Дата поступления рукописи в редакцию: 12.12.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-12-290-296
Дата принятия рукописи в печать: 09.01.2026 г.

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

ПАВЛОВА Яна Сергеевна,
кандидат с.-х.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: yana.laborant.pavlovova@mail.ru

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

САМОЙЛОВА Софья Александровна,
преподаватель кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: sofyasam0ilova@yandex.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. *В статье рассматривается феномен эмоционального выгорания среди студентов высших учебных заведений как актуальная психолого-педагогическая проблема. Проанализированы сущность и структура синдрома эмоционального выгорания, его ключевые симптомы и диагностические критерии. Выявлены основные факторы риска, способствующие развитию выгорания в студенческой среде, с особым акцентом на специфику последнего года обучения. Представлены научно обоснованные методы профилактики и коррекции состояния, включая психолого-педагогические интервенции и стратегии самопомощи. Обоснована необходимость системной работы вузов по предупреждению эмоционального выгорания.*

Ключевые слова*: эмоциональное выгорание, студенты, психоэмоциональное здоровье, профилактика стресса, академическая нагрузка, психологическое благополучие.*

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

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

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

PAVLOVA Yana Sergeevna,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

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

SAMOILOVA Sofya Alexandrovna,
Lecturer,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

EMOTIONAL BURNOUT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. *The article examines the phenomenon of emotional burnout among university students as an urgent psychological and pedagogical problem. The essence and structure of burnout syndrome, its key symptoms and diagnostic criteria are analyzed. The main risk factors contributing to the development of burnout in the student environment are identified, with a special focus on the specifics of the last year of study. The article presents scientifically based methods of prevention and correction of the condition, including psychological and pedagogical interventions and self-help strategies. The necessity of systematic work of universities to prevent emotional burnout is substantiated.*

Key words: *emotional burnout, students, psycho-emotional health, stress prevention, academic workload, psychological well-being.*

Эмоциональное выгорание (англ. burnout) представляет собой синдром, формирующийся на фоне продолжительного стресса и приводящий к постепенному истощению эмоционально энергетических и личностных ресурсов индивида, как было отмечено в фундаментальных работах американского профессора психологии C. Maslach [8]. Изначально концепция была разработана американским психологом Гербертом Фрейденбергером в 1974 году применительно к специалистам «помогающих» профессий, однако со временем сфера её применения существенно расширилась, включив в себя и студенческую аудиторию [1].

В Международной классификации болезней 11 го пересмотра (МКБ 11) эмоциональное выгорание классифицируется в разделе «Проблемы, связанные с занятостью или безработицей» (QD85). Согласно определению Всемирной организации здравоохранения [10], данный синдром возникает вследствие хронического рабочего стресса, который не удалось эффективно преодолеть. В студенческой среде аналогичную роль выполняет академический стресс - комплексное явление, порождаемое совокупностью учебных, социальных и экзистенциальных вызовов, с которыми сталкивается обучающийся.

Структурный анализ синдрома позволяет выделить три взаимосвязанных компонента, подробно описанных в исследованиях упоминаемой ранее C. Maslach и её коллег [9]. Первый компо9 нент - эмоциональное истощение - проявляется как ощущение внутренней опустошённости, хронической усталости и неспособности эмоционально отзываться на происходящее. Второй компонент - деперсонализация, или цинизм - выражается в формировании отстранённого, обезличенного отношения к учебной деятельности и окружающим людям. Третий компонент - редукция личных достижений - характеризуется

снижением самооценки, появлением ощущения собственной некомпетентности и утратой веры в собственные силы.

В студенческой среде синдром эмоционального выгорания манифестирует как прогрессирующая апатия к образовательному процессу, исчезновение внутренней мотивации к учёбе, переживание бессмысленности прилагаемых усилий и состояние хронической усталости, которое не исчезает даже после периода отдыха. Эти проявления существенно снижают академическую продуктивность и ухудшают качество жизни обучающихся.

Далее будут рассмотрены некоторые симптомы эмоционального выгорания.

Клиническая картина эмоционального выгорания у студентов отличается многоплановостью и охватывает различные сферы психической и телесной организации личности. На психоэмоциональном уровне доминируют устойчивые ощущения постоянной усталости, которая не компенсируется даже полноценным сном. Для такого состояния характерны: повышенная раздражительность и вспыльчивость, проявляющиеся в чрезмерной реакции на незначительные раздражители. Многие студенты описывают чувство беспомощности и безысходности, сопровождающееся тревожными переживаниями и эпизодами панического состояния. Отмечается также снижение способности к эмпатии и формирование эмоционально холодного отношения к однокурсникам и преподавателям [1].

Когнитивная сфера подвергается существенным изменениям, выражающимся в ухудшении концентрации внимания и снижении способности удерживать фокус на учебных задачах. Наблюдается ухудшение памяти и замедление скорости мыслительных процессов. Студенты сталкиваются с трудностями при принятии решений, испытывают навязчивые мысли о возможных неудачах и собственной несостоятельности. Нередко возникает субъективное ощущение интеллектуального застоя, отсутствие видимого прогресса в освоении материала, что дополнительно усиливает тревожность [4].

Поведенческие проявления синдрома включают склонность к прокрастинации - систематическому откладыванию выполнения учебных заданий на неопределённый срок [5]. Многие обучающиеся начинают избегать ситуаций, связанных с учебной деятельностью, что проявляется в пропусках лекций и систематической отсрочке сдачи работ. Отмечается снижение социальной активности, сужение круга общения и утрата интереса к ранее значимым видам досуга. В попытке компенсировать упадок сил некоторые студенты прибегают к злоупотреблению психоактивными веществами - кофеином, энергетическими напитками или алкоголем, что лишь усугубляет общее состояние.

Соматическая симптоматика часто маскируется под проявления обычной усталости, однако отличается устойчивостью и постоянством. Студенты жалуются на головные боли напряжения, которые возникают регулярно и не купируются обычными анальгетиками. Нарушения сна принимают хроническую форму, проявляясь либо в бессоннице, либо в гиперсомнии - патологической сонливости. Нередко наблюдаются расстройства пищеварительной системы, мышечное напряжение, боли в области спины и шеи. Повышается частота респираторных заболеваний вследствие снижения иммунного статуса организма, что является косвенным индикатором хронического стресса.

При проведении диагностики необходимо тщательно дифференцировать эмоциональное выгорание от депрессивных расстройств, тревожных неврозов и соматических заболеваний. Ключевым дифференциальным признаком выступает чёткая связь симптоматики с академической деятельностью: ухудшение состояния наблюдается в периоды интенсивной учебной нагрузки, тогда как в периоды отдыха (например, во время каникул) отмечается заметное улучшение самочувствия [10].

Формирование эмоционального выгорания у студентов обусловлено сложным взаимодействием множества факторов, действующих на различных уровнях социальной организации. На микроуровне, отражающем индивидуальные особенности личности, существенную роль играют черты характера и когнитивные установки. Перфекционизм, проявляющийся в стремлении к безупречному выполнению всех заданий, создаёт завышенные ожидания от собственной деятельности и повышает уровень внутреннего напряжения. Низкий уровень стрессоустойчивости затрудняет адаптацию к сложным ситуациям, а недостаточное развитие навыков саморегуляции препятствует эффективному управлению эмоциональным состоянием. Склонность к руминациям - навязчивому повторению одних и тех же мыслей - усиливает тревожность и препятствует переключению внимания. Кроме того, недостаток социальной поддержки в ближайшем окружении лишает студента важных ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций.

На мезоуровне, характеризующем непосредственную образовательную среду, выделяются факторы, связанные с организацией учебного процесса. Высокая учебная нагрузка, определяемая большим объёмом заданий и плотной сеткой расписания, создаёт хроническое напряжение и не оставляет времени на восстановле-

ние. Субъективное восприятие несправедливости системы оценивания усиливает чувство беспомощности и снижает мотивацию. Конфликтные взаимоотношения с преподавателями или однокурсниками формируют дополнительный источник стресса. Отсутствие своевременной обратной связи и признания достижений приводит к ощущению бессмысленности усилий. Недостаток материальных и технических ресурсов - нехватка времени, финансовых средств, необходимого оборудования - дополнительно осложняет выполнение учебных задач [6].

Макроуровень, отражающий социально культурный контекст, включает факторы широкого общественного значения. Высокая конкуренция на рынке труда и страх профессиональной неуспешности создают постоянное чувство тревоги за будущее. Экономические трудности, связанные с необходимостью совмещать учёбу с подработкой, отнимают время и энергию, необходимые для восстановления. Неопределённость перспектив после завершения обучения усиливает экзистенциальную тревогу. Давление социума, выражающееся в ожиданиях семьи и распространённых стереотипах успеха, формирует чувство вины при несоответствии этим стандартам. Цифровизация образовательного процесса и информационная перегрузка создают дополнительные когнитивные нагрузки, затрудняя концентрацию и усвоение материала.

Особого внимания заслуживает феномен диссонанса между идеализированными представлениями о студенческой жизни и реальной ситуацией, с которой сталкиваются обучающиеся. Ожидания, сформированные под влиянием культурных стереотипов и рекламных материалов вузов, часто не соответствуют повседневной рутине, бюрократическим процедурам и высокой интенсивности учебной работы [0]. Этот разрыв между ожидаемым и действительным становится самостоятельным источником стресса, способствующим развитию эмоционального выгорания.

Возникновение эмоционального выгорания у студентов, особенно на последнем курсе обучения. Заключительный год обучения в высшем учебном заведении представляет собой период повышенного риска развития эмоционального выгорания вследствие совокупности специфических стрессовых факторов. Одним из ключевых источников напряжения становится экзаменационный пресс, связанный с необходимостью сдачи государственных экзаменов, интенсивной подготовкой к защите дипломной работы и прохождением итоговых аттестационных процедур. Согласно исследованиям, более половины студентов испытывают выраженную тревогу в период итоговой аттестации, что существенно влияет на их эмоциональное состояние [3].

Существенное влияние оказывает процесс профессионального самоопределения, требующий от студента принятия ответственных решений относительно будущей карьеры. Необходимость выбора профессионального пути, активный поиск работы, сомнения в правильности выбранной специальности провоцируют экзистенциальный кризис. В этот период студент сталкивается с фундаментальным вопросом о собственной идентичности после получения диплома, что неизбежно усиливает тревожные переживания.

Финансовые и временные затраты, связанные с совмещением учёбы с трудовой деятельностью, подготовкой профессионального портфолио и участием в собеседованиях, существенно ограничивают ресурсы, необходимые для психологического и физического восстановления. Это создаёт порочный круг: чем больше студент вынужден отвлекаться на внешние обязательства, тем меньше остаётся сил на качественное выполнение учебных задач, что, в свою очередь, усиливает стресс.

Социальное давление, обусловленное ожиданиями родителей, сравнением с успехами однокурсников и страхом не оправдать возложенных надежд, формирует устойчивое чувство вины и ощущение личной несостоятельности. Студент оказывается перед необходимостью соответствовать множеству внешних стандартов, что значительно повышает уровень эмоционального напряжения.

Предстоящее завершение периода студенчества и неизбежный разрыв с привычной социальной средой, включающей одногруппников и преподавателей, вызывает чувство потери и одиночества. Этот аспект часто недооценивается, однако переход к новой жизненной фазе требует существенных психологических ресурсов для адаптации к изменившимся условиям.

Неопределённость будущего, связанная с неясностью профессиональных перспектив, высокой конкуренцией на рынке труда и экономическими рисками, усиливает ощущение беспомощности и снижает чувство контроля над собственной жизнью.

Эмпирические исследования убедительно демонстрируют, что уровень эмоционального выгорания у выпускников превышает показатели студентов младших курсов в диапазоне от 1,7 до 2,3 раза [1]. Критические периоды обострения симптоматики приходятся на: декабрь–январь — время сдачи курсовых работ и зачётов; май–июнь — период государственных экзаменов и защиты дипломной работы; сентябрь–октябрь — этап адаптации к профессиональной деятельности или продолжению обучения в магистратуре.

Такая цикличность подтверждает связь синдрома с конкретными академическими событиями и подтверждает его природу как реакции на хронический стресс, обусловленный учебными требованиями.

Профилактика эмоционального выгорания требует системного подхода, объединяющего институциональные меры со стороны образовательного учреждения и индивидуальные стратегии саморегуляции. Важнейшим условием эффективности профилактической работы выступает её непрерывность: мероприятия должны реализовываться на протяжении всего периода обучения, а не ограничиваться эпизодическими акциями.

На уровне вуза ключевое значение имеет создание психологически безопасной образовательной среды. Это предполагает не только наличие службы психологической поддержки, но и интеграцию принципов здоровьесбережения в саму структуру учебного процесса. Оптимизация учебной нагрузки достигается через рациональное составление расписания, обеспечивающее баланс между аудиторными занятиями и самостоятельной работой, а также через продуманное распределение контрольных мероприятий, исключающее их концентрацию в короткие временные промежутки.

Прозрачность критериев оценивания и регулярная обратная связь от преподавателей снижают субъективный фактор стресса, связанный с неопределённостью требований и страхом несправедливой оценки. Организация тренингов по развитию навыков тайм менеджмента и стрессоустойчивости позволяет студентам осваивать эффективные стратегии совладания с академическими вызовами. Создание зон релаксации на территории кампуса даёт возможность оперативно восстанавливать психоэмоциональный ресурс в течение учебного дня. Проведение регулярных скринингов эмоционального состояния помогает выявлять группы риска и оказывать адресную поддержку.

Психолого педагогические интервенции, направленные на профилактику выгорания, опираются на научно обоснованные методы коррекции. Когнитивно поведенческая терапия способствует трансформации деструктивных мыслительных паттернов, лежащих в основе тревожности и самокритики. Практики осознанности (майндфулнес) развивают способность к безоценочному восприятию текущего момента, снижая гиперреактивность на стрессовые стимулы. Групповая терапия создаёт пространство для обмена опытом и взаимной поддержки, уменьшая чувство изоляции. Арт терапевтические методы предоставляют альтернативные каналы выражения эмоций, недоступные в вербальной форме. Телесно ориентированные техники, включая йогу и дыхательные упражнения, нормализуют физиологические показатели стресса, воздействуя на вегетативную нервную систему.

Индивидуальные стратегии самопомощи формируют устойчивый фундамент психоэмоционального благополучия. Планирование отдыха как неотъемлемого элемента учебного процесса предотвращает накопление усталости. Регулярная физическая активность, соответствующая рекомендациям ВОЗ (не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю), стимулирует выработку эндорфинов и улучшает качество сна. Соблюдение режима сна (7–9 часов с фиксированным временем отхода ко сну и пробуждения) стабилизирует циркадные ритмы и повышает когнитивную продуктивность. Сбалансированное питание, обогащённое омега 3 жирными кислотами и витаминами группы В, поддерживает нейропластичность и устойчивость к стрессу. Ограничение потребления психостимуляторов (кофеина, энергетиков) предотвращает истощение адаптационных резервов организма.

Принцип «малых шагов», предполагающий включение в ежедневный режим коротких практик саморегуляции, демонстрирует высокую эффективность. Даже 10 минутная прогулка или 5 минутная сессия осознанного дыхания способны снизить концентрацию кортизола в крови, что подтверждается исследованиями [10].

На основании анализа научной литературы и эмпирических данных сформулированы рекомендации, адресованные различным участникам образовательного процесса.

Для высших учебных заведений приоритетными направлениями выступают:

- внедрение обязательной психологической службы с гарантированным доступом к бесплатным консультациям для всех студентов;
- разработка и реализация курсов по формированию эмоциональной грамотности для первокурсников, направленных на развитие навыков саморегуляции и распознавания признаков стресса;
- стимулирование баланса между учебной деятельностью и внеучебными занятиями (спортивные секции, творческие объединения, волонтёрские проекты) как фактора профилактики монотонности и изоляции;
- организация просветительских семинаров для преподавательского состава по вопросам распознавания ранних признаков эмоционального выгорания и применения эмпатических стратегий взаимодействия со студентами.

Преподавателям рекомендуется обеспечивать чёткую и своевременную обратную связь по

результатам учебной деятельности, избегая размытых формулировок и необоснованных задержек. Важно исключать практики публичного порицания или сравнения студентов между собой — такие действия способны усиливать чувство несостоятельности. Целесообразно предлагать вариативные форматы выполнения учебных заданий, включая видеопрезентации, подкасты, эссе и групповые проекты: это позволяет учитывать индивидуальные особенности восприятия и выражения знаний. Кроме того, важно проявлять эмпатию к трудностям обучающихся, помня, что академическая неуспешность зачастую является симптомом психоэмоционального перенапряжения, а не следствием лени или безответственности.

Студентам целесообразно вести дневник эмоционального состояния, чтобы систематически отслеживать триггеры стресса и оценивать, насколько эффективны применяемые стратегии самопомощи. Полезно осваивать техники тайм блокинга, что помогает предотвратить когнитивное истощение.

Важно формировать сеть социальной поддержки: включать в неё однокурсников, друзей и членов семьи, которые смогут оказать эмоциональную помощь в сложные периоды. Регулярная практика техник релаксации - диафрагмального дыхания, прогрессивной мышечной релаксации, визуализации - способствует снижению физиологического компонента стресса.

Кроме того, рекомендуется устанавливать реалистичные цели: разбивать крупные задачи на мелкие этапы. Это уменьшает ощущение перегруженности и повышает мотивацию, поскольку позволяет регулярно переживать чувство успеха.

Особое внимание следует уделять профилактике в критические периоды учебного цикла, такие как сессии или подготовка к защите диплома. В это время рекомендуется увеличивать продолжительность сна на 1–2 часа по сравнению с обычным режимом, чтобы обеспечить организму достаточный отдых и восстановление. Также полезно сокращать время взаимодействия с цифровыми устройствами - это помогает снизить информационную перегрузку и уменьшить уровень стресса.

Не стоит забывать о физических нагрузках низкой интенсивности: ходьба, плавание или йога способны заметно улучшить психоэмоциональное состояние, не приводя к дополнительному истощению ресурсов организма. Кроме того, целесообразно применять техники когнитивной реструктуризации, чтобы корректировать катастрофические мысли типа «Я не справлюсь» или «Всё пропало». Их следует заменять на более сбалансированные утверждения, например: «Это сложно, но я могу сделать шаг за шагом», — что способствует более рациональному восприятию ситуации и снижает тревожность.

Исходя из всего вышеизложенного можно заключить: эмоциональное выгорание у студентов - многофакторное явление, обусловленное личностными особенностями, образовательной средой и социальными условиями. Это динамический процесс, прогрессирующий без профилактики. Ключевые маркеры: хроническая усталость, циничное отношение к учёбе, снижение самооценки. Симптомы образуют порочный круг: истощение усиливает деперсонализацию, а утрата веры в силы усугубляет опустошение. Выпускники особенно уязвимы из за экзаменационного давления, профессионального самоопределения, финансовых и временных затрат, социального давления и неопределённости будущего. Пик выгорания приходится на завершающие этапы обучения. Профилактика требует комплексного подхода: оптимизации нагрузки, психологической помощи, когнитивно поведенческих интервенций, индивидуальных стратегий саморегуляции. Это снижает распространённость выгорания и повышает академическую успешность, сохраняя психоэмоциональное здоровье студентов.

Список литературы:

[1] Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563121 (дата обращения: 12.12.2025).

[2] Глазачев, О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О. С. Глазачев // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2011. – № S. – С. 26-45. – EDN NTUVJR.

[3] Исследования уровня тревожности в период экзаменационной сессии / А. А. Ткаченко, И. Ф. Саитгареева, Е. С. Кувшин [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – № 1. – С. 18. – EDN OKNGUP.

[4] Колузаева, Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Т. В. Колузаева // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. – 2020. – № 1(31). – С. 122-130. – EDN FCIWME.

[5] Ляпина, С. С. место и роль стресса в динамике психических состояний студентов-медиков с высоким уровнем академической про-

крастинации / С. С. Ляпина, О. Г. Баринова // Scientist (Russia). – 2022. – № 4(22). – С. 8. – EDN XJCGOV.

[6] Ненахова, Е. В. Особенности эмоционального выгорания студентов / Е. В. Ненахова, О. А. Байкова, А. В. Земскова // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 5. – С. 58-66. – EDN AVGQBC.

[7] Bakker, A. B. The job demands resources model of burnout / A. B. Bakker, E. Demerouti // Journal of Applied Psychology. — 2007. — Vol. 92, № 2. — P. 314–328.

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

[9] Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996. 42 p.

[10] Pascoe, M. C. Mindfulness and its association with varied types of physical activity and sedentary behaviour in university students / M. C. Pascoe, D. R. Thompson, C. F. Ski // Journal of American College Health. — 2017. — Vol. 65, № 8. — P. 571–579.

[11] Schaufeli, W. B. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. — London : Taylor & Francis, 1998. — 244 p.

[12] World Health Organization. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD 11). Geneva: World Health Organization, 2019. URL: https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en (дата обращения 12.12.2025).

References:

[1] Vodopyanova, N.E. Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: a practical guide/N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova. - 3rd ed., Rev. and add. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2025. - 299 p. - (Professional practice). — ISBN 978-5-534-08627-0. - Text: electronic//Educational platform Yurayt [site]. - URL: https://urait.ru/bcode/563121 (access date: 12.12.2025).

[2] Glazachev, O.S. Burnout syndrome in students: searching for ways to optimize the pedagogical process/O.S. Glazachev//Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian section). – 2011. - NO. S. - S. 26-45. – EDN NTUVJR.

[3] Studies of the level of anxiety during the examination session/A. A. Tkachenko, I. F. Saitgareeva, E. S. Kuvshin [et al.]//International Student Scientific Bulletin. – 2020. – № 1. - S. 18. – EDN OKNGUP.

[4] Koluzaev, T. V. Emotional burnout: causes, consequences, methods of prevention/T. V. Koluzaev//Bulletin of the Khakass State University named after N.F. Katanov. – 2020. – № 1(31). - S. 122-130. – EDN FCIWME.

[5] Lyapina, S. S. place and role of stress in the dynamics of mental states of medical students with a high level of academic procrastination/S. S. Lyapina, O. G. Barinova//Scientist (Russia). – 2022. – № 4(22). - S. 8. – EDN XJCGOV.

[6] Nenakhova, E.V. Features of emotional burnout of students/E.V. Nenakhova, O. A. Baykova, A. V. Zemskova//Epomen: medical sciences. – 2022. – № 5. - S. 58-66. – EDN AVGQBC.

[7] Bakker, A. B. The job demands resources model of burnout / A. B. Bakker, E. Demerouti // Journal of Applied Psychology. — 2007. — Vol. 92, № 2. — P. 314–328.

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

[9] Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996. 42 p.

[10] Pascoe, M. C. Mindfulness and its association with varied types of physical activity and sedentary behaviour in university students / M. C. Pascoe, D. R. Thompson, C. F. Ski // Journal of American College Health. — 2017. — Vol. 65, № 8. — P. 571–579.

[11] Schaufeli, W. B. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. — London : Taylor & Francis, 1998. — 244 p.

[12] World Health Organization. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD 11). Geneva: World Health Organization, 2019. URL: https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en (date of contact 12.12.2025).