

форма позволяет проявить такие качества учащихся - как активность, ответственность; такие умения - как самостоятельный поиск и критический анализ информации, работа с визуализацией, умение отстаивать свое мнение. Как методический прием я рекомендую учащимся задавать вопросы аудитории и привлекать её к диалогу при защите проектов. Что соответствует, на мой взгляд, идее, опоры обучения и воспитания человека с опорой на его жизненный опыт. А в процессе поиска знаний этот опыт присваивается учащимися самостоятельно, а не навязывается преподавателем.

## Литература

1. Касьяник, Е. Л. Метод проектов: от теории к практике [Электронный ресурс] / Е. Л. Касьяник // Сайт Республиканского института профессионального образования – Режим доступа: [https://ripo.by/assets/masterstvo\\_online/docs/5/5\\_20.pdf](https://ripo.by/assets/masterstvo_online/docs/5/5_20.pdf). – Дата доступа: 25.01.2025.

2. Попова, Т. А. Проектная деятельность в образовательном пространстве [Электронный ресурс] / Т. А. Попова // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektnaya-deyatelnost-v-obrazovatelnom-prostranstve>. – Дата доступа: 25.01.2025.

**УДК 37.013.41**

**Н. М. Тарасова**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Согласно справочнику медицинских диагнозов «выгорание – синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он характеризуется тремя составляющими: 1) чувство истощения энергии или изнеможения; 2) возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе; 3) чувство неэффективности и недостатка достижений. Выгорание относится только к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться к описанию опыта в других сферах жизни» [1].

Профессиональная деятельность педагогических работников является одним из ключевых факторов, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания. Это связано с высокой эмоциональной, психологической и физической нагрузками, сопровождающих работу в сфере образования. В современных условиях деятельность преподавателя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, обесценивание профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме» [2, с. 37]. Современное общество активно продвигает модель социально успешной личности, представляя ее как уверенного, самостоятельного и целеустремленного человека, добившегося профессиональных высот. Вследствие этого многие стремятся соответствовать данному идеалу, чтобы занять прочную позицию в социуме. Однако для поддержания такого имиджа преподавателю необходимы внутренние качества и ресурсы, которые позволят ему оставаться на уровне установленных обществом стандартов.

Выделяют следующие стадии эмоционального выгорания у педагогов:

– эмоциональное истощение, которое проявляется в чувстве усталости, опустошенности, снижения энергии;

– деперсонализация – эмоциональное отстранение от студентов и коллег, циничное отношение к работе;

– редукция профессиональных достижений – ощущение собственной некомпетентности, снижение самооценки.

Кратко рассмотрим основные факторы, которые способствуют возникновению эмоционального выгорания у педагогов:

1. Высокий уровень эмоциональной вовлеченности. Педагоги постоянно взаимодействуют со студентами, родителями и коллегами, что требует значительных эмоциональных затрат. Такое взаимодействие может служить как положительным, так и отрицательным фактором. Преподавателям необходимо проявлять эмпатию, поддерживать дисциплину и решать конфликтные ситуации, что приводит к эмоциональному истощению.

2. Высокая ответственность. Педагоги несут ответственность за образовательные результаты учащихся, их безопасность и психологическое состояние, а давление со стороны администрации, родителей и общества усиливает стресс.

3. Интенсивный рабочий график. Педагоги часто работают сверхурочно, готовятся к занятиям, проверяют степень выполнения заданий и занимаются административными задачами. Нехватка времени для отдыха и восстановления сил способствует накоплению усталости.

4. Эмоционально сложные ситуации. Работа с «трудными» студентами, конфликты в группах, низкая мотивация учащихся и недостаток поддержки со стороны администрации, коллег и общества в целом могут способствовать снижению мотивации.

5. Административные нагрузки. Большое количество отчетов, планов и бюрократических задач отвлекает педагогов от непосредственной работы со студентами, что может вызвать чувство неудовлетворенности.

6. Личностные факторы. Высокие ожидания от себя, перфекционизм и стремление всегда быть на высоте повышают риск эмоционального выгорания. А неумение делегировать задачи и отсутствие навыков саморегуляции усугубляют ситуацию.

В качестве профилактики и преодоления эмоционального выгорания необходимы следующие условия:

– администрация может способствовать профессиональному развитию персонала, создавая благоприятные условия и поддерживая мотивацию сотрудников через внедрение положительных социальных аспектов. Также важно четко структурировать обязанности каждого работника, детально прописав должностные инструкции. Кроме того, руководство может способствовать формированию здоровой атмосферы и продуктивного взаимодействия между сотрудниками;

– консультации с психологами, участие в тренингах и группах взаимопомощи;

– обучение навыкам саморегуляции – техники релаксации, управление стрессом, развитие эмоционального интеллекта, повышение стрессоустойчивости;

– профессиональное развитие и самосовершенствование для обмена профессиональной информацией с представителями других служб. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

Таким образом, профессиональная деятельность педагогических работников сама по себе является фактором развития эмоционального выгорания. Обусловлено это тем, что педагогическая деятельность является одной из самых напряженных в эмоциональном плане видов труда, относится к профессиям альтруистического типа. В психологической науке и практике существует достаточное количество исследований, свидетельствующих о большей или меньшей выраженности отдельных симптомов синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Все они сходятся в том, что среди компонентов эмоционального выгорания у педагогов наиболее значимыми являются эмоциональное истощение и редукция профессиональных достижений. К ключевым проявлениям данного синдрома относятся переживание стрессовых ситуаций, неадекватные и избирательные эмоциональные

реакции, морально-этическая дезориентация, расширение практики ограничения эмоциональных затрат, уменьшение объема профессиональных обязанностей, а также психосоматические и вегетативные расстройства. Эти симптомы отражают комплексное влияние профессиональных нагрузок на психологическое и физическое состояние.

Эмоциональное выгорание педагогов представляет серьезную проблему, которая требует внимания как со стороны самих преподавателей, так и со стороны образовательных учреждений. Своевременная профилактика и поддержка помогут сохранить профессиональное здоровье педагогов и повысить качество образовательного процесса.

## Литература

1. МКБ-11 для ведения статистики смертности и заболеваемости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/ru#129180281>. – Дата доступа: 15.01.2025.

2. Бладыко, А. В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей / А. В. Бладыко // Психология : традиции и инновации : материалы Междунар. науч. конф., Уфа, октябрь 2012 г. – Уфа : Лето, 2012. – С. 34–39.

**УДК 001.891**

**Т. А. Тимофеева**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

## ЦУР КАК ИНСТРУМЕНТ НЕПРЕРЫВНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ «ШКОЛА – УНИВЕРСИТЕТ – ПРЕДПРИЯТИЕ»

Начиная с 2017 года Республика Беларусь ведет работу по реализации ЦУР (Целей Устойчивого Развития) на национальном уровне. В соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 25 мая 2017 г. № 181 «О Национальном координаторе по достижению Целей устойчивого развития» в Республике Беларусь организован институт «Национального координатора» и выделены важнейшие направления и, соответственно, рабочие группы (национальные, региональные и т.д.) Повестки-2030: экономика, экология, и социальная сфера [1].

Для продвижения идей ЦУР в Республике проходит ежегодный конкурс «Молодёжные послы Целей устойчивого развития – будущее планеты в наших руках», в результате которого определяются победители по каждой из 17 ЦУР – «Молодёжные послы». Это ребята из студенческой среды, в задачи которых входит продвижение идей ЦУР в школах, колледжах, ВУЗах, и после окончания университета, например выпускники-экологи продолжают свою деятельность на рабочих местах [2].

Согласно обзору «Sustainable Development Report 2024» Республика Беларусь заняла 30 место среди 166 стран в рейтинге достижения Целей устойчивого развития, получив 78,6 баллов из 100 возможных [2].

ГГУ имени Ф. Скорины принимает самое непосредственное участие в работе по внедрению и продвижению идей ЦУР как в образовательном, так и воспитательном процессе.

Начиная с 2019 года четыре года подряд студенты геолого-географического факультета ГГУ имени Ф.Скорины одерживают победу в вышеназванном конкурсе и становятся послами «Целей устойчивого развития». Основные направления деятельности: Цель № 6 «Чистая вода и санитария»; Цель № 7 «Недорогостоящая и чистая энергия»; Цель № 15 «Сохранение экосистем суши».

2019 год: студент-эколог Илья Боровцов стал Молодежным послем ЦУР № 6, представив проект «Вторая жизнь дождевой воды: проект использования в бытовых целях».