DOI 10.69085/nok20261039

СКАЛА ЗА САМООЦЕНКА НА ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ (СПП-21): КОНЦЕПТУАЛНА РАМКА И СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ТРИ ПРОФЕСИОНАЛНО АДАПТИРАНИ ФОРМИ

Юрий Янакиев, Николай Николов
ianakiev@uni-plovdiv.bg, nnikolov26@gmail.com

***Резюме**: Увод. Утвърдените инструменти за измерване на професионалното прегаряне се различават по мястото, което отреждат на изтощението, дистанцирането, професионалната ефикасност и когнитивно-емоционалните прояви (Schaufeli, 2003). Българската професионална среда налага обща измерителна рамка със секторно чувствителни формулировки (Harizanova et al., 2016). Цел. Да се представи концептуалната основа на Скалата за самооценка на професионалното прегаряне (СПП-21) в три професионално адаптирани форми – за педагогически и медицински специалисти и универсална форма – и да се съпостави конструктивната ѝ логика с утвърдените международни подходи. Задачи. Да се сравнят дименсиите на водещи инструменти, да се обосноват трите смислови ядра на СПП-21 и професионалната адаптация на формите и да се разграничи прегарянето от психосоциалните рискове и резилиънса. Метод. Приложен е сравнително-теоретичен анализ на международни и български инструменти и съдържателно структуриране на общо 21-айтемно ядро. Основни резултати. Обособена е работна тридименсионна структура: психофизическо изтощение и нарушено възстановяване; когнитивно-емоционална дисрегулация; професионално дистанциране и загуба на смисъл. Общото ядро осигурява съпоставимост, а адаптираните формулировки отразяват трудовите роли. Изводи. Трите форми на СПП-21 разширяват възможностите за профилно изследване и превенция на бърнаут синдром.*

***Ключови думи**: професионално прегаряне, СПП-21, инструменти за самооценка, психосоциални рискове, резилиънс*

OCCUPATIONAL BURNOUT SELF-ASSESSMENT SCALE (OBSAS-21): A CONCEPTUAL FRAMEWORK AND COMPARATIVE ANALYSIS OF THREE OCCUPATIONALLY ADAPTED FORMS

Youri Ianakiev, Nikolay Nikolov
ianakiev@uni-plovdiv.bg, nnikolov26@gmail.com

***Abstract**: Introduction. Established burnout instruments differ in the weight assigned to exhaustion, distancing, professional efficacy, and cognitive-emotional manifestations (Schaufeli, 2003). The Bulgarian occupational context requires a common framework with sector-sensitive wording (Harizanova et al., 2016). Aim. To present the conceptual basis of the Occupational Burnout Self-Assessment Scale (OBSAS-21) in three occupationally adapted forms – for education professionals, medical professionals, and general use – and compare its construct logic with established international approaches. Objectives. To compare leading dimensions, substantiate the three semantic cores of OBSAS-21 and the occupational adaptation of its forms, and distinguish burnout from psychosocial risks and resilience. Method. A comparative theoretical analysis of international and Bulgarian instruments and content-based structuring of a shared 21-item core were conducted. Main results. A working three-dimensional structure was defined: psychophysical exhaustion and impaired recovery; cognitive-emotional dysregulation; and occupational distancing and loss of meaning. The shared core supports comparability, while adapted wording reflects occupational roles. Conclusions. The three OBSAS-21 forms expand opportunities for profile-based research and prevention of burnout syndrome.*

***Keywords**: occupational burnout, OBSAS-21, self-assessment scale, psychosocial risks, resilience*

Увод

Професионалното прегаряне се свързва както с продължителното въздействие на професионалните натоварвания така и с изчерпването на възможностите за възстановяване. В различните модели се открояват частично припокриващи се компоненти: изтощение, дистанциране или цинизъм, редуцирана професионална ефикасност, когнитивни затруднения и нарушена емоционална ре-

гулация (Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli et al., 2020). Общите прояви на прегарянето се срещат в различни професии, но източниците на натоварване, междуличностните взаимодействия, отговорността и професионалният смисъл са контекстуално обусловени. Поради това психо-семантичното ядро на понятието трябва да се формулира в пряка взаимовръзка със спецификата на професионалната и културната среда (Leiter & Maslach, 2004).

Настоящата разработка е резултат от продължителна изследователска и приложна работа в България. Нейният основен заряд е насочен към дейностите, предвидени по Национална програма „Профилактика и рехабилитация на педагогическите специалисти“, модул „Диагностика и превенция на риска от бърнаут синдром и развитие на устойчивост при педагогическите специалисти“. В рамките на програмата е натрупана база от над 6 000 теста, попълнени от педагогически специалисти от различни региони на страната. Данните очертават контекста, в който инструментариумът се развива и прилага. Практическият опит бе допълнен чрез диагностични, консултативни и превантивни интервенции в малки, средни и големи предприятия, диагностично-консултативни центрове, търговски дружества и корпоративни структури.

Първото пряко свързано изследване бе посветено на диагностиката на бърнаут синдрома и влиянието на демографските фактори и факторите на професионалната, семейната и социалната среда. То обхвана 1000 педагогически специалисти от цялата страна с професионален стаж над три години. Квотите следваха демографската и социалната структура на населението по райони; представени бяха всички възрастови групи и работещи в големи и малки градове и села. Анализът бе насочен към извеждането на алгоритми за справяне с хроничния стрес при установените рискови групи.

Второто изследване имаше международен обхват. Проектът „Резилиънс при учителите“ (Teacher Resilience, 2021-2022, № 2020-1-BG-KA226-SCH-094958, Erasmus+) изследва психосоциалните рискове, стреса на работното място и развитието на психологическия резилиънс. В Австрия, България, Гърция и Италия участваха над 800 учители. Основният фокус бе изграждането на компетентности за управление на стреса, предоставянето на стратегии за справяне и превенция на бърнаута и укрепването на психичното здраве и професионалното благополучие.

Практическата работа в академична, здравна, индустриална и културна среда потвърди необходимостта общите прояви на прегарянето да се оценяват заедно със спецификата на трудовата роля. Така се оформиха три професионално адаптирани форми: за педагогически специалисти, за медицински специалисти и универсална форма. Те споделят 21-айтемно ядро, но отразяват характерните отношения, задачи и отговорности на всяка група. Общото проектно наименование на инструментариума е Скала за самооценка на професионалното прегаряне – СПП-21 (Occupational Burnout Self-Assessment Scale – OBSAS-21). Числото 21 обозначава споделеното айтемно ядро, а не нормативна версия или поредност на изданието. Професионалната специфика се отбелязва описателно чрез педагогическа, медицинска и универсална форма, вместо всяка форма да получава отделна абревиатура. Така общото име осигурява разпознаваемост на проекта, а наименованието на формата запазва информацията за контекста на приложение. Трите форми на СПП-21 не са изолирани тестове, а част от обща изследователска батерия за факторно измерване на психосоциалните рискове, проявите на професионално прегаряне и резилиънса като личностен и професионален ресурс. Полученият профил може да насочва справянето с хроничния стрес и повишаването на устойчивостта. Аналитичното разграничаване на рисковете, проявите и защитните ресурси подпомага планирането на интервенции на индивидуално и организационно равнище. Трите работни дименсии на СПП-21 са: психофизическо изтощение и нарушено възстановяване, когнитивно-емоционална дисрегулация и професионално дистанциране и загуба на смисъл. Моделът следва световната традиция, но избягва смесването с общ психологически дистрес и представя ефикасността, ангажираността и смисъла чрез индикатори от реалната трудова ситуация. Целта на статията е да представи концептуалната и научната логика на трите форми на СПП-21 чрез съпоставка с утвърдени международни подходи и аргументиране на тридименсионната структура. Емпиричната проверка на факторния модел, надеждността и валидността върху натрупаните данни ще бъде предмет на отделна публикация.

Основно изложение

Основното изложение съпоставя съдържателния обхват на димeнсиите в утвърдените международни и европейски инструменти с разработваните български форми, без да възпроизвежда конкретни тестови айтеми. Съвременни обзори потвърждават необходимостта от такава съпоставка (Listopad et al., 2021). Международният Delphi консенсус установява 88 дефиниции, но извежда изтощението и продължителното професионално натоварване като най-устойчиви елементи (Guseva Canu et al., 2021). Доказателствата за валидността на инструментите остават неравномерни (Shoman et al., 2021), а различията между тях изразяват различни решения за границите на конструкта (Edú-Valsania et al., 2022).

Таблица 1. Димeнсии в утвърдените инструменти и работни димeнсии на СПП-21

Инструмент	Брой димeнсии	Димeнсии/субскали
Maslach Burnout Inventory (MBI) (Forné & Yuguero, 2022)	3*	○ Емоционално изтощение ○ Деперсонализация/цинизъм ○ Редуцирани лични постижения / професионална ефикасност
Bergen Burnout Inventory – 9 (BBI-9)	3	○ Изтощение в работата ○ Цинизъм спрямо смисъла на работата ○ Чувство за неадекватност в работата
Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)	2	○ Изтощение ○ Дистанциране (отдръпване) от работата
Burnout Assessment Tool (BAT; Schaufeli et al., 2020)	**4 основни димeнсии + 2 групи вторични симптоми**	○ Изтощение ○ Психично дистанциране ○ Когнитивно нарушение ○ Емоционално нарушение ○ *Вторични симптоми: психологически дистрес и психосоматични оплаквания*
Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)	3	○ Физическа умора ○ Емоционално изтощение ○ Когнитивно изтощение

Инструмент	Брой димензии	Димензии/субскали
Copenhagen Burnout Inventory (CBI) (Kristensen et al., 2005)	3	○ Личностно прегаряне ○ Свързано с работата прегаряне ○ Свързано с клиентите прегаряне
Методика за диагностика на емоционалното прегаряне на В. В. Бойко	3 фази**	○ Напрежение ○ Резистенция ○ Изтощение ○ *(Във всяка фаза се разграничават по четири симптома.)*
Spanish Burnout Inventory (SBI)	4	○ Ентусиазъм към работата ○ Психологическо изтощение ○ Равнодушие/незаинтересованост ○ Вина
Burnout Measure (BM; Pines & Aronson, 1988)	**3 аспекта**	○ Физическо изтощение ○ Емоционално изтощение ○ Психично изтощение ○ *(Обикновено се интерпретира и чрез общ индекс на бърнаут.)*
Professional Fulfillment Index (PFI; Trockel et al., 2018)	**3**	○ Професионална удовлетвореност ○ Изтощение от работата ○ Междуличностно дистанциране ○ *(Първият компонент е позитивен; последните два формират нивата на бърнаут.)*
СПП-21 / OBSAS-21 Форми: педагогическа; медицинска; универсална	**3**	○ Психофизическо изтощение и нарушено възстановяване ○ Когнитивно-емоционална дисрегулация ○ Професионално дистанциране и загуба на смисъл

** При MBI наименованията зависят от версията: „деперсонализация“ и „лични постижения“ в MBI-HSS; „цинизъм“ и „професионална ефикасност“ в MBI-GS.*

*** Методиката на Бойко описва фази, а не съвременни факторни субскали.*

Методология на изследването

Методологията на изследването е изградена върху провеждане на сравнително-теоретичен и конструктивно-аналитичен дизайн. Аналитичният корпус включва десет инструмента: Maslach Burnout Inventory (MBI), Bergen Burnout Inventory – 9 (BBI-9), Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), Burnout Assessment Tool (BAT), Shirom – Melamed Burnout Measure (SMBM), Copenhagen Burnout Inventory (CBI), методиката на В. В. Бойко, Spanish Burnout Inventory (SBI), Burnout Measure (BM) и Professional Fulfillment Index (PFI). Техните конструктивни решения са съпоставени с трите работни дименсии на СПП-21 и професионалната адаптация на педагогическата, медицинската и универсалната форма. Единици на анализа са дефинициите и съдържателните граници на дименсиите и субскалите. Съпоставянето проследява: изтощението и възстановяването; дистанцирането, цинизма или деперсонализацията; професионалната ефикасност, удовлетвореността и смисъла; когнитивните и емоционално-регулативните прояви. Сходствата и различията са организирани спрямо трите смислови ядра на СПП-21. Анализът не включва емпирично сравнение на резултати, норми или психометрични показатели. Натрупаните данни от национални програми и приложни проекти се използват единствено за очертаване на контекста, в който възникват и се адаптират формите, а не като доказателство за тяхната валидност.

Резултати

Сравнителен анализ на конструктивните дименсии

Таблица 1 показва, че изтощението фигурира в голяма част от разгледаните инструменти, докато дистанцирането, цинизмът, ефикасността, когнитивните прояви и отношението към получателите на труда присъстват в различна тежест. MBI и BBI-9 следват трикомпонентна логика, OLBI – двукомпонентна, а BAT отделя когнитивното и емоционалното нарушение (Schaufeli et al., 2020). SMBM и BM разграничават прояви на изчерпването; CBI проследява източника му, а SBI и PFI добавят мотивационни, междуличностни и ценностни аспекти. Следователно международната традиция предлага частично припокриващи се концептуализации (Demerouti, 2024; Edú-Valsania et al., 2022).

Таблица 2. Смислови ядра на Скалата за самооценка на професионалното прегаряне (СПП-21)

Смислово ядро	Конструктивна същност	Примерни съдържателни индикатори
I. Психофизическо изтощение и нарушено възстановяване	Обхваща трайното изчерпване на физическата и психичната енергия, натрупването на телесно напрежение и невъзможността обичайната почивка да възстанови ресурсите, изразходвани в работата (Hadžibajramović et al., 2020).	o силно енергийно изчерпване в края на работния ден o недостатъчно възстановяване след сън, почивни дни или отпуск o липса на енергия за обичайни занимания след работа
II. Когнитивно-емоционална дисрегулация	Отразява нарушенията в концентрацията, работната памет, преработката на информация и вземането на решения, съчетани с трудности в регулирането на емоционалните реакции при продължително професионално натоварване (Hadžibajramović et al., 2020).	o продължаващо мисловно ангажиране със служебни проблеми след работа o затруднена концентрация и използване на нова информация o умствено претоварване, раздразнителност или емоционално охлаждане
III. Професионално дистанциране и загуба на смисъл	Обхваща отслабването на психологическата свързаност с работата и хората, към които тя е насочена, загубата на професионален смисъл и мотивация, както и пониженото усещане за професионална ефикасност (Hadžibajramović et al., 2020).	o емоционално дистанциране от получателите на професионалната дейност o загуба на смисъл и мотивация за значими професионални цели o усещане, че положените усилия не водят до достатъчно добри резултати

Първото смислово ядро на СПП-21 – психофизическо изтощение и нарушено възстановяване – е най-пряко свързано с централната димензия „изтощение“ в MBI, OLBI и BBI-9, както и с физическата и емоционалната умора в SMBM и BM. Съществения ак-

цент тук е поставен върху възстановяването като част от самия процес на прегаряне. Не става дума единствено за наличие на умора, а за устойчиво несъответствие между енергията, изразходвана в работата, и възможността тя да бъде възстановена чрез сън, почивка и дейности извън професионалната роля. По този начин телесните и енергийните прояви остават свързани с работния контекст, без ядрото да се разширява към неспецифични симптоми на общ психологически или соматичен дистрес.

Второто ядро – когнитивно-емоционална дисрегулация – има по-фрагментарни анализи. Когнитивното изтощение е представено в SMBM и частично в BM, но концентрацията, преработката на информация и решенията рядко се обособяват като самостоятелна централна димензия; емоционалните прояви често остават в общото изтощение. Структурата на СПП-21 обединява когнитивните нарушения и трудностите в емоционалната регулация само когато са свързани с продължително професионално натоварване. Така се обхващат функционални прояви на прегарянето, без да се отъждествяват с генерализирана тревожност, депресивност или общ дистрес. BAT подкрепя централното им място чрез самостоятелни когнитивна и емоционална димензия (Schaufeli et al., 2020). В предложения от нас модел те образуват общо ядро като взаимосвързани нарушения на професионалното саморегулиране.

Третото ядро – професионално дистанциране и загуба на смисъл – обединява линии, представени различно в международните инструменти: деперсонализация или цинизъм и професионална ефикасност при MBI, неадекватност при BBI-9, дистанциране при OLBI, намален ентусиазъм и индолентност при SBI, клиентско прегаряне при CBI и понижена удовлетвореност при PFI. В предложените от СПП-21 версии тези аспекти описват постепенното отслабване на връзката с професията, хората и преживяването за смисъл и резултатност. Професионално адаптираните формулировки са съществени, защото дистанцирането се проявява различно при педагогически, медицински и други професионални групи.

Трите форми на СПП-21 не въвеждат различен конструкт, а организират установени теоретични линии в професионално чувствителна рамка. Общото ядро осигурява съпоставимост, а адаптираните формулировки – контекстуална релевантност. Структурата свързва психофизическите, когнитивно-емоционалните и мотива-

ционно-релационните прояви, като запазва границата между бърнаут, психосоциални рискове и резилиънс. Развитието на СПП-21 преминава през по-ранна 15-айтемна форма, представена в Teacher Resilience Toolkit и организирана по класическата триада на емоционално изчерпване, деперсонализация и загуба на професионална ефективност (Ianakiev & Nikolov, 2022). Тази форма съхранява непосредствена връзка с MBI, но включва и формулировки, които могат да отразяват общо преживяване на стрес и напрежение. При разработването на трите форми на СПП-21 бе необходимо съдържанието да се прецизира: общият психологически дистрес да се отдели от бърнаута, нарушеното възстановяване да се включи към психофизическото изтощение, а когнитивно-емоционалната дисрегулация да се обособи самостоятелно. Така 21-айтемното ядро на СПП-21 представлява не отказ от предходния модел, а негово концептуално развитие. Приносът на трите форми на СПП-21 не е в отхвърляне на утвърдените модели, а в синтезирането им и адаптирането към професионалния контекст. Международната традиция откроява изтощението, дистанцирането и нарушената ефикасност, но различно претегля физическите, когнитивните, емоционалните и междуличностните прояви (Maslach et al., 1996; Halbesleben & Demerouti, 2005; Kristensen et al., 2005; Shirom & Melamed, 2006). Тридименсионната структура съхранява тази приемственост и организира проявите в обща рамка за сравнение между професионални групи, без да пренебрегва спецификата на работата им. Това съответства на съвременни обзори, според които изтощението заема централно място, но е недостатъчно ясно дефинирано без професионалното дистанциране и нарушенията в когнитивно-емоционалното функциониране (Demerouti, 2024; Edú-Valsania et al., 2022). Нарушеното възстановяване в първото ядро представя изтощението като продължителен дисбаланс между изразходването и възстановяването на ресурсите и насочва към връзките с натоварването, съня, почивката и границите работа-личен живот. Когнитивно-емоционалната дисрегулация обхваща концентрацията, работната памет, решенията и емоционалната регулация, без да се приравнява към тревожност или депресивност. Това разграничение е важно, защото бърнаутът е свързан с депресията и тревожността, но не е конструктивно тъждествен с тях (Koutsimani et al., 2019). Третото ядро свързва дистанцирането от

работата с отслабването на професионалния смисъл и ефикасност – особено важно при продължителни отношения с ученици, пациенти или клиенти. Дистанцирането може първоначално да защитава от претоварване (Fritz & Sonnentag, 2005), но трайното му установяване се свързва с понижена ангажираност и резултатност. Включването на ефикасността доближава формите до MBI и моделите за професионална удовлетвореност (Trockel et al., 2018), а секторните формулировки отразяват реалните трудови роли.

Общото 21-айтемно ядро на СПП-21 създава възможност за бъдещи сравнения между професионални групи, чрез която може да се установи доколко структурата е сходна в различни сектори и кои прояви зависят от трудовата дейност. Общото ядро осигурява съпоставимост, а професионалната адаптация – съдържателна релевантност. Изследването на BAT в седем национални извадки потвърждава необходимостта от последователно тестване на конфигурационна, метрична и скаларна инвариантност преди сравнения между държави и професионални контексти (de Beer et al., 2020). Особено съществен е потенциалът на инструментариума като част от цялостната изследователска батерия. Когато психосоциалните рискове, професионалното прегаряне и резилиънсът се измерват отделно, се разграничават предпоставките в работната среда, проявите на неблагополучие и ресурсите за адаптация. Това позволява да се изследват модели, в които рисковете предсказват отделните дименсии на прегарянето, а резилиънсът изпълнява защитна, модерираща или медиаторна функция. Наред с това може да се оцени относителният принос на натоварването, автономията, ролевите конфликти, подкрепата и справедливостта спрямо индивидуалните ресурси. Изследователската рамка вече не се ограничава до еднократното установяване на висок резултат, а търси механизмите, чрез които хроничният професионален стрес се развива или се ограничава. Тази логика е демонстрирана и в *Teacher Resilience Toolkit*, който разграничава професионалните стресори, прегарянето и четири ресурса: лична ефикасност, справяне в трудни ситуации, приемане на предизвикателствата и социална подкрепа (Ianakiev & Nikolov, 2022). Тук рисковете се разглеждат като предпоставки, бърнаутът – като специфичен професионален профил, а резилиънсът – като защитен ресурс, което подпомага ранното разпознаване и насочването на интервенциите. Инстру-

ментариумът не намалява сам по себе си рисковете и не замества професионалната оценка, но подпомага ранното разпознаване, определянето на приоритетни групи и предлагането на интервенции. При психофизическо изтощение мерките се насочват към натоварването и възстановяването; при когнитивно-емоционална дисрегулация – към организацията, ролевата яснота и подкрепата; при дистанциране и загуба на смисъл – към отношенията, признанието и развитието. Профилът позволява по-точно планиране на индивидуално, екипно и организационно равнище.

Професионалната адаптация повишава съдържателната конкретност, но поставя високи изисквания към доказването на съпоставимостта между версиите. Ето защо резултатите трябва да се интерпретират като индикатори за риск и профил на проявите, а не като клинична диагноза. Именно систематичната емпирична проверка ще покаже дали предложената структура може надеждно да допълни международните инструменти и да подпомогне изследването и превенцията на професионалното прегаряне в български условия.

Благодарности / Финансиране

Разработката е осъществена във връзка с дейностите по Национална програма „Профилактика и рехабилитация на педагогическите специалисти“, модул 3, финансирана от Министерството на образованието и науката през 2024-2026 г. Съдържанието на публикацията отразява единствено възгледите на авторите и не ангажира Министерството на образованието и науката. Отговорността за представената информация, интерпретациите и направените изводи се носи изцяло от авторите.

Заключение

Настоящата статия представя концептуалната основа на Скалата за самооценка на професионалното прегаряне (СПП-21) и нейните три професионално адаптирани форми: за педагогически специалисти, за медицински специалисти и универсална форма за представители на различни професии. Съпоставянето с утвърдените международни инструменти показа, че предложената структура съхранява централните линии в изследването на бърнаут синдрома и ги организира в три смислови ядра: психофизическо изтощение и нарушено възстановяване, когнитивно-емоционална дис-

регулация и професионално дистанциране и загуба на смисъл. Общото 21-айтемно ядро създава основа за съпоставимост, а професионално-специфичните формулировки отразяват различията в трудовите отношения, задачите и отговорностите. Значението на разработката надхвърля отделните самооценъчни форми. Заедно те изграждат инструментариум в батерия, която разграничава психосоциалните рискове, проявите на професионално прегаряне и резилиънса като защитен ресурс. Потенциалният принос за българската практика е преминаването от общо установяване на високи нива към диференциран профил на възстановяването, когнитивно-емоционалното функциониране и отношението към професионалната дейност (Boone et al., 2022). Такъв профил може да подпомогне ранното разпознаване, проследяването и планирането на секторно и организационно адаптирана превенция, без да се приравнява към клинична диагноза. Натрупаните към момента данни предстои да очертаят границите на приложимост на трите форми на СПП-21 и да определят потенциала им като научно обоснован ресурс за изследване, превенция и управление на професионалното прегаряне и свързаните психосоциални рискове.

Благодарности / Финансиране

Разработката е осъществена във връзка с дейностите по Национална програма „Профилактика и рехабилитация на педагогическите специалисти“, модул 3, финансирана от Министерството на образованието и науката през 2024-2026 г. Съдържанието на публикацията отразява единствено възгледите на авторите и не ангажира Министерството на образованието и науката. Отговорността за представената информация, интерпретациите и направените изводи се носи изцяло от авторите.

Литература

1. Boone, A., Vander Elst, T., Vandenbroeck, S., & Godderis, L. (2022). Burnout profiles among young researchers: A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 839728. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.839728
2. de Beer, L. T., Schaufeli, W. B., De Witte, H., Hakanen, J. J., Shimazu, A., Glaser, J., Seubert, C., Bosak, J., Sinval, J., & Rudnev, M. (2020). Measurement invariance of the Burnout Assessment

Tool (BAT) across seven cross-national representative samples. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(15), Article 5604. https://doi.org/10.3390/ijerph17155604

3. Demerouti, E. (2024). Burnout: A comprehensive review. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft, 78*(4), 492–504. https://doi.org/10.1007/s41449-024-00452-3
4. Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), Article 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780
5. Forné, C., & Yuguero, O. (2022). Factor structure of the Maslach Burnout Inventory Human Services Survey in Spanish urgency healthcare personnel: A cross-sectional study. *BMC Medical Education, 22*, Article 615. https://doi.org/10.1186/s12909-022-03666-3
6. Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(3), 187–199. https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.3.187
7. Guseva Canu, I., Marca, S. C., Dell'Oro, F., Balázs, Á., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Košćec Bjelajac, A., Bugge, M., Busneag, C. I., Çağlayan, Ç., Cerniţanu, M., Costa Pereira, C., Dernovšček Hafner, N., Droz, N., Eglite, M., Godderis, L., Gündel, H., . . . Wahlen, A. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 47*(2), 95–107. https://doi.org/10.5271/sjweh.3935
8. Hadžibajramović, E., Schaufeli, W. B., & De Witte, H. (2020). A Rasch analysis of the Burnout Assessment Tool (BAT). *PLOS ONE, 15*(11), Article e0242241. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242241
9. Halbesleben, J. R. B., & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress, 19*(3), 208–220. https://doi.org/10.1080/02678370500340728
10. Harizanova, S. N., Mateva, N. G., & Tarnovska, T. Ch. (2016). Adaptation and validation of a burnout inventory in a survey of the staff of a correctional institution in Bulgaria. *Folia Medica, 58*(4), 282–288. https://doi.org/10.1515/folmed-2016-0038

11. Ianakiev, Y., & Nikolov, N. (2022). Chapters 1–3: Effective management of work-related stress; building resilience; preventing occupational burnout. In *Teacher resilience toolkit: Enhancing teacher resilience to work-related stress and burnout* (pp. 6–56). Plovdiv University Press.
12. Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 284. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284
13. Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192–207. https://doi.org/10.1080/02678370500297720
14. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2004). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), *Emotional and physiological processes and positive intervention strategies* (Research in Occupational Stress and Well Being, Vol. 3, pp. 91–134). Emerald Group Publishing. https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8
15. Listopad, I. W., Michaelsen, M. M., Werdecker, L., & Esch, T. (2021). Bio-psycho-socio-spirito-cultural factors of burnout: A systematic narrative review of the literature. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 722862. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722862
16. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205
17. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
18. Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.
19. Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of burnout research. *SA Journal of Industrial Psychology, 29*(4), 1–15. https://doi.org/10.4102/sajip.v29i4.127
20. 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), Article 9495. https://doi.org/10.3390/ijerph17249495

21. Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management, 13*(2), 176–200. https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.176
22. Shoman, Y., Marca, S. C., Bianchi, R., Godderis, L., van der Molen, H. F., & Guseva Canu, I. (2021). Psychometric properties of burnout measures: A systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 30*, Article e8. https://doi.org/10.1017/S2045796020001134
23. Trockel, M., Bohman, B., Lesure, E., Hamidi, M. S., Welle, D., Roberts, L., & Shanafelt, T. (2018). A brief instrument to assess both burnout and professional fulfillment in physicians: Reliability and validity, including correlation with self-reported medical errors, in a sample of resident and practicing physicians. *Academic Psychiatry, 42*(1), 11–24. https://doi.org/10.1007/s40596-017-0849-3