



УДК 37.015.323

DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-110-117](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-110-117)

Поступила в редакцию / Received 11.01.2023

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 15.02.2023

Принята к публикации / Accepted 03.03.2023

*оригинальная статья*

## Эмоциональное выгорание вожатых: психолого-педагогические особенности профилактики

**Манаенкова Марина Петровна** 

ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный аграрный университет»  
393760, Российская Федерация, Тамбовская обл.,  
г. Мичуринск, ул. Интернациональная, 101  
[mmanaenkova@yandex.ru](mailto:mmanaenkova@yandex.ru)

**Аннотация.** Рассматривается проблема эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях. Проводится описание структурно-содержательных особенностей синдрома эмоционального выгорания на основе анализа работ зарубежных и отечественных исследователей. Выявляется специфика синдрома эмоционального выгорания у специалистов, работающих в системе профессий типа «человек–человек» вообще и у вожатых в детских оздоровительных лагерях в частности. Акцентируется внимание на личностных, содержательных и социальных особенностях профессиональной деятельности вожатых как мощных стрессогенных факторах. Особое внимание уделяется формам и методам профилактики синдрома эмоционального выгорания у вожатых. Подчеркивается необходимость создания оптимальных условий для организации психологически безопасной развивающей среды в детских оздоровительных лагерях. Результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента на основе методики В.В. Бойко показывают, что большинство вожатых находятся во второй фазе эмоционального выгорания – «Резистенция». В результате педагогического эксперимента доказывается необходимость и эффективность психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях.

**Ключевые слова:** вожатые; профессиональная деятельность; синдром эмоционального выгорания; психолого-педагогическая профилактика

**Для цитирования:** Манаенкова М.П. Эмоциональное выгорание вожатых: психолого-педагогические особенности профилактики // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2023. Т. 22. № 1. С. 110-117. DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-110-117](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-110-117)

## Emotional burnout of counselor: psychological and pedagogical prevention features

Marina P. Manaenkova 

Michurinsk State Agrarian University  
101 Internatsionalnaya St., Michurinsk 393760,  
Tambov Region, Russian Federation  
[mmanaenkova@yandex.ru](mailto:mmanaenkova@yandex.ru)

**Abstract.** We consider the emotional burnout issue among counselors in children's health camps. A description of the structural and content features of the burnout syndrome is based on an analysis of the work of foreign and Russian researchers. The specificity of the syndrome of emotional burnout is revealed among specialists working in the system of professions such as "person-person" in general and among leaders in children's health camps in particular. The attention is focused on the personal, content and social characteristics of counselors' professional activities as powerful stress factors. Particular attention is paid to the forms and methods of prevention of burnout syndrome among counselors. Optimal conditions for organizing a mentally safe developing environment in children's health camps are necessary. The results of the ascertaining stage of the pedagogical experiment based on V.V. Boyko's methodology show that most counselors are in the second phase of emotional burnout called "Resistance". As a result of the pedagogical experiment, the necessity and effectiveness of psychological and pedagogical prevention of emotional burnout of counselors in children's health camps is proved.

**Keywords:** counselor; professional activity; burnout syndrome; psychological and pedagogical prevention

**For citation:** Manaenkova M.P. Emotional burnout of counselor: psychological and pedagogical prevention features. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2023, vol. 22, no. 1, pp. 110-117. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-110-117](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-110-117)

### ВВЕДЕНИЕ

На протяжении уже многих десятилетий проблема эмоционального выгорания педагогических работников имеет стойкую тенденцию к повышению своей актуальности. Новые условия работы специалистов образовательной сферы, обусловленные политическими, культурными, социально-экономическими, эпидемиологическими изменениями, которые произошли за последние несколько лет в нашей стране и за ее пределами, еще больше осложнили и без того непростую позицию педагогов. Специалисты, работающие в системе профессий типа «человек-человек», как известно, подвержены эмоциональному выгоранию в наибольшей степени, поскольку их профессии характеризуются высокой психоэмоциональной интенсивностью и напряженностью [1, с. 35]. Исследователи отмечают, что в «помогающих», альтруистических профессиях, к ко-

торым относится и профессия вожатого, синдром эмоционального выгорания отмечается у 80 % работающих.

Вожатые в детских оздоровительных лагерях не только должны в очень короткие сроки организовывать в большом количестве различные виды деятельности своих воспитанников, но и нести уголовно наказуемую ответственность в режиме 24/7 за их жизнь и здоровье. Следует особо подчеркнуть, что воспитание и развитие детей вожатым необходимо осуществлять «легко и весело» в период летнего отдыха.

Очевидно, что для эффективной профессиональной деятельности вожатому необходимо, чтобы он был физически и психологически здоров. От здоровья вожатого напрямую зависит качество его профессиональной деятельности, психологическая безопасность, жизнь и здоровье его воспитанников [2; 3, с. 46].

Необходимость выявления специфики синдрома эмоционального выгорания вообще и применительно к вожатым в летних оздоровительных лагерях в частности, а также обоснования особенностей психолого-педагогического сопровождения профилактики эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях и обусловила актуальность нашего исследования.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Рассмотрение теоретико-методологических основ проблемы эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях и психолого-педагогической профилактики изучаемого психологического синдрома основывалось на комплексном сравнительном анализе научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщения и систематизации научных представлений по проблеме работы. Практическое исследование базировалось на включенном наблюдении и эксперименте.

Экспериментальное исследование проходило на базе санаторно-оздоровительного комплекса «Жемчужина России» г. Анапа Краснодарского края в июне–августе 2022 г.

В эксперименте приняли участие 40 вожатых в возрасте от 18 до 25 лет, студенты вузов: 14 юношей и 26 девушек. Средний возраст участников эксперимента – 20 лет.

На констатирующем этапе эксперимента для выявления особенностей синдрома эмоционального выгорания у вожатых использовались адаптированная психодиагностическая методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и методика определения уровня субъективного контроля Дж. Роттера.

На основе качественно-количественного анализа ответов на вопросы стимульного опросника, который и составляет основу методики В.В. Бойко, мы выявили у вожатых уровень развития трех фаз эмоционального выгорания: «Напряжение», «Резистенция» и «Истощение». Интерпретация результатов психодиагностики проходила в несколько этапов: на первом этапе мы определили, к какой именно фазе формирования эмоционального выгорания относится доминирующий симптом, на втором этапе выявили, к какой фазе эмоционального выгорания отно-

сится наибольшее количество симптомов, на третьем этапе сравнили данные трех фаз эмоционального выгорания. На основе трехступенчатого сравнительного анализа полученных количественных данных мы выявили, на какой стадии формирования находится каждая из трех фаз эмоционального выгорания – «Напряжение», «Резистенция», «Истощение» – на момент исследования, а также какая фаза сформирована в большей или меньшей степени.

Проведенная психодиагностика выявила начальную стадию сформированности трех таких симптомов фазы «напряжение» по всей выборке испытуемых, как переживание психотравматизирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия и несформированность по симптому «загнанность в клетку». Анализ результатов психодиагностики по качественному состоянию фазы «Резистенция» показал сформированность данной фазы по таким двум симптомам, как «эмоционально-нравственная дезориентация» и «расширение сферы экономии эмоций», и несформированность по симптомам «неадекватное эмоциональное избирательное реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей». Полученные качественно-количественные данные психодиагностики по состоянию фазы «истощение» позволили заключить, что показательные симптомы «эмоциональный дефицит», «личностная отстраненность (деперсонализация)» и «психосоматические и психовегетативные нарушения» находятся на критической отметке стадии формирования, а симптом «эмоциональная отстраненность» – на начальной стадии сформированности.

На основе анализа среднего значения четырех симптомов, соответствующих определенной фазе эмоционального выгорания, по всей выборке испытуемых определили, что большинство вожатых (68 %) находятся в сформированной фазе «Резистенция», что фаза эмоционального выгорания «напряжение» у вожатых пройдена, а фаза эмоционального выгорания «истощение» начинает формироваться.

Анализ результатов применения психологической методики В.В. Бойко и методики определения уровня субъективного контроля Дж. Роттера позволил выявить взаимосвязь и

взаимообусловленность эмоционального выгорания и уровня субъективного контроля вожатых. Оказалось, что развитие таких показателей фазы «Резистенция», как неадекватное эмоциональное избирательное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей, приводит к тому, что вожатый все более отчетливо, осознавая тяжесть ситуации, начинает в силу закона самосохранения дистанцироваться от профессиональной деятельности, своих воспитанников, коллектива вожатых, руководства лагеря. Безусловно, такое состояние является губительным для личности и деятельности вожатого и социально опасным, поэтому чрезвычайно важно тщательнейшим образом организовать психолого-педагогическую профилактику эмоционального выгорания у вожатых в детских оздоровительных лагерях.

На основе анализа специальных исследований и личного многолетнего опыта работы в качестве вожатого в детских оздоровительных лагерях мы разработали программу тренинга по психолого-педагогической профилактике эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях. Она направлена на коррекцию трех основных аспектов профессионального выгорания – снижение самооценки, чувство одиночества и эмоциональное истощение, была апробирована в начале третьей лагерной смены на формирующем этапе эксперимента.

На контрольном этапе эксперимента мы снова провели психологическую диагностику эмоционального выгорания вожатых на основе методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Анализ результатов психологической диагностики показал улучшение показателей по сформированности фазы «Резистенция» (уменьшение на 2 человека, или на 11, 8 %) и по сформированности фазы «Истощение» (уменьшение на 2 человека, или на 20 %).

Разработанная и апробированная в рамках данного исследования программа тренинга по психолого-педагогической профилактике эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях показала свою эффективность и подтвердила нашу гипотезу о том, что профилактика эмоцио-

нального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях будет эффективнее, если правильно организовать психолого-педагогическое сопровождение работы коллектива вожатых.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В специальных работах, посвященных изучению исследуемой в настоящей статье проблемы, представлено несколько подходов к рассмотрению структурно-содержательной природы синдрома эмоционального выгорания [4, с. 95]. Представлены такие составляющие данного явления, как эмоциональное истощение, профессиональное выгорание, эмоциональное перегорание, психологическое выгорание, эмоциональное сгорание. Мы следуем за В.В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимаем «способ психологической защиты при воздействии профессиональных стрессоров, проявляющийся снижением энергетики эмоций и оказывающий негативное влияние на личность педагога» [5, с. 87]. Следует особо подчеркнуть, что, как отмечают в своих работах зарубежные и отечественные ученые, эмоциональное выгорание опасно тем, что касается не только профессиональной деятельности личности, но и имеет объемные экзистенциальные последствия: охватывает все сферы жизнедеятельности человека [6, с. 54]. Масштабность проблемы эмоционального выгорания специалистов доказывается тем фактом, что в международной классификации болезней исследуемому симптому присвоен код Z73.

Многие исследователи обращают внимание на то, что эмоциональное выгорание относится к феноменам личностной деформации, является особым механизмом психологической защиты личности, который «запускается» под воздействием стрессогенных факторов и проявляется в виде полного или частичного исключения эмоций, деформации личности [7, с. 65]. В психологической науке исследуемый синдром чаще всего рассматривается как особое непатологическое явление, возникновение которого обусловлено спецификой профессиональной деятельности [8, с. 368]. Как правило, представители профессий типа «человек–человек», которые характеризуются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния,

тесным длительным взаимодействием с людьми, входят в группу риска, являются наиболее подверженными исследуемому в настоящей статье синдрому.

Профессиональная деятельность вожатых в детских оздоровительных лагерях имеет ряд особенностей, которые являются мощными стрессорами эмоционального выгорания, а именно:

- личностные (молодой возраст; недостаточный объем профессиональной и личностной компетентности; ригидность личностной структуры; высокая требовательность к себе и своей деятельности; повышенные тревожность и ответственность; высокий уровень эмоциональной лабильности; неудовлетворенность собой и своей деятельностью; концентрированность на профессиональной деятельности, отсутствие интересов вне ее; высокий уровень самоконтроля; постоянный страх за жизнь и здоровье воспитанников);

- содержательные (ненормированность рабочего дня; короткий адаптационный период; постоянный поиск эффективных форм, методов и средств организации воспитательного процесса; полная погруженность во все аспекты жизни и деятельности лагеря, отряда, каждого из членов отряда; высокие требования, предъявляемые к внешнему виду, эмоционально-психологическому состоянию вожатых; рационализация всех аспектов жизнедеятельности вожатых; сложный психологический климат в коллективе вожатых);

- социальная (недооцененность деятельности, а также недостаточность или отсутствие поддержки со стороны других вожатых или руководителей лагеря; низкая оплата труда вожатых как его непризнание, показатель несправедливого к нему отношения).

Исследователи отмечают, что формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания у работников, профессиональная деятельность которых связана с образовательной сферой, обусловлены целым рядом взаимосвязанных и взаимообусловленных факторов [9, с. 377]. Современная образовательная среда и другие внешние факторы предъявляют все больше требований к деятельности педагогов и других специалистов детских учреждений, возлагая на них надежды не только на высокое качество образова-

ния, но и на достойный уровень воспитания молодого поколения. Это приводит к повышению нагрузки, переутомлению и, как следствие, эмоциональному выгоранию.

Возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания имеют диалектическую природу: обусловлено как внешними, так и внутренними причинами. Многие исследователи отмечают, что эмоциональное выгорание всегда имеет индивидуальный характер, зависит от особенностей личности специалиста [10, с. 53; 11]. Еще основоположник теории синдрома эмоционального выгорания Г. Фрейденбергер подчеркивал, что симптомы исследуемого синдрома развиваются у тех работников, которые отличаются перфекционизмом, гиперответственностью, чрезмерной погруженностью в профессиональную деятельность, склонностью к идеализации [12, с. 87]. Перечисленные выше качества, как правило, являются структурными компонентами личности педагога, проецируются на его жизнь и деятельность.

Непростую ситуацию с психоэмоциональным состоянием специалистов, работающих в образовательной сфере, еще больше усугубил стремительный процесс нивелирования и разрушения традиционной системы воспитания в нашей стране, что привело к сложной, зачастую противоестественной организации отношений в диаде «воспитатель–воспитанник». Центральный компонент процесса воспитания – взаимоотношения – оказался утраченным. Современные реалии актуализировали такой фактор развития синдрома эмоционального выгорания, как лень и невоспитанность объектов педагогической деятельности – воспитанников.

Вышеотмеченные обстоятельства существенно осложняют профессиональную деятельность опытных педагогов, много лет проработавших в образовании. Очевидно, что для вожатых, у которых нет, как правило, «спасительной» возрастной разницы с воспитанниками, объемного багажа компетентностей, а также многолетней «закалки», данные факторы являются губительными: развиваются такие составляющие синдрома эмоционального выгорания, как деперсонализация и снижение личностных достижений, которые недопустимы в профессиональной деятельности вожатого. Если на первой стадии эмоциональное

выгорание проявляет в том, что эмоции при-  
тупляются, развивается безразличие к окру-  
жающему и окружающим, то на второй ста-  
дии накопленная внутренняя деформация в  
виде негатива и цинизма направляется на ок-  
ружающих людей, а это в большинстве своем  
дети, которым необходимы забота, любовь,  
помощь и поддержка вожатых.

Человеческие ресурсы ограничены, че-  
ловек не может в агрессии находиться беско-  
нечно, поэтому после второй стадии иссле-  
дуемого в настоящей статье синдрома насту-  
пает третья стадия – эмоциональное и физи-  
ческое истощение, которое приводит к по-  
нижению самооценки, развитию индиффе-  
рентного отношения к деятельности, ее ре-  
зультатам, воспитанникам, всему тому, что  
составляет психологически безопасную раз-  
вивающую образовательную среду для детей  
[13, с. 161]. Очевидно, что эмоциональное  
выгорание приводит к деформации личности  
специалиста. Разрушительный характер эмо-  
ционального выгорания актуализирует про-  
блему психолого-педагогической профилак-  
тики эмоционального выгорания вожатых в  
детских оздоровительных лагерях.

В ходе организованного и проведенного  
исследования обозначенной выше проблемы  
было выявлено два блока основных факторов  
возникновения и развития синдрома эмоцио-  
нального выгорания у вожатых: социально-  
психологический блок и организационный  
блок. В соответствии с выделенными выше  
стрессогенными факторами, которые явля-  
ются определяющими в развитии эмоцио-  
нального выгорания вожатых, мы разработа-  
ли программу тренинга психолого-  
педагогической профилактики эмоциональ-  
ного выгорания вожатых в детских оздоро-  
вительных лагерях, которая была направлена  
на расширение аутопсихологической компе-  
тентности, повышение профессиональной и  
личностной компетентностей у вожатых,  
формирование у них в необходимом объеме  
навыков эффективной организации многоас-  
пектной профессиональной деятельности, в  
том числе навыков саморегуляции и навыков  
здоровьесберегающей организации всех сфер  
жизнедеятельности, а также на улучшение  
психологического климата в коллективе во-  
жатых.

Успешная апробация программы тренин-  
га убедительно доказала, что правильно вы-  
строенная психолого-педагогическая профи-  
лактика эмоционального выгорания вожатых  
в детских оздоровительных лагерях может не  
только предотвратить развитие исследуемого  
синдрома у вожатых, сохранив таким обра-  
зом их физическое и психологическое здоро-  
вье, а значит, качество и эффективность их  
профессиональной деятельности, но и ниве-  
лировать симптомы синдрома эмоциональ-  
ного выгорания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретическое исследова-  
ние проблемы эмоционального выгорания  
позволило выявить сложную природу струк-  
турно-содержательных особенностей иссле-  
дуемого в настоящей статье симптома, раз-  
рушительный характер его влияния на физи-  
ческое и психическое здоровье специалиста,  
работающего в профессиях типа «человек–  
человек».

Специфика профессиональной деятель-  
ности вожатых в детских оздоровительных  
лагерях, а также особенности их личностной  
и профессиональной компетентности актуа-  
лизировали проблему психолого-педагоги-  
ческой профилактики их эмоционального  
выгорания.

Разработанная и апробированная на базе  
санаторно-оздоровительного комплекса «Жем-  
чужина России» г. Анапа Краснодарского края  
программа тренинга по психолого-педагоги-  
ческой профилактике эмоционального выго-  
рания вожатых доказала свою эффективность.  
Анализ результатов проведения повторной  
психодиагностики на основе методики «Диаг-  
гностика уровня эмоционального выгорания»  
В.В. Бойко выявил положительные результа-  
ты разработанных нами мероприятий по кор-  
рекции эмоционального выгорания у вожатых  
в детских оздоровительных лагерях.

Программа тренинга по психолого-  
педагогической профилактике эмоциональ-  
ного выгорания вожатых может быть эффек-  
тивной, если проводить ее в конце организа-  
ционного периода или начале основного пе-  
риода каждой лагерной смены.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левь, 2018. 160 с.
2. Хухлаева О.В. Эмоциональное выгорание учителей // Школьный психолог. 2006. № 4.
3. Мелетичев В.В., Шингаев С.М. Мотивация профессиональной деятельности и профессиональное выгорание педагогов: теория, диагностика, взаимосвязь, профилактика. СПб.: СПб АППО, 2014. 100 с. EDN: [TMUAPD](#)
4. Тулегенова А.Г. К вопросу исследования феномена эмоционального выгорания как проблемы профессиональной деятельности педагога // Ученые записки СПбГИПСР. 2014. Т. 21. Вып. 1. С. 93-102. EDN: [TUIJMV](#)
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 336 с.
6. Черкасова М.А. Теоретические подходы к выявлению сущности понятия «профессиональное выгорание» // Пенитенциарная наука. 2011. № 3(15). С. 54-56. EDN: [OFADFH](#)
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 258 с. EDN: [QXSITP](#)
8. Сайбулаева Д.Г., Кагирова П.М. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). С. 368-371. EDN: [XUNFGX](#)
9. Великанова Л.П., Костина Л.А., Потапова Н.В. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания на ранних этапах формирования // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 2. С. 377-386. EDN: [SBWHWT](#)
10. De Silva P.V., Hewage S.G., Fonseka P. Burnout: an emerging occupation health problem // Galle Medical Journal. 2009. Vol. 14. № 1. P. 52-55.
11. Королева А.В. Теоретический анализ причин возникновения эмоционального выгорания и аддиктивизации представителей социальных профессий // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2019. Т. 18. № 2 (40). С. 13-17. DOI [10.20310/1810-231X-2019-18-2\(40\)-13-17](#); EDN: [MAMVOV](#)
12. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. Т. 13. № 2. С. 87-95. EDN: [JXDPTP](#)
13. Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога // Педагогика и психология образования. 2019. № 4. С. 160-171. DOI [10.31862/2500-297X-2019-4-160-171](#); EDN: [TWWFPE](#)

## REFERENCES

1. Molokoedov A.V., Slobodchikov I.M., Udovik S.V. Burnout in Professional Activity. Moscow, Lev Publ., 2018, 160 p. (In Russian).
2. Khukhlaeva O.V. Burnout in Teachers. *Shkol'nyy psikholog*, 2006, no. 4. (In Russian).
3. Meletichev V.V., Shingaev S.M. Motivation of Professional Activity and Professional Burnout of Teachers: Theory, Diagnostics, Interrelation, Prevention. St. Petersburg, St. Petersburg APCE Publ., 2014, 100 p. (In Russian).
4. Tulegenova A.G. On the question of studying the phenomenon of emotional burnout as a problem in teachers professional activity. *Scientific Notes Journal of Saint Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2014, vol. 21, no. 1, pp. 93-102. (In Russian).
5. Boyko V.V. Emotion Energy in Communication: Look at Yourself and Others. Moscow, Filin Publ., 1996, 336 p. (In Russian).
6. Cherkasova M.A. Theoretical approaches to identifying the essence of the concept of “professional burnout”. *Penitentiary Science*, 2011, no. 3(15), pp. 54-56. (In Russian).
7. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention. St. Petersburg, Piter Publ., 2008, 258 p. (In Russian).
8. Saybulaeva D.G., Kagirova P.M. Features of managing the syndrome of “emotional burnout” of teachers. *World of Science, Culture and Education*, 2018, no. 3 (70), pp. 368-371. (In Russian).
9. Velikanova L.P., Kostina L.A., Potapova N.V. Diagnostics and prophylaxis of emotional burnout syndrome at early stage of its formation. *Modern Problems of Science and Education. Surgery*, 2014, no. 2, pp. 377-386. (In Russian).
10. De Silva P.V., Hewage S.G., Fonseka P. Burnout: an emerging occupation health problem. *Galle Medical Journal*, 2009, vol. 14, no. 1, pp. 52-55.

11. Koroleva A.V. Theoretical analysis of the causes of emotional burning out and addictivization of representatives of social professions. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2019, vol. 18, no. 2 (40), pp. 13-17. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2019-18-2\(40\)-13-17](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2019-18-2(40)-13-17)
12. Pryazhnikov N.S., Ozhogova E.G. Burnout Syndrome in Teachers: Coping Strategies. *Psychological Science and Education*, 2008, vol. 13, no. 2, pp. 87-95. (In Russian).
13. Vardanyan Yu.V., Paramonov A.A. Characteristics of the model of a modern teacher's emotional burnout prevention. *Pedagogy and Psychology of Education*, 2019, no. 4, pp. 160-171. (In Russian). DOI [10.31862/2500-297X-2019-4-160-171](https://doi.org/10.31862/2500-297X-2019-4-160-171)

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**Манаенкова Марина Петровна** – кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии. Мичуринский государственный аграрный университет, г. Мичуринск, Тамбовская область, Российская Федерация.

**E-mail:** [mmanaenkova@yandex.ru](mailto:mmanaenkova@yandex.ru)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2402-2613>

**Вклад в статью:** общая концепция статьи, анализ литературы, подготовка и корректировка текста статьи.

**Marina P. Manaenkova** – Candidate of Philology, Associate Professor, Associate Professor of Foreign Pedagogy and Psychology Department. Michurinsk State Agrarian University, Michurinsk, Tambov Region, Russian Federation.

**E-mail:** [mmanaenkova@yandex.ru](mailto:mmanaenkova@yandex.ru)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2402-2613>

**Contribution:** main study conception, literature analysis, article text writing and editing.