УДК: 378.1
ББК: 88.4
ГРНТИ: 14.35.07

Карпунина Виктория Владимировна, *студент, Альметьевский филиал ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Альметьевск, Россия. E-mail: V04122066@mail.ru*

Karpunina Viktoria V., *Almetyevsk Branch, Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI, Almetyevsk, Russia. E-mail: V04122066@mail.ru*

Мочелевская Елена Владимировна, *кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры экономики машиностроения Альметьевского филиала ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ», Альметьевск, Россия. E-mail: x.alena@mail.ru*

Mochelevskaya Elena V., *PhD in Philology, Associate Professor, Department of Economics and Engineering, Almetyevsk Branch, Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI, Almetyevsk, Russia. E-mail: x.alena@mail.ru*

Выгорание в эпоху цифровых технологий у обучающихся и преподавателей высших учебных заведений

Аннотация. *В данной статье изучена проблема выгорания среди обучающихся и преподавателей высших учебных заведений в условиях активной цифровизации образования в современном мире. Были рассмотрены и проанализированы, с помощью эмпирического исследования, ключевые факторы риска, такие как информационная перегрузка, стирание границ между обучением/профессиональной деятельностью и личной жизнью, а также «цифровая усталость» в обеих возрастных группах.*

Ключевые слова: *выгорание, цифровизация образования, цифровое выгорание, обучающиеся, преподаватели, деперсонализация, цифровизация, эмоциональное истощение, адаптация, гиперсвязность, размытие границ, перегрузка, периодизация, стресс, цифровая усталость.*

Burnout in the Digital Age: Among Students and Teachers of Higher Education Institutions

Abstract. *This article examines the problem of burnout among students and teachers of higher education institutions in the context of the active digitalization of education in the modern world. Key risk factors, such as information overload, the blurring of boundaries between learning/professional activities and personal life, and "digital fatigue" in both age groups, were considered and analyzed using empirical research.*

Keywords: *burnout, digitalization of education, digital burnout, students, teachers, depersonalization, digitization, emotional exhaustion, adaptation, hyperconnectivity, blurring of boundaries, overload, periodization, stress, digital fatigue.*

Современная система высшего образования переживает эпоху значительных изменений, зачастую связанных с повсеместной цифровизацией. Ежегодно, в условиях современной цифровой трансформации образования, открывается всё больше новых возможностей для обучения и преподавания. Но, если смотреть на преобразования с другой стороны, они порождают уникальные вызовы для психологического благополучия всех участников образовательного процесса. Одним из таких вызовов является выгорание, которое приобретает всё большую актуальность и становится более распространённым в эпоху цифровых технологий как среди обучающихся, так и среди преподавателей вузов. Проявляясь состоянием эмоционального истощения, снижением профессиональной и учебной эффективности, оно обусловлено факторами, которые содействуют его развитию: постоянная гиперсвязность, информационная перегрузка, размытие границ между обучением, либо профессиональной деятельностью и личной жизнью, а также необходимость постоянного освоения новых цифровых платформ и инструментов. Негативные последствия эмоционального истощения напрямую влияют не только на академическую успеваемость обучающихся, но и на качество преподавания педагогов, психоэмоциональное состояние и в конечном итоге – на профессиональную самореализацию личности. Следовательно, возникает необходимость в понимании механизмов и специфики цифрового выгорания, разработки эффективных мер профилактики и коррекции цифрового выгорания в университетах, что позволит обеспечить устойчивое развитие системы высшего образования.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей цифрового выгорания у обучающихся и преподавателей высших учебных заведений, а также определении факторов его развития. Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач, включающих:

– осуществление теоретического анализа научной литературы, посвящённой феномену профессионального и учебного выгорания в условиях современной цифровой трансформации образовательной среды;

– установление ключевых факторов, оказывающих наиболее сильное влияние на развитие выгорания в каждой группе (информационная перегрузка, многозадачность, время перед экраном);

– проведение сравнительного анализа степени выраженности цифрового выгорания у студенческой и преподавательской аудитории вузов;

Объектом в данном исследовании выступает цифровое выгорание в высшем образовании, а предметом исследования являются особенности проявления цифрового выгорания у обучающихся и преподавателей в высших учебных заведениях.

Гипотеза исследования: активное использование цифровых технологий в образовательном процессе является значимым фактором, способствующим развитию выгорания как у обучающихся, так и у преподавателей вузов.

Характер и проявления выгорания имеют свою специфику и дифференцируются в зависимости от роли в образовательном процессе: у обучающихся оно в большей степени связано с высокой академической нагрузкой, цифровой многозадачностью и влиянием социального сравнения, что приводит к эмоциональной неустойчивости и снижению мотивации в образовательном процессе. У преподавателей выгорание обусловлено необходимостью постоянной цифровой адаптации, увеличением объёма административных онлайн-задач и размытием границ между личной и профессиональной сферами жизни, что проявляется в эмоциональном истощении и формированию циничного отношения. Выявленные различия определяют необходимость разработки индивидуализированных программ поддержки для каждой рассматриваемой группы.

Термин «выгорание» часто употребляется в современном мире, как психологами, учёными, так и просто детьми подросткового и юношеского возраста, но далеко не все смогут объяснить данный термин. Выгорание – психологический синдром, возникающий в результате воздействия стрессовых факторов и характеризующийся состоянием эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений. Синдром представляет собой серьёзную проблему в образовательной среде и требует комплексного изучения. Опираясь на данные современных исследований Н.Р. Хакимовой, В.Д. Матлаш, Е.В. Григорьевой на тему «Профессиональное выгорание педагогов в эпоху цифровизации образования» [3] и R.K. Ibrahim, M. Khaled, M. Almansouri «Screen time and stress: how digital burnout affects the health of medical students» [4] в области цифровой педагогики, можно утверждать, что выгорание развивается при длительном стрессе, который зачастую связан с использованием большого количества цифровых технологий в профессиональной или учебной деятельности.

Если рассматривать выгорание в контексте высшего образования, которое сегодня неразрывно связано с цифровизацией, сама образовательная среда становится ключевым фактором риска. Цифровые платформы в современном мире являются одним из главных инструментов для обучения, но одновременно с этим выступают и источником постоянной перегрузки, которая оказывает негативное воздействие не только на обучающихся, но и на преподавателей. Следовательно, цифровизация приобретает для данных групп не только значение инструмента эффективности, но и становится фактором, провоцирующим хронический стресс и истощение, что может быть особенно интенсивно в периоды сессии или внедрения новых технологий, когда требования к цифровым компетенциям резко возрастают.

Обучающиеся и преподаватели высших учебных заведений имеют ряд различных особенностей, влияющих на возникновение и развитие выгорания: у обучающихся приоритетной деятельностью является учебно-профессиональная, а формирование идентичности «будущего специалиста» – ключевым моментом социального развития. Согласно концепциям возрастной периодизации, это период ранней взрослости, связанный с самоопределением. Современная цифровая среда, предоставляя широкие возможности для обучения, в то же время создаёт предпосылки для информационной пе-

ренасыщенности, академический прокрастинации и сравнения себя с другими в социальных сетях. Эмоциональная неустойчивость и завышенные требования к успеваемости приводят к тому, что непрерывный поток уведомлений, дедлайнов и необходимость одновременного существования в нескольких цифровых пространствах воспринимаются как чрезмерное бремя. Следствием этого становится эмоциональное истощение, снижение интереса к учёбе и безразличие к академической деятельности.

У преподавателей профессиональная деятельность связана с высокой ответственностью и необходимостью постоянной адаптации. В эпоху цифровых технологий к привычным нагрузкам добавляется необходимость постоянного освоения новых цифровых инструментов, размывание границ между рабочим и личным временем из-за гиперсвязности, а также рост объёма административной онлайн-работы (электронные журналы, отчёты, совещания в Zoom). Формируется синдром «цифровой усталости». Если требования в профессиональной среде постоянно увеличиваются, выгорание приобретает хроническое течение, проявляясь в росте цинизма к субъектам образовательной деятельности, эмоциональном отстранении и чувстве профессиональной несостоятельности.

Традиционная модель цифровизации образования зачастую ориентирована на технологическую эффективность и масштабируемость, выполняя в основном инструментальную функцию. В рамках данной модели происходит наращивание цифровых сервисов без учёта их психологического воздействия на пользователя. В отличие от этого, ценностно-ориентированный подход к цифровизации, в основе которого лежит принцип цифрового благополучия, представляет собой процесс, направленный на создание здоровой и устойчивой образовательной среды

Для верификации теоретических положений был проведён сбор эмпирических данных. Базой исследования выступил Альметьевский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ). К опросу были привлечены группы, напрямую задействованные в учебном процессе: преподаватели и обучающиеся. Репрезентативная выборка общим объёмом составила 64 человека (50 % преподавателей, 50 % обучающихся), что позволило получить разностороннюю оценку исследуемой проблемы.

78 % респондентов отметили, что с появлением цифровых технологий их нагрузка увеличилась, а менее значимая часть (18 %), что нагрузка скорее увеличилась. При этом преподаватели чаще указывали на увеличение нагрузки и только 4 % обучающихся отметили уменьшение нагрузки.

Значительная часть опрошенных обеих возрастных групп (71 %) испытывают эмоциональное истощение часто или постоянно. Редкое возникновение усталости испытывает менее значимое количество респондентов (29 %)

Большая часть опрошенных обоих возрастных групп (66 %) скорее согласны с тем, что цифровые технологии стирают грань между учёбой и работой. Но их меньшее количество (34 %) отметили, что полностью согласны с утверждением.

Значительная часть обучающихся (48 % и 35 %) отметили, что необходимость всегда быть на связи и большой объём онлайн-заданий являются основными источниками стресса в цифровой среде, а 17 % из них выделило нестабильную работу платформ и Интернета.

56 % преподавателей склоняются к трудностям с цифровой грамотностью. Меньшее количество (36 % и 8 %) отметили нестабильную работу Интернета и усталость от онлайн лекций/совещаний.

В обеих возрастных группах большая часть (52 %) выделила умеренное снижение мотивации к обучению и преподаванию из-за цифровой усталости, а меньшая часть (48 %) выделила незначительное снижение мотивации.

Только минимальная часть (17 %) педагогов и обучающихся могут регулярно отключаться от цифровых каналов, в то время как 37 % констатировали постоянную подключённость к каналам. Но большая часть опрошенных (46 %) отметили, что отключаются только иногда.

Хобби, отдых без гаджетов и спорт помогают справляться с цифровой усталостью наибольшему количеству опрошенных двух возрастных категорий (66 %), 30 % опрошенных педагогов и обучающихся справляются с помощью живого общения, и только самой маленькой части респондентов (4 %) ничего не помогает в борьбе с цифровой усталостью.

Из результатов, полученных с помощью эмпирического исследования, убедительно подтверждается выдвинутая гипотеза о том, что цифровизация образования является значимым фактором в современном мире. Цифровые технологии не только помогают улучшить и, в некоторой степени, облегчить образовательный/рабочий процесс, но также способствуют развитию хронического стресса, тем самым стимулируя возникновение синдрома выгорания как у обучающихся, так и у преподавателей.

Список литературы

1. *Бихтияров И. В., Рубцов М. Ю.* Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. 2014. Т. 9, № 2. С. 106–111.

2. *Дьякова Е. А., Сечкарева Г. Н.* Цифровизация образования как основа подготовки учителя XXI века: проблемы и решения // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. 2019. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovaniya-kak-osnova-podgotovki-uchitelya-xxi-veka-problemy-i-resheniya (дата обращения: 10.10.2025).

3. *Хакимова Н. Р., Матлаш В. Д., Григорьева Е. В.* Профессиональное выгорание педагогов в эпоху цифровизации образования // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2022. № 1 (45). С. 169–174.

4. Screen time and stress: how digital burnout affects the health of medical students / R. K. Ibrahim, M. Khaled, M. Almansouri [et al.] // BMC Nursing. 2025. Vol. 24. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-025-03621-9 (дата обращения: 1.10.2025)

References

1. Bikhtiyarov I. V., Rubtsov M. Yu. Professionalnoye vygoraniye, yego proyavleniya i kriterii otsenki. *Vestnik Natsionalnogo mediko-khirurgicheskogo Tsentra im. N.I. Pirogova*. 2014, Vol. 9, No. 2, pp. 106–111.

2. Dyakova E. A., Sechkareva G. N. Tsifrovizatsiya obrazovaniya kak osnova podgotovki uchitelya XXI veka: problemy i resheniya. *Vestnik Armavirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2019, No. 2. *Available at*: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovaniya-kak-osnova-podgotovki-uchitelya-xxi-veka-problemy-i-resheniya (accessed: 10.10.2025).

3. Khakimova N. R., Matlash V. D., Grigoryeva E. V. Professionalnoye vygoraniye pedagogov v epokhu tsifrovizatsii obrazovaniya. *Professionalnoye obrazovaniye v Rossii i za rubezhom*. 2022, No. 1 (45), pp. 169–174.

4. Ibrahim R. K., Khaled M., Almansouri M. et al. Screen time and stress: how digital burnout affects the health of medical students. *BMC Nursing*. 2025, Vol. 24. *Available at*: https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-025-03621-9 (accessed: 1.10.2025).