

**PSIHOLOGIA MUNCII****ОСОЗНАННОСТЬ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ВЫГОРАНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ****CONȘTIENTIZARE, PERFECȚIONISM ȘI EPUIZARE PROFESIONALĂ LA  
SPECIALIȘTII DIN DOMENIUL TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE****MINDFULNESS, PERFECTIONISM, AND PROFESSIONAL BURNOUT AMONG  
SPECIALISTS IN THE INFORMATION TECHNOLOGY FIELD****CZU:159.944****DOI: 10.46728/pspj.2024.v44.i1.p104-114****Жанна РАКУ**профессор, доктор хабилитат психологии, Молдавский Государственный  
Университет<https://orcid.org/0000-0002-1775-6344>**Ирина МУНТЯН**

аспирант, Молдавский Государственный Университет

<https://orcid.org/0000-0002-4378-4488>**Резюме**

*В данной статье рассматривается взаимосвязь осознанности и социально предписанного перфекционизма с профессиональным выгоранием среди специалистов информационных технологий в Молдове, с акцентом на возрастные и гендерные различия. Исследовательская группа состояла из 120 специалистов ИТ: 58% мужчин и 42% женщин. Анализ показал, что между осознанностью и профессиональным выгоранием существует значительная отрицательная корреляция (коэффициент корреляции  $-0.649$ ), что указывает на снижение риска выгорания с увеличением уровня осознанности. В то же время, социально предписанный перфекционизм усиливает профессиональное выгорание, с положительной корреляцией  $0.391$ , особенно среди молодых мужчин. Эти результаты подчеркивают необходимость учета психологических факторов при разработке корпоративных стратегий благополучия.*

**Ключевые слова:** осознанность, перфекционизм, профессиональное истощение, профессиональное выгорание

## Rezumat

*Acest articol examinează relația dintre conștientizare, perfecționismul social așteptat și epuizarea profesională la specialiștii din domeniul tehnologiilor informaționale din Moldova, cu un accent pe diferențele de vârstă și gen. Lotul de cercetare a fost alcătuit din 120 specialiști IT: 58% bărbați și 42% femei. Analiza rezultatelor a evidențiat că există o corelație semnificativă negativă între conștientizare și epuizarea profesională (coeficient de corelație -0.649), indicând o scădere a riscului de epuizare odată cu creșterea nivelului de conștientizare. În același timp, perfecționismul social prescris intensifică epuizarea profesională, cu o corelație pozitivă de 0.391, în special printre tinerii bărbați. Aceste rezultate subliniază necesitatea de a lua în considerare factorii psihologici în dezvoltarea strategiilor corporative de bunăstare.*

**Cuvinte cheie:** conștientizare, perfecționism, epuizare profesională, ardere profesională.

## Abstract

*This article examines the relationship between mindfulness and socially prescribed perfectionism with professional burnout among specialists in the information technology field in Moldova, with an emphasis on age and gender differences. The research group consisted of 120 IT professionals: 58% male and 42% female. The analysis showed that there is a significant negative correlation between mindfulness and professional burnout (correlation coefficient -0.649), indicating a decrease in burnout risk with increased levels of mindfulness. At the same time, socially prescribed perfectionism enhances professional burnout, with a positive correlation of 0.391, especially among young men. These results highlight the need to consider psychological factors when developing corporate well-being strategies.*

**Keywords:** awareness, perfectionism, professional exhaustion, professional burnout

**Введение** В последние годы профессиональное выгорание специалистов из сферы информационных технологий (ИТ) стало значимой проблемой, требующей внимания исследователей. Это явление ведет к снижению производительности, уровня жизни сотрудников и финансовым убыткам для компаний [18].

Среди многочисленных факторов, воздействующих на уровень удовлетворенности работой и психическое состояние, осознанность привлекает особое внимание ученых. В ряде исследова-

ний подчеркивается способность осознанности минимизировать негативное влияние стрессоров рабочей среды [1, 6, 17]. Термин «осознанность» описывается учеными как состояние пробуждения в настоящем моменте [3]. Эта практика, связанная как с религиозными, так и со светскими традициями, имеет корни в индуизме и буддизме. Индуизм, самая древняя из современных религий, и буддизм, основанный в 400-500 годах до н.э. Сиддхартхой Гаутамой, оба рассматривают осознанность как путь к духов-

ному развитию [19]. Несмотря на отсутствие единой концепции осознанности в академической среде, ученые Brown и Ryan предложили определение, считающееся одним из наиболее признанных, описывающее ее как «состояние осознания и внимания к происходящему в настоящем моменте» [3]. Осознанность связана с уменьшением тревожности и депрессии, а также с предотвращением эмоционального истощения [11]. Исследования показывают, что осознанность может выступать в качестве защитного механизма, уменьшая стресс и способствуя предотвращению профессионального выгорания [8]. Специалисты, регулярно практикующие осознанность, лучше справляются с эмоциональным давлением и стрессовыми ситуациями благодаря повышенной эмоциональной регуляции [2]. По данным исследований, сосредоточение на настоящем моменте значительно укрепляет способность переносить стресс [16].

Профессиональное выгорание, как концепцию ввел Freudenberger Н. J. в 1974 году. Он охарактеризовал выгорание как специфическое состояние утомления и потери интереса, характерное для профессий, связанных с помощью другим [7]. Оно возникает в результате длительного воздействия рабочего стресса и высоких требований, что приводит к снижению энергии, мотивации и общей эффективности на рабочем месте. Это состояние часто характеризуется чувством усталости, цинизма и невозможности достичь профессиональных результатов [12]. С 2022 года Международная классификация болезней 11-го пересмотра описывает выгорание как синдром, вызванный хроническим стрессом на работе, который не был эффективно преодолен, подчеркивая гло-

бальное признание серьезности этого состояния [22].

В том же пересмотре перфекционизм определяется как тенденция личности к установке и соблюдению нереалистично высоких стандартов для себя или других, что также может способствовать развитию профессионального выгорания [21]. Перфекционизм, широко обсуждаемый в академических кругах, обладает двойственным характером. Исследования Stoeber и его коллег показывают, что стремление к совершенству может значительно увеличить мотивацию и производительность [15]. Однако, установка нереалистично высоких стандартов может привести к обратному эффекту, вызывая хронический стресс, который подрывает психическое здоровье и способствует развитию профессионального выгорания [13]. Существуют три основные формы перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя, представляющий стремление индивида к совершенству; перфекционизм, ориентированный на других, включающий в себя ожидания, что другие будут соответствовать высоким стандартам; и социально предписанный перфекционизм, когда индивид чувствует внешнее давление быть совершенным [10]. В контексте Молдовы, где IT-сектор находится в стадии активного развития, понимание влияния осознанности и перфекционизма на профессиональное выгорание имеет критическое значение.

**Цель** данного исследования заключается в анализе того, как осознанность и перфекционизм влияют на профессиональное выгорание у IT-специалистов в контексте возрастных и гендерных различий, и как эти знания могут быть использованы для создания более здоро-

вой рабочей среды.

В рамках поставленной цели, нами были сформулированы следующие гипотезы:

1. Осознанность снижает уровень профессионального выгорания среди IT-специалистов.

2. Социально предписанный перфекционизм различно влияет на риск профессионального выгорания у мужчин и женщин.

3. Влияние осознанности на профессиональное выгорание различается в зависимости от возраста и гендера.

4. Существует взаимосвязь между осознанностью и социально предписанным перфекционизмом.

**Методология** *Выборка* Исследование проводилось среди 120 IT-специалистов из Молдовы, выбранных случайным образом из различных компаний. Участники были классифицированы по возрасту и гендеру, что позволило исследовать различия в предрасположенности к выгоранию. Возрастные категории участников были следующими:

18-24 года: Молодые специалисты на начальном этапе карьеры

25-34 года: Специалисты с повышенными рабочими нагрузками в начале и середине карьеры

35-44 года: Опытные специалисты, часто на управленческих позициях

45 лет и старше: Специалисты на пике карьеры или в переходном периоде к менее стрессовым должностям

**Гендерный состав:** Участники исследования состояли из 58% мужчин и 42% женщин.

Для сбора данных использовались следующие психометрические *инструменты*:

1. Шкала профессионального выгорания (ВАТ), разработанная Schaufeli и

коллегами, оценивает уровень выгорания по 33 пунктам на шкале от 1 (никогда) до 5 (постоянно) [14].

2. Шкала перфекционизма Hewitt и Flett, которая включает 45 пунктов. Ответы участников регистрировались по шкале от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен) для стандартных утверждений, а также в обратной последовательности от 1 (совершенно согласен) до 7 (совершенно не согласен) для утверждений с обратной полярностью, обеспечивая комплексную оценку перфекционистских тенденций [9].

3. Шкала внимательности и осознанности (MAAS), оценивающая уровень осознанности через 15 утверждений на шкале от 1 (почти всегда) до 6 (почти никогда) [20].

*Статистические методы* Анализ собранных данных проводился с использованием следующих статистических методов:

- Корреляционный анализ: Применялся для изучения взаимосвязей между переменными, позволяя определить степень и направление связи между осознанностью, перфекционизмом и уровнем профессионального выгорания.

- Регрессионный анализ: Использовался для оценки влияния осознанности и перфекционизма на профессиональное выгорание, позволяя выявить прямые и косвенные эффекты этих переменных.

- Дисперсионный анализ (ANOVA): Применялся для сравнения средних значений по уровню выгорания среди различных возрастных и гендерных групп, выявляя статистически значимые различия.

Все анализы были выполнены в программном обеспечении SPSS, что обеспечило высокий уровень точности и надежности результатов.

**Результаты исследования:**

Анализ по шкале профессионального выгорания показал, что 38% участников находятся в зоне риска (в таблице обозначено как средний) или высокого риска профессионального выгорания. Среднее значение перфекционизма у участников составило 177. При этом 78% участников отметили социально

предписанный перфекционизм на уровне от среднего до высокого, что свидетельствует о заметной склонности к перфекционизму в исследуемой группе. Средний показатель осознанности среди участников достиг 4,15, с 18% участников, демонстрирующих низкий уровень осознанности (таб. 1).

**Таблица 1**

**Данные об уровнях профессионального выгорания, осознанности, социально предписанного перфекционизма**

	низкий	средний	высокий
<b>профессиональное выгорание</b>	62%	20%	18%
<b>социально предписанный перфекционизм</b>	22%	74%	4%
<b>осознанность</b>	18%	49%	33%

Исследование подтвердило значимость корреляций между осознанностью, социально предписанным перфекционизмом и уровнем профессионального выгорания. В ходе исследования была обнаружена значительная отрицательная корреляция между осознанно-

стью и профессиональным выгоранием, коэффициент корреляции составил -0.649. Это говорит о том, что повышение уровня осознанности способствует снижению уровня выгорания, и этот эффект наблюдается независимо от гендера участников исследования.

**Таблица 2.**

**Статистические данные о взаимосвязи осознанности и профессионального выгорания по возрастным группам и гендеру**

Группа	Коэффициент корреляции	Коэффициент регрессии	Стандартная ошибка	p-уровень значимости	R-квадрат
Общие данные	-0.649	-0.649	0.070	0.00	0.421
Мужчины	-0.656	-0.688	0.096	0.00	0.431
Женщины	-0.637	-0.576	0.100	0.00	0.406
18 - 24 лет	-0.682	-0.683	0.255	0.018	0.338
25 - 34 года	-0.790	-0.790	0.112	0.00	0.529
35 - 44 года	-0.616	-0.616	0.119	0.00	0.377
45 и более лет	-0.641	-0.642	0.209	0.01	0.484

Статистический анализ подтвердил, что данная связь между осознанностью и выгоранием является универсальной и не демонстрирует значимых различий между мужчинами и женщинами, что подчеркивает общую актуальность развития осознанности для предотвращения выгорания.

Особенно высокая корреляция между осознанностью и снижением уровня выгорания была выявлена в возрастной группе 25-34 лет, где коэффициент кор-

реляции достиг  $-0.790$ . Это указывает на то, что молодые специалисты особенно чувствительны к изменениям в уровне осознанности, что может иметь значительные последствия для их психологического благополучия и профессиональной эффективности (таб. 2).

**Перфекционизм** Исследование показало, что социально предписанный перфекционизм оказывает более значительное влияние на выгорание по сравнению с общим уровнем перфекционизма.

**Таблица 3.**

**Статистические данные о взаимосвязи осознанности и социально предписанного перфекционизма по возрастным группам и гендеру**

Группа	Коэффициент корреляции	Коэффициент регрессии	Стандартная ошибка	p-уровень значимости	R-квадрат
Общие данные	-0.392	-0.392	0.085	0.00	0.154
Мужчины	-0.359	-0.359	0.112	0.00	0.131
Женщины	-0.440	-0.441	0.131	0.00	0.190
18 - 24 лет	-0.476	-0.476	0.263	0.09	0.190
25 - 34 года	-0.590	-0.590	0.172	0.00	0.211
35 - 44 года	-0.353	-0.353	0.115	0.00	0.177
45 и более лет	0.194	0.194	0.213	0.38	0.077

Осознанность и Социально предписанный перфекционизм

Анализ выявил отрицательную корреляцию между осознанностью и социально предписанным перфекционизмом, коэффициент которой составил  $-0.392$ . Это говорит о том, что повышение уровня осознанности способно уменьшать навязанные социальные ожидания к собственному выполнению работы. Такая тенденция особенно выражена среди женщин. Данные показывают, что у всех возрастных групп до 45

лет наблюдается значимая отрицательная связь между уровнем осознанности и социально предписанным перфекционизмом. Однако в группе в возрасте 45 лет и старше зафиксирована слабая положительная корреляция (коэффициент корреляции =  $0.194$ ) с  $p$ -значением выше общепринятого порога статистической значимости ( $0.05$ ). Это означает, что нет достаточных доказательств для подтверждения того, что обнаруженная взаимосвязь в этой возрастной группе не является случайной. (таб. 3).

**Профессиональное выгорание и Социально предписанный перфекционизм** Выявленная положительная корреляция между социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием подчеркивает значительное влияние внешних ожида-

ний и давления на уровень выгорания среди IT-специалистов.

Заметно, что увеличение требований к собственной работе коррелирует с ростом уровня выгорания. Эта тенденция особенно выражена в возрастной группе 25-34 лет (таб. 4).

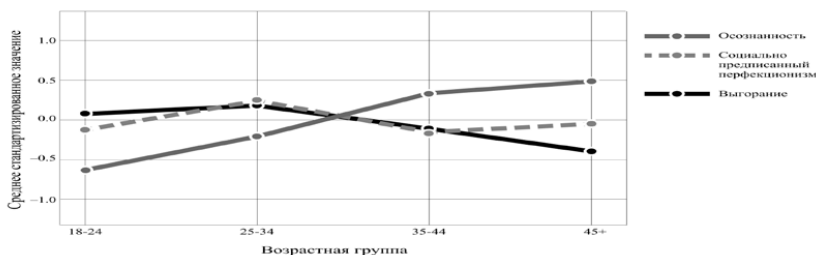
**Таблица 4.**

**Статистические данные о взаимосвязи профессионального выгорания и социально предписанного перфекционизма по возрастным группам и гендеру**

Группа	Коэффициент корреляции	Коэффициент регрессии	Стандартная ошибка	р-уровень значимости	R-квадрат
Общие данные	0.391	0.392	0.085	0.00	0.154
Мужчины	0.379	0.379	0.105	0.00	0.161
Женщины	0.413	0.414	0.150	0.01	0.137
18 - 24 лет	0.354	0.354	0.230	0.15	0.145
25 - 34 года	0.454	0.454	0.165	0.01	0.148
35 - 44 года	0.403	0.403	0.111	0.00	0.232
45 и более лет	-0.130	-0.130	0.237	0.596	0.029

На основании проведённого анализа данных было выявлено, что сотрудники в возрасте от 18 до 34 лет демонстрируют повышенный уровень социально предписанного перфекционизма и сниженную осознанность, что коррелирует с более высокими показателями профессионального выгорания. Эти особенности могут быть обусловлены интен-

сивными карьерными ожиданиями и высоким уровнем стресса, характерными для начальных этапов профессионального развития. В контрасте, у IT-специалистов старше 35 лет наблюдается снижение уровня социально предписанного перфекционизма и увеличение осознанности, что способствует снижению уровня выгорания. (Рис. 1).



**Рис. 1. Стандартизированные средние значения осознанности, социально предписанного перфекционизма и выгорания по возрастным группам**

**Обсуждение** В ходе исследования были изучены взаимосвязи между осознанностью, социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием среди IT-специалистов в Молдове, при этом особое внимание уделялось влиянию этих факторов на различные гендерные и возрастные группы.

Результаты подтвердили нашу первую гипотезу, указывая на то, что осознанность значительно снижает уровень профессионального выгорания. Эти данные согласуются с теорией, предполагающей, что внимание к текущему моменту может улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень профессионального выгорания [5].

Согласно нашим данным и подтвержденной второй гипотезе, социально предписанный перфекционизм оказывает различное влияние на мужчин и женщин, при этом наиболее значительное воздействие наблюдается среди мужчин в возрастной группе 25-34 лет. Это может быть связано с социокультурными ожиданиями и давлением, которые испытывают мужчины в этом возрасте, что ведет к усилению стресса и, как следствие, выгорания. Этот вывод согласуется с тенденциями, отмеченными в исследованиях авторов, подчеркивающих связь между карьерными ожиданиями и психологическим напряжением [4].

Третья гипотеза нашего исследования указывает на то, что влияние осознанности на профессиональное выгорание изменяется в зависимости от возраста и гендера. Мы обнаружили, что женщины в возрастной группе 35-44 лет особенно чувствительны к по-

ложительным эффектам осознанности, что может способствовать снижению негативного воздействия социально предписанного перфекционизма. Эти результаты подчеркивают важность учета гендерных и возрастных особенностей при разработке корпоративных программ по улучшению психологического благополучия.

Наконец, четвертая гипотеза подтверждает наличие взаимосвязи между осознанностью и социально предписанным перфекционизмом, влияющей на профессиональное выгорание. Особенно это заметно среди специалистов старше 45 лет, где осознанность может помогать более эффективно взаимодействовать с карьерными и социальными ожиданиями, способствуя созданию профессионального наследия.

Таким образом, наше исследование не только подтверждает значимость осознанности и перфекционизма в контексте профессионального выгорания, но и выделяет необходимость более глубокого понимания этих взаимосвязей в зависимости от гендера и возраста сотрудников.

### **Заключение**

Наше исследование позволило глубоко проанализировать взаимосвязи между осознанностью, социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием среди IT-специалистов в Молдове. Основные выводы подтвердили, что осознанность значительно снижает уровень профессионального выгорания, в то время как социально предписанный перфекционизм может усиливать его. Также было обнаружено, что влияние осознанности и перфекционизма на выгорание раз-



личается в зависимости от возраста и пола, что подчеркивает необходимость учета этих факторов при разработке корпоративных стратегий.

На основании наших результатов, мы рекомендуем IT-специалистам и HR-менеджерам активно внедрять практики осознанности в рабочее пространство. Эти меры помогут снизить уровень профессионального выгорания и улучшить общее благополучие сотрудников. Кроме того, важно разрабатывать программы, которые адресуют и минимизируют давление, связанное с перфекционизмом, особенно среди молодых мужчин, через обучение навыкам реалистичной оценки своих задач и возможностей.

Одной из наиболее интересных находок стала нестандартная связь между осознанностью и перфекционизмом в возрастной группе 45 лет и старше, где

у специалистов наблюдается слабое, но положительное взаимодействие этих факторов. Это указывает на потенциальную область для дальнейших исследований, где можно более детально изучить, как изменение жизненных приоритетов и профессионального самовосприятия влияет на восприятие и взаимодействие с рабочими требованиями. Дополнительные исследования также могут расширить понимание этих динамик в различных культурных и экономических контекстах, что позволит разработать более эффективные международные стратегии по управлению персоналом в IT-отрасли.

Эти направления не только помогут в формировании более глубокого понимания динамики профессионального выгорания, но и предложат новые подходы к его предотвращению и управлению.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. BIRDIE, A. K. *Mindfulness and its Role in Workplace*. Indian Journal of Positive Psychology, 2015, vol. 6, no. 4, p. 432-435. ISSN: 2229-4937.

2. BISHOP, S. *What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?* Psychosomatic Medicine, 2002, vol. 64, no. 1, p. 71-83. ISSN: 0033-3174.

3. BROWN, K.; RYAN, R. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, vol. 84, no. 4, p. 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822. ISSN: 0022-3514.

4. BULLOCK-YOWELL, E.; PETERSON, G.; REARDON, R.; LEIERER, S.; REED, C. (2011). *Relationships among*

*Career and Life Stress, Negative Career Thoughts, and Career Decision State: A Cognitive Information Processing Perspective*. Career Development Quarterly, 59, p. 302-314. DOI: 10.1002/J.2161-0045.2011.TB00071.X. ISSN: 0889-4019.

5. DUNNE, P.; LYNCH, J.; PRIHODOVÁ, L.; O'LEARY, C.; GHOREYSHI, A.; BASDEO, S.; COX, D.; BREEN, R.; SHEIKHI, A.; CARROLL, Á.; WALSH, C.; MCMAHON, G.; WHITE, B. (2019). *Burnout in the emergency department: Randomized controlled trial of an attention-based training program*. Journal of Integrative Medicine, 17(3), 173-180. DOI: 10.1016/j.joim.2019.03.009. ISSN: 2095-4964.

6. FOUREUR, M.; BESLEY, K.; BURTON, G.; YU, N.; CRISP, J. (2013). *Enhancing the resilience of nurses and midwives: Pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress*. Contemporary Nurse, vol. 45, p. 114-125.. DOI:10.5172/conu.2013.45.1.114. ISSN: 1839-3535.
7. FREUDENBERGER, H. J. (1981). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Toronto; New York: Bantam Books. 244 стр. ISBN: 0-553-20048-8.
8. GOLDIN, P.; GROSS, J. *Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder*. (2010). Emotion, vol. 10, no. 1, p. 83-91, DOI:10.1037/a0018441. ISSN: 1754-0739.
9. HEWITT P. L., FLETT G. L., TURNBULL-DONOVAN W., MIKAIL S. F. (1991) *The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples*. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology. 3(3). p. 464–468. DOI: 10.1037/1040-3590.3.3.464. ISSN: 0022-006X.
10. HEWITT, P.; FLETT, G. *Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology*. (1991). Journal of Personality and Social Psychology, vol. 60, no. 3, p. 456-470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456. ISSN: 0022-3514.
11. HÜLSHEGER, U. R.; ALBERTS, H. J., FEINHOLDT, A.; LANG, J. W. *Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction*. (2013). Journal of Applied Psychology, vol. 98, no. 2, p. 310-325, DOI:10.1037/a0031313. PMID: 23276118. ISSN: 0021-9010.
12. MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.; LEITER, M. (2001). *Job burnout*. Annual Review of Psychology, 52, p. 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397. ISSN: 0066-4308.
13. MOSS, J. *The Burnout Epidemic: The Rise of Chronic Stress and How We Can Fix It*. (2021). Harvard Business Press. ISBN: 1647820375, 9781647820374.
14. SCHAUFELI W.B., DESART S., DE WITTE H. (2020). *Burnout Assessment Tool (BAT)-Development, Validity, and Reliability*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 17(24). 9495. DOI: 10.3390/ijer-ph17249495. ISSN: 1660-4601.
15. STOEBER, J.; DAVIS, C.; TOWNLEY, J. *Perfectionism and workaholicism in employees: The role of work motivation*. (2013). Personality and Individual Differences, vol. 55, issue 7, p. 733-738.. DOI: 10.1016/j.paid.2013.06.001. ISSN: 0191-8869.
16. THOERN, H.; GRUESCHOW, M.; EHLERT, U.; RUFF, C.; KLEIM, B. *Attentional Bias towards Positive Emotion Predicts Stress Resilience*. (2016). PLoS ONE, vol. 11, no. 3, DOI: 10.1371/journal.pone.0148368. ISSN: 1932-6203.
17. TROWBRIDGE, K.; LAWSON, L.; ANDREWS, S.; PECORA, J.; BOYD, S. *Preliminary Investigation of Workplace-Provided Compressed Mindfulness-Based Stress Reduction with Pediatric Medical Social Workers*. (2017). Health & Social Work, vol. 42, no. 4, p. 207-214, DOI:10.1093/hsw/hlx038. ISSN 0360-7283.
18. YANNA, L., YANG, S., LIN, Z. *Analysis of the Impact of Job Burnout on*

*Quality and Economic Benefits of Enterprises*. Journal of Economics, Management and Trade, 2023, vol. 29, p. 23-38.. DOI:10.9734/jemt/2023/v29i91125. ISSN: 2456-9216.

19. ZITZMANN, B. (2016). *Siddhartha's Brain: Unlocking the Ancient Science of Enlightenment*, by J. Kingsland. Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, vol. 35, p. 416-419. DOI: 10.1080/15426432.2016.1229513. ISSN: 1542-6432.

20. МИТИНА О.В., ЛЕОНТЬЕВ Д.А., АЛЕКСАНДРОВА Л.А., КОСТЕНКО В.Ю., КОШЕЛЕВА Н.В. (2021) *Осознанность в структуре*

*саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП)*. Психологические исследования. т. 14, № 76, с. 7. ISSN 2075-7999

21. МКБ-11 для ведения статистики смертности и заболеваемости. *MB28.C Перфекционизм*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/ru#1084958604> (дата обращения: 08.05.2024)

22. МКБ-11 для ведения статистики смертности и заболеваемости. *QD85 Выгорание*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/ru#129180281> (дата обращения: 08.05.2024)

**Primit la redacție: 28.03.2023**

**Acceptat spre publicare: 15.05.2024**

**Publicat 06.06.2024**