

Методический семинар

# «Мастерская учителя»

Выгорание школьников - что это такое?





## Александра Алексеевна Бочавер

Директор, старший научный сотрудник Центра исследований современного детства Института образования НИУ ВШЭ, канд. психол. наук

[abochaver@hse.ru](mailto:abochaver@hse.ru)

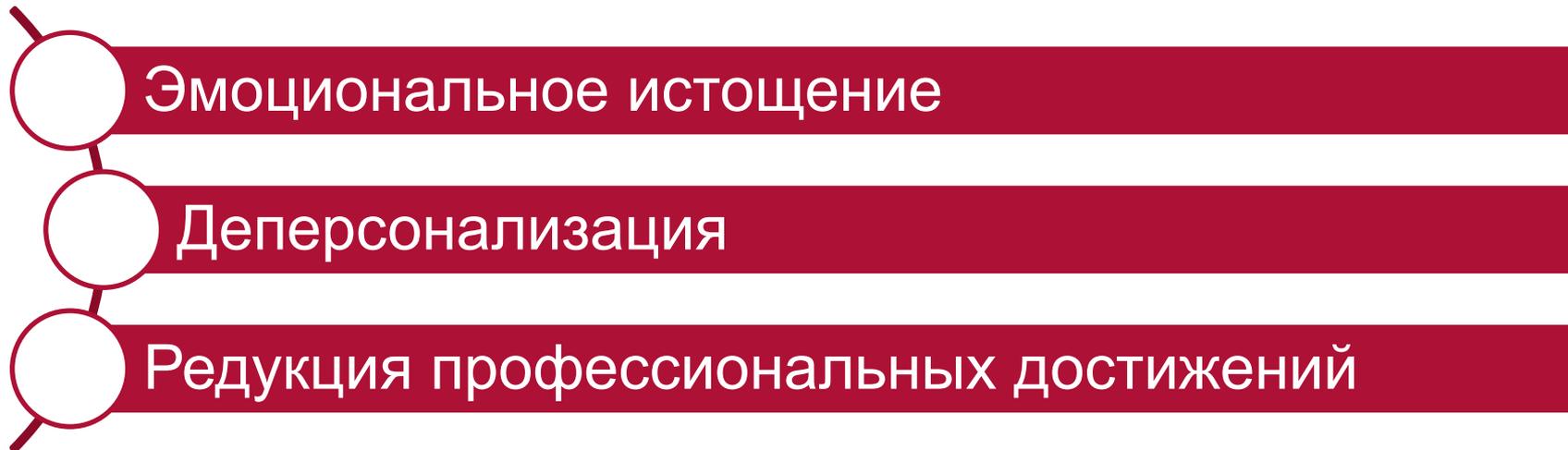
## План встречи

- Понятие выгорания школьников
- Опросник выгорания школьников <https://vo.hse.ru/article/view/16424/15970>
- Роль учителей в выгорании школьников
- Сходство и различие выгорания школьников и педагогов
- Возможности профилактики выгорания школьников и педагогов

# Выгорание школьников и педагогов

## Традиционная модель профессионального выгорания (Maslach, Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001; Водопьянова, Старченкова, 2008)

Длительная реакция на хронические эмоциональные и межличностные стрессоры на работе



## Выгорание школьников

Выгорание школьников - это длительная реакция на хронические эмоциональные и межличностные стрессоры в школе, которая включает три измерения:

- истощение, обусловленное школой
- цинизм по отношению к школе
- чувство несоответствия требованиям и редукция учебных достижений

**Истощение** — это переживание опустошенности, обеднение эмоций, равнодушие, вызванное перегрузками и конфликтами, напряжение и хроническая усталость

**Цинизм** включает отстраненное, негативное, безразличное восприятие учебы и общения с другими людьми в школьном контексте, утрату смысла учебы и интереса к учебе, обесценивание учебы и работы учителей

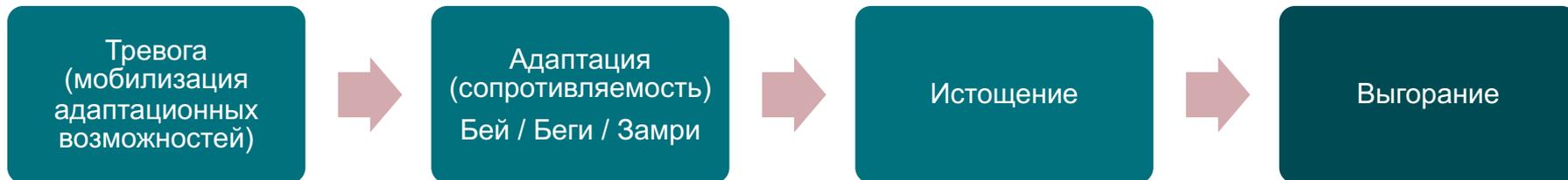
**Чувство несоответствия, редукция учебных достижений** — это переживание сомнения в собственной компетентности и эффективности, ожидание неудач, снижение показателей академической успешности, рассогласование между возможностями ребенка и требованиями школы

## Альтернативная модель выгорания специалистов (Schaufeli, Desart, DeWitte, 2020)

- Крайняя усталость
- Снижение способности регулировать когнитивные процессы
- Снижение способности регулировать эмоциональные процессы
- Психическая отстраненность, отчужденность (mental distancing)
- Подавленное настроение
- Неспецифические психологические жалобы
- Неспецифические психосоматические жалобы

# Стресс: цепочка физиологических реакций (Selye, 1978; Lazarus, 2006)

Стресс – это совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, состояние нервной системы организма или организма в целом



**Выгорание – следствие  
длительного истощения  
без восстановления  
ресурсов**

## Измерение выгорания

**Опросник выгорания школьников** (School Burnout Inventory) (Salmela-Aro et al., 2009; Бочавер, Михайлова, 2023)

9 пунктов

3 шкалы: Истощение; Цинизм; Чувство несоответствия

	Вопросы	Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	Я чувствую себя перегруженным(ой) учебной	1	2	3	4	5	6
2	Мне не хватает желания учиться в школе, я часто думаю о том, чтобы бросить учебу	1	2	3	4	5	6
3	Я часто чувствую, что недотягиваю в учебе	1	2	3	4	5	6
4	Проблемы в школе часто нарушают мой сон	1	2	3	4	5	6
5	Я чувствую, что у меня исчезает интерес к учебе в школе	1	2	3	4	5	6
6	Я постоянно задаюсь вопросом, имеет ли моя учеба в школе какой-то смысл	1	2	3	4	5	6
7	Мысли об учебе беспокоят меня даже в свободное от учебы время	1	2	3	4	5	6
8	Раньше у меня были более высокие ожидания от моей учебы в школе, чем сейчас	1	2	3	4	5	6
9	Мои отношения с родителями или друзьями портятся из-за того, что происходит в школе	1	2	3	4	5	6

## Связанные с выгоранием показатели

Отрицательно связано с благополучием школьников (Raiziene, Pilkauskaite-Valickiene, Zukauskiene, 2022), вовлеченностью в учебу (Salmela-Aro, Upadaya, 2012), удовлетворенностью потребностей в автономии, компетентности и связи с другими людьми (Sulea et al., 2015), академической успеваемостью (Evers et al., 2020).

Положительно связано с отсевом из школы (Bask, Salmela-Aro, 2013), депрессивными симптомами (Ponkosonsirilert et al., 2022), суицидальным мышлением (Walburg, 2014), беспокойным сном, вызванным чрезмерным использованием социальных

сетей (Eversetal., 2020), и другими нарушениями сна (Liuetal., 2021).

Вовлеченные в обучение школьники получают более высокие оценки и лучше социализируются как в школе, так и за ее пределами; те же школьники, у которых обнаружен высокий уровень выгорания, чаще выпадают из учебного процесса, сталкиваются с учебной неуспешностью и с различными негативными психосоциальными последствиями (Salmela-Aro, Savolainen, Holopainen, 2009a; Salmela-Aro, Upadyaya, 2014).

# Некоторые факторы риска и защиты от выгорания

## ФАКТОРЫ РИСКА

- Неблагополучный школьный климат
- Выбор академического трека
- Перфекционизм и стремление добиться академических успехов
- Отсутствие ясных целей
- Высокие требования
- Психические расстройства, ПТСР
- Принадлежность к женскому полу

«Модель несоответствия усилий и вознаграждений»

## ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

- Благополучный школьный климат
- Низкий уровень буллинга и виктимизации
- Благополучные отношения со сверстниками, дружеские связи
- Поддержка учителей
- Высокий уровень настойчивости (grit) — упорства и устойчивости интереса
- Ориентация на развитие мастерства
- Родительство, фокусирующееся на сильных сторонах

# Роль учителей

## ФАКТОРЫ РИСКА

- Игнорирование, отсутствие интереса
- Недоверие, пессимизм в отношении успехов ученика
- Отсутствие поддержки, вовлеченности, помощи
- Собственное выгорание учителя

## ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ ВЫГОРАНИЯ

- Поддержка
- Внимание
- Индивидуальные отношения с учениками
- Оптимизм, опора на сильные стороны ученика, уверенность в его успехе
- Помощь при решении сложных задач

## Факторы риска и защиты при выгорании педагогов

### ФАКТОРЫ РИСКА

- Бюрократия
- Негативный организационный климат, игнорирование или агрессия со стороны руководства
- Отсутствие возможности самостоятельно принимать решения
- Отсутствие возможности обучаться
- Отсутствие поддержки
- Высокая нагрузка, высокие требования и недостаток отдыха
- Низкая самооэффективность

### ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

- Поддержка со стороны руководства, родителей учащихся, коллег
- Конструктивная обратная связь
- Высокая самооэффективность
- Отдых, life-work balance

«Теория рабочих требований и ресурсов»

# Интервенции и профилактика

- Управление стрессом
- Повышение осознанности (mindfulness)
- Развитие саморегуляции и здоровьесбережения
- Обучение тайм-менеджменту
- Спорт (Tang et al., 2021)
  
- Психологические группы
- Индивидуальное психологическое консультирование

Три основных механизма:

- **Удовлетворение в образовательной среде базовых психологических потребностей школьников** — в автономии, компетентности и связях с другими людьми (Ryan, Deci, 2000; Sulea et al., 2015)
- **Усиление школьной вовлеченности**, положительных эмоций в связи с учебой, расширение учебных ресурсов, субъективных вознаграждений в соотношении с прилагаемыми к учебе усилиями (Carmona-Halty et al., 2022; Salmela-Aro, Upadaya, 2014)
- **Формирование у школьников ориентировки на развитие мастерства**, а не на получение высоких оценок, снижение конкуренции и вовлечение в школьную жизнь индифферентных по отношению к обучению учеников (Илюхин, 2021; Sorkkila et al., 2018; Tuominen, Juntunen, Niemivirta, 2020)

## Слайд с выводами

- Выгорание – это не просто усталость
- Это комбинация показателей
- Выгорание школьников стало обсуждаться недавно, не так много о нем известно
- Предпосылки и факторы защиты от выгорания у школьников и педагогов достаточно похожи
- Важной общей целью в условиях life-long education становится выстраивание жизненного баланса
- На первый план выступают навыки саморегуляции

## Полезные ресурсы

- Бочавер А.А., Михайлова О.Р. (2023) Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке. Вопросы образования / Educational Studies Moscow, № 2, сс. 70–100. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-70-100>
- 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>
- ТГ-канал Центра исследований современного детства:



@MODERNCHILDHOOD

