

**Академическое выгорание и учебная мотивация как предикторы психологического благополучия студентов колледжей**

**Научный руководитель – Потапова Юлия Викторовна**

*Соловьева Вероника Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск, Россия

*E-mail: veronika\_soloveva04@mail.ru*

Современные условия развития рынка труда актуализуют интерес работодателей к представителям профессий, которым обучают в среднеспециальных учебных заведениях. Однако уже на этапе обучения молодые люди, столкнувшись с высокими нагрузками и утратой интереса к обучению, могут испытывать на себе действие эмоционального выгорания. Своевременное выявление и предотвращение академического выгорания учащихся колледжей становится важной задачей для сохранения эффективности будущих специалистов. Понятие выгорания было предложено Г. Фрейденбергером. Он описывает его как состояние психофизического истощения, возникающего под воздействием профессиональной деятельности [3]. В. Шауфели считал, что академическое выгорание включает в себя следующие симптомы: эмоциональное истощение, цинизм, академическая неэффективность из-за неспособности справиться с учебным стрессом [6]. Выгорание снижает качество жизни студента, что потенциально влияет на психологическое благополучие личности. Самохвалова А. Г. понимает его как интегральную характеристику состояний, обеспечивающую согласованность психических функций [4]. На благополучие влияет и мотивация, так как она определяет как человек реагирует на успехи и неудачи, получает ли удовольствие от процесса. Гордеева Т.О. понимает мотивацию как систему, включающую иерархию мотивов, постановку целей, настойчивость, стратегии реагирования на трудности, возникающие в ходе деятельности [1]. Проблема настоящего исследования связана с тем, что академическое выгорание и снижение ученой мотивации может распространяться в целом на оценку качества жизни и психологическое благополучие. Для своевременной коррекции этих процессов важно выявить, какие именно симптомы выгорания и стороны учебной мотивации задействованы в этом. **Объектом исследования** является эмоциональное выгорание, **предметом** - академическое выгорание студентов колледжей. **Цель:** исследование академического выгорания и учебной мотивации как предикторов психологического благополучия студентов колледжей.

**Выборка.** В исследовании участвовали 130 студентов Омского автотранспортного колледжа в возрасте 16-20 лет, 102 юношей и 28 девушек.

**Методы и методики исследования.** Метод исследования - тестирование. Методики: «Психологическое благополучие личности» Самохваловой А. Г., Шиповой Н.С., Тихомировой Е.В., Вишневской О.Н.- инструмент оценки психологического благополучия молодежи. Состоит из 25 пунктов и 5 шкал: аффективный, когнитивный, конативный, рефлексивный, ценностно-смысловой компоненты [4]; тест оценки выгорания В. Шауфели-методика оценки эмоционального выгорания, состоящая из 33 вопросов и 6 шкал: истощение, внутреннее дистанцирование, когнитивные и эмоциональные затруднения, психологические и психосоматические жалобы [5]; шкала академической мотивации Гордеевой Т.О., Сычева О.А., Осина Е.Н.- опросник для измерения мотивации к учебе. Включает 28 вопросов и 7 шкал: познавательная, интроецированная, экстернальная мотивации, мотивации достижения, саморазвития, самоуважения, амотивация [2]. Метод обработки

данных: первичные описательные статистики, регрессионный анализ (линейная регрессия методом исключения).

**Результаты и обсуждение.** По методике Самохваловой А. Г. и ее коллег получены средние результаты для каждого компонента: аффективный (24,2), когнитивный (23,7), когнитивный (23,9), рефлексивный (24,3), ценностно-смысловой компоненты (24,0), общий индекс благополучия (120). У студентов выше рефлексивный и аффективный компоненты и ниже когнитивный компонент. Это означает, что в основном студенты удовлетворены собой и своей жизнью, адекватно осознают себя и свое место в мире, но они не вполне уверены в реализации своего потенциала. Средние результаты по тесту оценки выгорания В. Шауфели: истощение (2,61), внутреннее дистанцирование (2,04), когнитивные затруднения (2,08), эмоциональные затруднения (1,92), психологические жалобы (2,04), психосоматические жалобы (1,99). У студентов наивысший уровень имеет истощение, наименьший – эмоциональные затруднения. Они умеют контролировать свои эмоции, но деятельность приводит их к сильной усталости. Средние результаты по шкале академической мотивации Гордеевой Т.О. и ее коллег: познавательная мотивация (14,5), мотивация достижения (13,4), саморазвития (14,1), самоуважения (13,8), интроецированная мотивация (12,5), экстернальная мотивация (11,7), амотивация (9,92). У студентов преобладает познавательная мотивация, низкий уровень амотивации. У них присутствует интерес к обучению, они готовы работать, чтобы познавать новое.

Используя линейную регрессию методом исключения, мы получили модель, коэффициент детерминации которой:  $R^2=0,378$ ,  $F=19$ ,  $p<0,001$ . Это означает, что с помощью данных предикторов можно предсказать 37,8% дисперсии психологического благополучия. Было составлено следующее уравнение регрессии:

Общее психологическое благополучие =  $66,78 + 6,56 \cdot \text{внутреннее дистанцирование} + 2,23 \cdot \text{познавательная мотивация} - 6,89 \cdot \text{психологические жалобы}$  (все предикторы значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ). Коэффициенты модели показывают, что на психологическое благополучие положительно влияет умение разграничить «чужие» проблемы от «своих», а также личное желание познавать новое, ощущение внутреннего дискомфорта (стресс, тревога) и жалобы на них снижают психологическое благополучие.

Таким образом, положительная оценка своей жизни, удовлетворенностью ею и эмоциональный баланс достигается в ситуации, когда студенты демонстрируют внутреннюю мотивацию к обучению, связанную с познанием нового, умеют дистанцироваться от стрессовых факторов и справляться с возникающими негативными состояниями самостоятельно. Полученный результат говорит о том, что педагогическому составу вуза важно искать новые форматы передачи знаний, поддерживающие мотивацию обучающихся (проектное обучение, проблемный метод, практические кейсы), а ответственным за воспитательную работу и психологам важно обучать студентов основам психогигиены и конструктивным стратегиями копинга.

### Источники и литература

- 1) Гордеева Т.О. Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации – Томск: Сибирский психологический журнал, 2016 – №62. – С. 38-53.
- 2) Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал, 2014. Т. 35. № 4. С. 96–107.
- 3) Козлова К. В., Муравьева О. И., Корытова Г. С. Понятие "выгорание" в психологии: анализ и обобщение подходов – Томск: Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review, 2019. – №1 (23). – С. 18-27.

- 4) Самохвалова А. Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация // Вестник КГУ. 2022. № 1. С. 76-83
- 5) W. B. Schaufeli, H. De Witte, S. Desart. Manual – Burnout Assessment Tool (BAT). Belgium: Internal report, 2019. – 24 с.
- 6) Zhenkai Qin, Guifang Yang, Ziqian Lin, Yimin Ning, Xiaolong Chen, Hongfeng Zhang and Cora Un In Wong. The impact of academic burnout on academic achievement [Электронный ресурс] // Front. Psychol. Sec. Educational Psychology. – 2025. – Vol. 16. – URL:<https://translated.turbopages.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1559330/full>