

Сардалова Луиза Рамзановна

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова»

Эмоциональное выгорание первокурсников: причины и педагогические стратегии сопровождения

Аннотация. Эмоциональное выгорание, традиционно ассоциируемое с профессионалами «помогающих» профессий, всё чаще диагностируется у студентов — особенно на первом курсе, когда происходит резкая смена образовательной среды, социальных связей и личностных ожиданий. В условиях высокой академической нагрузки, неопределенности, цифрового перенасыщения и давления «успешности» первокурсники сталкиваются с хроническим стрессом, ведущим к истощению, цинизму и ощущению неэффективности. В статье анализируются специфические причины выгорания у первокурсников: разрыв с привычной поддержкой, культура «всегда быть на высоте», отсутствие навыков самоорганизации, конкуренция вместо сотрудничества. Особое внимание уделяется педагогическим стратегиям сопровождения, способным снизить риски выгорания: создание культуры психологической безопасности, рефлексивные практики, гибкость требований, роль куратора как наставника, а не контролёра. Подчёркивается, что профилактика выгорания — это не задача психологической службы в отрыве от учебного процесса, а целостная педагогическая позиция, вплетённая в повседневную практику преподавателя.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание студентов, первокурсники, академический стресс, психологическая безопасность, среда.

Sardalova Luiza Ramzanovna
Kadyrov Chechen State University

Emotional Burnout in First-Year Students: Causes and Pedagogical Support Strategies

Abstract. Emotional burnout, traditionally associated with professionals in "helping" professions, is increasingly being diagnosed in students—especially in their first year, when there is a dramatic change in their educational environment, social connections, and personal expectations. Under conditions of high academic workload, uncertainty, digital overload, and pressure to succeed, first-year students face chronic stress, leading to exhaustion, cynicism, and a sense of inefficiency. This article analyzes the specific causes of burnout in first-year students: a breakdown in traditional support, a culture of "always being on top," a lack of self-management skills, and competition instead of collaboration. Particular attention is paid to pedagogical support strategies that can reduce the risks of burnout: creating a culture of psychological safety, reflective practices, flexible requirements, and the role of the supervisor as a mentor rather than a controller. It emphasizes that burnout prevention is not the responsibility of psychological services isolated from the educational process, but a holistic pedagogical approach woven into the daily teaching practice.

Keywords: student burnout, first-year students, academic stress, psychological safety, environment.

Введение

Первый курс университета — время больших надежд, новых возможностей и радикальных перемен. Но за внешним романтизмом «студенческой свободы» всё чаще скрывается глубокий внутренний кризис: растущая тревожность, хроническая усталость, ощущение одиночества и неспособности «справиться со всем». В последние годы в

российских вузах наблюдается тревожная тенденция — эмоциональное выгорание у первокурсников, ранее считавшееся проблемой опытных профессионалов, теперь диагностируется уже в первые месяцы обучения. Студенты сообщают о чувстве опустошённости, потере интереса к учёбе, циничном отношении к преподавателям и сверстникам, а также о стойком ощущении, что «ничего не получается, сколько бы ни старался».

Этот феномен не случаен. Он обусловлен совокупностью факторов: резкий переход от школы с чёткой структурой к университетской автономии без навыков самоорганизации; давление культуры «успешности», где ценится не процесс, а результат; цифровое перенасыщение, стирающее границы между учёбой и личной жизнью; разрыв с привычной системой поддержки (семья, школьные друзья); а также часто — педагогические практики, усиливающие стресс: жёсткие дедлайны, культура страха перед ошибкой, конкуренция вместо сотрудничества [1].

При этом большинство вузов по-прежнему рассматривают адаптацию как административную задачу («прошли вводный инструктаж — значит, адаптировались»), игнорируя её эмоциональное и экзистенциальное измерение. Психологическая служба, даже при наличии, часто остаётся «островком помощи» в море требований, не влияя на саму структуру учебного процесса.

Актуальность темы обусловлена тем, что эмоциональное выгорание в начале обучения может иметь долгосрочные последствия: снижение мотивации, академическая неуспеваемость, уход из профессии, хронические проблемы с ментальным здоровьем. Но главное — оно сигнализирует о системной проблеме: университет, ориентированный на производительность, забывает о человеке [2].

Цель данной статьи — выявить специфические причины выгорания у первокурсников и предложить педагогические стратегии сопровождения, которые могут быть интегрированы в повседневную практику преподавателей и кураторов. Речь пойдёт не о «лечении», а о профилактике через педагогику: как сделать учебную среду менее травматичной и более поддерживающей с самого первого дня.

Основной текст

Эмоциональное выгорание у первокурсников — это не просто «усталость от учёбы», а глубокий психоэмоциональный кризис, возникающий на стыке личностного, социального и образовательного перехода [3]. В отличие от профессионального выгорания, которое развивается годами, у студентов оно может проявиться уже в первые 2–3 месяца обучения, что указывает на особую уязвимость этого периода [4]. Согласно данным исследований (ВШЭ, 2024; РАНХиГС, 2025), до 38% первокурсников демонстрируют признаки выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм по отношению к учёбе и людям) и снижение чувства личной эффективности.

Причины этого феномена многослойны [5]. На личностном уровне первокурсник сталкивается с необходимостью переосмыслить свою идентичность: из «звездочки» школы он может превратиться в «одного из многих», что вызывает кризис самооценки. Отсутствие навыков тайм-менеджмента, саморегуляции и стратегий совладания с трудностями усугубляет ощущение беспомощности.

На социальном уровне происходит разрыв с привычной системой поддержки — семьёй, школьными друзьями, классным руководителем. Новые социальные связи формируются медленно, особенно в условиях цифровизации общения и гиперконкуренции. Многие студенты испытывают хроническое одиночество, даже находясь в большой группе [6].

На институциональном уровне университетская среда часто оказывается структурно травматичной: — высокая академическая нагрузка без постепенного вхождения; — культура «всегда быть на высоте», где ошибка воспринимается как провал; — отсутствие чётких обратных связей от преподавателей; — конкуренция вместо сотрудничества; — цифровое перенасыщение (множество платформ, уведомлений, дедлайнов), стирающее границы между учёбой и личной жизнью.

Особую роль играет парадокс свободы: в школе всё было регламентировано, в вузе — полная автономия. Но без навыков самоорганизации эта свобода превращается в хаос, а затем — в вину за «неспособность справиться» [7].

В этих условиях профилактика выгорания не может быть делом только психологической службы. Она должна стать частью педагогической культуры. Эффективные стратегии сопровождения включают:

1. Создание культуры психологической безопасности Преподаватель открыто говорит: «Здесь можно ошибаться», «Можно не знать — это нормально», «Можно попросить помощи». Такая позиция снижает страх и позволяет студенту сосредоточиться на обучении, а не на самозащите.

2. Гибкость требований в первом семестре Отсрочка дедлайнов, возможность пересдать задание, отказ от «нулевой терпимости» к опозданиям — эти меры не снижают стандарты, но дают время на адаптацию. Исследования показывают, что группы с гибкими правилами в первом семестре демонстрируют на 27% меньше случаев выгорания к концу года.

3. Рефлексивные практики Короткие письменные рефлексии («Что было сложно?», «Что я понял?», «Что мне нужно?») помогают студенту осознать свои трудности и не превращать их в «стыд». Они также дают преподавателю обратную связь для корректировки процесса.

4. Роль куратора как наставника, а не контролёра Эффективное кураторство — это не проверка посещаемости, а регулярные встречи, где обсуждаются не только учёба, но и самочувствие, цели, страхи. Куратор становится «точкой опоры» в новой среде.

5. Восстановление человеческого измерения в коммуникации Отказ от холодных массовых рассылок, личное обращение, приветствие в начале лекции, 5 минут «не по делу» — всё это создаёт ощущение, что за студентом видят человека, а не номер в списке.

Важно подчеркнуть: речь не идёт о снижении требований или «баловстве». Речь идёт о разумной заботе — о том, чтобы дать студенту время и поддержку для того, чтобы он смог вырасти до этих требований. Выгорание — это не слабость студента, а сигнал о том, что система слишком жёсткая для человека на этапе перехода [8].

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания у первокурсников — это не дополнительная задача, а основа гуманной педагогики. И именно через такую педагогику университет может выполнить свою подлинную миссию — не просто передать знания, а помочь человеку сохранить себя в процессе становления.

Заключение

Эмоциональное выгорание первокурсников — это не индивидуальная проблема «неподготовленного» студента, а сигнал о системном напряжении в самой структуре университетской среды. Когда десятки, а то и сотни молодых людей одновременно сталкиваются с истощением, цинизмом и чувством неэффективности уже в первые месяцы обучения, это указывает не на их слабость, а на то, что образовательная система требует слишком многоного слишком быстро, не предоставляя необходимой поддержки.

Профилактика выгорания не сводится к «психологической помощи по запросу» или мотивационным тренингам. Она должна быть встроена в саму ткань учебного процесса: в тон преподавателя, в гибкость требований, в культуру обратной связи, в роль куратора, в дизайн заданий и расписание. Это педагогика, в которой забота о человеке не отделена от передачи знаний, а является её неотъемлемой частью.

Университет, способный признать уязвимость первокурсника не как недостаток, а как естественную часть перехода, создаёт условия не только для выживания, но и для подлинного роста. Такой подход не снижает академических стандартов — он делает их достижимыми, потому что даёт студенту время, доверие и человеческое внимание.

В конечном счёте, задача высшего образования — не просто подготовить специалиста, а сохранить в нём человека. И именно с первых дней обучения закладывается основа: будет ли университет местом, где учатся, не теряя себя, — или пространством, где приходится выбирать между успеваемостью и душевным равновесием. Выбор за нами.

Список источников

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Изд. 4-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2024. – 122 с.
2. Семиздралова О. А. Развитие стрессоустойчивости: учеб. пособие. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2023. – 82 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с. – (Профессиональная практика).
4. Поникарова В. Н. Профилактика профессионального выгорания педагогов. Элективный курс: учеб. пособие. – Курск: Университетская книга, 2023. – 134 с.
5. Рассудова Л. А. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов. Практикум. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2023. – 86 с.
6. Сечко А. В., Березина Т. Н., Розенова М. И. и др. Социально-психологическая технология профилактики и преодоления профессионального выгорания у педагогов общеобразовательных организаций: монография / под общ. ред. А. В. Сечко. – М.: Русайнс, 2023. – 267 с.
7. Бартош Т. П., Бартош О. П., Мычко М. В. Эмоциональное выгорание педагогов: факторы, профилактика и преодоление = Emotional burnout in teachers: factors, prevention and overcoming: Emotional burnout in teachers: factors, prevention and overcoming: монография. – Магадан; М.: Перо, 2024. – 192 с.
8. Неги А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов. – М.: Издательские решения, 2016.

Сведения об авторе

Сардалова Луиза Рамзановна, Кандидат филологических наук, доцент, Доцент (Кафедра иностранных языков) ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова»

Information about the author

Sardalova Luiza Ramzanovna, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
Associate Professor (Department of Foreign Languages), A.A. Kadyrov Chechen State University

