

**УДК 378.096.**

**Эмоциональное выгорание первокурсников: причины и педагогические стратегии сопровождения**

**Сардалова Луиза Рамзановна**

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

**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.

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

Luiza Ramzanovna Sardalova  
Kadyrov Chechen State University

**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 «звёздочки» 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 помочь». 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 литературы**

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 авторах:

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

miss1111@mail.ru

Luiza Ramzanovna Sardalova Candidate of Philological Sciences, Associate Professor  
Associate Professor (Department of Foreign Languages), A.A. Kadyrov Chechen State University miss1111@mail.ru