

Дедов Станислав Витальевич

студент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК
АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме эмоционального выгорания в студенческой среде. Рассматриваются ключевые факторы риска, разделенные на академические (высокая нагрузка, монотония, неопределенность будущего) и социально-психологические (перфекционизм, кризис идентичности, дефицит поддержки). Предложена комплексная стратегия профилактики, включающая организационные, групповые и индивидуальные меры, направленные на сохранение психологического благополучия и академической продуктивности обучающихся.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, студенты, факторы риска, профилактика, академический стресс, психологическое благополучие.*

Современное высшее образование предъявляет высокие требования к психоэмоциональным ресурсам студентов. Сочетание интенсивной учебной нагрузки, необходимости совмещать учебу с работой, высокой конкуренции и социальной адаптации создает благоприятную почву для развития стресса. В последние годы все чаще звучит термин «эмоциональное выгорание» применительно к студенческой среде. Если ранее этот синдром рассматривался преимущественно как профессиональная деформация, то сегодня очевидно, что студенты находятся в группе повышенного риска [1, с. 29]. Хронический стресс, вызванный учебным процессом, приводит к истощению эмоциональных, когнитивных и физических ресурсов, что негативно сказывается на успеваемости, мотивации и общем качестве жизни. В данной статье рассматриваются ключевые факторы риска, способствующие развитию синдрома выгорания у студентов, а также

анализируются эффективные стратегии его профилактики, направленные на сохранение психологического благополучия и академической продуктивности.

Эмоциональное выгорание у студентов представляет собой многофакторный феномен, возникающий под влиянием сложного взаимодействия средовых и личностных детерминант. Можно выделить в две основные группы: академические (организационно-средовые) и социально-психологические (лично-коммуникативные).

Академические и организационные факторы обусловлены спецификой организации учебного процесса и институциональными условиями, в которых протекает деятельность обучающегося [1, с. 32]. Они выступают в роли хронических стрессоров, истощающих адаптационные ресурсы личности. Ключевым фактором эмоционального истощения является высокая учебная нагрузка и хроническая нехватка времени. Необходимость перерабатывать и усваивать значительные объемы информации в сжатые сроки (особенно в периоды экзаменационных сессий и сдачи курсовых работ) требует от студента мобилизации всех психических и физических ресурсов. Когда пиковые нагрузки следуют с высокой частотой, а интервалы между ними недостаточны для полноценного восстановления, ресурс организма истощается. Субъективно это проявляется в смене продуктивной активности устойчивым чувством хронической усталости, не проходящей после сна, что соответствует первой фазе выгорания [8, с 44].

Усугубляет данный процесс монотония учебного процесса и недостаток вариативности. Преобладание пассивных форм занятий (лекционно-семинарская система) и выполнение рутинных, шаблонных заданий снижают внутреннюю познавательную мотивацию. Отсутствие возможности влиять на траекторию своего обучения приводит к безразличному отношению к учебной деятельности [7, с. 61].

Значимым фактором, усиливающим текущий стресс, выступает неопределенность будущего трудоустройства [3, с. 29]. Для студентов старших курсов осознание высокой конкуренции на рынке труда и потенциальной невостребованности полученной профессии может обесценивать прилагаемые в настоящем

учебные усилия. Это порождает тревогу, способствует снижению профессиональной мотивации и формированию циничного отношения к учебе как к деятельности, лишенной практического смысла.

Негативное воздействие всех перечисленных факторов многократно усиливается при нарушении баланса между учебой и отдыхом. Систематическое пренебрежение сном и досугом, особенно при совмещении учебы с работой или в условиях дистанционного формата, не позволяет психике войти в фазу восстановления. Отсутствие четких границ между деятельностью и отдыхом ведет к накоплению утомления и является прямым путем к физическому и психическому истощению [5, с. 74].

Социально-психологические факторы связаны с личностными особенностями студента, его коммуникативной сферой и процессом профессионального самоопределения. Эти факторы опосредуют воздействие академических стрессоров, либо усиливая, либо ослабляя их влияние.

Одним из наиболее значимых личностных предикторов является «синдром отличника» в сочетании с высокими ожиданиями со стороны семьи и преподавателей. Внутреннее или интериоризированное внешнее требование безупречности и соответствия завышенным стандартам формирует у студента состояние перманентного напряжения [4, с. 111]. Перфекционисты воспринимают любую неудачу как личную катастрофу, затрачивая непропорционально много усилий на решение учебных задач. Поскольку их самооценка полностью зависит от академических успехов, неизбежные периоды спада приводят к быстрому эмоциональному истощению.

Уязвимость к выгоранию также повышают проблемы в коммуникации: конфликты в учебной группе и социальная изоляция. Студенческая группа является для обучающегося референтной средой и ключевым источником социальной поддержки [1, с. 33]. Отсутствие эмоциональных связей, конфликты или буллинг лишают студента важнейшего ресурса совладения со стрессом. Чувство одиночества в большой группе усугубляет переживание трудностей, в то время как

сплоченный коллектив выполняет роль буфера, смягчающего воздействие академических факторов риска.

Наконец, глубинной причиной выгорания может выступать кризис профессиональной идентичности и разочарование в выборе специальности. Студенческий возраст является сенситивным для формирования профессиональной идентичности [9, с. 135] Если студент испытывает внутренний конфликт в связи с неверным выбором профессии, сделанным под давлением семьи или на основе иллюзорных представлений, учебная деятельность утрачивает для него личностный смысл и превращается в тягостную повинность. Отсутствие удовлетворения от деятельности, не подкрепленной внутренней мотивацией, закономерно приводит к утрате интереса, формальному отношению к учебе и, в конечном счете, к эмоциональному истощению.

Исходя из многофакторной природы эмоционального выгорания, становится очевидным, что его профилактика требует комплексного и системного подхода. Эффективная стратегия предотвращения этого явления должна одновременно воздействовать на все ключевые группы детерминант и может быть реализована на трех взаимосвязанных уровнях: организационном (институциональном), групповом (коммуникативном) и индивидуальном (личностном).

На организационном уровне первостепенное значение приобретает оптимизация учебного процесса с целью минимизации академических стресс-факторов. Ключевыми мерами здесь выступают рациональное планирование учебной нагрузки, предполагающее равномерное распределение контрольных точек и аттестационных мероприятий в течение семестра – это позволяет избежать хронической нехватки времени и создает условия для полноценного восстановления студентов между пиковыми нагрузками. Важную роль играет также внедрение интерактивных и вариативных форм обучения, таких как проектная и исследовательская деятельность, кейс-метод или элементы геймификации. Смена видов деятельности помогает преодолеть монотонность учебного процесса, поддерживая познавательную мотивацию и снижая риск развития деперсонализации. Кроме того, усиление профориентационной работы и карьерного консультирования –

организация встреч с работодателями, экскурсии на предприятия и курсы по построению карьерной траектории – способствует снижению экзистенциальной тревоги студентов, связанной с будущим трудоустройством, и повышает субъективную значимость получаемых знаний.

На групповом уровне профилактические усилия должны быть направлены на формирование здорового социально-психологического климата в студенческих коллективах и развитие коммуникативной компетентности обучающихся. Поскольку социальная поддержка выступает важнейшим буфером против стресса, приоритетными становятся проведение тренингов и сплочения коллектива, особенно на младших курсах, что способствует формированию устойчивых социальных связей, снижая риск изоляции [2, с. 35]. Не менее значимым является обучение навыкам бесконфликтного общения и умение конструктивно отстаивать личные границы и выражать эмоции предотвращает накопление напряженности в межличностных отношениях. Дополнительным ресурсом поддержки служит развитие института наставничества, когда старшекурсники помогают младшим в адаптации к образовательной среде, создавая тем самым вертикальную интеграцию студенческого сообщества.

На индивидуальном уровне основой профилактики становится психологическое просвещение студентов и формирование у них навыков саморегуляции и совладения со стрессом. Это направление непосредственно отвечает на риски, связанные с личностными особенностями и нарушением баланса между трудом и отдыхом [6, с. 105]. Обучение техникам тайм-менеджмента помогает вырабатывать навыки планирования и расстановки приоритетов, что позволяет выстроить сбалансированный режим и избежать хронических переработок. Проведение семинаров и тренингов по управлению стрессом, включающих дыхательные техники, практики осознанности и телесно-ориентированные упражнения, дает студентам доступный инструментарий для оперативного снятия психоэмоционального напряжения. Наконец, психологическая коррекция когнитивных искажений через индивидуальное консультирование и тренинги личностного роста направлена на проработку перфекционизма и «синдрома отличника», что способствует

формированию более адаптивной самооценки, не привязанной жестко к академическим успехам.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание у студентов представляет собой многофакторный синдром, детерминированный сложным взаимодействием академических (высокая нагрузка, монотония, неопределенность будущего) и социально-психологических факторов (перфекционизм, дефицит социальной поддержки, кризис профессиональной идентичности). Понимание специфики и взаимосвязи этих групп риска является необходимым условием для выстраивания эффективной системы профилактики.

Комплексный подход к профилактике, реализуемый одновременно на организационном, групповом и индивидуальном уровнях, позволяет не только купировать симптомы уже возникшего истощения, но и устранять первопричины его развития. Приоритетными задачами при этом выступают гуманизация учебного процесса, культивирование поддерживающих межличностных отношений в студенческих коллективах и вооружение обучающихся навыками психической саморегуляции. Только такая интегративная стратегия способна обеспечить сохранение психологического благополучия и личностно-профессиональное развитие студентов в условиях современных образовательных реалий.

Список литературы

1. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник МАН РС. – 2011. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov-poiski-putey-optimizatsii-pedagogicheskogo-protsesssa> (дата обращения: 14.02.2026).

2. Декина Е.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в студенческой группе образовательного учреждения среднего профессионального образования: модель и технология управления / Е.В. Декина, К.С. Шалагинова, К.Ю. Брешковская // Сознание. – 2018. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-blagopriyatnogo-sotsialno->

psihologicheskogo-klimata-v-studencheskoy-gruppe-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya-srednego (дата обращения: 15.02.2026). EDN YVVKVQ

3. Дмитриева Ю.А. Профессиональный стресс у выпускников вузов при трудоустройстве / Ю.А. Дмитриева // Управление. – 2013. – №1 (1). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyu-stress-u-vypusknikov-vuzov-pri-trudoustroystve> (дата обращения: 15.02.2026).

4. Коцуба А.Е. Особенности проявления «Синдрома отличника» / А.Е. Коцуба, Т.Ю. Курышкина // Социальные явления. – 2016. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-sindroma-otlichnika> (дата обращения: 15.02.2026).

5. Красникова И.В. Влияние учебной нагрузки на функциональное состояние школьников и студентов / И.В. Красникова, В.А. Муравьева // Известия ТулГУ. Естественные науки. – 2021. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchebnoy-nagruzki-na-funktsionalnoe-sostoyanie-shkolnikov-i-studentov> (дата обращения: 15.02.2026). DOI 10.24412/2071-6176-2021-4-65-77. EDN ZXLDWR

6. Мищенко В.И. Направления работы в рамках психологического сопровождения студентов в стрессовых ситуациях как профилактика виктимного поведения личности / В.И. Мищенко // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-raboty-v-ramkah-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-studentov-v-stressovyh-situatsiyah-kak-profilaktika-viktimnogo> (дата обращения: 15.02.2026). EDN YNLCSB

7. Ничагина А.В. Совершенствование лекционно-семинарской системы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий / А.В. Ничагина // Вестник ШГПУ. – 2020. – №4 (48). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-lektsionno-seminarskoy-sistemy-obucheniya-s-ispolzovaniem-distantcionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy> (дата обращения: 14.02.2026).

8. Сабадаш А.Г. Стратегии преодоления стрессов студентами вузов / А.Г. Сабадаш // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-preodoleniya-stressov-studentami-vuzov> (дата обращения: 14.02.2026). EDN VZZVTD

9. Особенности мотивационной направленности, профессиональной идентичности, эмоционального выгорания в кризисе профессионального становления у студентов 4 курса / Ю.В. Сарычева, И.А. Курусь, И.В. Пономаренко [и др.] // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №4 (135). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsionnoy-napravlennosti-professionalnoy-identichnosti-> (дата обращения: 15.02.2026).

10. Фомина Т.Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся / Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова, А.В. Бурмистрова-Савенкова, В.И. Моросанова // Национальный психологический журнал. – 2024. – №4 (19). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-v-obrazovatelnoy-srede-i-ego-vliyanie-na-akademicheskuyu-uspeshnost-i-psihologicheskoe-blagopoluchie-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 14.02.2026).