримані результати свідчать про те, що синдром психічного вигорання, який є комплексним структурно-динамічним явищем, що формується внаслідок професійної активності та може служити показником негативних наслідків професійної адаптації, має різний ступінь виявлення серед військовослужбовців. Зокрема: значна частина військовослужбовців (34,7%) має низький рівень психічного вигорання, що може вказувати на високий рівень професійної адаптації, ресурсів і стійкості до стресу.

32,5% досліджуваних знаходяться на середньому рівні психічного вигорання, що свідчить про певну вразливість до професійних викликів і потребу в певному підтримці та ресурсах для оптимальної адаптації.

На високому рівні психічного вигорання знаходяться 28,2% військовослужбовців. Ця група є особливо вразливою і потребує зосередженої уваги та інтервенції для попередження можливих негативних наслідків.

4,6% респондентів мають вкрай високі показники психічного вигорання, що є сигналом про критичний стан і необхідність невідкладних заходів підтримки.

Загалом, отримані результати акцентують увагу на необхідності розробки та впровадження програм підтримки для військовослужбовців, спрямованих на попередження та подолання психічного вигорання.

Представимо отримані результати на рис. 1.

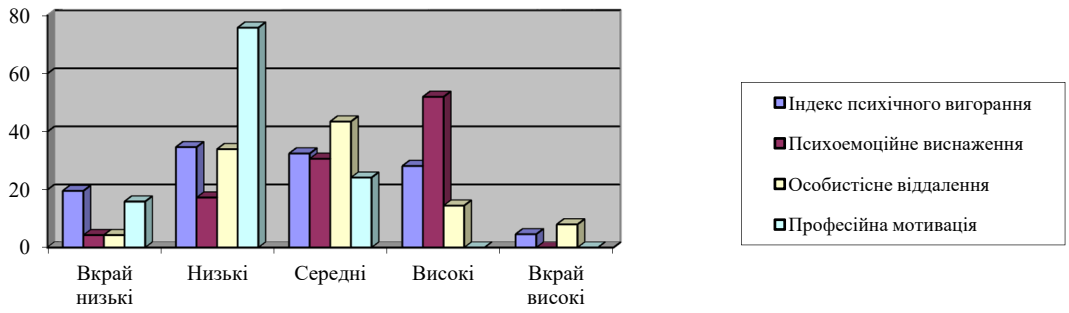

Рис.1 Результати діагностики рівня психічного вигорання за методикою визначення психічного вигорання за О. Рукавишниковим, у %

У наступній частині дослідження було проведено методику «Діагностика професійного вигорання», яку розробили К. Маслач і С. Джексон.

Проаналізувавши отримані показники, можемо зробити висновок, що за шкалою «Емоційне виснаження» 34 % військовослужбовців мають низький рівень, 35,5% – середній рівень, але і високий рівень характерний для 30,5% осіб. Отримані дані

свідчать, що більшість військовослужбовців знаходяться на середньому та низькому рівнях емоційного виснаження. Однак, майже третина респондентів відчуває високий рівень емоційного вигорання, що може свідчити про високу напруженість у їхній професійній діяльності.

За шкалою «Деперсоналізація» значна частина (34,5%) проявляє високий рівень деперсоналізації, що вказує на їхнє емоційне віддалення і можливе відчуження від своєї роботи та колег.

Враховуючи дані шкали «Редукція особистих досягнень», було встановлено: 40,5% респондентів демонструють низьку інтенсивність, 23% мають середні показники, в той час як 36,5% проявляють високий ступінь зниження власної оцінки професійних досягнень. Такі результати інтерпретуються як свідчення зниження рівня професійного оптимізму, відсутності віри у власні компетенції та скептицизму стосовно здатності ефективно вирішувати виклики в робочому процесі.

Отримані результати представлені на рис.2.

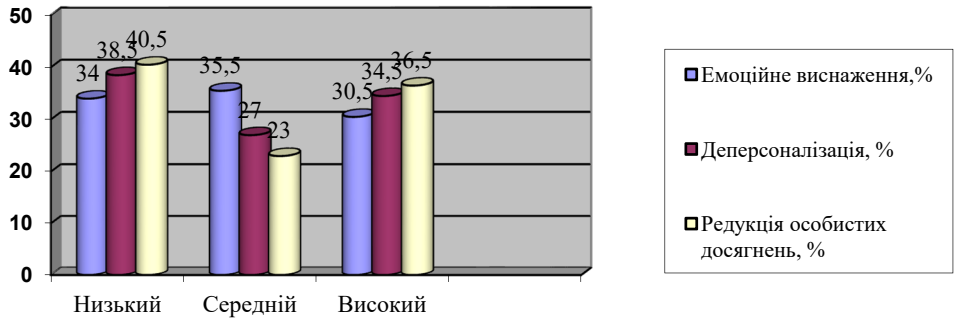

Рис. 2 Результати вивчення професійного вигорання К. Маслач і С Джексон, у %

Для виявлення ключових ознак «емоційного вигорання» та класифікації їх відповідно до етапів стресу, таких як «напруженість», «резистенція» та «виснаження», була застосована методика «Оцінка рівня емоційного вигорання» розроблена В. В. Бойком.

Дослідження симптоматики етапу напруження виявило, що емоційне вигорання, яке асоціюється з «переживанням травматичних психічних обставин», спостерігається у 58% військових. У цій стадії напруження, цей конкретний симптом є домінуючим серед військових осіб, ймовірно, через осмислення психотравмуючих аспектів їхньої професійної діяльності, які в даному контексті важко або неможливо змінити. Це веде до посилення роздратованості, накопичення почуття відчаю та обурення. Якщо проблема не вирішена, це може спричинити появу інших аспектів «вигорання». У 27% військових цей симптом ще формується, тоді як у 15% він відсутній.

Симптом «незадоволеності собою» сформований у 3% військовослужбовців. Ці військові відчувають невдоволення собою, обраним фахом, професійними обов'язками. Діє механізм «емоційного перенесення» – активність спрямовується на себе. Наслідки від зовнішніх подій, що відбуваються під час діяльності, є джерелом постійної погрози травмувати особу. Людина, яка постійно відчуває вплив зовнішніх факторів, може заново переживати усі травмуючі ситуації, а отже це все буде тільки посилювати внутрішній тиск на психіку. І саме на цьому рівні виникають внутрішні фактори, що будуть викликати емоційне вигорання.

Симптом «невдоволеності власною особою» проявляється у 7 % військових. Ці особи відчувають невдоволення вибором своєї професії, своєю посадою та конкретними обов'язками. Тут активується механізм «емоційного перепрофілювання»,

де емоційна енергія перенаправляється зовнішнім світом на особистість. Зовнішні події, які відбуваються під час роботи, можуть стати потенційним джерелом травми. Військовий, який постійно зазнає впливу стресових факторів, може постійно переживати травматичні елементи, посилюючи внутрішній стрес. У значної частини військових (83%) цей симптом відсутній чи недостатньо виражений.

Симптом «загнаність у кут» проявляється у 21 % військових. Цей симптом стає наслідком прогресуючого стресу. У тих обставинах, коли проблеми залишаються нерозв'язаними, військовослужбовці відчувають, ніби вони опинилися у складному становищі, перебуваючи в ситуації інтелектуальної та емоційної блокади.

Симптом «нестабільність настрою та пригніченість» виявлено у 23% військовослужбовців. Для більшості (56%) цей симптом не є властивим. Нестабільність настрою та пригніченість зазвичай виникають у складних професійних ситуаціях, що можуть призвести не тільки до швидкої емоційної втоми, але і до відчуття розчарування або втрати інтересу до своєї професії. У такому стані людина може почувати сумніви у власній компетентності та зневіру в своє професійне майбутнє.

Крім того, важливо відзначити фазу опору, яка характеризується у 48% респондентів. Специфічними проявами емоційного вигорання у цій фазі є непропорційні емоційні відгуки, порушення морально-емоційного балансу, обмеження або контроль прояву своїх емоційних реакцій, що призводить до зниження виконавської активності у професійній сфері.

Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» виявляється переважаючий у дослідженій фазі, зафіксований у 58 % респондентів-військовослужбовців, причому для 26% з них він знаходиться на етапі формування. Експресивність цього симптому, без сумніву, свідчить про «індикатор емоційного виснаження», засвідчуючи той факт, що військові особи втрачають здатність розрізняти такі контрастні емоційні механізми, як страх перед втратою емоцій та некоректне емоційне реагування на конкретні події.

Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» проявляється у 32% військовослужбовців. Проте, для великої частини досліджених цей симптом все ще в процесі формування. Даний симптом, в свою чергу, поглиблює неадекватність реакції у взаємодії з підлеглими. Слід зазначити, що значуща частина військовослужбовців проявляє тенденцію до саморефлексії та прагне виправдати свої дії. Зберігаючи власні емоційні бар'єри, вони мають тенденцію захищати перш за все власну позицію.

Симптом «розширення сфери економії емоцій» діагностовано у 35% респондентів-військовослужбовців, при цьому у 49% він не прослідковується, і для 16 % досліджених він перебуває на етапі формування. Таким чином, можемо констатувати, що військові поетапно стикаються з виснаженістю у професійних контактах, відчуттями перевантаженості від безперервних консультацій та взаємодій, що призводить до небажання спілкування навіть з найближчим оточенням. Часто саме родина і друзі опиняються на передовій цієї емоційної ізоляції. На робочому місці, відповідно до професійних імперативів, вони продовжують взаємодію, а поза службою – ізолюють себе.

Симптом «обмеження виконання професійних обов'язків» виявлено у 50% респондентів з вибірки, при цьому у 24% суб'єктів дослідження він все ще формується. Зменшення інтенсивності професійної діяльності виявляється у спробах зниження або уникнення завдань, які можуть викликати емоційний стрес. В такий спосіб, цей підхід виявляється як механізм психологічного самозахисту.

За рівнем сформованості симптомів фази виснаження були отримані наступні результати: у 45% військових немає ознак стадії виснаження. Ця стадія має на увазі відчуття зниження енергетичних ресурсів і активності нервової системи. В контексті

«емоційного вигорання», головним засобом психологічної оборони є емоційна компенсація.

З показником «емоційного дефіциту» стикаються 31% військовослужбовців, тоді як у 48% він відсутній. Недолік емоційної взаємодії вказує на те, що особа втрачає здатність співчувати або підтримувати своїх колег. Внаслідок цього, спілкування з оточуючими стає все більш віддаленим, і реакція на різні обставини слабшає. З посиленням цього симптому, особа все менше спроможна переживати позитивні емоції та ділитися ними. У результаті, проявляється більше негативних емоцій: в словах, міркуваннях та діях, таких як грубість у спілкуванні та інші психоемоційні реакції.

Симптом «емоційного віддалення» виявлено у 31% військових. У 24% цей симптом починає проявлятися, тоді як у багатьох інших він відсутній. При цьому, у військових, у яких проявляється цей симптом, під час виконання своїх обов'язків стають емоційно нечутливими. Події, як позитивні, так і негативні, не викликають у них реакції. Експерти стверджують, що така емоційна блокада – це захисна реакція. Людина звикає реагувати раціонально, без емоцій. Але в інших життєвих сферах вона продовжує відчувати емоції.

Симптом «особистісного відчуження або деперсоналізації» відзначається у 31 % військових, хоча у більшості він не проявляється. Цей симптом можна виявити через певне відношення та взаємодію із колегами. Наприклад, особа може втратити інтерес до професійної діяльності або до інших осіб як до представників своєї професії. Людина може відчувати, що обтяжена турботами і проблемами інших, внаслідок чого виникає відчуття віддаленості та байдужості до оточуючих.

Симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень» присутній у 32% військових. Цей симптом проявляється як на рівні психіки, так і на рівні фізичного благополуччя. Однією з причин його виникнення може бути умовна реакція на стресові ситуації в професійному оточенні. Таким чином, особи асоційовані із професійним життям індивіда, можуть спричиняти не тільки негативний емоційний стан, але і соматичні реакції, такі як тривога при зустрічі з ними, проблеми зі сном, варіації кров'яного тиску або незручності в області грудей. Додатково, може спостерігатися посилення симптомів існуючих хвороб або загострення хронічних станів.

Отже, серед симптомів емоційного вигорання, за результати проведеного дослідження, у військовослужбовців найчастіше були виражені симптоми: «переживання психотравмуючих обставин», «редукція професійних обов'язків» та «неадекватне емоційне реагування», і найменш вираженими симптомами емоційного вигорання: «незадоволеність собою», «загнаність у кут».

Висновки

В сучасних умовах психоемоційна резистентність військовослужбовців зазнає інтенсивних випробувань, що асоціюються як із зростаючою напруженістю та готовністю протистояти агресивним діям противника, так і зі специфічними характеристиками службової та бойової активності, що обмежують можливість для повного відновлення емоційного та психічного благополуччя.

Фізична підготовка для військовослужбовців є ключовим елементом у структурі формування психоемоційної резистентності та готовності протистояти діям агресії з боку противника, в рамках якої психологічна адаптація корелює із фізичною, сприяючи розвитку військових професійних компетенцій.

Необхідно зазначити, що конструктивний вплив на психоемоційний статус військовослужбовця від фізичної підготовки очікується за умови її компетентної організації, врахування всіх критичних параметрів. Адекватне планування та реалізація фізичної підготовки можуть сприяти оптимізації психоемоційного стану

військовослужбовців, забезпечуючи їх здатність ефективно відповідати на сучасні виклики. В той же час, розвиток фізичних якостей, таких як міць та витривалість, в контексті спеціалізованої підготовки підсилює загальний фізіологічний стан військовослужбовців, сприяючи швидкому відновленню після фізичних навантажень, що є ключовим для підтримки психологічної стабільності.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробленні профілактичної програми з метою мінімізації факторів емоційного виснаження серед військових, а також внесення ініціатив щодо виявлення початкових ознак та запобігання професійному вигоранню.

Список використаних джерел

1. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії*. 2022. № 2. С. 36-41.

2. Карчевський І. Р. До проблеми професійного вигорання офіцерського складу військових формувань силових відомств України / *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_40.

3. Кисленко Д. П., Примак Д. П., Месь А. В., Чорний С. С. Попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки. Київ : Інститут Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2017. 100 с.

4. Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 67 (3). С. 71–79.

5. Леоненко А. В., Андрущенко М. М. Дубинська О. Я. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в сучасних умовах. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми, 2021. С. 146–150.

6. Міщенко М.С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики “Діагностики рівня емоційного вигорання”. Молодий вчений. No4(19). Херсон, 2015. С. 103–106.

7. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the emperical evidence. Canadian Journal of counseling review. 2017. V. 22, № 3. P. 310-342.

8. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. Professional bumout : Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 1-16.

9. Prontenko, K., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Kyslenko, D., Lisnichenko, Yu., Ollo, V., Aloshyna, A., Bychuk, O., Smirnov, V. (2020). Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 12(1), 41-53. doi: 10.29359/BJHPA.12.1.05.