

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



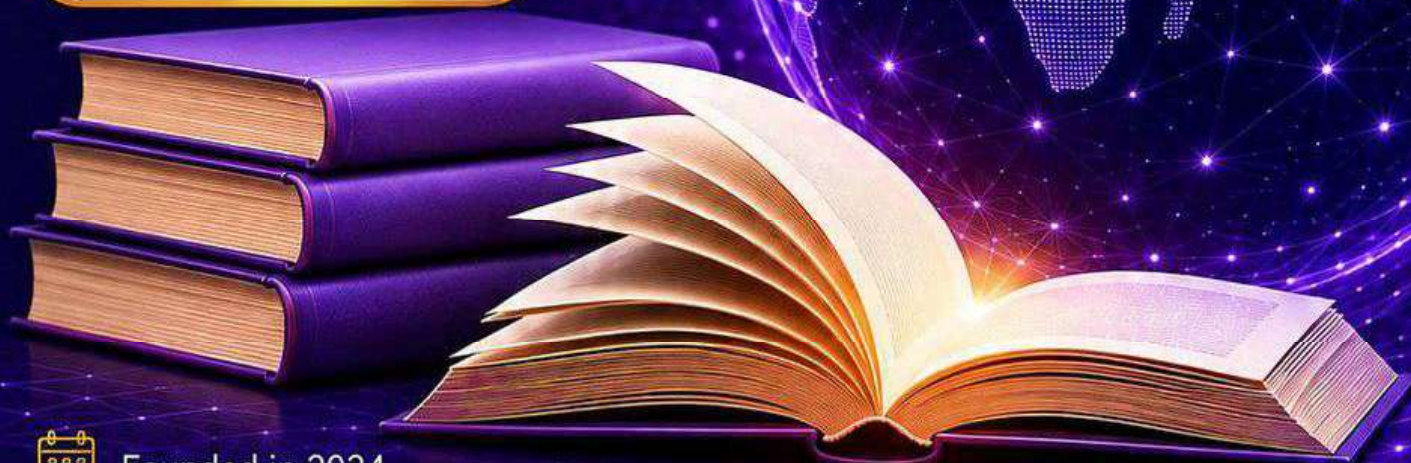
IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 8

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

KASBIY FAOLIYATDA EMOTSIONAL KUYISH (BURNOUT) SINDROMINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI

Latibjonov Rahmatillo Abdurashid o'g'li

Andijon viloyati Pedagogik mahorat markazi, dotsent (PhD).

e-mail: LatibjonovR123@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9866-1692>

Annotatsiya.

Mazkur maqolada kasbiy faoliyatda emotsional kuyish (*burnout*) sindromining kelib chiqish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda oldini olishning zamonaviy psixologik yondashuvlari tahlil qilinadi. Emotsional kuyish sindromining mutaxassislarning kasbiy samaradorligi, ruhiy salomatligi va shaxslararo munosabatlariga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik rezilientlikni mustahkamlash, o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish hamda psixologik profilaktika choralarining *burnout* sindromini kamaytirishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Maqolada zamonaviy psixologik yondashuvlar va profilaktik strategiyalarni kasbiy faoliyatga integratsiya qilish mutaxassislarning psixologik farovonligini ta'minlash hamda kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligi xulosalanadi.

Kalit so'zlar: emotsional kuyish sindromi, *burnout*, kasbiy faoliyat, kasbiy stress, psixologik yondashuvlar, emotsional intellekt, psixologik rezilientlik, stressni boshqarish, psixologik farovonlik, psixologik profilaktika, kasbiy salomatlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (BURNOUT) В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Латибжонов Рахматилло Абдурашид угли

Центр педагогического мастерства Андижанской области, доцент (PhD).

Аннотация.

В статье анализируются причины возникновения синдрома эмоционального выгорания (*burnout*) в профессиональной деятельности, его психологические особенности, а также современные психологические подходы к его профилактике. На основе научных источников раскрывается влияние синдрома эмоционального выгорания на профессиональную эффективность специалистов, их психическое здоровье и межличностные отношения. Обосновывается значение управления стрессом, развития эмоционального интеллекта, укрепления психологической резильентности, формирования навыков саморегуляции и применения мер психологической профилактики для снижения риска эмоционального выгорания. Сделан вывод о том, что интеграция современных психологических подходов и профилактических стратегий в профессиональную деятельность является важным фактором обеспечения психологического благополучия специалистов и повышения эффективности их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, *burnout*, профессиональная деятельность, профессиональный стресс, психологические подходы, эмоциональный интеллект, психологическая резильентность, управление стрессом, психологическое благополучие, психологическая профилактика, профессиональное здоровье.

PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE PREVENTION OF BURNOUT SYNDROME IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Latibjonov Rahmatillo Abdurashid o'g'li

Andijan Regional Center for Pedagogical Excellence, Associate Professor (PhD).

Abstract.

This article analyzes the causes of burnout syndrome in professional activity, its psychological characteristics, and contemporary psychological approaches to its prevention. Drawing on scientific literature, the study examines the impact of burnout on professionals' work performance, mental health, and interpersonal relationships. It also substantiates the importance of stress management, emotional intelligence development, strengthening psychological resilience, developing self-regulation skills, and implementing psychological preventive measures in reducing burnout. The article

concludes that integrating contemporary psychological approaches and preventive strategies into professional practice is an important factor in ensuring professionals' psychological well-being and improving their professional effectiveness.

Keywords: burnout syndrome, burnout, professional activity, occupational stress, psychological approaches, emotional intelligence, psychological resilience, stress management, psychological well-being, psychological prevention, occupational health.

Kirish. Bugungi globallashuv, raqamli transformatsiya va mehnat bozoridagi keskin raqobat sharoitida mutaxassislariga qo'yilayotgan kasbiy talablar tobora ortib bormoqda. Natijada ish yuklamasining ko'payishi, yuqori mas'uliyat, doimiy psixoemotsional zo'riqish hamda murakkab shaxslararo munosabatlar ko'plab mutaxassislarda emotsional kuyish (burnout) sindromining rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Ushbu sindrom nafaqat xodimning psixologik salomatligiga, balki uning kasbiy faoliyati samaradorligi, mehnat unumdorligi va xizmat sifati pasayishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois emotsional kuyish sindromining oldini olish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi.

Emotsional kuyish fenomeniga oid dastlabki ilmiy qarashlar XX asrning 70-yillarida shakllangan. Mazkur atamani ilmiy muomalaga birinchi bo'lib amerikalik psixolog Herbert Freudenberger 1974-yilda kiritgan. U emotsional kuyishni insonning uzoq davom etuvchi kasbiy stress natijasida yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy holdan toyishi, motivatsiyasining pasayishi hamda kasbiy qoniqishining kamayishi bilan tavsiflagan. Keyinchalik ushbu yo'nalish Christina Maslach tomonidan yanada rivojlantirilib, emotsional kuyish sindromi emotsional holdan toyish (emotional exhaustion), depersonalizatsiya (depersonalization) va shaxsiy yutuqlarning kamayishi (reduced personal accomplishment) kabi uch asosiy komponentdan iborat ekanligi ilmiy asoslandi. Bugungi kunda aynan Maslach modeli burnout sindromini baholash va tadqiq etishda eng ko'p qo'llaniladigan nazariy yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Kasbiy stress va emotsional kuyish muammolari Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va coping nazariyasi asosida ham keng o'rganilgan. Mazkur nazariyaga ko'ra, shaxsning stressli vaziyatni qanday baholashi va unga qanday moslashish strategiyalarini tanlashi emotsional kuyishning rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, Hans Selyening umumiy moslashuv sindromi (General Adaptation Syndrome) nazariyasi organizmning uzoq muddatli stress ta'siriga fiziologik va psixologik javob reaksiyalarini tushuntirib beradi hamda burnout sindromining rivojlanish mexanizmlarini izohlashda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Emotsional kuyish sindromining oldini olishda shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Daniel Golemanning emotsional intellekt nazariyasi o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish, empatiya hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish kasbiy stressning salbiy ta'sirini kamaytirishini asoslaydi. Albert Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida esa o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar murakkab kasbiy vaziyatlarni samaraliroq boshqarishi va emotsional zo'riqishga nisbatan barqarorroq bo'lishi ta'kidlanadi.

So'nggi yillarda burnout sindromining oldini olish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarda psixologik rezilientlik (resilience), psixologik farovonlik (psychological well-being), mindfulness, o'z-o'zini boshqarish va stressni boshqarish texnologiyalarining samaradorligi keng e'tirof etilmoqda. Ushbu yondashuvlar mutaxassislarning kasbiy moslashuvini kuchaytirish, emotsional zo'riqishni kamaytirish hamda psixologik salomatligini saqlashda muhim omillar sifatida qaralmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqib, kasbiy faoliyatda emotsional kuyish (burnout) sindromining oldini olishning psixologik yondashuvlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, uning kelib chiqish omillari va profilaktika mexanizmlarini aniqlash hamda zamonaviy psixologik strategiyalarni tizimlashtirish bugungi kunda muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Emotsional kuyish (burnout) sindromi zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning nazariy va amaliy jihatlari ko'plab xorijiy hamda mahalliy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, burnout sindromi kasbiy faoliyat davomida uzoq muddatli stress ta'siri natijasida yuzaga keladigan emotsional, kognitiv va xulq-atvorga oid salbiy o'zgarishlar majmui sifatida talqin qilinadi. Mazkur sindrom mutaxassisning kasbiy samaradorligi, psixologik salomatligi va shaxslararo munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Emotsional kuyish sindromi tushunchasi ilmiy muomalaga dastlab H. Freudenberger tomonidan 1974-yilda kiritilgan. Olim burnoutni insonning doimiy emotsional zo'riqish va kasbiy stress natijasida yuzaga keladigan jismoniy hamda ruhiy holdan toyishi sifatida izohlagan. Keyinchalik C. Maslach va S. Jackson ushbu yo'nalishni rivojlantirib, burnout sindromining uch komponentli modelini ishlab chiqdilar. Unga ko'ra, emotsional holdan toyish (emotional exhaustion), depersonalizatsiya (depersonalization) hamda shaxsiy yutuqlarning pasayishi (reduced personal accomplishment) sindromning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Mazkur model bugungi kunda burnoutni baholashda eng ishonchli nazariy asoslardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Kasbiy stress va uning oqibatlarini o'rganishda H. Selyening umumiy moslashuv sindromi (General Adaptation Syndrome) nazariyasi muhim metodologik ahamiyatga ega. Olim stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida baholab, uzoq davom etuvchi stress shaxsning jismoniy va psixologik resurslarining kamayishiga olib kelishini asoslab bergan. Mazkur nazariya burnout sindromining rivojlanish mexanizmlarini tushuntirishda keng qo'llaniladi. Stressni idrok etish va unga moslashish jarayonlari R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan transaksion stress nazariyasi doirasida chuqur o'rganilgan. Ularning fikricha, stressning shaxsga ta'siri vaziyatning o'zi bilan emas, balki shaxsning uni qanday baholashi va qanday coping strategiyalarini qo'llashi bilan belgilanadi. Muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan coping

strategiyalarining samarali qo'llanilishi emotsional kuyish xavfini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Burnout sindromining oldini olishda shaxsning individual psixologik resurslari alohida ahamiyat kasb etadi. D. Golemanning emotsional intellekt nazariyasiga ko'ra, o'z emotsiyalarini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kasbiy stressni kamaytirish hamda emotsional barqarorlikni saqlashga yordam beradi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida esa o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar murakkab kasbiy vaziyatlarni muvaffaqiyatli boshqarishi va emotsional zo'riqishga nisbatan chidamlaroq bo'lishi ta'kidlanadi. M. Seligmanning pozitiv psixologiya konsepsiyasi esa optimizm, psixologik farovonlik va shaxsning kuchli tomonlarini rivojlantirish burnout profilaktikasining muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda psixologik rezilientlik (resilience), mindfulness texnologiyalari, stressni boshqarish dasturlari hamda psixologik treninglarning emotsional kuyish sindromining oldini olishdagi samaradorligi keng yoritilgan. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, psixologik profilaktika, emotsional intellektni rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va sog'lom ish muhitini yaratish burnout sindromini kamaytirishning eng samarali yo'nalishlari hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, emotsional kuyish sindromi kasbiy stressning eng muhim oqibatlaridan biri bo'lib, uning oldini olish shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirish, zamonaviy psixologik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish hamda sog'lom tashkiliy muhitni shakllantirish bilan bevosita bog'liq. Biroq mavjud ilmiy ishlarda burnout profilaktikasining kompleks psixologik mexanizmlari hamda ularni turli kasbiy faoliyat yo'nalishlarida qo'llash masalalari hali ham chuqur ilmiy izlanishlarni talab etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Kasbiy faoliyatda emotsional kuyish (burnout) sindromining oldini olishning psixologik yondashuvlarini yoritishda nazariy va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini H. Freudenbergning emotsional kuyish konsepsiyasi, C. Maslach va S. Jacksonning burnoutning uch komponentli modeli, H. Selyening umumiy moslashuv sindromi nazariyasi, R. Lazarus va S. Folkmanning stress va coping nazariyasi, D. Golemanning emotsional intellekt nazariyasi hamda A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi tashkil etdi. Maqolada mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar tizimli va qiyosiy tahlil qilinib, emotsional kuyish sindromining kelib chiqish omillari, uning psixologik xususiyatlari hamda profilaktikasiga oid zamonaviy ilmiy qarashlar umumlashtirildi. Olingan ma'lumotlar induktiv va deduktiv yondashuvlar asosida tahlil qilinib, burnout sindromining oldini olishning samarali psixologik mexanizmlari yuzasidan ilmiy xulosalar shakllantirildi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatdiki, emotsional kuyish (burnout) sindromi kasbiy faoliyat davomida uzoq muddatli psixoemotsional zo'riqish, yuqori mas'uliyat, ish yuklamasining ortishi hamda kasbiy stressning uzluksiz ta'siri natijasida shakllanadi. Burnout sindromi mutaxassisning emotsional holati, kasbiy motivatsiyasi va mehnat unumdorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, inson bilan bevosita ishlaydigan kasb egalari — psixologlar, pedagoglar, shifokorlar va ijtimoiy soha mutaxassislari — ushbu sindrom rivojlanishiga nisbatan yuqori xavf guruhiga kirishi kuzatildi. Tahlillar natijasida burnout sindromining rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar sifatida doimiy kasbiy stress, emotsional zo'riqish, vaqt bosimi, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning buzilishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarining sust rivojlanganligi aniqlandi. Mazkur omillar mutaxassislarda emotsional holdan toyish, kasbiy motivatsiyaning pasayishi va kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlikning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Nazariy manbalar tahlili C. Maslach va S. Jackson tomonidan ishlab chiqilgan uch komponentli model burnout sindromini baholashda eng keng qo'llaniladigan ilmiy yondashuv ekanligini ko'rsatdi. Ushbu modelga ko'ra, emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi sindromning asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Shuningdek, R. Lazarus va S. Folkmanning stress va coping nazariyasi shaxsning stressli vaziyatlarni baholash va ularga moslashish strategiyalari burnout rivojlanishida muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi. Tahlillar shuni ham ko'rsatdiki, emotsional intellekt, psixologik rezilientlik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanganligi burnout sindromining oldini olishda muhim himoya omillari hisoblanadi. D. Goleman nazariyasiga ko'ra, emotsiyalarni anglash va boshqarish, empatiya hamda samarali muloqot ko'nikmalari mutaxassisning kasbiy stressga bardoshlilikini oshiradi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvi esa o'z-o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar murakkab kasbiy vaziyatlarda samaraliroq faoliyat yuritishini va emotsional zo'riqishga nisbatan chidamlaroq bo'lishini ko'rsatadi. Shuningdek, stressni boshqarish dasturlari, psixologik treninglar, mindfulness amaliyotlari, relaksatsiya mashqlari hamda psixologik maslahat xizmatlaridan muntazam foydalanish emotsional zo'riqish darajasini kamaytirishi, psixologik farovonlikni mustahkamlashi va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishi aniqlandi. Bunday yondashuvlar mutaxassislarda stressni konstruktiv boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash va kasbiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Bir so'z bilan aytganda, tahlil natijalari emotsional kuyish sindromining oldini olish kompleks psixologik yondashuvni talab etishini ko'rsatdi. Kasbiy stressni erta aniqlash, emotsional intellekt va psixologik rezilientlikni rivojlantirish, sog'lom psixologik muhit yaratish hamda muntazam psixologik profilaktika tadbirlarini amalga oshirish burnout sindromi xavfini sezilarli darajada kamaytiruvchi asosiy omillar sifatida baholandi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Kasbiy faoliyatda emotsional kuyish (burnout) sindromi mutaxassislarning psixologik salomatligi, kasbiy samaradorligi va mehnat unumdorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik muammolardan biridir. Ilmiy adabiyotlar tahlili burnout sindromining shakllanishi uzoq muddatli kasbiy stress, emotsional zo'riqish, ish yuklamasining ortishi hamda shaxsning psixologik resurslarining kamayishi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi.

Maqolada tahlil qilingan nazariy yondashuvlar shuni tasdiqlaydiki, emotsional intellekt, psixologik rezilientlik, o'zini-o'zi boshqarish, samarali coping strategiyalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash burnout sindromining oldini olishda muhim himoya omillari hisoblanadi. Shuningdek, H. Freudenberger, C. Maslach, S. Jackson, H. Selye, R. Lazarus, S. Folkman, D. Goleman va A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalar emotsional kuyish sindromining kelib chiqish mexanizmlari hamda uni profilaktika qilishning ilmiy asoslarini yoritishda muhim metodologik manba bo'lib xizmat qiladi. Olib borilgan tahlillar zamonaviy psixologik yondashuvlar, jumladan, stressni boshqarish texnologiyalari, psixologik treninglar, mindfulness amaliyotlari, psixologik maslahat va profilaktik dasturlarni kasbiy faoliyatga joriy etish mutaxassislarining psixologik farovonligini ta'minlash, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda kasbiy samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Tavsiyalar:

- mutaxassislarni tayyorlash va malaka oshirish dasturlariga emotsional kuyish sindromining oldini olishga qaratilgan maxsus o'quv modullarini kiritish;
- tashkilotlarda xodimlarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish va burnout xavfini erta aniqlash tizimini yo'lga qo'yish;
- emotsional intellekt, stressni boshqarish, o'z-o'zini boshqarish va psixologik rezilientlikni rivojlantirishga qaratilgan trening hamda seminarlarni muntazam tashkil etish;
- xodimlarga psixologik maslahat va psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kengaytirish, sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish;
- ish va dam olish vaqtining muvozanatini ta'minlash, kasbiy yuklamani oqilona taqsimlash hamda xodimlarning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlovchi tashkiliy siyosatni takomillashtirish;
- burnout sindromining turli kasb egalari o'rtasida namoyon bo'lish xususiyatlari va unga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga qaratilgan empirik tadqiqotlarni kengaytirish.

Mazkur tavsiyalarni amaliyotga izchil joriy etish mutaxassislarining psixologik salomatligini mustahkamlash, kasbiy stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish hamda emotsional kuyish (burnout) sindromining rivojlanish xavfini sezilarli darajada pasaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, emotsional intellekt, psixologik rezilientlik va o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali mutaxassislarining kasbiy qiyinchiliklarga moslashuvchanligi ortadi, stressli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish qobiliyati mustahkamlanadi va shaxslararo munosabatlarning sifati yaxshilanadi. Natijada, emotsional kuyish sindromining oldini olishga qaratilgan kompleks psixologik yondashuvlarni kasbiy faoliyat tizimiga joriy etish mutaxassislarining kasbiy salomatligi va psixologik farovonligini ta'minlash, ularning kasbiy uzoq umr ko'rishini qo'llab-quvvatlash hamda ko'rsatilayotgan xizmatlar sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. – 617 p. – ISBN 0-13-815614-X. – URL: [Google Books](#)
2. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, No. 1. – P. 159–165. – DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x. – URL: [Wiley Online Library](#)
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p. – ISBN 0-553-09503-X. – URL: [Google Books](#)
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p. – ISBN 0-8261-4190-0. – URL: [Google Books](#)
5. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behaviour. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – P. 99–113. – DOI: 10.1002/job.4030020205. – URL: [Wiley Online Library](#)
6. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422. – DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397. – URL: [Annual Reviews](#)
7. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p. – URL: [WorldCat](#)
8. Schaufeli W. B., van Dierendonck D. A Cautionary Note about the Cross-National and Clinical Validity of Cut-off Points for the Maslach Burnout Inventory // Psychological Reports. – 1995. – Vol. 76, No. 3 Suppl. – P. 1083–1090. – DOI: 10.2466/pr0.1995.76.3c.1083. – URL: [SAGE Journals](#)
9. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. – New York: Free Press, 2002. – 336 p. – ISBN 0-7432-2297-0. – URL: [Open Library](#)
10. Selye H. The Stress of Life. – Rev. ed. – New York: McGraw-Hill, 1976. – XXVII, 515 p. – ISBN 0-07-056208-3. – URL: [National Library of Medicine](#)
11. World Health Organization. Burn-out an "Occupational Phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). – Geneva: World Health Organization, 2019. – URL: [World Health Organization](#)
12. World Health Organization; International Labour Organization. Mental Health at Work: Policy Brief. – Geneva: World Health Organization, 2022. – 20 p. – ISBN 978-92-4-005794-4. – URL: [World Health Organization](#)