

Научная статья | Original paper

## Выгорание старшеклассников в контексте подготовки к ЕГЭ: роль образовательной среды

Л.Р. Мурадымова<sup>1</sup> ✉, А.А. Бочавер<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Москва, Российская Федерация

✉ [muradymova.lr@yandex.ru](mailto:muradymova.lr@yandex.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Выгорание школьников является достаточно новым конструктом, который начинает широко обсуждаться в связи с необходимостью интенсивного и непрерывного обучения в современном обществе. Исследования показывают, что учащиеся с высокими показателями выгорания слабее вовлечены в учебу, демонстрируют более низкие академические результаты, чаще отсеиваются из школы, подвержены депрессивной симптоматике. **Цель.** Установить связи выгорания школьников с характеристиками образовательной среды в контексте подготовки к ЕГЭ на выборке высокомотивированных российских старшеклассников. **Методы и материалы.** Проведен онлайн-опрос учащихся с использованием «Опросника выгорания школьников» и специально разработанной авторской анкеты. **Результаты.** Анализ ответов более 1000 учащихся старшей школы показывает наличие значимых связей между выгоранием и уровнем академической нагрузки, насыщенностью дополнительного образования, а также субъективной оценкой качества отношений между учителями и учениками. **Выводы.** С учетом ограничений, обусловленных несбалансированностью выборки по полу, полученные результаты можно использовать для усиления психолого-педагогической поддержки учащихся старшей школы и проектирования управленческих решений в отношении подготовки старшеклассников к ЕГЭ, поскольку профилактика и снижение выгорания в школе важны как для индивидуального благополучия учащихся, так и для благополучия школьного климата в целом, а также они могут играть роль в адаптации бывших школьников к среде вуза.

**Ключевые слова:** выгорание школьников, благополучие школьников, образовательная среда, отношения «учитель-ученик», подготовка к ЕГЭ, высокомотивированные школьники

**Финансирование.** Исследование проведено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

**Дополнительные данные.** Дополнительные данные можно запросить у автора (Л.Р. Мурадымова).

**Для цитирования:** Мурадымова, Л.Р., Бочавер, А.А. (2025). Выгорание старшеклассников в контексте подготовки к ЕГЭ: роль образовательной среды. *Психологическая наука и образование*, 30(2), 47–60. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300204>

© Мурадымова Л.Р., Бочавер А.А., 2025



CC BY-NC

## High school students' burnout in the context of exam preparation: the role of the educational environment

L.R. Muradymova<sup>1</sup> ✉, A.A. Bochaver<sup>1</sup>

<sup>1</sup> National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation

✉ muradymova.lr@yandex.ru

### Abstract

**Context and relevance.** School burnout is a fairly new concept that is beginning to be widely discussed due to the need for intensive and continuous learning in today's society. Researches show that students with high burnout level are less involved in studying, demonstrate lower academic results, drop out of school more often, and are prone to depressive symptoms. **Objective.** To study the problem of school students' burnout in the context of preparation for the exams and to identify burnout-related characteristics of the educational environment in a sample of highly motivated Russian high school students. **Methods and materials.** Online survey of students using the "School Burnout Inventory" and a specially developed author's questionnaire. **Results.** The analysis of answers of more than 1000 high school students shows the presence of significant links between burnout and the level of academic load, additional education, subjective assessment of the quality of relations between teachers and students. **Conclusions.** Results can be used to strengthen psychological and pedagogical support of high school students and design managerial decisions regarding preparation of high school students for the exams, because prevention and reduction of burnout in school are important for both individual well-being of students and well-being of the school climate, and they can also matter for adaptation of former high school students to the university environment.

**Keywords:** school burnout, schoolchildren's well-being, educational environment, teacher-pupil relations, preparation for the exams, highly motivated schoolchildren

**Funding.** The study was prepared within the framework of the of the HSE Basic Research Program.

**Supplemental data.** Supplemental data can be requested from the author (L.R. Muradymova).

**For citation:** Muradymova L.R., Bochaver A.A. (2025). High school students' burnout in the context of exam preparation: the role of the educational environment. *Psychological Science and Education*, 30(2), 47–60. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2025300204>

### Введение

Исследования синдрома профессионального выгорания (Bradley, 1969; Freudenberger, 1964), под которым чаще всего понимается длительная реакция на хронические эмоциональные и межличностные стрессоры на работе, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию

и редукцию профессиональных достижений (Maslach, Jackson, 1981; Maslach, 1979), ведутся начиная со второй половины XX века. Однако с начала 2000-х годов появились работы, свидетельствующие, что выгорание может появляться и у учащихся, особенно студентов и учеников старших классов, поскольку их учеба по уровню нагрузки и от-

ответственности зачастую сравнима с работой взрослого человека (Salmela-Aro et al., 2009; Schaufeli et al., 2002). Выгорание школьников (учебное выгорание) имеет аналогичную трехкомпонентную структуру и включает в себя: 1) эмоциональное истощение, которое проявляется в постоянном чувстве напряжения и хронической усталости, возникающих в связи с чрезмерной учебной нагрузкой; 2) цинизм по отношению к учебе (сходный с деперсонализацией у взрослых), который характеризуется отстраненным, равнодушным отношением к образовательному процессу, потерей интереса к учебе и учителям и утратой смысла обучения; 3) чувство несоответствия и редукцию учебных достижений, выражающиеся в снижении показателей академической успешности, рассогласовании между возможностями ученика и требованиями школы и снижении самооэффективности в обучении (Боचाвер, Михайлова, 2023а; Salmela-Aro et al., 2009).

Учебное выгорание имеет ряд негативных последствий для школьников. Оно отрицательно связано с их психологическим благополучием, вовлеченностью в учебу и академическими результатами (Осин, 2015; Evers et al., 2020; Raiziene, Pilkauskaitė-Valickiene, Zukauskienė, 2014; Salmela-Aro, Tynkkynen, 2012). Проблемы с вовлеченностью, вызванные в том числе выгоранием, приводят к «выпадению» из учебного процесса и к школьной неуспешности (Salmela-Aro, Upadyaya, 2014; Salmela-Aro et al., 2009). Подростки, столкнувшиеся с учебным выгоранием, также имеют больший риск отсева из школы, подвержены депрессивной симптоматике и суицидальному мышлению (Ponkosonsirilert, 2022; Walburg, 2014).

Индивидуально-личностные факторы риска у школьников включают пол (у девочек значимо выше риск выгорания) (Salmela-Aro, Tynkkynen, 2012) и стремление к перфекционизму (Shih, 2012). Факторами защиты служат настойчивость в достижении цели (Mannerström et al., 2024; Tang, Upadyaya, Salmela-Aro, 2021; Teuber, Nussbeck, Wild, 2021) и социально-эмоциональные навыки (социальная

вовлеченность, чувство сопричастности, академическая плавучесть), которые уменьшают риск выгорания подростков (Lakkavaara et al., 2024; Salmela-Aro, Upadyaya, 2020). Среди социальных предпосылок выгорания у учащихся преобладают те, что непосредственно связаны со школой — например, поддержка, получаемая от учителей и одноклассников, чувствительность учителя к эмоциональному состоянию учеников, неуважительные и невежливые отношения в школе (Илюхин, 2021). Было выявлено, что тревога в связи с поступлением в вуз является фактором повышенного стресса в школе, а это, в свою очередь, связано с подготовкой к экзаменам (Yusoff, 2010).

Цель данного исследования заключается в установлении связей между показателями выгорания у российских высокомотивированных школьников и характеристиками образовательной среды, такими как особенности отношений между педагогами и учениками, доступность и разнообразие дополнительного образования, количество и наполнение учебных профилей в период подготовки к ЕГЭ.

## Материалы и методы

С февраля по март 2024 года в онлайн-школе, специализирующейся на подготовке высокомотивированных школьников к ЕГЭ, проводился опрос. Информация об опросе распространялась в социальной сети Telegram среди участников дистанционного обучения по подготовке к ЕГЭ по нескольким предметам, а также освещалась во время проведения онлайн-занятий. Сбор данных осуществлялся с помощью инструмента Yandex Forms после сбора письменного согласия на добровольное участие в исследовании со стороны участников.

Выборку составили 1209 человек, учащихся 10–11-х классов ( $M_{возр} = 17,00$ ,  $SD = 0,57$ ), 1112 девушек и 97 юношей, посещающих онлайн-курсы по подготовке к ЕГЭ и проживающих в разных типах населенных пунктов, обучающихся в разных типах образовательных организаций и в разных

профильных классах. Наполненность групп жителей разных типов населенных пунктов, учащихся в разных типах школы и класса неравномерна, поэтому мы не стали анализировать различия между ними. Все опрошенные несколько раз в неделю посещали онлайн-занятия по подготовке к ЕГЭ по разным предметам, что позволяет отнести их к группе высокомотивированных учеников. 92% опрошенных — девушки и 8% — юноши, что объясняется преимущественно женской целевой аудиторией онлайн-школы, но ограничивает возможности по экстраполяции полученных результатов.

Для оценки учебного выгорания учеников 10-х и 11-х классов был использован «Опросник выгорания школьников» (School Burnout Inventory) (Salmela-Aro et al., 2009), адаптированный для российской аудитории А.А. Бочавер и О.Р. Михайловой (Бочавер, Михайлова, 2023а). Ответная шкала была сокращена до традиционной шкалы Ликерта (от 1 — совсем не соответствует до 5 — полностью соответствует). В опросник входят три шкалы — Истощение (4 пункта, диапазон баллов 4–20, пример утверждения: «Проблемы в школе часто нарушают мой сон»), Цинизм (3 пункта, диапазон баллов 3–15, пример утверждения: «Мне не хватает желания учиться в школе, я часто думаю о том, чтобы бросить учебу») и Чувство несоответствия (2 пункта, диапазон баллов 2–10, «Раньше у меня были более высокие ожидания от моей учебы в школе, чем сейчас») (Бочавер, Михайлова, 2023б).

Кроме того, участникам был задан ряд вопросов, подготовленных на основе анализа научных работ. Они касались: 1) характеристик образовательной среды, таких как количество предметов и спецкурсов, доступных для выбора (например, «Есть ли у вас возможность выбирать предметы и спецкурсы?»), доступность выбора учебного профиля («Сколько профильных 11-х классов в вашей школе?»), количество минут, затрачиваемых ежедневно на выполнение школьного домашнего задания и пр.; 2) отношения к этим характеристикам

(например, «Соответствует ли профиль, на котором вы учитесь, вашему планируемому направлению дальнейшей учебы?»); 3) воспринимаемого отношения со стороны учителей и администрации школы (например, «Помогают ли вам учителя с подготовкой к ЕГЭ?», «Как вы считаете, заинтересованы ли учителя и администрация школы в успешной сдаче ЕГЭ учениками школы?»). Ответы либо носили характер «да/нет», либо респондентам предлагалась шкала от 1 до 5 для оценки меры согласия с предлагаемыми утверждениями. Помимо этого, были заданы вопросы, выявляющие социально-демографические характеристики выборки: пол, возраст, место жительства респондента.

Анализ данных производился в программе Jamovi. Оценка согласованности шкал (табл. 1) демонстрирует высокие показатели согласованности для шкалы цинизма, однако сомнительные для шкалы истощения и низкие для шкалы чувства несоответствия, что указывает на то, что результаты следует интерпретировать с осторожностью (Cronbach, 1951). Распределения шкал отличаются от нормального, поэтому для анализа ответов использовались непараметрические методы: критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговых корреляций Спирмена, критерий Краскела-Уоллиса и в случае выявления значимых различий post-hoc анализ с использованием критерия Двасса–Стила–Кричлоу–Флигнера.

## Результаты

Сравнение показателей выгорания между девушками и юношами по критерию Манна-Уитни показывает значимые различия: у девушек показатели по всем трем шкалам значимо выше, однако размер эффекта, в качестве которого выступает рангово-бисериальный коэффициент корреляции, низкий (см. табл. 2). Такие результаты совпадают с данными международных исследований (Salmela-Aro, Tynkkynen, 2012; Slivar, 2001), однако в данной выборке группы юношей и девушек слишком различаются по размеру,

Таблица 1 / Table 1

Описательная статистика и показатели согласованности шкал  
Опросника выгорания школьников  
Descriptive statistics and indicators of consistency of the scales  
of the Burnout Questionnaire for school students

	Значение / Mean	SD	Асимметрия / Skewness	Экцесс / Kurtosis	W Шапиро-Уилка / W Shapiro-Wilk	p	α Кронбаха / α Cronbach's	ω Макдональда / ω McDonald's
Истощение / Exhaustion	12,78	3,39	−0,10	−0,35	0,99	0,00	0,62	0,63
Цинизм / Cynicism	11,16	3,09	−0,72	−0,22	0,93	0,00	0,82	0,82
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy	7,13	1,97	−0,50	−0,44	0,94	0,00	0,58	0,58

поэтому из дальнейшего анализа удалены 97 юношей, и последующие расчеты производились только на выборке 1112 девушек. Далее мы обсуждаем школьников в целом, но следует учитывать, что выводы делаются на выборке девушек, поэтому распространять полученные данные на юношей следует с осторожностью.

Объективные характеристики образовательной среды

Корреляционный анализ Спирмена показывает слабую положительную связь

учебной нагрузки (количества уроков ежедневно) с истощением ( $\rho = 0,13$ ,  $p = 0,00$ ) и очень слабую — с чувством несоответствия ( $\rho = 0,06$ ,  $p < 0,05$ ); слабую связь количества минут, ежедневно затрачиваемых на выполнение домашнего задания, с истощением ( $\rho = 0,19$ ,  $p < 0,001$ ). Не обнаружено корреляционных связей между выгоранием и количеством 11-х профильных классов в школе, косвенно указывающим на размер школы, и количеством пробных экзаменов, написанных к началу второго полугодия.

Таблица 2 / Table 2

Различия между девушками и юношами по показателям выгорания  
Differences between girls and boys on burnout indicators

Шкала / Scale	Группа / Group	N	M	U Манна-Уитни / U Mann-Whitney	p	Размер эффекта / Effect size
Истощение / Exhaustion	Женский / Female	1112	12,91	39943	0,00	0,26
	Мужской / Male	97	11,29			
Цинизм / Cynicism	Женский / Female	1112	11,23	45585	0,01	0,16
	Мужской / Male	97	10,31			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy	Женский / Female	1112	7,19	43651	0,01	0,19
	Мужской / Male	97	6,47			

Сравнение распределений по критерию Манна-Уитни (табл. 3) показывает, что показатели цинизма и чувства несоответствия значимо выше у тех респондентов, которые не имеют возможности выбрать профиль и направление учебы, а также у тех, кто сообщает, что не имеет доступа к дополнительным занятиям в кружках/секциях, однако между ними нет различия по истощению. У тех, кто посещает спортивные занятия, значимо ниже

истощение и цинизм, но размер эффекта слабый; у тех, кто посещает занятия по иностранному языку, значимо ниже выраженность цинизма; вовлеченность в творческие занятия не показывает значимых различий.

Не выявлено различий по выраженности выгорания между школьниками, у которых в школе имеются или отсутствуют профили, а также между теми, которые уже писали пробные экзамены ЕГЭ на момент

Таблица 3 / Table 3

**Шкалы выгорания и объективные характеристики образовательной среды**  
**Burnout scales and objective characteristics of the educational environment**

Шкала / Scale	Переменная / Variable	Группа / Group	N	M	U Манна-Уитни / U Mann-Whitney	p	Размер эффекта / Effect size
Истощение / Exhaustion	Возможность выбрать профиль и направление учебы / Opportunity to choose a study track and academic direction	Да / Yes	220	12,70	94266	0,36	0,04
		Нет / No	892	12,96			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	220	10,55	82909	<b>0,00</b>	0,16
		Нет / No	892	11,40			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy	Доступ к дополнительным занятиям / Access to extracurricular activities	Да / Yes	220	6,82	85327	<b>0,01</b>	0,13
		Нет / No	892	7,28			
Истощение / Exhaustion		Да / Yes	628	12,79	146142	0,27	0,04
		Нет / No	484	13,06			
Цинизм / Cynicism	Посещение дополнительных занятий / Participation in additional sports activities	Да / Yes	628	10,82	126762	<b>0,00</b>	0,17
		Нет / No	484	11,77			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	628	6,97	131091	<b>0,00</b>	0,14
		Нет / No	484	7,48			
Истощение / Exhaustion	Посещение дополнительных спортивных занятий / Participation in additional sports activities	Да / Yes	181	12,47	76291	<b>0,04</b>	0,10
		Нет / No	931	12,99			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	181	10,78	76521	<b>0,05</b>	0,09
		Нет / No	931	11,32			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy	Посещение дополнительных занятий по иностранному языку / Participation in additional foreign language classes	Да / Yes	181	7,22	80287	0,31	0,05
		Нет / No	931	7,22			
Истощение / Exhaustion		Да / Yes	115	12,56	52632	0,15	0,08
		Нет / No	997	12,95			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	115	10,32	48040	<b>0,00</b>	0,16
		Нет / No	997	11,34			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	115	6,96	53235	0,20	0,07
		Нет / No	997	7,22			

проведения опроса, и теми, которые еще не писали.

### Субъективные характеристики образовательной среды

Обнаружено, что субъективная оценка разных аспектов образовательной среды — содержательно-организационных (таких, как набор предлагаемых школой предметов и спецкурсов или профилей) и социально-коммуникативных (воспринимаемое отношение со стороны учителей и его особенности) — тесно связана с выраженностью компонентов выгорания. На табл. 4 отражены корреляции между оценкой респондентами ряда показателей (тем, насколько они удовлетворены выбором предметов и спецкурсов,

насколько, как они считают, учителя и администрация заинтересованы в том, чтобы ученики успешно сдали ЕГЭ, насколько, они считают, учителя помогают им с подготовкой к ЕГЭ) и компонентами выгорания: практически все связи значимы и слабые или умеренные по силе.

Три показателя на стыке объективных характеристик и субъективной удовлетворенности ими, которые находятся в зоне влияния школьной администрации — удовлетворенность выбором предметов и спецкурсов, соответствие профиля выбранному направлению учебы в дальнейшем, а также удовлетворенность тем, как в школе готовят к сдаче ЕГЭ — были подвергнуты более подробному анализу с использованием критерия

Таблица 4 / Table 4

### Корреляции между компонентами учебного выгорания и тем, как респонденты оценивают и воспринимают отдельные характеристики образовательной среды Correlations between burnout components and respondents' assessment and perception of certain characteristics of the educational environment

Переменные / Variables	Истощение / Exhaustion	Цинизм / Cynicism	Чувство несоответствия / Sense of inadequacy
Удовлетворенность выбором предметов и спецкурсов / Satisfaction with the selection of subjects and specialized courses	–0,15*	–0,30***	–0,25***
Соответствие профиля выбранному направлению учебы в дальнейшем / Alignment of the study track with the intended field of further education	–0,04	–0,19***	–0,16***
Заинтересованность учителей и администрации в успешной сдаче ЕГЭ / Teachers' and administration's interest in students' successful performance on the Unified State Exam (USE)	–0,19***	–0,31***	–0,26**
Помощь учителей с подготовкой к ЕГЭ / Teachers' support in preparation for the Unified State Exam (USE)	–0,23***	–0,36***	–0,29***
Удовлетворенность тем, как в школе готовят к сдаче ЕГЭ / Satisfaction with the school's preparation for the Unified State Exam (USE)	–0,29***	–0,44***	–0,37***
Воспринимаемая уверенность и поддержка учителей по отношению к респонденту / Perceived confidence and support from teachers toward the respondent	–0,33***	–0,42***	–0,39***
Воспринимаемые сомнения учителей в силах и успехах респондента / Perceived doubts from teachers regarding the respondent's abilities and success	0,35***	0,35***	0,41***

Примечание: \* —  $p < 0,05$ , \*\* —  $p < 0,01$ , \*\*\* —  $p < 0,001$ .

Note: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



Краскела-Уоллиса и далее попарных сравнений с использованием критерия Двасса-Стила-Кричлоу-Флигнера (см. Приложение, табл. 1–6. Дополнительные данные можно запросить у автора (Л.Р. Мурадымова)). Результаты показывают, что есть значимые различия в зависимости от того, насколько респонденты удовлетворены имеющимся выбором предметов и спецкурсов; насколько соответствует профиль, на котором учится респондент, выбранному им направлению дальнейшей учебы; наконец, от того, насколько респонденты в целом удовлетворены тем, как в школе происходит подготовка к ЕГЭ. Размер эффекта в основном слабый, но достигает 0,20 в отношении цинизма в зависимости от удовлетворенности подготовкой к ЕГЭ в школе. Различия присутствуют не только между теми, кто занимает противоположные позиции (полностью устраивает — полностью не устраивает), но и у участников с более умеренными позициями и тех, кто имел затруднения с ответом.

Воспринимаемое школьниками отношение к ним со стороны учителей играет большую роль в выгорании старшеклассников. В частности, воспринимаемая уверенность учителей в том, что ученики успешно сдадут ЕГЭ, их помощь в подготовке к экзаменам, а также заинтересованность административной командой школы и учителей в успешной сдаче учениками ЕГЭ умеренно отрицательно связаны с выраженностью выгорания, а воспринимаемое сомнение учителей в том, что ученики способны успешно сдать ЕГЭ, напротив, положительно связано с выгоранием.

В табл. 5 приводятся различия между группами школьников, которые сообщили, что получали или не получали от учителей поддержку, похвалу и одобрение на протяжении года, а также сталкивались или не сталкивались с грубыми замечаниями, оскорблениями и криком с их стороны.

Везде имеют место значимые различия (разница в средних значениях может дости-

Таблица 5 / Table 5  
**Шкалы выгорания и воспринимаемое отношение со стороны учителей**  
**Burnout scales and perceived attitudes of teachers**

Шкала / Scale	Переменная / Variable	Группа	N	M	U Манна-Уитни / U Mann-Whitney	p	Размер эффекта / Effect size
Истощение / Exhaustion	Поддержка / Support	Да / Yes	410	12,26	118034	0,00	0,17
		Нет / No	702	13,27			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	410	10,23	103413	0,00	0,28
		Нет / No	702	11,79			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy	Похвала / Praise	Да / Yes	410	6,59	104783	0,00	0,27
		Нет / No	702	7,53			
Истощение / Exhaustion		Да / Yes	625	12,46	126290	0,00	0,17
		Нет / No	487	13,48			
Цинизм / Cynicism	Одобрение / Approval	Да / Yes	625	10,65	114110	0,00	0,25
		Нет / No	487	11,98			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	625	6,82	113529	0,00	0,25
		Нет / No	487	7,68			
Истощение / Exhaustion		Да / Yes	562	12,49	131013	0,00	0,15
		Нет / No	550	13,34			



Шкала / Scale	Переменная / Variable	Группа	N	M	U Манна-Уитни / U Mann-Whitney	p	Размер эффекта / Effect size
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	562	10,80	129977	<b>0,00</b>	0,16
		Нет / No	550	11,67			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	562	6,88	126877	<b>0,00</b>	0,18
		Нет / No	550	7,51			
Истощение / Exhaustion	Грубые замечания / Harsh remarks	Да / Yes	443	14,15	95765	<b>0,00</b>	0,35
		Нет / No	669	12,09			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	443	12,34	97402	<b>0,00</b>	0,34
		Нет / No	669	10,49			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	443	7,97	91456	<b>0,00</b>	0,38
		Нет / No	669	6,68			
Истощение / Exhaustion	Оскорбления / Insults	Да / Yes	179	14,57	55508	<b>0,00</b>	0,34
		Нет / No	933	12,59			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	179	12,64	56083	<b>0,00</b>	0,33
		Нет / No	933	10,96			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	179	8,08	57206	<b>0,00</b>	0,32
		Нет / No	933	7,02			
Истощение / Exhaustion	Крик / Yelling	Да / Yes	298	14,01	91353	<b>0,00</b>	0,25
		Нет / No	814	12,50			
Цинизм / Cynicism		Да / Yes	298	12,39	85077	<b>0,00</b>	0,30
		Нет / No	814	10,80			
Чувство несоответствия / Sense of inadequacy		Да / Yes	298	6,95	89246	<b>0,00</b>	0,26
		Нет / No	814	7,85			

гать более 2 баллов) и существенный размер эффекта — максимальный составляет 0,38 для грубых замечаний, в целом проявления негативного отношения учителей (грубые замечания, оскорбления, крик) показывают более высокие размеры эффекта по сравнению с позитивным (поддержка, похвала, одобрение). У тех школьников, которые воспринимают отношение учителей как негативное, выгорание выше; у тех, кто считает, что учителя к ним относятся позитивно, выгорание ниже; воспринимаемое негативное отношение со стороны учителей сильнее связано с выгоранием, чем позитивное.

### Обсуждение результатов

Проведенное исследование показывает многочисленные значимые связи между по-

казателями учебного выгорания и характеристиками образовательной среды.

Во-первых, анализировались связи между выраженностью учебного выгорания и объективными характеристиками образовательной среды. Результаты свидетельствуют о том, что нет связи между выгоранием школьников и наличием профиля, количеством 11-х классов в школе, количеством пробных экзаменов, написанных к началу второго полугодия; высокая учебная нагрузка слабо, но положительно коррелирует с выгоранием; вопрос о связи с типом профиля нуждается в дальнейшем изучении. Результаты указывают на то, что выгорание связано в большей степени не с объективными показателями образовательной среды, а с возможностью выбора (профилей, до-

полнительного образования) и расширения образовательного процесса за границы ЕГЭ благодаря дополнительному образованию, которое, возможно, приносит удовольствие, позволяет улучшать самочувствие и снижать гиподинамию, а также расширяет опыт самореализации и успеха: у высокомотивированных старшеклассников образ жизни очень сильно ограничен подготовкой к ЕГЭ, и наши результаты показывают, что необязательные занятия спортом и иностранным языком могут являться важным психологическим ресурсом, защищающим от выгорания.

Во-вторых, учебное выгорание школьников анализировалось с точки зрения воспринимаемых респондентами характеристик образовательной среды. Чем более удовлетворены респонденты доступным им выбором предметов и спецкурсов, тем ниже у них все показатели выгорания. Чем лучше профиль соответствует выбранному дальнейшему направлению учебы, тем ниже показатели цинизма и чувства несоответствия. Чем больше респонденты удовлетворены тем, как их готовят в школе к ЕГЭ, тем ниже у них показатели истощения, цинизма и чувства несоответствия. Таким образом, удовлетворенность школьников теми возможностями, которые предоставляет школа, и использование ими этих возможностей очень важны в контексте выгорания и, возможно, могут отчасти служить факторами защиты от него.

В-третьих, анализировались связи учебного выгорания с тем, как школьники воспринимают отношение к ним со стороны учителей и администрации. Все расчеты показали однозначные статистически значимые связи: положительное отношение со стороны учителей (уверенность в успехе учеников, оказание поддержки, похвалы, одобрение) связано с низкой выраженностью выгорания; и наоборот, отсутствие уверенности в успехах учеников, грубые замечания, оскорбления и крик со стороны учителей связаны с высокими показателями выгорания школьников.

Полученные данные во многом подтверждают результаты зарубежных исследований: например, зарубежные исследователи сообщают о том, что дополнительная физическая

активность отрицательно связана с эмоциональным истощением (Cheung, Li, 2019), а уровень академической нагрузки тесно связан с истощением школьников (Аурау, 2011; Salmela-Aro, Kiuru, Nurmi, 2008). Отдельное место исследователи отводят фактору социальной поддержки, часто акцент делается на отношения между учеником и учителем. Показано, что внимание и уважение педагогов к ученику отрицательно коррелируют с синдромом выгорания в школе (Romano et al., 2021); поддержка отстающих учеников отрицательно коррелирует с их выгоранием (Meylan et al., 2020). Опрос 2400 финских школьников показал, что степень эмоциональной поддержки, которую получают ученики от учителя и одноклассников, положительно коррелирует с академической вовлеченностью, которая, в свою очередь, отрицательно связана с цинизмом, одним из трех основных признаков выгорания (Rautanen et al., 2021). Метаанализ работ по связи разных типов социальной поддержки и синдрома выгорания показал отрицательную корреляцию всех видов социальной поддержки с чувством неэффективности в школе (Kim et al., 2018). Таким образом, отношения с учителями серьезно связаны с эмоциональным состоянием школьников, что подтверждается зарубежными публикациями и данным исследованием.

## Заключение

Полученные связи между воспринимаемыми характеристиками образовательной среды и выраженностью учебного выгорания у школьников имеют большое прикладное значение и обладают серьезным управленческим потенциалом. На их основе могут быть разработаны целевые практики и административные решения для школ, направленные на профилактику выгорания через снижение нагрузки, во-первых, повышение саморегуляции, распознавание усталости и расширение практик самопомощи среди старшеклассников, во-вторых, и улучшение школьного климата и качества отношений

между учениками и учителями, в-третьих. Важно повышать квалификацию учителей, расширяя их знания об ученическом выгорании, его предпосылках и последствиях, чтобы они могли грамотно выстраивать работу с эмоциональным состоянием учеников, поддерживая их благополучие и препятствуя их выгоранию, а также при проектировании подготовки к ЕГЭ в школе принимать в расчет намерения школьников и учитывать обратную связь от них в качестве одного из возможных индикаторов эффективности.

Проведенное исследование не позволяет оценивать причинно-следственные связи, однако мы можем предполагать наличие реципрокных отношений между учебным выгоранием школьников и поведением учителей. С одной стороны, истощенные, демонстрирующие циничное отношение к учебе и не соответствующие школьным требованиям подростки могут вызывать больше агрессии и меньше сочувствия со стороны учителей; с другой стороны, негативное отношение со стороны учителей в сочетании с отсутствием похвалы, поддержки и одобрения может способствовать усилению истощения, цинизма и переживания себя как несоответствующего школьным требованиям со стороны ребенка.

Отдельное место занимает вопрос о действиях вузов, первокурсниками которых становятся эмоционально истощенные и цинично настроенные по отношению к образовательному процессу абитуриенты. Полученные данные проблематизируют вопросы об адаптации первокурсников к среде вуза и необходимости внимания к их эмоциональному состоянию для минимизации рисков повышения выгорания и после-

дующих психологических и академических сложностей.

Среди перспективных направлений дальнейшего исследования можно отметить сравнение выраженности выгорания у школьников, обучающихся на разных профилях, у юношей и девушек, у школьников по сравнению со студентами колледжей, у обучающихся в традиционном школьном формате и тех, кто осваивает образовательную программу дистанционно. Представляют интерес возможности соотношения выраженности выгорания школьников с объективными показателями школы и населенного пункта, в котором они живут, с показателями учебной нагрузки, с их академическими успехами и с результатами ЕГЭ, а также использование других методов, помимо самоотчетных. Все эти данные позволяют разрабатывать эмпирически обоснованные программы, адресованные старшеклассникам и направленные на профилактику и снижение учебного выгорания, и принимать административные решения, направленные на заботу о благополучии учащихся.

**Ограничения.** В опросе принимали участие высокомотивированные старшеклассники, однако в итоговую выборку вошли только девушки, поэтому полученные результаты следует экстраполировать на юношей с осторожностью; кроме того, отсутствуют объективные данные о школах, в которых учатся респонденты.

**Limitations.** Highly motivated high school students took part in the survey, but the final sample included only girls, so the results should be extrapolated to boys with caution; in addition, there is no objective data on the schools where the respondents study.

#### Список источников / References

1. Боцавер, А.А., Михайлова, О.Р. (2023). Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке. *Вопросы образования*, 2. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-70-100>  
Bochaver, A.A., Mikhailova, O.R. (2023). School burnout: adaptation of the questionnaire in a Russian sample. *Educational Studies Moscow*, 2. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-70-100>

2. Боцавер, А.А., Михайлова, О.Р. (2023). Объявление об ошибке в статье [Электронный ресурс] // Вопросы образования, 3.237. URL: <https://vo.hse.ru/article/view/18059> (дата обращения: 07.07.2024).  
Bochaver A.A., Mikhailova O.R. (2023). Error announcement. *Educational Studies Moscow*, 3, 237. (In Russ.) URL: <https://vo.hse.ru/index.php/vo/article/view/16424> (accessed 7.07.2024).

3. Илюхин, А.Г. (2021). Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления. *Современная зарубежная психология*, 10(2), 117–127. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100212>
- Ilyukhin, A.G. (2021). Burnout in the lives of schoolchildren and students: causes, consequences and ways to overcome. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 10(2), 117–127. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100212>
4. Осин, Е.Н. (2015). Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды. *Психологическая наука и образование*, 20(4), 57–74. <https://doi.org/10.17759/pse.2015200406>
- Osin, E.N. (2015). Alienation from Study as a Predictor of Burnout in University Students: the Role of the Educational Environment Characteristics. *Psychological Science and Education*, 20(4), 57–74. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2015200406>
5. Аупай, А. (2011). Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6–8: A Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11, 520–527.
6. Bradley, H.B. (1969). Community-based Treatment for Young Adult Offenders. *Crime & Delinquency*, 15(3), 359–370. <https://doi.org/10.1177/001112876901500307>
7. Cheung, P., Li, C. (2019). Physical Activity and Mental Toughness as Antecedents of Academic Burnout among School Students: A Latent Profile Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph16112024>
8. Cronbach, L.J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(8), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
9. Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., Pallesen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of Adolescence*, 84(1), 156–164. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.011>
10. Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
11. Kim, B., et al. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
12. Lakkavaara, A., Upadyaya, K., Tang, X., Salmela-Aro, K. (2024). The role of stress mindset and academic buoyancy in school burnout in middle adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2382398>
13. Mannerström, R., Haarala-Muhonen, A., Parpala, A. et al. (2024). Identity profiles, motivations for attending university and study-related burnout: Differences between Finnish students in professional and non-professional fields. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 651–669. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00706-4>
14. Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
15. Maslach, C. (1979). Burned-out. *The Canadian Journal of Psychiatric Nursing*, 20(6), 5–9.
16. Meylan, N., Meylan, J., Rodriguez, M., Bonvin, P., Tardif, E. (2020). What Types of Educational Practices Impact School Burnout Levels in Adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041152>
17. Ponkosonsirilt, T., et al. (2022). Stress, self-compassion, and school burnout in Thai high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(5), 343–349. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0109>
18. Raiziene, S., Pilkauskaitė-Valickienė, R., Zukauskienė, R. (2014). School Burnout and Subjective Well-being: Evidence from Cross-lagged Relations in a 1-year Longitudinal Sample. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 116, 3254–3258. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.743>
19. Rautanen, P., Soini, T., Pietarinen, J. et al. (2021). Primary school students' perceived social support in relation to study engagement. *European Journal of Psychology of Education*, 36(3), 653–672. <https://doi.org/10.1007/s10212-020-00492-3>
20. Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., Fiorilli, C. (2021). The Effect of Students' Perception of Teachers' Emotional Support on School Burnout Dimensions: Longitudinal Findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18041922>
21. Salmela-Aro, K., Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
22. 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*, 78(4), 663–689. <https://doi.org/10.1348/000709908X281628>
23. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
24. Salmela-Aro, K., Tynkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 929–939. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.001>
25. Salmela-Aro, K., Upadaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school — The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943–964. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1785860>
26. Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Marques Pinto, A., Salanova, M., Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
27. Shih, S.-S. (2012). An examination of academic burnout versus work engagement among Taiwanese adolescents. *The Journal of Educational Research*, 105(4), 286–298. <https://doi.org/10.1080/00220671.2011.629695>
28. Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Psihološka obzorja*, 10(2), 21–32.
29. Tang, X., Upadaya, K., Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86, 77–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.002>
30. Teuber, Z., Nussbeck, F.W., Wild, E. (2021). The bright side of grit in burnout-prevention: Exploring grit in the context of demands-resources model among Chinese high school students. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(3), 464–476. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01031-3>
31. Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
32. Yusoff, M. (2010). Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government secondary school: Initial findings. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 143–157.

### Информация об авторах

Мурадымова Лилия Робертовна, студент магистратуры, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8944-2512>, e-mail: [lrmuradymova@edu.hse.ru](mailto:lrmuradymova@edu.hse.ru)

Боचाвер Александра Алексеевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, директор центра, Центр исследований современного детства; доцент, Департамент образовательных программ, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: [a-bochaver@yandex.ru](mailto:a-bochaver@yandex.ru)

### Information about the authors

Liliya R. Muradymova, Master's degree student, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8944-2512>, e-mail: [lrmuradymova@edu.hse.ru](mailto:lrmuradymova@edu.hse.ru)

Alexandra A. Bochaver, PhD in Psychology, Senior Research Fellow, Head, Centre of Modern Childhood Research; Associate Professor, Department of Educational Programs, Institute of Education, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: [a-bochaver@yandex.ru](mailto:a-bochaver@yandex.ru)

### Вклад авторов

Мурадымова Л.Р. — идея исследования; планирование исследования; сбор данных; проведение исследования; визуализация результатов исследования; написание и оформление рукописи.

Боचाвер А.А. — планирование исследования; контроль за проведением исследования; анализ данных; применение статистических, математических или других методов для анализа данных; визуализация результатов исследования; написание и оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

### ***Contribution of the Authors***

Liliya R. Muradymova — ideas; planning of the research; data collection; conducting the research; visualization of research results; writing and design of the manuscript.

Alexandra A. Bochaver — planning of the research; control over the research; data analysis; application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; visualization of research results; writing and design of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

### ***Конфликт интересов***

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### ***Conflict of Interest***

The authors declare no conflict of interest.

### ***Декларация об этике***

Исследование было рассмотрено и одобрено Этической комиссией Департамента психологии Факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (протокол заседания № 19 от 12.04.2023 г.).

### ***Ethics Statement***

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of HSE University, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology (report no 19, 2023/04/12).

Поступила в редакцию 22.07.2024

Поступила после рецензирования 11.12.2024

Принята к публикации 06.03.2025

Опубликована 30.04.2025

Received 2024.07.22.

Revised 2024.12.11.

Accepted 2025.03.06.

Published 2025. 04.30.