

Феномен детского эмоционального выгорания в условиях детского оздоровительного лагеря

Панина Светлана Евгеньевна

Студент, ORCID: 0000-0003-4427-4495, e-mail: panisve@gmail.com

Никитин Артём Вадимович

Студент, ORCID: 0000-0002-1490-1278, e-mail: zoomzyak@gmail.com

Самыкина Наталья Юрьевна

Канд. психол. наук, доц. каф. психологии развития
ORCID: 0000-0002-2509-7908, e-mail: samykina@inbox.ru

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, г. Самара, Россия

Аннотация

В статье рассмотрены понятия эмоционального и профессионального выгорания, проведена их дифференциация, основанная на сфере их проявления и специфике вида деятельности. Поднята проблема возможности существования эмоционального выгорания у детей, предиктором которой может выступать образовательная среда, оказывающая существенное влияние на психологическое благополучие субъектов образовательного процесса. Цель исследования состояла в том, чтобы выявить наличие эмоционального выгорания у детей в образовательной среде. Для ее достижения авторами были выдвинуты и реализованы следующие задачи: 1) выделение специфических особенностей детского оздоровительного лагеря как образовательной среды; 2) определение предпосылок возникновения эмоционального выгорания у детей в детском оздоровительном лагере; 3) адаптация методики диагностики эмоционального выгорания для детей; 4) измерение уровней эмоционального выгорания в начале и в конце лагерной смены и сравнение выявленных показателей с помощью методов математической статистики (Т-критерий Стьюдента для зависимых выборок). Адаптированная русификация Н.Е. Водопьяновой опросника Маслач (МВИ) применялась на выборке от 10 до 16 лет. Представленные результаты эмпирического исследования свидетельствуют о наличии эмоционального выгорания у детей и открывают перспективы исследований феномена детского эмоционального выгорания.

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание, образовательная среда, детский лагерь, детское эмоциональное выгорание, адаптация опросника МВИ

Для цитирования: Панина С.Е., Никитин А.В., Самыкина Н.Ю. Феномен детского эмоционального выгорания в условиях детского оздоровительного лагеря // Вестник университета. 2022. № 5. С. 227–235.

The phenomenon of children's emotional burnout in a children's health camp

Svetlana E. Panina

Student, ORCID: 0000-0003-4427-4495, e-mail: panisve@gmail.com

Artem V. Nikitin

Student, ORCID: 0000-0002-1490-1278, e-mail: zoomzyak@gmail.com

Natalya Yu. Samykina

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Developmental Psychology Department
Samara National Research University, Samara, Russia

Abstract

In this article, there are considered concepts of emotional and professional burnout, carried out their differentiation, based on the scope of their manifestation and the specifics of the type of activity. That raised the problem of the possibility of the existence of emotional burnout of children, which predictor may be the educational environment, and it has a significant impact on the psychological well-being of the subjects of the educational process. The purpose of the study was to identify the existence of emotional burnout of children in the educational environment. To achieve it, the authors proposed and implemented the following tasks: 1) to highlight the specific features of summer camps as an educational environment; 2) to determine the preconditions leading to the emotional burnout of children in the educational environment; 3) to adapt the methodology for diagnosing emotional burnout of children; 4) to measure the levels of emotional burnout at the beginning and at the end of the session in camp and to compare the identified indicators using methods of mathematical statistics (Student's t-test for dependent samples). The adapted russification of the Maslach Questionnaire (MBI) by N.E. Vodopyanova was used on a sample of 10 to 16 years old. The result of empirical research demonstrated the existence of emotional burnout of children and opened the perspectives for research into the phenomenon of children's emotional burnout.

Keywords

Emotional burnout, educational environment, children's camp, children's emotional burnout, MBI questionnaire adaptation

For citation: Panina S.E., Nikitin A.V., Samykina N.Yu. (2022) The phenomenon of children's emotional burnout in a children's health camp. *Vestnik universiteta*, no. 5, pp. 227–235.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день становятся актуальными психолого-педагогические исследования, посвященные психологическому благополучию детей. Вместе с этим образовательные среды остаются одними из важнейших в жизни ребенка, имея, однако, множество проблем. Одной из них выступает эмоциональное выгорание, характерное для субъектов образовательных сред.

Проблема эмоционального выгорания стала все чаще подниматься в психологической науке. В 2018 г. рекрутинговым агентством Naus проводилось исследование мотивации профессионалов и уровня удовлетворенности работой на российском рынке. Выяснилось, что за последние годы 79 % опрошенных сотрудников сталкивались с профессиональным выгоранием среди своего окружения [1]. В США встречаемость синдрома выгорания у специалистов помогающих профессий колеблется в диапазоне с частотой приблизительно от 10 % до 25 % [2].

Тот этап развития, на котором находится современное российское общество, стимулирует рост требований к профессиональным качествам личности. Эффективность же профессиональной деятельности при этом рискует снижаться вследствие нагрузки на психическое здоровье человека. Эмоциональное выгорание в данном случае может присутствовать как один из неблагоприятных итогов [3].

Проблеме эмоционального выгорания посвящено достаточно большое количество работ, однако разработку методов профилактики и преодоления данного феномена затрудняет малоисследованность именно социально-психологических факторов, оказывающих влияние на его возникновение и развитие. Правоммерно встает вопрос о необходимости выявления социальных условий и определения степени влияния стрессовых факторов на состояние работников.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Эмоциональное выгорание – механизм психологической защиты в форме снижения эмоционального фона в результате определенных психотравмирующих действий [4].

Впервые термин «burnout» («эмоциональное выгорание» или «профессиональное выгорание» в русском языке) использовал Г. Фрейденберг в 1974 г. [5]. С того же времени ведутся дискуссии о трактовке самого понятия и генезисе. Существуют разные взгляды на соотношение понятий эмоционального и профессионального выгорания. В одних источниках они используются как синонимичные, а в других эмоциональное выгорание – составляющая часть профессионального, которое проявляется в эмоциональном истощении на фоне сильного хронического стресса. Однако, дефицит эмоциональных ресурсов может быть спровоцирован не только рабочими ситуациями. Человек сталкивается со множеством стрессов в бытовой, межличностной и прочих средах. Все эти ситуации могут так же привести к эмоциональному выгоранию. В нашей работе мы понимаем профессиональное выгорание как частный случай эмоционального выгорания, сохраняя, однако, за собой особую специфику, связанную с привязкой к рабочей деятельности субъекта, и включая весь комплекс симптомов, в том числе не относящихся к эмоциональной сфере.

Одним из отечественных исследователей, занимавшихся проблемой эмоционального выгорания, является В.В. Бойко, который создал процессуальную модель феномена. Им рассматриваются основные фазы стресса, их симптоматика. Выгорание В.В. Бойко описывает как динамический процесс, в котором последовательно сменяются фазы и симптомы [3; 6].

По мнению П. Сидорова, причиной эмоционального выгорания может быть эмоциональное и психофизиологическое утомление [7].

В трехкомпонентной модели Maslach & Jackson и опроснике МВІ выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций и представляет собой трехмерный конструкт, основные компоненты которого – эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Эмоциональное истощение определяют базовой индивидуальной составляющей выгорания, которая проявляется в сниженном эмоциональном фоне и ощущении эмоциональной опустошенности. Деперсонализация – межличностный компонент выгорания, проявляющийся в негативной деформации отношений с другими людьми. Редукция личных достижений представляет из себя компонент самооценки, который проявляется либо в негативном отношении к себе, своим способностям и достижениям, либо в ограничении своих возможностей и отказе от обязанностей по отношению к другим.

По мнению сторонников многомерного подхода, это единственный опросник, который дает целостное представление о данном явлении [8].

ПРОБЛЕМАТИЗАЦИЯ

Одной из сред, в которой человек сталкивается с большим количеством стрессов, закономерно приводящих к серьезному эмоциональному выгоранию, является образовательная среда. На тему эмоционального выгорания в образовательных средах существует множество исследований, в которых изучаются негативное влияние выгорания [9; 10], распространенность и методы профилактики [11; 12], а также его взаимосвязь с другими психологическими переменными [13].

Большинство исследователей в данной области изучают эмоциональное (или профессиональное) выгорание у работников в образовательных структурах. Однако, у обучающихся также наблюдается феномен эмоционального выгорания, который исследуется гораздо реже. Медицинский психолог К.В. Кмить объясняет такой перекоп доминированием концепции Маслач, которая ориентирована на выявление профессионально обусловленного эмоционального выгорания, что не позволяет использовать его опросник для диагностики выгорания обучающихся, поскольку они занимаются учебной, а не трудовой деятельностью [8].

На данный момент существование эмоционального выгорания в сфере образовательной деятельности подтверждается рядом исследований. Например, в исследованиях Е.А. Горшкова выявляется эмоциональное выгорание студентов-старшекурсников [5], а А.Д. Михайловский пишет, что студентов с психологической точки зрения можно рассматривать как полноценно работающих, поскольку они систематически вынуждены принимать участие в ряде структурированных принудительных действий (посещение занятий, выполнение заданий и сдача экзаменов) [14]. Мы, однако, считаем, что более целесообразным научным вектором было бы отсоединение концепции эмоционального выгорания от контекста профессиональной деятельности, чем попытка проводить параллель между работой и другими видами деятельности.

Существование эмоционального выгорания у обучающихся вполне объяснимо: зачастую люди, попадающие в образовательную среду в позиции обучающегося, оказываются в незнакомом коллективе при одновременной невозможности значимо снизить частоту контакта с другими субъектами образовательного процесса. Кроме того, сам процесс обучения является стрессогенным: обучающемуся, как правило, даются задания, находящиеся вне зоны актуального развития (иначе никакое обучение новым навыкам не было бы возможным).

В настоящее время одной из популярных вариаций образовательной среды является образовательная среда летнего детского лагеря [15]. Мы выделяем в образовательной среде летнего лагеря следующие специфические особенности:

- наличие трудностей первичной адаптации обучающихся (детей), связанных с их перемещением на длительный срок из привычной формализованной среды в новую, зачастую совершенно незнакомую и функционирующую совершенно по другим правилам;
- формирование и закрепление в ходе образовательного процесса особых норм и правил вертикальной и горизонтальной коммуникации, специфичных для детского лагеря;
- коллективный характер быта: дети постоянно пребывают в коллективе, все режимные мероприятия проводятся по расписанию в одно время для всех и дети, как правило, не имеют возможности побыть в одиночестве;
- существенная изоляция детей от родительского влияния при повышении роли педагога (вожато-го) как значимого другого;
- продуктивно-результативная целевая ориентация деятельности: деятельность детей часто нацелена на создание конечного продукта (танец, сценка, поделка) или достижение какого-то результата (призовые места в различных состязательных конкурсах). Эта особенность диктуется необходимостью администрации лагерей в вещественных свидетельствах, которые они могли бы предъявить родителям в качестве доказательства своей эффективной образовательной деятельности;
- процесс образования происходит при параллельной организации рекреационно-развлекательной составляющей пребывания детей в лагере, которая также ложится на педагога.

Профессиональный опыт вожатых подтверждает гипотезу о существовании у некоторых детей ближе к концу смены состояния, которое мы смело можем назвать эмоциональным выгоранием, которое,

по-видимому, вызвано рядом вышеприведенных специфических особенностей образовательной среды лагеря. Это и трудности первичной адаптации, и постоянное пребывание в коллективе, и изоляция от семьи, и достаточно интенсивная образовательно-развлекательная программа некоторых лагерей. Помимо средовых факторов можно выделить и следующие причины, среди которых: незрелость эмоциональной сферы детей, трудности подросткового возраста, гетерогенность социальных сред, откуда приехали дети, а также занимаемых ими статусов. Все эти факторы могут вызывать интенсивные эмоциональные переживания у детей, которые в продолжительной перспективе приводят к состоянию эмоционального выгорания. На этом основании мы вводим в данной работе понятие детского эмоционального выгорания в условиях детского лагеря.

Данная ситуация требует учета фактора возможности возникновения эмоционального выгорания у детей при разработке образовательно-развлекательных программ в детских лагерях, а также выработку психопрофилактических рекомендаций для педагогов. Однако до сих пор большинство исследований подвержены психофизиологическому редукционизму в понимании детского эмоционального выгорания: оно понимается как утомление и основной фокус изучения направлен на правильное распределение времени работы и отдыха, при этом уклон идет в сторону опоры на темперамент ребенка. С целью восполнить этот научный пробел мы решили исследовать данный вопрос и выдвинули следующую теоретическую гипотезу: дети в образовательной среде подвержены феномену эмоционального выгорания.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА

Выборку исследования составили 34 человека в возрасте от 10 до 16 лет, из них 61,76 % – мальчики, 38,24 % – девочки. Средний возраст детей – 12,44 ($\sigma=1,65$) лет. В качестве испытуемых были выбраны дети образовательной среды детско-оздоровительного лагеря MULT-FILM (Республика Крым, село Песчаное).

Для измерения эмоционального выгорания у детей нами была адаптирована русификация Н.Е. Водопьяновой опросника Маслач Maslach Burnout Inventory (МБИ). Опросник Маслач (МБИ) очень широко используют для оценки выгорания, связанного с работой. Каждый из его пунктов отражает состояние трех вышеперечисленных кластеров эмоционального выгорания. В нашей интерпретации шкала «Редукция профессиональных достижений» претерпевает изменения и обозначается как «Редукция личных достижений». Адаптация опросника ориентирована на детей от 10 до 18 лет, пребывающих в детском оздоровительном лагере. В ходе разработки нашей адаптации применялась экспертная оценка соответствия целевой группе и валидности измерения заявленных шкал, а также была выполнена последующая корректировка. В итоге вопросы приобрели следующий вид (табл. 1).

Таблица 1

Итоговый вариант адаптации опросника

№	Оригинальная формулировка	Адаптированная формулировка
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным	Я чувствую, что у меня как будто нет эмоций
2	После работы я чувствую себя как «выжатый лимон»	В конце дня я чувствую себя как «выжатый лимон»
3	Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу	Утром я чувствую усталость и нежелание идти куда-то
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела	Я хорошо понимаю, что чувствуют другие ребята из отряда
5	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним)	Я чувствую, что общаюсь с кем-либо только по необходимости и без теплоты
6	После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего	Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами	Я заметил, что перестал ладить со своими соотрядами

№	Оригинальная формулировка	Адаптированная формулировка
8	Я чувствую угнетенность и апатию	Я чувствую угнетенность (подавленность) и безразличие
9	Я уверен, что моя работа нужна людям	Я чувствую себя в отряде нужным
10	В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю	В последнее время я стал более «черствым» со своими друзьями
11	Я замечаю, что моя работа ожесточает меня	События и окружение все чаще злят меня
12	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13	Моя работа все больше меня разочаровывает	Все больше вещей меня разочаровывают
14	Мне кажется, что я слишком много работаю	Мне кажется, что я слишком много напрягаюсь
15	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми людьми в моем окружении
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	Я легко могу поднять настроение в компании
18	Во время работы я чувствую приятное оживление	Когда я увлекаюсь каким-то делом, я чувствую приятное оживление
19	Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного	Мне кажется, что все, что я делаю – я делаю не зря
20	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня
21	На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами	В лагере я легко справляюсь с возникающими трудностями (беспокойствами)
22	В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей	В последнее время мне кажется, что все от меня что-то хотят

Составлено авторами по материалам исследования

При разработке процедуры исследования мы понимали, что сравнивать первый и последний дни в лагере по уровню эмоционального выгорания будет некорректно. Первые дни пребывания ребенка в лагере сопряжены со множеством негативных переживаний, связанных с первичной адаптацией к новой социальной среде, что может неоправданно завысить измеряемую характеристику. Последние же дни связаны с эмоциональным подъемом: дети ожидают возвращения и психологически «уже дома». Такое положение дел может также неоправданно занижить измеряемое эмоциональное выгорание, что не позволит отследить накопившееся выгорание в течение середины смены.

С опорой на профессиональный опыт вожатых нами были выбраны 5-й и 16-й дни для проведения первого и второго измерения соответственно. В выбранные дни испытуемые заполняли бланки нашего адаптированного опросника после предварительного разъяснения инструкции и цели исследования. В соответствии с разработанной процедурой исследования и выдвинутой теоретической гипотезой мы предлагаем следующую экспериментальную гипотезу: показатель эмоционального выгорания во втором измерении статистически значимо выше, чем в первом.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫВОДЫ

Статистическая обработка была проведена при помощи программ Microsoft Office Excel 2019 и IBM SPSS Statistics 26. Одновыборочный нормальный критерий Колмогорова–Смирнова показал, что оба измерения эмоционального выгорания (ЭВ1 и ЭВ2) распределены нормально. Средние значения

и стандартные отклонения отражены ниже (табл. 2). Выборки сравнивались по Т-критерию Стьюдента для зависимых выборок.

Таблица 2

Средние значения и стандартные отклонения

Измерения	Среднее значение	Стандартное отклонение	Диапазон значений
ЭВ1	43,19	10,45	22–88
ЭВ2	46,54	13,39	

Составлено авторами по материалам исследования

По результатам проведенного анализа было выявлено статистически значимое ($p=0,035$) отличие показателей эмоционального выгорания в начале и в конце лагерной смены, что подтверждает нашу экспериментальную гипотезу. На этом основании мы делаем вывод, что лагерная среда способствует развитию эмоционального выгорания у детей. Данный результат подтверждает теоретическую гипотезу, однако малая численность выборки не позволяет делать достоверные выводы обо всей генеральной совокупности «дети».

Мы объясняем такой результат комплексным воздействием ряда вышеописанных специфических факторов: трудности первичной адаптации, неизбежное непрерывное пребывание в коллективе, изоляция от семьи, интенсивная образовательно-развлекательная программа, незрелость эмоциональной сферы детей, трудности подросткового возраста.

Стоит также отметить наличие высокого стандартного отклонения при сравнительно низкой разнице средних. Кроме того, у некоторых испытуемых проявляются обратные тенденции. Полученные данные свидетельствуют о высоком значении индивидуальных различий, которые обуславливают степень восприимчивости к факторам, вызывающим эмоциональное выгорание. Эти индивидуальные отличия необходимо видеть и учитывать педагогам, которые работают с детьми, а их более конкретное исследование представляет собой возможную тему для будущих исследований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ продемонстрировал, что эмоциональное выгорание – широко известный феномен, которому посвящено большое количество работ, что неизбежно приводит ко множеству разночтений. Разные авторы по-своему устанавливают рамки феномена и приписывают ему разное сущностное понимание, что задает разные, зачастую не самые удачные, направления для его изучения. Одним из таких векторов является взгляд на эмоциональное выгорание как на явление, связанное исключительно с рабочей деятельностью.

В настоящей статье была совершена попытка преодолеть психофизиологический редукционизм в понимании детского выгорания, была теоретически обоснована гипотеза о существовании у детей эмоционального выгорания в условиях образовательной среды и разработан инструментарий для его измерения. В экспериментальном исследовании было подтверждено существование детского эмоционального выгорания, а также выявлено статистически значимое его повышение в конце лагерной смены. Мы предполагали подобный результат и объясняли его стрессогенным воздействием образовательной среды, повышающим выгорание у детей.

Наш теоретический обзор и пилотное исследование поднимает новые вопросы и задает следующие перспективы.

Подробного изучения требуют факторы, которые обуславливают высокую восприимчивость ребенка к образовательному стрессу. Это могут быть и индивидуальные особенности, и возраст, и когнитивные установки, и личность педагога и многое другое.

Кроме того, отдельной темой для исследования может стать измерение выгорания детей в других образовательных средах, например, в школах. Школы – более распространенная образовательная среда, и имеет свои специфические черты, которые могут спровоцировать даже большее эмоциональное выгорание.

Важной задачей является разработка надежного и валидного опросника, способного измерить детское эмоциональное выгорание в любых образовательных средах.

Библиографический список

1. Гусева М.А. Феномен эмоционального выгорания в российских организациях. *Вопросы устойчивого развития общества*. 2020;(2):468–475. <https://doi.org/10.34755/IROK.2020.63.42.074>
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*. 2008;(2):3–16.
3. Князев В.Н., Ремизова К.А. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке. *Вестник университета*. 2017;(5):181–189.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. Серия «Практическая психология». 2-е изд. СПб.: Питер; 2008. 336 с.
5. Горшков Е.А., Косоногова В.И. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников. *Молодой ученый*. 2015;(103):51–55.
6. Бойко В.В. *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. СПб.: Сударыня; 1999. 28 с.
7. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. *Медицинская газета*. 2005;8(43). http://www.rusmedserv.com/medgazeta/2005g/43/article_3322.html (дата обращения:18.02.2022).
8. Кмит К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом. *Обзорные психиатрии и медицинской психологии*. 2013;(3):3–10.
9. Гольменко А.Д. Профессиональное выгорание учителей как фактор нарушения психологической безопасности образовательной среды. В кн.: *Педагог-психолог в современном образовании: личностный потенциал и его развитие: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 11–12 мая 2017 г.* Иркутск: Аспринт; 2017. С. 103–111.
10. Пестов А.В., Бостанджиева Т.М. Влияние эмоционального выгорания педагогов на отношение к образовательной среде всех ее участников. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020;8(1):54.
11. Бочарова А.В. Исследование эмоционального истощения у педагогов среднего и старшего звена. *Студенческий электронный журнал СтПИЖК*. 2018;(18):20–25.
12. Ширияева В.В. О профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов дополнительного образования. *Вестник Воронежского государственного технического университета*. 2014;10(5-2):263–265.
13. Ракицкая А.В. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников современного учреждения образования. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2018;3(2):120–139.
14. Михайловский А.Д. Значение понятия «эмоциональное истощение» в аспекте эмоционального выгорания. В кн.: *Исследования молодых ученых: материалы XVII Международной научной конференции, Казань, 20–23 февраля 2021 г.* Казань: Молодой ученый; 2021. С. 50–55.
15. Попов А.А., Глухов П.П., Луппа Г.М., Попова О.А. *Отдых детей в рамках компетентностного подхода: методическое пособие*. Изд. 2-3. М.: ЛЕНАНГД; 2017. 192 с.

References

1. Guseva M.A. The phenomenon of emotional burnout in Russian. *Issues of sustainable development of society*. 2020;(2):468–475. <https://doi.org/10.34755/IROK.2020.63.42.074>
2. Langle A. Burn-out from the point of view of existential analysis. *The Issues Relevant to Psychology*. 2008;(2):3–16.
3. Knyazev V.N., Remizova K.A. The modern condition of problem of emotional burnout in the psychological science. *Vestnik universiteta*. 2017;(5):181–189.
4. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. *Burnout syndrome: diagnostics and prevention*. Series “Practical Psychology”. 2nd ed. St. Petersburg: Piter; 2008.
5. Gorshkov E.A., Kosonogova V.I. Research of emotional burnout syndrome on undergraduate students. *Molodoi uchenyi*. 2015;(103):51–55.
6. Boiko V.V. “Diagnosis of emotional burnout level” in professional communication. St. Petersburg: Sudarynya; 1999.
7. Sidorov P. Emotional burnout syndrome. *Medical newspaper*. 2005;8(43). http://www.rusmedserv.com/medgazeta/2005g/43/article_3322.html (дата обращения:18.02.2022).
8. Kmit K.V., Popov Y.V. Burnout not linked to work-related stress. *Bekhterev Review of Psychiatry and Medical Psychology*. 2013;(3):3–10.
9. Golmenko, A. D. Professional burnout of teachers as a factor disturbing the psychological security of the educational environment. In: *Teacher – psychologist: personal potential and its development: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Irkutsk, 11–12 May 2017*. Irkutsk: Asprint; 2017. P. 103–111.
10. Pestov A.V., Bostandzhieva T.M. Influence of teachers’ emotional burnout on the attitude of all participants to the educational environment. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2020;8(1):54.

11. Bocharova A.V. The research of emotional burnout teachers of middle-and senior school. *Student electronic journal Strizh*. 2018;(18):20–25.
12. Shiryaeva V. V. How to prevent emotional burnout syndrome teachers of additional education. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*. 2014;10(5-2):263–265.
13. Rakitskaya A.V. Synderome of emotional burnout among the employees of the modern educational institution. *Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and labor psychology*. 2018;3(2):120–139.
14. Mikhailovskii A.D. The meaning of the concept of “emotional exhaustion” as the aspect of emotional burnout. In: *Research of the young scientists: Proceedings of the XVII International Scientific Conference, Kazan, February 20–23, 2021*. Kazan: Young Scientist; 2021. P. 50–55.
15. Popov A.A., Glukhov P.P., Luppа G.M., Popova O.A. *Rest of children within the competence approach: a methodological manual*. Ed. 2-3. Moscow: LENANGD; 2017.