

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.07>

Олена МИКОЛАЙЧУК

науковий співробітник,

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка

mykolaichukolena@ukr.net

ORCID: 0000-0001-9208-7665

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Анотація. За останнє десятиліття питання професійного вигорання серед військовослужбовців набуло надзвичайної актуальності. Інтенсивні бойові дії, часті ротації, постійна загроза життю, емоційні навантаження та нестабільні умови несення служби створюють сприятливе підґрунтя для розвитку синдрому вигорання у представників силових структур. Підвищені вимоги до професійної майстерності, лідерських якостей та психологічної стійкості додатково посилюють ці ризики. **Метою статті** є дослідження динаміки та аналіз особливостей професійного вигорання особового складу армій країн-партнерів протягом останніх десяти років задля створення ефективних стратегій профілактики та корекції цього синдрому, що дозволить підвищити боєздатність та професійну ефективність військовослужбовців Збройних Сил України. **Методологія дослідження.** Використовуючи методи наукового пізнання (синтез, аналіз, узагальнення) виявлено актуальність поточного дослідження, яка вбачається у важливості діагностування та необхідності імплементації інших підходів, методів та інструментів дослідження професійного вигорання військовослужбовців, які є надійними та валідними, з огляду на закордонний досвід.

Наукова новизна. Виокремлено дефініції та фактори, що впливають на розвиток вигорання у військовослужбовців Збройних Сил України та країн-партнерів, проаналізовано поширеність та рівні професійного вигорання у визначених категоріях, визначено основні симптоми, які здійснюють найбільший негативний вплив на виконання ними службового обов'язку та інструменти, якими користуються для виявлення даного синдрому.

Висновки. Встановлено, що професійне вигорання військовослужбовців, як стан крайнього фізичного та психічного виснаження, втрати інтересу та позитивних емоцій щодо роботи, зниження ефективності та продуктивності, є недостатньо вивченим, але надзвичайно поширеним явищем. Вивчення закордонного досвіду щодо дефініції, основних симптомів та огляду валідного інструментарію означеної проблематики є необхідним в умовах сьогодення задля вироблення адаптованих інтервенцій та превентивних стратегій для поліпшення психологічного клімату та ефективного подолання вигорання у Збройних Силах України.

Ключові слова: вигорання, військовослужбовці, країни-партнери, ментальне здоров'я.

Olena MYKOLAYCHUK

Researcher

The Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv

mykolaichukolena@ukr.net

ORCID: 0000-0001-9208-7665

PROFESSIONAL BURNOUT OF MILITARY PERSONNEL: FOREIGN EXPERIENCE

Abstract. Over the past decade, the issue of professional burnout among military personnel has become extremely relevant. The intense combat operations, frequent rotations, constant threat to life, emotional stress and unstable conditions of service create a favorable basis for the development of burnout syndrome among servicemen. Increased demands on professional skills, leadership qualities, and psychological stability further exacerbate these risks. **The purpose** of the article is to study the dynamics and analyze the peculiarities of professional burnout the personnel of the of partner countries over the past ten years in order to create effective strategies for preventing and overcoming this syndrome, which will increase the combat capability and professional efficiency of the military personnel of the Ukrainian Armed Forces.

The research methodology. Using the methods of scientific cognition (the synthesis, the analysis, the generalization), the relevance of the current study was revealed, which is seen in the importance of diagnosing and the need to implement other approaches, methods and tools for studying the professional burnout of military personnel, which are reliable and valid, taking into account foreign experience.

The scientific novelty. The definitions and factors influencing the development of burnout in the military personnel of the Ukrainian Armed Forces and partner countries are highlighted, the prevalence and levels of professional burnout

in certain categories are analyzed, the main symptoms that have the greatest negative impact on the performance of their duties and the tools, which used to identify this syndrome.

Conclusions. It has been established that professional burnout of military personnel, as a state of extreme physical and mental exhaustion, loss of interest and positive emotions about work, reduced efficiency and productivity, is an insufficiently studied but extremely common phenomenon. The study of foreign experience in defining, reviewing the main symptoms and valid tools for this issue is necessary in today's conditions for develop adapted interventions and preventive strategies to improve the psychological climate and effectively overcome burnout in the Armed Forces of Ukraine.

Key words: burnout, military personnel, partner countries, mental health.

Постановка проблеми. У світі, де розмір армії, що належить країні не визначає її необхідну ефективність, лідери країн покладаються на адаптивність, стресостійкість та резильєнтність людського ресурсу. Проблема професійного вигорання цікавить науковців багатьох країн світу в різних галузях професійної діяльності і військова служба не виняток. Кількість досліджень цієї проблематики стрімко зростає від одного дослідження в рік у 1967–1977 роках до 3443 досліджень у 2021 році та 1314 за чотири місяці 2024 року, що свідчить про актуальність питань його діагностики та корекції. При чому подібне збільшення цікавості спостерігається і у військовій сфері від 1 публікації у 1981 році до 28 у 2023 році (рис. 1).

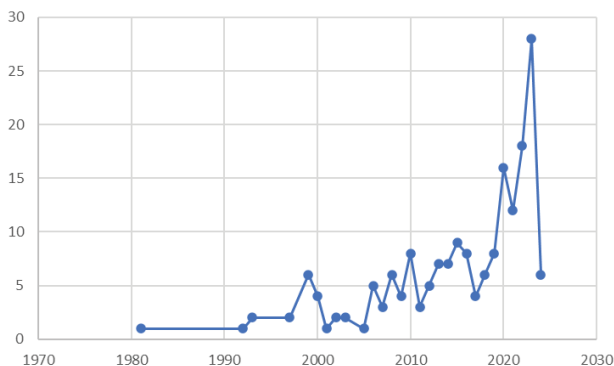


Рис. 1. Динаміка кількості публікацій за темою емоційного вигорання у період з 1981 року до 2024 рр. (за даними PubMed комбінація пошукових слів “burnout” та “military personnel”)

Вигорання, або burnout синдром – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування людини в емоційно напруженій ситуації. Групою з п’ятдесяти міжнародних експертів був проведений семантичний аналіз одинадцяти визначень вигорання, внаслідок якого було сформовано висновок, що "Професійне вигорання працівника [...] – це виснаження вна-

слідок тривалого впливу проблем, пов'язаних з роботою" [19]. Як один із «факторів, що впливає на стан здоров'я або звернення до медичної служби», ця достатньо поширена проблема має свій окремий таксон в одинадцятому перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб (МКБ-11, ICD-11). Цей синдром класифікований у розділі Z 73 «проблеми, пов'язані з труднощами керування своїм життям», зокрема Z 73.0 – «вигорання» (стан життєвого виснаження) та має три основних симптоми: відчуття втрати енергії або виснаження; дистанціювання від своєї роботи або почуття негативізму чи цинізму щодо своєї роботи; відчуття власної неефективності та відсутності досягнень [34].

У військовослужбовців синдром вигорання характеризується стійким відчуттям втоми, втратою мотивації, дратівливістю, зниженням концентрації уваги та погіршенням професійних показників. Це може призвести до ухилення від виконання обов'язків, конфліктів з командуванням та колегами, виникнення проблем із здоров'ям. Своєчасна діагностика та корекція синдрому вигорання серед військових є критично важливою для підтримання високої бойової готовності підрозділів та успішного виконання завдань за призначенням.

Аналіз джерел і останніх досліджень. Професійне вигорання військовослужбовців визначається Олегом Хайрулініним [4], як: а) динамічний процес, який виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності в умовах відсутності самоконтролю і психорегуляції ними власним функціональним станом; б) форма девіантної поведінки, що спричинена обставинами виконання професійної діяльності військовиків; в) специфічний вид професійної деформації, пов'язаний із порушенням психологічного благополуччя. При чому у комбатантів синдром емоційного вигорання може бути підсвідомим механізмом захисту, який проявляється у вигляді повного

чи часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи [3]. У дослідженні Х. Вержиківської та О. Кихтюк зазначено, що емоційне вигорання спостерігається у більшій частині військових, серед яких 14% перебувають у стані серйозного психоемоційного виснаження, що можна пов'язати з емоційним вигоранням, а 31% військовослужбовців мають низький рівень професійної мотивації, що є також одним із проявів. Розвиток цього феномену залежить значною мірою залежить від зовнішніх факторів та індивідуальних особливостей людини, зокрема – її емоційності та стресостійкості, у меншій мірі – від статі людини та її гендерної ідентичності [1].

При цьому В. Деренко з колегами підраховували, що 86% військових мають середній або високий рівень стресу, хоча рідко відчують його. У 10% респондентів спостерігається високий рівень особистісного дистанціювання, що може виявлятися в роздратованості та нетерплячості у спілкуванні, а також негативному ставленні до оточуючих. До особистісних факторів, які сприяють професійному вигоранню належать інтроверсія, підвищена чутливість, низька самооцінка та самоповага, бажання домінувати. Аспектами, які пов'язані із статусом і професійними ролями військових є конфліктність, негативні стереотипи, незадоволеність професійним ростом, зниження соціального статусу, відчуженість від референтної групи. Екзистенційними аспектами є незадоволеність досягнутими результатами і результатами діяльності, почуття фрустрації і самотності, втрата сенсу життя [2]. Але до цього часу не існує наукового консенсусу щодо самої природи вигорання, окрім того, що це психічне виснаження. Вигорання вважається концепцією професійної психології щодо впливу умов праці на психіку людей [5], хоча група канадських психіатрів [30] стверджує, що це особливий розлад психічної адаптації, як описано в системі класифікації діагнозів Американської психіатричної асоціації (DSM).

Метою статті є вивчення закордонного досвіду дослідження проблематики професійного вигорання військовослужбовців протягом останніх десяти років, що включає аналіз особливостей та вивчення інструментарію, з подальшим створенням та імплементацією ефективних стратегій профілактики та корекції

цього синдрому у військовослужбовців Збройних Сил України.

Виклад основного матеріалу. В умовах цього дослідження було проведено системний огляд робіт з вивчення явища професійного вигорання військовослужбовців армій різних країн світу на представниках флоту, морської піхоти, військово-повітряних та сухопутних військ і берегової охорони.

За результатами дослідження, проведеного у 2014 році, серед особового складу Військово-Повітряних Сил (ВПС) США (N = 1094) було визначено, що нестабільні характеристики робочого середовища сприяють виникненню втоми та розвитку цинізму [13], а в 2019 році на вибірці у 2029 військовослужбовців ВПС було виявлено, що тривалість робочого часу понад 51 годину на тиждень, позмінна робота та понад 25 місяців перебування на військовій службі були провісниками високого виснаження, а останні два показники сприяли розвитку цинізму [14]. При аналізі результатів опитування, проведеного серед військовослужбовців США, дислокованих у зонах бойових дій (N = 338), було встановлено, що етичне лідерство мало негативний прямий (поміркований сумлінністю) і непрямий (опосередкований згуртованістю команди) вплив на емоційне виснаження. З іншого боку, значний негативний зв'язок між командною кореляцією та емоційним виснаженням був модерований показником сумлінності [35], при чому показник залученості військовослужбовців мав прямий негативний вплив на виснаження та знижував намір змінити роботу [24].

Дослідження військовослужбовців Міжнародних сил безпеки та сприяння (N=171) у 2013 році показало, що на основі багатофакторного аналізу витривалість негативно корелює з емоційним виснаженням і цинізмом [21].

Аналіз захисних механізмів та суб'єктивної оцінки якості життя та тривоги у професійних військовослужбовців Збройних Сил Сербії з синдромом вигорання продемонстрував, що військовослужбовці з нижчим рівнем вигорання менш тривожні, використовують зрілі захисні механізми та прагнуть до кращої якості життя. Відчуття гумору було вищим у суб'єктів із помірним рівнем вигорання за шкалою особистих досягнень (РА), а альтруїзм – у суб'єктів із низьким рівнем вигорання за шкалою депер-

соналізації (DP) [32]. При визначенні кореляцій між синдромом вигорання та тривогою у військовослужбовців Збройних Сил Сербії (вибірка складалась з 311 професійних військовослужбовців (офіцерів, унтер-офіцерів і професійних солдатів) віком від 23 до 53 років без психічних розладів в анамнезі) було виявлено, що найвищий рівень вигорання був у військовослужбовців віком від 23 до 30 років ($p < 0,05$), тоді як тривожність зростала з віком військовослужбовців ($p < 0,001$) (позитивний кореляційний зв'язок між синдромом вигорання та тривогою). Поліпшення матеріального становища, оплачуваний відпочинок і скорочення професійних зобов'язань могли б знизити рівень тривожності та вплинути на профілактику виникнення синдрому вигорання у військовому середовищі [33].

При дослідженні поширеності синдрому вигорання у професійному середовищі Камеруну було визначено, що загальна поширеність вигорання склала 67,9% (вибірка склала 2012 респондентів), з них 5,3% високого; 34,3% помірною; і 60,4% низького ступеню. 42,2% серед «вигорівших» осіб мали високу втрату особистих досягнень, 39,9% – високу деперсоналізацію і 38,2% – високе емоційне виснаження. Найвища поширеність була виявлена в військовому (85,3%) та освітніх секторах (78,5% серед вчителів середньої школи (SET) і 68% серед викладачів університетів (UTS)). Цей феномен був значно пов'язаний ($p < 0,05$) з відстанню від дому до місця роботи, кількістю дітей у респондента, частотою відвідування лікарень, робочими годинами на день, конфліктами з керівництвом, конфліктами з колегами, поганими умовами праці, незадовільною заробітною платою, стажем роботи [26].

При опитуванні військовослужбовців Збройних Сил Ірану ($N=215$) було виявлено, що виснаження мало прямий і непрямий вплив (через депресію) на саморуйнівну поведінку [31]. При проведенні перехресного дослідження шляхом кластерної вибірки серед військовослужбовців армії Ірану ($N=930$), було виявлено 19,7% осіб з високим рівнем емоційного вигорання, 46,5% – з помірним, лише 33,8% з низьким, при чому 10,5% з них мали інтенсивний рівень цих проявів з огляду на аспект деперсоналізації, а 21,1% відчували високий рівень прояву редукції особистих досягнень [28].

Військовослужбовці штабу Сил Безпеки на Шрі-Ланці при проведенні перехресного опитування на вибірці у 481 особу (серед яких 97,5% чоловіків середнього віку (39,6 років) продемонстрували низькі показники емоційного вигорання (середній (SD) бал вигорання становив 26,5 (13,3)). У двофакторному аналізі тривалість служби, задоволеність роботою, сприймання задовільного фізичного здоров'я та психічного здоров'я виявили статистично значущі результати ($p < 0,05$). У множинній лінійній регресії задовільний рівень сприйнятого фізичного здоров'я ($p = 0,046$) і сприйнятого психічного здоров'я ($p < 0,001$) виявились статистично значущими незалежними предикторами загальної оцінки вигорання [7]. В іншому дослідженні серед військовослужбовців Армії Шрі-Ланки, як головної сили оборони країни на вибірці у 1692 особи (середнього віку 30,7 ((SD \pm 6,23) років, серед яких було 149 жінок (9,4%). Поширеність феномену емоційного вигорання склала 28% (95% ДІ, 23,13–32,87), серед основних детермінантів цього синдрому найбільші кореляції мали недостатня заробітна плата 80% ($n = 1324$, 83,2%) та відсутність грошових заощаджень ($n = 1187$, 74,7%), погана організація роботи в військовому колективі ($n = 669$, 42,1%) та невизначеність обов'язків ($n = 869$, 55%) [15].

Дослідження солдатів Збройних сил Словенії ($N=390$) продемонструвало, що емоційне виснаження позитивно пов'язане з нейротизмом і емоційною поведінкою. Крім того, деперсоналізація має позитивний зв'язок із психотизмом, а редукція особистих досягнень з екстраверсією та девіантною поведінкою, і значний негативний зв'язок із нейротизмом та позитивними емоційними станами [29]. У португальських солдатів ($N = 1045$) автономна мотивація має зворотні кореляції з вигоранням [12], а конфлікт між роботою та сім'єю є предиктором виснаження [11].

У військовослужбовців Збройних сил Канади ($N=3500$) перевантаження роботою, конфлікт між роботою та сім'єю та робочий стрес є факторами, що сприяють виснаженню та вигоранню. Було також виявлено, що саме із виснаженням було пов'язано виникнення психологічних розладів і намірів зміни місця служби [20].

Дослідження, проведене із залученням ізраїльських військовослужбовців ($N = 2019$) продемонструвало, що виснаження разом з іншими фізіологічними показниками, такими як індекс маси тіла, рівень заліза в крові та феритину, впливають на стан кісток і сприяють виникненню стресових переломів [25].

Військовослужбовці Збройних сил Нідерландів ($N = 164$) з високою підтримкою сім'ї, низьким рівнем екстремальних навантажень та високою самоефективністю мали низький рівень вигорання, а особи із низькою підтримкою сім'ї, високим рівнем екстремального впливу та низькою самоефективністю мали високий рівень вигорання [16].

Вивчення психоемоційного стану італійських військових інструкторів у 2018 році ($N = 363$) показало, що переконання щодо самоефективності в управлінні негативними емоціями на роботі (EFN-W) мали тісні обернені кореляції з часом, і в той же час були посередниками між емоційною стабільністю та вигоранням [6].

При двосторонньому факторному дослідженні із залученням голландських солдатів ($N = 101$) було визначено, що цинізм і професійна ефективність (але не виснаження) мають зворотні кореляції [9].

Серед військово-облікових спеціальностей є певні категорії з підвищеною ймовірністю розвитку синдрому вигорання. Це стосується військово-льотного складу, військовослужбовців, що перебувають в районі оперативних дій та медичного персоналу, особливо з відділень реанімації та психіатрії [10]. Особливо схильними до цього феномену є люди з завищеними очікуваннями до себе та своєї роботи, що інтенсивно працюють протягом тривалого періоду часу [17]. При чому, якщо працівник не отримує достатньо інформації про свою роботу (відсутність заохочень та позитивних відгуків) у нього з'являється почуття розчарування, зменшується інтерес до виконання робочих завдань, з'являється редукція особистих досягнень і знижується продуктивність [27]. Також, є докази того, що кортизол і дегідроепіандростерону сульфат (DHEA-S) беруть участь у відповіді організму на стрес і що вони можуть справляти корисні поведінкові та нейротрофічні ефекти. У дослідженні, проведеному серед здорових військовослужбовців Середнього Сходу та тих, які мали ознаки емоційного вигорання, було вияв-

лено, що рівень DHEA-S і кортизону, а також співвідношення між ними суттєво і негативно пов'язані зі стресовими симптомами синдрому вигорання. Подібним чином учасники, які повідомили про менше симптомів вигорання, мали підвищений рівень співвідношення DHEA-S до рівня кортизону. Тобто, дегідроепіандростерону сульфат пов'язаний з кращою стресостійкістю та меншою кількістю психологічних симптомів вигорання у комбатантів [8].

Щодо визначення валідного інструментарію С. Хосейні та С. Хесамом [18] було проаналізовано 6083 дослідження у різних бібліографічних та реферативних базах даних від Scopus (2985), Web of Science (985), Embase (850), PubMed (719), Psychinfo (488) до PsychArticle (56), які проводились в Сполучених Штатах Америки, Нідерландах, Португалії, Ірані, Китаї, Ізраїлі, Сербії, Бельгії, Бразилії, Камеруні, Канаді, Єгипті, Італії, Нігерії, Словенії, Іспанії та Сполученому Королівстві. Було встановлено, що для вимірювання рівня вигорання науковці країн-партнерів використовували численні опитувальники (опитувальник загальний (MBI-GS), адаптовані версії MBI-Human Services Survey (MBI-HSS), Утрехтська шкала вигорання (UBOS), Китайська версія опитувальника Maslach (CMBI), опитувальники Широма-Меламеда (CMBM), Pines-Aronson-Kafry Burnout Measure (BM-Rep), Professional Quality of Life Scale (ProQOL), Oldenburg Burnout Inventory (OBI), Cuestionario Breve de Burnout (CBB) і Cynical Attitudes Toward College Scale (CATCS), але найпоширенішим серед них був опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), широко валідизований і стандартизований для різних груп населення [22; 23].

Висновки. Отже, все більше військових колективів в умовах сьогодення зустрічаються з таким поширеним явищем, як професійне вигорання, що формується на основі професійних дисфункцій та емоційних криз з формуванням дезадаптивних ефектів, які впливають не тільки на організаційну ефективність, а й соціально-професійне життя військовослужбовців. Враховуючи те, що реакція на тривалі стресові умови військової служби відповідає інваріантності фізіологічних процесів людського організму, цей феномен супроводжується змінами на всіх рівнях організації життя людини від молекулярного до соціального. Цей синдром

являє собою багатокомпонентний конструкт, що поєднує цілий спектр негативних емоцій, які викликаються довготривалими, інтенсивними, когнітивно-складними міжособистісними комунікаціями та ситуаціями і є достатньо поширеним серед військовослужбовців

країн-партнерів. Імплементація закордонного досвіду із застосуванням валідного інструментарію та поглибленого вивчення означеного феномену серед військовослужбовців Збройних Сил України є перспективним напрямом подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вержевська Х., Кихтюк О. Психологічні аспекти емоційного вигорання військовослужбовців Збройних Сил України. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2023, Вип. 3. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/61/463>.
2. Деренько В., Дмитрів В., Пасічняк Л. Психологічні аспекти професійного вигорання військовослужбовців. *Освітні обрії*. 2023. Том 57 №2.2. <https://doi.org/10.15330/obrii.57.2.2.55-58>.
3. Литвинова А. В., Кожедуб О. В., Синдром емоційного вигорання військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Логос*. 2021. DOI 10.36074/logos-01.10.2021.v2.14.
4. Хайрулін О. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. *Психологія діяльності в особливих умовах*. 2014 №2. С. 98–123.
5. Ahola K., Honkonen T., Isometsa E., Kalimo R. & Nykyri E. The relationship between job-related burnout and depressive disorders - results from the Finnish Health 2000 Study. *J Affect Disord* 88. 2005. P. 55–62.
6. Alessandri G., Perinelli E., De Longis E., Schaufeli W.B., Theodorou A., Borgogni L., et al. Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *J Occup Organ Psychol*. 2018. 91(4). P. 823–851.
7. Anushka Chamod Pathirana, Dilshi Nimesha, Shehan Sajinda Palliyaguruge & Zahra Nazreen. Burnout among Army personnel: A Sri Lankan Experience. *License*. 2023 CC BY 4.0. DOI:10.21203/rs.3.rs-3018462/v1.
8. Asmaa Amin Abdelaziz Mohammad. Resilience, burnout, and role stress among military personnel. *Middle East Current Psychiatry*. 2012. 19(2). P. 123–129. DOI:10.1097/01.XME.0000407820.80263.73.
9. Bakker A.B., Westman M., Schaufeli W.B. Crossover of burnout: An experimental design. *Eur J Work Organ Psychol*. 2007. 16(2). P. 220–239.
10. Balandiz H., & Bolu A. Forensic mental health evaluations of military personnel with traumatic life event, in a university hospital in Ankara, Turkey. *Journal of Forensic and Legal Medicine*. 2017. Vol. 51. P. 51–56.
11. Carvalho V.S., Chambel M.J. Work–family conflict and enrichment mediates the relationship between job characteristics and well-being at work with Portuguese marine corps. *Armed Forces & Society*. 2018 Apr;44(2). P. 301–321.
12. Chambel M.J., Castanheira F., Oliveira-Cruz F., Lopes S. Work context support and Portuguese soldiers' well-being: The mediating role of autonomous motivation. *Mil Psychol*. 2015. 27(5). P. 297–310.
13. Chappelle W., McDonald K., Prince L., Goodman T., Ray-Sannerud B.N., Thompson W. Assessment of occupational burnout in United States Air Force predator/reaper “drone” operators. *Mil Psychol*. 2014. 26(5–6). P. 376–385.
14. Chappelle W.L., Prince L.R., Goodman T.M. Sources of Stress and Psychological Health Outcomes Among U.S. Air Force Total Force Distributed Common Ground System Operators. *Mil Med*. 2019. 184 (Suppl 1). P. 451–460
15. Darshitha Jothipala, Saveen Semage, A. Balasuriya Prevalence and Distribution of Known Associated Factors of Burnout among Military Personnel of Sri Lanka Army: A Descriptive Cross-Sectional Study, *Military Medicine*. 2023. 188 (3). DOI:10.1093/milmed/usad221.
16. Delahaj R., Kamphuis W., van den Berg C.E. Keeping engaged during deployment: The interplay between self-efficacy, family support, and threat exposure. *Military Psychology*. 2016. 28(2). P. 78–88. doi:10.1037/mil0000098.
17. DePaepe J., French R., Lavay B. Burnout symptoms experienced among special physical educators: A descriptive longitudinal study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1985. Vol. 3, Issue 2. P. 189–196.
18. Hosseini S.M., Hesam S., Hosseini S.A. Burnout among Military Personnel: A systematic Review. *Iran J Psychiatry*. Apr 2023. 18(2). P. 213–236. doi:10.18502/ijps.v18i2.12371.
19. Guseva-Canu I., Marca S. C., Dell’Oro F., Balázs Á., Bergamaschi E., Besse C., Bianchi R., Bislimovska J., Koscec Bjelajac A., Bugge M., Busneag C. I., Çağlayan Ç., Cernitanu M., Costa Pereira C., Dermovšček Hafner N., Droz N., Eglite M., Godderis L., Gündel H., et al. Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*. 2021. 47. P. 95–107. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935>.
20. Ivey G.W., Blanc J.R., Michaud K., Dobрева-Martinova T. A measure and model of psychological health and safety in the workplace that reflects Canada's national standard. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue canadienne des sciences de l'administration*. 2018 Dec;35(4). P. 509–522.

21. Lo Bue S., Taverniers J., Mylle J., Euwema M. Hardiness promotes work engagement, prevents burnout, and moderates their relationship. *Mil Psychol* 2013. 25(2). P. 105–115.
22. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*. 1981. 2(2). P. 99–113. doi:10.1002/job.4030020205.
23. Maslach C., Jackson S., Leiter M. *Maslach burnout inventory manual*. Consulting Palo Alto. CA: Psychologists Press Inc; 1996.
24. Merlini K.P., Bupp C.P., Merlini P.G., Garza M.M. Linking inclusion to intent to leave through burnout in a military context. *Mil Psychol*. 2019. 31(6). P. 490–498.
25. Moran D.S., Israeli E., Evans R.K., Yanovich R., Constantini N., Shabshin N., et al. Prediction model for stress fracture in young female recruits during basic training. *Med Sci Sports Exerc*. 2008. 40(11). P. 636–644.
26. Ndongo J.M., Lélé C.B., Manga L.O., Ngalagou P.M., Ayina C.A., Tanga M.L., et al. Epidemiology of burnout syndrome in four occupational sectors in Cameroon-impact of the practice of physical activities and sport. *AIMS Public Health*. 2020. 7(2). P. 319–335.
27. Pines A. M., Aronson E., Kafry D. *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. New York: The Free Press. 1981.
28. Salman Zarei, Parviz Dabbaghi. Prevalence of job burnout syndrome and its influential factors among military personnel. *Journal of Research and Health*. 2019. 9(1). P. 45–52. Doi:10.29252/jrh.9.1.45.
29. Serec M., Bajec B., Petek D., Svab I., Selic P. A structural model of burnout syndrome, coping behavior and personality traits in professional soldiers of the Slovene armed forces. *TEST-ZV*. 2012. 81(4). P. 326–336.
30. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*. 14. 2009. P. 204–220.
31. Taghva A., Imani M., Kazemi M.R., Shiralinia K. The role of burnout and depression in self-destructive behaviour of the Islamic Republic of Iran Army personnel. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2015. 2. P. 41–47.
32. Vojvodic A.R., Dedic G., Dukic-Dejanovic S. Defense mechanisms and quality of life in military personnel with a burnout syndrome. *Vojnosanit Pregl*. 2019. 76(3). P. 298–306.
33. Vojvodic A.R., Dedic G. Correlation between burnout syndrome and anxiety in military personnel. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*. 2018. 21(1). P. 59–65.
34. World Health Organization. Burnout an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. Geneva. 2019.
35. Zheng D., Witt L., Waite E., David E.M., van Driel M., McDonald D.P., et al. Effects of ethical leadership on emotional exhaustion in high moral intensity situations. *The Leadership Quarterly*. 2015. 6(5). P. 732–748. doi:10.1016/j.leaqua.2015.01.006

REFERENCES:

1. Verzhavska, Kh., & Kykhtiuk, O. (2023). Psykholohichni aspekty emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological Aspects of Emotional Burnout in the Ukrainian Armed Forces]. *Scientific Journal «Psychology Travels»*, Issue 3. Retrieved from: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/61/463> [in Ukrainian].
2. Derenko, V., Dmytriv, V., & Pasichniak, L. (2023). Psykholohichni aspekty profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtiv [The psychological aspects of professional burnout of military personnel]. *Osvitni obrii*, Tom 57, № 2.2. <https://doi.org/10.15330/obrii.57.2.2>. 55-58 [in Ukrainian].
3. Lytvynova, A. V., & Kozhedub, O. V. (2021). Syndrom emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtiv uchasnykiv boiovykh diy [Emotional burnout syndrome of military personnel involved in combat operations]. *Zbirnyk naukovykh prats Lohos*. DOI 10.36074/logos-01.10.2021.v2.14 [in Ukrainian].
4. Khairulin, O. (2014). Profesiine vyhorannia viiskovosluzhbovtiv yak predmet psykholohichnoho analizu [Professional burnout of military personnel as a subject of psychological analysis]. *Psykholohiia diialnosti v osoblyvykh umovakh*, 2, 98–123 [in Ukrainian].
5. Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., & Nykyri, E. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders - results from the Finnish Health 2000 Study. *J Affect Disord* (88). 55–62 [in English].
6. Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E., Schaufeli, W.B., Theodorou, A., & Borgogni, L., et al. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *J Occup Organ Psychol*. 91(4). 823–851 [in English].
7. Anushka Chamod Pathirana, Dilshi Nimesha, Shehan Sajinda Palliyaguruge & Zahra Nazreen.(2023). Burnout among Army personnel: A Sri Lankan Experience. *License*. 2023 CC BY 4.0. DOI:10.21203/rs.3.rs-3018462/v1 [in English].
8. Asmaa Amin Abdelaziz Mohammad. (2012). Resilience, burnout, and role stress among military personnel. *Middle East Current Psychiatry* 19(2). 123–129. DOI:10.1097/01.XME.0000407820.80263.73 [in English].
9. Bakker, A.B., Westman, M., & Schaufeli, W.B. (2007). Crossover of burnout: An experimental design. *Eur J Work Organ Psychol*. 16(2). 220–239. [in English].

10. Balandiz, H., & Bolu, A. (2017). Forensic mental health evaluations of military personnel with traumatic life event, in a university hospital in Ankara, Turkey. *Journal of Forensic and Legal Medicine*. Vol. 51. 51–56 [in English].
11. Carvalho, V.S., & Chambel, M.J. (2018). Work–family conflict and enrichment mediates the relationship between job characteristics and well-being at work with Portuguese marine corps. *Armed Forces & Society*. 44(2). 301–321 [in English].
12. Chambel, M.J., Castanheira, F., Oliveira-Cruz, F., & Lopes, S. (2015). Work context support and Portuguese soldiers' well-being: The mediating role of autonomous motivation. *Mil Psychol*. 27(5). P. 297–310 [in English].
13. Chappelle, W., McDonald, K., Prince, L., Goodman, T., Ray-Sannerud, B.N., & Thompson, W. (2014). Assessment of occupational burnout in United States Air Force predator/reaper “drone” operators. *Mil Psychol*. 26(5–6). P. 376–385 [in English].
14. Chappelle, W.L., Prince, L.R., & Goodman, T.M. (2019). Sources of Stress and Psychological Health Outcomes Among U.S. Air Force Total Force Distributed Common Ground System Operators. *Mil Med*. 184 (Suppl 1). P. 451–460 [in English].
15. Darshitha Jothipala, Saveen Semage, A. (2023). Balasuriya Prevalence and Distribution of Known Associated Factors of Burnout among Military Personnel of Sri Lanka Army: A Descriptive Cross-Sectional Study, *Military Medicine*. 188 (3). DOI:10.1093/milmed/usad221 [in English].
16. Delahajj, R., Kamphuis, W., & van den Berg C.E. (2016). Keeping engaged during deployment: The interplay between self-efficacy, family support, and threat exposure. *Military Psychology*. 28(2). P. 78–88. doi:10.1037/mil0000098 [in English].
17. DePaepe, J., French, R., & Lavay, B. (1985). Burnout symptoms experienced among special physical educators: A descriptive longitudinal study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, Vol. 3, Issue 2, P. 189–196 [in English].
18. Hosseini, S.M., Hesam, S., & Hosseini, S.A. (2023). Burnout among Military Personnel: A systematic Review. *Iran J Psychiatry*. Apr 2023. 18(2). P. 213–236. doi:10.18502/ijps.v18i2.12371 [in English].
19. Guseva-Canu, I., Marca, S. C., Dell’Oro, F., Balázs, Á., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Koscec Bjelajac, A., Bugge, M., Busneag, C. I., Çağlayan, Ç., Cernitanu, M., Costa Pereira, C., Dernovšček Hafner, N., Droz, N., Eglite, M., Godderis, L., & Gündel, H., et al. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*. 47. P. 95–107. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935> [in English].
20. Ivey, G.W., Blanc, J.R., Michaud, K., & Dobrevna-Martinova, T. A measure and model of psychological health and safety in the workplace that reflects Canada's national standard. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue canadienne des sciences de l'administration*. 2018 Dec;35(4). P. 509–522 [in English].
21. Lo Bue, S., Taverniers, J., Mylle, J., & Euwema, M. (2013). Hardiness promotes work engagement, prevents burnout, and moderates their relationship. *Mil Psychol*. 25(2). P. 105–115 [in English].
22. Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*. 2(2). P. 99–113. doi:10.1002/job.4030020205 [in English].
23. Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Consulting Palo Alto. CA: Psychologists Press Inc [in English].
24. Merlini, K.P., Bupp, C.P., Merlini, P.G., & Garza, M.M. (2019). Linking inclusion to intent to leave through burnout in a military context. *Mil Psychol*, 31(6). P. 490–498 [in English].
25. Moran, D.S., Israeli, E., Evans, R.K., Yanovich, R., Constantini, N., & Shabshin, N., et al. (2008). Prediction model for stress fracture in young female recruits during basic training. *Med Sci Sports Exerc*. 40(11). P. 636–644 [in English].
26. Ndongo, J.M., Lélé, C.B., Manga, L.O., Ngalagou, P.M., Ayina, C.A., & Tanga, M.L., et al. (2020). Epidemiology of burnout syndrome in four occupational sectors in Cameroon-impact of the practice of physical activities and sport. *AIMS Public Health*, 7(2). P. 319–335 [in English].
27. Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. New York: The Free Press [in English].
28. Salman Zarei, Parviz Dabbaghi. (2019). Prevalence of job burnout syndrome and its influential factors among military personnel. *Journal of Research and Health* 9(1). P. 45–52. Doi:10.29252/jrh.9.1.45 [in English].
29. Serec, M., Bajec, B., Petek, D., Svab, I., & Selic P. (2012). A structural model of burnout syndrome, coping behavior and personality traits in professional soldiers of the Slovene armed forces. *TEST-ZV*. 81(4). P. 326–336 [in English].
30. Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*, 14, P. 204–220 [in English].
31. Taghva, A., Imani, M., Kazemi, M.R., & Shiralinia, K. (2015). The role of burnout and depression in self-destructive behaviour of the Islamic Republic of Iran Army personnel. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 41–47 [in English].

32. Vojvodic, A.R., Dedic, G., & Dukic-Dejanovic, S. (2019). Defense mechanisms and quality of life in military personnel with a burnout syndrome. *Vojnosanit Pregl*, 76(3), 298–306 [in English].
33. Vojvodic, A.R., & Dedic, G. (2018). Correlation between burnout syndrome and anxiety in military personnel. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*, 21(1), 59–65 [in English].
34. World Health Organization (2019). Burnout an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. Geneva [in English].
35. Zheng, D., Witt, L., Waite, E., David, E.M., van Driel, M., & McDonald, D.P., et al. (2015). Effects of ethical leadership on emotional exhaustion in high moral intensity situations. *The Leadership Quarterly*, 6(5), 732–748. doi:10.1016/j.leaqua.2015.01.006 [in English].