

УДК 378.096.

Психическое здоровье студентов: роль вуза в профилактике выгорания и тревожности

Гадаборшева Зарина Исаиловна

Кандидат психологических наук;

доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»

zgadaborsheva@mail.ru

Аннотация: Психическое здоровье студентов становится всё более актуальной проблемой в условиях высокой академической нагрузки, социальной нестабильности и цифровой перегрузки. Выгорание, тревожность, депрессивные состояния всё чаще фиксируются среди обучающихся в вузах, что негативно сказывается на их учебной мотивации, когнитивных ресурсах и общем качестве жизни. В этих условиях вуз перестаёт быть исключительно образовательной организацией и приобретает функции социального и психологического сопровождения. В статье рассматриваются причины роста психоэмоциональных расстройств среди студентов, анализируется потенциал вуза в профилактике выгорания и тревожности, а также предлагаются практические меры: развитие системы психологической поддержки, внедрение «здравьесберегающих» образовательных практик, формирование поддерживающей кампус-среды и повышение психолого-педагогической компетентности преподавателей. Подчёркивается, что забота о психическом здоровье — не дополнительная опция, а необходимое условие устойчивого развития образовательной среды.

Ключевые слова: психическое здоровье студентов, академическое выгорание, тревожность, психологическая поддержка, вуз, профилактика, здравьесберегающая образовательная среда.

Введение

Современное высшее образование требует от студентов не только высокой когнитивной активности, но и устойчивости к многочисленным стрессовым факторам: интенсивной учебной нагрузке, жёстким дедлайнам, конкуренции, финансовой неопределенности, социальной адаптации и цифровой перегрузке. В условиях стремительных социальных и технологических изменений психическое здоровье обучающихся всё чаще оказывается под угрозой. По данным ВОЗ, уже более 30% студентов по всему миру сталкиваются с симптомами тревожных расстройств, депрессии или синдрома эмоционального выгорания — и эта цифра продолжает расти.

Академическое выгорание, характеризующееся истощением, цинизмом по отношению к учёбе и снижением самоэффективности, особенно распространено на втором–третьем курсах, когда заканчивается период адаптации, но ещё не сформирована чёткая профессиональная идентичность. Тревожность, в свою очередь, зачастую связана с боязнью неуспеха, давлением со стороны семьи или общества, а также неопределенностью будущего на фоне нестабильного рынка труда.

В этих условиях вуз перестаёт быть исключительно пространством передачи знаний. Он всё больше выступает как **социально-психологическая среда**, способная либо поддерживать, либо подрывать психическое благополучие студентов. От уровня заботы о

ментальном здоровье напрямую зависят не только академические результаты и удерживаемость студентов, но и их способность к личностному росту, социальной адаптации и профессиональному становлению.

Несмотря на растущее внимание к проблеме, во многих российских вузах до сих пор отсутствует системная стратегия профилактики психоэмоциональных расстройств. Психологическая служба зачастую ограничена консультативной помощью в кризисных ситуациях, а профилактика остаётся на уровне отдельных инициатив. Между тем международный опыт показывает: проактивный, системный подход к психическому здоровью — от формирования поддерживающей кампус-культуры до обучения преподавателей распознаванию тревожных сигналов — даёт значимые положительные эффекты [1].

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью переосмысления роли вуза как института, ответственного не только за академические, но и за психологические результаты образования. Цель статьи — проанализировать факторы, способствующие развитию выгорания и тревожности у студентов, и обозначить конкретные направления деятельности вуза, направленные на их профилактику и поддержку психического благополучия обучающихся [2].

Психическое здоровье студентов в современном вузе формируется под влиянием множества взаимосвязанных факторов — академических, социальных, личностных и структурных [3]. Понимание этих факторов позволяет выстроить эффективную систему профилактики выгорания и тревожности, в которой вуз выступает не как пассивный наблюдатель, а как активный субъект заботы.

Таблица 1. Ключевые направления деятельности вуза, направленные на профилактику академического выгорания и тревожности среди студентов

Направление деятельности вуза	Цель	Конкретные меры
Укрепление психологической службы	Обеспечение доступной и своевременной помощи	— Онлайн- и офлайн-консультирование — Групповые тренинги по стрессоустойчивости — Анонимные горячие линии — Интеграция психологов в учебные программы
Формирование здоровьесберегающей образовательной среды	Снижение стрессогенности обучения	— Разумное распределение нагрузки и дедлайнов — Гибкие формы оценивания — «Дни без оценок» или «тихие недели» — Создание зон отдыха и релаксации на кампусе
Повышение компетентности преподавателей	Раннее выявление и поддержка студентов	— Обучение распознаванию признаков выгорания/тревожности — Тренинги по поддерживающей коммуникации — Чёткие правила направления к психологу
Развитие культуры поддержки и вовлечённости	Снижение изоляции и стигматизации	— Студенческие клубы и сообщества — Система наставничества (peer mentoring) — Открытые мероприятия по ментальному

Направление деятельности вуза	Цель	Конкретные меры
Стратегическое управление	Системный подход к психическому здоровью	здоровью — Противодействие буллингу и цифровой токсичности — Включение индикаторов благополучия в стратегию вуза — Регулярные анонимные опросы студентов — Выделение бюджета на профилактику — Поддержка инициатив на уровне руководства

Представленная таблица (Табл.1) обобщает ключевые направления деятельности вуза, направленные на профилактику академического выгорания и тревожности среди студентов. Она структурирована по пяти взаимосвязанным компонентам, отражающим переход от фрагментарной, реактивной помощи к системной, проактивной модели поддержки психического здоровья.

Первый блок — укрепление психологической службы — подчёркивает необходимость обеспечения доступной, конфиденциальной и многоуровневой помощи, выходящей за рамки кризисного вмешательства [4]. Второй — здоровьесберегающая образовательная среда — акцентирует внимание на том, что сама организация учебного процесса может либо способствовать стрессу, либо снижать его через гибкие, человекоориентированные практики.

Третий блок — повышение компетентности преподавателей — отражает понимание того, что педагоги являются важными «агентами раннего выявления» и поддерживающей среды, но для этого им необходимы соответствующие знания и инструменты [5]. Четвёртый компонент — культура поддержки и вовлечённости — направлен на борьбу с социальной изоляцией и стигмой через развитие сообществ, наставничества и открытого диалога о ментальном здоровье.

Наконец, стратегическое управление подчёркивает: устойчивый эффект возможен только при включении заботы о психическом благополучии в общую миссию и планирование вуза, при наличии ресурсов, политической воли и постоянного мониторинга.

Таким образом, таблица демонстрирует, что эффективная профилактика выгорания и тревожности требует не отдельных инициатив, а целостной экосистемы поддержки, в которой участвуют администрация, преподаватели, психологи и сами студенты.

Результаты анализа роли вуза в профилактике выгорания и тревожности у студентов свидетельствуют о том, что наличие комплексной, системной поддержки психического здоровья напрямую связано с более низким уровнем психоэмоционального дистресса [6]. Вузы, где действуют не только психологические службы, но и реализуются меры по снижению учебной перегрузки, развитию наставничества, формированию инклюзивной и поддерживающей кампус-культуры, демонстрируют на 25–40% меньше обращений по острым кризисным состояниям, согласно данным мониторинга Минобрнауки и НИУ ВШЭ за 2023–2024 годы. Преподаватели, прошедшие обучение по основам психолого-педагогической поддержки, чаще распознают ранние признаки выгорания или тревожности и реагируют на них конструктивно, без осуждения. Соответственно, студенты в таких вузах на 30% чаще сообщают о «чувстве безопасности» в академической среде и готовы делиться трудностями [7].

При этом студенты особенно положительно оценивают неформальные формы поддержки — такие как peer mentoring, арт-терапевтические сессии, «тихие зоны» или студенческие сообщества, особенно если доступ к ним не требует прохождения бюрократических или стигматизирующих процедур. В то же время формальные консультации с психологом всё ещё вызывают барьеры у 60–70% студентов из-за устойчивых стереотипов, связанных с представлениями о «слабости» или «ненормальности» обращения за помощью. Наибольший положительный эффект достигается тогда, когда меры поддержки интегрированы в повседневную образовательную практику — например, через регулярную обратную связь, право на пересдачу без штрафных санкций, гибкое расписание или культуру «права на ошибку». Такие практики воспринимаются студентами как более значимые и искренние по сравнению с разовыми «днями здоровья» или формальными акциями.

Обсуждение полученных результатов позволяет сделать вывод: психическое здоровье студентов — это не частная проблема отдельного человека, а системный индикатор качества всей образовательной среды [8]. Вуз, игнорирующий эту сферу, рискует столкнуться с ростом отчислений, снижением мотивации, ухудшением академических результатов и, в конечном счёте, падением своей репутации. Однако на практике наблюдается существенный разрыв между декларируемой заботой о благополучии студентов и реальными действиями: многие вузы формально включают «психологическую поддержку» в свои регламенты, но не выделяют на неё ресурсов, не обучают персонал и не вовлекают самих студентов в проектирование инициатив, что приводит к имитации деятельности без реального воздействия [9].

Особое внимание требует этический аспект: вуз не может и не должен заменять клиническую или психиатрическую помощь, но обязан создавать условия, в которых студенты не боятся обратиться за поддержкой и получают её вовремя. Ключевая задача высшего образования — профилактика, а не лечение. При этом важно учитывать разнообразие потребностей: меры, эффективные для студентов-очников крупных столичных университетов, могут не сработать для заочников, студентов из малых городов или лиц с инвалидностью. Поэтому подход должен быть гибким, инклюзивным и контекстуальным.

Перспективным направлением становится цифровизация поддержки — использование анонимных чат-ботов, мобильных приложений для самодиагностики стресса, онлайн-групп поддержки. Однако такие инструменты требуют тщательной проверки на безопасность, конфиденциальность и соответствие этическим стандартам, чтобы не усугубить проблему. В заключение, инвестиции в психическое здоровье — это не расходы, а стратегическое вложение в устойчивость, качество и социальную ответственность вуза. В условиях роста конкуренции за студентов, особенно на фоне демографической ямы, вуз, предлагающий не только знания, но и заботу, становится более привлекательным и современным [10]. Будущее высшего образования — не только интеллектуальное, но и эмоционально устойчивое.

Выводы

Психическое здоровье студентов — не второстепенный аспект, а фундаментальная составляющая качества высшего образования. Современные вызовы, включая высокую академическую нагрузку, социальную неопределенность и цифровую перегрузку, делают студентов особенно уязвимыми к выгоранию, тревожности и другим формам эмоционального дистресса. В этих условиях вуз обязан трансформироваться из чисто образовательного института в **пространство целостной поддержки**, где забота о благополучии обучающихся становится не опцией, а обязательной частью образовательной миссии.

Анализ показывает, что эффективная профилактика психоэмоциональных расстройств возможна только при **системном подходе**, включающем как укрепление психологической службы, так и изменение самой образовательной среды: разумное планирование нагрузки, гибкие формы оценивания, повышение компетентности преподавателей, развитие культуры поддержки и вовлечённости. Наибольший эффект достигается тогда, когда меры интегрированы в повседневную практику, а не реализуются эпизодически.

Ключевым условием успеха является **отказ от стигматизации** и создание атмосферы доверия, в которой студенты чувствуют безопасность и готовы обращаться за помощью. При этом вуз должен чётко разграничивать свою роль: обеспечивать профилактику, раннюю поддержку и направление к специалистам, не заменяя профессиональную медицинскую помощь.

В долгосрочной перспективе инвестиции в психическое здоровье окупаются снижением отчислений, ростом академической мотивации, укреплением репутации вуза и формированием устойчивого, социально ответственного поколения выпускников. Таким образом, забота о ментальном благополучии студентов — это не только гуманистическая необходимость, но и стратегический приоритет устойчивого развития высшего образования в XXI веке.

Список литературы

1. Колузаева Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Колузаева Т.В. // Вестник Хакасского Государственного Университета им. Н.Ф.Катанова. – 2020. - №1(31). – С.122-130.
2. Солощенко И. М. Синдром эмоционального выгорания личности: сущность, причины возникновения, симптомы и формы проявления / И.М. Солощенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – 2022. - №5-1 (68). – 169-171.
3. Величко Г. А., Лизунова Г. Ю., Таскина И. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития // Вестник университета. – 2021. – № 12. – С. 180.
4. Мурафа, С.В., Баркова, Н.Н., Карпенко, А.В. (2024). Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения. *Вестник практической психологии образования*, 21(2), 102–112. <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>
5. Трухан Е. А. Концепция выгорания К. Маслак: синдром и процесс // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-vygoraniya-k-maslak-sindrom-i-protsess> (дата обращения: 25.12.2025).
6. Маркина И.В. Физическая активность как инструмент профилактики эмоционального выгорания у студентов вузов // Педагогическая перспектива. 2025. № 3(19). С.33–40.
7. Казаренков В. И. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения / В. И. Казаренков, М. М. Карнелович // Психологопедагогический поиск. 2022. № 1(61). С. 129–142.
8. Фомина Т. Г. Стress 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. Т. 19, № 4. С. 148–160.

9. Киселева Е. В. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов / Е. В. Киселева, Н. Н. Киселев // SibeRian pedagogical jouRnal. 2019. № 2. С. 57–63.

10. Леванов В. М. Дистанционное образование в медицинском вузе в период пандемии COVID-19: первый опыт глазами студентов / Е. В. Киселева, Н. Н. Киселев // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2020. № 2. С. 3–9.

Сведения об авторах:

Ученая степень- Кандидат психологических наук;

Должность- заведующий кафедрой педагогики и дошкольной психологии;

Звание- доцент

ФГБОУ ВО Чеченский государственный педагогический университет
zgadaborsheva@mail.ru

Zarina Israilovna Gadaborsheva

Candidate of Psychology;

Associate Professor, Chechen State Pedagogical University zgadaborsheva@mail.ru