

работы студентов на качество образовательной деятельности учреждения высшего педагогического образования в единстве процессуального, содержательного, системного и результативного аспектов.

Литература

1. Торхова, А. В., Интеграция национального и международного аспектов качества непрерывного педагогического образования в Республике Беларусь / А. В. Торхова, Т. Е. Титовец // Весці БДПУ. – 2020. – № 1. – С. 6–8.

2. Пунчик, В. Н. Концепты усиления психолого-педагогической подготовки будущего учителя / В. Н. Пунчик, Е. Н. Артеменок // Научные труды Республиканского института высшей школы : Исторические и психолого-педагогические науки : В 3х ч. – Ч. 1. – 2020. – Вып. 20. – С. 132–139.

УДК 378

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Н. В. Самусева

БГПУ имени М. Танка (Минск)

Ключевые слова: профессиональное выгорание, студент, профилактика, фактор, стрессогенность.

Аннотация. В статье раскрывается феномен «профессиональное выгорание», раскрываются его структурные компоненты, приводятся основные факторы, ведущие к возникновению профессионального выгорания у студентов педагогических специальностей, а также выделяются основные способы профилактики этого синдрома.

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURN-OUT IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

N. V. Samuseva

BSPU named after M. Tank (Minsk)

Key words: professional burnout, student, prevention, factor, stressfulness.

Abstract. The article reveals the phenomenon of «professional burnout», reveals its structural components, gives the main factors leading to the occurrence of professional burnout in students of pedagogical specialties, and also highlights the main ways of preventing this syndrome.

Феномен «профессиональное выгорание» исследуется учеными уже более 10 лет. В зарубежной литературе это явление известно под термином «burnout». Он сопоставим с такими русскими эквивалентами, как «сгорание», «затухание горения», «выгорание» и т. д. [2].

Существуют различные определения выгорания, однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных небольших профессиональных стрессов.

Впервые термин «burnout» был введен американцем Х. Фреденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в тесном общении с другими людьми при оказании профессиональной поддержки [2]. В настоящее время исследователи выделяют около 100 симптомов, так или иначе связанных с проблемой выгорания. Среди них такие разрушительные проявления, как агрессивные или пессимистические чувства, переживание чувства вины и зависимости, разного рода недомогания, бессонница, негативное отношение к работе.

В структурном плане, по оценкам многих зарубежных и отечественных исследователей, профессиональное выгорание включает в себя эмоциональное истощение, снижение самооценки, чувство занижения личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания». Оно проявляется в личностном переживании сниженного эмоционального фона, равнодушии или в эмоциональном перенасыщении.

Снижение самооценки проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других.

В иных случаях – повышение негативизма, циничности и безразличия к ученикам и коллегам. Занижение личных достижений может проявляться в негативном оценивании себя, своих профессиональных достижений и успехов, а также в снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.

По оценке многих исследователей, элементы профессионального выгорания могут проявляться у студентов старших курсов уже после прохождения педагогической практики.

Мы провели контент-анализ мнений среди студентов 3–4 курсов факультетов филологического и физического воспитания БГПУ с целью выяснения факторов, влияющих на предпосылки

профессионального выгорания. Студенты выделили несколько факторов, влияющих на их «самочувствие» в профессии:

- большая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности;
- боязнь ошибок и неудач, перегрузки;
- частое возникновение непредвиденных ситуаций;
- увеличение объема информации, которую необходимо усваивать;
- трудности в семье, вызванные профессиональной деятельностью (дополнительные занятия во внерабочее время, проверка письменных работ и тестов дома и др.);
- высокий темп жизни;
- необходимость регулярных подработок;
- постоянное стремление к сохранению конкурентоспособности;
- дефицит времени, участие в разнообразных видах общественной деятельности;
- сужение профессиональных интересов до ограниченной области специализации [1].

Мы попытались сгруппировать эти факторы в 3 группы. К первой группе мы отнесли те высказывания, которые говорят о высокой ответственности и требовательном отношении к профессии. Ко второй группе можно отнести потребность в достижениях и стремление к конкурентоспособности. И завершают группу факторов материальные потребности, дефицит времени и высокий темп жизни.

Руководители педагогической практики, кураторы и преподаватели должны учитывать эти проявления выгорания у будущих педагогов и помогать им индивидуальными беседами, специальными воспитательными мероприятиями, групповыми конкурсами и составлением индивидуальных портфолио.

С учетом факторов, влияющих на профессиональное выгорание будущих педагогов, в нашем опыте была организована видеошкола «Я – педагог-профессионал», где каждый из студентов мог выбрать себе тему импровизированного урока, составить подробный план-конспект, потренировавшись или объединившись в группы по 2–3 человека, проводить уроки с последующим обсуждением, где можно высказывать свои суждения для повышения самооценки, снятия нервного напряжения и провести самокоррекцию своих недостатков в преподавании. Такие видеоуроки могут помочь каждому студенту избежать профессионального выгорания в будущем, а также дать интенсивный толчок к самосовершенствованию и са-

мообразованию. Во внеаудиторной воспитательной деятельности кураторы проводили тренинговые занятия, на которых обсуждались вопросы индивидуального времени студента и заполнялась карта «Круг нашей жизни», где будущие педагоги учились рационально распределять свое время и ранжировать дела по степени важности.

Таким образом, выделение основных факторов, ведущих к возникновению профессионального выгорания у студентов педагогических специальностей, а также способы их профилактики, поможет в будущем снизить риски профессионального выгорания специалистов.

Литература

1. Гафнер, В. В. Профессиональная деформация и профессиональная компетентность педагога / В. В. Гафнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2004. – № 10. – С. 22–24.

2. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гурвич и др.; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2000. – 504 с.

УДК 371.321

МОДЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ STEAM-ОБРАЗОВАНИЯ

Н. С. Сологуб

БГПУ имени М. Танка (Минск)

Ключевые слова: межпредметность, STEAM-образование.

Аннотация. В статье рассматриваются концептуальные модели STEAM-образования. В каждой модели отражен компонентный состав каждого STEAM-блока, а также результаты STEAM-образования.

STEAM EDUCATION IMPLEMENTATION MODELS

N. S. Sologub

BSPU named after M. Tank (Minsk)

Keywords: intersubject, STEAM-education.

Annotation. The article discusses the conceptual models of STEAM-education. Each model reflects the component composition of each STEAM-cluster, as well as the results of the STEAM-education.