Дата поступления рукописи в редакцию: 05.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 07.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-3-280-285

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,
старший преподаватель кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: sid-polina@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,
к.б.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: opneverova@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,
к.с.-х.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: alexeystepanow@mail.ru

ЛОПАЕВА Надежда Леонидовна,
к.б.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: lopaeva77@mail.ru

НЕНАХОВ Владислав Вадимович,
заместитель декана
по воспитательной работе факультета СПО,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: nenahov15@gmail.com

КАНЕВ Прокопий Николаевич,
преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: kanevxok@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕДНЕГО КУРСА БАКАЛАВРИАТА

Аннотация. *В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания студентов последнего курса бакалавриата как значимого социально образовательного феномена. Анализируются основные факторы риска: учебная нагрузка, написание выпускной квалификационной работы, поиск работы и стажировок, неопределённость будущего, дисбаланс между учёбой и личной жизнью, академическая конкуренция и недостаток социальной поддержки. Описывается структура эмоционального выгорания на основе модели К. Маслач (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений). Приводятся данные отечественных и зарубежных исследований, подтверждающие рост уровня выгорания на завершающем этапе обучения. Обосновывается необходимость разработки профилактических мер и системы психологической поддержки для студентов выпускного курса с целью снижения негативных последствий выгорания и повышения качества образовательного процесса.*

Ключевые слова*: эмоциональное выгорание, стресс, студенты-выпускники, деперсонализация, психологическая поддержка.*

GALUSHINA Polina Sergeevna,
Senior Lecturer,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

NEVEROVA Olga Petrovna,
Ph.D., Associate Professor,
of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

STEPANOV Alexey Vladimirovich,
Ph.D., Associate Professor,
of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

LOPAEVA Nadezhda Leonidovna,
Ph.D., Associate Professor,
of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

NENAKHOV Vladislav Vadimovich,
Deputy Dean for Educational Work
of the Faculty of Vocational Education
FSBEI HE Ural GAU

KANEV Prokopiy Nikolaevich,
Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
of the Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education Ural GAU

EMOTIONAL BURNOUT OF FINAL YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS

Annotation. *The article examines the problem of emotional burnout of undergraduate students as a significant socio-educational phenomenon. The main risk factors are analyzed: academic workload, writing final qualifying papers, job search and internships, uncertainty of the future, imbalance between studies and personal life, academic competition and lack of social support. The structure of emotional burnout is described on the basis of K. Maslach's model (emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements). The data from domestic and foreign studies are presented, confirming the increase in the level of burnout at the final stage of training. The article substantiates the need to develop preventive measures and a system of psychological support for graduate students in order to reduce the negative effects of burnout and improve the quality of the educational process.*

Key words*: emotional burnout, stress, graduate students, depersonalization, psychological support.*

Современный вузовский образовательный процесс все чаще сталкивается с проблемой эмоционального выгорания, которая особенно ярко проявляется у студентов выпускного курса последнего курса бакалавриата. В этот период учебная нагрузка сочетается с высокой ответственностью за выполнение итоговых заданий, а также с неопределённостью в отношении будущего профессионального и личного поведения, что создаёт международный стрессорный фон и повышает риск развития эмоционального истощения. В этой связи исследованный феномен эмоционального выгорания именно в последнем году бакалавриата имеет значимую социально-образовательную и практическую ценность, поскольку позволяет понять динамику и сформулировать данное состояние, а также выработать адекватные меры защиты и поддержки.

Актуальность темы обусловлена целым комплексом взаимодействующих факторов, характерных для завершающего этапа бакалавриата.

Во-первых, у учащихся возникают трудности с возникновением учебной нагрузки, связанной с необходимостью сдавать ряд итоговых экзаменов, выполнять зачётные задания и одновременно работать над выпускной квалификационной работой, что требует плотного самоорганизованного регламента и повышенного внимания. В условиях жёстких онлайн дедов и частых совпадений сроков подачи материалов наблюдается нарастание эмоционального напряжения, которое может перейти в состояние хронического утомления и утренней мотивации.

Во-вторых, последний курс бакалавриата обычно соответствует началу активного поиска стажировок и первых рабочих мест, что сопровождается дополнительными психологическими испытаниями и ощущением неопределенности будущего. У многих выпускников возникают трудности с несоответствием между ожидаемым уровнем карьерного старта и реальными возможностями, что создает ощущение остроты и неудовлетворенности собственными достижениями. На этом фоне снижается удовлетворенность учебной и будущей профессиональной сферой, что, в свою очередь, способствует развитию эмоционального выгорания, связанного с состоянием дистресса.

Наконец, переход к новому этапу жизнеобеспечения - завершению университетской жизни и выходу в профессиональную среду - для многих студентов сопровождается ощущением повышенной ответственности и неспособности переходить с новыми требованиями. Проблема баланса между учёбой, работой (официальной или подработкой) и личной жизнью становится всё более острой, а при отсутствии адекватной социальной поддержки и навыков тайм менеджмента риск развития эмоционального выгорания возрастает. Всё это делает студентов последнего курса бакалавриата одной из ключевых групп риска при изучении эмоционального выгорания в академической среде [1,2,5,8,9].

Эмоциональное выгорание как психологический конструкт изначально рассматривалось в девятой профессиональной деятельности и производится как медленное процессго постепенного истощения эмоциональной и личностной ресурсности, сопровождающееся утратой интереса к работе и снижением профессиональных достижений. В 1974 году американский психиатр Х. Фрейденбергер ввёл концепцию эмоционального выгорания, применительно к социальным службам, описывая его как состояние, возникающее на фоне длительного перенапряжения и несоответствия между ожиданиями и реальными условиями труда. В дальнейшей работе в этом направлении было продолжение К. Маслач разработал структуру на основе наиболее известных и широко применяемых концептуализаций данного феномена и предложил многомерную модель его структуры [5,8,10].

Маслач и ее коллеги акцентировали внимание на том, что эмоциональное выгорание не является просто временным восстановлением, а представляет собой устойчивое, относительно стабильное состояние, отражающееся на личностной и профессиональной самооценке, а также в поведенческих установках. Важным фактором является то, что в современной психологии выгорания этот концепт чаще всего применяется к студенческой среде, поскольку учебная деятельность по степени степени нагрузки, эмоционального воздействия и ответственности во многом имеет значение для профессиональной деятельности. Таким образом, рассматривается эмоциональное выгорание студентов как состояние длительного эмоционального истощения, связанное с высокой формой и несоответствием между ожиданиями и реальными условиями академической среды [7].

Согласно модели К. Маслач и его соавторов, эмоциональное выгорание включает в себя три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Эмоциональное истощение описывается как ощущение внутренней опустошённости, перенапряжения и нехватки эмоциональных ресурсов, которые проявляются в постоянной усталости, раздражительности, снижении энергии и стремлении поддерживать контакты с заданиями и учебными ситуациями. У студентов это проявляется в виде равнодушии к учёбе, откладывания выполнения заданий, ощущения, что «силы интереса больше нет», даже при наличии достаточного времени и ресурсов для работы [9].

Деперсонализация в ходе четвертого студенческого выгорания проявляется как эмоциональная отстраненность, цинизм и дистанцирование от учебной деятельности и окружающих, включая преподавателей, кураторов и сверстников. Студенты могут воспринимать свою работу как бессмысленную или механическую, создавая результат «отчуждения» от естественных задач, а также обеспечивать отрицательное отношение к учебной среде в целом. Наконец, снижение профессиональных достижений отражается в снижении самооценки успешности, ощущении неспособности справиться с задачами, а также в убеждении, что усилия не приносят результатов и не определяют адекватность [2,5,7,8].

Таким образом, соединение этих трех компонентов и образует структуру эмоционального выгорания, вызываемую с помощью специализированных опросников, таких как MBI (Maslach Burnout Inventory), адаптированных для академи-

ческой среды. Важное замечание, что у студентов-бакалавров на последнем курсе особенно выраженным является эмоциональное истощение, тогда как деперсонализация и снижение эмоционального состояния профессиональных достижений могут учитываться в виде неуверенности в естественных компетенциях и страха неудач после окончания вуза [7].

Эмоциональное выгорание в вузовской среде под воздействием сильных воздействующих факторов, которые можно разделить на объективные (связанные с организацией и включением контурного процесса) и субъективные (связанные с личностными особенностями и внешнесоциальными условиями). Важнейшим фактором является высокая учебная нагрузка, включающая одновременное выполнение большого количества заданий, подготовку к экзаменам и составление курсовых и выпускной квалификационных работ. В условиях жёсткого расписания и частных дедлайнов студенты работают в режиме постоянного напряжения, что приводит к накоплению усталости и нехватке ресурсов для восстановления [8,10].

Еще одним значимым фактором является академическая конкуренция, способствующая стремлению студентов к высоким баллам, лучшим позициям в рейтингах и получению престижных стипендий или мест в магистратуре и на конкурсных вакансиях. В условиях высокой конкуренции многие студенты начинают ощущать, что их усилия всегда ограничиваются тем, что создается чувство высоты и неудовлетворенности собственными достижениями. На этом фоне предусмотрен риск эмоционального выгорания, особенно у людей с высоким уровнем самокритичности и склонностью к перфекционизму [1].

Неопределенность после окончания вуза также является основанием для возникновения стресса, способствующего формированию эмоционального выгорания. Многие дети вызывают тревогу из-за неясности своего профессионального роста, возможно, из-за необходимых навыков или опыта, а также из-за боязни не оправдать ожидания семьи и близких. Параллельно с этим становится особенно острой проблема баланса между учебой, работой (подработкой или официальной занятостью) и личной жизнью, поскольку студенты, как правило, возвращают ограниченные ресурсы и время, часто в ущерб собственному отдыху и восстановлению [3].

Наконец, существенная роль играет уровень социальной поддержки со стороны семьи, друзей и научного сообщества. При наличии стабильных и поддерживающих наблюдается более низкий уровень эмоционального выгорания, тогда как отсутствие эмоциональной и инструментальной поддержки создает чувство одиночества, ощущение перегруженности и неспособности отношений сохраняться с возникающими трудными состояниями. Таким образом, сочетание высокой нагрузки, конкурентоспособности, неопределенности будущего и недостаточной социальной поддержки формирует сложную модель факторов, рисковый характер именно для выпускников бакалавриата.

На последнем курсе бакалавриата возникает ряд факторов, обуславливающих эмоциональное выгорание студентов-выпускников. центральной частью этого этапа становится составление выпускной квалификационной работы (ВКР), которое требует значительной когнитивной динамики, длительной работы, самостоятельной организации процесса выбора тем, поиска и анализа источников, а также взаимодействия с традиционным руководителем. Многие студенты рассматривают этот период как наиболее напряженный в университетской жизни, связанный с постоянным ощущением опасности и риска неудачи [5,8].

Во вторых, последний курс бакалавриата часто соответствует началу активного поиска стажировок и первых рабочих мест, что требует дополнительной ступени по составлению резюме, портфолио, прохождению собеседований и адаптации к корпоративным требованиям. Для части студентов такие задачи становятся дополнительным стрессом, особенно если они сочетаются с необходимостью продолжения учебы и выполнения задания основной программы. В результате сложилась ситуация, в которой учебная и профессиональная повестка дня переплетается, что приводит к общему эмоциональному напряжению [10].

В третьих, переход к новому жизненному этапу - завершению вуза и выходу в европейскую среду - сопровождается ощущением повышенной ответственности и неопределённости будущего. Многие выпускники испытывают тревогу, связанную с боязнью не преодоления требований рынка труда, а также с ощущением, что образовательный маршрут не всегда соответствует их личным интересам и ценностям. На этом фоне смягчается чувство неуверенности и снижается мотивация, что способствует развитию признаков эмоционального выгорания [1,8].

Наконец, в году бакалавриат установил уровень ожиданий со стороны преподавателей, родителей и окружающих, которые рассматривают выпускников как «уже готовых» специалистов, способных самостоятельно решить последнюю сложную задачу. Это любое руководство по оказанию давления и созданию впечатления, что ошибки или неудачи недопустимы, что, в свою

очередь, способствует развитию эмоционального истощения и снижению удовлетворенности учебной и профессиональной средой.

В последние годы проблема эмоционального выгорания среди студентов получила заметное внимание как в отечественных, так и в зарубежных научных исследованиях. Зарубежные работы показывают, что уровень выгорания среди студентов вузов повышается с уровня выгорания в некоторых профессиональных группах, причём наиболее выраженными обуславливаются симптомы эмоционального истощения и проявления удовлетворенности учебной средой. Так, исследования, проведенные в университетах Ближнего Востока и Европы, демонстрируют, что выгорание связано с интеллектуальным управлением, несовершенством системы управления ВКР и недостаточной поддержкой со стороны докладчика [9].

В отечественной психологии также появляется всё больше работ, посвящённых эмоциональному выгоранию студентов при различных подготовках. В частности, показано, что у студентов бакалавров выраженность эмоционального выгорания возрастает по мере завершения обучения и наиболее ярко проявляется у лиц с высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой и недостаточностью методов совладания со стрессом. Ряд исследований, проведенных в российских университетах, свидетельствует о том, что студенты-выпускники бакалавриата чаще, чем их младшие курсовые коллеги, отмечают чувство усталости, раздражительности и ощущение «нехватки силы» на фоне одновременного выполнения учебных, профессиональных и моральных задач. При этом особое значение в отечественных работах предоставляется социальная поддержка, роль кураторов и предоставление психологической помощи вузовскими службами, которые считаются важными модуляторами выраженности эмоционального выгорания [2].

Исследование проблемы эмоционального выгорания у студентов последнего курса бакалавриата показало, что это многогранное явление обусловлено комплексом взаимосвязанных факторов. Ключевыми источниками стресса выступают: высокая учебная нагрузка с жёсткими дедлайнами, необходимость написания выпускной квалификационной работы, активный поиск стажировок и работы, неопределённость профессионального будущего, а также сложности в поддержании баланса между учёбой, работой и личной жизнью.

Согласно модели К. Маслач, эмоциональное выгорание проявляется через три компонента - эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений, причём у выпускников наиболее выражено именно истощение. Дополнительными факторами риска служат академическая конкуренция, высокие ожидания со стороны окружения и недостаточная социальная поддержка.

Полученные результаты подчёркивают необходимость внедрения комплексных мер поддержки студентов выпускного курса: совершенствования системы сопровождения ВКР, развития служб психологической помощи, обучения навыкам тайм менеджмента и стресс менеджмента, а также повышения гибкости образовательного процесса. Это позволит снизить риск эмоционального выгорания и улучшить академическое и психологическое благополучие будущих выпускников.

Список литературы:

[1] Абрамовская, И. В. К проблеме эмоционального выгорания у студентов высших учебных заведений / И. В. Абрамовская // Устойчивое развитие науки и образования. – 2022. – № 1(64). – С. 63-67. – EDN JTLXGK.

[2] Бузина, Т. С. Исследование психологических факторов выгорания студентов медицинской вуза / Т. С. Бузина, С. Олейников // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2024. – № 2. – С. 81-101. – DOI 10.28995/2073-6398-2024-2-81-101. – EDN ЛДЮСА.

[3] Иванова, С. П. Стресс и эмоциональное выгорание у студентов дневной формы обучения / С. П. Иванова // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». – 2016. – № 4. – С. 198-202. – EDN XSFDBT.

[4] Панчук, Е. Ю. Эмоциональное выгорание среди студентов / Е. Ю. Панчук, И. А. Федоров, Е. Г. Парфирьев // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2023. – № 10. – С. 338-339. – EDN GDGVKE.

[5] Чулкова, О. В. Эмоциональное выгорание у студентов-педагогов в профессиональной деятельности / О. В. Чулкова // Актуальные исследования. – 2022. – № 37(116). – С. 94-96. – EDN LHXWTX.

[6]Biremanoe, M. E. Academic Burnout of the Final Year University Students / M. E. Biremanoe, L. Kurniawan, R. Ningsih, N. S. D. Saputri // Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023). - 29 April 2024. - DOI 10.2991/978-2-38476-234-7_14.

[7] Maslach C. Burnout: The Cost of Caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982. 192 p.

[8] Ramadani, M. Burnout in Final Year Students: A Review from a Human Resource

Management Perspective / M. Ramadani, E. A. Yarta, R. Pratiwi // Proceeding of International Conference on Research and Development (ICORAD). - 2025. - Vol. 4, No. 2 (July–December).

[9] Toubasi, A. A. Burnout among university students during distance learning period due to the COVID 19 pandemic: A cross sectional study at the University of Jordan / A. A. Toubasi, M. M. Hasuneh, J. S. Al Karmi, T. A. Haddad, H. M. Kalbouneh // The International Journal of Psychiatry in Medicine. - 2022. - Vol. 58, No. 3. - DOI 10.1177/00912174221107780.

[10] Turhan, D. Temporal development of student burnout symptoms: Sociodemographic differences and linkage to university dropout intentions / D. Turhan, A. Scheunemann, T. Schnettler, L. Bäulke, D. O. Thies, M. Dresel, S. Fries, D. Leutner, J. Wirth, C. Grunschel // Contemporary Educational Psychology. - 2023. - Vol. 73. - Art. 102185. - ISSN 0361 476X. - DOI 10.1016/j.cedpsych.2023.102185.

References:

[1] Abramovskaya, I.V. To the problem of emotional burnout among students of higher educational institutions/I.V. Abramovskaya//Sustainable development of science and education. – 2022. – № 1(64). - S. 63-67. – EDN JTLXGK.

[2] Buzina, T. S. Study of psychological factors of burnout of students of a medical university/T. S. Buzina, S. Oleinikov//Bulletin of the Russian State Humanitarian University. Series: Psychology. Pedagogy. Education. – 2024. – № 2. - S. 81-101. – DOI 10.28995/2073-6398-2024-2-81-101. - EDN LDUSA.

[3] Ivanova, S. P. Stress and emotional burnout in full-time students/S. P. Ivanova//Scientific and analytical journal "Bulletin of the St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergencies of Russia." – 2016. – № 4. - S. 198-202. – EDN XSFDBT.

[4] Panchuk, E. Yu. Emotional burnout among students/E. Yu. Panchuk, I. A. Fedorov, E. G. Parfiryev//Modern technologies and scientific and technological progress. – 2023. – № 10. - S. 338-339. – EDN GDGVKE.

[5] Chulkova, O. V. Emotional burnout among student teachers in professional activities/O. V. Chulkova//Actual research. – 2022. – № 37(116). - S. 94-96. – EDN LHXWTX.

[6]Biremanoe, M. E. Academic Burnout of the Final Year University Students / M. E. Biremanoe, L. Kurniawan, R. Ningsih, N. S. D. Saputri // Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023). - 29 April 2024. - DOI 10.2991/978-2-38476-234-7_14.

[7] Maslach C. Burnout: The Cost of Caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982. 192 p.

[8] Ramadani, M. Burnout in Final Year Students: A Review from a Human Resource Management Perspective / M. Ramadani, E. A. Yarta, R. Pratiwi // Proceeding of International Conference on Research and Development (ICORAD). - 2025. - Vol. 4, No. 2 (July–December).

[9] Toubasi, A. A. Burnout among university students during distance learning period due to the COVID 19 pandemic: A cross sectional study at the University of Jordan / A. A. Toubasi, M. M. Hasuneh, J. S. Al Karmi, T. A. Haddad, H. M. Kalbouneh // The International Journal of Psychiatry in Medicine. - 2022. - Vol. 58, No. 3. - DOI 10.1177/00912174221107780.

[10] Turhan, D. Temporal development of student burnout symptoms: Sociodemographic differences and linkage to university dropout intentions / D. Turhan, A. Scheunemann, T. Schnettler, L. Bäulke, D. O. Thies, M. Dresel, S. Fries, D. Leutner, J. Wirth, C. Grunschel // Contemporary Educational Psychology. - 2023. - Vol. 73. - Art. 102185. - ISSN 0361 476X. - DOI 10.1016/j.cedpsych.2023.102185.

