

Фадейкина Екатерина Александровна | [fada.katrina@gmail.com](mailto:fada.katrina@gmail.com)

Специалист по учебно-методической работе кафедры  
педагогике и психологии

Калининградский областной институт развития образования  
Калининград, Россия

## Некоторые аспекты профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий

**Аннотация.** Статья посвящена синдрому эмоционального выгорания педагогов в профессиональной сфере в условиях организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Рассмотрены основные составляющие профессионального выгорания, а также факторы, ведущие к нему. Проведен анализ результатов опроса педагогов, выявлены основные стрессогенные риски, повышающие шансы получения педагогами профессионального стресса в условиях организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий. На основе результатов опроса педагогов разработаны рекомендации по устранению причин и профилактике профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание педагогов, профессиональное выгорание, профессиональный стресс, дистанционное обучение, дистанционные образовательные технологии,

профилактика эмоционального выгорания, здоровьесберегающие технологии.

Все чаще в повседневной жизни мы сталкиваемся с явлением профессионального стресса, синдромом эмоционального и профессионального выгорания. В большей степени это касается тех профессий, чья работа связана с взаимодействием с людьми. К таким профессиям относится и педагогическая. События 2020 года, когда приходилось учитывать условия пандемии COVID-19, ужесточение мер по самоизоляции не только выдвинули перед педагогическим сообществом новые требования, например, в части активного применения дистанционных образовательных технологий (далее — ДОТ), но и создали некий экзистенциальный кризис, когда по-прежнему действовать уже невозможно, а как действовать по-новому — еще непонятно. Все это оказало влияние на психоземotionalный фон педагогов и потребовало введения

профилактических мер для поддержания психолого-педагогической безопасности образовательной среды.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» (staff burnout) был введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером применительно к профессиональной сфере [5]. В дальнейшем данный синдром был исследован рядом зарубежных и отечественных ученых, которые показали, что это явление затрагивает не только профессиональную, но и другие сферы жизнедеятельности. Согласно международной классификации болезней МКБ-10, данному синдрому соответствует официальный диагноз — переутомление, состояние истощения жизненных сил [2].

В настоящее время исследователи в области психологии, психиатрии и неврологии считают, что главной причиной эмоционального истощения является стресс, основоположником учения о котором считается физиолог Ганс Селье. Концепция стресса подробно описана в монографии Л. А. Китаева-Смыка. Стресс вызывает неспецифическую реакцию организма и является адаптацией, возникшей в процессе эволюции, к воздействию внешней среды [1, с. 5-10]. Под эмоциональный стрессом в настоящее время понимают широкий круг психических проявлений, которые носят приспособительный характер к меняющимся и раздражающим условиям [Там же. С. 22-24]. Внешние, значимые для человека факторы вызывают в организме два вида стресса: эустресс (воспринимается

как гармоничный и проявляется в виде прилива сил, энергии, способствует повышению работоспособности) и дистресс (воспринимается как напряженный, сопровождается усталостью, раздражением и в результате — снижением эффективности труда). Длительное воздействие эмоционального дистресса может стать причиной эмоционального истощения и, как следствие, профессионального выгорания [3].

Профессия «учитель», наряду с такими, как сотрудники органов, обеспечивающих безопасность общества и государства, работники медицинских, социальных и психологических служб, является одной из самых стрессовых. В настоящее время принято считать, что профессиональное выгорание состоит из трех основных компонентов, которые изучены и выделены К. Маслач и С. Джексон в 1981 году [6].

1. **Эмоциональное истощение** проявляется на психоэмоциональном уровне, что в первую очередь выражается в эмоциональных срывах, к которым приводит беспомощность, чувство усталости, общее снижение энергетического тонуса и работоспособности. На фоне этого могут возникать различные физические недомогания и психосоматические расстройства. Одним из основных показателей является безразличие к потребностям других людей и эмоциональная холодность.
2. **Деперсонализация** происходит на коммуникативном уровне и выражается в возникновении проблем в

отношениях с другими людьми. Это существенно сказывается на взаимоотношениях с коллегами, руководящим составом и обучающимися. Основным проявлением деперсонализации является то, что педагог дистанцируется от учеников, проявляет в отношении них разного рода негативную реакцию. Похожая ситуация может наблюдаться и с коллегами. В зависимости от особенностей личности, в одних случаях у педагога повышается зависимость от мнения коллег, ориентация на одобрение начальства, а в других — повышается негативизм, вспыльчивость, потребность в самоутверждении и отстаивании своих интересов.

- 3. Редукция личных достижений.** Данный компонент в первую очередь ориентирован на самооценку. Чаще всего проявляется в обесценивании своей деятельности, занижении своих профессиональных успехов и достижений, а также вынесением себе и своей работе общей негативной оценки, сопровождающейся чувством собственной некомпетентности.

Три вышеупомянутых компонента могут проявляться как отдельно друг от друга, так и одновременно.

В 2020 году в связи с ужесточением режима самоизоляции по причине распространения COVID-19 образовательные организации Калининградской области были переведены на обучение с ДОТ. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации»,

есть два основных понятия: «электронное обучение» и «дистанционные образовательные технологии». В основе определений обоих терминов лежит применение информационно-телекоммуникационных сетей, однако основное различие между электронным обучением и дистанционными образовательными технологиями заключается в том, что в последнем случае обучение происходит на расстоянии, удаленно, на дистанции [4]. Именно данная форма обучения в разговорной речи получила название «дистант» или «дистанционное обучение».

В апреле 2020 года специалистами кафедры педагогики и психологии Калининградского областного института развития образования был проведен анонимный опрос среди педагогов Калининградской области, посвященный выявлению проблем, с которыми столкнулись педагоги при переходе на обучение с применением ДОТ. В опросе приняли участие 76 учителей из общеобразовательных организаций Калининградской области. Основная часть вопросов была посвящена технологиям и методикам, применяемым на уроках. В исследовании также был включен вопрос, посвященный психоэмоциональному состоянию педагогов: «Какие трудности, возникшие при переходе в режим дистанционного обучения, вызывают у вас эмоциональное напряжение или стресс?»

Сходные ответы были объединены в категории:

- а) технические неполадки со связью;

- б) совмещение работы с домашними делами;
- в) повышение нагрузки и новые программы;
- г) сложность контроля образовательного процесса;

- д) нарушение привычного режима.

Результаты отражены в процентном соотношении в виде диаграммы на рисунке 1.

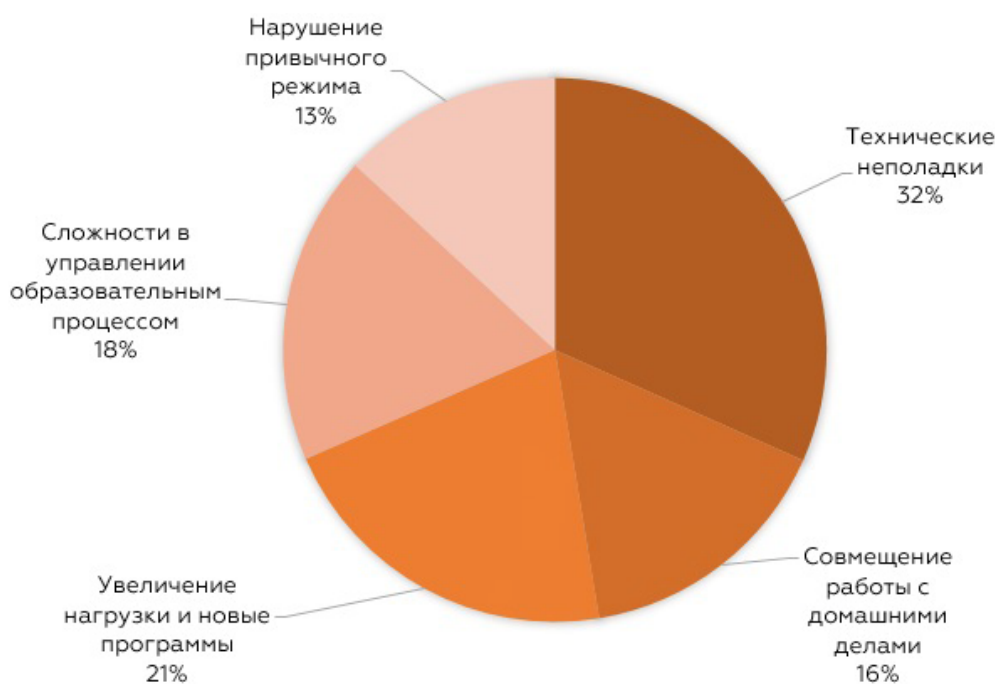


Рисунок 1 – Трудности в работе педагогов при реализации образовательных программ с применением ДОТ, вызывающие психоэмоциональное напряжение

Анализ результатов позволил выявить несколько стрессогенных факторов риска, сопровождающих ДОТ. Наиболее актуален для педагогов фактор, обозначенный буквой «а»; он включает в себя все технические неполадки, влияющие на качество проведения урока. Также выражен фактор, обозначенный буквой «б»,

объединяющий проблемы, связанные с новыми требованиями к образовательным процессам, повышением нагрузки и необходимостью в освоении новых технологий. Остальные три группы факторов составляют менее 20 % каждый. Анализ результатов также позволил распределить стрессогенные риски с учетом

традиционной группы факторов, влияющих на профессиональное выгорание. Принято выделять три группы факторов: личностные, статусно-ролевые и профессионально-организационные.

*Личностные факторы* — определенные черты личности, которые способствуют развитию выгорания педагога. К ним относятся наличие внутренних конфликтов, стратегия реагирования, адаптации и преодоления стрессовых ситуаций, умение гармонично выстраивать коммуникации с коллегами. В рамках организации обучения с применением ДОТ учителя отмечают, что стрессогенные риски связаны с потребностью в проявлении гибкости, быстрой адаптации к меняющимся условиям, индивидуальной реакции на стресс и применением адекватных стратегий реагирования. К этой категории можно отнести индивидуальный уровень здоровья. Применение ДОТ увеличило время проведения перед экраном компьютера или смартфона, что привело к усилению нагрузки на глаза, а это, в свою очередь, — к быстрому переутомлению.

*Статусно-ролевые факторы* включают в себя неудовлетворенность социальным положением, трудности в совмещении разных социальных ролей, уровень профессиональной компетентности педагога, степень неудовлетворенности социальным, профессиональным и личностным ростом. В эту категорию можно отнести повышение нагрузки на педагогов, особенно женского пола, имеющих детей. Им приходилось организовывать

не только свою деятельность, но и полноценно вести домашние дела, контролировать деятельность детей, в том числе образовательную, что вызвало трудности в совмещении ролей родителя, домохозяйки и педагога.

*Профессионально-организационные факторы* включают в себя обеспечение безопасных и комфортных психолого-педагогических условий образовательной организации — таких, как психологический климат, стиль отношений между учителями, обучающимися и руководящим составом, обеспечение классов материально-техническим оснащением, необходимым для полноценного проведения занятий. В данном случае на первый план выходят технические проблемы, связанные с несовершенством современных технологий. В частности, учителями были отмечены низкая скорость сети Интернет, перебои связи или ее полное отсутствие (как у педагогов, так и у детей). Эта группа факторов включает в себя стрессогенные риски, связанные с вынужденной работой в непривычных условиях, потребностью в короткие сроки освоить новые технологии, платформы, формы проведения уроков; скорректировать методику под новые условия обучения, в том числе удерживать внимание класса в режиме онлайн.

В совокупности рассмотренные виды стрессогенных факторов риска приводят к неэффективности образовательного процесса, что проявляется в снижении уровня освоения образовательной программы обучающимися и

повышении раздражения учителя. Видя низкие результаты, педагог ощущает, что его силы были потрачены зря, и у него может создаться впечатление бесполезности профессиональной деятельности, отсутствия ее практической значимости, что ведет к обесцениванию своего труда. Таким образом, мы наблюдаем все три компонента профессионального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Именно поэтому важно своевременно диагностировать вероятность профессионального выгорания педагогов и регулярно проводить с ними профилактическую работу, особенно в условиях организации дистанционного обучения.

Для профилактики личностных факторов учителям необходимо регулярно повышать свою компетентность не только в профессиональном плане, осваивая и применяя современные технологии, но и в области развития надпрофессиональных навыков — таких, как комплексное решение проблем, критическое мышление, когнитивная гибкость, креативность, коммуникативность и др. Кроме того, важно совместно со школьным психологом анализировать преобладающие сценарии реагирования в стрессовых ситуациях и работать над их коррекцией. Исключительную значимость в данной ситуации приобретает деятельность по развитию эмоционального интеллекта и управлению эмоциональным состоянием. Для профилактики усталости глаз необходимо чаще менять вид деятельности. Существует ряд упражнений для снятия

усталости с глазных мышц, которые можно применять в качестве здоровьесберегающей технологии совместно с детьми. Приведем пример некоторых из них.

Упражнение 1 «Темные ладошки». Закрывать глаза двумя ладонями так, чтобы максимально перекрыть доступ света. Поддерживать их 10-15 секунд. Этого достаточно, чтобы мышцы глазного яблока расслабились. В этот момент можно представлять море, горы, лес или что-то из темы урока.

Упражнение 2 «Рисование носом». Закрывать глаза и представить, что кончик носа — это карандаш, которым в воздухе можно нарисовать любую фигуру, цифру или букву. Совместно с детьми можно таким образом рисовать «смайлик», воображаемую пятерку или другой простой образ по теме урока. Такое упражнение длится от 30 секунд до 1 минуты и помогает не только расслабить мышцы глазного яблока, но и размять шею, что усилит приток крови к мозгу.

Таким же образом можно применять простые упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для корректировки эмоционального состояния можно применять различные техники арт-терапии и нейрографики.

Профилактика статусно-ролевых факторов, обозначенных учителями как стрессогенные риски, сводится скорее не к образовательному процессу с применением дистанционных образовательных



технологий, а к вынужденной работе дома в связи с режимом самоизоляции. Однако такие риски могут быть и в других ситуациях, их нивелирование сводится к развитию навыков эффективного планирования и автоматизации образовательных процессов, что очень перекликается со следующей группой факторов.

Профилактика профессионально-организационных факторов в значительной степени зависит от технических возможностей образовательной организации. Сейчас в этом направлении реализуется часть программ, в частности Федеральный проект «Цифровая образовательная среда». Существенно снизит риск технических сбоев использование в образовательном процессе готовых видеуроков и специализированных платформ — таких, как Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>), Фоксфорд (<https://foxford.ru/>), Учи.ру (<https://uchi.ru/>), Инфоурок (<https://iu.ru/>) и др. Для педагогов Калининградской области предусмотрено предоставление Калининградским областным институтом развития образования платформы дистанционного обучения Moodle для разработки собственных предметных курсов. Данная платформа имеет разнообразные возможности для создания разных типов заданий и автоматической проверки их. В случае полного отсутствия Интернета можно воспользоваться сохраненными на электронном носителе видеозаписями.

Таким образом, профессиональное выгорание педагогов действительно может

усилиться под воздействием стрессогенных факторов риска во время организации обучения с применением ДОТ, но в то же время во многом определяется индивидуальными личностными качествами, способностями, реакцией на внешние обстоятельства и доминирующими моделями поведения личности при столкновении с проблемами. Следует обратить внимание, что высокий уровень стрессогенности обусловлен не столько переходом на дистанционное обучение, сколько резкой сменой деятельности и нарушением ее привычного ритма в связи с режимом повышенной готовности, ужесточением мер самоизоляции и общим повышенным нервно-психическим напряжением, связанным с переживаниями по поводу пандемии COVID-19. Тем не менее, регулярное самообразование, повышение профессиональной компетентности, развитие личностных качеств, регулярное применение профилактических методов, направленных на нивелирование стрессогенных рисков, помогут педагогу не только справиться с эмоциональным и профессиональным стрессом, но и, вероятно, положительно скажутся на повышении интереса обучающихся к учебной деятельности и как итог — на результатах освоения ими образовательной программы.

#### Список литературы

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Издательство «Книга по требованию», 2013. — 368 с.
2. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)

[Электронный ресурс]. — URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=22502> (дата обращения: 24.02.2021).

3. Фадеекина, Е. А. Современные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «Студенческий». — 2021. — № 1 (129). — URL: <https://sibac.info/journal/student/129/198862> (дата обращения: 10.02.2021).
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». — М.: Проспект, 2020. — 224 с.
5. Freudenberger, H. J. Staff Burnout / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30. — P. 159-165.
6. Maslach, C. Multidimensional Theory of Burnout [Electronic resource] / C. Maslach — URL: [https://www.researchgate.net/profile/Christina-Maslach/publication/280939428\\_A\\_Multidimensional\\_Theory\\_of\\_Burnout/links/55cd2b0708aebbb8f577ea5/A-Multidimensional-Theory-of-Burnout.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Christina-Maslach/publication/280939428_A_Multidimensional_Theory_of_Burnout/links/55cd2b0708aebbb8f577ea5/A-Multidimensional-Theory-of-Burnout.pdf) (accessed 19.11.2020).

---

### Ekaterina A. Fadeykina

Kaliningrad regional institute  
of educational development  
Kaliningrad, Russia

## Some aspects of the prevention of professional burnout of teachers in the conditions of the organization of training with the use of distance educational technologies

***Abstract.** The article is devoted to the syndrome of the emotional burnout of teachers in the professional sphere under the organization of training with the use of distance educational technologies. The main components of professional burnout as well as the main factors leading to it are considered. The analysis of the results of the survey of teachers was carried out, and the main stress risk factors that increase the chances of teachers to get a professional stress in the conditions of the organization of training using distance educational technologies were identified. Based on these results, the recommendations were created to handle the reasons and prevent professional burnout.*

***Keywords:** emotional burnout of teachers, professional burnout, professional stress, distance learning, distance educational technologies, prevention of emotional burnout, health-saving technologies.*