

**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

**ВЕЙТОЛ АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

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.

23.05.25 

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

23.05.25 

Обучающийся  
Вейтол А.А.

23.05.25 

Дата защиты  
25.06.25

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ .....	6
1.1. Понятие эмоционального выгорания и его характеристика.....	6
1.2. Психологические особенности старших подростков .....	10
1.3. Характеристика предикторов формирования эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды .....	12
Выводы по главе 1 .....	12
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	18
2.1. Организация и методы исследования .....	18
2.2. Анализ результатов исследования .....	19
2.2.1. Регрессионный анализ данных .....	27
2.3. Программа психопрофилактики эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды .....	32
2.4. Оценка результативности программы .....	43
Выводы по главе 2 .....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональное выгорание школьников в условиях образовательной среды стало объектом научных исследований совсем недавно. Исследования выгорания у учащихся школ производятся в настоящее время в основном зарубежными авторами [25-29]. Основной целью таких исследований является повышение качества образования, поиск причин, по которым обучающиеся испытывают негативные состояния, а также выбирают тот или иной образовательный путь, либо отказываются от получения образования в дальнейшем. При этом за основу исследователями школьного выгорания берется модель К. Маслак и С. Джексона, адаптированная к применению в условиях школьного обучения, которые изучали феномен эмоционального выгорания в связи с трудовой деятельностью [24].

К. Сальмела-Аро и ее коллеги рассматривают деятельность учащихся по аналогии с работой, поскольку учебная деятельность во многом схожа с профессиональной [25]. Школьники так же ходят в образовательное учреждения, выполняют задания и получают оценки. Сами стрессоры так же во многом схожи. Совокупность перечисленных выше факторов приводят к феномену эмоционального выгорания школьников в условиях образовательной среды, что негативным образом сказывается не только на качестве учебного процесса, но и на качестве жизни школьника в целом.

Актуальность темы объясняется учащением случаев эмоционального выгорания среди старших подростков, из-за чего школьники утрачивают интерес к обучению как в школе, так и в колледже/университете. Для того, чтобы оказать всестороннюю помощь школьникам, столкнувшимся с эмоциональным выгоранием, важно выявить причины данного феномена и устранить их. Это поможет не только улучшить успеваемость учащихся в школе, но и увеличить количество детей, продолжающих свое образование в высших учебных заведениях.

Цель исследования: снизить уровень эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды посредством работы с выявленными предикторами.

Объект исследования: эмоциональное выгорание старших подростков.

Предмет исследования: предикторы формирования эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды

Гипотеза: мы предполагаем, что если в основу психопрофилактической программы положить работу с предикторами эмоционального выгорания в условиях образовательной среды, то это будет способствовать его снижению.

Для проверки гипотезы и достижения цели были поставлены следующие задачи:

Задачи исследования:

1. Изучить понятие эмоционального выгорания;
2. Дать психологическую характеристику старшего подросткового возраста;
3. Изучить факторы, влияющие на формирование эмоционального выгорания школьников;
4. Провести исследование предполагаемых предикторов формирования эмоционального выгорания у старших школьников;
5. Разработать комплекс мероприятий, направленный на снижение уровня эмоционального выгорания и оценить его результативность.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, обобщение и синтез литературных источников по проблеме исследования;
- эмпирические: анкетирование; опрос;
- статистические: метод линейной пошаговой регрессии и Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования:

1. Опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI) (Адаптированная русскоязычная версия Бочавер А.А., Михайловой О.Р).
2. Пятифакторный опросник личности 5PFQ (отечественная адаптация методики А. Б. Хромовым).
3. Тест-опросник родительского отношения (ОРО).
4. Анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы».

База: исследование проводилось в учебном центре «XXX» г. Красноярска.

Выборка: в исследовании приняло участие 19 учащихся 9-11 класса 15-17 лет.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные в ходе исследования данные позволят вовремя диагностировать признаки эмоционального выгорания школьников, определять группу риска, а разработанные рекомендации могут быть использованы в профилактической и консультативной работе со старшими подростками, родителями и педагогами для сокращения случаев эмоционального выгорания среди школьников.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

## **1.1. Понятие эмоционального выгорания и его характеристика**

Исследованиям эмоционального выгорания посвящено довольно много публикаций, в которых рассмотрены различные его аспекты, а также факторы, которые приводят к выгоранию. Первые исследования этого явления были произведены в 1970-е и 1980-е гг. американскими психологами, консультирующими персонал, работающий с клиентами магазинов, служб поддержки и в медицине [27]. Таким образом, только профессиональное выгорание обсуждается во всем мире уже более 40 лет.

Первая статья по вопросу «эмоционального выгорания» была опубликована К. Маслак в 1976 г. К. Маслак определяла синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность человека к рабочему месту из-за неадекватных межличностных отношений и чрезмерной рабочей нагрузки [24].

К. Маслак в соавторстве со С. Джексон эмпирически выявили три основных компонента выгорания [там же]:

### **1. эмоциональное истощение;**

Человек чувствует себя обессиленным. Это проявляется усталости, сонливости, чувстве внутреннего опустошения, сниженном эмоциональном фоне. Именно так организм сигнализирует человеку, что пора отдохнуть, восстановить силы. В таком состоянии человек не способен учиться, работать, помогать, сочувствовать и даже радоваться. Так же угнетает чувство нехватки времени.

При этом появляется равнодушие и разочарование в людях, работе, профессии. Эмоциональное истощение – это защитный механизм, который позволяет дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

### **2. Деперсонализация/цинизм по отношению к работе**

Процесс перехода межличностных отношений к более формальным и бездушным. Человек становится черствым, безразличным, холодным, циничным, более конфликтным, злым, раздражительным. Естественно, это разрушительно сказывается на его отношениях с людьми. Самое печальное, что человек не понимает причин того, что с ним происходит, и обвиняет во всем других.

### 3. Редукция профессиональных достижений.

Обесценивание успехов, утрата веры в свои силы, свой профессионализм, негативизм, недовольство собой. Выгорание приводит к снижению самооценки, недовольству собой и результатами своей работы, формирование чувства вины за безразличие и черствость. Всё это приводит к психосоматическим заболеваниям.

Важнейшими признаками данного синдрома выступают:

1. Наличие отрицательных чувств по отношению к пациентам или клиентам;
2. Ощущение полного или частичного эмоционального истощения;
3. Негативная или низкая самооценка

Данные признаки синдрома «эмоционального выгорания» отмечают большинство исследователей, которые изучают и наблюдают проявления данного синдрома. Однако в статье 2020 г. В. Шауфели с коллегами предлагают новую модель [20]. Опираясь на экспертные интервью с практиками, можно выделить, что они определяют выгорание как связанное с работой состояние истощения, которое характеризуется [4]:

- 1) крайней усталостью;
- 2) сниженной способностью регулировать когнитивные и эмоциональные процессы;
- 3) «психической отчужденностью».

Эти три ядерных признака эмоционального выгорания сопровождаются:

- 1) подавленным настроением;

2) неспецифическими психологическими и психосоматическими жалобами.

Несмотря на то, что изначально предполагалось, что выгорание характерно только для профессий социальной сферы (формулировка из опросника К.Маслак), то есть профессий, связанных с работой с людьми (социальных работников, волонтеров, медицинских работников и т. п.), позже выяснилось, что выгорание происходит и у работников других специальностей.

А вот эмоциональное выгорание обучающихся в условиях образовательной среды стало изучаться недавно. Таким образом, сформировался новый контекст рассмотрения выгорания — учебный.

Исследования выгорания у обучающихся школ производятся в настоящее время в основном зарубежными авторами [25-29]. Основной целью таких исследований является повышение качества образования, поиск причин, по которым обучающиеся испытывают негативные состояния, а также выбирают тот или иной образовательный путь либо отказываются от получения образования в дальнейшем. При этом за основу исследователями школьного выгорания берется модель К. Маслак и С. Джексона, адаптированная к применению в условиях школьного обучения [19].

А. Бочавер и О. Михайлова предлагают к использованию следующие уровни выгорания школьников [4]:

1. Цинизм по отношению к школе проявляется в отстраненном отношении к обучению в школе, утрате вовлеченности в образовательный процесс.

2. Редукция учебных достижений может выражаться в попадании ребенка в ситуацию академической неуспешности и зарождении сомнений в своих силах и знаниях.

3. Чувство несоответствия – это чувство, которое отражает рассогласование между возможностями ребенка и требованиями



школы.

Высокий уровень выгорания у школьника проявляется совокупностью самых разнообразных признаков [там же]:

1. Ребенка перестает интересовать не только сам процесс образования, но и процесс изучения ранее значимых для него предметов;

2. Снижается посещаемость, так как ребенок просто не хочет ходить в школу;

3. Актуальным становится знакомое выражение: «на учебу как на каторгу» - школа начинает ассоциироваться со скукой, тревогой или чувством подавленности;

4. Снижается успеваемость;

5. Становится сложнее сосредоточиться, появляется забывчивость, снижается продуктивность;

6. Ослабевают креативность;

7. Усиливается раздражительность;

8. Могут появляться физические недомогания и/или нездоровые привычки (школьник может начать переедать или грызть ногти), нарушается сон, чаще случается простуда.

Исследователи, используя совершенно разный инструментарий к изучению проблемы эмоционального выгорания в условиях образовательной среды, сходятся во мнении, что ведущими симптомами в составе выгорания являются элементы:

- истощения;

- обесценивания собственного труда;

- негативного отношения к собственному труду;

- негативного образа себя как исполнителя.

«Выгорание» является результатом хронического повседневного напряжения и эмоционального переутомления индивида. Одним из таких состояний является эмоционально-мотивационное утомление, при

котором появляются субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость. Это может привести к хроническому переутомлению. Исследования школьного выгорания показывают, что обучающиеся старших классов, испытывающие излишнее давление со стороны значимых взрослых и педагогов, а также слабо включенные в учебную деятельность, испытывают большее эмоциональное выгорание. Выгорание влечет за собой снижение школьной успеваемости, возникновение депрессии, снижению качества жизни в целом [25].

Таким образом, исследователи выявили, что эмоциональное выгорание негативно влияет на школьную жизнь и качество жизни учащихся [30].

## **1.2. Психологические особенности старших подростков**

Старший школьный возраст (14-17 лет) в разных источниках рассматривается по-разному. Где-то как старший подростковый возраст, а где-то – как ранний юношеский.

Старший подросток стоит на пороге вступления во взрослую, самостоятельную жизнь, что и является абсолютно новой социальной ситуацией развития для старшего школьника (Л.И. Божович) [2]. В жизни старшего подростка актуализируется вопрос выбора профессии, своего жизненного пути – именно самоопределение становится психологическим центром ситуации развития старшего подростка. Это, безусловно, влияет на становление своеобразной внутренней позиции.

По мнению Л.И. Божович, новая своеобразная внутренняя позиция заключается в том числе в восприятии времени старшими подростками [2]. Теперь юноша смотрит не на будущее с позиции настоящего (как подросток), а на настоящее с позиции будущего, что, безусловно, расширяет временные

границы старшего подростка. Теперь основная деятельность юноши выстраивается вокруг будущего, вокруг построения планов и перспектив.

На любую деятельность старший подросток смотрит через призму того, что она дает для его будущего. Благодаря чему старший подросток способен представить не только конечный результат, но и способы, пути его достижения. Теперь он ставит целью обучения получение высшего образования в будущем, что подчеркивает установление прочной связи между профессиональными и учебными интересами.

Исходя из этого, старшие подростки могут начать избирательно относиться к изучаемой информации и учебным предметам в целом – ставить в приоритет те предметы, которые связаны с планируемой профессиональной деятельностью.

У старших подростков интерес к учению в целом повышается. Это связано с тем, что складывается новая мотивационная структура учения. Ведущее место занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся действенными [8].

Именно поэтому психологи (например, И.В. Дубровина) ведущим видом деятельности старших школьников выделяют именно процесс профессионального самоопределения. Однако И.В. Дубровина говорит о том, что в 10 и 11 классах формируется именно готовность к самоопределению, посредством формирования психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности в течение жизни, а не самоопределение [1].

Уровень самосознания определяет уровень требований старшего подростка как к самому себе, так и к другим – старшие подростки становятся более критичными и самокритичными. В исследовании В.Ф. Сафина выявлено, что, оценивая личные качества одноклассников, старшие подростки отдают предпочтение именно моральным качествам. Так, восьмиклассники только в 57% случаев отдают предпочтение моральным

качествам, десятиклассники же в 72% случаев. Это создает благоприятную почву для формирования моральных установок, чувств старших подростков [6].

Безусловно, высокий уровень самокритичности влияет на проявление самооценки старших подростков – они чаще говорят о своих недостатках, чем о достоинствах.

Высокий уровень самосознания и критичности старшего подростка приводит к формированию навыка самовоспитания, а так же систематизирования и обобщения знаний о себе [8].

В старшем подростковом возрасте так же усиливается общественная направленность личности школьника, а так же потребность принести пользу обществу. В западной психологии под процессом самоопределения понимается процесс формирования идентичности. Э. Эриксон рассматривал поиск личностной идентичности как центральную задачу периода взросления, хотя переопределение идентичности может происходить также в другие периоды жизни [6].

### **1.3. Характеристика предикторов формирования эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды**

Синдром «эмоционального выгорания» определяется как состояние, возникающее в ответ на повышенные требования в рамках профессиональной деятельности, и заключается в ощущении чрезмерной усталости, стремлении ограничить круг выполняемых обязанностей и ощущении собственной некомпетентности и неэффективности [24].

На возникновение эмоционального выгорания влияет качество образовательной среды, которая определяется как психолого-педагогическая реальность, содержащая специально-организованные условия для формирования личности, а так же возможности развития,

включенные в социальное и пространственно-предметное окружение, психологической сущностью которой является совокупность деятельностно-коммуникативных актов взаимоотношений участников учебно-воспитательного процесса (по И.А. Баевой). В первую очередь на формирование эмоционального выгорания школьников могут оказывать влияние требования к обучающемуся, оценка его достижений. Благополучный школьный климат предсказывает низкие показатели выгорания у школьников. Так же фактором риска может выступать именно отношение к образовательной среде: чувство неспособности преодолеть трудности в учебе или справиться со сложными школьными мероприятиями [22].

Исследования показывают, что основной причиной выгорания является систематическое переживание стресса, связанного с выполнением учебной деятельности и ее оценкой со стороны родителей и педагогов [29]. Наличие позитивной или негативной оценки является основным стрессообразующим фактором, который приводит к формированию позитивной или негативной самооценки у школьников, вызывает состояние тревоги.

Однако большинство факторов риска школьного выгорания, обсуждаемых в литературе, представляют собой межличностные переменные, связанные со школой, такие как школьное давление, группы сверстников, вовлеченность в учебу и т. д. (Вальбург, 2014 г.) [22]. Соответственно, обучающиеся, которые более удовлетворены качеством своих отношений в школе, меньше подвержены риску выгорания. Данный фактор косвенно подтверждает, что для учащихся важно иметь возможность получать поддержку из самой школьной среды [23].

Исследование, проведенное Сливар, так же показали, что плохие семейные отношения являются одним из ведущих факторов риска [22].

Родительство, фокусирующееся на сильных сторонах ребенка, нацеленное на изучение своего ребенка и осознанный поиск и усиление его благоприятных состояний, позитивных процессов и положительных качеств, значимо связано с более высокой школьной вовлеченностью детей и косвенно защищает их от выгорания через усиление психологической устойчивости [24].

Так же эмоциональная включенность в образовательный процесс относят к ведущим факторам риска школьного выгорания. С другой стороны, школьная вовлеченность может играть положительную роль в исследовании влияния выгорания на успеваемость [21].

Выбор академического так же трека однозначно повышает риск выгорания, что, возможно, так же связано с высокими требованиями в образовательном учреждении [25].

Так же предикторами возникновения выгорания выступают отдельные личностные черты, такие как личностная тревожность, перфекционизм, низкая стрессоустойчивость [22]. Перфекционизм и стремление добиться академических успехов, как и отсутствие ясных целей и/или избегание достижений, повышают риск выгорания [25].

К. Кондо придает особое значение разрешению стрессовых ситуаций. Он считает, что в группе риска находятся те, кто реагирует на стрессы слишком эмоционально (несдержанно и агрессивно). При этом сам по себе стрессогенный фактор вызывает чувство уныния и подавленности вследствие неосуществления того, чего хотелось достичь [21].

В частности, выгорание связывают со скукой, плохим качеством школьной жизни, внешним локусом контроля, самоограничением, стратегиями избегания неудач, депрессивно-тревожными симптомами, низкой самооценкой, общей школьной дезадаптацией, более высоким риском отсева, рискованным поведением, таким как азартные игры, и

неуспеваемостью [там же].

Эмпирическим путем было выявлено, что эмпатия, особенно ее аффективный компонент, оказывает прямое положительное влияние на уровень выгорания обучающихся. Таким образом, аффективное эмпатическое участие может представлять собой фактор риска развития школьного выгорания [25].

Отдельно отмечается, что высокий уровень эмоциональной эмпатии может увеличить риск школьного выгорания в подростковом возрасте, однако, так как эмпатия способствует формированию качественных социальных отношений, которые оказывают защищающий эффект в области эмоционального выгорания, то его риск будет снижен, если обучающиеся будут удовлетворены своими социальными отношениями в школе. Ощущение того, что у них есть хорошая социальная сеть в школе, на которую они могут положиться в моменты пикового стресса, успокаивает обучающихся [22].

Так же в ходе исследования было обнаружено, что выгорание увеличивается в старших классах школы, в то время как удовлетворенность отношениями со школой снижается [24].

Так же в группе риска находятся обучающиеся с определенными психическими расстройствами.

При посттравматическом стрессовом расстройстве невротические симптомы, а также навязчивости способствуют развитию выгорания, кроме того, они могут истощать когнитивные ресурсы учащихся, снижая их способность справляться с академическими трудностями.

Школьникам с эмоциональными расстройствами бывает нелегко справляться со своим аффектом в ситуациях учебных перегрузок или конфликтов в классе, они испытывают дополнительный дистресс, что усиливает выгорание [22].

Так же среди факторов риска выгорания многие исследователи упоминают принадлежность к женскому полу, возможные объяснения

— более высокая, чем у мальчиков, чувствительность к стрессу, характерная для девочек ориентация на академические достижения, более низкая самооценка в учебе и проявления сексизма в образовательной среде [там же].

Так же изучалось влияние социально-экономического статуса на эмоциональное выгорание школьников. Его роль неоднозначна: есть данные о том, что выгоранию школьников способствуют низкий социально-экономический статус семьи и, в то же время, высокий уровень образования родителей, а также статус мигранта определяется как фактор риска выгорания [там же].

### **Выводы по Главе 1**

Изучая теоретические сведения о феномене эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды, мы пришли к выводу, что феномен эмоционального выгорания школьников К. Сальмела-Аро и ее коллеги рассматривают по аналогии с профессиональным выгоранием, опираясь модель эмоционального выгорания К. Маслак и С. Джексон. Данной концепции мы и будем придерживаться в рамках эмпирического исследования. В рамках нашего дальнейшего эмпирического исследования, мы представляем феномен «эмоционального выгорания школьников в условиях образовательной среды», как синдром складывающийся в результате хронического повседневного перенапряжения и эмоционального переутомления индивида.

Изучая возрастные особенности старших подростков, мы пришли к выводу, что важнейшим новообразованием возраста является самосознание, которое достигается посредством самоопределения, социальной ситуации развития, старшего подростка. За ведущий вид деятельности в своей работе мы берем учебно-профессиональную деятельность, опираясь на концепцию Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева [20].



В ходе теоретического исследования предикторов формирования эмоционального выгорания школьников было установлено, что оказывать влияние могут следующие факторы: образовательная среда, родительское отношение к ребенку и личностные особенности [25].

Таким образом, отмечается важность профилактической работы со старшими подростками с учетом работы с предикторами эмоционального выгорания.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

### 2.1. Организация и методы исследования

Базой для исследования послужил учебный центр «XXX» в Красноярске. В исследование приняло участие 19 учащихся 9-11 класса 15-17 лет.

В эмпирическую часть мы закладываем следующие задачи:

- выявить уровень эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды;
- изучить стиль родительского отношения к респондентам;
- изучить личностные особенности респондентов;
- изучить отношение респондентов к образовательной среде;
- произвести анализ полученных результатов, используя метод линейной пошаговой регрессии и выявить предикторы формирования эмоционального выгорания школьников в условиях образовательной среды;
- разработать психолого-педагогические рекомендации, направленные на снижения уровня эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды с учетом получившихся данных.

Для реализации психодиагностики в качестве измерительного материала мы использовали следующие методики (их описание представлено ниже):

1. Опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI). (Адаптированная русскоязычная версия Бочавер А.А., Михайловой О.Р).
2. Пятифакторный опросник личности 5PFQ (отечественная адаптация методики А. Б. Хромовым).

3. Анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы».

4. Тест-опросник родительского отношения (ОРО).

Исследование проводилось в онлайн формате Тест-опросник ОРО был отправлен родителям в общий чат в виде ссылки. Далее к исследованию привлекались дети родителей, которые согласились принять участие в исследовании и отправили свой результат в виде скриншота. Адаптированный опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI)) респонденты получили в виде фотографии. Пятифакторный опросник личности 5PFQ и анкету-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» ребята получили в виде ссылок.

Выполненные диагностики респонденты отправили нам в Телеграмме, условно подписав свои бланки для того, чтобы можно было произвести сопоставление и анализ результатов. При занесении результатов в протокол каждый участник был зашифрован (каждому был присужден порядковый номер), что позволило сохранить анонимность и конфиденциальность каждого респондента при составлении и использовании результатов и протокола.

## **2.2. Анализ результатов исследования**

На этапе реализации психодиагностического исследования были получены следующие результаты, которые были проанализированы в процентах.

С помощью опросника выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI) (адаптированная русскоязычная версия Бочавер А.А., Михайловой О.Р) мы измерили уровень эмоционального выгорания школьников в условиях образовательной среды по трем шкалам: шкала истощения, шкала цинизма и шкала чувства несоответствия.

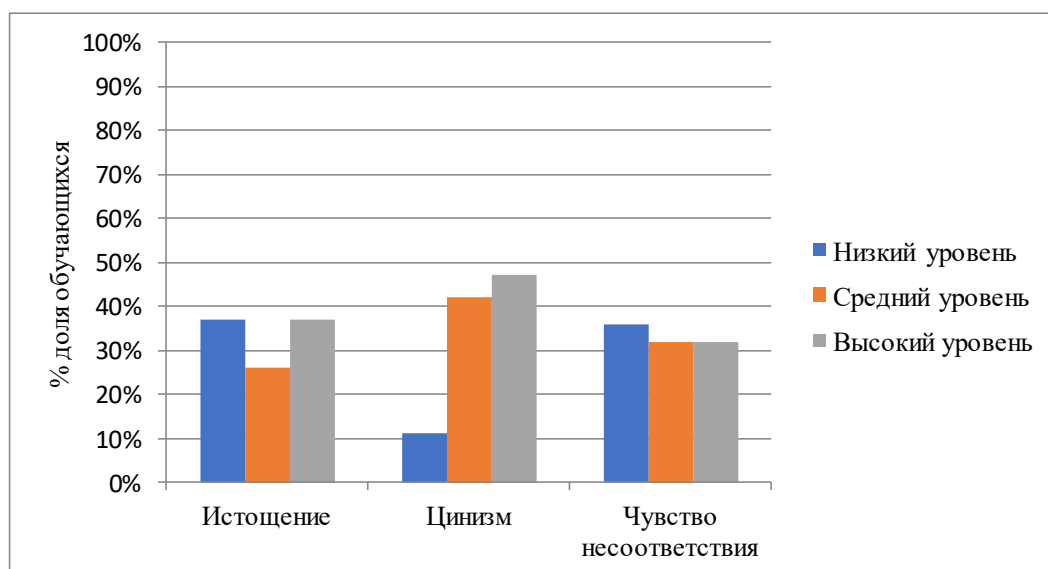


Рис. 1. Исследование уровня эмоционального выгорания школьников в условиях образовательной среды.

В рамках исследования по шкале истощения были получены следующие результаты: у 37% респондентов высокий уровень истощения, у 26% - средний, а еще у 37% - низкий. Это говорит о том, что большая часть опрашиваемых, а именно 63% имеют завышенный и высокий уровень истощения. Школьники чувствуют себя уставшими, сонными, опустошенными. Респонденты вымотаны, эмоциональный фон снижен. Респондентам с высоким уровнем истощения свойственны равнодушие и разочарование в людях и учебной деятельности. Не хватает сил интересоваться чем-то новым, учиться, помогать другим, сочувствовать, радоваться. В таком случае у человека появляется жуткое ощущение нехватки времени, что является следствием нехватки жизненных сил.

По шкале цинизма были получены следующие данные. Высокий уровень выявлен у 47% респондентов, средний уровень у 42%, а низкий – у 11%. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что большинству испытуемых, а именно 89%, характерно отстраненное отношение к обучению в школе, утрате вовлеченности в образовательный процесс, что, разумеется, негативным образом сказывается на качестве их образовательного процесса.

Высокий уровень чувства несоответствия был выявлен у 32% школьников, средний – так же у 32%, а низкий – у 36%. Это говорит о том, что 64% респондентов находятся в ситуации неуспеха, испытывают дефицит признания в стенах школы. Так же этой доле респондентов свойственно чувствовать свои личные возможности недостающими для соответствия требованиям школы, что может выражаться в состоянии выученной неуспешности.

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания старших подростков представлены на рис. 1.

С помощью пятифакторного опросник личности 5PFQ (Отечественная адаптация методики А. Б. Хромовым) были получены результаты по 5 шкалам:

Шкала 1. Интроверсия/экстраверсия;

Шкала 2. Обособленность/привязанность;

Шкала 3. Импульсивность/самоконтроль;

Шкала 4 Эмоциональная неустойчивость/эмоциональная устойчивость;

Шкала 5. Практичность/экспрессивность.

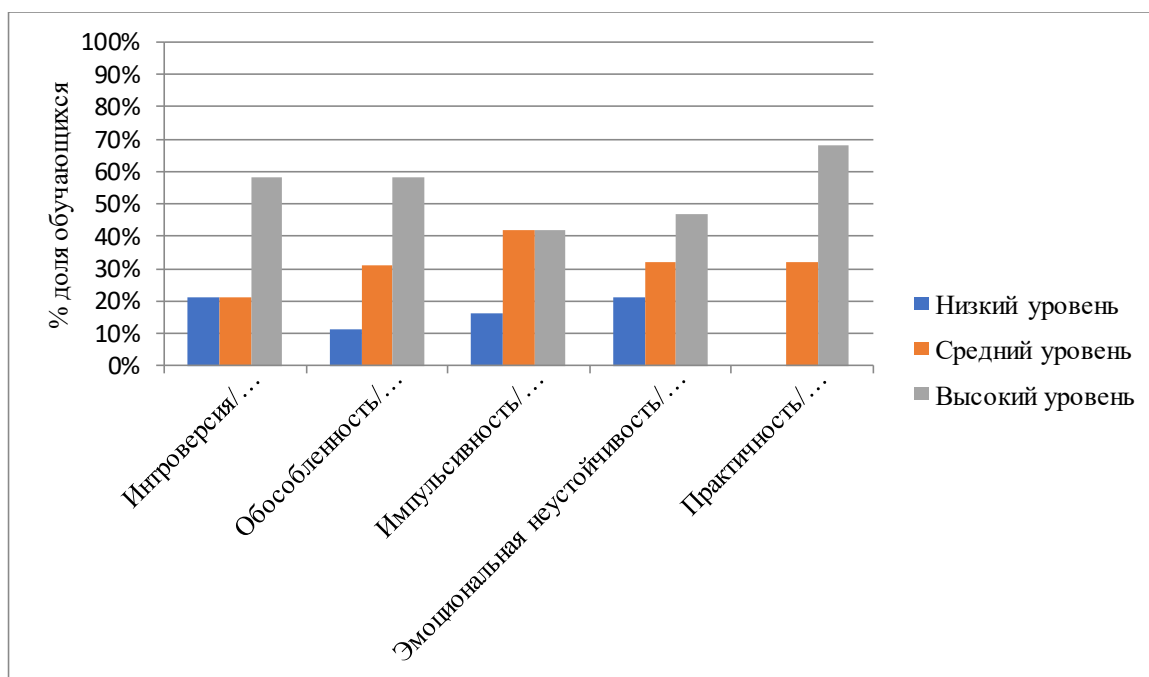


Рис. 2. Исследование личностных особенностей учащихся

По первому фактору «Интроверсия/экстраверсия» был выявлен высокий уровень у 58% респондентов, что говорит о том, что большинство являются экстравертами. Такие люди особенно общительны, любят находиться в коллективе, имеют широкий круг общения более оптимистичны, любят перемены, в работе чаще ориентированы на скорость. Экстраверты чувствуют себя бодрее во второй половине дня, лучше выполняют задачи в условиях дефицита времени. Низкий и средний уровень были выявлены у равного количества респондентов – 21%, что свидетельствует о равном количестве интровертов и амбивертов среди респондентов. Интроверты чаще сомневаются в правильности своего поведения, меньше обращают внимание на происходящие вокруг события, обладают ровным, несколько сниженным настроением, озабочены своими личными переживаниями. Так же интроверты часто более сдержаны и замкнуты, предпочитают книги общению с людьми. Лучше работают в спокойной обстановке и в первой половине дня.

По второму фактору «Обособленность\привязанность» был выявлен высокий уровень у 58% респондентов, средний – 31% респондентов, низкий – у 11%. Можно сделать вывод, что у большинства учащихся выявлено позитивное отношение к людям: потребность быть рядом с другими людьми, доброта, отзывчивость, эмпатичность. Респонденты с высоким уровнем по шкале 2 стараются избегать разногласий и конкуренции, в группе пользуются уважением. 11% респондентов имеют низкий уровень – стремятся быть независимым и самостоятельным: предпочитают держать дистанцию, безразличны к другим людям, сосредоточены на своих проблемах, часто не понимают собеседника, для достижения своих целей используют любые средства.

По третьему фактору «Импульсивность/Самоконтроль» было выявлено, что 42% респондентов обладают высоким уровнем самоконтроля, что говорит о наличии развитой волевой регуляции поведения. Средним уровнем самоконтроля обладают 42% респондентов, а низким – 16%. Низкий уровень

самоконтроля говорит о том, что человек не склонен проявлять волю, старается жить «легкой жизнью».

По четвертому фактору «Эмоциональная устойчивость/эмоциональная неустойчивость» был выявлен высокий уровень у 47% респондентов, что говорит о том, что большинство опрошенных лиц не способны контролировать свои эмоции и импульсивные влечения, что проявляется в безответственности и чувстве беспомощности. Такие люди хуже работают в стрессовых ситуациях при психологическом напряжении. Средний уровень эмоциональной устойчивости был выявлен у 32% учащихся, а низкий – у 21%. Респонденты с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которых оказалось меньшинство, как правило, самодостаточны, уверены в своих силах, эмоционально стабильны и спокойны, постоянны в своих планах.

По пятому фактору «Экспрессивность/практичность» был выявлен высокий уровень экспрессивности у 68% респондентов, средний – у 38%, низкий – 0%. Это говорит о том, что среди респондентов отсутствуют практичные люди, адаптированные к повседневности, реалистично смотрящие на жизнь, озабоченный материальными ценностями, с низким уровнем адаптивности. Большинство респондентов экспрессивны, легко относятся к жизни, беззаботны, «играют в жизнь».

Результаты исследования личностных особенностей старших подростков представлены на рис. 2.

С помощью анкеты-опросника «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» мы выявили уровень удовлетворенности респондентов образовательной средой, а так же выявили отдельные критерии, вызывающие недовольства у детей. Результаты представлены на рис. 3.



Рис. 3. Уровни удовлетворенности школьников образовательной средой

В результате анализа удовлетворенности обучающимися образовательной средой высокий уровень удовлетворенности был выявлен у 68% респондентов, средний уровень – 26%, низкий – у 6%. В связи с чем можно сделать вывод, что большинство учащихся удовлетворены пространством в школе.

Во время анализа ответов респондентов на вопросы анкеты-опросника «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы», были выделены вопросы, по отношению к которым обучающиеся чаще выражали недовольство. Негативную реакцию чаще вызывали вопросы 2, 5, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 18.

В среднем респонденты удовлетворены учетом личных проблем и затруднений школьников всего на 53%,. Это говорит нам о том, что обучающиеся не чувствуют ни индивидуальный подход в образовании, ни вовлеченность педагогического коллектива в процесс развития и становления личности каждого ребенка не только в рамках учебных предметов.

Так же респонденты показали низкий уровень удовлетворенности вниманием к просьбам и предложениям школьников – всего 57%. Это



свидетельствует о том, что школьники не представляют возможным принимать участие в жизни школы, вносить предложения об изменении образовательной среды в связи с возникшими дефицитами.

Обучающиеся так же показали низкий уровень удовлетворенности тем, насколько школа ориентирована помогать в выработке собственного решения – 58%. Это говорит о том, что школьник не чувствуют свободы выбора, а, напротив, переживают ситуацию, в которой всё решают за них.

Так же своим настроением в школе респонденты удовлетворены всего на 58%, что свидетельствует о преобладании сниженного фона настроения в стенах образовательного учреждения.

В целом можно отметить, что своим пребыванием в школе ребята довольны всего на 61%, возможностью высказать свою точку зрения на 65%, эмоциональным комфортом в школе – на 66%, а возможность обратиться за помощью – на 69%. Так же было выявлено, что школа, по мнению респондентов, помогает развитию жизненных умений всего на 68%.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что обучающиеся не чувствуют на себе индивидуального подхода в школе, не представляют возможным «участвовать в жизни школы», а также не имеют свободы и поддержки для выработки собственных решений и имеют сниженный фон настроения в школе.

С помощью теста-опросника родительского отношения (ОРО) были получены результаты по пяти шкалам: принятие/отвержение, кооперация, симбиоз, авторитарная гиперсоциализация, «маленький неудачник». Результаты представлены на рис. 4.

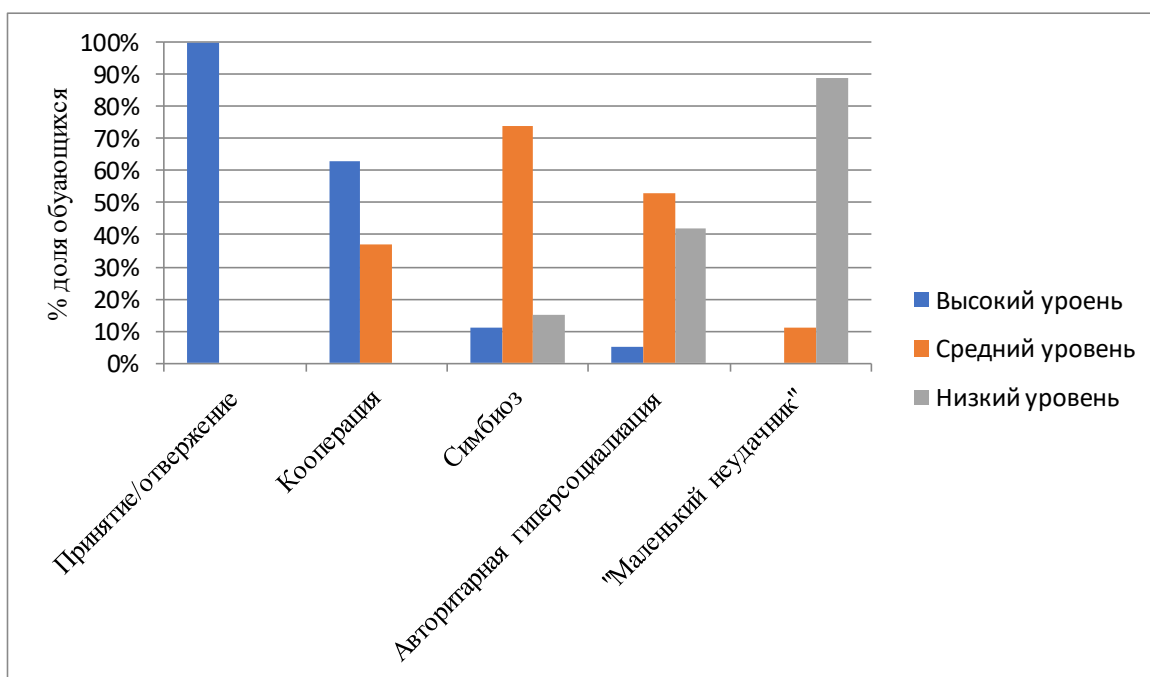


Рис. 4. Исследование родительского отношения

В результате анализа стилей родительского отношения было выявлено, что у 100% респондентов высокий уровень принятия своих детей. Так же высокий уровень по шкале «Кооперация» у 63% респондентов, средний – у 37%. Это говорит о том, что большинство родителей предпочли самый социально одобряемый образ родительского отношения. Такие родители вовлечены в жизнь своего ребенка, помогают ему и поддерживают, высоко оценивают его возможности, вызывают у ребенка доверие.

По шкале «Симбиоз» преобладает средний уровень, он был выявлен у 74%. Высокий уровень – у 11%, а низкий – у 15%. Такой показатель говорит о том, что у большинства родителей присутствует тенденция к симбиотическим отношениям с ребенком, к объединению с ним в одно целое. Из-за чего родитель может чрезмерно оберегать своего ребенка от трудностей, уровень тревоги за ребенка возрастает в моменты, когда ребенок старается автономизироваться.

По шкале «авторитарная гиперсоциализация» так же преобладает средний уровень – был выявлен у 53% родителей, низкий – у 42%, а высокий – у 5%. Это говорит о том, что у большинства родителей в отношении детей

присутствуют элементы авторитарного контроля за жизнью детей, желание его безоговорочного послушания.

По шкале «Маленький неудачник» у большинства родителей низкий уровень – у 89% родителей, средний – у 11%. Это говорит о том, что большинство родителей не стремятся принижать и инфантилизировать своего ребенка и его достижения, однако у 11% опрошенных элементы данной стилия отношения все же присутствуют в воспитательной стратегии.

### **2.2.1. Регрессионный анализ данных**

Для установления того, какие из изучаемых характеристик связаны с эмоциональным выгоранием так сильно, что на их основе можно предсказывать, прогнозировать эмоциональное выгорание, был проведен регрессионный анализ (проводился с использованием пакета статистических программ SPSS 27.0). Зависимой переменной в регрессионной модели выступали аспекты эмоционального выгорания (истощение, цинизм, чувство несоответствия), а независимыми переменными – личностные особенности, отношение к образовательной среде и родительское отношение к ребенку.

Конкретные характеристики, связи которых с аспектами эмоционального выгорания, подтвердились в ходе регрессионного анализа, являются предикторами эмоционального выгорания.

Для установления связи между эмоциональным выгоранием и предполагаемыми предикторами формирования данного феномена был проведен анализ методом линейной пошаговой регрессии.

Первоначально в регрессионные модели включались все изучаемые нами характеристики, а именно 1) личностные особенности: показатели по шкалам «Интроверсия-Экстраверсия», «Обособленность – Привязанность», «Импульсивность – Самоконтроль», «Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость», «Практичность – Экспрессивность»; 2) особенности родительского отношения: показатели по шкалам «Принятие –

отвержение», «Кооперация», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», ««Маленький неудачник»»; 3) Отношение к образовательной среде: показатели общего отношения к образовательной среде, а так же показатели отношения к каждому отдельно рассмотренному аспекту образовательной среды: «Возможность совершенствование в школе», «Удовлетворенность пребыванием в школе», «Готовность ездить в школу издалека», «Развитие школой интеллектуальных способностей», «Развитие школой жизненных умений», «Выбор школы среди всех школ района», «Настроение в школе», «Удовлетворенность взаимоотношениями с учителями», «Удовлетворенность взаимоотношениями с обучающимися», «Удовлетворенность эмоциональным комфортом в школе», «Удовлетворенность Возможностью высказывать свое мнение», «Удовлетворенность уважительного отношения к респонденту», «Возможность сохранять чувство собственного достоинства», «Возможность обращаться за помощью», «Возможность проявлять инициативу в школе», «Учет личных проблем школьников», «Внимание к просьбам и предложениям школьников», «Помощь в выработке собственного решения», «Интересно ли обучение в школе?», «Уровень защищенности от насилия со стороны одноклассников», «Уровень защищенности от насилия со стороны посторонних лиц», «Уровень защищенности от насилия со стороны учителей», «Желание вернуться в школу после долгого отсутствия». Часть характеристик отсеивалась в ходе регрессионного анализа, и оставались только те, которые статистически значимо позволяют прогнозировать показатели эмоционального выгорания.

В ходе анализа были подтверждены некоторые закономерности. Такие уровни эмоционального выгорания как Истощение и Цинизм можно прогнозировать по трем изучавшимся нами характеристикам.

Данные регрессионной модели связи эмоционального выгорания по шкале «Истощение» и эмоциональной устойчивости – эмоциональной неустойчивости

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Значимость	
	В	Стандартная ошибка	Бета			
1	(Константа)	-,616	4,693		-,131	,897
	Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	,263	,091	,575	2,898	,010

Регрессионный анализ показал, что состояние истощения подростков прогнозируется по такой личностной особенности как эмоциональная неустойчивость. Так же данные указывают на положительную корреляцию эмоционального выгорания по шкале «Истощения» и эмоциональной устойчивости-эмоциональной неустойчивости ( $r=0,575$ ;  $p=0,005$ ), см. таблицу в приложении №3. Это говорит о том, что при увеличении уровня эмоциональной неустойчивости, увеличивается и уровень эмоционального выгорания по шкале «Истощение».

Формула для прогноза истощения как компонента эмоционального выгорания выглядит так:

$$\text{Истощение} = 0,263 * A - 0,616$$

Где: А – показатель учащегося по шкале «Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость».

Регрессионный анализ показал, что состояние цинизма подростков прогнозируется по шкале импульсивность-самоконтроль. Данные так же

указывают на отрицательную корреляцию эмоционального выгорания по шкале «Цинизм» и Импульсивности-Самоконтроля ( $r=-0,465$ ;  $p=0,022$ ), см. таблицу в приложении №5.

Таблица 2

Данные регрессионной модели связи уровня эмоционального выгорания по шкале «Цинизм» и импульсивности-самоконтроля

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Значимость
	В	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	22,240	5,217		4,263	,001
Импульсивность – самоконтроль	-,226	,104	-,465	- 2,166	,045

Это говорит о том, что при уменьшении уровня самоконтроля, увеличивается уровень эмоционального выгорания по шкале «Цинизм».

Формула для прогноза цинизма как компонента эмоционального выгорания выглядит так:

$$\text{Цинизм} = 22,24 - 0,226 * A$$

Где: А – показатель учащегося по шкале «Импульсивность-Самоконтроль».

Данные регрессионной модели связи уровня эмоционального выгорания по шкале «Истощение» и настроения в школе

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Значимость
	В	Стандартная ошибка	Бета		
1	18,52	2,631		7,038	,000
(Константа)	0				
Настроение в школе	-1,998	,848	-,496	-2,356	,031

Регрессионный анализ показал, что состояние истощения подростков прогнозируется настроением респондентов в школе. Данные так же указывают на отрицательную корреляцию эмоционального выгорания по шкале «Истощение» и фоном настроения в школе ( $r=-0,496$ ;  $p=0,015$ ), см. таблицу в приложении №7. Это говорит о том, что при снижении настроения, возрастает уровень эмоционального выгорания школьников по шкале «Истощения».

Формула для прогноза истощения как компонента эмоционального выгорания выглядит так:

$$\text{Истощение} = 18,52 - 1,998 * A$$

Где: А – показатель учащегося по шкале «Настроение в школе».

Таким образом, в ходе регрессионного анализа полученных данных были выявлены взаимосвязи, опираясь на которые можно прогнозировать эмоциональное выгорание у школьников. Анализ показал, что состояние истощения подростков прогнозируется настроением респондентов в школе, а так же их личной эмоциональной неустойчивостью. Так же было выявлено, что состояние цинизма прогнозируется низким уровнем самоконтроля.

Благодаря данным регрессионного анализа была получена возможность влияния на выявленные нами предикторы с целью сокращения случаев эмоционального выгорания старших подростков.

### **2.3. Программа психопрофилактики эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды**

На основе результатов исследования была разработана программа психопрофилактики эмоционального выгорания.

**Цель программы:** снижение уровня эмоционального выгорания у старших школьников через формирование навыков самоконтроля, повышение эмоциональной устойчивости и коррекцию негативного эмоционального фона в школе, что позволит минимизировать влияние ключевых предикторов выгорания и создать условия для психологического благополучия учащихся.

#### **Задачи:**

1. Организовать занятия с элементами тренинга для обучающихся;
2. Провести для учителей занятия с элементами тренинга, направленные на формирование навыков взаимодействия с обучающимися защищающих их от эмоционального выгорания навыков;
3. Провести для родителей занятия с элементами тренинга, направленные на формирование навыков взаимодействия с обучающимися защищающих их от эмоционального выгорания навыков;
4. Снизить уровень эмоционального выгорания обучающихся, посредством повышения уровня эмоциональной устойчивости, самоконтроля и настроения.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Обучающиеся ознакомлены с феноменом и симптомами эмоционального выгорания;
2. Обучающиеся обучены и способны применять техники тайм-менеджмента, саморегуляции и самопомощи;



3. Педагоги с обучающимися выстраивают взаимодействие, способствующее повышению их настроения в школе, повышению навыков саморегуляции и самоконтроля. с учетом предложенных рекомендаций;

4. У обучающихся снижен уровень эмоционального выгорания.

Целевая аудитория: старшие подростки 15-18 лет, родители, педагоги.

Работа реализуется в трех направлениях:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

Этапы реализации программы представлены в табл. 4.

Таблица 4

Этапы реализации программы

Цель	Направление работы	Результаты
1	2	3
Ознакомительный этап (март)		
Ознакомить всех субъектов образовательного процесса с феноменом эмоционального выгорания обучающихся	Провести занятия с элементами тренинга о феномене эмоционального выгорания, о признаках и причинах возникновения	1. Родители знают об особенностях эмоционального выгорания старших подростков 2. Педагоги знают об особенностях эмоционального выгорания старших подростков 3. Подростки знают об особенностях эмоционального выгорания

1	2	3
Образовательный этап (март-апрель)		
<p>1. Обучить педагогов способам взаимодействия с обучающимися, способствующим предохранению от возникновения эмоционального выгорания</p>	<p>Провести для педагогов цикл мероприятий с элементами тренинга, направленных на формирование навыков повышения уровня самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе</p>	<p>Педагоги выстраиваются уроки и взаимодействия с обучающимися защищающим их от СЭВ способом: способствуют повышению уровня самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе</p>
<p>2. Обучить родителей способам взаимодействия с обучающимися, способствующим предохранению от возникновения СЭВ</p>	<p>Провести для родителей цикл мероприятий с элементами тренинга, направленных на формирование навыков повышения уровня самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе</p>	<p>Родители выстраивают взаимодействие с обучающимися защищающим их от СЭВ способом: способствуют повышению уровня самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе</p>

1	2	3
Практический этап (март-май)		
<p>3. Обучить обучающихся техникам самопомощи</p> <p>Повысить у обучающихся уровень самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе</p>	<p>Провести для обучающихся цикл занятий с элементами тренинга, направленных на повышение уровня самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе, а так на формирование навыков самопомощи для снятия симптомов СЭВ</p>	<p>Обучающиеся сформированы навыки самопомощи;</p> <p>У обучающихся повышен уровень самоконтроля, эмоциональной устойчивости и настроения в школе</p>
Контрольный этап (май)		
<p>Оценить эффективность программы</p>	<p>Повторная диагностика школьников</p>	<p>Получены количественные результаты реализации программы</p>

Материально-техническое обеспечение:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Принтер
4. Бумага А4
5. Светлый кабинет с круглым столом и стульями
6. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные и черно-белые карандаши)

## Методическое обеспечение программы

1. Опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI). (Адаптированная русскоязычная версия Бочавер А.А., Михайловой О.Р).
2. Пятифакторный опросник личности 5PFQ. (Отечественная адаптация методики А. Б. Хромовым).
3. Тест-опросник родительского отношения (ОРО).
4. Анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы».

Все методики должны быть представлены учащимся в гугл форме, перейти на которую респонденты смогут по QR-коду. Так же для обучающихся, не имеющих возможности выхода в интернет, должен быть предоставлен печатный вариант опросников с запасом.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы:

1. *Ответственность психолога и педагогов:*
  - Реализация программы психопрофилактики эмоционального выгорания старших подростков;
  - Своевременное и качественное проведение занятий;
  - Сохранение жизни и как физического, так и психологического здоровья обучающихся во время образовательного процесса;
  - Сохранение надлежащего состояние оборудования;
2. *Обязанности психолога и педагогов:*
  - учет психофизиологических особенностей обучающихся;
  - проведение учебных занятий, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, современных информационных технологий;
  - соблюдать права и свободу обучающихся, поддерживать учебную дисциплину, режим посещения занятий;
  - осуществлять связь с родителями;

- избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

### 3. *Права психолога и педагогов:*

- выбор и использование методики обучения, учебников и методических пособий в соответствии с Федеральным перечнем учебников, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний обучающихся;
- защита своей профессиональной чести и достоинства.

### 4. *Ответственность родителей:*

- Сохранение жизни и как физического, так и психологического здоровья ребенка во внеучебное время;

### 5. *Обязанности родителей:*

- Соблюдать правила внутреннего распорядка организации, осуществляющей образовательную деятельность, правила проживания обучающихся в интернатах, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

### 6. *Права родителей:*

- Ознакомиться с содержанием программы профилактики;
- Посещать занятия с педагогом-психологом;
- Посещать индивидуальные консультации с педагогом-психологом исходя из своего запроса.

- Ознакомиться с уставом организации, осуществляющей образовательную деятельность, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности;

7. *Ответственность обучающихся (детей):*

- за посещение дополнительных занятий;
- за совершение действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

8. *Обязанности обучающихся (детей):*

- добросовестно посещать занятия;
- уважать честь и достоинство других участников программы.

9. *Права обучающихся (детей):*

- уважение человеческого достоинства;
- гарантированная охрана и укрепление психологического здоровья.

**Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:**

1. *Гарантии прав родителей:*

- Регламентированы Договором между образовательным учреждением и родителями обучающихся на психолого-педагогическое обследование и профилактику конкретного ребенка в рамках реализуемой программы;
- Родители имеют право знакомиться с содержанием коррекционной программы;
- Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся, воспитанников и (или) их родителей (законных представителей) предусмотрен Уставом образовательного учреждения.

2. *Права педагога-психолога:* определены Должностной инструкцией специалиста:

- Статья 47. Правовой статус педагогических работников. Права и свободы педагогических работников, гарантии их реализации: «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки

знаний обучающихся, воспитанников». (Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023));

- Этический кодекс психолога.

**3. Права обучающихся:**

- Конвенция о правах ребенка;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023), Статья 34. Основные права и обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования;

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Календарно-тематический план программы представлен в табл. 5.

## Календарно-тематический план

Название	Цель	Формы работы	Ожидаемые результаты
1	2	3	4
Работа с педагогами			
Мониторинг микроклимата на уроках	Выявить факторы учебного процесса, провоцирующие эмоциональное выгорание у подростков, и разработать рекомендации для педагогов по улучшению психологического климата	Наблюдение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снижение числа ситуаций, вызывающих стресс у обучающихся;</li> <li>- Индивидуальные рекомендации для педагогов по коррекции методов взаимодействия</li> </ul>
«Что такое эмоциональное выгорание?»	Повысить осведомленность педагогов о синдроме эмоционального выгорания способах его профилактики у обучающихся	Вебинар; анализ кейсов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагоги могут распознавать ранние признаки эмоционального выгорания;</li> <li>- Педагоги освоили базовые методы поддержки</li> </ul>
Занятие с элементами тренинга «В контакте»	Научить педагогов создавать эмоционально безопасную среду через вербальные и невербальные методы коммуникации	Эмоционально-коммуникативный тренинг; Ситуационные задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагоги освоили 2–3 техники установления контакта с обучающимися;</li> <li>- Уменьшилось число конфликтов на уроках</li> </ul>



Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
Занятие с элементами тренинга «В контакте 2»	Научить педагогов выстраивать доверительные отношения с обучающимися, сохраняя профессиональные границы	Поведенческий тренинг; ситуационные задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагоги выстроили доверительные отношения с обучающимися, сохранив при этом профессиональные границы;</li> <li>- Обучающиеся чаще обращаются за помощью</li> </ul>
Занятие «Под контролем»	Обучить педагогов методикам преподавания, способствующим развитию самоконтроля и эмоциональной устойчивости обучающихся	Элементы аутотренинга, решение ситуационных задач, обучение техникам тайм-менеджмента	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учителя внедрили техники тайм-менеджмента в уроки;</li> <li>- Снижился уровень стресса у обучающихся из-за учебной нагрузки</li> </ul>
Работа с родителями			
«Что такое эмоциональное выгорание?»	Повысить осведомленность родителей о синдроме эмоционального выгорания и способах его профилактики у обучающихся	Вебинар; анализ кейсов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Родители могут распознавать ранние признаки эмоционального выгорания;</li> <li>- Родители освоили базовые методы поддержки</li> </ul>

1	2	3	4
«Поговорим?»	Научить родителей методам общения, способствующим эмоциональной устойчивости детей	Элементы эмоционально-коммуникативного и поведенческого тренинга	- Родители освоят техники активного слушания и поддержки. - Улучшится атмосфера в семье
Работа с обучающимися			
«Эмоциональная устойчивость»	Развить навыки распознавания и управления эмоциями через арт-терапию	Занятие с элементами арт-терапии и аутотренинга	- Обучающиеся умеют выражать эмоции через творчество; - Снижен уровень тревожности
«Самоконтроль»	Обучить техникам тайм-менеджмента и саморегуляции.	Обучение техникам тайм-менеджмента; элементы аутотренинга	- Обучающиеся способны составлять личный план управления временем - Снижен уровень прокрастинации
«Повелитель настроения»	Обучит управлять настроением и снизить эмоциональную зависимость от внешних факторов	Элементы аутотренинга и эмоционально-коммуникативного тренинга	- Обучающиеся освоили 2–3 метода когнитивной переоценки; - Обучающиеся способны контролировать свое эмоциональное состояние и управлять им

## 2.4. Оценка результативности программы

После реализации разработанной программы, было проведено повторное диагностическое обследование среди старших подростков, которое позволило отследить динамику результатов тестирования и эффективность проведенной работы.

Оценка результативности программы производилась путем статистического анализа методом t-теста Вилкоксона при уровне значимости 0,05. Первым делом повторно изучались три шкалы эмоционального выгорания: истощение, цинизм и чувство несоответствия, а вторым – выявленные нами ранее предикторы: эмоциональная неустойчивость, самоконтроль, настроение в школе.

При анализе изменений к каждому фактору было выдвинуто по две гипотезы:  $H_0$  и  $H_1$ , где первая отражала отсутствие положительных изменений после проведенных мероприятий, а вторая – подтверждала значимые изменения и результативность программы.

В ходе статистического подсчета были отмечены качественные изменения по изученным шкалам.

Таблица 4

Данные статистического анализа качественных изменений по шкале «Истощение» в связи с реализацией программы психопрофилактики

Показатель	До реализации программы	После реализации программы	W	Уровень значимости
Истощение	Me = 12.0	Me = 7.0	1.5	p<0.05

Уровень эмоционального выгорания по шкале «Истощения» был снижен на 42%. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: мы предполагали, что за счет реализации программы будет снижен уровень выгорания обуча-

ющихся по шкале «Истощения». Столь явные изменения свидетельствуют о результативности разработанной и реализованной программы.

Таблица 5

Данные статистического анализа качественных изменений по шкале «Цинизм» в связи с реализацией программы психопрофилактики

Показатель	До реализации программы	После реализации программы	W	Уровень значимости
Цинизм	Me = 11	Me = 7	12	p<0.05

Уровень эмоционального выгорания по шкале «Цинизма» был снижен на 36%. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: мы предполагали, что за счет реализации программы будет снижен уровень выгорания обучающихся по шкале «Цинизма». Это может свидетельствовать о результативности разработанной и реализованной программы.

Таблица 6

Данные статистического анализа изменений по шкале «Чувство несоответствия» в связи с реализацией программы психопрофилактики

Показатель	До реализации программы	После реализации программы	W	Уровень значимости
Чувство несоответствия	Me = 7	Me = 5	38,5	p<0.05

Уровень эмоционального выгорания по шкале «Чувство несоответствия» был снижен на 29%. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: мы предполагали, что за счёт реализации программы будет снижен уровень выгорания обучающихся по шкале «Цинизма». По данной шкале были отмечены наименьшие изменения, что может быть связано с не выявленными пре-

дикторами, влияющими на выгорание по шкале «Чувство несоответствия». Тем не менее уровень выгорания по данной шкале был снижен.

После проведения анализа изменений уровня эмоционального выгорания по трем шкалам, был проведен анализ изменений уровня проявленности предикторов, так как программа психопрофилактики была построена на работе именно с выявленными предикторами.

Таблица 7

Данные статистического анализа изменений уровня эмоциональной неустойчивости

Показатель	До реализации программы	После реализации программы	W	Уровень значимости
Эмоциональная неустойчивость	Me = 50	Me = 41.5	8.5	p<0.05

Уровень эмоциональной неустойчивости был снижен на 17%. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: мы предполагали, что за счёт реализации программы будет снижен уровень эмоциональной неустойчивости обучающихся. В связи с чем можно сделать вывод о результативности занятий, направленных формирование у обучающихся навыков саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием.

Таблица 8

Данные статистического анализа изменений уровня самоконтроля

Показатель	До реализации программы	После реализации программы	W	Уровень значимости
Самоконтроль	Me = 49	Me = 56	15	p<0.05

Уровень самоконтроля был повышен на 12,5%. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: мы предполагали, что за счёт реализации программы

будет значительно повышен уровень самоконтроля обучающихся. В связи с чем можно сделать вывод о результативности занятий, направленных формирование у обучающихся навыков саморегуляции и тайм-менджмента.

Таблица 9

Данные статистического анализа изменений настроения в школе

Показатель	До реализации программы	После реализации программы	W	Уровень значимости
Настроение	Me = 3	Me = 4	16.5	p<0.05

Общий фон настроения в школе был повышен на 25%. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза: мы предполагали, что за счёт реализации программы будет значительно улучшено настроение обучающихся в школе. В связи с чем можно сделать вывод о результативности занятий, направленных формирование у обучающихся навыков понимания причин своего настроения и управления им

На основе полученных в ходе статистического анализа данных можно сделать вывод о результативности реализованной нами программы психопрофилактики эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды.

## Выводы по Главе 2

Эмпирическая работа сопровождалась разработкой диаграмм и анализом полученных результатов.

В рамках нашего исследования мы поставили перед собой круг задач:

1. Провести исследование предполагаемых предикторов формирования эмоционального выгорания у старших школьников;
2. Разработать комплекс мероприятий, направленный на снижение уровня эмоционального выгорания и оценить его результативность.

Таким образом, целью исследования снизить уровень

эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды посредством работы с выявленными предикторами.

Для достижения цели были подобраны следующие методики:

1. Опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI) (Адаптированная русскоязычная версия Бочавер А.А., Михайловой О.Р).
2. Пятифакторный опросник личности 5PFQ (отечественная адаптация методики А. Б. Хромовым).
3. Тест-опросник родительского отношения (ОРО).
4. Анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы».

Для выявления предикторов эмоционального выгорания был проведен анализ методом линейной пошаговой регрессии. В результате анализа полученных данных были выявленные подтвержденные взаимосвязи. Высокие показатели по шкале истощения прогнозируются низким уровнем эмоциональной устойчивости и сниженным фоном настроения в школе. А высокие показатели по шкале цинизма прогнозируются низким уровнем самоконтроля учащихся.

В результате проведенного исследования была разработана и реализована психолого-педагогическая программа профилактики эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды. Работа в рамках данной программы осуществлялась по трем направлениям: с педагогами, с обучающимися и с их родителями преимущественно в формате занятий с элементами тренинга.

После реализации программы было проведено повторное исследование уровней эмоционального выгорания и показателей выявленных предикторов. Был выполнен статистический анализ произошедших изменений методом Т-критерия Вилкоксона, в ходе чего были подтверждены значительные положительные изменения и отмечены результативность программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследуя феномен эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды, мы взяли за основу концепцию К. Сальмела-Аро и ее коллег, которые рассматривают эмоциональное выгорание школьников в условиях образовательной среды по аналогии с профессиональным выгоранием, опираясь модель эмоционального выгорания К. Маслак и С. Джексон.

Изучая характеристику старшего подросткового возраста, мы выявили, что психологи (например, И.В. Дубровина) ведущим видом деятельности старших школьников выделяют именно процесс профессионального самоопределения [1]. Так же у старших подростков повышается интерес к учению в целом. Это связано с тем, что складывается новая мотивационная структура учения. Ведущее место занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся действенными[8].

В ходе теоретического исследования предикторов формирования эмоционального выгорания школьников было установлено, что оказывать влияние могут следующие факторы: образовательная среда, родительское отношение к ребенку и личностные особенности[25].

На основе проведенного теоретического исследования, были подобраны диагностические методики: Опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI) (Адаптированная русскоязычная версия Бочавер А.А., Михайловой О.Р); Пятифакторный опросник личности 5PFQ. (Отечественная адаптация методики А. Б. Хромовым); Тест-опросник родительского отношения (ОРО); Анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы».

Целью нашего исследования стал анализ предикторов формирования эмоционального выгорание старших подростков в условиях образовательной среды, на основании которых была построена программа психопрофилактики



эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды.

Для подтверждения наличия взаимосвязей между этими конструктами был проведен анализ методом линейной пошаговой регрессии. В результате анализа полученных данных были выявленные подтвержденные взаимосвязи. Высокие показатели по шкале истощения прогнозируются низким уровнем эмоциональной устойчивости и сниженным фоном настроения в школе. А высокие показатели по шкале цинизма прогнозируются низким уровнем самоконтроля учащихся.

Взаимосвязи между особенностями родительских отношений к ребенку и феноменом эмоционального выгорания выявлено не было, в связи с чем нельзя говорить о влиянии детско-родительских отношений на уровень эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной среды. Так же из 5 шкал, отражающих личностные особенности учащихся, подтвержденными предикторами формирования эмоционального выгорания оказались только две шкалы – «Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость», остальные характеристики, а именно: шкалы «Интроверсии-Экстраверсии», «Обособленности-Привязанности», «Практичности-Экспрессивности» не получили подтверждения в качестве предикторов эмоционального выгорания. В ходе исследования было выявлено, что само отношение к образовательной среде не является предиктором формирования эмоционального выгорания так же, как и качество отношений с учителями и обучающимися, отсутствие (судя по ответам респондентов) индивидуального подхода учителей в школе и свободы выбора. Из всех изученных нами особенностей образовательной среды, подтвержденным предиктором эмоционального выгорания оказалось только настроение в школе.

В результате проведенного исследования была разработана и реализована психолого-педагогическая программа профилактики эмоционального выгорания старших подростков в условиях образовательной

среды. Работа в рамках данной программы осуществлялась по трем направлениям: с педагогами, с обучающимися и с их родителями преимущественно в формате занятий с элементами тренинга.

После реализации программы было проведено повторное исследование уровней эмоционального выгорания и показателей выявленных предикторов. Был выполнен статистический анализ произошедших изменений методом Т-критерия Вилкоксона, в ходе чего были подтверждены значительные положительные изменения и отмечены результативность программы.

Таким образом, в ходе работы был проведен анализ теоретической базы о феномене эмоционального выгорания старших подростков, выявлены предикторы формирования эмоционального выгорания, на основе которых была разработана и реализована программа психопрофилактики, а эффективность которой была доказана путем статистического анализа.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алибулатова А. М. Психологические особенности учащихся старших классов // Цифровая наука. 2021. №2.  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchaschihsya-strashih-klassov> (дата обращения: 14.01.2025 г.)
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психол. исследование / Акад. пед. наук СССР. М., «Просвещение», 1968. Ч. III, гл. 4. С. 365–419.
3. Бойко В. В., Орёл В. Е. Факторы эмоционального выгорания педагогов // Теоретические основы эмоционального выгорания в среде школьных учителей, 2015. С. 101.
4. Бочавер А.А. Школьный опыт буллинга и актуальное благополучие у студентов. Психологическая наука и образование, т. 26, № 2, 2021. С. 17– 27. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260202>
5. Бочавер А.А., Михайлова О. Р. Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке // Вопросы образования. 2023. №2.  
URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vygoranie-shkolnikov-adaptatsiya-oprosnika-na-rossiyskoj-vyborke> (дата обращения: 14.01.2025 г.)
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений. М.: Педагогика, 1984. т. 4. Детская психология. Проблема возраста. С. 244–256.
7. Дятлов Д.С. Шепелевич А.Н. (2020) Оценка распространенности синдрома эмоционального выгорания среди учащейся молодежи. Студенческий вестник, № 37-2 (135), 2020. С. 6–8.
8. Зубкова А.К. «Профессиональное выгорание» в подростковом и ранней юности: не слишком ли рано? // European Social Science Journal. 2014. № 3-2 (42). С. 382–386.
9. Зубкова А.К., Кондратьев М.Ю. Исследование «профессионального выгорания» школьников-подростков и юношей. Социальная психология и общество, т. 3, № 4, 2012. С. 85–93.

10. Илюхин А.Г. Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления // Современная зарубежная психология, 2021, Т. 10, № 2. С. 117–127.
11. Илюхин А.Г. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников // Гаудеамус, 2020, № 4 (46). С.106–113.
12. Коваль Н.А., Солянкина Л.Е. Компетентностный подход как методологическая основа новой парадигмы образования в России // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2013. Т. 9. № 3-2. С. 157–159.
13. Косарецкий С.Г., Мерцалова Т.А., Сенина Н.А. Преодоление школьной неуспешности: возможности и дефициты российских школ // Психологическая наука и образование, т. 26, № 6, 2007. С. 69–82.
14. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт», т. 10, 2015. С. 96–100. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95063.htm> (дата обращения: 09.12.2024).
15. Мухаметова Х.Г., Шубина Х.З. Исследование уровня эмоционального выгорания среди подростков // В мире научных открытий, № 4–17 (10), 2010. С. 121.
16. Новикова М.А., Реан А.А. (2019) Влияние школьного климата на возникновение травли: отечественный и зарубежный опыт исследования. Вопросы образования / Educational Studies Moscow, № 2, 2019. С. 78–97. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2019-2-78-97>
17. Осин Е.Н. Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды. Психологическая наука и образование, т. 20, № 4, 2015. С. 57–74. <https://doi.org/10.17759/pse.2015200406>
18. Поливанова К.Н. Новый образовательный дискурс: благополучие школьников. Культурно-историческая психология, т. 16, № 4, 2020. С. 26–34. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160403>

19. Сивак Е.В., Михайлова О.Р., Поливанова К.Н., Смирнов И.Б. (2022) Депрессия у детей и подростков: группы риска, роль школы, рекомендации для учителей и родителей. М.: НИУ ВШЭ.
20. Ahn S., Choi J. Teachers' subject matter knowledge as a teacher qualification: A synthesis of the quantitative literature on students' mathematics achievement // Paper presented at the American Educational Research Association. San Diego, 2004. April.
21. Alharbi R. M. M., Alshammari N. A. A., Alhassan A. A., Alzahrani M. S. Burnout and engagement in eUniversity students // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020
22. Farina E., Ornaghi V., Pepe A., Fiorilli C., Grazzani I. High school student burnout: is empathy a protective or risk factor? // Frontiers in Psychology. 2020. № 11. P. 897.
23. Kim B., Jee S., Lee J., An S., Lee S.M. The relationship between social support and student burnout: A meta-analytic approach // Stress and Health. 2018. Vol. 34. № 1. P. 127-134. doi:10.1002/smi.2771
24. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2. № 2. P. 99-113.
25. Salmela-Aro K., Kiuru N., Leskinen E. Nurmi J.-E. (2009) School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. European Journal of Psychological Assessment, vol. 25, no 1, pp. 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
26. Salmela-Aro K., Kiuru N., Nurmi J.-E. (2008) The Role of Educational Track in Adolescents' School Burnout: A Longitudinal Study. British Journal of Educational Psychology, vol. 78, no 4, pp. 663–689. <https://doi.org/10.1348/000709908X281628>
27. Salmela-Aro K., Savolainen H., Holopainen L. (2009a) Depressive Symptoms and School Burnout during Adolescence: Evidence from Two Cross-Lagged Longitudinal Studies. Journal of Youth and Adolescence, vol. 38, no 10, pp. 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>

28. Schaufeli W.B., Desart S., De Witte H. (2020) Burnout Assessment Tool (BAT), Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no 24, Article no 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
29. Schaufeli W.B., Martínez I.M., Pinto A.M., Salanova M., Bakker A.B. (2002) Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 33, no 5, pp. 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
30. Walburg V. (2014) Burnout among High School Students: A Literature Review. *Children and Youth Services Review*, vol. 42, July, pp. 28–33. <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Анкета-опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы».

Просим вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса. Возможные варианты ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте тот из них, который соответствует вашему мнению. Опрос анонимен. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Как вы думаете, требует ли обучение в вашей школе постоянного совершенствования ваших возможностей?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

2. В приведенной ниже шкале цифра «0» характеризует пребывание в школе, которое очень не нравится, а «9» - которое очень нравится. В какую бы из клеток вы поместили бы свое мнение (обведите кружком):

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9

3. Если бы вам пришлось переехать в другой отдаленный район нашего города, стали бы вы ездить на учебу в свою школу (поставьте галочку перед выбранным вариантом ответа)?

- Да.
- Не могу сказать.
- Нет

4. Считаете ли вы, что обучение в школе помогает развитию интеллектуальных способностей:

- Пожалуй, да.
- Не могу сказать.
- Пожалуй, нет.
- Нет.

5. Считаете ли вы, что обучение в школе помогает развитию жизненных умений

- Да.
- Пожалуй, да.
- Не могу сказать.
- Пожалуй, нет.
- Нет.

6. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, выбрали бы вы свою?

- Да.
- Не могу сказать.
- Нет.

7. Какое настроение чаще всего бывает у вас в школе?

- Обычно плохое.
- Чаще плохое.
- Пребывание в школе не влияет на мое настроение.
- Чаще хорошее.
- Обычно хорошее.

8. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности вами взаимоотношениями с учителями

1 2 3 4 5

9. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности вашими взаимоотношениями с обучающимися

1 2 3 4 5

10. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности вашим эмоциональным комфортом в школе



1 2 3 4 5

11. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности возможностью высказывать свою точку зрения в школе

1 2 3 4 5

12. Оцените по шкале от 1 до 5 степень уважительного отношения к вам в школе

1 2 3 4 5

13. Оцените по шкале от 1 до 5 то, насколько удастся сохранять чувство собственного достоинства в школе

1 2 3 4 5

14. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности возможностью обратиться за помощью в школе

1 2 3 4 5

15. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности возможностью проявлять инициативу в школе

1 2 3 4 5

16. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности учетом личных проблем и затруднений школьников?

1 2 3 4 5

17. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности вниманием к просьбам и предложениям школьникам

1 2 3 4 5

18. Оцените по шкале от 1 до 5 степень удовлетворенности помощью в выработке собственного решения

1 2 3 4 5

19. Считаете ли вы свое обучение в школе интересным?

- Да.
- Пожалуй, да.
- Не могу сказать.
- Пожалуй, нет.

- Нет

20. Насколько защищенным вы чувствуете себя в школе от оскорблений, высмеивания, физического и иного насилия со стороны одноклассников? Оцените по шкале от 1 до 5.

1 2 3 4 5

21. Насколько защищенным вы чувствуете себя в школе от оскорблений, высмеивания, физического и иного насилия со стороны посторонних, проходящих в школу? Оцените по шкале от 1 до 5.

1 2 3 4 5

22. Насколько защищенным вы чувствуете себя в школе от оскорблений, высмеивания, физического и иного насилия со стороны учителей? Оцените по шкале от 1 до 5.

1 2 3 4 5

23. Предположим, что по каким-то причинам вы долго не могли посещать школу. Вернулись бы вы на свое прежнее место учебы?

- Да.
- Не могу сказать.
- Нет.

Описательные статистики личностных характеристик, отношения к образовательной среде и родительского отношения и эмоционального выгорания по шкале «Истощение»

	Среднее	Стандартная отклонения
Шкала «Истощение»	12,74	4,629
Интроверсия – Экстраверсия	49,95	11,023
Обособленность – Привязанность	51,84	9,856
Импульсивность – Самоконтроль	49,21	8,772
Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	50,74	10,115
Практичность – Экспрессивность	55,26	7,585
Отношение к образовательной среде	77,26	17,698
Принятие – отвержение	30,05	3,135
Кооперация	5,89	,937
Симбиоз	3,63	1,212
Авторитарная гиперсоциализация	2,68	1,416
«Маленький неудачник»	1,58	,902

Приложение С

Корреляционные связи личностных особенностей, отношения к образовательной среде и родительского отношения и эмоционального выгорания по шкале «Истощение» (коэффициент Пирсона)

	Истощение	Уровень значимости, р
Интроверсия – Экстраверсия	-,097	,346
Обособленность – Привязанность	-,123	,308
Импульсивность – Самоконтроль	-,048	,423
Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	,575	,005
Практичность – Экспрессивность	,129	,300
Отношение к образовательной среде	,052	,417
Принятие – отвержение	-,179	,232
Кооперация	,262	,139
Симбиоз	,299	,107
Авторитарная гиперсоциализация	,393	,048
«Маленький неудачник»	,425	,035

Приложение D

Описательные статистики личностных характеристик, отношения к образовательной среде и родительского отношения и эмоционального выгорания по шкале «Цинизм»

	Среднее	Стандартная отклонения
Шкала «Цинизм»	11,11	4,267
Интроверсия – Экстраверсия	49,95	11,023
Обособленность – Привязанность	51,84	9,856
Импульсивность – Самоконтроль	49,21	8,772
Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	50,74	10,115
Практичность – Экспрессивность	55,26	7,585
Отношение к образовательной среде	77,26	17,698
Принятие – отвержение	30,05	3,135

Кооперация	5,89	,937
Симбиоз	3,63	1,212
Авторитарная гиперсоциализация	2,68	1,416
«Маленький неудачник»	1,58	,902

*Приложение E*

Корреляционные связи личностных особенностей, отношения к образовательной среде и родительского отношения и эмоционального выгорания по шкале «Цинизм» (коэффициент Пирсона)

	Цинизм	Уровень значимости, р
Интроверсия – Экстраверсия	-,358	,066
Обособленность – Привязанность	-,095	,350
Импульсивность – Самоконтроль	-,465	,022
Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	,226	,176
Практичность – Экспрессивность	-,219	,184
Отношение к образовательной среде	-,045	,428
Принятие – отвержение	,099	,343
Кооперация	,406	,042
Симбиоз	,040	,435
Авторитарная гиперсоциализация	-,013	,480
«Маленький неудачник»	,243	,158

*Приложение F*

Описательные статистики отношения к отдельным аспектам образовательной среды и эмоционального выгорания по шкале «Истощение»

	Среднее	Стандартная отклонения
Шкала «Истощение»	12,74	4,629
Совершенствование в школе	3,74	1,368
Удовлетворение пребыванием в школе	5,47	2,038
Готовность ездить издалека	2,42	,769
Развитие школой интеллектуальных способностей	3,16	1,302
Развитие школой жизненных умений	2,74	1,327

Выбор школы среди всех школы	2,47	,612
Настроение в школе	2,89	1,150
Удовлетворенность взаимоотношениями с учителями	3,63	1,065
Удовлетворенность взаимоотношениями с обучающимися	3,63	1,422
Удовлетворенность эмоциональным комфортом в школе	3,32	1,293
Удовлетворенность Возможностью высказывать свое мнение	3,26	1,327
Удовлетворенность уважительного отношения к респонденту	3,68	1,108
Возможность сохранять чувство собственного достоинства	4,05	1,224
Возможность обращаться за помощью	3,47	1,307
Возможность проявлять инициативу в школе	3,63	1,165
Учет личных проблем школьников	2,63	1,116
Внимание к просьбам и предложениям школьников	2,84	1,537
Помощь в выработке собственного решения	2,89	1,243
Интересно ли обучение в школе?	2,74	1,147
Уровень защищенности от насилия со стороны одноклассников	4,11	1,243
Уровень защищенности от насилия со стороны посторонних лиц	4,26	1,046
Уровень защищенности от насилия со стороны учителей	3,74	1,284
Желание вернуться в школу после долгого отсутствия	2,47	,612
Итоговое отношение к образовательной среде	77,26	17,698

*Приложение G*

Корреляционные связи отношения к отдельным аспектам образовательной среды и эмоционального выгорания по шкале «Истощение» (коэффициент Пирсона)

	Цинизм	Уровень значимости, р
Совершенствование в школе	,059	,406
Удовлетворение пребыванием в школе	-,086	,363
Готовность ездить издалека	-,170	,243
Развитие школой интеллектуальных способностей	,219	,184
Развитие школой жизненных умений	,124	,307
Выбор школы среди всех школы	-,150	,270
Настроение в школе	-,496	,015
Удовлетворенность взаимоотношениями с учителями	,452	,026
Удовлетворенность взаимоотношениями с обучающимися	-,083	,368
Удовлетворенность эмоциональным комфортом в школе	-,004	,494
Удовлетворенность Возможностью высказывать свое мнение	,148	,273
Удовлетворенность уважительного отношения к респонденту	,102	,339
Возможность сохранять чувство собственного достоинства	,267	,134
Возможность обращаться за помощью	,058	,406
Возможность проявлять инициативу в школе	,043	,431
Учет личных проблем школьников	-,095	,349
Внимание к просьбам и предложениям школьников	,056	,409
Помощь в выработке собственного решения	-,005	,492
Интересно ли обучение в школе?	,185	,224
Уровень защищенности от насилия со стороны одноклассников	-,333	,082
Уровень защищенности от насилия со стороны посторонних лиц	,314	,096
Уровень защищенности от насилия со стороны учителей	,277	,125

Желание вернуться в школу после долгого отсутствия	-,366	,062
Итоговое отношение к образовательной среде	,052	,417

## *Приложение Н*

### План занятий психопрофилактики эмоционального выгорания старших подростков

#### Занятие 1. Вебинар для педагогов «Что такое СЭВ?»

**Цель:** Повысить осведомленность о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ) и его симптомах у обучающихся и способах его профилактики.

#### **Задачи:**

1. Научить участников смогут распознавать ранние признаки СЭВ.
2. Обучить педагогов базовым методам поддержки.

#### **Ход занятия**

1. **Приветствие, целеполагание:** обозначение целей и плана вебинара, определение участниками своих ожиданий.

2. **Обсуждение:**

- Что такое СЭВ?
- Симптомы СЭВ.
- Причины возникновения
- Чем взрослый может помочь?

3. **Кейс-анализ «Узнай СЭВ»:**

Цель: Научить распознавать симптомы СЭВ.

На экран выводится описание ситуаций (например: «Обучающийся перестал готовиться к урокам, стал агрессивным»). Предлагается написать в чат то, какие признаки СЭВ есть в ситуации.

4. **Упражнение Мозговой штурм «Как помочь?»:**

Цель: Сформировать список действий для поддержки подростка.

Участники предлагают способы поддержки, которые записываются на виртуальной доске.

5. **Рекомендации «Три шага»:**



Цель: Дать практические инструменты.

Рассказать о базовых методах: снижение нагрузки, эмоциональная поддержка, обращение к психологу.

### **6. Рефлексия, подведение итогов:**

- Что нового узнали на вебинаре?
- Совпали ли ожидания от вебинара с реальным результатом?
- Что оказалось самым интересным?

### **Занятие 2. «В контакте»**

**Цель:** Научить педагогов создавать эмоционально безопасную среду через вербальные и невербальные методы коммуникации.

#### **Задачи:**

- Научить педагогов техникам установления контакта с обучающимися.
- Сократить число конфликтов на уроках.

#### **Ход занятия**

1. **Ритуал приветствия:** знакомство, целеполагание, создание позитивной атмосферы.

### **2. Упражнение «Зеркало эмоций»**

Цель: Развить эмпатию через отражение эмоций обучающихся.

В парах: один участник играет роль обучающегося, который злится из-за плохой оценки. Второй повторяет его позу, тон голоса и говорит: «Я вижу, ты расстроен. Давай разберемся».

### **3. Ситуационная игра «Сложный диалог»:**

Цель: Отработать конструктивные реакции на агрессию.

Разыграть сценарии конфликтов с обучающимися, где они кричат: «Ваш предмет никому не нужен!». Задача педагога — ответить без оценки («Я понимаю, что ты злишься. Давай обсудим, как сделать уроки полезнее»).

### **4. Рефлексия «Что изменилось?»:**

Написать примеры фраз, которые помогли бы снизить напряжение?

### **Занятие 3. «В контакте 2»**

**Цель:** Научить педагогов выстраивать доверительные отношения с обучающимися, сохраняя профессиональные границы.

#### **Задачи:**

- Научить педагогов удерживать баланс между дружелюбием и авторитетом.
- Научить педагогов выстраивать доверительные отношения с обучающимися.

#### **Ход занятия**

##### **1. Ритуал приветствия, целеполагание.**

##### **2. Ролевая игра «Границы»:**

**Цель:** Показать, как сохранять субординацию.

Разыграть ситуации, в которых необходимо выстроить субординацию. Например: обучающийся просит педагога в социальные сети добавиться в друзья. Педагог отвечает: «Я рад, что ты хочешь общаться, но давай обсудим это в школе».

##### **3. «Я-сообщение + правило»:**

**Цель:** Установить границы без давления.

Предлагается написать фразы по шаблону: «Я понимаю, что ты хочешь... (выразить эмоцию), но... (правило)». Пример: «Я вижу, ты хочешь уйти с урока, но это нарушение правил».

##### **4. Обратная связь:**

-Обсуждение фраз, которые звучат уважительно, но твердо.

##### **5. Рефлексия:**

- Что нового узнали на занятии?
- Совпали ли ожидаемые результаты с полученными знаниями?
- Что было особенно интересно?

### **Занятие 4. «Под контролем»**

**Цель:** Научить педагогов методикам, которые помогут обучающимся развивать самоконтроль и эмоциональную устойчивость.

### **Задачи:**

- Научить учителей внедрять техники тайм-менеджмента в уроки.
- Снизить уровень стресса у обучающихся из-за учебной нагрузки.

### **Ход занятия**

#### **1. Ритуал приветствия, целеполагание.**

#### **2. «Планер за 5 минут»:**

Цель: Научить обучающихся структурировать задачи.

Предложить педагогам составить шаблон планера: «Срочно/Не срочно», «Важно/Неважно». Обсудить, как использовать его на уроках.

#### **3. Дыхательное упражнение «5-4-3-2-1»:**

Цель: Снизить тревожность перед контрольной.

Инструкция: Вдох (5 сек) → Задержка (4 сек) → Выдох (3 сек) → Пауза (2 сек) → Повторить 1 цикл.

#### **4. Ситуационная задача «Делегирование»:**

Цель: Научить распределять задачи.

Решение ситуационных задач, в котором обучающемуся нужна помощь с планированием. Обучающийся жалуется: «Я не успеваю сделать проект». Педагог предлагает разбить проект на этапы и выбрать приоритеты.

#### **5. Рефлексия:**

- Что нового узнали на занятии?
- Совпали ли ожидаемые результаты с полученными знаниями?
- Что было особенно интересно?

#### **Занятие 5. «Что такое СЭВ?»**

**Цель:** Повысить осведомленность родителей о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ) и его симптомов у обучающихся и способах его профилактики.

### **Задачи:**

1. Научить участников смогут распознавать ранние признаки СЭВ.
2. Обучить родителей базовым методам поддержки.

### **Ход занятия**

**1. Приветствие, целеполагание:** обозначение целей и плана вебинара, определение участниками своих ожиданий.

**2. Обсуждение:**

- Что такое СЭВ?
- Симптомы СЭВ.
- Причины возникновения
- Чем взрослый может помочь?

**3. Кейс-анализ «Узнай СЭВ»:**

Цель: Научить распознавать симптомы СЭВ.

На экран выводится описание ситуаций (например: «Обучающийся перестал готовиться к урокам, стал агрессивным»). Предлагается написать в чат то, какие признаки СЭВ есть в ситуации.

**4. Упражнение Мозговой штурм «Как помочь?»:**

Цель: Сформировать список действий для поддержки обучающегося.

Участники предлагают способы поддержки, которые записываются на виртуальной доске.

**5. Рекомендации «Три шага»:**

Цель: Дать практические инструменты.

Рассказать о базовых методах: снижение нагрузки, эмоциональная поддержка, обращение к психологу.

**6. Рефлексия, подведение итогов:**

- Что нового узнали на вебинаре?
- Совпали ли ожидания от вебинара с реальным результатом?
- Что оказалось самым интересным?

**Занятие 6. «Поговорим?»**

**Цель:** научить родителей методам общения, способствующим эмоциональной устойчивости обучающихся.

**Задачи:**

- Обучить родителей техникам активного слушания и поддержки.
- Улучшить отношения с обучающимися

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Обсуждение важности поддержки родителей**

#### **3. Ролевая игра «Слушаем без оценок»:**

Цель: Научить принимать эмоции обучающихся.

Разыграть ситуации, в которых родитель играет подростка. Например, подросток кричит: «Меня все достало!». Второй родитель отвечает: «Я вижу, ты злишься. Хочешь рассказать?».

#### **4. Техника «Вопрос вместо совета»:**

Цель: Развить самостоятельность у обучающихся.

Предложить родителям заменить шаблонные фразы родителей на вопросы. Например, вместо «Ты должен учиться» спросите: «Как думаешь, что поможет тебе сосредоточиться?».

#### **5. «Мой родительский стиль»:**

Составить список фраз, которые стоит использовать чаще.

#### **7. Рефлексия.**

#### **Занятие 7. «Что такое СЭВ?»**

**Цель:** Познакомить обучающихся с понятием эмоционального выгорания и научить базовым навыкам самопомощи.

#### **Задачи:**

- Научить обучающихся смогут распознавать у себя признаки СЭВ.
- Обучить участников техникам самопомощи.

### **Ход занятия**

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Обсуждение:**

- Что такое СЭВ?
- Симптомы СЭВ.
- Причины возникновения

#### **3. Дискуссия «Как я устаю»:**

Цель: Выявить личный опыт.

Предложить обучающимся написать на стикерах ситуации, после которых они чувствуют опустошение (например, «После пяти уроков подряд»).

#### **4. Упражнение «Стоп-сигнал»:**

Цель: Научить останавливать негативные мысли.

Предложить обучающимся при появлении мысли «Я ничего не успеваю» → мысленно крикнуть «Стоп!» → заменить на «Я сделаю столько, сколько смогу».

#### **4. Практика «Минута тишины»:**

Цель: Снизить напряжение.

Предложить обучающимся закрыть глаза и глубоко дышать 1 минуту. После чего обсудить самочувствие.

#### **5. Рефлексия**

##### **Занятие 8. «Эмоциональная устойчивость»**

**Цель:** Развить навыки распознавания и управления эмоциями через арт-терапию.

##### **Задачи:**

- Научить обучающихся выражать эмоции через творчество.
- Снизить уровень тревожности.

##### **Ход занятия**

##### **1. Ритуал приветствия**

##### **2. Рефлексия прошлого занятия:**

-Что запомнилось с прошлой встречи?

##### **3. Упражнение «Цвета настроения»:**

Цель: Визуализировать внутреннее состояние.

Предложить обучающимся нарисовать свое текущее настроение цветами и формами. Обсудить, какие эмоции преобладают и с чем это связано.

##### **4. Коллаж «Моя опора»:**

Цель: Определить ресурсы для поддержки.

Обучающиеся вырезают из журналов картинки, символизирующие то, что помогает справляться со стрессом (друзья, хобби).

## **5. Упражнение «На деле»:**

Обучающиеся делятся на группы: одна группа предлагает ситуации, а вторая - делится, какие методы можно использовать, чтобы помочь себе.

## **6. Рефлексия**

### **Занятие 9. «Самоконтроль»**

**Цель:** Научить обучающихся техникам тайм-менеджмента и саморегуляции.

#### **Задачи:**

- Составить вместе с учащимися личный план управления временем.
- Снизить уровень прокрастинации.

#### **Ход занятия**

##### **1. Ритуал приветствия**

##### **2. Рефлексия предыдущих занятий**

##### **3. Игра «Пирамида приоритетов»:**

**Цель:** Научить расставлять приоритеты.

Обучающиеся пишут 10 дел на день. Затем вычеркивают 5 наименее важных. Из оставшихся выбирают 3 главных.

##### **4. Техника «Помидорро»:**

**Цель:** Улучшить концентрацию.

Предложить учащимся 25 минут работать → 5 минут отдыхать. Повторить цикл 1 раз на занятии.

##### **5. Упражнение «Мой идеальный день»:**

Обсудить, как применить техники в учебе.

## **7. Рефлексия**

### **Занятие 10. «Повелитель настроения»**

**Цель:** Научить обучающихся управлять настроением и снижать зависимость от внешних факторов.

#### **Задачи:**

- Обучить обучающихся методам когнитивной переоценки;

- Повысить уровень осознанности в управлении эмоциями.

### **Ход занятия**

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Рефлексия предыдущих занятий**

#### **3. Игра «Переверни мысль»:**

Цель: научить трансформировать негативные установки.

Обучающиеся пишут пессимистичную мысль («Я провалю экзамен») → далее переформулируют в нейтральную/позитивную («Я подготовлюсь лучше»).

#### **4. Медитация «Якорь спокойствия»:**

Цель: Создать ресурсное состояние.

Обучающиеся закрывают глаза, вспоминают момент, когда чувствовали уверенность. Сжимают кулак, чтобы «закрепить» это состояние. Далее предлагается сжимать кулак в ситуациях, когда требуется больше уверенности.

#### **5. «Мне бы помогло»:**

Обучающиеся предлагают ситуации и подбирают методы, которые можно было бы использовать для самопомощи.

#### **6. Рефлексия.**