

**СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК СОВМЕСТНО С БРЭ****Выгорание (в психологии)****Трухан Е.А.¹**¹ Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

Выгорание (англ. burnout, эмоциональное выгорание) — состояние истощения с реакцией избегания эмоциональной вовлеченности как результат полной либо частичной утраты энергетических ресурсов, необходимых для полноценного выполнения определенных обязанностей или функций. Выгорание часто представляют в виде синдрома с тремя измерениями: истощением, деперсонализацией, редукцией личных достижений. Термин в научный обиход ввел в 1974 году американский психиатр Г.Дж. Фройденбергер. В МКБ-11 выгорание имеет шифр QD85 и концептуализировано как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться.

Ключевые слова: выгорание, синдром выгорания, истощение, стресс, вовлеченность

Ссылка для цитирования

Трухан Е.А. Выгорание (в психологии). Психологические исследования. 2026. Т. 19, № 109. С. 12.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i109.2262>

Поступила в редакцию: 26.05.2025

Поступила после рецензирования: 29.12.2025

Принята к публикации: 18.02.2026

Опубликована: 30.10.2026

Введение

Начало исследований феномена выгорания принято связывать с публикацией в 1974 году статьи американского психиатра Г.Дж. Фройденбергера, в которой были описаны симптомы состояния истощения и усталости, наблюдаемого им у большинства волонтеров и медперсонала примерно через год после начала работы в бесплатной клинике для нуждающихся либо кризисном центре. Испытанное в том числе им самим состояние он сначала назвал *Staff Burn-Out* («выгорание персонала») [Freudenberger, 1974], а чуть позже — *Staff Burn-Out Syndrome* («синдром выгорания персонала») [Freudenberger, 1975].

Слово «выгорание» Г.Дж. Фройденбергер услышал от пациентов-хиппи, которые так характеризовали состояние измотанности и опустошенности, вызванное употреблением наркотиков. Чтобы описать чувство изнеможения из-за работы в бесплатной клинике в Восточном Гарлеме (Нью-Йорк), он использовал ту же метафору — «выгорание». В своей статье он указал, что среди персонала клиник выгоранию больше подвержены харизматичные лидеры с чувством безграничной ответственности и полной самоотдачей. Выгорающий человек чувствует усталость и разочарование, когда преданность делу не приводит к желаемым результатам, и сам не замечает, как теряет большинство своих друзей и становится «домаш-

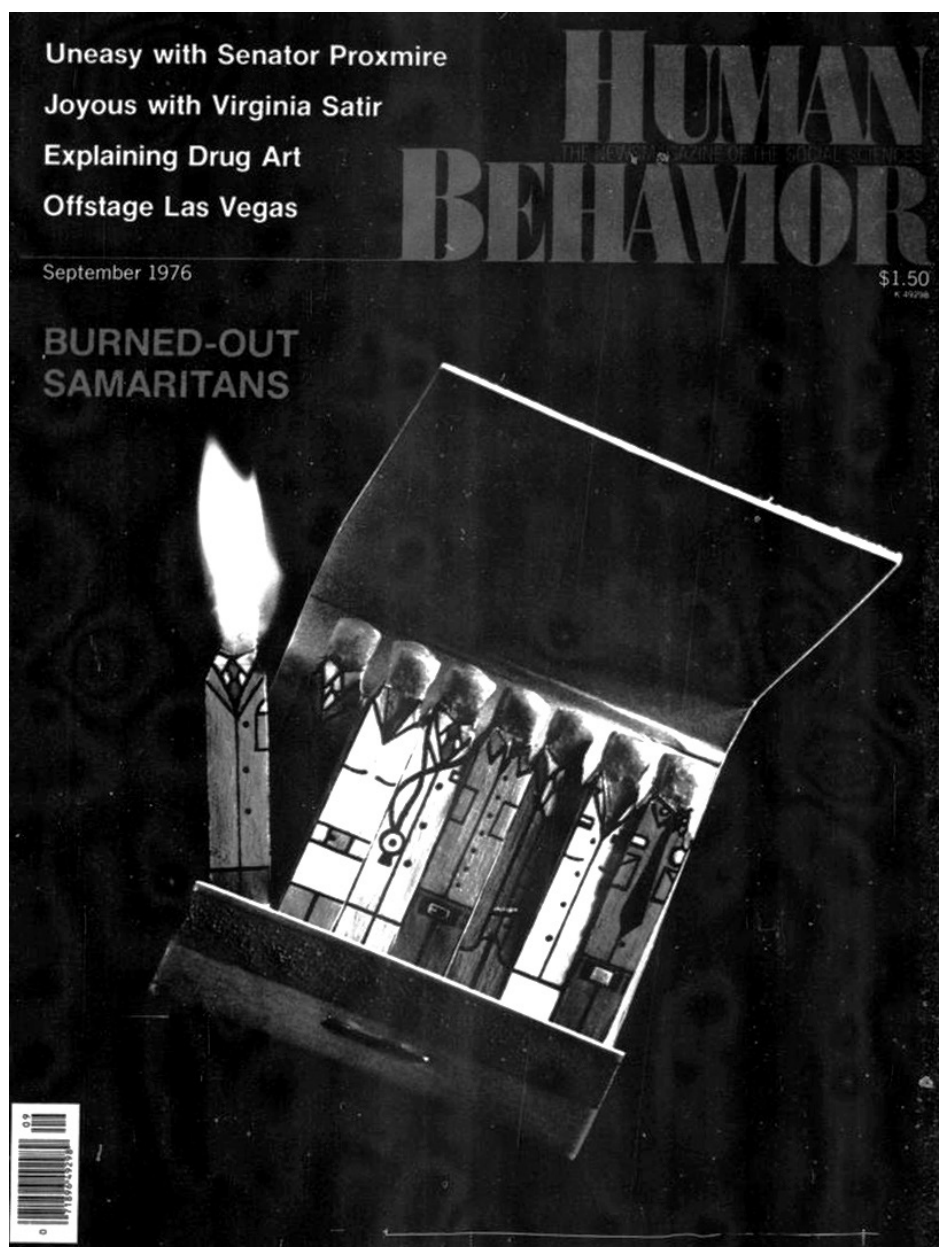


Рис. 1. Обложка журнала *Human Behavior* со статьей исследователя-пионера проблематики выгорания К. Маслак «Выгоревшие» (1976)

ним циником», раздражительным, подозрительным, упрямым из-за тяжелой или рутинной работы в клинике.

Изучение данного феномена было с энтузиазмом подхвачено преподавателем (Ph.D., assistant professor of psychology) Калифорнийского университета в Беркли К. Маслак¹, поскольку значительная часть бесплатных клиник в США были расположены именно в Калифорнии.

В 1976 году статью К. Маслак «Выгоревшие» публикует журнал *Human Behavior* с выразительной иллюстрацией *Burned-Out Samaritans* на обложке [Maslach, 1976] (см. рис. 1). Симптомы выгорания обнаруживают у персонала детских садов [Maslach, Pines, 1977], психиатрических учреждений [Pines, Maslach, 1978], а также у адвокатов [Maslach, Jackson, 1978] и полицейских [Maslach, Jackson, 1979]. В 1978 году на собрании Западной психологической ассоциации К. Маслак и С. Джексон представили шкалу под названием *Maslach Burn-Out Inventory* (MBI) для оценки выгорания у специалистов в сфере социальных услуг с тремя субшкалами (эмоциональное истощение, деперсонализация, личные достижения) [Maslach, Jackson, 1981]. Опросник MBI называют «золотым стандартом» измерения выгорания, используемым, по разным данным, в 78–90 % исследований.

В Международной классификации болезней (МКБ) выгорание включено в главу о причинах, по которым люди обращаются в службы здравоохранения, но которые не классифицируются как болезни или состояния здоровья. В МКБ-11 выгорание имеет шифр QD85 и код QD8 — «Проблемы, связанные с работой или безработицей». Синдром выгорания концептуализирован как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться, и характеризуется тремя измерениями в соответствии с подходом К. Маслак: 1) чувство истощения энергии или изнеможения; 2) возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе; 3) чувство неэффективности и недостатка достижений. При этом выгорание относится только к явлениям в сфере профессиональной занятости и не должно применяться к описанию опыта в других сферах жизни [WHO, 2019].

Исследования феномена выгорания

Трехкомпонентная структура выгорания К. Маслак неоднократно подвергалась критике из-за спорности концептуальной основы, поскольку представляет собой сочетание психического состояния (*истощение*), копинг-стратегии (*деперсонализация*) и результативности (*личные достижения*).

Перечень профессий, для которых характерно выгорание, постоянно расширялся (врачи, педагоги, психологи, социальные работники, риэлторы, менеджеры, операторы кол-центра и др.), но все они относились к числу коммуникативных или помогающих. Сегодня список видов деятельности, представители которых подвержены выгоранию, уже не ограничивается только социальными профессиями (системы «человек–человек»): это и спортсмены, актеры, экологи, инспекторы-профайлеры, военнослужащие, спасатели МЧС, пилоты гражданской авиации, работники правоохранительных органов, таможенной и налоговой служб, пенитенциарной системы, а также программисты, инженеры, бухгалтеры, банковские служащие и даже геймеры. В последнем случае выгорание игрока рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса внутри компьютерной игры, и это характерно в первую очередь для хай-скилла, где важны оказание помощи друг другу и хорошая коммуникация (в борьбе за поинт-скилл).

В современных публикациях упоминаются различные виды выгорания: эмоциональное, психическое, психологическое, ролевое, рабочее (*job*), профессиональное (*occupational*), карьерное (*career*), учебное (*academic*), студенческое, школьное, спортивное (*athletic*), родительское (*parental*), материнское (*maternal*), опекуновское (*caregiver*), супружеское (*couple*), романтическое (*romantic*), семейное, личное (*personal*), женское, клиническое, психосоматическое, выгорание активиста, добровольца, христианина и пр. Четких критериев для различения видов выгорания нет. Бесперспективными и неполноценными называет Л.А. Китаев-Смык подходы к изучению выгорания, которые рассматривают исключительно его эмоциональную составляющую (эмоциональное выгорание) либо связаны с оценкой утраты профессиональных успехов (профессиональное выгорание) [Китаев-Смык, 2008].

Разные авторы указывают на возможность возникновения выгорания вне контекста професси-

¹ В русскоязычных публикациях фамилия Маслак часто неточно транслитерируется как Маслач.

ональной деятельности, например, в учебной деятельности у студентов и школьников, в семье у родственников, родителей и супругов, в спорте. В различных исследованиях у 27–75 % студентов выявлено академическое выгорание, у 10–47 % спортсменов — спортивное выгорание, у 5–7 % родителей — родительское выгорание.

Мета-анализ Т.Г. Неруш с колл. выявил исследования феномена выгорания в системе детско-родительских отношений, у родственников лиц с заболеваниями и аддикциями, у супругов с различным семейным стажем. Особенности проявления выгорания изучаются у старшеклассников в связи с уровнем мотивации учебной деятельности и взаимоотношениями в системах «учитель–учащийся» и «учащийся–учащийся», у студентов вузов и колледжей в различные периоды их обучения [Неруш и др., 2018].

В целом применимость понятия выгорания уже вышла за рамки тех дефиниций, которые были предложены на начальном этапе исследований и приняты в медицине.

Единого мнения относительно сущности феномена выгорания до сих пор не выработано, продолжают дискуссии о том, следует ли рассматривать выгорание как удачную метафору, стресс-синдром, научно-исследовательскую задачу эргономики, коммерчески выгодный или нестигматизирующий диагноз, субъективную модель расстройства либо клиническую проблему.

Для популяризации темы выгорания часто используют различные метафоры (догорающая свеча или спичка, пепел после фейерверка, падающая звезда, разряженная батарейка или аккумулятор, остановившийся поезд или марафонец, пересохлая река, треснувшее зеркало и пр.).

На основе анализа и обобщения литературы по проблеме выгорания можно выделить основные подходы к его определению. Выгорание рассматривают как:

– *состояние истощения* (эмоционального, умственного и/или физического). Это наиболее распространенное определение выгорания, которое можно встретить у большинства авторов (Г.Дж. Фройденбергер, К. Маслак, А. Пайнс и др.). Сторонники такого подхода рассматривают истощение как ядро выгорания [García Izquierdo, 1995]. Как основной элемент выгорания истощение неспецифично и означает чувство усталости, истощения эмоциональных и физических ресурсов [Hillert et al., 2020]. К этой группе определений

следует отнести и те, которые отождествляют выгорание с третьей стадией стресса по Г. Селье — стадией истощения;

– *стресс-реакцию или следствие хронического стресса*: те изменения в психической деятельности, здоровье и поведении человека, которые связаны с длительным или чрезмерным стрессом. Н. Водопьянова и Е. Старченкова называют выгорание растянутым во времени стресс-синдромом, в процессе которого человек растрчивает свои ресурсы, не получая взамен практически ничего [Водопьянова, Старченкова, 2008]. Различие между стрессовыми расстройствами и клиническим выгоранием А. ван Дам характеризует следующим образом: лица с кратковременным стрессом четко указывают на связь между возникновением стрессора (конфликт с руководителем, увеличение рабочей нагрузки) и психическими проблемами в течение периода, не превышающего 3 месяца; пациенты с клиническим выгоранием симптомы стресса игнорировали в течение нескольких лет, жизнь в стрессе была для них привычна, а последними моментами стали невозможность расслабиться во время отпуска или восстановиться после простуды [Dam van, 2021]. Концептуализацию выгорания в контексте теории стресса К. Чернисс называет научно-технической парадигмой, поскольку и выгорание, и стресс — термины, заимствованные из инженерного дела [Cherniss, 1982];

– *форму профессиональной деформации или деструкции*. Такую трактовку феномена выгорания можно встретить у В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Т.Г. Неруш и др. Однако последствия профессиональной деформации проявляются преимущественно в жизни вне работы. Кроме того, В.Е. Орел отмечает, что профессиональная деформация проявляется на более поздних этапах профессиональной деятельности, в то время как выгорание может возникнуть и в начале профессионального пути [Орел, 2001];

– *индикатор дисбаланса, рассогласования*. К. Маслак и М. Лейтер указывают на шесть сфер рассогласования между личностью и работой: рабочая нагрузка, контроль, вознаграждение, общность, справедливость и ценности [Maslach, Leiter, 1997]. В теории баланса между рисками и ресурсами (Balance between Risks and Resources Theory, BR 2) родительское выгорание рассматривается как результат хронического дисбаланса рисков (факторов, усиливающих стресс) и ресурсов (факторов, снижающих стресс) [Mikolajczak, Roskam, 2018];

– *кризис идентичности*. Структура профессионального выгорания по Н.Ю. Андреевой включает в качестве обязательного такой элемент, как дисгармоничная (диффузная и предрешенная) эго-идентичность [Андреева, 2011]. Психоналитические концепции выгорания рассматривают дезинтеграцию и потерю идентичности, а также ложную идентичность на основе иллюзорных представлений как причину самоотчуждения [Лайкова, 2016];

– *форму экзистенциального вакуума*, когда человек живет неэкзистенциально, без внутреннего согласия, относясь к себе функционально, используя себя как инструмент для достижения задач, порой даже не своих. Экзистенциальный дефицит, порождая ложные смыслы, приводит к чувству пустоты и ощущению бессмысленности [Лэнгле, 2008];

– *защитный механизм*. Как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия определяет выгорание В.В. Бойко [Бойко, 1996]. Д.Г. Трунов рассматривает выгорание как проявление защитных механизмов, основной функцией которых является смягчение действия эмоциогенных факторов, их избегание либо сигнализирование о приближающихся проблемах [Трунов, 1998];

– *антитезу вовлеченности*. В настоящее время интерес исследователей сместился с моделей дефицита и патологии в сторону вовлеченности и благополучия (*well-being*) как позитивных аналогов выгорания, что привело к появлению двуполярных моделей «вовлеченность – выгорание» [Schaufeli, 2017]. По словам К. Маслак и М. Лейтера, выгорание — это «эрозия вовлеченности», когда начинается выгорание, чувство вовлеченности исчезает: энергия превращается в истощение, включенность — в цинизм, эффективность — в неэффективность [Maslach, Leiter, 1997]. Как развивающееся состояние с постепенным снижением уровня вовлеченности от энтузиазма до апатии рассматривает выгорание Х. Монтеро-Марин [Montero-Marín, 2016].

Русскоязычные концепции выгорания преимущественно оперируют трехкомпонентной структурой по К. Маслак либо апеллируют к различным положениям теории стресса (идеям об общем адаптационном синдроме Селье, составляющим стресс-процесса в модели Лазаруса — Фолкмана).

Актуальность и перспективы исследования феномена выгорания

Дебаты вокруг концептуализации выгорания продолжаются, разногласия относительно сущности и структуры выгорания остаются, что побуждает исследователей к разработке новых моделей, в том числе интегрирующих предыдущие подходы [Трухан, 2023].

Остается актуальной проблема определения специфики выгорания и его отличий от хронической усталости, депрессии, посттравматического стрессового расстройства, расстройств адаптации, психического пресыщения, неврастении, апатии, ангедонии, перетренированности, выученной беспомощности, при которых наблюдаются схожие симптомы и дисфункции.

Большинство средств измерения выгорания представляют собой сконструированные на основе метода самоотчета многомерные опросники с 4–7 градациями ответов по шкале Ликерта. Центральная роль во всех диагностических конструктах отводится аспекту эмоционального истощения (ядру выгорания). Для преодоления противоречий между концептуализацией и операционализацией выгорания К. Маслак предлагаются новые методики с дополнительными или альтернативными компонентами/шкалами, например *Burnout Assessment Tool* (BAT) [Schaufeli et al., 2019], *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) [Demerouti et al., 2003].

Психотерапевтические подходы к работе с выгоранием напрямую связаны с его концептуализацией. Стресс-ориентированные концепции сфокусированы на предупреждении или устранении симптомов физической и психической астенизации при выгорании (через тайм- и стресс-менеджмент, медитацию и пр.). Экзистенциально-нацеленная парадигма нацелена на преодоление выгоревшими чувства внутренней пустоты и повышение осмысленности жизни. Подходы к проблематике выгорания в области организационной психологии и HR-менеджмента направлены на поиск эффективных способов мотивирования сотрудников и повышение уровня их вовлеченности.

Литература

Андреева Н.Ю. Эго-идентичность в структуре профессионального выгорания педагогов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Нижний Новгород, 2011.

Бойко В.В. Эмоциональное выгорание. // В кн.: Энер-

гия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филинь, 1996. — 132–146.

Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2008.

Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души. Психопедагогика в правоохранительных органах, 2008, No. 2(33), 41–50.

Лайкова И.В. Психоаналитические концепции эмоционального выгорания. Российский психологический журнал, 2016, Т. 13, No. 1, 40–50.

Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. Вопросы психологии, 2008, No. 2, 3–16.

Неруш Т.Г., Ольхова Л.А., Падалка Е.А. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 2018, Т. 7, No. 3А, 21–29.

Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. Психологический журнал, 2001, No. 1, 90–101.

Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме. Журнал практического психолога, 1998, с5, 84–89.

Трухан Е.А. О проблеме ролевого выгорания. // В сб.: Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: мат. IV Всерос. науч. конф. с междунар. участием (Казань, 8–10 ноября 2023 г.). — Казань, 2023. — 615–620.

Cherniss C. Burnout: Two Ways of Defining It and Their Implications. — Washington, 1982.

Dam van A. A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. European Journal of Work and Organizational Psychology, 2021, Vol. 30(5), 732–741.

Demerouti E., Bakker A.B., Vardakou I., Kantas A. The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. European Journal of Psychological Assessment, 2003, Vol. 19(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.19.1.12>

Freudenberger H.J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1975, No. 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>

Freudenberger H. Staff Burn-out. Journal of Social Issues, 1974, Vol. 30(1), 159–165.

García Izquierdo M. Evaluación del Burnout: estudio de la fiabilidad, estructura empírica y validez de la escala EPB. Ansiedad y estrés, 1995, No. 1(2), 219–229.

Hillert A., Albrecht A., Voderholzer U. The Burnout Phenomenon: A Résumé After More Than 15,000 Scientific Publications. Frontiers in psychiatry, 2020, No. 11, 519237. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.519237>

Maslach C. Burned-out. Human Behavior, 1976, September, 16–22.

Maslach C., Jackson S.E. Burned-out cops and their families. Psychology Today, 1979, No. 12(12), 59–62.

Maslach C., Jackson S.E. Lawyer burnout. Barrister, Spring, 1978, Vol. 5(2), No. 8, 52–54.

Maslach C., Leiter M.P. The Truth about Burnout. — New York, Jossey-Bass, 1997.

Maslach C., Pines A. The Burn-Out Syndrome in the Day Care Setting. Child Care Quarterly, 1977, Vol. 6(2), 100–113.

Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 1981, No. 2, 99–113.

Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2). Frontiers of Psychology, 2018, Vol. 9(886). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>

Montero-Marin J. El síndrome de burnout y sus diferentes manifestaciones clínicas: Una propuesta para la intervención. Anestesia Analgesia Reanimación, 2016, Vol. 29, 1–16.

Pines A., Maslach C. Characteristics of staff burnout in mental health settings. Hospital and Community Psychiatry, 1978, No. 29, 233–237.

Schaufeli W.B. Applying the Job Demands-Resources model: A «how to» guide to measuring and tackling work engagement and burnout. Organizational Dynamics, 2017, Vol. 46(2), 120–132.

Schaufeli W.B., De Witte H., Desart S. Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual. — KU Leuven, Belgium: Internal Report, 2019.

World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. 2019

Сведения об авторах

Трухан Елена Антоновна. Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и медицинской психологии Белорусского государственного университета, пр-кт Независимости, 4, 220030, Минск, Республика Беларусь
E-mail: elenapsybsu@gmail.com

Burnout (in psychology)

Truhan E. A.¹

¹ Belarusian State University, Minsk, Belarus

Burnout is a state of exhaustion accompanied by a tendency to avoid emotional involvement, resulting from the complete or partial depletion of energy resources necessary for the effective performance of professional duties or functions. Burnout is commonly conceptualized as a syndrome comprising three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The term was introduced into scientific discourse in 1974 by the American psychiatrist H. J. Freudenberger. In the ICD-11, burnout is classified under code QD85 and conceptualized as a consequence of chronic workplace stress that has not been successfully managed.

Keywords: burnout, burnout syndrome, exhaustion, stress, engagement



For citation

Truhan E.A. Burnout (in psychology). Psikhologicheskie Issledovaniya, 2026, Vol. 19, No. 109, p. 12.

<https://psystudy.ru>

Article address:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i109.2262>

Received 26.05.2025

Revised 29.12.2025

Accepted 18.02.2026

Published 30.10.2026

References

- Andreyeva N.Yu. Ego-identity in the structure of occupational burnout of teachers. Thesis Diss. Cand. Sci. (Psy). — Nizhniy Novgorod, 2011. (In Russian)
- Boyko V.V. Emotional burnout. // In: Emotion energy in communication: a look at yourself and others. — Moscow, 1996. — 132–146. (In Russian)
- Cherniss C. Burnout: Two Ways of Defining It and Their Implications. — Washington, 1982.
- Dam van A. A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2021, Vol. 30(5), 732–741.
- Demerouti E., Bakker A.B., Vardakou I., Kantas A. The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 2003, Vol. 19(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.19.1.12>
- Freudenberger H.J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1975, No. 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>
- Freudenberger H. Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974, Vol. 30(1), 159–165.
- García Izquierdo M. Evaluación del Burnout: estudio de la fiabilidad, estructura empírica y validez de la escala EPB. *Ansiedad y estrés*, 1995, No. 1(2), 219–229.
- Hillert A., Albrecht A., Voderholzer U. The Burnout Phenomenon: A Résumé After More Than 15,000 Scientific Publications. *Frontiers in psychiatry*, 2020, No. 11, 519237. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.519237>
- Kitaev-Smyk L.A. Staff burnout. Personality burnout. Soul burnout. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psychopedagogics in law Enforcement], 2008, No. 2(33), 41–50. (In Russian)
- Laengle A. Emotional burnout from the position of existential analysis. *Voprosy psikhologii*, 2008, No. 2, 3–16. (In Russian)
- Laykova I.V. Psychoanalytic concepts of emotional burnout. *Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Russian Psychological Journal], 2016, Vol. 13(1), 40–50. (In Russian)
- Maslach C. Burned-out. *Human Behavior*, 1976, September, 16–22.
- Maslach C., Jackson S.E. Burned-out cops and their families. *Psychology Today*, 1979, No. 12(12), 59–62.
- Maslach C., Jackson S.E. Lawyer burnout. *Barrister*, Spring, 1978, Vol. 5(2), No. 8, 52–54.
- Maslach C., Leiter M.P. The Truth about Burnout. — New York, Jossey-Bass, 1997.
- Maslach C., Pines A. The Burn-Out Syndrome in the Day Care Setting. *Child Care Quarterly*, 1977, Vol. 6(2), 100–113.
- Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 1981, No. 2, 99–113.
- Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2). *Frontiers of Psychology*, 2018, Vol. 9(886). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Montero-Marin J. El síndrome de burnout y sus diferentes manifestaciones clínicas: Una propuesta para la intervención. *Anestesia Analgesia Reanimación*, 2016, Vol. 29, 1–16.
- Nerush T.G., Ol'khova L.A., Padalka E.A. Overview of research areas of the phenomenon of burnout in the Russian psychology. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 2018, Vol. 7 (3A), 21–29. (In Russian)
- Orel V.E. The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research and prospects. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal], 2001, No. 1, 90–101. (In Russian)
- Pines A., Maslach C. Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital and Community Psychiatry*, 1978, No. 29, 233–237.
- Schaufeli W.B. Applying the Job Demands-Resources model: A «how to» guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics*, 2017, Vol. 46(2), 120–132.
- Schaufeli W.B., De Witte H., Desart S. Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual. — KU Leuven, Belgium: Internal Report, 2019.
- Truhan E.A. About the problem of role burnout. // In: *Psikhologiya sostoyaniy cheloveka: aktual'nyye teoreticheskiye i prikladnyye problemy* [Psychology of human states]: materialy IV Vserossiyskoy nauch. konf. s mezhdunar. uchastiyem (Kazan, November 8–10, 2023). — Kazan, 2023. — 615–620. (In Russian)
- Trunov D.G. «Burnout syndrome»: a positive approach to the problem. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [Journal of Practical psychologist], 1998, No. 5, 84–89. (In Russian)
- Vodop'yanova N., Starchenkova E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. — St Petersburg: Piter, 2008. (In Russian)
- World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. 2019

Information about authors

Truhan Elena Antonovna. PhD in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of General and Medical Psychology, Belarusian State University, Nezavisimosti pr-kt, 4, 220030, Minsk, Belarus.
E-mail: elenapsybsu@gmail.com