

БЕСШОВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: КАК РАННЕЕ ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ-СОИСКАТЕЛЕЙ

Петрушкин Андрей Викторович

аспирант, Новосибирский государственный университет
экономики и управления «НИНХ»
petrushkin.a@yandex.ru

SEAMLESS LEARNING: HOW EARLY EXPOSURE TO PROFESSIONAL SKILLS CAN HELP STUDENTS AVOID BURNOUT

A. Petrushkin

Summary: Burnout often manifests itself in both physical and emotional symptoms that can significantly affect a student's ability to learn and develop. The article is devoted to the study of the concept of seamless learning and its role in the early acquisition of professional skills, which, in turn, can ensure the successful integration of students into the professional environment and reduce the level of burnout among applicants. The author substantiates the relevance and significance of the research topic. At the same time, the necessity of forming skills at the early stages of learning is analyzed, and the author also examines the impact of practical teaching methods on the development of students' key competencies. Surveys and interviews with teachers and students enrolled in various programs are used as the main tool for data collection. The results highlight the importance of seamless learning as a means of preventing professional burnout. It is about the need for a systematic approach and conscious interaction of all participants in the educational process, but the results will justify the efforts invested.

Keywords: education, student, seamless learning, professional skills, burnout, student applicants, integration, practical methods.

Аннотация: Выгорание зачастую проявляется в виде комплекса физических и эмоциональных симптомов, которые могут оказать значительное воздействие на способность учащегося к обучению и развитию. Статья посвящена исследованию концепции бесшовного обучения и его роли в раннем освоении профессиональных навыков, что, в свою очередь, может обеспечить успешную интеграцию студентов в профессиональную среду и снизить уровень выгорания среди соискателей. Автор обосновывается актуальность и значимость темы исследования. Одновременно с этим, анализируется необходимость формирования навыков на ранних этапах обучения, а также автором исследуются вопросы влияния практических методов обучения на развитие ключевых компетенций студентов. В качестве основного инструмента для сбора данных использованы опросы и интервью с преподавателями и студентами, обучающимися по различным программам. Результаты подчеркивают важность бесшовного обучения как средства предупреждения профессионального выгорания. Заключается о необходимости системного подхода и осознанного взаимодействия всех участников образовательного процесса, но результаты оправдают вложенные усилия.

Ключевые слова: обучение, студент, бесшовное обучение, профессиональные навыки, выгорание, студенты-соискатели, интеграция, практические методы.

На сегодняшний день актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена быстрыми изменениями в требованиях рынка труда и ростом уровня стресса среди студентов. Парадигма образования меняется с акцентом на жизненные навыки, которые становятся необходимыми для успешного карьерного роста. Безусловно, в современной, быстро меняющейся и напряжённой академической среде учащиеся всех возрастов всё чаще сталкиваются с изнурительными последствиями академического выгорания. Как и в предыдущих поколениях, требования и ожидания, предъявляемые к учащимся, возросли, что часто приводит к хроническому стрессу и истощению, особенно когда многие чувствуют необходимость конкурировать со своими сверстниками.

Итоги круглого стола «Инженерное образование: вчера, сегодня, завтра», проведенный МАОУ «Гимназия города Юрги» показывают, что студенты, которые привлекаются к реальным практическим задачам в процессе обучения, демонстрируют более высокий уровень мотивации и удовлетворенности выбранной профессией. Это создает базу для крепкой уверенности в своих силах, что, в свою очередь, приводит к снижению риска выгорания и профессиональной депрессии [1]. Следовательно, концепция бесшовного обучения становится не просто актуальной, но и жизненно необходимой для формирования устойчивой профессиональной идентичности у будущих специалистов. Таким образом, раннее знакомство с профессиональными навыками является важным фактором, способствующим снижению уровня выгорания у студентов, стремящихся получить работу по специальности.

Распознавание и устранение эмоционального выгорания в учёбе необходимо для поддержания психического здоровья и достижения долгосрочных академических и личных успехов.

Как известно, научные исследования по проблематике бесшовного обучения выделяют несколько ключевых аспектов, таких как необходимость интеграции теоретических знаний и практических навыков, а также важ-

ность раннего знакомства студентов с особенностями профессии. В свою очередь, как очень точно указывают, С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова, И.Ю. Исаева, Е.С. Назаркина, студенты, которые участвуют в стажировках и проектах в рамках своей учебной программы, более подготовлены к требованиям рынка труда [2,3]. Также, следует согласиться с мнением Е.В. Ненаховой о том, что высокий уровень стресса и выгорания связывается с отсутствием практического опыта, а также с недостаточной поддержкой со стороны образовательных учреждений [4].

Кроме того, тренинги, обучения, решения кейсов, бизнес игры, которые организовывал и принимал непосредственное участие автор, показали, что внедрение активных методов обучения, таких как проектная деятельность и работа в группах, значительно улучшает усвоение материала и формирование профессиональных компетенций. Эти методы способствуют созданию прототипа профессиональной среды, в отличие от традиционного подхода, где акцент сделан лишь на усвоении теории.

Стоит сказать, что бесшовное обучение представляет собой подход, при котором теория и практика неразрывно связаны друг с другом. Это, в свою очередь, предполагает внедрение различных форм активного обучения, а также использование адаптивных методов, которые учитывают индивидуальные потребности студентов. Более того, бесшовное обучение также подразумевает интеграцию различных образовательных платформ и программ, что облегчает доступ студентов к необходимым ресурсам и позволяет формировать междисциплинарные навыки [5].

Использование технологий активного обучения, таких как симуляции, кейс-методы и реальные проекты, позволяет студентам углубленно изучать материал, развивая при этом критическое мышление и другие ключевые навыки. Это подчеркивает важность практической подготовки, которая помогает лучше подготовить студентов к реальным задачам, с которыми они столкнутся после окончания учебы.

Так, результаты опытно-экспериментальной работы современных авторов, таких как Д.П. Ганоцкая, Г.В. Радченко и другие, показывают, что использование комбинированных онлайн и оффлайн ресурсов в учебном процессе позволяет студентам не только легко переключаться между различными образовательными форматами, но и получать доступ к разнообразным материалам, которые обогащают их опыт обучения [6,7]. Стоит подчеркнуть, что такая интеграция помогает формировать навыки, которые выходят за рамки одной дисциплины, и способствует подключению студентов к реалиям профессий, требующих междисциплинарного подхода, например, в таких областях, как информационные технологии и дизайн. В результате студенты становятся более

подготовленными к вызовам на рынке труда, что, в свою очередь, может снизить уровень стресса и выгорания, связанного с несоответствием ожидаемых и реальных навыков. Также, стоит выделить практические методы обучения, такие как проектная работа, групповые задания и кейс-методы, способствуют развитию ключевых компетенций, таких как критическое мышление, коммуникация и совместная работа. Отметим, что часто, в качестве основного инструмента для сбора данных, применяют опросы и интервью с преподавателями и студентами, обучающимися по различным программам. Участники опроса подчеркивают, что внедрение практических методов обучения с раннего этапа значительно повышает их вовлеченность в учебный процесс. Так, анализ современного педагогического опыта, показывает, важность бесшовного обучения как метода, который способствует легко доступному учебному процессу и развитию необходимых компетенций в условиях современного динамичного образовательного ландшафта. Например, один из студентов-соискателей отметил, что работа над реальным проектом в группах помогла ему не только лучше понять теоретические основы, но и развить навыки работы в команде. Наставники обучения на рабочем месте также признают, что практическая направленность занятий способствует развитию у студентов-соискателей уверенности в своих силах, а также умений, которые напрямую применимы в будущей профессиональной деятельности. В ходе интервью с наставниками, также были сделаны любопытные выводы, те студенты, которые с самого начала обучения активно применяли практические методы, демонстрируют более глубокое понимание изучаемых дисциплин и готовность к участию в профессиональных проектах. В целом, результаты исследования подтверждают, что интеграция практических элементов в учебный процесс на ранних этапах образования не только обогащает образовательный опыт, но и существенно влияет на формирование компетенций, необходимых для успешной карьеры в современном мире [8].

Таким образом, раннее знакомство с профессиональными навыками и активное участие в практических проектах существенно повышают уровень удовлетворенности студентов и их готовность к реальной деятельности. Для эффективного внедрения этих процессов важно, чтобы образовательные учреждения активно поддерживали студентов, предоставляя им возможности для практического освоения знаний и навыков, что в конечном итоге приведет к созданию более устойчивого и удовлетворенного кадрового резерву на рынке труда. Полагаем, что специалисты, занимающиеся проблемой эмоционального выгорания студентов в своих учебных заведениях, могут изучить характеристики и эффективность используемых ими методов на основе результатов текущего исследования. Например, они могут внедрить различные методы, такие как осознанность, о которой появляется

всё больше литературы, подтверждающей её эффективность в снижении стресса и эмоционального выгорания в различных контекстах. Кроме того, для того, чтобы вмешательства были наиболее эффективными, важно, чтобы они были легкодоступными и предоставлялись школами и университетами. Это может быть организовано в виде внеклассных занятий или индивидуальных консультаций в школе. Учитывая растущее использование технологий в нашей повседневной жизни, рекомендуются как офлайн, так и онлайн-формы поддержки.

Помимо рассмотренных здесь мер, в докладе заместителя директора по практической работе, профессионального образовательного учреждения, звучал призыв включить в учебные программы навыки и методы, которые могут способствовать сохранению психического здоровья учащихся. Стоит подчеркнуть важность социальных и эмоциональных компетенций учащихся и то, насколько они важны для их успеха в настоящем и будущем, в том числе для их психического здоровья и благополучия. Точно так же интеграция социально-эмоциональных компетенций в образовательные программы и учебные планы может быть полезна для предотвращения и снижения уровня стресса и эмоционального выгорания, которые часто возникают в школах и университетах.

Кроме того, преподавателям и учащимся следует повышать осведомлённость о синдроме эмоционального выгорания как методе профилактики и снижения уровня эмоционального выгорания у учащихся. Такие программы и методы повышения осведомлённости должны включать обучение учащихся распознаванию симптомов эмоционального выгорания, а также тому, где и как можно получить поддержку в случае необходимости. Кроме того, учителя должны понимать, как выявлять и помогать учащимся, у которых могут проявляться симптомы эмоционального выгорания, как направлять их к соответствующим специалистам и даже помогать таким учащимся в своих классах. Эти стратегии должны побуждать учащихся как помогать самим себе, так и принимать помощь от окружающих, и, возможно, снизят потребность в постороннем вмешательстве.

Эффективная поддержка со стороны учебных заведений, которые включают в себя как консультирование, так и предоставление локальных и онлайн-возможностей для стажировок, также очень важны. Необходимо, чтобы образовательные учреждения создали поддерживающую среду, в которой студенты могли бы безопасно выражать свои ожидания, переживания и успехи. Программы менторства и карьерного консультирования становятся необходимостью в борьбе с выгоранием.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что осознание своих профессиональных интересов и умений способствует предотвращению психологического выгорания, поскольку студенты, более осмысленно подходя к выбору дальнейшего пути развития и трудовой деятельности, повышают свою мотивацию. Таким образом, эффективная поддержка со стороны учебных заведений и преподавателей играет ключевую роль в этом процессе. Преподаватели, осознавая важность практического обучения, могут создавать более интерактивные и вовлекающие занятия, поддерживая у студентов интерес к предмету и уверенность в своих навыках. Университеты, которые активно внедряют программы менторства и карьерного консультирования, также способствуют снижению уровня стресса и неопределённости у студентов, вводя их в мир будущей профессии задолго до окончания учебы. Кроме того, поддержка со стороны сообществ, образованных в рамках учебных заведений, также необходима для создания здоровой и поддерживающей атмосферы, что в свою очередь способствует формированию профессиональной идентичности студентов и снижает вероятность эмоционального выгорания.

Таким образом, создание бесшовного обучения, которое связывает теорию и практику, а также наличие эффективной поддержки со стороны учебных заведений и преподавателей, может не только улучшить качество образования, но и существенно снизить риск выгорания студентов. Это требует комплексного подхода и слаженного сотрудничества всех участников образовательного процесса, но плоды этих усилий превзойдут все ожидания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мэдиган Д.Дж., Ким Л.Э., Гландорф Х.Л. Мероприятия по снижению эмоционального выгорания у студентов: систематический обзор и мета-анализ. Европейский журнал психологии образования, 2024, № 39 (2), С. 931–957.
2. Мальцева С.М. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов / С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова, И.Ю. Исаева, Е.С. Назаркина. - Текст: непосредственный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2020. - №2 (31). - С. 348–350.
3. Синдром эмоционального выгорания у студентов педиатрического факультета и его последствия для профессионального роста / К.И. Бакличева, П.С. Балабан, Л.Т. Баранская, А.И. Пролиско // - Рязань, 23–24 ноября 2023 года. – Рязань: Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова, 2024. – С. 67–73.
4. Ненахова Е.В. Особенности эмоционального выгорания студентов / Ненахова Е.В., Байкова О.А., Земскова А.В. - // Эпомен: медицинские науки. - 2022. - №5. - С. 58–66.

5. Стрекалова Г.Р. «Бесшовное» обучение в повышении качества образования / Г.Р. Стрекалова // Управление устойчивым развитием. – 2021. – № 1(32). – С. 103–108
6. Ганоцкая Д.П. Взаимосвязь эмоционального выгорания и перфекционизма у студентов с разными профессиональными намерениями / Д.П. Ганоцкая, С.В. Яремчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2024. – № 3. – С. 10–14.
7. Радченко Г.В. Применение дистанционных образовательных технологий для создания бесшовной среды обучения / Г.В. Радченко // – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2023. – С. 288–291
8. Зайцева К.Д. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов очной и заочной форм обучения / К.Д. Зайцева // Том Выпуск 6. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2014. – С. 60–68
9. Пацей А.В. Эмоциональное выгорание студентов в период обучения / А.В. Пацей // Психологическая студия: Сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова / Под редакцией С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича. Том Выпуск 11. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2018. – С. 158–160
10. Косцова М.В. Эмоциональное выгорание студентов в процессе обучения / М.В. Косцова, С.О. Бабенко, Е.С. Криковцева // Modern Science. – 2021. – № 10–1. – С. 355–359.
11. Неврюев А.Н. Связь отношения к дистанционному обучению студентов с отчуждением от учебы и эмоциональным выгоранием / А.Н. Неврюев, О.А. Сычев, И.Р. Сариева // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 1. – С. 136–146.

© Петрушкин Андрей Викторович (petrushkin.a@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»