

Гадаборшева Зарина Исраиловна
Чеченский государственный педагогический университет

Психическое здоровье студентов: роль вуза в профилактике выгорания и тревожности

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 «здоровьесберегающих» 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, здоровьесберегающая образовательная среда.

Gadaborsheva Zarina Israilovna
Chechen State Pedagogical University

Mental Health of Students: The Role of Universities in Preventing Burnout and Anxiety

Abstract. The mental health of students is becoming an increasingly pressing issue in the context of high academic stress, social instability, and digital overload. Burnout, anxiety, and depression are increasingly prevalent among university students, negatively impacting their academic motivation, cognitive resources, and overall quality of life. In this context, universities are no longer solely educational institutions but have also taken on the role of providing social and psychological support. The article examines the causes of the growth of psychoemotional disorders among students, analyzes the university's potential in preventing burnout and anxiety, and proposes practical measures: the development of a psychological support system, the introduction of "health-saving" educational practices, the creation of a supportive campus environment, and the improvement of the psychological and pedagogical competence of teachers. It emphasizes that taking care of mental health is not an optional feature, but a necessary condition for the sustainable development of the educational environment.

Keywords: mental health of students, academic burnout, anxiety, psychological support, university, prevention, health-saving educational environment.

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 неопределённости, 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 самооффективности, 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 неопределённостью 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

Направление деятельности вуза	Цель	Конкретные меры
		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 здоровью — Противодействие буллингу и цифровой токсичности
Стратегическое управление	Системный подход к психическому здоровью	— 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 неопределённость 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 источников

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 // Психолого-педагогический поиск. 2022. № 1(61). С. 129–142.
8. 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. 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

Гадаборшева Зарина Исраиловна, Кандидат психологических наук; Должность-заведующий кафедрой педагогики и дошкольной психологии; доцент, ФГБОУ ВО Чеченский государственный педагогический университет

Information about the authors

Gadaborsheva Zarina Israilovna Candidate of Psychology; Associate Professor, Chechen State Pedagogical University.