

А.А. Мельникова, Н.В. Андрущенко

БАЛИНТОВСКИЕ ГРУППЫ КАК РЕСУРС ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Санкт-Петербургский государственный университет
(Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9)

Актуальность. Профессиональное выгорание продолжает оставаться одной из наиболее острых проблем, с которыми сталкиваются специалисты помогающих профессий. Эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение мотивации могут приводить к серьезным последствиям для самих специалистов и сказываться на качестве оказываемой ими помощи. В связи с этим возрастает интерес к методам профилактики, которые сочетают доказательную базу и практическую применимость.

Цель: провести аналитический обзор современных научных исследований для систематизации данных, подтверждающих эффективность балинтовских групп как метода профилактики профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

Методология. Проанализированы современные отечественные и зарубежные публикации по теме профессионального выгорания и групповых методов его профилактики, в т.ч. исследования, оценивающие эффективность участия в балинтовских группах. Поиск осуществлялся в базах eLIBRARY, PsyJournals, PubMed и Google Scholar по ключевым словам: профессиональное выгорание, специалисты помогающих профессий, балинтовские группы, эмоциональное истощение, групповая психотерапия, психологическая поддержка, профессиональная идентичность, профилактика стресса. В обзор включены публикации преимущественно 2018–2024 гг., соответствующие критериям научной достоверности и тематической релевантности.

Объект исследования: научные подходы к профилактике профессионального выгорания, с акцентом на групповую рефлексию и эмоциональную поддержку. Задействованный научный аппарат включает психодиагностические модели выгорания (в частности, модель Маслач), а также принципы работы балинтовских групп, сформулированные в психотерапевтической традиции.

Результаты и их анализ. Обзор подтвердил, что участие в балинтовских группах способствует снижению ключевых симптомов выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация), развитию эмпатии, рефлексивных навыков и профессиональной идентичности у специалистов. Вместе с тем данные о влиянии на ощущение личных достижений остаются противоречивыми, а долгосрочная эффективность и универсальность метода в различных профессиональных контекстах требуют дальнейших исследований.

✉ Мельникова Алиса Андреевна – студентка, каф. психич. здоровья и раннего сопровождения детей и родителей, С.-Петерб. гос. ун-т (Россия, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9), e-mail: alice.melnikova2020@gmail.com;

Андрущенко Наталия Владимировна – канд. мед. наук доц., доц. каф. психич. здоровья и раннего сопровождения детей и родителей, С.-Петерб. гос. ун-т (Россия, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9), e-mail: natvladandr@gmail.com

Заключение. Балинтовские группы демонстрируют эффективность в снижении ключевых симптомов выгорания и развитии рефлексивных навыков. Для подтверждения универсальности метода требуются дальнейшие исследования влияния на профессиональные достижения, изучение долгосрочных эффектов и эффективности метода.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, специалисты помогающих профессий, балинтовские группы, эмоциональное истощение, групповая психотерапия, психологическая поддержка, профессиональная идентичность, профилактика стресса.

Введение

Проблема профессионального выгорания специалистов помогающих профессий в последние годы привлекает все больше внимания в связи с ростом эмоциональных и профессиональных нагрузок в условиях современных социальных и организационных реалий. Профессиональное выгорание рассматривается как состояние физического и эмоционального истощения, сопровождающееся снижением вовлеченности в работу, утратой мотивации и негативным восприятием собственной профессиональной эффективности [25]. Согласно определению, закрепленному в Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10), выгорание – синдром, возникающий вследствие хронического стресса на рабочем месте, который не удается успешно преодолеть в течение длительного времени [29].

Особую уязвимость демонстрируют специалисты, чья деятельность связана с интенсивным взаимодействием с клиентами в кризисных состояниях: врачи, психологи, педагоги, социальные работники [8]. Последствия выгорания затрагивают как личное благополучие специалиста, так и качество оказываемой им помощи, создавая риски для всех участников профессиональной системы [4, 24].

Именно поэтому особый интерес представляют методы, сочетающие профилактику выгорания с анализом профессиональной практики. Балинтовские группы, фокусирующиеся на рефлексии эмоциональных аспектов взаимодействия «специалист – клиент», рассматриваются как один из наиболее перспективных подходов к решению этой комплексной проблемы [14, 15].

Современные модели профилактики выгорания включают как индивидуальные подходы: психотерапию, техники осознан-

ности, обучение стресс-менеджменту, – так и организационные меры, направленные на создание поддерживающей профессиональной среды. Важную роль в этом контексте приобретают групповые форматы, позволяющие специалистам перерабатывать эмоционально сложные профессиональные ситуации в безопасном и поддерживающем пространстве [14].

Одним из таких форматов является балинтовская группа – метод групповой рефлексивной работы, разработанный в середине XX века английским психоаналитиком М. Балинтом специально для врачей общей практики [10]. С тех пор метод был адаптирован для специалистов разных профессиональных сообществ.

В отличие от классической супервизии, где фокус направлен на разбор клинического содержания запроса, работа в балинтовской группе строится вокруг эмоциональных реакций специалиста и межличностной динамики взаимодействия с клиентами или пациентами. Группа предоставляет участникам возможность выявить ранее неосознаваемые эмоциональные реакции и переработать сложные переживания, которые могут негативно влиять на профессиональную деятельность.

Методологической основой балинтовского подхода являются идеи психоанализа и групповой динамики, позволяющие специалистам через обсуждение профессиональных кейсов исследовать свои эмоциональные и поведенческие паттерны [10]. Работа строится в недирективном стиле, без оценки или прямых интерпретаций со стороны лидера. Лидер группы поддерживает процесс фокусировки на чувствах участников, помогая удерживать внимание на ключевых эмоциональных моментах и межличностных отношениях. В группе соблюдаются принципы конфиденциальности, равноправия

и поддерживающей атмосферы. Встречи проводятся регулярно, с частотой от одного раза в неделю до одного раза в месяц, со стабильным составом участников. К ключевым механизмам балинтовских групп относится групповое отзеркаливание представленных клинических ситуаций, позволяющее участникам замечать собственные эмоциональные реакции и межличностную динамику, ранее остававшиеся вне осознания. Этот процесс поддерживает развитие профессиональной рефлексии и повышает чувствительность к отношениям «врач – пациент».

В связи с этим целью настоящей статьи является проведение аналитического обзора современных научных исследований для систематизации данных, подтверждающих эффективность балинтовских групп как метода профилактики профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

Материалы и методы

Настоящая работа выполнена в формате обзорного теоретико-аналитического исследования. Основной задачей являлся поиск, отбор и систематизация современных научных данных, касающихся профилактики профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий, а также практики балинтовских групп как одного из методов психопрофилактики.

В обзор включены отечественные и зарубежные источники. Учитывались как теоретические, так и эмпирические публикации, отражающие актуальное состояние научной дискуссии по теме. Поисковыми площадками выступали электронные научные библиотеки (eLIBRARY, PsyJournals, CyberLeninka), международные базы данных (PubMed, Scopus, Google Scholar), а также профильные журналы по психологии и психотерапии (Frontiers in Psychiatry, BMC Medical Education, BMJ Open, World Psychiatry, Annual Review of Psychology, «Клиническая и специальная психология»).

Критериями включения источников служили: соответствие теме профессионального выгорания и/или методам его профилак-

ки; наличие описания балинтовской группы или примеров ее применения в профессиональной практике; эмпирическая проверка эффективности вмешательства (в случае прикладных исследований); публикация работы в рецензируемом научном издании; временной интервал 2018–2024 гг.; языки публикации: русский, английский, немецкий. Исключались экспертные мнения без эмпирических данных, нерецензируемые источники и публикации на других языках.

Для оценки профессионального выгорания в анализируемых исследованиях применялись следующие стандартизированные методики:

- шкала профессионального выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) – наиболее распространенная методика оценки профессионального выгорания [5, 25];

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, которая используется в отечественных исследованиях для выявления фаз формирования стресса, резистенции и истощения [1];

- опросник «Отношение к работе и профессиональное выгорание» (ОРПВ) В.А. Винокура, применяемый в российских исследованиях балинтовских групп, хотя количественные данные по этому показателю пока ограничены [2, 6];

- шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS-10) – для оценки неспецифического стрессового компонента выгорания [11];

- шкала эмпатии Джефферсона (Jefferson Scale of Empathy, JSE) – для оценки способности специалиста понимать переживания пациента [17].

В исследованиях эффективности балинтовских групп применялись различные подходы к статистическому анализу: параметрические методы (t-критерий Стьюдента, дисперсионный анализ) и непараметрические критерии (U-критерий Манна – Уитни, парный критерий Вилкоксона) [17, 27]. Некоторые авторы акцентируют внимание на необходимости проверки нормальности распределения данных перед выбором методов анализа [13, 19].

Наряду с количественными методами, в исследованиях широко применяются качественные подходы: тематический анализ содержательных аспектов группового взаимодействия, интервью с участниками, экспертные оценки динамики группы [8, 12]. Такие методы позволяют фиксировать субъективные изменения, которые не всегда отражаются в количественных показателях, но важны для понимания процессов, происходящих в балинтовских группах.

Результаты

Проведенный анализ литературы показывает, что современные исследования профессионального выгорания преимущественно опираются на трехфакторную модель Маслач, а также на модель дисбаланса между требованиями и ресурсами труда [9, 23]. Факторы риска при этом систематизируются как индивидуальные, включающие перфекционизм и низкую стрессоустойчивость, и организационные, связанные с высокой нагрузкой, дефицитом профессиональной поддержки и неопределенностью рабочих ролей [7, 13]. На фоне анализа факторов риска выделяются и подходы к профилактике выгорания, которые в современной научной литературе описываются на трех уровнях: индивидуальном (психообразование, майндфулнесс-практики, развитие навыков саморегуляции), организационном (изменение структуры нагрузки, поддерживающее управление, супервизия) и групповом. Последний уровень включает поддерживающие форматы, среди которых особую роль занимают балинтовские группы, интегрированные в клинические и образовательные контексты и ориентированные на изучение эмоциональной динамики профессионального взаимодействия [15, 17, 20].

Обобщенные данные крупных обзоров и метаанализов свидетельствуют, что участие в балинтовских группах способствует выраженному снижению проявлений профессионального выгорания, повышению эмоциональной устойчивости специалистов, а также развитию эмпатии как ключевого

компонента эффективных профессиональных отношений [17, 19]. При этом исследования показывают, что положительный эффект усиливается при длительном участии: стаж посещения балинтовских групп более пяти лет ассоциируется с более высоким уровнем субъективной профессиональной удовлетворенности, что сами участники связывают со снижением симптомов выгорания и улучшением качества взаимодействия с пациентами и клиентами [20].

Результаты, полученные на выборках ординаторов и резидентов, демонстрируют умеренное снижение эмоционального истощения и деперсонализации, а также тенденцию к росту профессиональной удовлетворенности после участия в балинтовских группах. В узких профессиональных группах, таких как резиденты акушерско-гинекологического профиля, наблюдаются аналогичные направления изменений, однако в исследованиях с малым объемом выборки эффекты могут быть статистически менее выраженными [16, 19]. Существенным фактором, влияющим на эффективность балинтовских групп, является качество лидерства. Многоцентровые исследования подтверждают, что компетентность лидера определяет глубину рефлексии участников, интенсивность когнитивно-эмоционального обучения и общее качество групповой динамики, что напрямую отражается на терапевтическом потенциале группового процесса [15].

Помимо количественных показателей, в исследованиях систематически подчеркиваются качественные эффекты участия в балинтовских группах: расширение репертуара профессиональных действий, углубление способности к рефлексии, повышение толерантности к собственным ошибкам, укрепление профессиональной идентичности и снижение субъективного уровня стресса. Эти выводы подтверждаются данными тематических интервью и экспертных оценок [8, 12, 14, 20].

В то же время выявлен ряд методологических ограничений, характерных для современной доказательной базы: отсутствие контрольных групп, малые и однородные

выборки, а также короткие сроки наблюдения, не превышающие нескольких месяцев. Эти факторы ограничивают возможность обобщения результатов и сдерживают формирование широких доказательных выводов о долгосрочной эффективности балинтовских групп [8, 13, 15, 17, 27]. Наряду с этим отдельные исследования подчеркивают значимость организационных условий: регулярности и стабильности встреч, качества фасилитации, профессиональной подготовки лидера, а также уровня доверия в группе. Эффективность балинтового процесса существенно зависит от того, насколько лидер способен удерживать фокус на межличностных аспектах профессионального взаимодействия и отзеркаливать ключевые элементы представленных ситуаций [14, 20].

Таким образом, обобщенные результаты подтверждают, что участие в балинтовских группах способствует снижению эмоционального выгорания, укреплению профессиональной идентичности и развитию эмоциональной устойчивости. При этом дальнейшие многоцентровые исследования с использованием унифицированных методик и расширением профессиональных выборок, включая немедицинские и онлайн-форматы, представляются необходимыми для более полного понимания потенциала балинтовских групп в различных профессиональных сообществах.

Заключение

Проблема профессионального выгорания остается одной из ключевых в контексте ментального здоровья специалистов помогающих профессий. Повышенная эмоциональная вовлеченность, хронический стресс и высокая ответственность за благополучие клиентов делают эту группу особенно уязвимой. При наличии различных подходов к профилактике выгорания важным направлением научного поиска становится обоснование эффективности групповых форм поддержки, в частности балинтовских групп.

Проведенный обзор выявил, что участие в балинтовских группах может оказывать положительное влияние на снижение сим-

птомов выгорания, развитие рефлексивных навыков и укрепление профессиональной идентичности [14, 20]. Однако, несмотря на наличие подобных данных, в ряде публикаций подчеркивается, что доказательная база остается неоднородной, – этот факт отражает методологические различия между исследованиями и подчеркивает необходимость дальнейшей работы с расширенными выборками и длительным наблюдением. Особенно актуальной остается задача развития отечественной эмпирической базы, учитывающей культурные и профессиональные особенности в российском контексте.

Обоснованность настоящей работы заключается в том, что, несмотря на активное применение балинтовских групп в практике, лишь немногие исследования демонстрируют строгую научную верификацию их эффективности. Анализ литературы позволяет заполнить этот пробел, обобщив текущие данные, а также выявить ключевые направления для будущих исследований.

В практическом плане дальнейшее развитие метода предполагает подготовку квалифицированных лидеров, обеспечение регулярности встреч и поддержание стабильного состава группы. Немаловажно учитывать и влияние факторов групповой динамики: отзеркаливание случаев, анализ взаимодействия «врач – пациент» и восстановление профессионального смысла.

Научно значимыми задачами будущих исследований становятся: разработка унифицированных протоколов оценки эффективности; проведение рандомизированных контролируемых испытаний с выборками от 100 человек; изучение долгосрочного катамнеза; сравнение очного и дистанционного форматов балинтовских групп.

Таким образом, балинтовский подход сохраняет высокую прикладную ценность, но требует дальнейшей теоретико-методологической проработки. Его внедрение в различные профессиональные среды – при наличии научно обоснованных моделей и обученных фасилитаторов – может стать эффективным инструментом профилактики профессионального выгорания.

Литература

1. Бойко В.В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008. 416 с.
2. Винокур В.А. Балинтовские группы: история, технология, структура, границы и ресурсы: уч. пособие. 2-е изд. СПб.: СпецЛит, 2019. 263 с.
3. Винокур В.А. Отношение к работе и профессиональное выгорание: методическое пособие. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. 48 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2018. 336 с.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2001. 336 с.
6. Гофман О.О., Винокур В.А., Иванова И.М. [и др.]. Опыт применения балинтовских групп в подготовке клинических психологов // *Медицинская психология в России*. 2023. Т. 15, № 1. С. 18. DOI: 10.24412/2219-8245-2023-1-18.
7. Amiri S., Mahmood N., Mustafa H., Javaid S.F., Khan M.A. Occupational risk factors for burnout syndrome among healthcare professionals: a global systematic review and meta-analysis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 164, N 1. Pp. 3–10.
8. Araujo, D., Bartolo A., Fernandes C. [et al.]. Intervention programs targeting burnout in health professionals: a systematic review // *Iranian Journal of Public Health*. 2024. Vol. 53, N 5. Pp. 997–1008. DOI: 10.18502/ijph.v53i5.15580.
9. Bakker A.B., Demerouti E. The job demands-resources model: state of the art // *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22, N 3. Pp. 309–328. DOI: 10.1108/02683940710733115.
10. Balint M. The doctor, his patient, and the illness // *Lancet*. 1955. Vol. 268, N 6866. Pp. 683–688. DOI: 10.1016/s0140-6736(55)91061-8.
11. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, N 4. Pp. 385–396. DOI: 10.2307/2136404.
12. Coutinho M. L., Ferreira A. Is the Balint group an opportunity to mentalize? // *Revista de Psiquiatria Clinica*. 2023. Vol. 50, N 3. Pp. 128–133. DOI: 10.1590/0101-60830000000207.
13. Edu-Valsania, S., Laguia A., Moriano J.A. Burnout: A review of theory and measurement // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, N 3. Pp. 1780. DOI: 10.3390/ijerph19031780.
14. Figueiredo S., Koch U., Oliveira E., Ennis-Durstine K. Implementing complex interventions to mitigate burnout among qualified healthcare professionals: a realist review protocol // *BMJ Open*. 2023. Vol. 13, N 1. e067577. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-067577.
15. Flatten G., Tschuschke V. Effect of group leaders on doctors' learning in Balint groups // *Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik*. 2019. Vol. 55. Pp. 4–25.
16. Ghetti C., Chang J., Gosman G. Burnout, psychological skills, and empathy: Balint training in obstetrics and gynecology residents // *Journal of Graduate Medical Education*. 2009. Vol. 1, N 2. Pp. 231–235. DOI: 10.4300/JGME-D-09-00014.1.
17. Gong B., Zhang X., Lu C. [et al.]. The effectiveness of Balint groups at improving empathy in medical and nursing education: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // *BMC Medical Education*. 2024. Vol. 24, N 1. P. 1089. DOI: 10.1186/s12909-024-06098-3.
18. Hojat M., Gonnella J.S., Nasca T.J. [et al.]. The Jefferson Scale of Physician Empathy: Further psychometric data and differences by gender and specialty at item level // *Academic Medicine*. 2002. Vol. 77, N 10. Pp. S58–S60. DOI: 10.1097/00001888-200210001-00019.
19. Huang L., Harsh J., Cui H. [et al.]. A randomized controlled trial of Balint groups to prevent burnout among residents in China // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 10. P. 957. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00957.
20. Kannai R., Krontal S., Freud T. [et al.]. Balint groups: An effective tool for improving health professionals' perceived well-being // *Israel Journal of Health Policy Research*. 2024. Vol. 13. P. 31. DOI: 10.1186/s13584-024-00618-8.
21. Lemogne C., Buffel du Vaure C., Hoertel N. [et al.]. Balint groups and narrative medicine compared to a control condition in promoting students' empathy // *BMC Medical Education*. 2020. Vol. 20, N 1. P. 412. DOI: 10.1186/s12909-020-02316-w.
22. Mao Y., Zhang F., Wang Y. [et al.]. The effect of balint practice on reducing stress, anxiety and depression levels of psychiatric nurses and improving empathy level // *BMC Nursing*. 2024. Vol. 23, N 1. P. 554. DOI: 10.1186/s12912-024-02189-0.
23. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach burnout inventory manual. 4th ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 2016. 56 p.
24. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, N 2. Pp. 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311.
25. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. Pp. 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

26. O'Marra S.K., Romm J.S. Balint in the animal world: Balint groups for veterinary professionals // International Journal of Psychiatry in Medicine. 2022. Vol. 57, N 6. Pp. 521–526. DOI: 10.1177/00912174221125825.
27. Shan Q., Leonhart R., Zhijuan X. [et al.]. Positive effect of Balint group on burnout and self-efficacy of head nurses in China: a randomized controlled trial // Frontiers in Psychiatry. 2024. Vol. 14. P. 1265976. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1265976.
28. West C.P., Dyrbye L.N., Shanafelt T.D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions // Journal of Internal Medicine. 2018. Vol. 283, N 6. Pp. 516–529. DOI: 10.1111/joim.12752.
29. World Health Organization. International Classification of Diseases, 10th Revision (ICD-10). Geneva: WHO, 2019. URL: <https://icd.who.int/browse10/2019/en> (дата обращения: 15.05.2025).

Поступила 12.07.2025

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

Участие авторов: А.А. Мельникова – критический анализ текста, сбор и анализ литературы, подготовка текста статьи; Н.В. Андрущенко – научное руководство, концепция исследования, внесение правок и научное редактирование.

Для цитирования. Мельникова А.А., Андрущенко Н.В. Балинтовские группы как ресурс профилактики выгорания у специалистов помогающих профессий: обзор литературы // Вестник психотерапии. 2025. № 96. С. 111–119. DOI: 10.25016/2782-652X-2025-0-96-111-119

A.A. Melnikova, N.V. Andrushchenko

Balint Groups as a Resource for Burnout Prevention among Helping Professionals: a Literature Review

Saint-Petersburg State University (7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, Russia)

✉ Alisa Andreevna Melnikova – student, Department of Mental Health and Early Support for Children and Parents, Saint-Petersburg State University (7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, 199034, Russia), e-mail: alice.melnikova2020@gmail.com;

Natalia Vladimirovna Andrushchenko – PhD Med. Sci. Associate Prof., Associate Prof. Department of Mental Health and Early Support for Children and Parents, Saint-Petersburg State University (7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, 199034, Russia), e-mail: natvladandr@gmail.com

Abstract

Relevance. Professional burnout remains one of the most acute problems faced by helping professionals. Emotional exhaustion, depersonalization, and reduced motivation can lead to serious consequences for both the specialists themselves and the quality of care they provide. This drives the growing interest in prevention methods that combine an evidence base with practical applicability.

Intention. To conduct an analytical review of contemporary scientific research in order to systematize data demonstrating the effectiveness of Balint groups as a method for preventing professional burnout among helping professionals.

Methodology. The review analyzed contemporary Russian and international publications on professional burnout and group-based prevention methods, including studies evaluating the outcomes of participation in Balint groups. The search was conducted in the databases eLIBRARY, PsyJournals, PubMed, and Google Scholar using keywords: professional burnout, helping professionals, Balint groups, emotional exhaustion, group psychotherapy, psychological support, professional identity, stress prevention. Publications from 2018–2024 that met the criteria of scientific validity and thematic relevance were included.

Object. Scientific approaches to the prevention of professional burnout, with a focus on group reflection and emotional support. The theoretical framework integrates psychodiagnostic models of burnout and the principles of Balint group work.

Results and discussion. The analysis confirmed that participation in Balint groups contributes to reducing the main symptoms of burnout and promotes the development of empathy, reflective skills, and professional identity. However, data on personal accomplishment remain inconsistent, and the long-term effectiveness and universality of the method require further research.

Conclusion. Balint groups demonstrate effectiveness in reducing key burnout symptoms and developing reflective skills. Further research is required to verify the long-term outcomes, cross-professional applicability, and methodological stability of this approach.

Keywords: professional burnout, helping professionals, Balint groups, emotional exhaustion, group psychotherapy, psychological support, professional identity, stress prevention.

References

1. Boiko V.V. Psikhoenergetika [Psychoenergetics]. Sankt-Petersburg, 2008. 416 p.
2. Vinokur V.A. Balintovskie gruppy: istoriya, tekhnologiya, struktura, granitsy i resursy: uchebnoe posobie [Balint groups: history, technology, structure, boundaries and resources: textbook]. Sankt Peterburg, 2019. 263 p. (In Russ.)
3. Vinokur V.A. Otnoshenie k rabote i professional'noe vygoranie: metodicheskoe posobie [Attitude to work and professional burnout: methodological guide]. Sankt-Peterburg, 2009. 48 p.
4. Vodop'yanova N.E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Sankt Peterburg, 2018. 336 p. (In Russ.)
5. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Sankt Peterburg, 2001. 336 p. (In Russ.)
6. Gofman O.O., Vinokur V.A., Ivanova I.M. [et al.]. Opyt primeneniya balintovskikh grupp v podgotovke klinicheskikh psikhologov [Experience of using Balint groups in training clinical psychologists]. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical Psychology in Russia]. 2023; 15(1): 18. DOI: 10.24412/2219-8245-2023-1-18 (In Russ.)
7. Araujo, D., Bartolo A., Fernandes C. [et al.]. Intervention programs targeting burnout in health professionals: a systematic review. *Iranian Journal of Public Health*. 2024; 53(5): 997–1008. DOI: 10.18502/ijph.v53i5.15580.
8. Bakker A. B., Demerouti E. The job demands-resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007; 22(3): 309–328. DOI: 10.1108/02683940710733115.
9. Balint M. The doctor, his patient, and the illness. *Lancet* (London, England). 1955; 268(6866): 683–688. DOI: 10.1016/s0140-6736(55)91061-8.
10. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; 24(4): 385–396. DOI: 10.2307/2136404.
11. Coutinho M.L., Ferreira A. Is the Balint group an opportunity to mentalize? *Revista de Psiquiatria Clinica*. 2023; 50(3): 128–133. DOI: 10.1590/0101-60830000000207.
12. Edu-Valsania, S., Laguia A., Moriano J.A. Burnout: a review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(3): 1780. DOI: 10.3390/ijerph19031780.
13. Farkas K.J., Boncz I., Endrei D. [et al.]. Occupational risk factors for burnout syndrome among healthcare professionals: a global systematic review and meta-analysis. *Orvosi Hetilap*. 2024; 164(1): 3–10.
14. Figueiredo S., Koch U., Oliveira E., Ennis-Durstine K. Implementing complex interventions to mitigate burnout among qualified healthcare professionals: a realist review protocol. *BMJ Open*. 2023; 13(1): e067577. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-067577.
15. Flatten G., Tschuschke V. Effect of group leaders on doctors' learning in Balint groups. *Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik*. 2019; 55: 4–25.
16. Ghetti C., Chang J., Gosman G. Burnout, psychological skills, and empathy: Balint training in obstetrics and gynecology residents. *Journal of Graduate Medical Education*. 2009; 1(2): 231–235. DOI: 10.4300/JGME-D-09-00014.1.
17. Gong B., Zhang X., Lu C. [et al.]. The effectiveness of Balint groups at improving empathy in medical and nursing education: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Medical Education*. 2024; 4(1): 1089. DOI: 10.1186/s12909-024-06098-3.
18. Hojat M., Gonnella J.S., Nasca T.J. [et al.]. The jefferson scale of physician empathy: further psychometric data and differences by gender and specialty at item level. *Academic Medicine*. 2002; 77(10): S58–S60. DOI: 10.1097/00001888-200210001-00019.
19. Huang L., Harsh J., Cui H. [et al.]. A randomized controlled trial of Balint groups to prevent burnout among residents in China. *Frontiers in Psychiatry*. 2020; 10: 957. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00957.

-
20. Kannai R., Krontal S., Freud T. [et al.]. Balint groups: an effective tool for improving health professionals' perceived well-being. *Israel Journal of Health Policy Research*. 2024; 13(1): 31. DOI: 10.1186/s13584-024-00618-8.
 21. Lemogne C., Buffel du Vaure C., Hoertel N. [et al.]. Balint groups and narrative medicine compared to a control condition in promoting students' empathy. *BMC Medical Education*. 2020; 20(1): 412. DOI: 10.1186/s12909-020-02316-w.
 22. Mao Y., Zhang F., Wang Y. [et al.]. The effect of Balint practice on reducing stress, anxiety and depression levels of psychiatric nurses and improving empathy level. *BMC Nursing*. 2024; 23(1): 554. DOI: 10.1186/s12912-024-02189-0.
 23. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach burnout inventory manual. 4th ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 2016. 56 p.
 24. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016; 15(2): 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311.
 25. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001; 52: 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
 26. O'Marra S.K., Romm J.S. Balint in the animal world: Balint groups for veterinary professionals. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 2022; 57(6): 521–526. DOI: 10.1177/00912174221125825.
 27. Shan Q., Leonhart R., Zhijuan X. [et al.]. Positive effect of balint group on burnout and self-efficacy of head nurses in China: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*. 2024; 14: 1265976. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1265976.
 28. West C.P., Dyrbye L.N., Shanafelt T.D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*. 2018; 283(6): 516–529. DOI: 10.1111/joim.12752.
 29. World Health Organization. International Classification of Diseases, 10th Revision (ICD-10). Geneva: WHO, 2019. URL: <https://icd.who.int/browse10/2019/en>.
-

Received 12.07.2025

For citing: Mel'nikova A.A., Andrushchenko N.V. Balintovskie gruppy kak resurs profilaktiki vygoraniya u spetsialistov pomagayushchikh professii: obzor literatury. *Vestnik psikhoterapii*. 2025; (96): 111–119. (In Russ.)

Melnikova A.A., Andrushchenko N.V. Balint groups as a resource for burnout prevention among helping professionals: a literature review. *Bulletin of Psychotherapy*. 2025; (96): 111–119. DOI: 10.25016/2782-652X-2025-0-96-111-119
