

УДК 37.013

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ

¹Пак С.Н., ¹Нуркулова М.Р., ²Нуркулова Э.Р.

¹Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, Бишкек,
e-mail: stellapn@mail.ru, maripanr@mail.ru;

²Бишкекский государственный университет им. К. Карасаева, Бишкек,
e-mail: Nurkulova0104@mail.ru

Наше небольшое исследование посвящено профессиональному выгоранию в условиях пандемии и необходимости перехода педагогов на онлайн-обучение. В этих условиях педагоги обрели огромную социальную значимость и важность, наравне с медиками. Перед педагогами возникли проблемы, на решение которых не было времени и соответствующих навыков. Эмоциональную напряженность и тревожность усугубляли и неопределенность ситуации, отсутствие контроля, обратной связи, ресурсов, проблемы здоровья, семейные отношения, что ускорило процесс профессионального выгорания. Выгорание опасно тем, что на начальной стадии педагог не видит и не осознает свои изменения или симптомы, на этой стадии важно обратить внимание на факторы, которые могут привести к развитию профессионального выгорания. Поэтому необходимо проводить своевременно комплексные профилактические мероприятия по предупреждению выгорания. Мы постарались рассмотреть основные причины, которые во многом дали ускоренное выгорание. Педагог, оказавшись в сложной для него ситуации, не всегда мог использовать свои внутренние резервы для саморегуляции, что приводило к появлению симптомов выгорания. Профессия педагога и без того считается одной из самых «выгораемых», и, к большому сожалению, педагогов не готовят к большому эмоциональному и физическим перегрузкам.

Ключевые слова: выгорание, профессиональное выгорание, стресс, стрессоустойчивость, тревожность, онлайн-обучение, ресурсы, саморегуляция

PROBLEMS OF PROFESSIONAL BURN OUT OF TEACHERS IN ONLINE LEARNING

¹Pak S.N., ¹Nurkulova M.R., ²Nurkulova E.R.

¹Kyrgyz State University named after I. Arabaeva, Bishkek, e-mail: stellapn@mail.ru, maripanr@mail.ru;

²Bishkek State University named after K. Karasaeva, Bishkek, e-mail: Nurkulova0104@mail.ru

Our small study focuses on professional burnout in a pandemic and the need for teachers to switch to online learning. In these conditions, teachers have acquired enormous social significance and importance, on a par with doctors. The teachers faced problems, for the solution of which there was no time and appropriate skills. Emotional tension and anxiety were aggravated by the uncertainty of the situation, lack of control, feedback, resources, health problems, family relationships, which accelerated the process of professional burnout. Burnout is dangerous because at the initial stage the teacher does not see and is not aware of his changes or symptoms, at this stage it is important to pay attention to the factors that can lead to the development of professional burnout. Therefore, it is necessary to carry out timely comprehensive preventive measures to prevent burnout. We have tried to consider the main reasons that have largely resulted in accelerated burnout. The teacher, finding himself in a difficult situation for him, could not always use his internal reserves for self-regulation, which led to the onset of burnout symptoms. The profession of a teacher is already considered one of the most «burned out», and unfortunately, they are not prepared for great emotional and physical overload.

Keywords: burnout, professional burnout, stress, resistance to stress, anxiety, online learning, resources, self-regulation

При сложившейся ситуации мировой пандемии многие педагоги оказались в ситуации неготовности к обучению, что привело ко многим ошибочным шагам. На этом фоне педагоги, испытывая огромное напряжение в стрессовой ситуации, были на пути профессионального выгорания.

Большая ответственность, напряженность, тревожность вели к снижению адаптационных ресурсов педагогов, и без того часто находящихся в ситуациях, когда возможности ресурсов для преодоления стрессов намного превышены. Все это способствовало ускоренному профессиональному выгоранию педагогов.

Нашей целью было рассмотреть основные причины и факторы, которые могли

ускорить процесс профессионального выгорания педагогов при онлайн-обучении.

Наше исследование основывалось на методах наблюдений и бесед с педагогами и на этой основе мы решили обобщить результаты для того, чтобы в критических ситуациях педагог был готов к возможным физическим и эмоциональным перегрузкам. К сожалению, этому не учат в институтах и не формируют соответствующих навыков для их преодоления.

Возможно, наше небольшое исследование привлечет внимание педагогов и руководителей образовательных учреждений. Это позволит своевременно и серьезно отнестись к вопросу профилактики профессионального выгорания педагогов.

Выбор данной проблемы обусловлен в связи со сложившейся в мире эпидемиологической ситуацией. Пандемия высветила многие проблемы не только в экономическом, социальном поле, но и в образовательном.

Необходимость разрешения возникших противоречий в образовательном пространстве обнажила слабые стороны профессиональной деятельности педагогов:

- между целями и задачами воспитания, обучения, развития и используемыми методами, формами и средствами педагогической деятельности;

- между уровнем подготовки педагога и его готовностью действовать в сложившейся ситуации;

- между целями и задачами урока и уровнем познавательной активности учеников;

- между возможностями отдельного ученика и дистанционным характером обучения.

Возникли новые потребности, на которые необходимо было быстро среагировать и найти способ их удовлетворить. Все это привело к тому, что профессия учителя оказалась одной из значимых, от которой зависела судьба многих представителей социальных групп. И здесь проблема сохранения психического здоровья педагога стала очень важной с начала пандемии. Не остались в стороне и наши педагоги.

Профессия учителя относится к типу профессий, которые характеризуются своими специфическими особенностями: ненормированный рабочий день, большие физические и психоэмоциональные нагрузки, низкий заработок и социальный статус, бесконечные проверки и отчеты, подчиненность особым нормам и правилам поведения.

Негативные проявления в ситуациях интенсивного общения, недостаточность ресурсов при большом объеме работ, накапливаемых администрацией, постоянный стресс создают для педагога определенные трудности в реальной жизни.

Специфика педагогической профессии еще состоит в том, что она имеет коллективный характер. Вертикаль и горизонталь общения составляют общую деятельность, что дает профессиональный и личностный рост педагогу. В этом и формируется потенциал личности педагога, который помогает приобретать социальный и профессиональный опыт, умение находить оригинальные решения, творческие пути, методы, формы.

В условиях пандемии и при необходимости перехода к онлайн-обучению педагог лишается основных уровней общения и дополнительных ресурсов для своей деятельности. Кроме того, не весь педагогический состав был готов к онлайн-обучению.

Если молодые педагоги, быстро сориентировавшись и разобравшись с компьютерными технологиями, как-то начали вести свою профессиональную деятельность, то педагоги старшего поколения оказались перед такими трудностями, как освоение компьютера и программ дистанционного обучения, с которыми не были хорошо знакомы.

Времени на освоение дистанционных технологий не было, а учебный процесс нельзя прерывать. Был недостаточен опыт для ведения онлайн-занятий, создания электронных дидактических материалов с разными формами подачи материала, программ для индивидуального обучения.

Не было времени на возможность продумать новые формы и попробовать разные средства и методы для преподавания, чтобы лучше отработать, выбрать наиболее доступный формат подачи учебного материала для удерживания внимания и мотивирования учащихся.

Это важный фактор, так как на ученика, находящегося дома, в непривычной (в психологическом плане) для обучения и восприятия учебного материала обстановке, воздействуют много отвлекающих моментов: в семье несколько детей и у всех одновременно начинаются занятия, не все в этой ситуации имеют доступ к компьютеру, наличие маленьких детей, присутствие старшего поколения: бабушек, дедушек и т.д.

И, как следствие, при таком подходе к обучению не задействованы все каналы восприятия информации, что снижает эффективность образовательного процесса. Было понимание, что необходимо что-то менять в сложившейся ситуации, а как это сделать, было неизвестно.

Проблему создавали и такие обстоятельства, как отсутствие ресурсов связи для онлайн-обучения как для педагогов, так и для учащихся: не все имели открытый и постоянный доступ к интернету. Это обстоятельство вело к потере связи с учеником и учителем, что, в свою очередь, вело к отсутствию контроля и ответственности.

На этот момент усиливался разрыв между качеством образования и включением личности в реальность. В это время надо было еще заботиться и о своей семье, детях. Вопрос здоровья выходил на первый план. Резкое ограничение общения, контакта, отсутствие обратной связи, ощущение бесконтрольности приводило к тревожному состоянию не только педагогов, но и учащихся.

Требования к академической успеваемости усугубляли и без того напряженную создающуюся ситуацию. Ответная реак-

ция – это возникновение внутриличностных конфликтов, как результат перегрузки педагогов. Внутриличностный конфликт возникал на фоне сильных негативных переживаний в сложившейся ситуации, противоречивых требований, личностных потребностей и ценностей.

Проблему усугублял еще и фактор здоровья педагогов. К истощению нервной системы приводило долгое пребывание в состоянии эмоционального напряжения и перенапряжения, в результате чего шел процесс внутреннего накопления отрицательных эмоций и, как следствие, возникали новые или всплывали старые хронические болезни.

На этом фоне наблюдались некоторые признаки профессионального выгорания: бессонница, чрезмерная усталость, пассивность, негативные установки, уменьшение или увеличение аппетита, проявление агрессии, страх заболеть. Начальная тревожность требовала больших энергетических затрат, которая сменялась снижением интереса к своей работе, разочарованию, негативным установкам.

Возникающие негативные установки могли вначале иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывалось наружу в виде раздражения или конфликтных ситуаций. Начинает расти напряжение в общении. В этих случаях педагогу нужно приложить много волевых усилий, чтобы заставить себя работать.

Здесь возможен, как писал Альфред Лэнгле [1], процесс дегуманизации. Это когда меняется отношение к людям: внимательное и уважительное отношение к людям превращается в негативное. Когда не остается эмоциональных сил, чтобы поддерживать отношения, тогда начинают включаться автоматические защитные реакции. Возможно и утрачивание чувств в отношении себя. Все эти факторы могут усугубить проблему профессионального выгорания педагогов.

Синдром выгорания можно рассмотреть по распространенной модели К. Маслач и С. Джексона [2]. Они выделяют три его основных составляющих:

- эмоциональное истощение (чувство беспомощности, безнадежности, эмоциональные срывы, повышенная усталость, снижение работоспособности, возникновение физического недомогания, «притупленность» эмоций, безразличие к потребностям других людей);

- деперсонализация (деформация отношений с другими людьми, повышение зависимости от других, повышение нега-

- тивизма, нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы),

- сокращенная профессиональная реализация (негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм служебных достоинств и возможностей, либо редуцирование собственного достоинства, ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим).

По этой модели три основных составляющих синдрома выгорания в условиях пандемии будут работать в ускоренном режиме, что будет сказываться на профессионализме педагогов.

Особенно это касается «трудоголиков», которые с полной отдачей и с большой долей ответственности работают зачастую в ущерб себе. Подвержены такому риску и педагоги с авторитарным стилем общения или с низким уровнем самооценки.

Онлайн-обучение влияет и на ролевую ограниченность, что ведет к неудовлетворенности профессиональной деятельностью, появляется чувство отверженности в референтной группе (как у педагогов, так и учащихся).

Если мы рассмотрим балансную модель Пезешкиана [3] на предмет ролевой деятельности, то видим, что ограниченность в деятельности и контактах высока во время пандемии, что отражается на следующих составляющих модели: на внутреннем мире и теле (рисунок).

Анализируя эту модель, психолог Дмитрий Дудалов акцентировал внимание на то, что «идеальным распределением жизненной энергии» является 25% на каждую сферу, и это можно считать «зеленым коридором».

Если на сферу приходится 10–20% или 30–50% – это «желтый коридор», и это сильное основание, чтобы считать наличие дисбаланса, что может привести к проблемным ситуациям (эмоциональное выгорание – это одна из них). Если на какую-то сферу приходится меньше 10% или больше 50% – это «красный» коридор, явный дисбаланс и попытка компенсировать за счет этой сферы другие. Это явный сигнал наличия (пусть не всегда явного) проблем».

Здесь мы видим, что наши педагоги находятся в «желтом» или «красном» коридорах, что ускоренно приводит к профессиональному выгоранию. Определяющую роль играет и нечеткая организация труда, вкладывание в работу больших личностных ресурсов, при недостаточности результатов, полная изоляция, дефицит административной, социальной, профессиональной поддержки со стороны коллег.



Балансная модель Носрата Пезешкиана

Если при офлайн-обучении отдельные эти факторы не могут вызвать профессионального выгорания, то при онлайн-обучении, при условии неготовности, как администрации, так и педагогов, а они срабатывают одновременно, намного ускоряют процесс выгорания.

Мы не можем с большой долей уверенности утверждать, что в ситуации онлайн-обучения все педагоги встанут на путь профессионального выгорания. Здесь важны внутренние личностные ресурсы каждого педагога, знание специальных методов и приемов саморегуляции, которые помогают личности быть более адаптированной и стрессоустойчивой.

Важность саморегуляции в жизни педагога очевидна, так как деятельность в основном направлена на межличностные отношения. Саморегуляция важна и для понимания поведения, деятельности ребенка, для результативности в решении разнообразных профессиональных задач.

Помимо регуляции своего поведения, педагог должен регулировать поведение своих учеников в различных ситуациях, в нашем случае – это условия карантина. Такая повышенная психическая нагрузка может негативно отразиться на интеллектуальной и эмоциональной сферах. От владения техниками саморегуляции зависит успешность профессиональной деятельности педагога.

Н.Е. Водопьянова в своем исследовании показала, что учителя, обладающие высоким адаптационным потенциалом и хорошей регуляцией своего поведения, менее подвержены влиянию профессиональных стрессов и выгоранию. Это прослеживается независимо от возраста и стажа работы педагогов [4].

Отсюда можно сделать вывод, что существует тесная связь между выгоранием и типом саморегуляции педагогов.

Говоря о личностных ресурсах, мы имеем в виду тип нервной системы, возраст, пол, состояние здоровья. Наличие кризисных периодов развития личности, например кризис середины жизни, зачастую после 50 лет у педагогов наблюдается тревожность, проявляющаяся нередко в сильном раздражении, эмоциональных срывах, которые также обостряют возможность выгорания.

Кроме того, у большинства учителей наблюдается высокая личностная тревожность, следствием которой являются гипертрофизация, драматизация и уход в глухую психологическую защиту.

Важно отметить, что педагоги реагируют на оценочные высказывания по поводу своих личностных данных, так как в силу своей профессиональной деятельности они привыкли оценивать других. Неблагоприятные педагогические ситуации, которые возникают как следствие собственных

личностных слабостей или профессиональных упущений, педагогу трудно принять.

Здесь важную роль играет и духовное состояние: насколько педагог готов сопротивляться стрессам, преодолевать опасности и не терять надежду. В этом случае личностные ресурсы хорошо помогают творческим личностям, у которых гибкость мышления помогает обновлять смыслообразующие составляющие, новые смыслы в профессиональной и личной жизни [5].

Если рассмотрим внешние ресурсы, которые противодействуют профессиональному выгоранию, то здесь семья оказывается на первом месте, откуда педагог должен получать эмоциональную поддержку.

Психологический климат в семье, межличностные семейные отношения, которые усугубляются бытовыми факторами, ежедневной рутинной, ограниченной простотой передвижения, нарушении территориальных и личностных границ – важный фактор в контексте профессионального выгорания [6].

В этих условиях семья может привести к истощению внутренних ресурсов из-за больших эмоциональных перегрузок в семье. Крайне важны для предотвращения профессионального выгорания сильная мотивация, понимание и видение смысла. Так как чувство, когда что-то делается без внутреннего согласия и ощущения ценности для себя, ведет к выгоранию.

Педагоги в большинстве случаев являются перфекционистами, им присуще чувство большой ответственности и принятие вины на себя, поэтому они больше подвержены эмоциональному выгоранию.

Профессиональное выгорание – это плата за то, что долгое время педагог находился в стрессовом состоянии и был отчужден от своей жизни. Большой поддержкой в данном случае должна являться администрация, поддержка и помощь коллег, так как профессиональная напряженность, ведущая к стрессу, будет растрчивать большие внутренние ресурсы.

Работу с предотвращением профессионального выгорания можно начать с разгрузки. На первое время необходимо разделить ответственность, видеть реальные и достижимые цели, критически рассматривать свои ожидания.

Умение рационально распланировать свое время, знание техник психической саморегуляции и релаксации являются эффективным способом профилактики предотвращения профессионального выгорания. Профилактические мероприятия, в свою очередь, должны быть комплексными: физическими, психологическими, на улучше-

ние морального климата в коллективе (семье), оптимизацию труда педагогов.

Существуют множество путей и методов для нормализации психофизического состояния: качественный сон, сбалансированное питание, физическая нагрузка, дыхательные упражнения, массаж, занятия йогой, медитация, водные процедуры, музыка, общение с друзьями, походы, пикники и другие. Каждый может выбрать оптимальные пути, чтобы уберечь себя от выгорания [7].

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенное нами небольшое исследование позволило сделать следующие выводы:

- в ситуации внезапной пандемии педагог оказывается в сложной ситуации, когда внутренние резервы могут быть истощены;
- для регуляции профессиональной деятельности на ведущую роль выходят индивидуально-личностные качества педагога;
- высокий уровень саморегуляции может быть защитным фактором при профессиональном выгорании;
- профилактические мероприятия по предотвращению выгорания должны иметь комплексный характер (учет внутренних и внешних факторов выгорания).

Заключение

Мы постарались разносторонне рассмотреть проблему профессионального выгорания педагогов при онлайн-обучения в условиях внезапной пандемии. В рамках проведенного исследования нельзя охватить все составляющие и факторы, способствующие профессиональному выгоранию.

Мировая пандемия внесла свои коррективы в организации учебного процесса, и на этом фоне необходимо принять защитные меры, прежде всего для педагогов.

Все представленные нами факторы необходимо рассматривать в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей темперамента, характера, поведения педагога. В одних случаях это может привести к выгоранию, в других нет.

Список литературы

1. Альфрид Лэнгле. Эмоциональное выгорание – пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение // Экзистенциальный анализ теории и практики индивидуальной и групповой психотерапии: лекция (г. Москва, 27 ноября 2014 г.). М.: Московский социально-педагогический институт [Электронный ресурс]. URL: <https://tovievich.ru/news/6389-alfred-lengle-emocionalnoe-vygoranie-pepel-posle-fejerverka-ekzistencialno-analiticheskoe-ponimanie-i-preduprezhdenie-lekciya-v-mspi-27-11-2014.html> (дата обращения: 14.04.2021).

2. Дудалов Д. Эмоциональное выгорание и его профилактика [Электронный ресурс]. URL: https://psypractice.com/publications/psikhicheskoezdorove/emotsionalnoe_vigoranie_i_ego_profilaktika (дата обращения: 14.04.2021).
3. Иванов А. Составляющие счастья. Балансная модель – 4 качества жизни (Кристалл Пезешкиана) // Психология счастливой жизни (г. Москва, 17 декабря 2019 г.) [Электронный ресурс]. URL: <https://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/466-sostavlyayushchie-schastya-balansnaya-model-kristall-n-pezechkiana> (дата обращения: 14.04.2021).
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
5. Пак С.Н. Ресурсы стрессоустойчивости личности педагога // Теоретические и методологические проблемы современного педагогического образования»: материалы научно-практической конференции (г. Бишкек, 24 марта 2018 г.). Бишкек: Издательство КГУ им. И. Арабаева, 2018. С. 490–497.
6. Сушенцова Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика // Инновационная сельская школа: от идеи к результату (г. Йошкар-Ола, 12 апреля 2006 г.): сборник статей. Йошкар-Ола: Издательство ГОУВПО Мар. гос. ун-т, 2006. С. 190–198.
7. Пак С.Н. Социальная поддержка как один из ресурсов стрессоустойчивости педагога // Проблемы и перспективы развития психологической науки в Кыргызстане»: материалы научно-практической конференции (г. Бишкек, 22 октября 2018 г.). Бишкек: Издательство КГУ им. И. Арабаева, 2018. С. 138–142.