

УДК 371.7

МРНТИ 14.25.07

<https://doi.org/10.48371/PEDS.2025.79.4.034>

АКАДЕМИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ГОРОДА АЛМАТЫ

* Булатбаева А.А.¹, Галеева Р.М.²

*^{1,2} Казахский национальный университет имени аль-Фараби,
Алматы, Казахстан

Аннотация. В современном мире академическое выгорание стало распространено среди обучаемых и возникает оно из-за чрезмерных академических нагрузок и неумения обучаемых справляться с усталостью и стрессом. Цель исследования — выявить распространённость признаков эмоционального истощения у учащихся старших классов школ города Алматы, а также определить факторы, влияющие на их психоэмоциональное состояние. В качестве основного метода использовалось анкетирование, в котором приняли участие 122 школьника из 9–11 классов различных типов школ. Анкета включала вопросы, касающиеся уровня тревожности, удовлетворённости учёбой, отношения с учителями, режима сна и питания, а также отвлекающих факторов в учебном процессе.

Результаты исследования показали, что значительная часть учащихся испытывает тревожность, давление и эмоциональное напряжение, особенно в экзаменационные периоды. Девушки демонстрируют более высокую эмоциональную чувствительность, а учащиеся специализированных школ — более выраженные симптомы выгорания. В то же время была подчёркнута важная роль психологической поддержки со стороны учителей и родителей в снижении уровня выгорания. Также установлена взаимосвязь между длительностью выполнения домашних заданий и уровнем тревожности. Кроме того, выявлено, что отношение к учителям и восприятие школьного климата оказывают существенное влияние на учебную мотивацию и общее эмоциональное состояние подростков.

Практическая значимость работы заключается в выявлении направлений для улучшения внутришкольной среды, профилактики выгорания и развития программ психологической поддержки, направленных на сохранение ментального здоровья старшеклассников, повышение их учебной мотивации и устойчивости к стрессу. Полученные результаты могут быть использованы педагогами, школьными психологами и администрацией для адаптации образовательной среды под потребности учащихся.

Ключевые слова: академическое выгорание, учебная мотивация, стресс, тревожность, психологическое состояние, внутришкольный климат, личность учителя, экзаменационный стресс, старшие классы

Введение

Проблема депрессивных и тревожных состояний у подростков приобретает всё большую актуальность во всем мире, в том числе и

в Казахстане. Подростковый возраст характеризуется значительным эмоциональным напряжением, что подтверждается статистикой: по данным мониторингового агентства Energyprom.kz, с января по октябрь 2024 года добровольно ушли из жизни 98 несовершеннолетних казахстанцев. Также были зафиксированы 93 попытки самоубийства [1].

Проблемы нестабильного эмоционального состояния среди подростков имеют различные причины: напряжённые взаимоотношения с родителями и сверстниками, низкая самооценка, страх перед неудачами, недосып и хроническая усталость, а также высокая учебная нагрузка, ведущая, в свою очередь, к академическому выгоранию.

Окончание школы представляет собой важный и ответственный жизненный этап. В этот период старшеклассники должны определиться, чем хотят заниматься в будущем, однако в возрасте 16–18 лет большинство учащихся испытывает трудности в осознанном самоопределении, что обусловлено как психологическими, так и социальными факторами.

Дополнительно к сложностям профессионального выбора, учащиеся сталкиваются с академическими нагрузками, возросшими ожиданиями со стороны родителей и педагогов, а также с выраженным социальным давлением, особенно в период итоговой государственной аттестации и Единого национального тестирования (ЕНТ).

Эти факторы способствуют развитию академического выгорания, влияющего не только на текущую успеваемость, но и на психологическое и физическое здоровье старшеклассников. Поэтому в условиях современного общества особенно актуальной становится необходимость глубокого изучения и всестороннего анализа данной проблемы, так как её последствия могут оказывать продолжительное негативное влияние как на психоэмоциональное и физическое здоровье выпускников, так и на их профессиональное самоопределение и будущее в целом.

Термин «выгорание» впервые был использован американским клиническим психологом Гербертом Фреденбергером в 1974 году в контексте изучения профессионального снижения мотивации, как реакция на хронический стресс на рабочем месте [2]. Позже эту тему продолжила Кристина Маслач, которая определила выгорание как комплексный синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к людям и событиям) и снижение личных достижений, сопровождающееся ощущением неэффективности своей деятельности [3].

В статье 2020 года голландский профессор Вильмар Шауфели с коллегами расширил классическую трёхкомпонентную модель, предложенную Маслач, и определил выгорание как связанное с профессиональной деятельностью состояние истощения, для которого характерны крайняя усталость, сниженная способность регулировать когнитивные и эмоциональные процессы и психологическая отстранённость от работы. Эти основные признаки нередко сопровождаются подавленным настроением, а также неспецифическими психологическими и психосоматическими жалобами [4].

В образовательную среду профессиональное выгорание перенесла финский психолог Криста Сальмела-Аро с коллегами. Исходя из того, что учебная деятельность может вызывать стресс и истощение по тем же механизмам, что и работа, они создали опросник School Burnout Inventory (SBI) на основе анкеты, разработанной для диагностики профессионального выгорания (BBI-15). SBI измеряет три аспекта школьного выгорания: истощение из-за учебных требований, отстранённое отношение к школе и ощущение собственной несостоятельности как ученика. Позднее опросник SBI перевели и адаптировали для русскоязычных школьников российские психологи А.А. Бочавер и О.Р. Михайлова [5; 6].

Согласно российским исследованиям, высокий уровень академического выгорания у школьников может проявляться в комплексе когнитивных, эмоциональных, поведенческих и соматических симптомов. Учащиеся теряют интерес к учебной деятельности, включая предметы, которые ранее вызывали увлечённость и имели личную значимость. Возникает нежелание посещать школу, а сама учеба всё чаще ассоциируется с состояниями скуки, тревоги или внутреннего напряжения [6].

Рядом учёных академическое выгорание определяется как устойчивое негативное психологическое состояние, связанное с обучением, которое состоит из трёх компонентов: эмоциональное истощение, отсутствие учебной мотивации и снижение личных достижений [7; 8].

Двойственную роль в психологическом состоянии подростков играет эмпатия. В 2020 году Элеонора Фарина с коллегами провела опрос среди итальянских старшеклассников и пришла к выводу, что в условиях позитивного школьного климата сопереживание снижает риск истощения, тогда как при неблагоприятной атмосфере усиливает эмоциональное перенапряжение [9].

Один из наиболее комплексных аналитических обзоров по теме академического выгорания представляет собой исследование А.Г. Илюхина. Автор акцентирует внимание на том, что симптомы выгорания могут возникать уже в возрасте 10–12 лет и иметь устойчивую динамику, переходя в более выраженные формы в старших классах. К основным факторам, способствующим развитию выгорания, он относит высокий учебный стресс, недостаточную поддержку со стороны значимых взрослых, эмоциональные трудности, а также дефицит академических и социальных ресурсов [10].

В Казахстане уделяется всё большее внимание вопросу психологического благополучия школьников — современные исследователи и практики активно изучают международный опыт, перенимая лучшие подходы к развитию эмоционального интеллекта, профилактике стресса и буллинга, а также развитию стрессоустойчивости и социальных навыков [11].

Исследование, проведённое в Казахстане в 2023 году в рамках международного проекта HBSC при поддержке ВОЗ, показало, что в целом подростки удовлетворены жизнью — в среднем на 8,3 балла из 10. Однако с возрастом их психоэмоциональное состояние ухудшается, особенно у

девочек: к 15 годам 31% жалуются на частые головные боли, 29% чувствуют подавленность, а 46% — раздражительность и плохое настроение. Основываясь на этих выводах, доктор Шынар Абдрахманова, ведущий исследователь проекта, подчеркнула важность работы с психическим здоровьем подростков, так как оно отражает общее состояние школы, семьи и общества [12].

В этой связи в рамках исследования была выдвинута гипотеза о том, что основными факторами академического выгорания старшеклассников являются высокая учебная нагрузка, неблагоприятный школьный климат, отношения с учителями и родителями, тревожность перед сдачей ЕНТ и неопределённость профессионального будущего.

Материалы и методы

В ходе исследования использовался анализ и сравнение теории и концепции выгорания, была рассмотрена хронология возникновения проблемы академического выгорания у школьников.

В качестве ведущего эмпирического метода было использовано анкетирование. Авторская анкета была разработана с целью изучения особенностей проявления тревожности у подростков, связанные с академическими результатами в образовательном процессе. В исследовании приняли участие 122 человека — ученики 9, 10 и 11 классов школ Алматы. Задачей опросника было выявление уровня тревожности учащихся, степени испытываемого ими давления, удовлетворенности процессом обучения и отношениями с окружающими, а также субъективного восприятия физического состояния и общего благополучия. Данные собирались онлайн на платформе Google Form.

Опросник включал 25 вопросов, которые были разделены на несколько групп: общая информация (пол, тип школы, класс, уровень успеваемости в Kundelik.kz), субъективная оценка физического состояния, особенности переживания тревоги и подавленности и уровень стресса в экзаменационный период, а также отношение к учёбе и взаимодействие с социальным окружением.

Всего в опросе приняли участие 84 девушки и 38 юношей, учащиеся общеобразовательных, специализированных, частных школ, а также гимназий и лицеев. В гендерном разрезе в опросе приняли участие 68,9% девушек и 31,1% юношей. По типу школ респонденты распределились следующим образом: 17,2% респондентов из общеобразовательных школ; 67,2% - обучаемые гимназий/лицеев; 11,5% - обучаемые частной школы; 4,1% - обучаемые специализированной школы. Выборка по классам распределилась следующим образом: наибольшее число составили ученики 11-х классов (57 человек), за ними следуют учащиеся 10-х классов (38 человек) и, наконец, ученики 9-х классов (29 человек).

Для качественной интерпретации результатов был проведён корреляционный анализ в разрезе гендера, типов школ, классов, соотношения затраченного времени на выполнение домашнего задания

и уровня тревожности респондентов. Помимо количественных данных использовался качественный анализ и интерпретация ответов школьников на открытые вопросы анкетирования.

Результаты и обсуждение

Анализ уровня успеваемости по данным системы Kundelik показал, что наиболее распространённый уровень успеваемости среди опрошенных — от 76 до 85% (44 ученика). Второе место занимают учащиеся с отличной успеваемостью (86–100%, 37 человек), далее следуют ученики с показателем 66–75% (22 человека). При этом только 18 респондентов не смогли указать свой текущий уровень успеваемости.

На основании этих данных можно предположить, что в полученной выборке старшеклассники внимательно следят за своими оценками и заинтересованы в поддержании высокого уровня успеваемости.

Общая физическая оценка респондентов. На основе проведённого исследования можно сделать следующие выводы о физическом и эмоциональном состоянии старшеклассников.

Большинство учащихся демонстрирует достаточно хороший уровень физического здоровья: 43,4% опрошенных почти никогда не болеют, 27% болеют редко (1 раз в 2-3 месяца), 13,1% — иногда (примерно раз в месяц) и лишь небольшая часть (8,2%) болеют часто. Это говорит о том, что большинство старшеклассников не испытывают серьёзных проблем со здоровьем.

Однако настораживает тот факт, что значительная часть опрошенных школьников (37,7%) заявила, что регулярно испытывает головные боли. При этом 18,9% респондентов связывают головные боли непосредственно с учебным процессом, что свидетельствует о негативном влиянии высокой учебной нагрузки на физическое состояние учеников.

Важным фактором здоровья является также питание. На основании полученных данных мы можем констатировать, что большинство школьников (63,1%) получают полноценное питание три раза в день (завтрак, обед и ужин). В то же время 23% учащихся имеют горячее питание лишь один раз в сутки, а 13,9% питаются в основном перекусами. Таким образом, несмотря на преобладание позитивных данных о питании, часть школьников не получает необходимого полноценного рациона, что может негативно отражаться на их физическом и эмоциональном самочувствии.

Вызывает беспокойство и тот факт, что 68% опрошенных школьников спят менее рекомендованных 8 часов в сутки, что может привести к ухудшению когнитивных функций и снижению академических успехов. Только 28,7% учащихся соблюдают рекомендуемую продолжительность сна (8-9 часов), и всего 3,3% спят более 9 часов.

На вопрос об эмоциональном состоянии 36,1% респондентов ответили, что часто испытывают подавленность и грусть, ещё 35,2% — сталкиваются с такими чувствами иногда, и лишь 12,3% учеников отмечают, что у них всё хорошо в душевном плане. Эти данные говорят о достаточно высоком

уровне эмоционального неблагополучия среди подростков.

Полученные результаты подчёркивают необходимость уделения особого внимания организации учебного процесса, обеспечения учащихся полноценным отдыхом, сбалансированным питанием и своевременной психологической поддержкой. Особенно важна профилактика и коррекция факторов, приводящих к регулярным головным болям и эмоциональной подавленности.

Гендерные различия в проявлениях эмоционального выгорания. Если рассматривать особенности отношения к учёбе среди девушек и юношей, то девушки демонстрируют несколько более позитивное восприятие образовательного процесса (21,43%) в сравнении с юношами (15,79%). Однако общий процент учащихся обоих полов, которые позитивно относятся к учёбе, остаётся невысоким, что указывает на необходимость системного подхода в повышении мотивации к обучению.

Эмоциональное состояние также существенно различается по гендерному признаку: девушки значительно чаще испытывают подавленность или грусть (47,62%), и этот показатель более чем в четыре раза превышает аналогичный показатель среди юношей (10,53%). Полученные данные отражают более высокую эмоциональную уязвимость девушек и подчёркивают необходимость усиления психологической поддержки именно для этой группы учащихся.

Кроме того, девушки чаще ощущают давление со стороны окружающих (57,14%), чем юноши (44,74%). Это может свидетельствовать о повышенных ожиданиях и требованиях к девушкам со стороны учителей, родителей и общества в целом, что создаёт дополнительную эмоциональную нагрузку и стресс.

Относительно уровня тревожности, связанной с предстоящим ЕНТ, практически одинаковое количество девушек (45,24%) и юношей (44,74%) испытывают сильную тревогу и волнение перед экзаменом. Это подтверждает высокую значимость экзаменационной ситуации для всех старшеклассников и указывает на необходимость разработки мер, направленных на снижение экзаменационного стресса.

На вопрос о планах продолжить учёбу в высших учебных заведениях девушки чаще дают положительный ответ (82,14%), чем юноши (71,05%). Это говорит о том, что девушки более ориентированы на получение высшего образования, что необходимо учитывать в работе по профориентации и при оказании поддержки учащихся в вопросах карьерного самоопределения.

Сравнительный анализ академического выгорания в школах разного типа. При сравнении уровня удовлетворённости учёбой среди учащихся различных типов образовательных учреждений наиболее высокие показатели зафиксированы у учеников частных школ: 50% из них оценили своё отношение к образовательному процессу как позитивное. В то же время учащиеся гимназий и лицеев проявляют умеренный уровень удовлетворения (13,41%). Ученики общеобразовательных школ чаще других выражают меньшее удовлетворение процессом обучения (23,81% положительных

ответов), а самый низкий уровень положительного восприятия учёбы зафиксирован среди учащихся специализированных школ (20%). Это свидетельствует о том, что высокая учебная нагрузка и сложная программа специализированных школ могут вызывать у учащихся отрицательные эмоции и снижать их мотивацию.

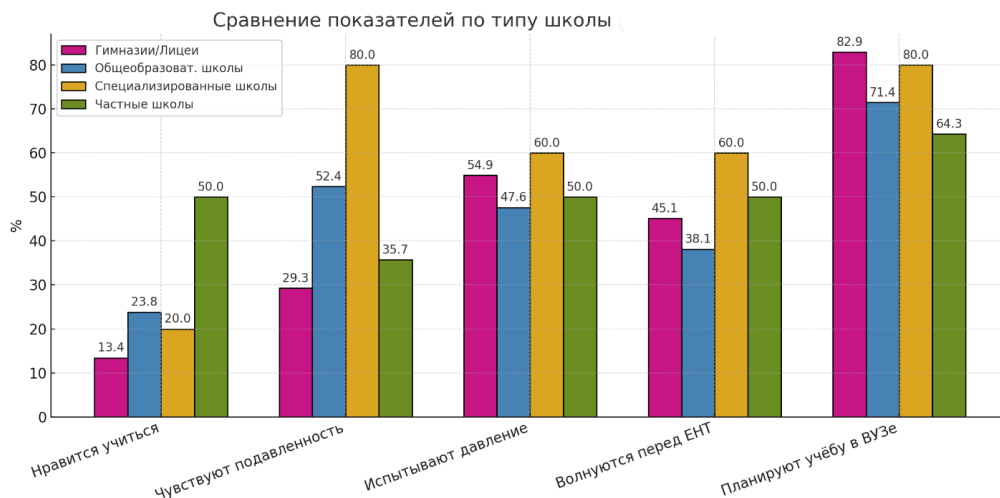


Рисунок 1 - Сравнение показателей академического выгорания по типу школы

Если рассмотреть эмоциональное состояние учащихся разных школ, то наиболее высокий уровень подавленности и грусти наблюдается именно среди учеников специализированных школ (80%), что связано с повышенными требованиями и нагрузками. Ученики общеобразовательных школ также часто сталкиваются с эмоциональными трудностями (52,38%). В гимназиях и лицеях этот показатель несколько ниже (29,27%), а в частных школах уровень эмоционального неблагополучия относительно невелик (35,71%).

Важно отметить уровень давления, который испытывают школьники в процессе обучения. Наибольший показатель снова фиксируется в специализированных школах (60%), что подтверждает значительное влияние повышенных ожиданий и учебной нагрузки на эмоциональное состояние учеников. В гимназиях и лицеях давление ощущают чуть больше половины учащихся (54,88%), тогда как в частных и общеобразовательных школах этот показатель одинаков — по 50%.

Уровень тревоги перед сдачей ЕНТ наиболее выражен среди учащихся гимназий и лицеев (45,12%), что может объясняться высокими ожиданиями учителей и родителей к учебным достижениям учеников. В специализированных школах показатель тревожности также достаточно высокий (60%). В частных и общеобразовательных школах половина учащихся (по 50%) испытывают сильное волнение перед ЕНТ.

Относительно планов на продолжение учебы в ВУЗе, наибольший процент учеников, планирующих поступать в высшие учебные заведения, отмечен в гимназиях и лицеях (82,93%). Это подчёркивает их устойчивую ориентацию на высшее образование. Среди учеников специализированных школ также высокий показатель (80%), несмотря на высокую эмоциональную нагрузку. В общеобразовательных школах процент учеников, стремящихся в ВУЗы, составляет 71,43%, а среди учащихся частных школ чуть ниже — 64,29%.

На основании полученных данных мы видим, что наибольший стресс и тревогу испытывают ученики специализированных школ, что явно указывает на необходимость оптимизации учебной нагрузки и психологической поддержки для учеников этих учебных заведений.

Различия в эмоциональном состоянии учащихся по классам. Выборка по классам показала, что наиболее позитивно относятся к учёбе ученики 10-го класса: среди них почти половина (47,37%) выразила удовлетворение учебным процессом. Среди учеников 9-го класса позитивное отношение к учебе отмечается лишь у 33,33% учащихся, а среди 11-классников этот показатель составляет 35,09%.

Эмоциональное состояние старшеклассников также отличается в зависимости от класса. Так, среди учащихся 9-го класса регулярно испытывают подавленность или грусть 37,04% респондентов. В 10-м классе этот показатель несколько ниже и составляет 34,21%. В 11-м классе уровень эмоционального неблагополучия вновь повышается (36,84%) и приближается к показателям 9-го класса. Это говорит об устойчивой эмоциональной нагрузке, которая сопровождает учащихся на протяжении всех трёх классов старшей школы.

Если рассматривать уровень испытываемого учащимися давления, становится очевидным, что его пик приходится на учеников 9-го класса. По нашему мнению, это связано с тем, что именно в этом возрасте школьники сталкиваются с необходимостью принятия одного из первых серьёзных жизненных решений — продолжать обучение в старших классах или перейти в колледж. В данной ситуации значительную роль играет позиция школы: учащиеся, демонстрирующие низкие академические результаты, нередко испытывают явное или скрытое давление со стороны педагогов и администрации, которые настойчиво рекомендуют рассмотреть возможность поступления в учреждения среднего профессионального образования. Подобные установки, подкреплённые и со стороны родителей, существенно усиливают уровень стресса у подростков и могут негативно сказываться на их эмоциональном состоянии и учебной мотивации.

В последующих классах уровень давления постепенно снижается, и наибольшая эмоциональная стабильность наблюдается у учащихся 10-х и 11-х классов.

Связь между учебной тревожностью и продолжительностью выполнения домашних заданий. Анализ связи между объёмом домашней нагрузки (в часах) и уровнем стресса в период подготовки к ЕНТ выявил ряд устойчивых закономерностей.

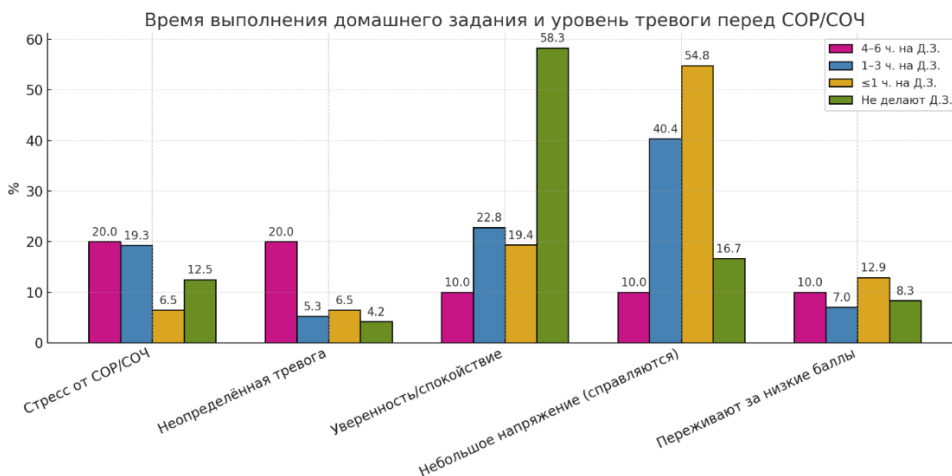


Рисунок 2- Время выполнения домашнего задания и уровень тревоги перед СОР/СОЧ

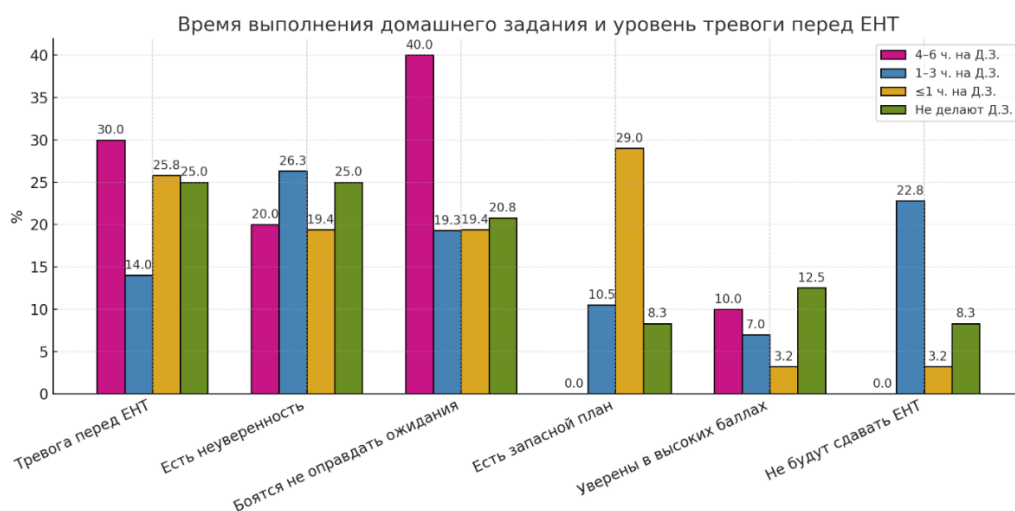


Рисунок 3-Время выполнения домашнего задания и уровень тревоги перед ЕНТ

Большинство учащихся с умеренной ежедневной учебной нагрузкой (от 1 до 3 часов на выполнение домашней работы) в целом успешно справляются со стрессовыми ситуациями. Ученики, которые ежедневно тратят много времени на выполнение домашних заданий (от 4 до 6 часов в день), чаще других сталкиваются с выраженным эмоциональным дискомфортом и высоким уровнем тревожности. Учащиеся с низкой академической нагрузкой реже сталкиваются с выраженным стрессом. Однако и в этой группе есть подростки, у которых уровень тревожности резко возрастает, особенно в конце учебной четверти, когда экзамены

и контрольные (СОР/СОЧ) назначены на один и тот же день, создавая эффект «экзаменационной перегрузки».

Таким образом, прослеживается прямая корреляция между количеством времени, затрачиваемым на домашние задания, и уровнем эмоционального напряжения учащихся. Чем выше ежедневная нагрузка, тем выше уровень тревожности и стресса. На первый взгляд, это кажется парадоксальным, поскольку предполагалось, что чем больше времени ученики уделяют подготовке, тем меньше должны испытывать стресс перед экзаменами. Однако, по нашему мнению, этот парадокс объясняется тем, что ответственные и прилежные ученики склонны больше волноваться перед оценочными мероприятиями.

Анализируя отношение учащихся к ЕНТ, мы заметили, что большинство учеников, не выполняющих домашние задания, чувствуют себя сравнительно спокойно во время сдачи СОР и СОЧ. Вероятно, это связано либо с низким уровнем общей вовлечённости в учебный процесс, либо с отсутствием интереса к учебной деятельности в целом. Вместе с тем, некоторая часть учеников этой группы всё же испытывает стресс, что подчёркивает необходимость индивидуального подхода к работе с такими учащимися.

Отвлекающие факторы в учебной деятельности старшеклассников. Согласно результатам исследования, девушек чаще всего от учебного процесса отвлекают социальные сети и мессенджеры, что отражает значительное влияние цифровых технологий на их повседневную жизнь и подчеркивает необходимость обучения подростков эффективному управлению своим временем и вниманием. Юноши же отмечают шум в классе в качестве основной помехи, мешающей учёбе. Предположительно, это связано с перегруженностью школ в мегаполисе, что делает образовательный процесс менее эффективным. Такая ситуация указывает на необходимость создания большего числа учебных заведений, а также подчёркивает важность формирования благоприятных и комфортных условий в школе для успешного усвоения знаний.

Значимыми среди всех респондентов также оказались домашние обязанности (31,1%) и чрезмерная сложность учебного материала (32,8%). Эти результаты указывают на то, что часть учащихся сталкивается с трудностями как в организации учебного времени дома, так и в восприятии содержания учебных программ.

Кроме того, 23% школьников признались, что им просто неинтересно учиться, что подчёркивает важность работы над внутренней учебной мотивацией. Наименее распространённым ответом на вопрос об отвлекающих факторах стал пункт «заработок и работа» — его выбрали 9% респондентов. Хотя этот фактор и не является доминирующим, он демонстрирует растущую тенденцию среди подростков к обретению финансовой независимости и попыткам совмещения учёбы с подработкой, что может создавать дополнительное учебное и эмоциональное напряжение.

Помимо предложенных вариантов ответа респондентам также была предоставлена возможность самостоятельно указать, что именно отвлекает их от учёбы. Приводим наиболее интересные и показательные высказывания, которые позволяют глубже понять эмоциональное состояние учащихся и выявить дополнительные источники помех в учебном процессе:

«Сильно устаю, потому что ложусь поздно, встаю рано»,

«Когда учителя отвлекают нас от учёбы»,

«То, что на ЕНТ нас подготавливают не по школьной программе, а в школе требуют совсем другого»,

«Большая нагрузка, не в академическом плане, а вообще»,

«У учителей нет желания учить»,

«Бренность бытия», «тревога», «иногда депрессия».

Эти индивидуальные ответы подчеркивают, что причины снижения учебной концентрации выходят за рамки стандартных внешних факторов. Здесь прослеживается влияние общего эмоционального истощения, противоречий между требованиями школы и подготовкой к экзаменам, а также недостатка мотивации со стороны педагогов. Отдельного внимания заслуживают экзистенциальные и психологические переживания, что еще раз подтверждает необходимость комплексного подхода к поддержке психологического благополучия школьников старших классов.

Отношение учащихся к преподавателям как фактор учебной мотивации. Ответы на вопрос об отношении к учителям показали, что восприятие педагогов среди учащихся далеко не однозначно. Учащимся предлагалось выбрать несколько подходящих вариантов ответа, а также была предоставлена возможность выразить своё мнение в свободной форме. Это позволило не только количественно оценить восприятие педагогов, но и заглянуть в личные переживания, которые не укладываются в стандартные категории.

На первый взгляд, цифры могут показаться тревожными: 53,3% респондентов отметили, что есть учителя, которые не вызывают уважения. Однако на втором месте по популярности оказался прямо противоположный ответ — 45,9% учеников признались, что в их жизни есть учителя, которые вдохновляют. Это указывает на сложную, но важную динамику: несмотря на критику, значительная часть школьников всё же встречает педагогов, оказывающих на них положительное влияние.

Подростковый возраст — время, когда авторитет взрослого нужно не навязать, а заслужить. Поэтому особенно важно, чтобы учителя не просто передавали знания, а становились настоящими проводниками, вдохновляющими и вовлекающими. Эти выводы подкрепляются и в комментариях учеников. Один из них особенно выделяется своей искренностью (орфография и пунктуация сохранены): *«Многим учителям просто всё равно на процесс обучения, и я ненавижу это. мои одноклассники только и рады быть у учителя, которому всё равно, потому что тогда надо меньше напрягаться, но я искренне люблю учиться и ненавижу подобное обучение на отвали».*

Этот отклик подтверждает, что среди подростков, уставших от школьной рутины, есть те, кто любит получать новые знания и хочет видеть в учителе не просто строгого контролёра, а партнёра и наставника. Это ещё раз подчёркивает, что интерес к учёбе во многом зависит от того, насколько сам педагог любит своё дело и заинтересован в обучении детей.

Заключение

Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу, что академическое выгорание у старшеклассников может возникать из-за высокой учебной нагрузки, взаимоотношений с учителями и родителями и эмоционального напряжения перед сдачей ЕНТ. Наибольший уровень стресса зафиксирован среди девушек, что согласуется с другими исследованиями в этой области. Однако важно подчеркнуть, что речь не идёт о критической ситуации — в рамках выборки алматинских школьников тревожные симптомы носят скорее умеренный характер.

В старших классах возможно возникновение эмоционального истощения и стресса, однако при благоприятных условиях школа способна выполнять защитную функцию и предотвращать академическое выгорание. Наличие поддерживающих учителей, понимающих родителей и высокомотивированных сверстников облегчает преодоление трудностей и способствует тому, что учёба перестаёт восприниматься как тяжёлая обязанность и превращается в осмысленную и управляемую деятельность.

Профилактика и преодоление выгорания становятся сегодня насущной задачей не только для психологов и педагогов, но и для всех участников образовательного процесса. Несмотря на актуальность темы, данных о действительно эффективных методиках пока недостаточно. Тем не менее, исследователи отмечают положительные результаты при использовании таких подходов, как групповые и индивидуальные психологические консультации, внедрение практик осознанности, развитие навыков саморегуляции и тайм-менеджмента, а также включение регулярной физической активности в повседневную жизнь школьников.

Надеемся, что данные нашего исследования станут поводом для пересмотра подходов к организации учебного процесса. Важно помнить, что психологическое благополучие — это неотъемлемая часть качественного образования. Забота о ментальном здоровье не только учителей, но и учеников, способна сформировать поколение более устойчивых, мотивированных и заинтересованных в собственном развитии молодых людей, готовых с энтузиазмом строить своё будущее.

Следует подчеркнуть, что проведённое исследование носит ознакомительный характер и не претендует на абсолютную точность. В опросе приняли участие всего 122 респондента, и все они — школьники из Алматы. Это означает, что мы не можем экстраполировать результаты на всю страну и достоверно судить о ситуации в других регионах Казахстана, особенно в сельских школах, где условия обучения, уровень стресса и доступ к поддержке могут значительно отличаться.

Кроме того, нельзя исключить влияние субъективного восприятия самими участниками. Мы не можем с уверенностью утверждать, с какой степенью честности и вдумчивости респонденты отвечали на вопросы анкеты. Как и в любом опросе, здесь возможны эффекты социального одобрения или стремления дать «правильный» ответ.

Определённые ограничения касаются и структуры выборки. Распределение по полу, типу школы и классам было неравномерным: в опросе приняли участие больше девушек, чем юношей, а наибольшую долю составили учащиеся гимназий и лицеев. Это затрудняет полноценный сравнительный анализ между группами. Выборка формировалась случайным образом, так как опрос распространялся среди знакомых старшеклассников и охватывал отдельные классы, а не школы целиком.

Несмотря на эти ограничения, исследование позволяет обозначить важные направления для дальнейших работ. В перспективе актуально изучение связи между академическим выгоранием и проявлениями психоэмоциональных и психосоматических симптомов, уровня школьной вовлечённости, восприятия стресса в образовательной среде, а также влияния различных управленческих и педагогических практик.

Расширение выборки, более точные инструменты диагностики и углубленный анализ помогут создать более полную картину и разработать эффективные меры поддержки для школьников.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Не уберегли, не предотвратили, не предвидели. В Казахстане вновь выросло количество правонарушений против несовершеннолетних. Режим доступа: URL: <https://energyprom.kz/articles-ru/society-ru/ne-uberegli-ne-predotvratili-ne-predvideli-v-kazahstane-vnov-vyroslo-kolichestvo-pravonarushenij-protiv-nesovershennoletnih>. [дата обращения: 22.04.2025].

[2] Liu Z., Xie Y., Sun Z. et al. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study // BMC Med Educ. – 2023. – 23 (317).

[3] Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Organizational Behavior. – 1981 – vol. 2, no 2. – P. 99-113.

[4] [4]. Schaufeli W.B., Desart S., De Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT) — Development, Validity, and Reliability // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – vol. 17, no 24, Article no 9495.

[5] Salmela-Aro K., Savolainen H., Holopainen L. Depressive Symptoms and School Burnout during Adolescence: Evidence from Two Cross-Lagged Longitudinal Studies // Journal of Youth and Adolescence. – 2009. – vol. 38, no 10. – P. 1316-1327.

[6] Бочавер А.А., Михайлова О.Р. Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке. // Вопросы образования. Educational Studies Moscow. – 2023. – № 2. – С. 70–100.

[7] Tang X., Upadaya K., Salmela-Aro K. School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor // *Journal of Adolescence*. – 2021. – Vol. 86. – P. 77-89.

[8] Gao X. Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model // *Front Psychol*. – 2023. – Jun 5;14:1133706.

[9] 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. – Vol. 11. – Article 897.

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

[11] Sarzhanova G.B., Ashimkhanova G.S., Sadvakassova N.A. Personal Development and Psychological Well-Being: A Comparative Analysis of International and Kazakhstani Experience // *BULLETIN of Ablai Khan KazUIRandWL. Series «Pedagogical Sciences»*. — 2025. — № 1 (76). — С. 229–242.

[12] Социсследования: особенности психического здоровья подростков в Казахстане. Rezhimdostupa: URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/press/news/details/633694?lang=ru>. [датаобращения: 22.04.2025].

REFERENCES

[1] Ne uberegli, ne' predotvratili 'ne' predvideli V Kazahstane 'vnov' vyroslo' kolichestvo' pravonarushenij' protiv' nesovershennoletnih (They failed to protect, prevent or foresee. The number of offences against minors has risen again in Kazakhstan). Rezhimdostupa: URL: <https://energyprom.kz/articles-ru/society-ru/ne-uberegli-ne-predotvratili-ne-predvideli-v-kazahstane-vnov-vyroslo-kolichestvo-pravonarushenij-protiv-nesovershennoletnih>. [data obrashhenija: 22.04.2025]. [in Rus.]

[2]. Zheng L., Xie Y., Sun Z., Shi L. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study // *BMC Med Educ*. – 2023. – 23 (317).

[3]. Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout // *Journal of Organizational Behavior*. – 1981 – vol. 2, no 2. – P. 99-113.

[4]. Schaufeli W.B., Desart S., De Witte, H. Burnout Assessment Tool (BAT) — Development, Validity, and Reliability // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – vol. 17, no 24, Article no 9495.

[5]. Salmela-Aro K., Savolainen H., Holopainen L. Depressive Symptoms and School Burnout during Adolescence: Evidence from Two Cross-Lagged Longitudinal Studies // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2009. – vol. 38, no 10. – P. 1316-1327.

[6]. Tang X., Upadyaya K., Salmela-Aro K. School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor // *Journal of Adolescence*. – 2021. – Vol. 86. – P. 77-89.

[7]. Gao X. Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model // *Front Psychol.* – 2023. – Jun 5;14:1133706.

[8]. Bochaver A.A., Mihajlova, O.R. Vygoranieskol'nikov: adaptacija'o prosnika'na'rossijskoj'vyborke (Burnout among schoolchildren: adaptation of a questionnaire to a Russian sample) // *Voprosyobrazovanija. Educational Studies Moscow*. – 2023. – № 2. – С. 70–100. [in Rus.]

[9]. Farina E., Ornaghi V., Pepe A. et al. High School Student Burnout: Is Empathy a Protective or Risk Factor? // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – Article 897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00897>

[10]. Iljuhin A.G. Vygoranie v zhizni'skol'nikov' i'studentov'prichiny'posledstviya'i'sposoby'preodolenija (Burnout in the lives of schoolchildren and students: causes, consequences and ways to overcome it) // *Sovremennajazarubezhnapsihologija*. – 2021. – Tom 10. № 2. – С. 117-127. [in Rus.]

[11]. Sarzhanova G.B., Ashimkhanova G.S., Sadvakassova N.A. Personal Development and Psychological Well-Being: A Comparative Analysis of International and Kazakhstani Experience // *BULLETIN of Ablai Khan KazUIRandWL. Series «Pedagogical Sciences»*. — 2025. — № 1 (76). — С. 229–242. <https://doi.org/10.48371/PEDS.2025.76.1.015>

[12]. Socissledovanija: osobennostipsihicheskogo'zdorov'ja'podrostkov'v 'Kazahstane (Social research: characteristics of mental health among adolescents in Kazakhstan). Rezhimdostupa: URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/press/news/details/633694?lang=ru>. [data obrashhenija: 22.04.2025] [in Rus.]

АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АКАДЕМИЯЛЫҚ КҮЙРЕУІ

*Булатбаева А.А.¹, Галеева Р.²

^{*1,2}эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,
Алматы, Қазақстан

Андатпа. Қазіргі әлемде академиялық күйреу оқушылар арасында кең таралды және бұл шамадан тыс академиялық жүктемелер мен білім алушылардың шаршау мен стрессті жеңе алмауынан туындайды. Зерттеудің мақсаты - Алматы қаласы мектептерінің жоғары сынып оқушыларында эмоционалдық сарқылу белгілерінің таралуын анықтау, сондай-ақ олардың психоэмоционалдық жағдайына әсер ететін факторларды анықтау. Негізгі әдіс ретінде сауалнама қолданылды, оған әр түрлі типтегі 9-11 сыныптардан 122 оқушы қатысты. Сауалнамада мазасыздық деңгейіне, оқуға қанағаттануға, мұғалімдермен қарым-қатынасқа, ұйқы мен тамақтану

режиміне және оқу үдерісіндегі алаңдаушылыққа қатысты сұрақтар болды.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, оқушылардың едәуір бөлігі мазасыздықты, қысымды және эмоционалды шиеленісті сезінеді, әсіресе емтихан кезеңдерінде. Қыздар жоғары эмоционалды сезімталдықты көрсетеді, ал мамандандырылған мектеп оқушыларында күйреу айқын белгілерін көрсетеді. Сонымен бірге, мұғалімдер мен ата-аналардың күйреу деңгейін төмендетудегі психологиялық қолдауының маңызды рөлі атап өтілді. Үй тапсырмасының ұзақтығы мен мазасыздық деңгейі арасында да байланыс бар. Сонымен қатар, мұғалімдерге деген көзқарас пен мектеп климатын қабылдау жасөспірімдердің оқу мотивациясы мен жалпы эмоционалдық жағдайына айтарлықтай әсер ететіні анықталды.

Жұмыстың практикалық маңыздылығы жоғары сынып оқушыларының психикалық денсаулығын сақтауға, олардың оқу мотивациясы мен стресске төзімділігін арттыруға бағытталған мектепішілік ортаны жақсарту, сарқылудың алдын алу және психологиялық қолдау бағдарламаларын дамыту бағыттарын анықтау болып табылады. Алынған нәтижелерді тәрбиешілер, мектеп психологтары және әкімшілікпен білім беру ортасын оқушылардың қажеттіліктеріне бейімдеу үшін пайдалана алады.

Тірек сөздер: академиялық күйреу, оқу мотивациясы, стресс, мазасыздық, психологиялық жағдай, мектепішілік климат, мұғалімнің жеке басы, емтихан стрессі, жоғары сыныптар

ACADEMIC BURNOUT OF SENIOR SCHOOL PUPILS IN ALMATY CITY

*Bulatbayeva A.A.¹, Galeeva R.²

*^{1,2}Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. In the modern world academic burnout has become widespread among students and it occurs due to excessive academic loads and inability of students to cope with fatigue and stress. The aim of the study is to identify the prevalence of signs of emotional exhaustion among high school students of Almaty city schools, as well as to determine the factors affecting their psycho-emotional state. Questionnaire survey was used as the main method, in which 122 schoolchildren from 9-11 classes of different types of schools took part. The questionnaire included questions concerning the level of anxiety, satisfaction with studies, relations with teachers, sleeping and eating habits, as well as distractions in the learning process.

The results of the study showed that a significant proportion of students experience anxiety, pressure and emotional strain, especially during exam periods. Girls show higher emotional sensitivity and students of specialized schools show more pronounced symptoms of burnout. At the same time, the important role of psychological support from teachers and parents in reducing burnout was emphasized. The correlation between the duration of homework fulfillment and anxiety level was also established. In addition, it was revealed that the attitude to teachers and perception of school climate have a significant impact on the

learning motivation and general emotional state of adolescents.

The practical relevance of the paper lies in the identification of directions for improving the intra-school environment, burnout prevention and the development of school-based psychological support programs to safeguard the mental health of high school students, increasing their academic motivation and resistance to stress. The obtained results can be used by teachers, school psychologists and administrators to adapt the educational environment to the needs of students.

Keywords: academic burnout, learning motivation, stress, anxiety, psychological state, intra-school climate, teacher's personality, exam stress, senior classes

Статья поступила /Мақала түсті / Received: 06.05.2025.

Принята к публикации / Жариялауға қабылданды / Accepted: 26.12.2025.

Информация об авторах:

Булатбаева А.А. – доктор педагогических наук, ассоциированный профессор, доцент Казахского национального университета имени аль-Фараби; Алматы, Казахстан, a.bulatbaeva@yandex.ru

Галеева Р.М. – магистрант Казахского национального университета имени аль-Фараби; Алматы, Казахстан, rgaleyeva@gmail.com

Авторлар туралы мәлімет:

Булатбаева А.А. – педагогика ғылымдарының докторы, қауымдастырылған профессор, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің доценті; Алматы қ., Қазақстан, a.bulatbaeva@yandex.ru

Галеева Р.М. – әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің магистранты; Алматы қ., Қазақстан, rgaleyeva@gmail.com

Information about the authors:

Bulatbaeva A. – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of Al-Farabi Kazakh National University; Almaty, Kazakhstan, a.bulatbaeva@yandex.ru

Galeyeva R. – Master's student of Al-Farabi Kazakh National University; Almaty, Kazakhstan, rgaleyeva@gmail.com