

Даниленко Кристина Сергеевна,
ФГБОУ ВО «Общеобразовательный лицей АмГУ»
Danilenko Kristina Sergeevna,
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Comprehensive Lyceum of AmSU»

Ерёмина Вероника Ильинична, лаборант,
Дом научной коллaborации имени М.Т. Луценко
Eremina Veronika Ilinichna,
The House of scientific collaboration named after M.T. Lutsenko

ОСОБЕННОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОДРОСТКОВ **FEATURES OF ACADEMIC BURNOUT IN ADOLESCENTS**

Аннотация. В статье рассматривается школьное выгорание в среде подростков и его основные факторы. Эмпирическое исследование, направленное на определение особенностей академического выгорания в разных возрастных группах. Гипотеза не подтвердилась частично.

Abstract. The article examines school burnout among teenagers and its main factors. An empirical study aimed at determining the characteristics of academic burnout in different age groups. The hypothesis has not been partially confirmed.

Ключевые слова: Академическое выгорание, истощение, цинизм, чувство несоответствия, подростки.

Keywords: Academic burnout, exhaustion, cynicism, feeling of inadequacy, teenagers.

На сегодняшний день актуальным является вопрос академического (школьного) выгорания в среде подростков. Это связано с растущей учебной нагрузкой в рамках новых предметов в образовательном процессе, повышением давления со стороны родителей и педагогов, влиянием социальных сетей и стремлением соответствовать стандартам, направленным на успех в раннем возрасте. Все эти обстоятельства приводят к повышенному стремлению соответствия принятой модели для того, чтобы быть замеченым и включенным в подростковую среду, при этом сохранение этой позиции требует большого количества усилий и увеличивает переживание напряжения и стресса [3, 4].

М.Ю. Друганова дает такое определение академическому выгоранию «синдром, развивающийся в ответ на хроническое напряжение учебного процесса и характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением учебных достижений» [2, с. 12]. Этот феномен важно исследовать из-за возрастной уязвимости подростков, вызванных психологическими и физиологическими изменениями, к которым прибавляется стресс от учебы [1].

Цель исследования: изучение особенностей академического выгорания у подростков 6 и 9 классов.

Гипотеза исследования: подростки имеют средний уровень академического выгорания вне зависимости от возраста.

Методики и методы: «Опросник выгорания школьников» (K. Salmela-Aro et al K., адаптация Бочавер А.А., О.Р. Михайлова). Анализ литературы, тестирование.

Выборка исследования: 44 учащихся в возрасте от 12 до 16 лет (13 девятиклассников, 31 шестиклассник).

База исследования: ФГБОУ ВО «Общеобразовательный лицей АмГУ».

Значительная часть шестиклассников имеет высокий уровень истощения (48,39 %), что может говорить о повышенном напряжении и постоянной усталости, возникающей в связи с



учебой (данные представлены на рисунке 1). Большинство лиценистов имеют средний уровень цинизма и чувства несоответствия (45,16 %, 38,17 %), им характерно иногда испытывать безразличие к школьным занятиям, а также частичное утраты смысла в обучении, умеренное сомнение в своих знаниях, умениях и навыков в учебной деятельности, что частично может сказываться на их успеваемости. Данные результаты можно связать с началом учебного года, который влияет на адаптацию к учебной деятельности после каникул, и с физическим и психологическим переходом на новый возрастной этап.

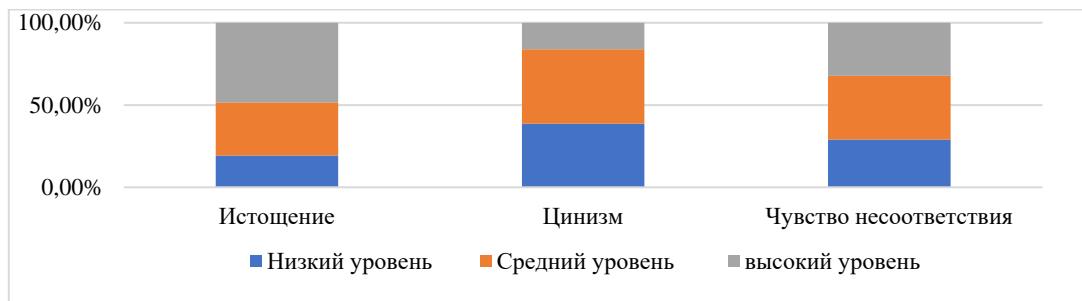


Рисунок 1. Результаты 6 класса

Полученные результаты представлены на рисунке 2. Среди девятиклассников преобладают учащиеся с высоким уровнем истощения (61,54 %), то есть для них характерно частые ощущения напряжения и хроническая усталость в результате чрезмерной учебной нагрузки. Значительная часть учеников имеет средний уровень цинизма (38,46 %), для них свойственно умеренное безразличие и некоторая отстраненность по отношению к школьным занятиям, средний интерес к учебе.

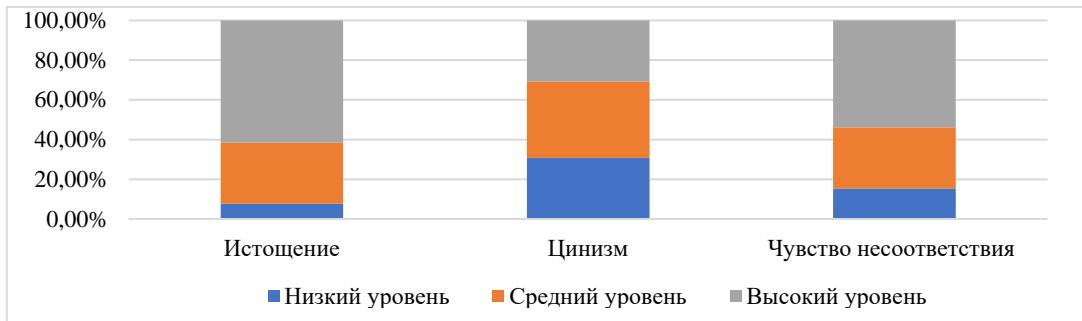


Рисунок 2. Результаты 9 класса

Преобладают девятиклассники с высоким уровнем чувства несоответствия (53,85 %). Так, можно говорить о том, что у этих респондентов возникают сомнения собственной компетентности и снижении показателей академической успешности. Возможно, данные результаты вызваны тем, что у учащихся впереди сдача общего государственного экзамена, адаптация к новому учебному году, влияние педагогов и родителей, информационная среда формирует негативное мнение о результатах экзамена, что увеличивает напряжения и стресс.

Таким образом, академическое выгорание имеет ряд последствий от более простых снижение учебных достижений, мотивации до полного истощения и деперсонализации. При этом подростковый возраст предполагает смену ведущей деятельности с учебной на интимно-личностное общение из-за чего возникает конфликт мотивов между стремлением общаться со сверстниками и необходимостью учиться, что вводит учеников в больший стресс. И у девятиклассников, и у шестиклассников высокий уровень истощения и средний уровень



цинизма. Различия наблюдаются по показателю «Чувство несоответствия» у учеников 6 класса преобладают респонденты с средним уровнем, а у лицеистов 9 класса большая часть обучающихся имеет высокий уровень. Гипотеза подтвердилась частично.

Список литературы:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии, 2018. – 349 с.
2. Друганова М.Ю. Психодиагностика эмоционального выгорания у школьников. – М.: НИИ Школьных технологий, 2017. – 45 с.
3. Котова, С.С. Академическое выгорание школьников: факторы риска и ресурсы совладания // Психологическая наука и образование. – 2020. – № 3. – С. 63-75.)
4. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания в учебной деятельности // Психическое здоровье. – 2021. – № 5. – С. 23-28.

