

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Арнагелдиева Д.Д., Дормидонтов Р.А.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

eneshka99yyl@gmail.com

dormi1976@mail.ru

Аннотация. В статье раскрываются факторы эмоционального выгорания педагогов в условиях цифровизации образования. Рассматривается влияние цифровой среды на психоэмоциональное состояние преподавателей на основе новейших отечественных и международных исследований. Обосновывается необходимость учета в условиях цифровизации психологических аспектов профессиональной деятельности педагогов и профилактики их эмоционального выгорания и цифрового истощения.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, цифровизация, цифровое истощение, педагоги, стресс

На педагога, в силу особенностей профессиональной деятельности, всегда оказывает влияние ряд социально-психологических факторов, приводящих к профессиональной деформации: повышенная эмоциональная нагрузка, однообразие в работе и вместе с тем неопределенность из-за реформ в образовании; необходимость одновременно быть наставником, администратором и психологом; социальные сравнения (конкуренция с коллегами, ощущение несправедливой оценки труда) и т.д. Также отмечается, что «при увеличении неудовлетворенности условиями труда возрастают показатели выраженности эмоционального выгорания и профессионального стресса» [1, с. 5].

В современных условиях цифровизации образования на педагогов дополнительно влияет информационная перегрузка, круглосуточная доступность через мессенджеры и электронную почту, необходимость постоянного обучения для освоения новых цифровых инструментов, изменение роли учителя, цифровой разрыв в техническом оснащении между учителями, учениками и школами, открытость деятельности для администрации и родителей и т.п.

Помимо того, основными факторами эмоционального выгорания являются освоение цифровых инструментов и платформ в краткие сроки, недостаточность технической поддержки, увеличение объемов трудозатрат, разработка интерактивных электронных учебных материалов, снижение мотивации и степени вовлеченности обучающихся. Кроме того, отсутствие прямого эмоционального контакта с учащимися и коллегами вызывает дискомфорт и ощущение социальной изоляции.

При этом цифровизация не отменяет традиционные факторы деформации, а накладывается на них, создавая новую, более интенсивную и комплексную нагрузку на педагога, приводя к эмоциональному выгоранию. Следовательно, эмоциональное выгорание педагогов в условиях цифровизации представляет собой синдром хронического стресса, возникающий из-за перегрузки, связанной с необходимостью постоянного освоения новых технологий, усиленного взаимодействия в онлайн-формате и ограниченных возможностей для живого общения.

Наиболее интенсивно синдром «burnout» начал изучаться после появления концепции психического выгорания, предложенной К. Маслач. Ее опросник Maslach burnout inventory (МВИ) позволил стандартизировать проводимые исследования на основе трехмерной конструкции, включающей эмоциональное истощение, отстранённость от профессиональной деятельности (деперсонализация) и снижение чувства профессиональной эффективности (редуцирование личных достижений) [2]. Растущий

интерес к данному вопросу находит свое подтверждение в серии научных работ, выполненных в разных странах в последние годы.

Массовый переход на дистанционное обучение во время пандемии COVID-19, вопреки прогнозам, не облегчил, а усугубил труд учителей, приведя к волне профессионального выгорания, что подтверждается свежими данными. Исследование методом опроса учителей и последующих фокус-групп, проведенное в США и опубликованное в 2024 г., показало, что более высокий уровень выгорания был у преподавателей, использовавших системы управления обучением Canvas и Schoology, которые, согласно ожиданиям, должны были упростить работу в период пандемии. Авторы отмечают, что внедрение новых инструментов без снятия старых требований является просто дополнительной нагрузкой и напрямую ведет к выгоранию [3].

Согласно данным по изучению психологического состояния 2250 педагогов Великобритании в период дистанционного обучения было выделено 3 группы. Самые низкие показатели тревожности и депрессии были зафиксированы в группе «принимающие перемены». Ее участники легче всего адаптировались к дистанционной работе, реже опасались увольнения и финансовых проблем. Группа «сопротивляющиеся переменам», напротив, испытывала наибольшие трудности с адаптацией и сильнее всего беспокоилась о сохранности рабочего места и своем финансовом положении. При этом по общему уровню тревожности они занимали среднюю позицию. Группа «испытывающие сложности» выделялась наивысшим уровнем тревоги, однако по другим параметрам (адаптация, опасения потери работы) ее результаты были промежуточными между двумя другими группами [4].

В России также проводились подобные исследования влияния цифровизации на систему образования. Полученные Е.А. Алениной и др. результаты согласуются с данными британских исследователей, в которых 93% группы «испытывающих трудности» показало тревожность, а меньше всего участников, испытывающих тревогу (8%) оказалось в группе «принимающие перемены». При этом все группы продемонстрировали низкий уровень адаптации к дистанционному формату, а группа «испытывающие трудности» отличалась высоким желанием сменить профессию [5].

Ряд исследователей подтверждают, что преподаватели, уверенно владеющие цифровыми инструментами и имеющие методическую поддержку, реже демонстрируют признаки профессионального истощения. Кроме того, условия цифровизации не напрямую определяют выгорание преподавателей, а опосредованы другими факторами, к примеру, личностными [6].

Турецкие исследователи выявили у преподавателей, работавших в Zoom и Microsoft Teams, феномен «цифрового истощения». Данное состояние жизни «за экраном» проявляется в виде усталости, снижения концентрации и мотивации. Его причинами авторы называют перегрузку видеоконференциями, когнитивное перенапряжение и психологическое давление, сходное с выгоранием [7].

Цифровое выгорание усугубляется размыванием границ между работой и личным пространством. Например, показано, что преподаватели, работавшие удаленно, постоянно испытывали давление необходимости быть на связи с учениками и коллегами после окончания рабочего дня, что значительно увеличивало их нагрузку. Ученые напрямую связывают увеличение продолжительности рабочего дня и нарушение личных границ с ухудшением качества жизни педагогов [8].

Цифровое выгорание усиливает традиционные симптомы профессионального выгорания, особенно в условиях цифровизации, добавляя многозадачность, непреходящее давление информационной перегрузки и необходимость постоянно быть «на связи».

Обобщая все вышесказанное, можно отметить, что эмоциональное выгорание педагогов в условиях цифровизации обусловлено увеличенной нагрузкой, необходимостью постоянно осваивать новые технологии, размыванием границ между рабочим и личным временем, а также информационной перегрузкой. Основные

проявления включают эмоциональное истощение, раздражительность, снижение концентрации, хроническую усталость и физические симптомы (бессонница, головные боли, учащенное сердцебиение). В результате, длительное накопление острodefицитных стрессовых нагрузок в результате глубокого профессионального эмоционального выгорания способно обусловить возникновение целого спектра разнообразных психологических расстройств, включая клиническую депрессию и тревожные расстройства [9].

С.Н. Пак предлагает снизить стресс от цифровой перегрузки, используя «установление четких временных границ для онлайн-работы, отказ от цифровых устройств в свободное время, развитие цифровой грамотности, приоритизацию задач» [10, с. 7].

В целом для снижения хронического стресса и профилактики выгорания эффективны два направления действий. На индивидуальном уровне важно развивать эмоциональный интеллект и самоконтроль, следить за балансом между работой и отдыхом, а также регулярно использовать техники релаксации и дыхательные упражнения. На уровне руководства ключевую роль играет психологическая поддержка. Администрация может помочь, создав возможности для профессионального роста и обмена опытом, а также внедрив систему регулярного признания и поощрения достижений учителей.

Для профилактики и снижения уровня выгорания в условиях цифровизации образования рекомендуется, например, проводить регулярные тренинги по цифровой педагогике, управлению временем и стресс-менеджменту, создавать программы наставничества и профессиональные сообщества, где педагоги могут обмениваться опытом и получать поддержку

Таким образом, эффективное развитие образования в цифровую эпоху требует комплексного подхода. Одних технологических решений недостаточно – необходимо обеспечить психологическую поддержку учителей, без которой их участие в процессе цифровизации не будет полноценным.

Литература

1. Джига Н.Д. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного образования // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 6. <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf>
2. Maslach, C., Jackson, S.E. Maslach burnout inventory (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. Los Angeles, 1986. 34 p.
3. Marshall D. T., Moore T., Pressley T. Technology is supposed to decrease teacher burnout – but we found it can sometimes make it worse // The Conversation. October 10. 2024. URL: <https://theconversation.com/technology-is-supposed-to-decrease-teacher-burnout-but-we-found-it-can-sometimes-make-it-worse-234567>.
4. Duffy B., Allington D. The accepting, the suffering and the resisting: the different reactions to life under lockdown. The Policy Institute, Kings College London. 2020. April 27. Available from: <https://www.kcl.ac.uk/policy-institute/assets/Coronavirus-in-the-UK-cluster-analysis.pdf>.
5. Аленина Е.А., Барцева К.В. и др. Уроки пандемии: анализ опыта перехода на онлайн-преподавание в средней школе // Психологическая наука и образование. 2022. 27(6). С. 84-101.
6. Хакимова Н.Р., Матлаш В.Д., Григорьева Е.В. Профессиональное выгорание педагогов в условиях цифровизации образования // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2022. №1 (45). С. 169-174.
7. Liman Kaban A, Kaynar N. Too much screen? An exploratory examination of digital exhaustion of educators in Turkiye // Turkish Online Journal of Distance Education. Vol. 24(1). P. 54-73.

8. Lizana P.A, Vega-Fernandez G. Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work-Family Balance and Quality of Life // Int J Environ Res Public Health. 2021 Jul 16;18(14). 7566.

9. Решетова И.В., Илюхин А.Г. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях дистанционного образования // Молодой ученый. 2024. № 5 (504). С. 176-178.

10. Пак С.Н. Современные тенденции в исследовании профессионального выгорания педагогов: цифровое выгорание и онлайн-обучение // YURT FAXRI. 2025. Т. 1. № 1. С. 1-9.