

уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции учебной деятельности.

Результаты исследования и корреляционного анализа могут стать основой для дальнейшей работы по развитию навыков саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте.

Список литературы

1. *Виндекер О. С.* Структура и психологические корреляты мотивации достижения: автореферат диссертации ... кандидата психологических наук: 19.00.01. Екатеринбург, 2010. 26 с.
2. *Гордеева Т. О.* Психология мотивации достижения. М.: Смысл: Академия, 2006. 332 с.
3. *Жиглова Л. Н., Гикалова В. А.* Формирование у подростков мотивации к достижению успеха // Образование и воспитание. 2019. № 6 (26). С. 60–61. <https://moluch.ru/th/4/archive/146/4489/>.
4. *Моросанова В. И.* Осознанная саморегуляция как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей // Педагогика. 2016. № 10. С. 13–24.
5. *ФГОС* основного общего образования: утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897: с изменениями и дополнениями на 8 ноября 2022 г. URL: <http://www.menobr.ru/article60080fgos-s-izmeneniyamidopolneniyami2016>.

УДК 377.12.015.324:159.944

Н. А. Немытова

N. A. Nemytova

***ГАПОУ СО «Первоуральский металлургический колледж», Первоуральск
Pervouralsk Metallurgical College, Pervouralsk
n.lyshayv@pmk-online.ru***

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

HIGH INTENSITY OF THE EDUCATIONAL PROCESS AND EMOTIONAL BURNOUT OF STUDENTS

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы интенсификации процесса обучения, риски и профилактика эмоционального выгорания обучающихся.

Abstract. The article deals with the issues of intensification of the learning process, the risks and prevention of emotional burnout of students.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, интенсификация обучения, факторы выгорания, профилактика выгорания.

Keywords: emotional burnout, learning intensification, burnout factors, burnout prevention.

Концепция эмоционального выгорания была впервые введена в 1970-х годах психологом Гербертом Фрейденбергером, который описал его как состояние «эмоционального коллапса», возникающее в результате хронического стресса, связанного с заботой о других.

С тех пор определение расширилось, включив в себя широкий спектр профессиональных и академических условий. И в настоящее время признано серьезной проблемой, затрагивающей людей, реализующих различные социальные роли, включая учителей, медицинских работников и студентов.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1, с. 87].

Выделяют симптомы эмоционального выгорания, которые включают физическое истощение, чувство эмоционального истощения, снижение мотивации и вовлеченности в работу, негативные изменения в настроении и поведении.

Состояние выгорания обычно вызывается сочетанием факторов, включая высокую загруженность, отсутствие контроля над работой, отсутствие признания и поддержки, а также плохой баланс между работой и повседневной жизнью. В современном обществе перечисленные факторы можно дополнить термином FOMO, иначе говоря, страх упущенных возможностей [3, с. 25].

Стоит отметить, что эмоциональное выгорание – это сложное состояние, возникающее в результате взаимодействия многих факторов. Было бы неправильно выделять какую-то одну причину в возникновении психоэмоционального выгорания. Наоборот, важно рассматривать комплекс причин и пытаться их нейтрализовать.

Рассмотрим возможные причины эмоционального выгорания среди студентов учебных заведений:

- высокие академические требования;
- рост конкуренции и динамические изменения рынка труда;
- внедрение технологических достижений в реализацию образовательного процесса;
- дистанционное и онлайн-обучение;
- отсутствие поддержки и социальных связей;
- неумение планировать свою повседневную рутину.

Прокомментируем эти факторы.

Интенсификация процесса обучения влечет за собой рост академических требований, давление и ожидание повышенных результатов от обучающихся.

Растет уровень ответственности обучающихся, происходит освоение большего количества материала в более сжатые сроки, в результате повышается уровень физической психоэмоциональной нагрузки.

С увеличением числа студентов, стремящихся получить качественное образование на передовых площадках, возросла конкуренция за поступление на программы, реализующие такую возможность. Это приводит к усилению давления на будущих студентов, чтобы они преуспевали в учебе и показывали себя с лучшей стороны.

Также к факторам можно отнести технологические достижения. Быстрые темпы технологического прогресса привели к росту ожиданий от обучающихся владения новыми технологиями и навыками, это оказывает дополнительное давление, заставляя двигаться на шаг впереди и сохранять конкурентное преимущество.

Следующий фактор – меняющийся рынок труда, который привел к росту ожиданий от выпускников более высокого уровня знаний и навыков. Это оказывает давление на студентов, заставляя их работать наилучшим образом и готовиться к требованиям рабочего места.

Дистанционное и онлайн-обучение относится к образовательным программам, которые предоставляются и завершаются с помощью удаленных средств, таких как онлайн-платформы и виртуальные классы. Этот способ обучения становится более распространенным с каждым годом из-за пандемии COVID-19, которая привела к массовому переводу образовательных площадок на онлайн-обучение. Хотя дистанционное и онлайн-обучение предлагает ряд преимуществ, таких как гибкость и доступность, оно также ставит перед учащимися новые проблемы, в том числе:

- изоляция и отсутствие социального взаимодействия. Дистанционное и онлайн-обучение может привести к чувству изоляции и отсутствию социального взаимодействия с одноклассниками и преподавателями;

- технические трудности, такие как проблемы с подключением к сети интернет и сбои в работе платформы, могут нарушить процесс обучения, повысить уровень тревожности и разочарования;

- отвлекающие факторы дома могут помешать студентам оставаться сосредоточенными и мотивированными во время дистанционного обучения.

- долгие часы перед экраном и отсутствие общения лицом к лицу могут способствовать эмоциональному выгоранию среди студентов.

Рассматривая совокупность раздражающих факторов, можно определить влияние интенсификации обучения на студентов и выявить симптомы, характеризующие проявление психоэмоционального выгорания. Эти симптомы могут возникать в результате физиологической реакции организма на длительное воздействие стресса и давления:

- *физические симптомы* проявляются в виде головных болей, усталости, бессонницы, проблем с желудком и пищеварением, ослаблением иммунной системы, повышенным мышечным напряжением;

- *эмоциональные симптомы* включают в себя проявление депрессии, тревоги, повышение раздражительности и эмоционального истощения, снижение мотивации, отстраненности и снижение чувства личного достижения;

- *поведенческие симптомы* относятся к изменениям в поведении, которые могут произойти в результате стресса, тревоги и эмоционального выгорания. Поведенческие симптомы включают в себя снижение производительности деятельности, социальную изоляцию, изменения в привычках питания, увеличение числа прогулов учебных занятий, импульсивное поведение, поиск альтернативных средств эмоционального расслабления, таких как употребление алкоголя и различных психоактивных веществ.

Управление временем и расстановка приоритетов являются важными стратегиями для предотвращения и смягчения последствий стресса, тревоги и эмоционального выгорания. Также важно не откладывать дела на потом [4, с. 11] и уметь управлять своим временем.

Итак, сформулируем основные направления организации задач, постановки целей и расстановки приоритетов таким образом, чтобы уменьшить стресс и способствовать хорошему самочувствию. К ним относятся:

- *определение приоритетов.* Устанавливая приоритеты и сосредотачиваясь на наиболее важных задачах, студенты могут уменьшить стресс и убедиться, что они эффективно используют свое время;

- *сведение к минимуму отвлекающих факторов.* Отвлекающие факторы, такие как социальные сети и электронная почта, могут быть

серьезным источником стресса. Ограничивая или устраняя эти отвлекающие факторы, обучающиеся могут уменьшить стресс и улучшить свою концентрацию;

– *делегирование задач*. Делегирование задач другим может помочь уменьшить стресс и обеспечить эффективное управление обязанностями. В отношении студентов учебных заведений данный пункт, скорее, может быть использован в отношении каких-либо домашних или повседневных обязанностей, не касающихся учебы;

– *управление ожиданиями*. Установление реалистичных ожиданий и управление крайними сроками может помочь снизить стресс и обеспечить своевременное выполнение задач.

– *перерывы*. Регулярные перерывы, такие как короткие прогулки или перерывы для физических упражнений, могут помочь освежить ум и уменьшить стресс.

Все перечисленные пункты, можно объединить термином антирасписание. Антирасписание – это календарь на неделю, состоящий из обязательных мероприятий и делящий неделю на небольшие периоды с перерывами, приемом пищи, запланированным отдыхом и общением. Кроме того, это фиксирование непрерывной результативной работы. Оно помогает людям, работающим продуктивно, выстроить предварительный план отдыха, предлагает реалистичный взгляд на то время, которое в действительности имеется для работы. Такой прием составления расписания поощряет пораньше сесть за работу, потому что становится понятно, как мало времени на самом деле есть для работы, если вычтеть повседневные дела, встречи, дорогу до работы и обратно, прием пищи, сон и свободное время. Помимо этого, «начинание само по себе происходит проще, потому что тридцать минут работы – это слишком мало, чтобы успеть испугаться завала, но в то же время этого достаточно, чтобы положить работе хорошее начало, а потом устроить перерыв или получить вознаграждение» [4, с. 87].

Психическая и физическая забота о себе относится к действиям, которые люди предпринимают, чтобы расставить приоритеты в своем благополучии и уменьшить стресс, тревогу и эмоциональное выгорание. Забота о себе включает планирование времени для удовлетворения своих умственных, эмоциональных и физических потребностей с целью укрепления общего здоровья и благополучия.

Так как речь идет о психоэмоциональном выгорании студентов, то профилактика выгорания – это двухсторонняя работа, как самого обучающегося, так и учителя. «Одна из главных обязанностей педагога – наведение порядка и создание в аудитории доброжелательной деловой атмосферы, атмосферы взаимного уважения, уважения прав каждого обучающегося» [2, с. 223].

Конечно, основная работа по созданию благоприятных условий повседневной жизни и обучения ложится на плечи самого студента и его семьи, но со стороны преподавательского состава и администрации образовательной организации необходима поддержка обучающихся, лояльное отношение к ним и применение различных методик в обучении, способствующих лучшему усвоению материала и минимизации рисков возникновения выгорания.

Список литературы

1. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 470 с.
2. *Лемов Д.* Мастерство учителя. Проверенные методики выдающихся преподавателей. 3-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 401 с.
3. *Макгиннис П.* FOMO sapiens: как избавиться от страха упущенных возможностей и начать принимать правильные решения. М.: Альпина Паблишер, 2021. 256 с.
4. *Фьоре Н.* Легкий способ перестать откладывать дела на потом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2007. 143 с.

УДК 377.015.324:[316.752+331.108.4]

Т. В. Носакова, С. Г. Мельников

T. V. Nosakova, S. G. Melnicov

**ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург**

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

nosakovatv@mail.ru, melnikovsemjon@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

RELATIONSHIP OF PROFESSIONAL IDENTITY AND VALUE ORIENTATIONS OF COLLEGE STUDENTS

Аннотация. Авторы представили результаты исследования профессиональной идентичности обучающихся колледжа технической и гуманитарной направленности и пришли к выводу о том, что студенты технических специальностей имеют более