

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**НЕЛЮБИНА КРИСТИНА АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

29 05 2026 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

29 05 2026 

Обучающийся  
Нелюбина К.А.

29 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ	5
1.1. Понятие об эмоциональном выгорании: причины, симптомы, стадии.....	5
1.2. Особенности эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста.....	10
1.3. Образовательная среда школы как фактор эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста и психолого – педагогические условия его преодоления. ....	13
1.4. Психологические особенности подросткового возраста.....	20
Выводы по Главе 1 .....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ	29
2.1. Организация и методики исследования.....	29
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	32
2.3. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста.....	45
2.4. Оценка эффективности реализации психолого-педагогических условий преодоления эмоционального выгорания у обучающихся подросткового возраста.....	50
Выводы по Главе 2 .....	61
Заключение.....	63
Библиографический список.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день проблема эмоционального выгорания среди обучающихся образовательных учреждений приобретает особую актуальность. Причина кроется в непрерывно усиливающемся давлении со стороны общества и образовательной системы, вызванном высокими требованиями к успеваемости, насыщенностью учебного процесса и множеством социальных трудностей, с которыми сталкиваются сегодняшние школьники. Жизнь современного обучающегося наполнена ежедневными трудностями и необходимостью решать многочисленные задачи, что нередко порождает стрессовые ситуации. Необходимость соответствовать установленным стандартам, строго соблюдать дисциплину и самоконтроль приводят к серьёзной эмоциональной перегрузке обучающихся. Хронический стресс, испытываемый учащимися, способен вызвать негативные последствия, среди которых особое место занимает эмоциональное выгорание. Оно отрицательно воздействует на физическое и психическое здоровье школьников, снижает их академическую успеваемость и снижает общее качество жизни.

Эмоциональное выгорание, первоначально изучавшееся в контексте профессиональной деятельности, в последнее время всё чаще рассматривается и применительно к процессу обучения. Данное состояние выражается в снижении эмоциональных, физических и интеллектуальных сил, что приводит к падению мотивации, утрате интереса к учебе и занижению самооценки у обучающихся.

Недостаточная сформированность эмоциональной сферы в школьном возрасте делает детей особенно уязвимыми к последствиям стресса, проявляющимся в апатии, депрессии, снижении интереса к учебе и общению, а также в развитии психосоматических заболеваний.

**Цель:** теоретически обосновать и эмпирически изучить психолого-педагогические условия преодоления эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста.

**Объект исследования:** эмоциональное выгорание обучающихся подросткового возраста .

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия преодоления эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы раскрыть сущность эмоционального выгорания, его причин, симптомов и стадий.
2. Провести теоретический анализ особенностей эмоционального выгорания у обучающихся подросткового возраста.
3. Теоретически выделить психолого-педагогические способы преодоления эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста в образовательных учреждениях.
4. Исследовать эмоциональное выгорание обучающихся образовательных учреждений.
5. Обосновать психолого-педагогические условия преодоления эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста в образовательных учреждениях и проверить их эффективность.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования, анализ, синтез, обобщение;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование, опрос.

**Методики исследования:** «Опросник школьного выгорания» (Автор К.Salmela-Aroetal. в адаптации А. А. Бочавер, О. Р. Михайлова), опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение).

**База исследования:** МКОУ Октябрьская СШ Красноярского края.

**Выборка исследования:** в исследовании приняли участие 20 обучающихся в возрасте 13-14 лет.

**Структура работы:** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

## **1.1. Понятие об эмоциональном выгорании: причины, симптомы, стадии**

Феномен эмоционального выгорания представляет собой сложный психосоциальный синдром, который возникает как следствие длительного и интенсивного стресса, связанного с профессиональной или учебной деятельностью. Изначально этот термин был введен американским психиатром Г. Френденбергером в 1974 году для описания состояния эмоционального истощения у сотрудников помогающих профессий, в частности, в сфере психиатрии. С течением времени, область применения концепции значительно расширилась, охватив все виды деятельности, требующие интенсивного межличностного взаимодействия и высокой эмоциональной вовлеченности, включая образовательную сферу и, в частности, обучающихся.

Большинство зарубежных и отечественных психологов определяют синдром эмоционального выгорания (далее СЭВ) как один из видов профессиональной деформации личности человека, который в силу своих должностных обязанностей призван тесно и часто контактировать с людьми.

По мнению доктора М.М. Скугаревской синдром эмоционального выгорания является реакцией организма в ответ на перманентные стрессы, связанные с профессиональной деятельностью индивида [26].

Н.Е. Водопьянова определяет СЭВ как процесс с постепенной утраты эмоциональной, физической и интеллектуальной энергии, который приводит к эмоциональному, умственному и физическому утомлению, истощению, а также к снижению удовлетворенности профессиональной деятельностью и личной отстраненности [6].

Современная отечественная психология также рассматривает СЭВ в качестве защитного механизма человеческой психики в ответ на негативные воздействия профессиональных стрессов.

В отечественной психологии, как отмечают Т.Г. Неруш, Н.А. Ольхова и Е.А. Падалка [27], а также Е.С. Депутатова [9], сущность эмоционального выгорания раскрывается через его многокомпонентную структуру.

К. Маслач в 1976 г. определяла «выгорание» как синдром физического и эмоционального истощения, проявляющийся в потере сочувствия и понимания к клиентам или пациентам, а также в развитии негативной самооценки и отрицательного отношения к работе [18].

Наиболее авторитетной и общепризнанной является трехкомпонентная модель К. Маслач, которая определяет синдром как совокупность трех взаимосвязанных составляющих:

1. Эмоциональное истощение: Является центральным компонентом синдрома и проявляется в чувстве опустошенности, перенапряжения и истощенности эмоциональных ресурсов. Индивид ощущает, что больше не может отдавать себя работе или учебе, как раньше, и чувствует себя эмоционально «выжатым»;

2. Деперсонализация: характеризуется развитием циничного, отстраненного и безличного отношения к объектам деятельности. В контексте учащихся это проявляется в негативизме по отношению к учебному процессу, учителям и одноклассникам, а также в формальном, безразличном выполнении обязанностей;

3. Редукция личных достижений: выражается в снижении чувства компетентности и продуктивности в своей деятельности. Обучающийся начинает ощущать собственную неэффективность, утрачивает веру в свои способности и значимость своих усилий, что приводит к снижению самооценки и мотивации.

А. П. Катунин и Д. В. Бутылко [15] подчеркивают, что выгорание следует рассматривать не просто как усталость, а как защитный механизм

психики, который запускается в условиях хронического стресса и направлен на дозированное расходование оставшихся ресурсов. Е. В. Конеева и М. Большунов [17] также исследуют сущность этого феномена, акцентируя внимание на его динамическом и адаптивном характере, который, однако, в конечном итоге приводит к дезадаптации.

Причины возникновения эмоционального выгорания многообразны и могут быть систематизированы по различным основаниям. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова [5] в своем практическом пособии детально рассматривают факторы, способствующие развитию синдрома, разделяя их на личностные и ситуационные (организационные). Ключевые ситуационные причины, которые становятся триггерами выгорания, включают:

- Хроническая перегрузка. Несоответствие между объемом и сложностью учебных задач и временем, отведенным на их выполнение;
- Отсутствие автономии и контроля. Невозможность влиять на расписание, методы обучения или выбор заданий, что лишает учащегося чувства субъектности;
- Недостаток вознаграждения и признания. Отсутствие адекватной оценки усилий, что снижает внутреннюю мотивацию;
- Конфликт ценностей. Несоответствие между личными убеждениями учащегося и требованиями образовательной системы.

Развитие синдрома выгорания представляет собой динамически и поэтапный процесс. В отечественной психологии широкое распространение получила концепция стадий, разработанная В.В. Бойко, которая детализирует процесс, описанный в западных моделях.

В.В. Бойко основные симптомы синдрома эмоционального выгорания разделяет на пять ключевых групп:

- 1) физические,
- 2) эмоциональные,
- 3) поведенческие,
- 4) интеллектуальное состояние,

5) социальные симптомы [4].

В.Е. Орел в качестве основных признаков эмоционального выгорания определяет следующие:

- 1) эмоциональное истощение;
- 2) дегуманизация;
- 3) негативное восприятие себя, как специалиста [4].

Большинство исследователей, включая А.Ю. Егорову [11], сходятся во мнении о стадийности процесса, который включает три основные фазы:

– Фаза напряжения (Тревоги). Начинается с ощущения повышенной ответственности, тревоги и неудовлетворенности. На этой стадии индивид пытается справиться с ситуацией, используя все доступные ресурсы, что приводит к чрезмерному эмоциональному и физическому напряжению.

– Фаза резистенции (Сопrotивления). Характеризуется попытками психики защититься от травмирующих воздействий путем экономии эмоциональных ресурсов. Человек начинает ограничивать эмоциональное вовлечение, проявляет отстраненность и цинизм. На этой стадии формируется ключевой компонент выгорания – деперсонализация.

– Фаза истощения (Деформации). Является кульминацией процесса и проявляется в полном эмоциональном и физическом опустошении. На этой стадии наблюдается резкое снижение работоспособности, утрата интереса к деятельности и снижение самооценки (редукция личных достижений). Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой кумулятивный процесс, который, согласно П.М. Рабадановой и И.А. Алимовой [31], ведет к глубокой дезадаптации личности и требует своевременного и комплексного вмешательства.

В своих работах В.Е. Орел наиболее полно проанализировал существующие в зарубежной психологии определения феномена выгорания. Кроме того, автор выделил основные этапы этого состояния: эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение профессиональной производительности.

В.Е. Орел выделил несколько стадий синдрома эмоционального выгорания:

1) эмоциональное и физическое истощение: ощущение эмоционального перенапряжения; эмоциональная истощенность или отсутствие эмоциональных ресурсов; эмоциональная отстраненность; холодность, равнодушие;

2) деперсонализация: негативное и циничное отношение к другим людям; равнодушие к профессиональной деятельности; формальное выполнение трудовых обязанностей;

3) снижение профессиональной производительности: снижение оценки собственной компетентности в профессии; обесценивание своей профессиональной деятельности; негативное отношение к себе как к личности; недовольство собой [19].

В.В. Бойко [4] выделяет три фазы синдрома выгорания: фаза напряжения, фаза резистенции, фаза истощения. Для каждого этапа характерны свои симптомы .

Для фазы напряжения свойственны: переживание психотравмирующих обстоятельств, повышенная тревожность, состояние депрессии, недовольство собой, ощущение безвыходности положения.

Фаза резистенции характеризуется раздражительностью, неадекватным эмоциональным реагированием на различные ситуации, обеднение эмоциональной сферы, эмоционально-нравственная дезориентация, снижение эффективности профессиональной деятельности.

Фазе истощения характеризуется дефицитом эмоций, личностной отстранённостью или деперсонализацией, психосоматическими и вегетативными нарушениями.

## **1.2. Особенности эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста**

В контексте образовательных учреждений эмоциональное выгорание приобретает специфические черты, отличающие его от профессионального выгорания взрослых. Обучающиеся, особенно старшеклассники, сталкиваются с уникальным набором стрессоров, связанных с учебной деятельностью, социализацией и выбором жизненного пути. В данном случае учебная деятельность выступает в роли профессиональной, а учащийся — в роли субъекта труда, что позволяет применять концепцию выгорания. А.К. Зубкова и М.Ю. Кондратьев [12] исследовали «профессиональное выгорание» у подростков, где «профессия» – это учеба.

А.А. Бочавер и О.Р. Михайлова [2] отмечают, что выгорание школьников является актуальной проблемой, требующей адаптации диагностических инструментов и особого внимания со стороны педагогического сообщества. Д.С. Дятлов и А.Н. Шепелевич [10], а также Д.М. Гришкевич [8] проводили оценку распространенности этого синдрома среди учащейся молодежи, подтверждая его значимость как фактора риска для психического здоровья и академической успешности.

Специфические причины выгорания учащихся:

1. Академическое давление и перфекционизм: Высокие требования к успеваемости, особенно в старших классах и при подготовке к выпускным экзаменам (ЕГЭ, ОГЭ). Н.Р. Мурадымова и А.А. Бочавер [20] детально анализируют роль образовательной среды в контексте подготовки к ЕГЭ, подчеркивая, что интенсивность и длительность этой подготовки являются мощным стрессором;

2. Длительная и монотонная учебная нагрузка: Е.Н. Бусел-Кучинская и С.В. Набусова [3] изучали выгорание у старшеклассников, связывая его с интенсивностью учебного процесса, который часто не оставляет времени для

отдыха, хобби и социальной жизни;

3. Социальные и межличностные факторы: Конфликты со сверстниками или учителями. Ц. Бай, С. Нью и Т. Кисимото [1] исследовали роль школьной невежливости и воспринимаемой поддержки со стороны сверстников, выявив, что низкий уровень поддержки и негативный социальный климат усиливают академическое выгорание;

4. Неопределенность будущего и экзистенциальный кризис: Необходимость принятия решений о дальнейшей карьере и образовании, что вызывает высокую тревогу и ощущение потери контроля над жизнью. А.Г. Илюхин [14] выделяет факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников, среди которых значительное место занимает неопределенность.

Проявления выгорания у школьников соответствуют трем компонентам модели Маслач, но имеют свою специфику:

– Эмоциональное истощение. Проявляется в хронической усталости от учебы, нежелании посещать занятия, апатии, нарушениях сна.

– Цинизм (Деперсонализация). Выражается в потере интереса к учебному материалу, формальном выполнении заданий, негативном отношении к школе как институту, а также в отстраненности от одноклассников и учителей.

–Снижение успеваемости и самооценки. Ухудшение академических результатов, ощущение собственной некомпетентности (редукция личных достижений). Е.А. Кукушкина и И.А. Золотова [23] исследовали выгорание у школьников 11 класса, подтверждая, что оно напрямую коррелирует со снижением мотивации и достижений.

Исследования показывают, что существуют определенные группы обучающихся, наиболее подверженные риску выгорания. О.В. Киреева и А.Н. Павленко [16], а также И.Н. Петрова и К.И. Никитина [23] акцентируют внимание на эмоциональном выгорании именно среди старших школьников (подростковый и юношеский возраст), что

подтверждает критический характер этого периода.

В работе М. Парвянен с коллегами, выполненной в лонгитюдном дизайне, установлено, что симптомы школьного выгорания появляются главным образом в старшей школе, однако уже в средних классах можно выявить ранние симптомы выгорания (истощения и цинизма). В результате моделирования скрытого роста (LGM) было показано, что эмоциональные проблемы (тревога, недостаток уверенности, склонность к печали) в средних классах надежно предсказывают появление симптомов выгорания в более старших классах. Помимо этого, проявления истощения и цинизма в этом возрасте также усиливаются в более поздние годы. Иными словами, выгорание, появившееся в средних классах, «мигрирует» в более старшие. Также появлению выгорания в более старших возрастах способствовали низкие арифметические умения, плохие навыки чтения и низкая самооценка [20].

Очень важным фактором, стимулирующим вовлеченность в учебный процесс в возрасте 10-12 лет и регулирующим ее, является наличие поддержки со стороны учителей и одноклассников. Вместе с тем высокая вовлеченность в деятельность не всегда защищает от развития выгорания. В исследовании М. Соркиллы и соавторов, к участию в котором были привлечены подростки-спортсмены, было показано, что среди элитных и значительно вовлеченных в спорт учеников также развиваются симптомы выгорания [27].

В ряде специальных исследований была изучена роль разных видов социальной поддержки в развитии выгорания. В метаобзоре Б. Ким с соавторами исследовано влияние различных типов социальной поддержки на компоненты выгорания у студентов. Отрицательно социальная поддержка сказывается на компонентах выгорания: истощении, цинизме и ощущении собственной неэффективности. Исследователи подчеркивают, что социальная поддержка всех видов оказывает наиболее существенное влияние на ощущение собственной неэффективности [12].

Схожие результаты были получены в исследовании Л. Романо с соавторами, в котором изучалась роль учителя в развитии симптомов выгорания у учеников в течение учебного года. Показано, что в классах учителей, более чувствительных к эмоциональному состоянию учеников, у последних в меньшей степени развивалось эмоциональное истощение [24].

В исследованиях Э. Мартина и Г. Марша было показано, что высокая академическая плавучесть, а также поддерживающий климат в классе и в школе формируют положительные установки у школьников по отношению к учебе и служат буфером, повышающим их психологическое благополучие.

### **1.3 Образовательная среда школы как фактор эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста и психолого-педагогические условия его преодоления**

Причины эмоционального выгорания у обучающихся многообразны и комплексны. Одной из ключевых причин является чрезмерная академическая нагрузка. Экзаменационные испытания, подготовка к выпускным экзаменам, а также давление, связанное с необходимостью получения высоких оценок, вызывают у обучающихся тревожность и опасения не оправдать ожидания.

Традиционная система образования, ориентированная преимущественно на конечный результат, а не на личностное развитие школьника, нередко усугубляет данную ситуацию. Кроме того, значительная часть обучающихся испытывает дополнительный стресс в связи с необходимостью профессионального самоопределения.

Немаловажную роль в возникновении выгорания играет негативное воздействие социальных медиа и социального окружения. Обучающиеся испытывают давление, стремясь соответствовать социальным стандартам внешности и достижений, навязанным обществом.

Нельзя недооценивать и влияние семейного фона на психоэмоциональное состояние обучающихся. Семейные конфликты

(например, развод родителей), финансовые трудности семьи или завышенные ожидания и требовательность со стороны взрослых также существенно повышают вероятность развития эмоционального истощения у школьников.

Исследования синдрома выгорания среди обучающихся в настоящее время преимущественно осуществляются зарубежными специалистами. Главная цель подобных исследований заключается в повышении качества образовательного процесса, выявлении причин негативных состояний обучающихся, а также понимании факторов, влияющих на выбор образовательной траектории или отказ от продолжения обучения.

В качестве теоретической основы для изучения школьного выгорания исследователи чаще всего применяют модель К. Маслач и С. Джексона, адаптированную специально для условий школьного образования.

Эмпирические данные свидетельствуют, что обучающихся, находящиеся под повышенным давлением со стороны значимых взрослых и учителей, а также недостаточно вовлечённые в учебный процесс, подвергаются большему риску эмоционального выгорания. Синдром выгорания, в свою очередь, может провоцировать ухудшение академической успеваемости, развитие депрессивных расстройств, выбор менее амбициозных образовательных программ и общее снижение качества жизни учащихся [39].

Отмечается общее негативное воздействие синдрома выгорания на школьную адаптацию и качество жизни обучающихся. Между тем исследованию факторов, провоцирующих выгорание у старшеклассников, уделяется недостаточное внимание. Основным предикторами выгорания чаще всего выступают определённые личностные характеристики, такие как повышенная личностная тревожность, склонность к перфекционизму и пониженная устойчивость к стрессу [40] и др.

Признавая значимость личностных факторов, в качестве главной причины выгорания рассматривают хроническое воздействие стресса,

связанного с выполнением учебных обязанностей и оцениванием результатов учебной деятельности со стороны родителей и педагогов [41].

Позитивная или негативная оценка выступает ключевым стрессогенным фактором, который способствует формированию у обучающихся позитивной или негативной самооценки и провоцирует состояние тревожности. Исследования школьного стресса, помимо рассмотрения общественных взаимоотношений, в которые включён обучающийся, особое внимание уделяют изучению тревожности, связанной с учебной деятельностью.

Большинство исследований как в зарубежной, так и в отечественной психологии посвящены изучению тревожности, вызванной ситуациями оценивания знаний у обучающихся. Данная тревога возникает как реакция на ситуации проверки усвоенного материала. При этом подчеркивается, что ситуации оценивания неизбежно присутствуют в образовательном процессе, поскольку, с одной стороны, требуют контроля со стороны педагога, а с другой – призваны стимулировать мотивацию обучающихся к преодолению учебных трудностей [42]. Оценка и проверка знаний подстегивают обучающихся делать больше и с большей скоростью. Однако, в свою очередь, обучающиеся реагируют на такие ситуации тревогой. Исследователи оценочной тревожности рассматривают данное явление двояко: как личностную черту и как временное состояние. Личностная черта характеризуется предрасположенностью индивида реагировать чувством тревоги в ситуациях оценивания.

Кроме того, установлено, что оценочная тревожность не является монолитным состоянием. Ч. Спилбергер выделяет в её структуре, по крайней мере, два устойчивых компонента:

– Эмоциональный компонент – непосредственное состояние тревоги, сопровождающееся вегетативной симптоматикой (учащённое сердцебиение, шум в ушах, потливость рук и др.).

– Когнитивный компонент – беспокойство, выражающееся в мыслях о возможном успехе или неудаче в ситуации оценивания.

А.Г. Илюхин подчёркивает, что в условиях школьного образования невозможно выделить единственный фактор, который однозначно определял бы развитие выгорания и его отдельных проявлений. Это обстоятельство указывает на необходимость учёта индивидуальных характеристик обучающихся и особенностей их жизненной ситуации при проведении анализа и организации психологической поддержки[17].

Преодоление и профилактика эмоционального выгорания обучающихся требуют системного и комплексного подхода, сочетающего психологические и педагогические стратегии. Основная цель этих мер – восстановление эмоциональных и физических ресурсов, повышение адаптивности личности и формирование эффективных стратегий.

Принципы профилактики:

1. Принцип раннего вмешательства: чем раньше выявлены признаки выгорания, тем эффективнее коррекция;
2. Принцип комплексности: воздействие должно осуществляться на все три компонента синдрома (истощение, цинизм, редукция достижений) и на все уровни (индивидуальный, межличностный, организационный);
3. Принцип субъектности: обучающийся должен быть активным участником процесса преодоления, а не пассивным объектом воздействия.

Е.В. Котова [17] в своем учебном пособии подчеркивает, что профилактика должна быть интегрирована в образовательный процесс, а не быть разовым мероприятием.

Психологические методы направлены на работу с внутренними ресурсами учащегося, его эмоциональной сферой и когнитивными установками, такие как:

1. Индивидуальное психологическое консультирование:

А.Р. Валиахметов, А.Р. Муллагулова и Н.Я. Хакимова [4] подчеркивают ключевую роль педагога-психолога в предупреждении эмоционального

выгорания, который выступает в роли наставника и фасилитатора.

2. Групповая работа и тренинги: Направления: Развитие навыков стрессоустойчивости, эффективного тайм-менеджмента, асертивности, эмоционального интеллекта.

3. Формирование здорового образа жизни и саморегуляции: С.С. Гаращук и Н.А. Капелька [7] рассматривают профилактику выгорания, которая включает физическое здоровье. К.Ю. Павлова и Р.А. Гильманшин [22] отдельно выделяют физическую культуру как эффективный инструмент профилактики.

Педагогические меры направлены на изменение внешних условий, которые являются источниками стресса и выгорания, такие как:

1. Оптимизация учебного процесса и нагрузки: снижение избыточного академического давления, индивидуализация учебных планов. М.Д. Крошечкина [19] говорит о педагогическом обеспечении профилактики синдрома, которое включает и структурные изменения в учебном процессе;

2. Внедрение интерактивных и здоровьесберегающих технологий: О.А. Волкова [6] предлагает использовать интерактивные методы обучения как способ здоровьесбережения;

3. Создание поддерживающей и безопасной среды: улучшение межличностных отношений, формирование атмосферы принятия. А.Г. Илюхин [14] рассматривает способы преодоления выгорания, включая изменение среды в сторону большей поддержки и позитивной обратной связи.

Первостепенным условием предотвращения эмоционального выгорания является формирование в образовательной организации безопасной и поддерживающей атмосферы. Педагоги и школьные психологи обязаны внимательно наблюдать за эмоциональным состоянием обучающихся, вовремя распознавать начальные проявления напряжения и усталости, а также предпринимать целенаправленные меры для восстановления их психоэмоционального равновесия. Педагогам важно быть открытыми к

конструктивным разговорам с детьми, оказывать им поддержку, помогая справляться как с учебными, так и с личными переживаниями и трудностями.

Одним из главных способов профилактики эмоционального выгорания является правильно организованный учебный процесс, который учитывает индивидуальные особенности обучающихся. Нагрузка в старших классах должна быть интенсивной, но при этом не превышать пределы возможностей школьников. Учителя должны создавать условия, благоприятные для всестороннего развития и творческого самовыражения каждого ребенка. Немаловажную роль играет качественная психологическая поддержка, включающая консультативные встречи и коррекционные занятия. Специальные занятия, направленные на повышение стрессоустойчивости, освоение техник расслабления и эмоционального самоконтроля, могут выступать способом профилактики, а также инструментом преодоления признаков выгорания.

Родители обучающихся играют важную роль в профилактике эмоционального выгорания. Взрослым необходимо осознать всю значимость своей эмоциональной поддержки. Родители должны проявлять терпение и внимание, оказывать ребёнку помощь в сложных ситуациях, избегать завышенных ожиданий и позволять обучающимся самим выбирать путь в жизни. Давление взрослых в вопросах будущей профессии часто становится причиной дополнительного стресса. Открытость в общении, доверие, совместная работа над трудностями и неудачами, искреннее одобрение даже небольших успехов способствуют формированию у детей уверенной самооценки и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Применение психотерапевтических методов, таких как когнитивно-поведенческая терапия или арт-терапия, являются высокоэффективными средствами для обучения обучающихся навыкам саморегуляции эмоций, разрешения внутренних противоречий и восстановления эмоционального равновесия. Индивидуальные консультации психолога, групповые занятия по развитию эмоционального интеллекта и программы обучения навыкам

управления стрессом помогают обучающимся освоить полезные стратегии поведения и повышают их психологическую устойчивость.

Тренинги и групповые занятия, направленные на предупреждение стрессов и эмоционального выгорания, имеют большой профилактический эффект. Обучающиеся на таких занятиях приобретают навыки взаимоподдержки, делятся личным опытом преодоления трудностей и помогают друг другу справиться с жизненными вызовами. Упражнения на общение и командные игры развивают умение эмоционально поддерживать окружающих и снижают общий уровень тревожности и напряжения в классе.

Обучающиеся на занятиях должны научиться пользоваться простыми и действенными приемами саморегуляции, такими как дыхательная гимнастика, техника прогрессивного расслабления мышц или короткие медитации. Педагоги могут проводить занятия, направленные на обучение правильному планированию времени, повышению эффективности учебной деятельности и балансу между учебными и досуговыми занятиями, что позволяет избежать хронической перегрузки и способствует гармоничному распределению ресурсов.

Таким образом, преодоление эмоционального выгорания у обучающихся требует комплексного и системного подхода, включающего создание благоприятной образовательной среды, индивидуальный подход к учащимся, активное участие родителей и применение психолого-педагогических методов. Внимательное отношение к эмоциональному состоянию обучающихся на всех уровнях образовательной системы позволяет существенно снизить риск возникновения выгорания, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и обеспечить успешную адаптацию учащихся в сложный период взросления.

#### **1.4. Психологические особенности подросткового возраста**

Хронологические рамки подросткового возраста не имеют однозначных временных границ. Согласно точке зрения Б.М. Бим-Бада, подростковый период включает в себя две стадии: ранний подростковый возраст (12-15 лет) и поздний подростковый возраст (15-17 лет).

В медицинской науке хронология подросткового возраста определяется с позиций интенсивного физического развития, характеризующегося активным ростом тела и формированием вторичных половых признаков. У юношей этот период обычно длится с 13 до 16 лет, у девушек – с 12 до 15 лет.

Вопросами подросткового возраста занимался также И.Э. Монсозон, который описал данный период как «этап расцвета и биологической зрелости человека, характеризующийся наступлением половой зрелости».

И.Э. Монсозон и Э. Штерн рассматривали подростковый возраст как одну из важных стадий формирования личности. По мнению исследователей, в процессе личностного становления ключевой задачей является выбор высшей жизненной ценности, которая впоследствии определяет жизненную траекторию индивида.

Подростковый период, охватывающий возрастной диапазон приблизительно от 11-12 до 15 лет, признан в психологии как критический этап индивидуального развития. Согласно фундаментальным положениям культурно-исторической теории Л.С. Выготского, этот возраст характеризуется глубокой трансформацией социальной ситуации развития, что приводит к формированию новых психологических структур. Центральным моментом является так называемый «кризис 13 лет», в ходе которого происходит становление самосознания и стремление к независимости от взрослых. Этот процесс сопровождается выраженной эмоциональной нестабильностью, повышенной восприимчивостью к социальным оценкам и активным поиском собственной идентичности.

Одной из ключевых характеристик психического развития в возрасте 13-14 лет является появление «чувства взрослости». Это новообразование проявляется в стремлении подростка к равноправию с взрослыми и расширению своих прав и обязанностей. Д.Б. Эльконин, исследуя ведущие виды деятельности, отмечал, что для подросткового возраста таковой становится интимно-личностное общение со сверстниками. В рамках этого взаимодействия подростки осваивают социальные нормы, развивают навыки саморефлексии и формируют свою личностную идентичность. Конфликт между потребностью в общении и требованиями учебной деятельности часто приводит к возникновению академического стресса и межличностных затруднений. Эмоциональная сфера подростков 13-14 лет отличается значительной лабильностью. Гормональные изменения, связанные с пубертатом, обуславливают резкие колебания настроения, повышенную раздражительность и быструю утомляемость. С точки зрения психологии это проявляется в так называемом «подростковом комплексе»: молодые люди становятся особо чувствительными и обидчивыми, внешне проявляют резкость и дерзость, хотя внутри испытывают сильную неуверенность и тревогу за собственное достоинство.

И.С. Кон отмечал, что подростковый возраст отличается повышенным чувством тревоги, связанным с важностью нахождения своего места среди ровесников и боязнью оказаться отвергнутым обществом сверстников. Согласно Ж. Пиаже, в подростковом возрасте наступает стадия формальных операций, что означает приобретение способности мыслить абстрактно, рассуждать логически и предвидеть последствия своих действий. Тем не менее, интеллектуальное развитие часто опережает формирование механизмов эмоциональной саморегуляции. Это несоответствие вызывает внутренний конфликт: подросток ясно осознаёт важность будущих задач (например, выбора профессии или сдачи экзаменов), но испытывает недостаток внутренних ресурсов для того, чтобы спокойно и эффективно справляться с длительным напряжением и стрессом.

Психологические особенности в возрасте 13-14 лет увеличивают риск возникновения эмоционального выгорания. Для этого возраста характерны высокая эмоциональная возбудимость, нестабильность настроения, стремление обрести собственную идентичность и подверженность мнению более авторитетных сверстников. Одновременно с ростом школьных нагрузок снижается собственная мотивация к учебе, а умение планировать своё время и способность к эмоциональной саморегуляции недостаточно развиты. Всё вышеперечисленное повышает вероятность развития эмоционального выгорания у подростков.

Подростки в этом возрасте склонны к максималистским взглядам и стремлению к идеальным представлениям, поэтому столкновения с обыденностью школьного быта или личные неудачи могут быстро вызывать разочарование, утрату интереса к учебе и ощущение бесполезности приложенных усилий. Психологические черты подросткового возраста одновременно открывают возможности для личностного развития и создают почву для дезадаптации и эмоционального перенапряжения, особенно если окружающая среда (семья, школа) не оказывает достаточной поддержки и помощи.

Подростковый возраст отличается появлением большого количества принципиально новых качеств, обусловленных активным созреванием лобных долей мозга и глубокими изменениями в эндокринной системе. Характерной чертой этого периода является неодновременность и разнонаправленность изменений, протекающих как на биологическом, так и на психологическом уровнях. Возникающие количественные и качественные изменения существенно влияют на общее психофизическое состояние подростков.

Характерной чертой поведения подростков является ярко выраженная импульсивность, быстрая смена настроения, раздражительность и подобные особенности эмоциональной сферы. Асинхронное развитие различных функциональных систем организма обуславливает повышенную утомляемость, проявление негативного отношения к окружающим и другие

аналогичные феномены. Совокупность указанных особенностей в среднем однотипна для большинства представителей данного возрастного периода, что позволяет сформировать обобщенный портрет подростка, включающий характерные черты, свойственные данному возрасту.

Д.А. Донцов [3] подчеркивает, что в подростковом возрасте возникают новообразования, затрагивающие все аспекты субъективного развития. Трансформации происходят в области моральных и этических установок, формирования устойчивых мировоззренческих позиций и ценностей, а также в эмоциональной сфере и в развитии высших психических функций .

У подростков отмечается повышенная лабильность нервной системы. Вследствие незрелости нервных структур система не способна продолжительно выдерживать интенсивные раздражители, что приводит либо к преобладанию тормозных процессов, либо к чрезмерному возбуждению. Это находит отражение в эмоциональной нестабильности, вспышках раздражения или, наоборот, в состоянии апатии и длительной усталости.

Когнитивная сфера претерпевает существенные изменения, которые проявляются в завершении формирования произвольного контроля познавательных процессов и переходе к абстрактно-логическому мышлению, свободному от привязанности к конкретным объектам, что отличает его от мышления младшего школьного возраста. Одновременно интенсивно развивается самостоятельное мышление подростков, проявляющееся в усилении аналитических способностей и переходе от общих идей к конкретным выводам. Происходит трансформация системы ценностей: общеобразовательные предметы теряют лидирующую позицию, уступая место желанию находить самые эффективные пути решения задач, независимо от их сути.

На эмоциональном уровне появляется способность к активной рефлексии: подросток глубоко задумывается о самом себе, стремится разобраться в собственном внутреннем мире и поведении. Он начинает

осознанно оценивать свои поступки и желания, стремясь соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих.

Именно в подростковом возрасте возрастает интерес к собственным эмоциям, что способствует формированию устойчивых черт личности. Постепенно подросток учится переживать не только конкретные ощущения, но и абстрактные чувства, осваивая способность испытывать эстетические впечатления, сострадание и сочувствие, выходя за границы личного восприятия мира. Во второй половине подросткового возраста ребёнок постепенно формирует понимание красоты, трагедии и юмора, приобретая богатый эмоциональный опыт.

Подростковый возраст был рассмотрен в исследовании В.М. Астапова. Ученый утверждал, что подростковый период характеризуется не только специфическими эмоциональными реакциями, особенностями мышления, особыми устремлениями и установками, но и уникальной моделью поведения.

По мнению В.М. Астапова, подростковый возраст представляет собой переходный этап между двумя ключевыми периодами жизни человека: беззаботной детской игрой и серьезной, ответственной деятельностью взрослого. Для описания этого промежуточного состояния исследователь вводит понятие «серьезной игры», подразумевая ситуацию, когда индивид активно занимается спортом, совершает профессиональный выбор и целенаправленно готовится к будущей профессии.

И.В. Пономарев провёл исследование, результаты которого позволяют проследить развитие мышления ребёнка-подростка следующим образом:

1) В процессе обучения ребёнок осваивает все основные операции мышления на логическом уровне.

2) Со временем разрозненные мыслительные операции интегрируются в единую, целостную когнитивную структуру.

3) Подросток приобретает способность анализировать абстрактные понятия, выявлять логические несоответствия и ошибки в абстрактных суждениях.

Э. Райс выделял характерные новообразования подросткового возраста, к которым относятся:

- Чувство взрослости и зрелости.
- Интенсивное развитие самосознания и формирование идеала личности.
- Склонность к саморефлексии и анализу собственного внутреннего мира.
- Проявление интереса к представителям противоположного пола.
- Формирование волевых качеств и способности к самоуправлению.
- Потребность в самоутверждении и самосовершенствовании в значимых видах деятельности.
- Активный процесс личностного самоопределения.

Ощущение собственной зрелости у подростка формирует самовосприятие, соответствующее взрослой личности. Подросток стремится к тому, чтобы окружающие воспринимали его как полноценного взрослого, уважали его точку зрения и учитывали его интересы.

Активное развитие самосознания и формирование личностного идеала направлено на осознание подростком собственных уникальных качеств. Это происходит через критическое осмысление собственных недостатков. Личностный идеал подростка обычно складывается из совокупности качеств и достоинств, наблюдаемых у других людей.

Поскольку в качестве образцов для подражания выступают как взрослые, так и ровесники, созданный идеальный образ зачастую характеризуется противоречивостью и малой вероятностью реального воплощения в одном человеке.

## Выводы по Главе 1

В результате анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования сформулированы следующие выводы:

1. Эмоциональное выгорание — это сложный психосоциальный синдром, возникающий в ответ на хронический стресс, характеризующийся тремя ключевыми компонентами (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений) и проходящий через три фазы развития (напряжение, резистенция, истощение);

2. Особенности выгорания учащихся обусловлены спецификой учебной деятельности, включая высокое академическое давление, длительную монотонную нагрузку, социальные стрессоры и неопределенность будущего;

3. Психолого-педагогические способы преодоления требуют комплексного подхода, направленного на коррекцию как внутренних (личностных), так и внешних (организационных) факторов.

Расширяя представленные выводы, следует подчеркнуть, что феномен эмоционального выгорания, изначально исследованный в контексте профессиональной деятельности, приобретает особую актуальность и специфику применительно к обучающимся образовательных учреждений. Глубокий анализ теоретических подходов позволяет рассматривать его не просто как состояние усталости, а как сложный психосоциальный синдром, который развивается в ответ на хронический стресс, обусловленный учебной деятельностью и сопутствующими ей факторами. Трехкомпонентная модель К. Маслач, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений, является фундаментальной для понимания структуры выгорания. При этом каждая из этих составляющих проявляется у учащихся с уникальными особенностями, отражающими их возрастные и социальные характеристики.

Эмоциональное истощение у школьников выражается в хронической усталости от учебы, апатии, потере интереса к образовательному процессу и нарушениях сна. Деперсонализация проявляется в циничном, отстраненном отношении к учебному материалу, учителям и одноклассникам, а также в формальном выполнении обязанностей без должной вовлеченности. Редукция личных достижений ведет к снижению самооценки, утрате веры в собственные способности и ощущению неэффективности в учебной деятельности. Динамика развития синдрома, описанная В.В. Бойко, через фазы напряжения, резистенции и истощения, наглядно демонстрирует кумулятивный характер процесса, который, если не будет своевременно прерван, приводит к глубокой дезадаптации личности обучающегося. Особое внимание в теоретическом исследовании уделяется специфическим причинам эмоционального выгорания у обучающихся. Факторы риска, провоцирующие эмоциональное выгорание у подростков, многообразны. Сюда относятся не только высокая учебная нагрузка и стремление к совершенству, особенно усиливающееся накануне экзаменов (ЕГЭ, ОГЭ), но и однообразная учебная деятельность, лишённая пространства для полноценного отдыха и увлечений вне уроков.

Социальные и межличностные обстоятельства, такие как конфликты с одноклассниками или педагогами, дефицит поддержки со стороны окружения, оказывают значительное негативное влияние, усугубляя выгорание. Ещё одним мощным фактором стресса является неопределённость будущего и переживаемый подростками экзистенциальный кризис, связанный с выбором дальнейшего жизненного пути. Эти события вызывают у подростков повышенное беспокойство и ощущение беспомощности, ослабляя их эмоциональную устойчивость.

Подростки 13-14 лет отличаются особенной уязвимостью к эмоциональному выгоранию, что обусловлено психологическими особенностями этого возраста. Бурные гормональные изменения, активная фаза становления собственного «Я» и поиска личной идентичности сопровождаются

резкими перепадами настроения, высокой зависимостью от мнения окружающих и острым желанием свободы и автономии. Неравномерность развития когнитивных и эмоциональных способностей приводит к внутреннему напряжению: подростки понимают сложность и важность стоящих перед ними задач, но не всегда располагают нужными психологическими ресурсами для эффективного противостояния длительным стрессовым факторам. Склонность к максимализму и романтизации действительности, характерная для подростков, может приводить к быстрому разочарованию и утрате интереса при первых трудностях. Это обстоятельство повышает риск развития эмоционального выгорания.

Таким образом, профилактика и преодоление эмоционального выгорания у подростков требуют понимания как общих закономерностей данного состояния, так и его особых проявлений на данном возрастном этапе. Эффективный подход предполагает комплексное воздействие: индивидуально-психологическая работа, групповые занятия. Большое значение придаётся формированию полезных привычек, связанных с ведением здорового образа жизни и управлением своим эмоциональным состоянием. Необходимо пересмотреть организацию учебного процесса и нагрузки, включать активные, здоровые и увлекательные методы обучения, а также создать атмосферу доверия и психологической безопасности в образовательном пространстве.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

### **2.1. Организация и методика исследования**

В рамках данной дипломной работы было организовано и реализовано эмпирическое исследование эмоционального выгорания и проверки эффективности психолого-педагогических способов его преодоления.

**Цель исследования:** выявить особенности эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста, разработать и апробировать программу преодоления эмоционального выгорания.

Эмпирическое исследование проведено в несколько последовательных этапов:

1. Поисково-подготовительный этап. На данном этапе был осуществлен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Экспериментальный этап. Проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. На данном этапе нами был проведен констатирующий эксперимент с целью диагностики особенностей эмоционального выгорания обучающихся. Разработаны и реализованы психолого-педагогические способы преодоления эмоционального выгорания обучающихся, осуществлена проверка эффективности реализованных мер. Осуществлена количественная и качественная обработка полученных результатов. Результаты оформлены в таблицы, в диаграммы.

3. Обобщающий этап. На данном этапе были обобщены по всему исследованию, сформулированы выводы.

Теоретический анализ научно-методической литературы позволил нам определить актуальность проблемы исследования, выявить уровень

изученности проблемы другими исследователями, определить методологию научно-исследовательской работы.

**База исследования:** МКОУ Октябрьская СШ Красноярского края.

**Выборку исследования** составили 20 обучающихся в возрасте 13-14 лет.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были использованы следующие **методики:** «Опросник школьного выгорания»(Автор К. Salmela-Aroetal. в адаптации А.А. Бочавер, О.Р. Михайлова), опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение).

Опишем методики исследования более детально.

*Методика 1. «Опросник школьного выгорания» (Автор: К. Salmela-Aroetal. (2009) Адаптация: А. А. Бочавер, О. Р. Михайлова (2023).*

Это методика, предназначенная для диагностики уровня выгорания у школьников. Оригинальная версия разработана финским психологом Катариной Салмела-Аро (К. Salmela-Aro) и коллегами в 2009 году, а в 2023 году российская адаптация была выполнена А. А. Бочавер и О. Р. Михайловой.

Опросник состоит из 9 утверждений, которые отражают ключевые проявления выгорания в школьной среде. Для каждого утверждения предлагается 6 вариантов ответа по шкале Лайкерта:

- 1 – «полностью не согласен»,
- 2 – «не согласен»,
- 3 – «скорее не согласен»,
- 4 – «скорее согласен»,
- 5 – «согласен»,
- 6 – «полностью согласен».

Испытуемому предлагается следующая инструкция «Пожалуйста, выберите вариант, который лучше всего описывает вашу ситуацию за последние месяцы».

Результаты интерпретируются по трём основным шкалам, каждая из которых отражает определённый компонент выгорания:

– Истощение (вопросы 1, 4, 7, 9). Описывает чувство хронической усталости, нехватки сил, эмоционального и физического истощения, связанного с учебной нагрузкой. Подростки с высокими баллами по этой шкале ощущают себя «выжатыми», им трудно восстанавливаться даже после отдыха.

– Цинизм (вопросы 2, 5, 6). Отражает отстранённое, равнодушное или даже циничное отношение к учёбе, школьной среде и её требованиям. Для таких школьников учёба теряет смысл, они могут проявлять безразличие к оценкам, успехам и неудачам, а также к общению с учителями и одноклассниками.

– Чувство несоответствия (вопросы 3, 8). Характеризует ощущение собственной некомпетентности, снижение самооценки в учебной деятельности. Подростки начинают сомневаться в своих способностях, чувствуют, что не справляются с требованиями школы, даже если объективных причин для этого нет.

Для каждой шкалы подсчитывается сумма баллов по соответствующим вопросам. Интерпретация результатов проводится с опорой на терцильные значения (разделение выборки на три равные группы: низкий, средний и высокий уровень выраженности признака). Это позволяет определить, насколько выражен каждый компонент выгорания у конкретного подростка по сравнению с его сверстниками.

Методика позволяет не только выявить наличие и степень выгорания, но и определить его структуру, что важно для разработки адресных рекомендаций по профилактике и коррекции психологического неблагополучия школьников.

Для каждой из трёх шкал используются следующие балльные критерии уровней выраженности:

1) Истощение (вопросы 1, 4, 7, 9; максимум 24 балла):

– низкий уровень – 0-8 баллов;

– средний уровень – 9-16 баллов;

– высокий уровень –17-24 балла.

2) Цинизм (вопросы 2, 5, 6; максимум 18 баллов):

– низкий уровень –0-6 баллов;

– средний уровень –7-12 баллов;

– высокий уровень –13-18 баллов.

3) Чувство несоответствия (вопросы 3, 8; максимум 12 баллов):

– низкий уровень –0-4 балла;

– средний уровень – 5-8 баллов;

– высокий уровень –9-12 баллов.

*Методика 2. «Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)».*

Цель: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Ход исследования. Испытуемые должны оценить соответствие своего состояния признакам, выделенным в несколько шкал. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и содержит 30 пар слов противоположных по смыслу, которые характеризуют такие качества, как подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать цифру, которая наиболее точно подходит для оценки выбираемых качеств на момент обследования.

Обработка результатов. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов.

## **2.2. Результаты исследования и их обсуждение**

В данном разделе представлены результаты констатирующего этапа исследования особенностей эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста.

Рассмотрим выраженность компонентов школьного выгорания у обучающихся по методике «Опросник школьного выгорания» (Автор: К. Salmela-Aro et al. (2009) Адаптация: А. А. Бочавер, О. Р. Михайлова (2023).

В Таблице 1 представлена сводная таблица с результатами оценки выраженности компонентов школьного выгорания у обучающихся.

Таблица 1

Сводная Таблица с результатами оценки выраженности школьного выгорания у обучающихся

№ п/п	Возраст	Истощение	Цинизм	Чувство несоответствия
1	2	3	4	5
1	13 лет	4 балла (низкий уровень)	14 баллов (высокий уровень)	3 балла (низкий уровень)
2	13 лет	12 баллов (средний уровень)	16 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высокий уровень)
3	13 лет	17 баллов (высокий уровень)	5 баллов (низкий уровень)	6 баллов (средний уровень)
4	13 лет	10 баллов (средний уровень)	8 баллов (средний уровень)	11 баллов (высокий уровень)
5	13 лет	5 баллов (низкий уровень)	15 баллов (высокий уровень)	4 балла (низкий уровень)
6	13 лет	14 баллов (средний уровень)	14 баллов (высокий уровень)	10 баллов (высокий уровень)
7	13 лет	21 балл (высокий уровень)	4 балла (низкий уровень)	12 баллов (высокий уровень)
8	13 лет	14 баллов (средний уровень)	11 баллов (средний уровень)	7 баллов (средний уровень)
9	13 лет	5 баллов (низкий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	2 балла (низкий уровень)
10	14 лет	18 баллов (высокий уровень)	3 балла (низкий уровень)	6 баллов (средний уровень)
11	14 лет	13 баллов (средний уровень)	17 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высокий уровень)
12	14 лет	20 баллов (высокий уровень)	7 баллов (средний уровень)	5 баллов (средний уровень)
13	14 лет	6 баллов (низкий уровень)	16 баллов (высокий уровень)	3 балла (низкий уровень)
14	14 лет	19 баллов (высокий уровень)	5 баллов (низкий уровень)	10 баллов (высокий уровень)
15	14 лет	12 баллов (средний уровень)	9 баллов (средний уровень)	7 баллов (средний уровень)
16	14 лет	22 балла (высокий уровень)	11 баллов (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)
17	14 лет	4 балла (низкий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	11 баллов (высокий уровень)

1	2	3	4	5
18	14 лет	11 баллов (средний уровень)	10 баллов (средний уровень)	9 баллов (высокий уровень)
19	14 лет	19 баллов (высокий уровень)	12 баллов (средний уровень)	7 баллов (средний уровень)
20	14 лет	13 баллов (средний уровень)	8 баллов (средний уровень)	10 баллов (высокий уровень)

На Рис.1. графически изображена уровневая характеристика выраженности истощения у обучающихся.

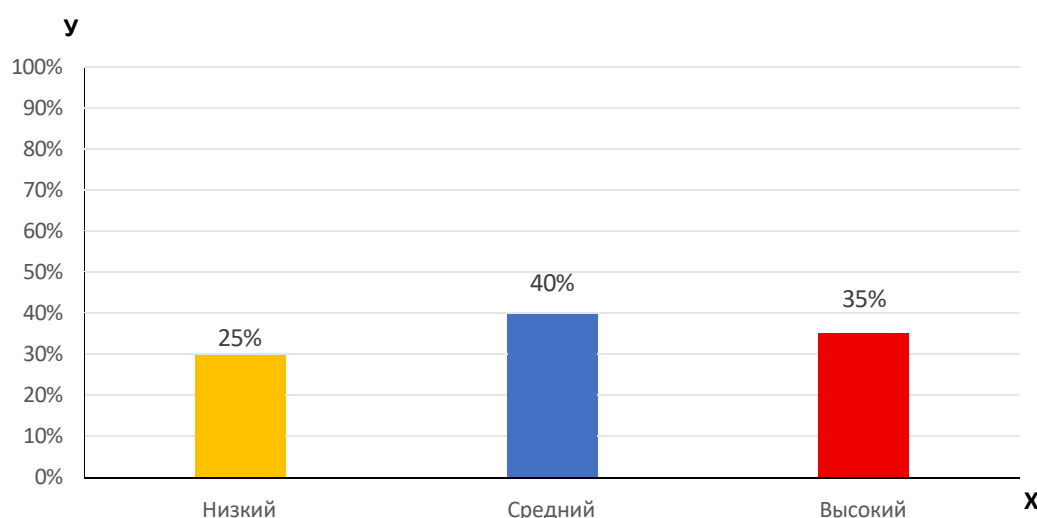


Рис.1. Результаты оценки выраженности истощения у обучающихся

Количественный анализ показал, что у обучающихся истощение выражено преимущественно на среднем уровне – у 8 респондентов (40%). У 5 обучающихся (25%) истощение выражено на низком уровне. Для 7 обучающихся (35%) характерен высокий уровень выраженности истощения.

Качественный анализ ответов обучающихся показывает, что у респондентов с низким уровнем выраженности истощения (25%) отмечается достаточно стабильное психоэмоциональное состояние. Такие подростки, как правило, не испытывают выраженной усталости или опустошения, связанного с учебной деятельностью. В их ответах преобладают утверждения о том, что у них хватает сил на выполнение школьных заданий, они не ощущают себя

постоянно уставшими и способны восстанавливаться после учебных нагрузок. В эмоциональном плане для них характерны бодрость, интерес к занятиям, способность сохранять внимание и работоспособность на уроках. Даже при увеличении учебной нагрузки такие школьники не теряют внутренней мотивации и не жалуются на хроническую нехватку энергии. Их отношение к учёбе остаётся в целом позитивным, а усталость носит ситуативный характер и быстро проходит после отдыха.

Обучающиеся со средним уровнем истощения (40%) демонстрируют признаки нарастающего утомления, которое становится заметным к середине или концу учебной недели. Для них характерны жалобы на то, что к вечеру или после выполнения сложных заданий появляется ощущение усталости, снижается концентрация внимания, становится труднее запоминать материал. Такие подростки отмечают, что им требуется больше времени на восстановление, иногда они чувствуют себя «выжатыми» после контрольных или интенсивных учебных дней. При этом у них ещё сохраняется внутренний ресурс для преодоления трудностей: они способны мобилизоваться для выполнения важных дел, но делают это с большим усилием. В общении и поведении может проявляться раздражительность, снижение инициативности, иногда - желание избежать дополнительных нагрузок. Тем не менее, эти проявления не носят постоянного характера и обычно проходят после полноценного отдыха.

У обучающихся с высоким уровнем истощения (35%) наблюдается выраженное и устойчивое чувство усталости, которое не проходит даже после выходных или каникул. Такие подростки часто жалуются на постоянную нехватку сил, ощущение «внутренней пустоты», трудности с концентрацией и запоминанием информации. Им трудно включаться в учебную деятельность, даже простые задания вызывают внутреннее сопротивление и требуют значительных волевых усилий. На уроках они могут выглядеть рассеянными, пассивными, быстро утомляются, часто отвлекаются. В эмоциональном состоянии преобладают апатия, раздражительность, безразличие к оценкам и

результатам. У таких школьников снижается учебная мотивация, появляется склонность избегать сложных заданий и дополнительных обязанностей. В отдельных случаях могут наблюдаться психосоматические проявления: головные боли, нарушения сна, ухудшение самочувствия. Восстановление становится затруднительным: даже длительный отдых не приносит ощущения бодрости и прилива сил.

Таким образом, количественный и качественный анализ показал, что у обучающихся с низким уровнем истощения отмечается стабильное психоэмоциональное состояние, бодрость и способность быстро восстанавливаться после учебных нагрузок, что позволяет им сохранять позитивное отношение к учёбе. При среднем уровне истощения подростки испытывают нарастающее утомление, снижение концентрации и раздражительность, однако у них ещё сохраняется внутренний ресурс для преодоления трудностей. Высокий уровень истощения проявляется в выраженной и устойчивой усталости, апатии, снижении учебной мотивации и трудностях с восстановлением, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии и учебной активности.

Далее рассмотрим результаты оценки выраженности цинизма у опрошенных обучающихся. Данные количественного анализа графически представлены на Рис.2.

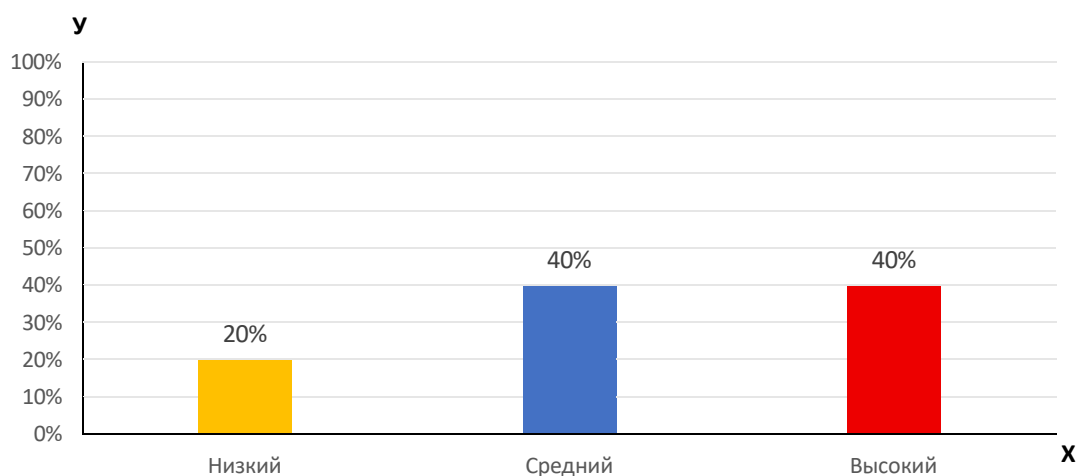


Рис.2. Результаты оценки выраженности и цинизма у обучающихся.

По данным количественного анализа видно, что у 4 обучающихся (20%) цинизм выражен на низком уровне, у 8 обучающихся (40%) - на среднем уровне, у 8 обучающихся (40%) - на высоком уровне.

Качественный анализ ответов респондентов показывает, что у обучающихся с низким уровнем выраженности цинизма (20%) отмечается позитивное и заинтересованное отношение к учебной деятельности, а также к школьной среде в целом. Такие подростки, как правило, воспринимают учёбу как значимую и полезную часть своей жизни, проявляют уважение к учителям, одноклассникам и школьным традициям. В их ответах преобладают утверждения о том, что они готовы выполнять требования школы, не склонны обесценивать учебные задачи или относиться к ним с иронией. В общении с педагогами и сверстниками такие школьники открыты, готовы к сотрудничеству, не проявляют демонстративного равнодушия или пренебрежения к происходящему. Даже при столкновении с трудностями или неудачами они не склонны к тотальному разочарованию в школе и не формируют устойчивой защитной позиции отстранённости. Их отношение к учёбе остаётся в целом конструктивным, а эмоциональный фон – преимущественно позитивным.

Обучающиеся со средним уровнем цинизма (40%) демонстрируют признаки нарастающего эмоционального дистанцирования и критического отношения к школьной среде. Для данных подростков характерно появление критичных взглядов на некоторые аспекты школьной жизни: они начинают замечать формальности, бессмысленность некоторых заданий, несправедливость оценок или чрезмерность учебной нагрузки. Иногда они открыто выражают свое раздражение в шуточной или скептической форме, критикуя учителей, школьные правила или отдельные предметы.

Иногда подростки переходят к пассивному сопротивлению: формально справляясь с уроками, они теряют живой интерес, уклоняются от внеклассных мероприятий, избирательно подходят к общению с одноклассниками. Несмотря на это, у них остаётся потенциал для положительного взаимодействия: в

ситуациях, имеющих для них личное значение, они способны вновь проявлять инициативу, искать помощь и поддержку у преподавателей.

У обучающихся с высоким уровнем цинизма (40%) наблюдается стойкое чувство разочарования, отдалённости и негативного отношения к школьной среде. Они не до конца осознают ценность учебы, считают многие школьные требования далекими от реальности. Их высказывания и поведение указывают на убежденность в бессмысленности стараний, подозрительность к учителям и нежелание участвовать в школьных мероприятиях. Данные подростки могут открыто пренебрегать указаниями педагогов, избегать совместных дел, показывать безразличие к успехам и оценкам одноклассников. Часто они занимают оборонительную или критикующую позицию в общении с учителями, редко обращаются за поддержкой. Внутреннее состояние характеризуется усталостью, раздражительностью, чувством пустоты и бессилия.

Таким образом, анализ показал, для обучающихся с низким уровнем цинизма характерно позитивное отношение к школе, что способствует конструктивному взаимодействию с другими участниками образовательного процесса и сохранению учебной мотивации. Для подростков со средним уровнем выраженности цинизма характерно нарастание эмоционального дистанцирования, скепсиса и формального отношения к учебному процессу, однако у них ещё сохраняется потенциал для восстановления доверия и вовлечённости. В то же время высокий уровень цинизма проявляется в устойчивом разочаровании, отстранённости и даже враждебности к школьной среде, что существенно затрудняет педагогическое взаимодействие и снижает учебную активность.

Далее рассмотрим выраженность чувства несоответствия у обучающихся. Результаты количественного анализа графически представлены на Рис.3.

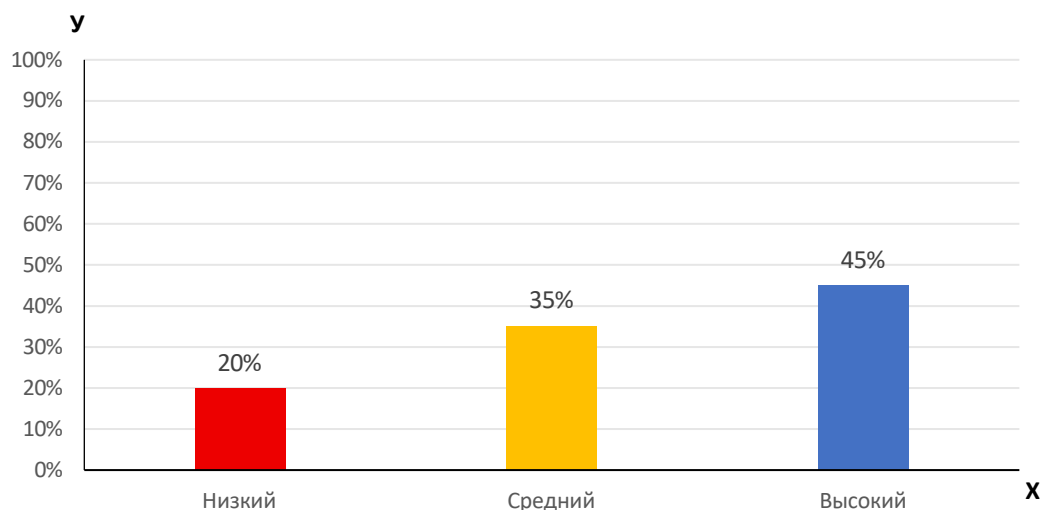


Рис.3. Результаты оценки выраженности чувства несоответствия у обучающихся

По результатам количественного анализа видно, что только у 4 обучающихся (20%) чувство несоответствия выражено на низком уровне, у 7 обучающихся (35%) - на среднем уровне, у 9 обучающихся (45%) - на высоком.

Представим результаты качественного анализа ответов обучающихся.

У обучающихся с низким уровнем выраженности чувства несоответствия(20%) отмечается устойчивая самооценка, уверенность в собственных силах и позитивное отношение к учебной деятельности. Такие подростки не испытывают внутреннего конфликта между своими возможностями и требованиями школы, воспринимают учебные задачи как посильные и интересные. В их ответах преобладают утверждения о том, что они способны справляться с заданиями, не склонны обесценивать свои достижения или сомневаться в собственной компетентности. Взаимодействие с педагогами и одноклассниками строится на открытости и инициативе: они свободно задают вопросы, охотно обращаются за поддержкой и советом. Даже сталкиваясь с препятствиями или неудачами, они не погружаются в глубокое разочарование и не отгораживаются от окружающей среды. Их отношение к

учебе продолжает оставаться конструктивным, а настроение в основном позитивным.

Обучающиеся со средним уровнем чувства несоответствия (35%) демонстрируют признаки нарастающей внутренней тревоги, связанной с ощущением, что их способности не соответствуют ожиданиям и требованиям. Им свойственны сомнения в своих силах, особенно после неудач и критики. Такие подростки отмечают, что им сложнее соответствовать требованиям учителей и родителей, иногда говоря, что они «не дотягивают» до нужного уровня. В их поведении может проявляться осторожность, выборочное выполнение заданий, желание уйти от сложной или публичной деятельности. Несмотря на это, они сохраняют способность к конструктивному взаимодействию.

У обучающихся с высоким уровнем чувства несоответствия (45%) наблюдается устойчивое чувство собственной неполноценности, несоответствия школьным требованиям и ожиданиям близких. Такие подростки склонны преуменьшать свои достижения, считая себя неспособными справиться с учебными задачами, даже если объективно они их успешно выполняют. В их речи и поведении отмечается убежденность в бессмысленности усилий, неверие в собственные силы и желание дистанцироваться от учёбы. Они могут демонстративно игнорировать поручения педагогов, отказываться от коллективных мероприятий. Эмоциональное состояние таких подростков характеризуется подавленностью, раздражительностью.

Таким образом, у обучающихся с низким уровнем чувства несоответствия отмечается устойчивая самооценка и позитивное отношение к учёбе, что способствует их конструктивному взаимодействию со школьной средой. Для подростков со средним уровнем выраженности этого чувства характерно нарастание внутреннего напряжения и сомнений в собственной компетентности, однако у них ещё сохраняется потенциал для восстановления уверенности. В то же время высокий уровень чувства

несоответствия проявляется в устойчивом ощущении некомпетентности, отчуждённости и апатии, что существенно затрудняет учебную мотивацию и взаимодействие с педагогами.

Обобщив данные, полученные посредством применения методики «Опросник школьного выгорания» (Автор: К. Salmela-Aroetal. (2009) Адаптация: А. А. Бочавер, О. Р. Михайлова (2023)), можно сделать вывод о том, что для большинства обучающихся характерны выраженные признаки профессионального выгорания, проявляющиеся на всех ключевых уровнях: эмоциональном (истощение), ценностном (цинизм) и личностном (чувство несоответствия). Преобладание средних и высоких значений по всем трём компонентам свидетельствует о том, что значительная часть подростков испытывает хроническую усталость, эмоциональное дистанцирование от школьной среды и устойчивое ощущение собственной некомпетентности. Это проявляется в снижении учебной мотивации, апатии, раздражительности, трудностях с восстановлением сил и формальном отношении к учебным обязанностям. Полученные результаты указывают на необходимость организации целенаправленной психолого-педагогической поддержки, направленной на профилактику и коррекцию выгорания, восстановление позитивного самоотношения и формирование устойчивой учебной мотивации у школьников.

Далее представим результаты количественного и качественного анализа данных, полученных посредством применения методики «Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)».

В Таблице 2 представлена сводная таблица с результатами оценки выраженности компонентов самочувствия у обучающихся.

Сводная Таблица с результатами оценки выраженности компонентов  
самочувствия у обучающихся

№ п/п	Возраст	Самочувствие	Активность	Настроение
1	2	3	4	5
1	13 лет	4	3	4
2	13 лет	3	4	4
3	13 лет	5	2	4
4	13 лет	4	4	5
5	13 лет	3	3	4
6	13 лет	5	2	3
7	13 лет	4	5	5
8	13 лет	5	3	3
9	13 лет	3	4	4
10	14 лет	2	2	2
11	14 лет	4	4	3
12	14 лет	4	3	5
13	14 лет	2	4	5
14	14 лет	3	3	4
15	14 лет	4	4	2
16	14 лет	4	3	3
17	14 лет	4	4	4
18	14 лет	3	5	3
19	14 лет	4	5	5
20	14 лет	4	3	4
Средний балл		3,7	3,5	3,8

Результаты количественного анализа полученных данных графически представлены на Рис.4.

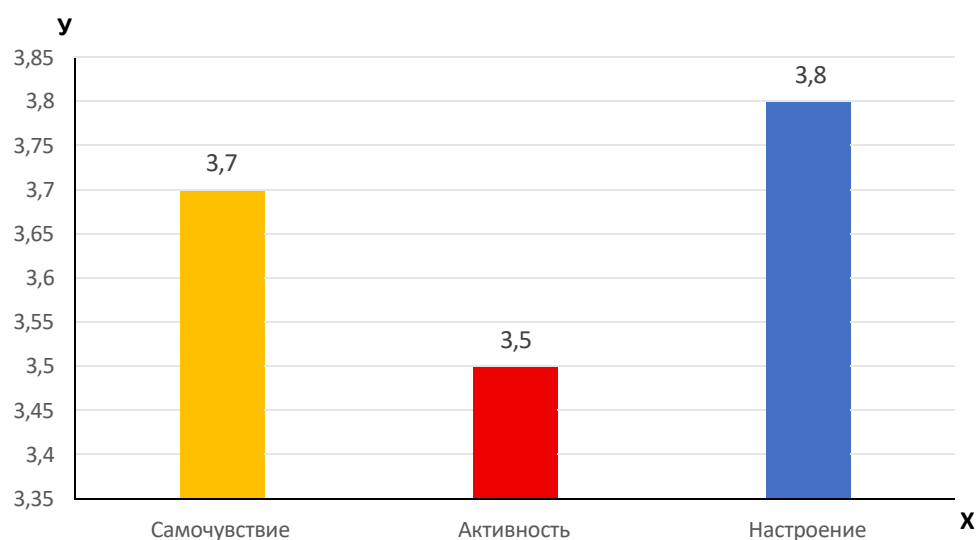


Рис.4. Среднегрупповые значения самооценки функционального состояния обучающихся

В результате количественного анализа получены данные о том, что у обучающихся все компоненты функционального состояния выражены преимущественно на среднем уровне: средний балл по шкале «самочувствие» равен 3,7, по шкале «активность» - 3,5, по шкале «настроение» - 3,8.

Качественный анализ ответов обучающихся показывает, что для большинства обучающихся характерен определенный баланс между ощущением собственных сил, эмоциональным фоном и жизненной энергией. Самочувствие, оцениваемое на 3,7 балла, проявляется в том, что обучающиеся в целом ощущают себя достаточно бодрыми и здоровыми для выполнения учебных и повседневных дел. Они не жалуются на постоянное недомогание или выраженную усталость, однако и не отмечают состояния полного физического и психологического комфорта. В течение учебного дня такие подростки могут испытывать спады и подъёмы сил, но в целом способны поддерживать работоспособность, не впадая в апатию или болезненность. В их ответах часто встречаются формулировки о том, что «в целом самочувствие нормальное», «бывают дни получше и похуже», что говорит о ситуативной, а не хронической природе возникающих трудностей.

Активность, средний балл которой составляет 3,5, у этих обучающихся проявляется как умеренная вовлечённость в школьную и внеучебную жизнь. Подростки способны проявлять инициативу, участвовать в коллективных делах, однако не всегда делают это с высоким внутренним энтузиазмом. В их поведении заметна некоторая инертность: они могут выполнять задания, но без ярко выраженного стремления к лидерству или поиску новых форм активности. В ситуациях, требующих быстрой мобилизации или нестандартных решений, такие школьники иногда испытывают затруднения, предпочитая действовать по привычным схемам. Тем не менее при необходимости они способны собраться и выполнить требуемое с приложением волевых усилий.

Настроение обучающихся оценивается в среднем на 3,8 балла и характеризуется относительной уравновешенностью и отсутствием резких

колебаний. Подростки отмечают, что обычно чувствуют себя спокойно, без сильного волнения. Преобладающий эмоциональный фон можно назвать нейтральным или слегка приподнятым: они не склонны ни к ярким радостным эмоциям, ни к сильным переживаниям. Тем не менее, в их ответах появляются упоминания о периодической скуке, легкой раздражительности или временных спадах настроения, что указывает на некоторую зависимость эмоционального фона от внешних факторов.

Обобщив полученные данные, можно сделать вывод о том, что функциональное состояние большинства обучающихся отличается относительным равновесием: отсутствует ярко выраженное неблагополучие по всем компонентам (самочувствие, активность, настроение). Их состояние можно охарактеризовать как «рабочее», позволяющее справляться с учебными нагрузками и социальными задачами без выраженного дискомфорта. Однако для поддержания такого баланса им требуется регулярный отдых, смена деятельности и поддержка со стороны значимых взрослых.

Важно отметить, что при анализе соотношения компонентов у обучающихся наблюдается определённая диспропорция: показатели настроения (3,8) несколько выше, чем показатели самочувствия (3,7) и активности (3,5). Это может свидетельствовать о том, что эмоциональный фон поддерживается за счёт волевых усилий или внешних стимулов, в то время как физические ресурсы и внутренняя энергия находятся на более низком уровне. Такое состояние часто встречается у обучающихся в периоды повышенной учебной нагрузки или при недостатке сна и отдыха.

Обобщив данные по всему исследованию, можно сделать вывод о том, что для большинства обследованных обучающихся характерны признаки эмоционального выгорания, в связи с чем необходимо разработать и реализовать психолого-педагогические условия его преодоления.

### **2.3. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального выгорания обучающихся подросткового возраста**

На основе данных, полученных в ходе эмпирического исследования, были разработаны и реализованы психолого-педагогические условия преодоления эмоционального выгорания у подросткового возраста обучающихся.

В рамках данного исследования была разработана и реализована программа преодоления эмоционального выгорания.

**Цель программы:** снижение выраженности симптомов эмоционального выгорания у обучающихся, восстановление психоэмоциональных ресурсов, повышение учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и конструктивного взаимодействия в школьной среде.

#### **Задачи программы:**

- 1) Снизить уровень эмоционального истощения, обучить подростков способам быстрого восстановления сил и профилактики усталости.
- 2) Преодолеть проявления цинизма и отстранённости, сформировать позитивное отношение к учебной деятельности и школьной среде.
- 3) Повысить самооценку, укрепить чувство компетентности и личной эффективности в учёбе.
- 4) Развить навыки эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и эффективного планирования времени.
- 5) Создать в классе атмосферу взаимной поддержки, доверия и психологической безопасности.

**Срок реализации:** 1 месяц (4 недели).

**Частота проведения:** 2-3 раза в неделю.

**Целевая группа:** обучающиеся в возрасте 13-14 лет с выявленными признаками эмоционального выгорания (по результатам диагностики: средний и высокий уровень истощения, цинизма, чувства несоответствия, средний уровень по шкалам САН).

### **Программа реализуется с опорой на следующие принципы:**

- Комплексность: работа ведётся одновременно на индивидуальном, групповом и организационном уровнях.
- Субъектность: обучающиеся выступают активными участниками процесса, их мнение учитывается при выборе форм работы.
- Опора на внутренние ресурсы: акцент делается не на недостатках, а на сильных сторонах личности и возможностях для роста.
- Интеграция в образовательный процесс: мероприятия органично вписываются в школьную жизнь.

Для реализации программы использованы следующие психолого-педагогические приемы, методы, формы организации работы:

- 1) Групповая работа: развитие навыков общения, стрессоустойчивости, тайм-менеджмента, ассертивности (уверенного поведения).
- 2) Арт-терапевтические техники: рисование, лепка, работа с метафорическими картами для выражения эмоций и снятия напряжения.
- 3) Техники релаксации: дыхательные упражнения, аутотренинг.
- 4) Когнитивно-поведенческие приёмы: работа с негативными установками («я не справлюсь», «это бесполезно»), формирование позитивного мышления.
- 5) Игровые методы: психологические игры на сплочение коллектива и развитие эмпатии.
- 6) Беседы: индивидуальные и групповые сессии по постановке целей и поиску внутренних ресурсов.

Программа разработана с опорой на рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у старшеклассников, предложенные Т.В. Крыловой [25].

В Таблице 3 представлено календарно-тематическое планирование мероприятий на месяц по реализации психолого-педагогических условий преодоления эмоционального выгорания у обучающихся.

Таблица 3

Календарно-тематическое планирование мероприятий на месяц по реализации психолого-педагогических условий преодоления эмоционального выгорания у обучающихся

Неделя	Тема занятия	Цель	Методы и техники	Форма проведения
1	2	3	4	5
1 неделя	Диагностика, знакомство, создание безопасной среды	Установление доверительных отношений, первичная диагностика актуального состояния.	Упражнение «Имя и качество», «Снежный ком», групповая дискуссия «Что такое выгорание?».	Занятие с элементами тренинга – знакомство (2 раза)
	Ресурсы личности: «Я могу!»	Выявление сильных сторон, повышение самооценки.	Упражнение «Дерево моих достижений», «Комплименты по кругу».	Занятие с элементами тренинга
2 неделя	Управление эмоциями «Я хозяин своих чувств»	Обучение распознаванию и регуляции эмоций (раздражение, тревога).	Техника «Дыхание по квадрату», упражнение «Эмоциональный термометр».	Занятие с элементами тренинга – семинар
	Тайм-менеджмент для школьника: «Как всё успеть?»	Снижение перегрузки, обучение планированию.	Интерактивная лекция, упражнение «Матрица Эйзенхауэра» для задач.	Практикум
	Арт-терапия: «Мой мир в красках»	Снятие психоэмоционального напряжения невербальным способом.	Рисование на тему «Моё безопасное место», работа с пластилином.	Творческая мастерская
3 неделя	Командообразование «Мы — команда»	Преодоление чувства одиночества, развитие эмпатии и сотрудничества.	Игры на сплочение («Узел», «Слепой и поводырь»), упражнение «Общий рисунок».	Занятие с элементами тренинга
	Работа с негативными установками: «Меняем минус на плюс»	Преодоление цинизма и чувства несоответствия через когнитивную перестройку.	Техника «Диспут-аргументация», работа с карточками негативных убеждений.	Групповая работа
	Техники релаксации: «Остров	Обучение навыкам быстрого восстановления и	Прогрессивная мышечная релаксация по Дж	Практикум-релаксация

Продолжение Таблицы 3

1	2	3	4	5
	Спокойствия»	Снятия мышечных зажимов.	Джекобсону, аототренинг.	
4 неделя	Целеполагание: «Мои цели- моя мотивация»	Формирование позитивной учебной мотивации, связывание учёбы с личными интересами.	Упражнение «Колесо баланса», техника SMART для постановки учебных целей.	Занятие с элементами тренинга.
	Итоговое занятие: «Подведение итогов»	Закрепление полученных навыков, рефлексия изменений.	Упражнение «Чемодан— Мясорубка— корзина», повторная диагностика ( анкетирование)	Итоговое занятие с элементами тренинга.
(доп.)	Профилактика на будущее: «Мой план поддержки»	Создание индивидуального плана профилактики выгорания.	Составление карты ресурсов, обсуждение стратегий самопомощи	Индивидуальные консультации

Конспекты занятий программы представлены в приложении А.

Реализация предложенной программы психолого-педагогического сопровождения, разработанной с учётом результатов эмпирического исследования, позволит достичь следующих изменений в состоянии и поведении обучающихся:

1. Снижение выраженности симптомов эмоционального выгорания. По итогам программы ожидается статистически и качественно значимое снижение уровня эмоционального истощения. Подростки научатся распознавать признаки усталости на ранних стадиях и применять техники саморегуляции, что позволит им быстрее восстанавливать силы. Устойчивое чувство «внутренней пустоты» и апатии, характерное для высокого уровня выгорания, сменится более стабильным психоэмоциональным фоном.

2. Преодоление цинизма и отстранённости. Ожидается трансформация отношения к учебной деятельности и школьной среде. Проявления формализма, безразличия и скепсиса уступят место более конструктивной

позиции. Подростки начнут воспринимать школу не только как источник обязанностей, но и как пространство для личностного роста и общения. Снизится уровень конфликтности и демонстративного дистанцирования в отношениях с педагогами и одноклассниками.

3. Повышение самооценки и чувства компетентности. Ключевым результатом станет снижение выраженности чувства несоответствия. Обучающиеся смогут более объективно оценивать свои достижения, перестанут обесценивать собственные успехи. Укрепится вера в свои силы, что приведёт к снижению тревожности перед контрольными работами и публичными ответами. Появится внутренняя опора, позволяющая справляться с неудачами без тотального разочарования в себе.

4. Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Участники программы овладеют конкретными практическими инструментами: дыхательными техниками для снятия острого напряжения, методами планирования времени для борьбы с перегрузкой и когнитивными приёмами для работы с негативными мыслями. Это сформирует у них психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям учебного процесса.

5. Восстановление учебной мотивации. Ожидается рост познавательной активности и интереса к учёбе. Поскольку снизится уровень усталости и повысится самооценка, внутренняя мотивация («мне это интересно») начнёт превалировать над внешней («надо сдать»). Подростки станут более инициативными на уроках, охотнее будут браться за сложные задачи.

6. Улучшение психоэмоционального состояния (по данным методики САН). Прогнозируется повышение средних баллов по всем трём шкалам опросника САН:

- Самочувствие: станет более стабильным, уйдут жалобы на постоянную разбитость.
- Активность: повысится жизненный тонус, появится больше энергии для учебной и внеучебной деятельности.

– Настроение: станет более ровным и позитивным, снизится частота приступов раздражительности и уныния.

7. Формирование благоприятного социально-психологического климата. В классе сформируется атмосфера взаимного уважения, поддержки и психологической безопасности. Это станет мощным буфером, защищающим подростков от развития симптомов выгорания в будущем.

В долгосрочной перспективе реализация программы способствует не только преодолению текущего кризиса, но и формированию у обучающихся личностной зрелости, ответственности за своё состояние и умения выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

#### **2.4. Оценка эффективности реализации психолого-педагогических условий преодоления эмоционального выгорания у обучающихся подросткового возраста**

После реализации программы был проведен контрольный этап исследования с целью определения ее эффективности. На контрольном этапе исследования были применены те же методики, что и на констатирующем этапе.

В Таблице 4 представлена сводная таблица с результатами оценки выраженности компонентов школьного выгорания у обучающихся до и после формирующего этапа.

Таблица 4

Сводная Таблица с результатами оценки выраженности школьного выгорания у обучающихся до и после формирующего этапа

№ п/п	Возраст	Истощение		Цинизм		Чувство несоответствия	
		До	После	До	После	До	После
1	2	3	4	5	6	7	8
1	13 лет	4 балла (низкий уровень)	5 баллов (низкий уровень)	14 баллов (высокий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	3 балла (низкий уровень)	2 балла (низкий уровень)
2	13 лет	12 баллов (средний уровень)	6 баллов (низкий уровень)	16 баллов (высокий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высокий уровень)	5 баллов (средний уровень)

Продолжение Таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8
3	13 лет	17 баллов (высокий уровень)	9 баллов (средний уровень)	5 баллов (низкий уровень)	3 балла (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	3 балла (низкий уровень)
4	13 лет	10 баллов (средний уровень)	7 баллов (низкий уровень)	8 баллов (средний уровень)	5 баллов (средний уровень)	11 баллов (высокий уровень)	7 баллов (средни й уровень)
5	13 лет	5 баллов (низкий уровень)	6 баллов (низкий уровень)	15 баллов (высокий уровень)	14 баллов (высокий уровень)	4 балла (низкий уровень)	2 балла (низкий уровень)
6	13 лет	14 баллов (средний уровень)	6 баллов (низкий уровень)	14 баллов (высокий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	10 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высоки й уровень)
7	13 лет	21 балл (высокий уровень)	11 баллов(с редний уровень)	4 балла (низкий уровень)	3 балла (средний уровень)	12 баллов (высокий уровень)	10 баллов (высоки й уровень)
8	13 лет	14 баллов (средний уровень)	13 баллов (средний уровень)	11 баллов (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	7 баллов (средний уровень)	4 балла (низкий уровень)
9	13 лет	5 баллов (низкий уровень)	4 баллов (низкий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	11 баллов (среднийур овень)	2 балла (низкий уровень)	1 балл (низкий уровень)
10	14 лет	18 баллов (высокий уровень)	12 баллов(сред ний уровень)	3 балла (низкий уровень)	3 балла (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	3 балла (низкий уровень)
11	14 лет	13 баллов (средний уровень)	6 баллов (низкий уровень)	17 баллов (высокий уровень)	11 баллов (средний уровень)	9 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высоки й уровень)
12	14 лет	20 баллов (высокий уровень)	19 баллов (высокий уровень)	7 баллов (средний уровень)	5 баллов (средний уровень)	5 баллов (средний уровень)	3 балла (низкий уровень)
13	14 лет	6 баллов (низкий уровень)	6 баллов (низкий уровень)	16 баллов (высокий уровень)	14 баллов (высокий уровень)	3 балла (низкий уровень)	3 балла (низкий уровень)
14	14 лет	19 баллов (высокий уровень)	10 баллов (средний уровень)	5 баллов (низкий уровень)	4 балла (средний уровень)	10 баллов (высокий уровень)	6 баллов (средни й уровень)
15	14 лет	12 баллов (средний уровень)	7 баллов (низкий уровень)	9 баллов (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	7 баллов (средний уровень)	4 балла (низкий уровень)

Продолжение Таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8
16	14 лет	22 балла (высокий уровень)	20 баллов (высокий уровень)	11 баллов (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	5 баллов(с редний уровень)
17	14 лет	4 балла (низкий уровень)	7 баллов (низкий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	13 баллов (высокий уровень)	11 баллов (высокий уровень)	6 баллов (средни й уровень)
18	14 лет	11 баллов (средний уровень)	6 баллов (низкий уровень)	10 баллов (средний уровень)	6 баллов (средний уровень)	9 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высоки й уровень)
19	14 лет	19 баллов (высокий уровень)	18 баллов (высокий уровень)	12 баллов (средний уровень)	5 баллов (средний уровень)	7 баллов (средний уровень)	3 балла (низкий уровень)
20	14 лет	13 баллов (средний уровень)	7 баллов (низкий уровень)	8 баллов (средний уровень)	4 балла (средний уровень)	10 баллов (высокий уровень)	9 баллов (высоки й уровень)

На Рис.5. графически представлены результаты сравнительного анализа характеристики уровней выраженности истощения у обучающихся.

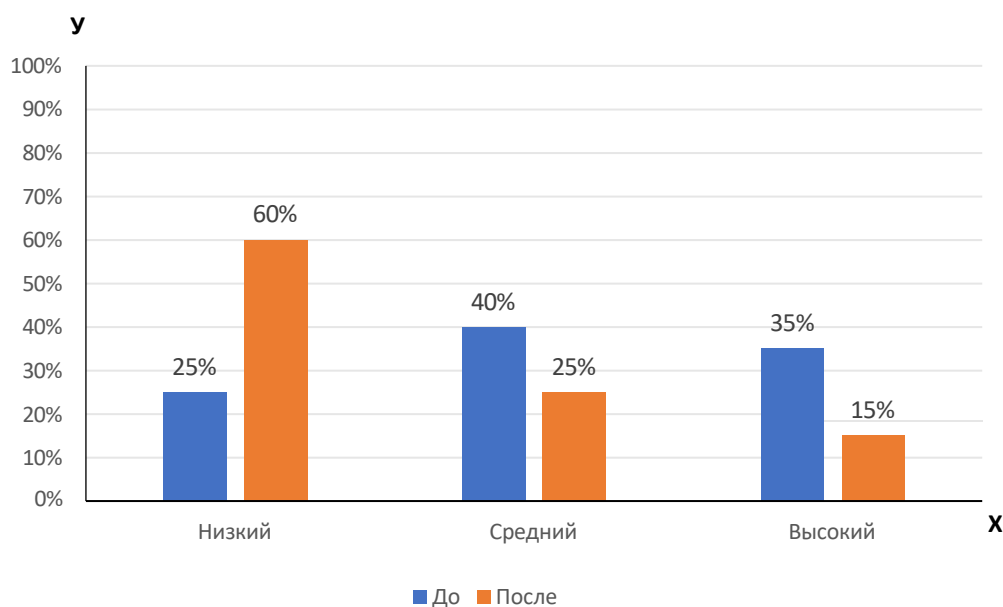


Рис.5. Сравнительная характеристика уровней выраженности истощения у обучающихся (контрольный этап)

Сравнительный анализ показал, что на контрольном этапе исследования сократилось количество обучающихся с высоким уровнем

истощения (было 35%, стало 15%) и увеличилось количество обучающихся с низкими показателями (было 25%, стало 60%).

Сравнительный анализ, проведённый на контрольном этапе исследования, наглядно демонстрирует эффективность реализованной психолого-педагогической программы по преодолению эмоционального выгорания у обучающихся.

На контрольном этапе исследования доля обучающихся с высоким уровнем истощения сократилась до 15%. Это свидетельствует о том, что у значительной части обучающихся, ранее находившихся в зоне риска, удалось снизить выраженность симптомов хронического утомления и восстановить психоэмоциональные ресурсы. Одновременно с этим произошло резкое увеличение числа обучающихся с низким уровнем истощения: после реализации программы этот показатель вырос до 60%. Таким образом, большинство участников перешли из категории «риска» или «средней выраженности» в категорию психологического благополучия по данному параметру.

Качественный анализ ответов обучающихся показывает, что после реализованных мероприятий они научились распознавать признаки усталости на ранних стадиях и своевременно применять освоенные техники саморегуляции (дыхательные упражнения, техники релаксации). Это позволяет им не доводить организм до состояния полного истощения. Жалобы на постоянную нехватку сил и ощущение «выжатости» сменились утверждениями о том, что у них «хватает энергии на выполнение заданий» и «появились силы на хобби».

Изменилось и отношение к учебным нагрузкам. Обучающиеся отмечают, что после проведенной психолого-педагогической работы они научились оценивать свое самочувствие и выполнять учебные задания, не доводя себя до переутомления. Снизилась частота проявлений раздражительности и апатии в общении с одноклассниками и учителями. Пассивность сменилась активной жизненной позицией.

Важно отметить устойчивость произошедших изменений. Обучающиеся сообщают, что новые навыки стали частью их повседневной жизни. Они научились планировать своё время (благодаря тренингам по тайм-менеджменту), что позволило снизить уровень хаоса и перегрузки. Восстановление после учебных дней происходит быстрее и качественнее.

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что целенаправленная работа по преодолению эмоционального выгорания принесла положительные результаты. Снижение доли обучающихся с высоким уровнем истощения более чем в два раза и рост числа обучающихся с низким уровнем до 60% являются прямым доказательством эффективности разработанной программы. Обучающиеся не просто избавились от симптомов усталости, но и приобрели ценный опыт управления своим состоянием, что служит надёжной профилактикой рецидивов выгорания в будущем.

На Рис.6. графически представлены результаты сравнительного анализа уровней выраженности цинизма у обучающихся на контрольном этапе исследования.

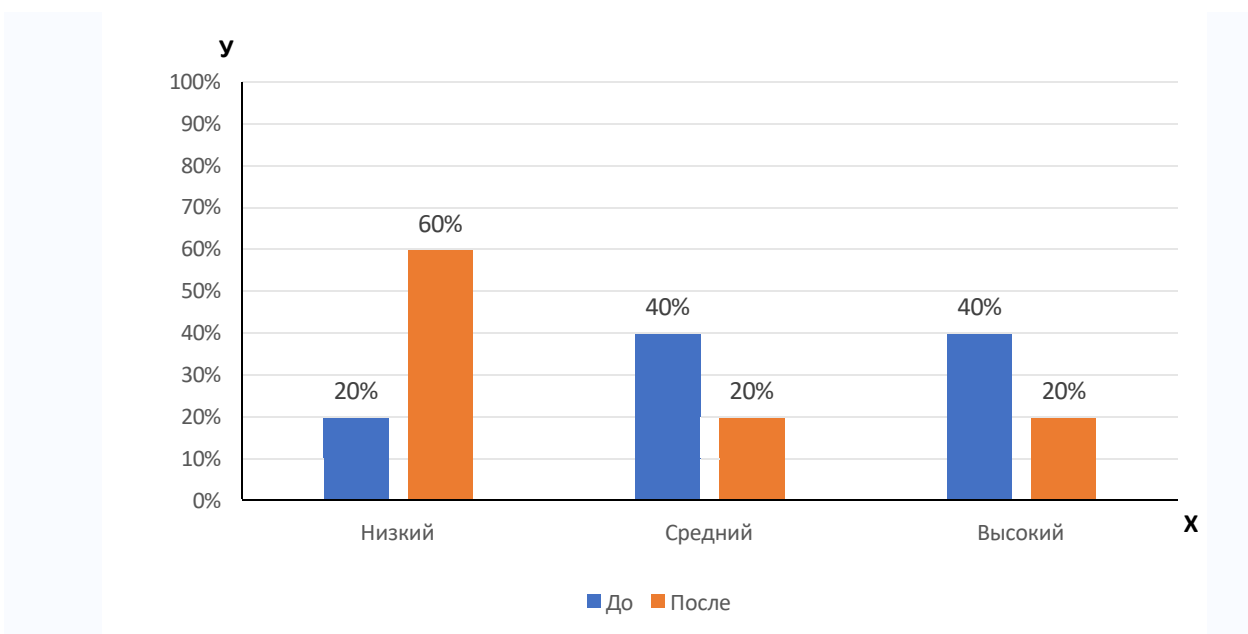


Рис.6. Сравнительная характеристика уровней выраженности цинизма у обучающихся (контрольный этап)

Сравнительный анализ показал, что на контрольном этапе исследования сократилось количество обучающихся с высоким уровнем

цинизма (было 40%, стало 20%) и увеличилось количество обучающихся с низкими показателями (было 20%, стало 60%).

Полученные результаты свидетельствует о том, что у значительной части обучающихся, ранее находившихся в зоне риска, удалось снизить выраженность симптомов эмоционального дистанцирования и восстановить ценностное отношение к учебной деятельности.

Качественный анализ ответов обучающихся на контрольном этапе позволяет глубже понять природу произошедших изменений. Респонденты отмечают, что научились более конструктивно относиться к учебным требованиям и школьной среде в целом. Если раньше для них были характерны суждения о формализме, бессмысленности отдельных требований, а иногда и о несправедливости оценок, то теперь такие высказывания встречаются значительно реже. Подростки стали реже позволять себе ироничные или скептические замечания в адрес учителей, школьных правил и отдельных предметов. В их поведении практически исчезли проявления пассивного сопротивления: они с большим внутренним энтузиазмом выполняют задания, активнее участвуют во внеурочных мероприятиях и проявляют большую открытость в контактах.

Особенно важно, что изменилось самоотношение и восприятие школьной среды. Обучающиеся стали чаще говорить о том, что воспринимают учёбу как значимую и полезную часть своей жизни. В их ответах преобладают утверждения о готовности выполнять требования школы, отсутствии склонности обесценивать учебные задачи или относиться к ним с иронией. В общении с педагогами и сверстниками такие школьники стали более открыты, готовы к сотрудничеству, не проявляют демонстративного равнодушия или пренебрежения к происходящему. Даже при столкновении с трудностями или неудачами они не склонны к тотальному разочарованию в школе и не формируют устойчивой защитной позиции отстранённости. Их отношение к учёбе стало более конструктивным, а эмоциональный фон — преимущественно позитивным.

Изменения коснулись и эмоционального состояния подростков. На смену апатии, раздражению и ощущению бессмысленности пришли более ровные и позитивные переживания. Подростки отмечают, что стали чаще испытывать интерес к занятиям, появилось желание участвовать в жизни класса и школы. Снизилась частота конфликтов с учителями и одноклассниками, а в диалоге с педагогами появилась большая доверительность и готовность обсуждать сложные вопросы.

Таким образом, можно утверждать, что целенаправленная работа по преодолению эмоционального выгорания обучающихся оказалась эффективной, т.к. обучающиеся избавились от симптомов отстранённости и разочарования, а также приобрели ценный опыт конструктивного взаимодействия со школьной средой, что служит надёжной профилактикой рецидивов выгорания в будущем.

На Рис.7. графически представлены результаты сравнительного анализа уровневой характеристики выраженности чувства несоответствия у обучающихся на контрольном этапе исследования.

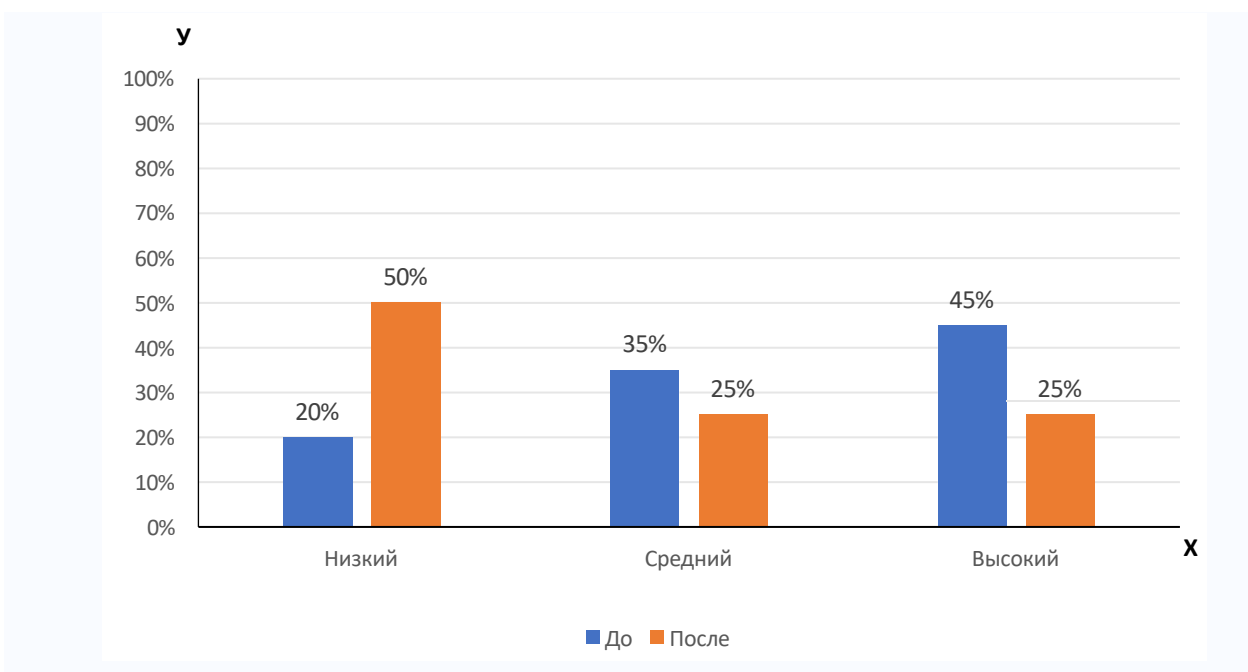


Рис.7. Сравнительная характеристика уровней выраженности чувства несоответствия у обучающихся (контрольный этап)

На контрольном этапе исследования увеличилось количество обучающихся с низкими показателями чувства несоответствия (было 20%,

стало 50%) и сократилось количество обучающихся с высоким уровнем чувства несоответствия (было 45%, стало 25%).

Полученные результаты свидетельствуют о заметном снижении внутреннего конфликта между самооценкой и требованиями школьной среды, а также о росте уверенности в собственных силах.

Качественный анализ ответов обучающихся на контрольном этапе исследования показывает, что у большинства респондентов произошли позитивные изменения в восприятии себя и своих учебных возможностей. Те, кто ранее испытывал выраженное чувство несоответствия, теперь отмечают, что стали чаще воспринимать учебные задачи как посильные и интересные. В их ответах преобладают утверждения о том, что они способны справляться с заданиями, не склонны обесценивать свои достижения или сомневаться в собственной компетентности. Даже при столкновении с трудностями или неудачами такие школьники не впадают в тотальное разочарование в себе и не формируют устойчивой защитной позиции отстранённости. Их отношение к учёбе стало более конструктивным, а эмоциональный фон — преимущественно позитивным.

Обучающиеся, у которых на начальном этапе отмечались признаки нарастающего внутреннего напряжения и сомнений в собственной компетентности, после реализации программы стали проявлять больше инициативы в учебной деятельности. Они чаще обращаются за помощью к педагогам, не боятся задавать вопросы и участвовать в обсуждениях. В их поведении исчезла пассивность и избирательность в выполнении заданий, а стремление избегать сложных или публичных форм работы сменилось готовностью пробовать новое и брать на себя ответственность.

Особенно значимые изменения произошли у обучающихся с исходно высоким уровнем чувства несоответствия. Если раньше они часто обесценивали свои достижения, считали себя неспособными справиться с учебными задачами и дистанцировались от учебной деятельности, то теперь такие обучающиеся отмечают рост веры в собственные силы. Они стали реже

занимать оборонительную или критическую позицию в общении с педагогами, чаще проявляют интерес к коллективным делам и не склонны демонстративно игнорировать просьбы учителей. В эмоциональном состоянии этих подростков уменьшились проявления апатии, раздражения и ощущения бессмысленности происходящего.

В целом, по результатам качественного анализа, можно сделать вывод, что у обучающихся после реализации программы сформировалась более устойчивая самооценка, появилось ощущение собственной компетентности и позитивное отношение к учебной деятельности. Это способствует их конструктивному взаимодействию со школьной средой и служит надёжной профилактикой рецидивов выгорания в будущем.

Далее рассмотрим результаты количественного и качественного анализа данных, полученных посредством применения методики «Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)» на контрольном этапе исследования.

В Таблице 5 представлена сводная таблица с результатами оценки выраженности компонентов самочувствия у обучающихся до и после формирующего этапа.

Таблица 5

Сводная Таблица с результатами оценки выраженности компонентов самочувствия у обучающихся до и после формирующего этапа

№ п/п	Возраст	Самочувствие		Активность		Настроение	
		До	После	До	После	До	После
1	2	3	4	5	6	7	8
1	13 лет	4	4	3	4	4	4
2	13 лет	3	4	4	4	4	4
3	13 лет	5	5	2	4	4	4
4	13 лет	4	4	4	4	5	5
5	13 лет	3	5	3	3	4	5
6	13 лет	5	5	2	4	3	4
7	13 лет	4	4	5	5	5	5
8	13 лет	5	5	3	3	3	4
9	13 лет	3	5	4	4	4	5
10	14 лет	2	4	2	4	2	4
11	14 лет	4	4	4	4	3	4

1	2	3	4	5	6	7	8
12	14 лет	4	4	3	3	5	5
13	14 лет	2	4	4	4	5	5
14	14 лет	3	3	3	5	4	5
15	14 лет	4	5	4	4	2	4
16	14 лет	4	4	3	4	3	5
17	14 лет	4	4	4	5	4	4
18	14 лет	3	5	5	5	3	4
19	14 лет	4	4	5	5	5	5
20	14 лет	4	4	3	4	4	5
Средний балл		3,7	4,3	3,5	4,1	3,8	4,5

Результаты количественного анализа графически представлены на Рис.8.

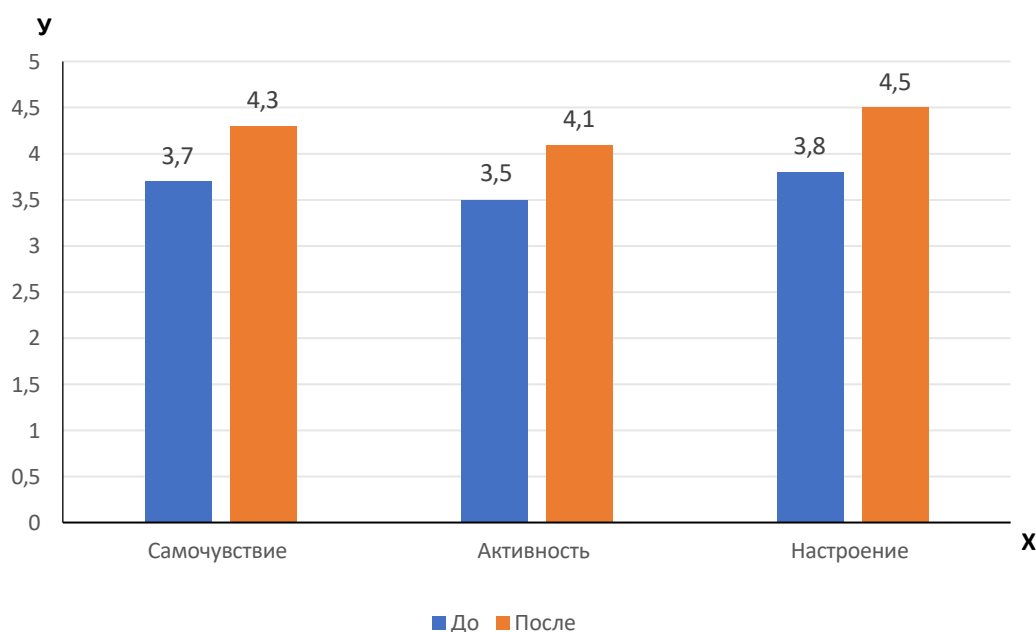


Рис.8. Сравнительная характеристика среднегрупповых значений самооценки функционального состояния обучающихся (контрольный этап)

Количественный анализ показал, что после реализации психолого-педагогических условий преодоления эмоционального выгорания у обучающихся повысились все показатели функционального состояния: самочувствие (было 3,7, стало 4,3), активность (было 3,5, стало 4,1), настроение (было 3,8, стало 4,5).

Самочувствие стало восприниматься обучающимися как более стабильное и ресурсное. Если ранее обучающиеся отмечали, что их состояние «в целом нормальное», но часто бывают спады, усталость и нехватка сил, то теперь в их ответах преобладают формулировки о бодрости, наличии энергии для выполнения учебных и внеучебных дел, быстром восстановлении после нагрузок. Жалобы на постоянную разбитость и ощущение «выжатости» практически исчезли, а усталость стала носить ситуативный характер и быстро проходить после отдыха.

Активность проявилась в росте внутренней вовлечённости и инициативности. Обучающиеся стали чаще проявлять интерес к коллективным делам, охотнее участвовать в обсуждениях, брать на себя новые задачи. В их поведении исчезла прежняя инертность и формальность, появилась готовность к поиску нестандартных решений и лидерству. Даже в ситуациях, требующих быстрой мобилизации, обучающиеся отмечают, что теперь им легче собраться и выполнить требуемое без чрезмерных волевых усилий.

Настроение стало более ровным, позитивным и устойчивым. Обучающиеся реже отмечают периоды скуки, раздражительности или кратковременного снижения тонуса. В их эмоциональном фоне преобладают спокойные и умеренно положительные переживания, а отношение к происходящему стало более рассудительным и конструктивным. Снизилась частота конфликтов с одноклассниками и учителями, а в диалоге с педагогами появилась большая доверительность.

В целом, по данным качественного анализа, у обучающихся сформировался более гармоничный баланс между ощущением собственных сил, эмоциональным фоном и жизненной энергией. Они научились распознавать ранние признаки усталости и применять техники саморегуляции, что позволило не доводить себя до истощения. Новые навыки стали частью повседневной жизни, а школьная среда начала восприниматься как пространство для личностного роста и поддержки. Эти

изменения носят устойчивый характер и служат надёжной профилактикой рецидивов эмоционального выгорания.

Обобщив результаты исследования, можно сделать вывод о том, что разработанная и реализованная программа преодоления эмоционального выгорания у обучающихся оказалась эффективной и может быть рекомендована для дальнейшей апробации.

## **Выводы по Главе 2**

Во второй главе данного исследования представлены результаты эмпирического исследования по изучаемой проблеме. В результате исследования получены следующие данные:

1. Исследование было организовано в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный и обобщающий. В качестве базы исследования выступила МКОУ Октябрьская СШ Красноярского края, выборка составила 20 обучающихся в возрасте 13-14 лет. Для диагностики эмоционального выгорания и функционального состояния использовались валидные методики: «Опросник школьного выгорания» (адаптация А.А. Бочавер, О. Р. Михайлова) и опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение). Методики позволили количественно и качественно оценить уровень истощения, цинизма, чувства несоответствия, а также общее психоэмоциональное состояние подростков.

2. На констатирующем этапе у большинства обучающихся выявлены выраженные признаки эмоционального выгорания: преобладали средние и высокие значения по всем трём компонентам (истощение, цинизм, чувство несоответствия). Качественный анализ показал, что у подростков с высоким уровнем выгорания наблюдаются хроническая усталость, апатия, снижение учебной мотивации, формальное отношение к обязанностям и ощущение собственной некомпетентности. Функциональное состояние по методике САН оценивалось преимущественно на среднем уровне, что свидетельствует

о недостаточном психоэмоциональном ресурсе для стабильной учебной деятельности. Полученные результаты подтвердили актуальность проблемы и необходимость разработки адресных психолого-педагогических мер.

3. На основе анализа эмпирических данных была разработана и реализована программа преодоления эмоционального выгорания. Программа включала комплекс мероприятий: групповые тренинги (стрессоустойчивость, тайм-менеджмент), арт-терапию, техники релаксации, когнитивно-поведенческие приёмы, игровые методы и индивидуальные консультации. Ключевые принципы реализации: комплексность, субъектность (активная позиция обучающихся), опора на внутренние ресурсы и интеграция в образовательный процесс. Цель программы – снижение выраженности симптомов выгорания, восстановление ресурсов, повышение мотивации и формирование навыков саморегуляции.

4. На контрольном этапе исследования зафиксирована положительная динамика по всем показателям. Количественный анализ показал снижение высокого уровня истощения с 35% до 15%, рост низкого уровня – с 25% до 60%. Снижение высокого уровня цинизма с 40% до 20%, рост низкого уровня – с 20% до 60%. Рост низкого уровня чувства несоответствия с 20% до 50%, снижение высокого – с 45% до 25%. Повышение всех показателей по методике САН: самочувствие (с 3,7 до 4,3), активность (с 3,5 до 4,1), настроение (с 3,8 до 4,5). Качественный анализ подтвердил: обучающиеся отмечают рост бодрости, интереса к учёбе, уверенности в себе, снижение раздражительности и апатии, появление навыков саморегуляции и более конструктивное отношение к школьной среде. Изменения носят устойчивый характер, что свидетельствует о высокой эффективности реализованных психолого-педагогических условий и их профилактическом потенциале.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе обобщены результаты теоретического анализа психолого-педагогической литературы и собственного эмпирического исследования по проблеме психолого-педагогических условий преодоления эмоционального выгорания подросткового возраста обучающихся .

Актуальность изучения данной проблемы обусловлена современными тенденциями в образовании: интенсификацией учебного процесса, ростом академических требований и увеличением числа стрессовых факторов в школьной среде. Всё это приводит к тому, что эмоциональное выгорание становится не только профессиональной проблемой взрослых, но и всё чаще встречается среди подростков. Состояние выгорания негативно сказывается на психоэмоциональном и физическом здоровье школьников, снижает их учебную мотивацию, приводит к отстранённости, апатии и даже к психосоматическим нарушениям. В подростковом возрасте, когда формируются механизмы саморегуляции и самооценка, последствия выгорания могут быть особенно разрушительными и сказываться на дальнейшем личностном развитии. Поэтому своевременное выявление и преодоление эмоционального выгорания у обучающихся – одна из ключевых задач современной школы.

В первой главе проведён глубокий теоретический анализ феномена эмоционального выгорания. На основе обобщения научных данных раскрыта сущность этого явления как сложного психосоциального синдрома, включающего эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию личных достижений. Выделены основные причины, стадии и проявления выгорания у обучающихся, а также специфика его развития в подростковом возрасте. Особое внимание уделено психологическим особенностям подростков 13-14 лет: их высокой эмоциональной чувствительности, зависимости от мнения сверстников, недостаточной сформированности навыков саморегуляции и склонности к максимализму. Всё это делает данную возрастную группу особенно уязвимой к развитию

признаков выгорания. В главе также систематизированы психолого-педагогические способы профилактики и преодоления выгорания, обоснованы принципы комплексности, раннего вмешательства и субъектности.

Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования, проведённого на базе МКОУ Октябрьская СШ Красноярского края среди 20 обучающихся 13-14 лет. На констатирующем этапе у большинства подростков выявлены выраженные признаки эмоционального выгорания: преобладали средние и высокие значения по всем трём компонентам (истощение, цинизм, чувство несоответствия), а функциональное состояние по методике САН оценивалось преимущественно на среднем уровне. Качественный анализ показал, что у школьников с высоким уровнем выгорания наблюдаются хроническая усталость, апатия, снижение учебной мотивации, формальное отношение к обязанностям и ощущение собственной некомпетентности.

На основе полученных данных была разработана и реализована программа преодоления эмоционального выгорания, включающая групповые тренинги, арт-терапию, техники релаксации, когнитивно-поведенческие приёмы и индивидуальные консультации. Ключевыми принципами реализации стали комплексность, субъектность (активная позиция обучающихся), опора на внутренние ресурсы и интеграция в образовательный процесс.

Контрольный этап исследования продемонстрировал высокую эффективность реализованных мер. Количественный анализ показал: доля обучающихся с высоким уровнем истощения снизилась с 35% до 15%, с высоким цинизмом – с 40% до 20%, с высоким чувством несоответствия – с 45% до 25%. Одновременно вырос процент подростков с низкими показателями по этим шкалам. По методике САН все показатели функционального состояния выросли: самочувствие – с 3,7 до 4,3; активность – с 3,5 до 4,1; настроение – с 3,8 до 4,5. Качественный анализ подтвердил:

обучающиеся отмечают рост бодрости, интереса к учёбе, уверенности в себе, снижение раздражительности и апатии, появление навыков саморегуляции и более конструктивное отношение к школьной среде. Изменения носят устойчивый характер.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что специально организованные психолого-педагогические условия способны существенно снизить выраженность симптомов эмоционального выгорания у подростков, повысить их учебную мотивацию и сформировать навыки саморегуляции. Разработанная программа может быть рекомендована для внедрения в практику работы образовательных учреждений как эффективный инструмент профилактики и коррекции эмоционального неблагополучия школьников.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амирханова П.М. Психолого-педагогическая характеристика старшего подросткового возраста // Вестник научной мысли. 2022. № 5. С. 423–428.
2. Бочавер А.А. Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке // Вопросы образования. 2023. № 2. С. 70–100.
3. Бусел-Кучинская Е.Н. Эмоциональное выгорание у старшеклассников (на примере ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска») // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей (Витебский государственный университет им. П. М. Машерова; науч. ред. А. П. Орлова) отв. за выпуск С. А. Моторов. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2019. С. 78–81.
4. Валиахметов А.Р. Роль педагога-психолога в предупреждении эмоционального выгорания у учащихся старшего школьного возраста // А.Р. Валиахметов, А.Р. Муллагулова, Л.Я. Хакимова: Актуальные вопросы современной науки и практики: сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 20 декабря 2024 г.). Уфа: Вестник науки, 2024. С. 65–68.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 343 с.
6. Волкова О.А. Интерактивные методы обучения как способ здоровье сбережения учащихся и преподавателей при эмоциональном выгорании // Управление образовательными организациями и педагогическими процессами: вызовы и перспективы: материалы Всероссийского научно-методического круглого стола (г. Липецк, 11 апреля 2022 г.). Липецк: ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. С. 8–10.
7. Гаращук С.С. Особенности профилактики эмоционального

выгорания личности // *Universum: психология и образование*. 2023. № 11 (113). С. 52–54.

8. Гришкевич Д.М. Выявление распространенности синдрома эмоционального выгорания у учащейся молодежи // *Актуальные вопросы радиационной и экологической медицины, лучевой диагностики и лучевой терапии: сборник материалов III межвузовской научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (г. Гродно, 29 марта 2019 г.)*. Гродно: ГрГМУ, 2019. С. 71–75.

9. Депутатова Е.С. Сущность эмоционального выгорания в современных психологических исследованиях // *Студенческий*. 2023. № 35-3 (247). С. 31–34.

10. Донцов Д.А. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности: учебное пособие / отв. ред. Д.А. Донцов. 2-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2019. 308 с.

11. Дятлов Д.С. Оценка распространенности синдрома эмоционального выгорания среди учащейся молодежи // *Студенческий вестник*. 2020. № 37-2 (135). С. 6–8.

12. Егорова А.Ю. К проблеме развития синдрома эмоционального выгорания // *Вестник Московского института государственного управления и права*. 2015. № 11. С. 152–156.

13. Зиматкина Т.И. О синдроме эмоционального выгорания у учащихся // *Актуальные вопросы педиатрии: материалы краевой научно-практической конференции, посвященной памяти профессора И.П. Корюкиной (г. Пермь, 17 апреля 2021 г.)*. Пермь: ПНИПУ, 2021. С. 63–66.

14. Зубкова А.К. Исследование «профессионального выгорания» школьников-подростков и юношей // *Социальная психология и общество*. 2012. № 4. С. 85–93.

15. Иванов М.А. Практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания // *НАУ*. 2021. № 74-4. С. 43–46.

16. Илюхин А.Г. Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 2. С. 117–127.

17. Илюхин А.Г. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников // Гаудеамус. 2020. Т. 19, № 4 (46). С. 106–113.

18. Израелян Д.С. Синдром эмоционального выгорания учеников старшей школы // Подросток в мегаполисе: сборник трудов XVII Международной научно-практической конференции (г. Москва, 09–10 апреля 2024 г.). М.: НИУ ВШЭ, 2024. С. 83–85.

19. Катунин А.П. Эмоциональное выгорание: сущность и содержание // Молодой ученый. 2020. № 18 (308). С. 399–401.

20. Киреева О.В. Эмоциональное выгорание среди учащихся старших классов // Человек. Сообщество. Управление: 2024: материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции (г. Краснодар, 15–16 февраля 2024 г.). Краснодар: КубГУ, 2024. С. 362–364.

21. Конеева Е.В. Исследование сущности феномена «эмоциональное выгорание» // Дайджест социальных исследований. 2021. № 4. С. 55–58.

22. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2013. 74 с.

23. Кошкарова Н.И. Особенности выраженности эмоционального выгорания у старшеклассников // Наука и инновации XXI века: сборник статей по материалам VIII Всероссийской конференции молодых ученых (г. Сургут, 23 декабря 2021 г.). Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. Т. 3. С. 157–160.

24. Крошечкина М.Д. Педагогическое обеспечение профилактики синдрома эмоционального выгорания у старших школьников // Проблемы управления социальными экономическими системами контексте кризиса идеологии глобализации актуализации культурно-исторической

преимущества, как ключевого фактора государственного строительства современной России: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Ростов-на-Дону, 29 апреля 2024 г.). Ростов-на-Дону: ООО «Издательство «Манускрипт»», 2024. С. 112–114.

25. Крылова Т.В. Профилактика эмоционального выгорания у старшеклассников // Международный педагогический портал «Солнечный свет». URL [url:https://solncesvet.ru/book\\_work/75097/](https://solncesvet.ru/book_work/75097/) (дата обращения: 13.11.2024).

26. Кукушкина Е.А. Исследование эмоционального выгорания у школьников 11 класса и студентов младших курсов // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XXII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 30-летию факультета психологии ИГУ (г. Иркутск, 27–28 апреля 2023 г.) / редкол.: И. А. Конопак [и др.]. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2023. С. 104–107.

27. Лазаренко Л.А. Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста и социально-психологической адаптации подростков // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2024. № 3 (30). С. 398–402.

28. Мурадымова Л.Р. Выгорание старшеклассников в контексте подготовки к ЕГЭ: роль образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2025. Т. 30, № 2. С. 47–60.

29. Неруш Т.Г., Ольхова Л.А., Падалка Е.А. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7, № 3А. С. 21–29.

30. Павлова К.Ю. Физическая культура как инструмент профилактики выгорания // Физическая культура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции (г. Тула, 22 мая 2025 г.). Тула: Тульский

государственный университет, 2025. С. 152–156.

31. Петрова И.Н. Эмоциональное выгорание старших школьников // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества: сборник научных трудов XIX Всероссийской научно-практической конференции (г. Чебоксары, 21 ноября 2024 г.). Чебоксары: МАДИ, 2024. С. 356–360.

32. Подольский А.И. Подросток в современном мире. Заметки психолога. М.: Каро, 2019. 272 с.

33. Пономарев И.В. Подростковый кризис и теория сознания Л.С. Выготского. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. 308 с.

34. Протасова А.А. Особенности выгорания у девушек и юношей, обучающихся в старших классах // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования : сборник материалов XIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых педагогов (г. Киров, 25 апреля 2025 г.). Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2025. С. 182–191.

35. Рабаданова П.М. Эмоциональное выгорание и его сущность // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2019. Т. 13, № 3. С. 104–108.

36. Райс Ф. Психология подросткового возраста. М.: Питер, 2016. 277 с.

37. Сердюкова Е.Ф. Особенности преодоления трудных образовательных ситуаций школьниками с разным уровнем эмоционального выгорания // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2023. № 4 (71). С. 282–292.

38. Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию. СПб., 2004. 80 с.

39. Шамилева А.И. Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста // Взгляд современной молодежи на актуальные проблемы гуманитарного знания: материалы ежегодной межрегиональной

студенческой научно-практической конференции (г. Грозный, 29 апреля 2021 г.). Грозный: Чеченский государственный университет, 2021. С. 169–173.

40. Farina E. High school student burnout: is empathy a protective or risk factor? / E. Farina, V. Ornaghi, A. Pepe [et al.] // *Frontiers in Psychology*. 2020. № 11. P. 897.

41. Salmela-Aro K. The role of educational track in adolescents' school burnout: a longitudinal study // *British Journal of Educational Psychology*. 2008. Vol. 78, pt. 4. P. 663–1689.

42. Salmela-Aro K., Kiuru N., Nurmi J.-E. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study // *British Journal of Educational Psychology*. 2008. Vol. 78, № 4. P. 663–689.

43. Schaufeli W. B. Burnout and Engagement in University Students // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2002. Vol. 33, № 5. –P. 464–481.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Конспекты занятий

##### Тема занятия «Ресурсы личности: «Я могу!»

Цель занятия: выявление сильных сторон подростков, повышение самооценки и формирование позитивного взгляда на свои способности.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга, групповые упражнения и обсуждения.

##### Ход занятия

Вступление и знакомство: ведущий приветствует участников, объясняет цель занятия, просит коротко представить себя и поделиться впечатлениями о прошедшей неделе («Как прошла неделя?»).

##### Основная часть

##### Упражнение 1 «Дерево моих достижений»

Участники рисуют дерево и записывают на нём листочки с названиями своих достижений, начиная с детства. Затем рассказывают классу одну-две истории успеха. Группа поддерживает друг друга комплиментами и похвалами. Цель: Осознать и вспомнить свои прошлые победы, почувствовать радость и уверенность в своих возможностях.

##### Упражнение 2 «Комплименты по кругу»

Участники садятся в круг. Каждый участник называет соседа справа по имени и произносит вслух одно доброе слово или комплимент. Круг повторяется несколько раз, пока каждый получит минимум три-четыре комплимента. Цель: Получить позитивную обратную связь, ощутить эмоциональную поддержку, поднять самооценку.

Заключение: обсудить с группой, какие чувства возникли во время выполнения упражнений. Задать вопросы участникам: что нового узнали о себе? Помогли ли эти упражнения почувствовать себя сильнее и увереннее?

## Продолжение Приложения А

Домашнее задание: записать дома пять вещей, которые вызывают радость и благодарность. В следующий раз поделиться своими мыслями с группой.

### **Тема занятия «Управление эмоциями «Я хозяин своих чувств»**

Цель занятия: освоение подростками навыков распознавания и регуляции эмоций, таких как раздражение и тревога.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга и семинара.

#### Ход занятия

Вступление и разминка: ведущий приветствует участников, проводит мини-разминку (например, игра «Передай мяч»). Рассказывает о целях занятия, приглашает поделиться эмоциями, которые обычно мешают учиться и отдыхать.

#### Основная часть

##### Мини-лекция: «Распознаём свои эмоции»

Ведущий рассказывает, почему важно уметь распознавать свои эмоции и регулировать их. Объясняет разницу между положительными и отрицательными эмоциями, знакомит с техникой «эмоциональный термометр» - шкала интенсивности эмоций от 0 до 10 баллов.

##### Упражнение 1 «Эмоциональный термометр»

Участники выбирают карточку с изображением эмоции (например, раздражение, тревога) и оценивают её интенсивность по шкале от 0 до 10. Затем называют ситуацию, вызвавшую такую эмоцию. Цель: Помочь ребятам осознать свои эмоции и научиться оценивать их силу.

##### Техника 2 «Дыхание по квадрату»

Ведущий демонстрирует технику дыхания по квадрату: вдох на четыре счета, пауза на четыре счета, выдох на четыре счета, снова пауза на четыре счета. Повторить 4 раза. Цель: Быстро снять нервное напряжение, успокоиться, восстановить концентрацию.

#### Практическая часть

## Продолжение Приложения А

Групповое обсуждение: участники делятся ситуациями, когда эта техника помогла бы справиться с неприятными эмоциями. Обсуждают случаи из жизни, предлагают советы друг другу.

Завершение занятия

Обратная связь от участников: понравилось занятие, какие приемы запомнились, что попробуют применить в ближайшее время.

Домашнее задание

Вести дневник эмоций неделю подряд: ежедневно записывать свои чувства и использовать технику «дыхание по квадрату» всякий раз, когда почувствуют неприятные эмоции.

**Тема занятия «Работа с негативными установками: «Меняем минус на плюс»**

Цель занятия: формирование навыков когнитивной перестройки у подростков для преодоления негативных мыслей, цинизма и чувства несоответствия.

Форма проведения: групповая работа, дискуссия, практические упражнения.

Ход занятия

Вступление и разминка: ведущий приветствует участников, объясняет цель занятия. Проводит игру-разминку «Ассоциации»: ведущий бросает мячик участнику и называет слово («успех», «провал», «ошибка» и т.д.), участник ловит мяч и даёт позитивную ассоциацию («удача», «опыт», «путь к лучшему»).

Основная часть

Мини-лекция: «Наши мысли определяют наши чувства»

## Продолжение Приложения А

Ведущий поясняет, как негативные мысли влияют на наше настроение и самочувствие. Демонстрирует схему, иллюстрирующую связь мыслей, чувств и поведения.

### Упражнение 1 «Карточки негативных убеждений»

Участники распределяются на подгруппы. Каждая получает карточки с готовыми негативными утверждениями («Я ничего не умею», «Все вокруг глупцы», «Жизнь бессмысленна»). Задача каждой группы — придумать контраргумент для каждого утверждения и записать его на отдельной карточке. Цель: Осознанно заменять негативные мысли на позитивные альтернативы.

### Техника 2 «Диспут-аргументация»

Проводится групповая дискуссия. Участник озвучивает негативное утверждение, другие члены группы пытаются опровергнуть его с помощью аргументов и доказательств. Цель: Навык оспаривания негативных утверждений и замена их на реалистичные и позитивные.

### Заключение

Рефлексия: участники отвечают на вопросы ведущего о своём самочувствии после упражнения, какие установки смогли изменить, какие оказались самыми трудными.

### Домашнее задание

Неделю подряд обращать внимание на возникающие негативные мысли и записывать их вместе с противоположными позитивными утверждениями.