



**УДК 159.99, 37.01**

**Сологуб Наталья Николаевна**

кандидат исторических наук, доцент,  
Пензенский государственный аграрный университет,  
sologub.n.n@pgau.ru

**Уланова Ольга Ивановна**

кандидат культурологии, доцент,  
Пензенский государственный аграрный университет,  
ulanova.o.i@pgau.ru

**Natalia N. Sologub**

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,  
Penza State Agrarian University,  
sologub.n.n@pgau.ru

**Olga I. Ulanova**

Candidate of Cultural Studies, Associate Professor,  
Penza State Agrarian University,  
ulanova.o.i@pgau.ru

## **РОЛЬ ВОСПИТАНИЯ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ И УСТРАНЕНИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

### **THE ROLE OF EDUCATION IN PREVENTING AND ELIMINATING EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Аннотация.** С ускорением темпа жизни и социальными изменениями проблема эмоционального состояния современного человека становится все более актуальной. Многие люди сталкиваются с нестабильностью эмоционального баланса, стрессом, тревогой, депрессией и раздражительностью. Особенно подвержена негативному психоэмоциональному воздействию молодежь, в частности студенты вузов. Данное исследование является актуальным, поскольку количество студентов с различными психоэмоциональными проблемами в настоящее время только увеличивается. В статье рассматривается роль воспитательной деятельности в создании благоприятного психологического климата в вузе и снижении отрицательных переживаний и эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, психоэмоциональное состояние, стресс, эмоции, психологическое и физическое истощение, апатия психическое здоровье, адаптация, психологическая комфортность, воспитательный процесс.

**Abstract.** With the acceleration of the pace of life and social changes, the problem of the emotional state of modern people is becoming increasingly relevant. Many people face instability in their emotional balance, stress, anxiety, depression, and irritability. Young people, particularly university students, are particularly susceptible to negative psycho-emotional effects. This study is relevant because the number of students with various psycho-emotional problems is currently increasing. The article explores the role of educational activities in creating a favorable psychological climate at universities and reducing negative experiences and emotional burnout.

**Keywords:** emotional burnout, psychoemotional state, stress, emotions, psychological and physical exhaustion, apathy, mental health, adaptation, psychological comfort, educational process.

Оптимизация и модернизация системы образования в России принесли помимо положительных изменений, определенные негативные моменты, которые связаны, прежде всего, с психоэмоциональным состоянием субъектов образовательного процесса. В последнее время в обществе все чаще обсуждается проблема профессионального выгорания, которая затрагивает как педагогических работников, так и обучающихся.

Большинство исследователей акцентируют свое внимание на эмоциональном выгорании педагогов, при этом недостаточно изученным остается вопрос эмоционального выгорания у студентов высшей школы.

Эмоциональное выгорание у студентов проявляется как реакция на учебную и коммуникативную деятельность. Трудности, с которыми сталкивается студент с начального этапа обучения (проблемы адаптации к вузовской среде), нередко воспринимаются как непреодолимые, могут способствовать возникновению отрицательных эмоциональных переживаний, стрессов, и как следствие, приводят к эмоциональному выгоранию [10].

Для понимания природы эмоционального выгорания и путей его преодоления и профилактики обратимся к результатам научных исследований в этой области.

В зарубежной и отечественной литературе существует множество определений понятия выгорания, с выделением различных аспектов изучаемой проблемы.

Понятие «эмоциональное выгорание» было введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергом в 1974 году, который рассматривал данное состояние как нарастающее эмоциональное истощение, ответную реакцию на продолжительные сферы межличностного общения. Далее его идею поддержали такие ученые, как Дж. Гринберг, М. Буриш, К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман и Е.А. Хартман и др [7, 11].

Концепция Дж. Гринберга о выгорании рассматривает его как пятиступенчатый прогрессирующий процесс, состоящий из стадий: «медовый месяц», «недостаток топлива», «хронические симптомы», «кризис», «пробивание стены». К. Маслач [6] и Х. Хартман в 1982 году выделили три главных компонента эмоционального выгорания: эмоциональное (или физическое) истощение; деперсонализация; сниженная рабочая продуктивность.

В дальнейшем вопросам эмоционального выгорания уделяли внимание такие авторы, как И. Аронсон и А. Пайнс, Д. Дилендонк, Х. Сиксма и В. Шауфели, С. Джексон и др., которые разработали факторные модели эмоционального выгорания [4].

Проблема эмоционального выгорания получила свое развитие и в трудах отечественных психологов, таких как В.В. Бойко, Т.В. Форманюк, Т.И. Ронгинской, Н.В. Гришиной и др. Например, по мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1].

Одним из важнейших элементов такого психотравмирующего воздействия выступает неспособность вчерашних школьников адаптироваться к новым условиям обучения. Для всех первокурсников процесс адаптации связан с определенными трудностями: возрастает объем учебной нагрузки, выстраиваются новые отношения с однокурсниками, происходит переход к самостоятельной активной деятельности. Под влиянием всех факторов происходит изменение психического состояния обучающихся, которое и так осложнено напряженностью сдачи ЕГЭ.

Кроме того, в процессе обучения может появиться разочарованность в выборе специальности, что ведет к снижению продуктивности и трудоспособности, и как следствие, возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, появлению академических задолженностей и новому стрессу.

Исследования показывают [2], что еще одним стрессирующим фактором для студентов на протяжении всего периода обучения является сдача промежуточной аттестации. Возникают психологические и поведенческие отклонения – перенапряжение, неспособность управлять своими эмоциями, отстраненность от окружающих, усталость, апатия, безразличие к замечаниям, тревожность, бессонница, потеря аппетита и др.

На старших курсах студенты часто совмещают учёбу с работой, вступая в этап выраженного профессионального самоопределения. Стресс, возникающий в результате необходимости балансировать между этими двумя важными аспектами жизни, может негативно сказаться на физическом и эмоциональном состоянии.

Эмоциональное выгорание сопровождается умственным, психологическим и физическим истощением. Но главным признаком является отсутствие как позитивных, так и негативных эмоций [3]. Студенты испытывают безразличие к происходящему в вузе, а образовавшийся «снежный ком» приводит к негативному отношению к учебе, неудовлетворенности собой и ухудшению качества жизни в целом.

Способность выйти из стрессового состояния и преодолеть эмоциональное выгорание играет ключевую роль в поддержании когнитивного здоровья и предотвращении негативного влияния на образовательный процесс [10].

Снижению уровня тревожности у обучающихся, повышению у них сопротивляемости к эмоциональному выгоранию может способствовать обучение новому через творческие задания по учебным дисциплинам и персонифицированное отношение к личности студента [10].

В ФГБОУ ВО Пензенский государственный аграрный университет функционирует механизм, включающий в себя организационные и психологические меры, направленные на снижение уровня эмоционального выгорания у студентов.

Воспитательный аспект деятельности вуза является одним из компонентов неразрывно связанным с подготовкой современного специалиста, способствует созданию благоприятного психологического климата, формированию условий, стимулирующих личностный и профессиональный рост. Организация воспитательной работы в университете представлена на рисунке 1.

Воспитательная деятельность создает необходимые условия для социализации личности, выступая механизмом предупреждения и устранения синдрома эмоционального выгорания у студентов.

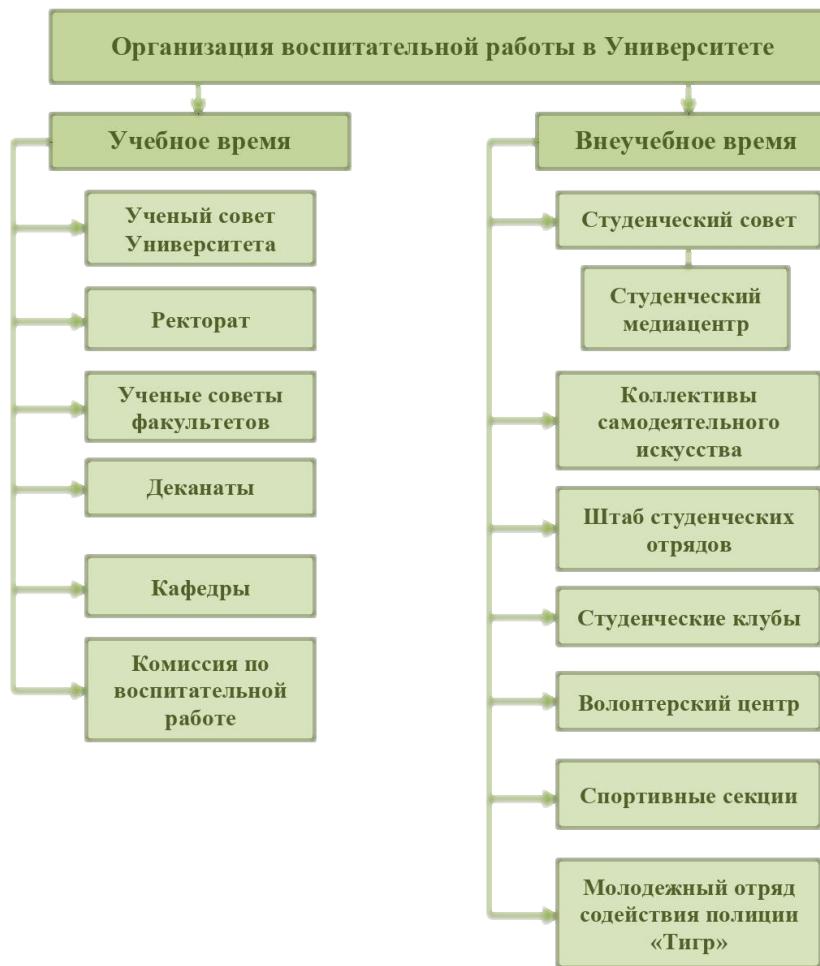


Рисунок 1 – Организация воспитательной работы в университете

Прежде всего, решению проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний способствует использование различных методов обучения (лекции, групповые обсуждения, практические занятия, учебные и производственные практики и др.).

Помощь в адаптации к совершенно новым условиям обучения в вузовской среде оказывает существующий в университете институт кураторства. Куратор из числа педагогических работников выступает в роли наставника на протяжении всего периода обучения, поддерживая студентов в различных ситуациях [10]. Работа кураторов основывается на ряде нормативных документов вуза, одним из которых является «Программа социальной и учебной адаптации обучающихся первых курсов ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ (адаптационный практикум) на 2022-2027 гг.» [8].

На этапе активной адаптации осуществляется знакомство обучающихся с организацией и структурой учебной и научно-исследовательской работы университета, культурно-массовой, спортивной и общественной деятельности, вовлечение в активную студенческую жизнь, проведение коммуникативных тренинговых занятий, направленных на знакомство и сплочение группы и др.

Особое место в преодолении эмоционального выгорания занимает психологическая поддержка. В вузе существует психологическая служба, которая помогает как обучающимся, так и сотрудникам преодолеть определенные сложности. Основными направлениями психологической поддержки являются: консультирование по вопросам взаимоотношений в группе и коллективе, семейных отношений между родителями и детьми, а также личностного самоопределения и самопознания, профессионального самоопределения; социально-психологическое тестирование и диагностика (индивидуальная и групповая); проведение тренинговых занятий; психологическое просвещение и профилактика (проведение кураторских часов, бесед с обучающимися по различной проблематике, подготовка к сессии, снятие психического напряжения).

Разработана «Программа социально-психологической помощи обучающимся ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ на 2022-2027 гг.», которая направлена на создание условий психологической безопасности и сохранения психического здоровья участников образовательного процесса. [9].

Задачей педагогических работников выступает создание гармоничной эмоциональной атмосферы, которая побуждает к познавательной деятельности и не вызывает негативного психологического состояния. Создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении снижает вероятность возникновения состояния эмоционального выгорания. «Нельзя же допустить, чтобы наши нервы были

педагогическим инструментом, нельзя допустить, что мы можем воспитывать детей при помощи наших сердечных мучений, мучений нашей души», - так отмечал один из величайших педагогов А.С. Макаренко [5].

Таким образом, выгорание у студентов – сложное явление, зависящее от личностных психофизиологических особенностей, социальной поддержки и учебных нагрузок, существенно влияющее на состояние их здоровья и успеваемость.

**Литература:**

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. СПб.: Питер, 2009. 278 с.
  2. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: Поиски путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник Международной академии наук (русская секция). 2011. Специальный выпуск. Материалы круглого стола «Экология человека: на пути становления гуманитарных образовательных технологий». С. 26-45.
  3. Коломиец О.В. Обеспечение социально-психологической безопасности студентов посредством развития позитивного социального самочувствия / О.В Коломиец, Т.Г. Ставер // Национальное здоровье. Выпуск № 2. 2023. С. 1-8.
  4. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики Т.В. Колузаева // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki>.
  5. Макаренко А.С.. Избранные педагогические сочинения / А.С. Макаренко. М., 1977 г. URL: <http://www.detskiysad.ru/ped/ped274.html>
  6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. СПб.: Питер, 2011. 432 с.
  7. Нетребко Е.Э. Профессиональное выгорание / Е.Э. Нетребко // Глобус: психология и педагогика. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie>.
  8. Программа социальной и учебной адаптации обучающихся первых курсов ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ (адаптационный практикум) на 2022-2027 гг. URL: <https://pgau.ru>
  9. Программа социально-психологической помощи обучающимся ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ на 2022-2027 гг. URL: <https://pgau.ru>
  10. Уланова, О.И. Влияние психоэмоционального состояния на когнитивные способности студента / О.И. Уланова, Н.Н. Сологуб // Национальное здоровье. Выпуск №2. 2024 г. С. 119-122.
  11. Федотов, И.А. Синдром эмоционального выгорания и учебный стресс / И.А. Федотов, А.С. Дегтярева, С.Н. Озоль // Омский психиатрический журнал. 2015. № 3 (5). С.25-31.
- Literature:**
1. Boyko V.V. Emotional burnout syndrome in professional communication / V.V. Boyko. St. Petersburg: Peter, 2009. 278 p.
  2. Glazachev O.S. Emotional burnout syndrome in students: The search for ways to optimize the pedagogical process / O.S. Glazachev // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian section). 2011. Special issue. Materials of the round table "Human ecology: towards the development of humanitarian educational technologies." pp. 26-45.
  3. Kolomiets O.V. Ensuring the socio-psychological safety of students through the development of positive social well-being / O.V. Kolomiets, T.G. Staver // National Health. Issue No. 2. 2023. pp. 1-8.
  4. Koluzaeva T.V. Emotional burnout: causes, consequences, methods of prevention T.V. Koluzaeva // Bulletin of N. F. Katanov Moscow State University. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki>.
  5. Makarenko A.S.. Selected pedagogical works / A.S. Makarenko, M., 1977. URL: <http://www.detskiysad.ru/ped/ped274.html>
  6. Maslach K. Professional burnout: how people cope. Workshop on social psychology / K. Maslach. St. Petersburg: Peter, 2011. 432 p.
  7. Netrebko E.E. Professional burnout / E.E. Netrebko // Globus: psychology and pedagogy. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie>.
  8. The program of social and educational adaptation of first-year students of the Penza State Agrarian University (adaptation workshop) for 2022-2027. URL: <https://pgau.ru>
  9. The program of social and psychological assistance to students of the Penza State Agrarian University for 2022-2027. URL: <https://pgau.ru>
  10. Ulanova, O.I. The influence of the psycho-emotional state on the cognitive abilities of the student / O.I. Ulanova, N.N. Sologub // National Health. Issue No.2. 2024, pp. 119-122.
  11. Fedotov, I.A. Burnout syndrome and learning stress / I.A. Fedotov, A.S. Degtyareva, S.N. Ozol // Omsk Psychiatric Journal. 2015. No. 3 (5). pp.25-31.