

УДК 378.126 (Подготовка профессорско-преподавательского состава вузов)

## СТРЕСС-ФАКТОРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

© 2025 И.В. Малкина

Малкина Ирина Валериевна, старший преподаватель кафедры «Технологии машиностроения, станки и инструмент»

E-mail: [malkina\\_dom@mail.ru](mailto:malkina_dom@mail.ru)

Самарский государственный технический университет  
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 01.12.2025

Данная статья посвящена проблеме возникновения стрессовых ситуаций у педагогов в рамках учебного процесса в высшей школе. Исследование проведено на базе Самарского государственного технического университета. Была применена диагностика В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание личности». Анкета включала 84 вопроса по основным стресс-факторам, с последующим подсчётом баллов (от 0 до 120). Исследования проводились по группам преподавателей, разделённым по гендерному и возрастному факторам, т. е. по длительности педагогического стажа. Сводные данные сформировали таблицу «Уровня эмоционального выгорания». Результаты исследования указывают на то, что проблема обусловлена постоянным увеличением нагрузки на профессорско-преподавательский состав, эмоциональным давлением со стороны студентов, в силу неоднозначности их личностных качеств, а также невнимания к проблеме руководства учебных заведений. В силу данных причин у преподавателей возникают многочисленные стрессовые нагрузки, приводящие к профессиональному выгоранию и потере интереса к выбранной профессии. Анализ полученных исследовательских данных подтверждает важность этой проблемы для большинства преподавателей высшей школы РФ и подчеркивает необходимость применения профилактических мер для предупреждения развития опасных эмоциональных состояний и эмоционального выгорания педагога.

*Ключевые слова:* стресс-факторы, эмоциональное выгорание, психологическое давление, обучающие технологии, методика обучения, стрессовые ситуации

DOI: 10.37313/2413-9645-2025-27-105-53-58

EDN: OVWONH

*Введение.* Данная работа направлена на раскрытие основных первопричин возникновения психологического стресса работников высшей школы с последующим, поэтапным выделением основных факторов, вызывающих развитие стрессовых ситуаций, приводящих к эмоциональному выгоранию педагога. Тематика исследования носит актуальный характер не только на территории РФ, но и имеет распространение мирового масштаба.

Основные негативные факторы:

1. это удручающее состояние самих образовательных организаций в силу недостаточного материального снабжения, финансирования, низкой оплаты труда и, как следствие, кадрового голода;
2. это снижение уровня профессиональных знаний студентов в силу отсутствия у них заинтересованности в усвоении учебной информации, а у преподавателей заинтересованности в подаче данных знаний должным образом;
3. это эмоциональная напряженность внутри педагогического состава, моральное давление, выливающееся в конфликтные ситуации различной степени накала и т. д. [Каравашкина Р.И. и др.].

*История вопроса.* Часто руководство высших учебных заведений в своём стремлении к достижению высоких рейтинговых показателей старается не замечать, замалчивать данную проблему, не обращая внимания на конфликтные ситуации, если они не выходят за внутренние рамки учебного заведения, что ещё более усугубляет данную проблему.

Большинство зарубежных и отечественных аналитиков занимается так называемым «распутыванием» данной ситуации, определяя профессию педагога как одну из самых стрессогенных. Интерес к данному вопросу не снижается по сей день, проблема остаётся открытой, а количество педагогов, страдающих от этого недуга, не уменьшается.

Для определения психологического здоровья преподавателя нет определённого понятия («норма»), так как оно не может учитывать личностные характеристики человека, которые влияют на его

поведение и позволяют адаптироваться к тем или иным условиям, возникающим в учебном процессе. При анализе ситуации следует рассматривать способность человека к выполнению не только своих профессиональных, но и жизненных задач.

Психологическое здоровье человека можно оценить по следующим факторам:

- насколько у испытуемого развито стремление к здоровому образу жизни;
- насколько развита способность, использовать полезную информацию себе во благо;
- существует ли способность направлять жизненную энергию действия на укрепления психологического и физического здоровья;
- наличие способности развивать адекватную самооценку и чувство собственного достоинства;
- наличие способности к адаптации в различных сложных условиях и жизненных ситуациях;
- наличие способности удовлетворять свои эстетические и физические потребности, а также компенсировать те, которые невозможно удовлетворить в данный момент.

Исследования в области психологии говорят о том, что часто человек не может сразу понять и оценить уровень своего эмоционального здоровья, а стресс уже развивается и набирает обороты. Во многом это связано с особенностями трудовой деятельности, которая требует напряжения усилий, ненормирована по времени и наполнена стресс-факторами, т. е. преподаватель нередко становится «загнанным в капкан» [Никулина И.В.], [Антоненко Н.А.].

Выделяют три основных этапа, которые проходит педагог на пути к эмоциональному выгоранию:

- утрата положительных эмоций от профессиональной деятельности;
- «профессиональный конфликт» со всеми участниками образовательного процесса;
- эмоциональная атрофия, т. е. полное безразличие ко всему окружающему.

У профессионального выгорания есть одна положительная черта – это защитный механизм человеческой психики, защитная реакция на потенциально опасные психотравмирующие события. Опасность заключается в том, что при отсутствии профилактики, психосоматические нарушения развиваются и переходят из исключительно профессиональной сферы деятельности в повседневную жизнь человека, что может привести к полному распаду личности.

Основные симптомы, наблюдающиеся при психологическом кризисе педагога:

- хроническая усталость, снижение естественных реакций на всевозможные раздражители;
- расстройство сна, вплоть до бессонницы;
- ухудшение физической работы организма в целом: ухудшение зрения, слуха, возможное развитие тремора и т. д.;
- наличие психосоматической симптоматики, приводящей к обострению хронических заболеваний.

*Методы исследования.* Для определения уровня психологического стресса и, как следствия, профессионального выгорания на факультете Машиностроения, металлургии и транспорта Самарского государственного технического университета (СамГТУ) проводились исследования с помощью диагностики В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание личности». Анкета включала 84 вопроса по основным стресс-факторам, с последующим подсчётом баллов (от 0 до 120).

*Результаты исследования.* Исследования проводились по группам преподавателей, разделённым по гендерному и возрастному факторам, т. е. по длительности педагогического стажа. Сводные данные сформировали таблицу «Уровня эмоционального выгорания» (см. табл. 1):

- фаза эмоционального истощения отсутствует – 36 баллов и менее;
- фаза эмоционального истощения в стадии развития – 37-60 баллов;
- эмоциональное истощение сформировано – от 61 балла.

**Таб. 1.** Уровни эмоционального выгорания (Levels of emotional burnout)

%	Стаж (лет)	Напряжение (балл)	Резистенция (балл)	Истощение (балл)
1	до 5	22÷44	29÷46	21÷30
2	5-10 лет	25÷60	37÷68	34÷60

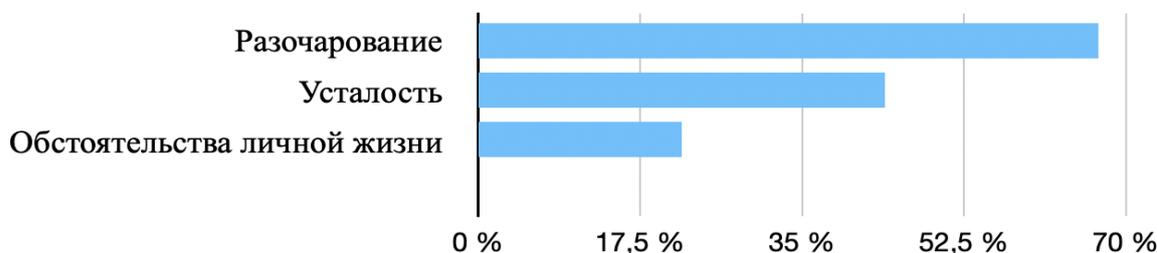
6				
5				
1	более 10	44÷64	41÷68	42÷85

Данные таблицы показывают стабильное нарастание уровня стресса в прямой зависимости от стажа педагогической деятельности.

Если рассматривать женские и мужские группы, то большую зависимость от стресс-факторов показала женская группа. Возможно, это объясняется большей эмоциональной зависимостью представительниц женского пола, но не следует исключать и такой фактор, как домашняя загруженность и хозяйственные дела.

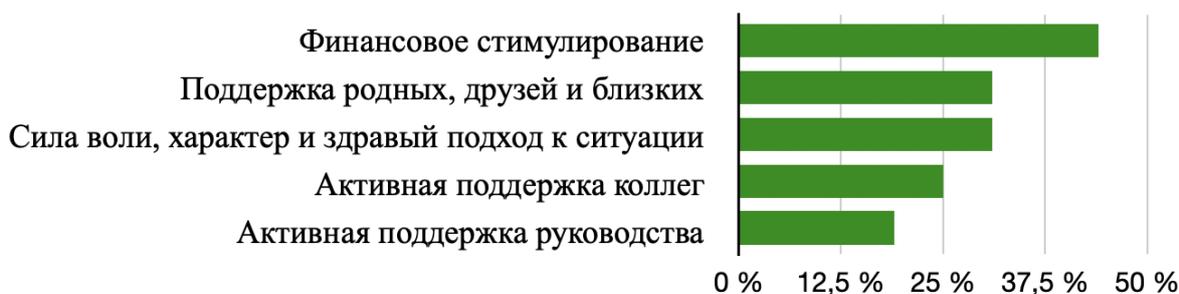
На рисунке 1 в процентах представлены ответы преподавателей на вопрос «сталкивались ли лично Вы с проблемой эмоционального выгорания».

**Рис. 1.** Наличие стресса в профессиональной деятельности  
(The presence of stress in professional activities)



На рисунке 2 выделены основные меры борьбы с эмоциональным истощением.

**Рис. 2.** Внешние меры для борьбы с эмоциональным выгоранием  
(External measures to combat emotional burnout)



Примерные показатели:

- финансовое стимулирование – до 31 %;
- активная поддержка родственников и коллег – до 25 %;
- импатия со стороны студентов – 10 %;
- поддержка руководства – 19 %.

Развитие современных технологий, как ни странно, также не всегда положительно влияет на психологическое состояние преподавателя. Как пример – невозможность экзаменатора повлиять на экзаменационную оценку студента, если она рекомендована накопительной системой вуза, иногда способна привести к увольнению педагога, так как полностью обнуляет его значимость в образовательном процессе. Все это приводит к потере удовлетворения работой, отсутствию чувства защищенности и безопасности. Многие преподаватели (более половины) испытывали настолько негативные эмоции, что подумывали об уходе из профессии.

Практика показывает, что в этот перечень следует добавить личные отношения и коммуникации с вышестоящим руководством вуза (кафедры), что нередко определяет уровень нагрузки, распределение поощрительных бонусов, возможность дальнейшего профессионального роста, получение учёной степени и т. д.

Во время учебного процесса могут возникнуть ситуации, связанные с равнодушием, невниманием или даже враждебностью со стороны студентов. Группы формируются стихийно, по остаточному признаку, который никак не предполагает адекватное распределение студентов по социальному уровню, воспитанию, образованию и т. п.

Преподаватель должен сам учитывать психологический тип студента; оценивать уровень учебных успехов студентов; определять характер межличностных отношений. Всё это оказывает дополнительную нагрузку на психику педагога, который в большинстве случаев не является психологом по базовому образованию.

Если изучать каждого студента как личность, то следует обращать внимание на следующие факторы:

- это человек определённого возраста, «герой своего времени» с определённым набором интересов, целей и стремлений;
- он наделён определёнными, присущими только ему, психологическими чертами;
- он принадлежит к определённой социальной группе, которая определила его уровень жизни, запросы и притязания;
- национальный и религиозный факторы;
- биологический фактор, который включает инстинкты, безусловные рефлексы, тип нервной деятельности, телосложение, цвет кожи, рост и др. Биологическая сторона, обычно определяемая врождёнными задатками, может сильно изменяться под воздействием внешних условий жизни.

Большое значение имеет социальная адаптация студентов в стенах вуза. Это проблема актуальна на первом (реже – втором) году обучения. В возрасте 18-20 лет наблюдается наиболее активное становление и стабилизация черт характера. Это период развития эстетических и нравственных чувств, период осознания себя в роли взрослого человека [Малкина И.В. а)], Малкина И.В., б)].

Ещё один стресс-фактор, влияющий на психологическое здоровье преподавателя – это недостаточная мотивация студентов. У студентов нет интереса к выбранной профессии, они нередко «высасывают» учебное время с целью получения диплома. Преподаватель не видит результатов своего труда, поскольку конечный итог образования может проявляться гораздо позже окончания учёбы, а тесты остаточных знаний часто демонстрируют плачевный результат.

Стрессовые ситуации и психологическое выгорание могут усиливать неправильная организация труда, нерациональное управление, недостаточная подготовленность учебно-вспомогательного персонала и т. п.

*Выводы.* Проведённый анализ позволяет выделить основные причины, способные привести к «профессиональному выгоранию» у сотрудников высших учебных заведений:

- недостаточный уровень оплаты труда, отсутствие оплаты подготовки РПД и ФОС; отсутствие развитой системы материального стимулирования и поощрения сотрудников;
- отсутствие признания, должной оценки труда, отсутствие поощрения со стороны руководства;
- конфликт семейных и профессиональных ценностей;
- неопределенность и нестабильность трудового процесса, когда педагоги испытывают нехватку нагрузки и, как следствие, финансовые сложности;
- постоянные ротации кадров, частая смена руководства;
- увольнения сотрудников, связанные с оптимизацией учебного процесса, объединением или закрытием кафедр и реорганизацию факультетов;
- чрезмерная регламентация и бюрократизация образовательного процесса (работа с РПД, ФОС, УМК, журналами педагогической нагрузки и т. п.);
- постоянный контроль учебных занятий со стороны диспетчерской, руководства кафедр, открытых занятий и т. п.
- неравномерная нагрузка в течение семестра с распределением от 4 пар и более в один день;

- негативный социально-психологический климат в коллективе (нездоровая конкуренция, негативный общий фон настроения преподавателей; отсутствие поддержки и взаимопомощи, негативные отзывы друг о друге; конкретный буллинг);

- отсутствие качественного технического сопровождения вузом учебных очных и заочных занятий;

- трудности при взаимодействии со студентами: низкий уровень подготовки студентов на внебюджетных местах и отсутствие мотивации к обучению; прогулы и опоздания; наличие студентов с психопатическими особенностями и психическими; высокая конфликтность отдельных студентов; студенты с нарушениями развития слуха и зрения; иногда неспособность иностранных студентов понимать русскую речь;

- некорректный, неудобный режим отпусков, а также невозможность отдыха в течение учебного года;

Итак, стресс-факторы серьёзно влияют на эмоциональное состояние работников высшей школы, приводя к расстройству психосоматического поведения педагога, а это говорит о том, что часто эмоциональный климат среди профессорско-преподавательского состава достаточно неустойчив и требует корректировки, что данная ситуация должна в обязательном порядке регулироваться руководством ВУЗов.

*Литература:*

1. Антоненко, Н. А. Индивидуальная психотерапия как эффективный способ профилактики эмоционального выгорания педагогов аэрокосмического колледжа // Решетневские чтения. – 2017. – Т. 2. – С. 658-659. – URL: <https://www.elibrary.ru/ylzdbi> (дата обращения 16.04.2025).
2. Каравашкина, Р. И., Гуро-Фролова, Ю. Р., Федотова, Е. М. Снижение последствий влияния синдрома эмоционального выгорания на результативность работы преподавателя вуза в целом // Экономика труда. – 2022. – №9. – С. 1453-1472.
3. Малкина, И. В. Дифференцированный подход к обучению студентов при проведении практических занятий и лабораторных практикумов// Материалы XI Международной научно-практической конференции «Интеграция науки и практики как механизм эффективного развития современного общества». – М., 2014. – С. 325-330.
4. Малкина, И. В. Дифференцированный подход к распределению студентов в обучающиеся группы // Материалы Всероссийской научно-технической интернет-конференции «Высокие технологии в машиностроении». 21-25 октября 2014. – Самара: СамГТУ, 2014. – С. 132-134.
5. Никулина, И. В. Профессиональное выгорание преподавателей вуза // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2023. – № 3 (90). – С. 32-37.

## STRESS FACTORS IN THE LEARNING PROCESS

© 2025 I.V. Malkina

*Irina V. Malkina, Senior Teacher at The Department of Mechanical Engineering  
Technologies, Machine Tools, and Tools*

*E-mail: [malkina\\_dom@mail.ru](mailto:malkina_dom@mail.ru)*

*Samara State Technical University  
Samara, Russia*

This article examines the emergence of stressful situations among teachers during the educational process in higher education. The study was conducted at Samara State Technical University. V.V. Boyko's "Emotional Burnout" diagnostic was used. The questionnaire included 84 questions on key stress factors, followed by scoring (from 0 to 120). The study was conducted on groups of teachers divided by gender and age, i.e., by the length of their teaching experience. The summary data formed a table of "Emotional Burnout Levels." The study results indicate that the problem is caused by the steadily increasing workload of faculty, emotional pressure from students due to the ambiguity of their personalities, and the inattention of educational institution administration. For these reasons, teachers experience multiple stressful situations, leading to professional burnout and a loss of interest in their chosen profession. Analysis of the obtained research data confirms the importance of this problem for the majority of teachers in higher education in the

Russian Federation and emphasizes the need to apply preventive measures to prevent the development of dangerous emotional states and emotional burnout of teachers.

*Key words:* stress factors, emotional burnout, psychological pressure, educational technologies, educational methodology

DOI: 10.37313/2413-9645-2025-27-105-53-58

EDN: OVWONH

*References:*

1. Antonenko, N. A. Individual'naya psihoterapiya kak effektivnyj sposob profilaktiki emocional'nogo vygoraniya pedagogov aerokosmicheskogo kolledzha (Individual psychotherapy as an effective way to prevent emotional burnout of teachers at an aerospace college) // Reshetnevskie chteniya. – 2017. – Т. 2. – С. 658-659. – URL: <https://www.elibrary.ru/ylzdbi> (data obrashcheniya 16.04.2025).
2. Karavashkina, R. I., Guro-Frolova, Yu. R., Fedotova, E. M. Snizhenie posledstvij vliyaniya sindroma emocional'nogo vygoraniya na rezul'tativnost' raboty prepodavatelya vuza v celom (Reducing the consequences of the influence of emotional burnout syndrome on the overall performance of a university teacher) // Ekonomika truda. – 2022. – №9. – С. 1453-1472.
3. Malkina, I. V. Differencirovannyj podhod k obucheniyu studentov pri provedenii prakticheskikh zanyatij i laboratornykh praktikumov (Differentiated approach to teaching students during practical classes and laboratory workshops) // Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Integra-ciya nauki i praktiki kak mekhanizm effektivnogo razvitiya sovremennogo obshchestva». – М., 2014. – С. 325-330.
4. Malkina, I. V. Differencirovannyj podhod k raspredeleniyu studentov v obuchayushchiesya gruppy (Differentiated approach to distributing students into study groups) // Materialy Vserossijskoj nauchno-tekhnicheskoy internet-konferencii «Vysokie tekhnologii v mashinostroenii». 21-25 oktyabrya 2014. – Samara: SamGTU, 2014. – С. 132-134.
5. Nikulina, I. V. Professional'noe vygoranie prepodavatelej vuza (Professional burnout of university teachers) // Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. Social'nye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki. – 2023. – № 3 (90). – С. 32-37.