

14. Greaney M.L., Less F.D., White A.A., Dayton S.F., Riebe D., Blissmer B., et al. College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. *J Nutr Educ Behav.* 2009. 41(4). P. 281–286. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.04.354>. – Текст: непосредственный

15. Кавеленова Л.М., Корчиков Е.С., Цуриков А.Г., Швечихина Ю.В. К возможностям заочного участия зарубежных специалистов в текущем образовательном процессе при использовании средств дистанционного обучения и платформы MOODLE // *Научное отражение.* 2017. №5. 6 (9-10). С. 79-80. – Текст: непосредственный

УДК 159.9; 378.018.43

## **ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

*Комаров Андрей Владимирович*

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королёва*

Преодоление эмоционального выгорания преподавателем вуза прямо пропорционально сохранению эффективности его трудовой деятельности и поступательному профессиональному развитию, поскольку невозможность противостоять эмоциональному дискомфорту, присущему данному синдрому, ведет к интенсификации его физического, эмоционального и умственного истощения, к дисгармонизации личностной и профессиональной составляющих. Цель настоящей статьи заключается в анализе возможных стратегий поведения педагога, способствующих предупреждению синдрома эмоционального выгорания в условиях образовательного процесса в дистанционном режиме.

Проблемой преодоления психологического выгорания посвящены исследования Р.С. Лазаруса, С. Фолкмана, М.А. Воробьевой, С.К. Нартова-Бочавер, Н.Н. Меркуловой и др. Однако, следует отметить, что научная новизна и актуальность данного исследования обусловлены относительно новой образовательной практикой - дистанционным обучением, организацией педагогического процесса посредством использования технических средств (компьютер или смартфон), программного обеспечения (BigBlueButton, Zoom, Discord), ориентированной на обмен данными между учащимися и преподавателем на расстоянии и реализуемой в виде синхронного (одновременное присутствие студента и преподавателя на одной площадке), асинхронного (каждый индивидуально работает с материалом в своем темпе в зависимости от загруженности) и смешанного подходов.

Особо стоит отметить тот факт, что имплементация инновационных компьютерных технических средств, а также различных способов передачи информации в разнообразные области человеческой деятельности с целью повышения её эффективности способствовала возникновению

ранее не существовавших средств реализации данной деятельности. Эти средства или способы, базирующиеся на широком использовании возможностей компьютерной техники по обработке, хранению и предоставлению информации интегрированы в понятие информационные технологии [1, с. 99]. Объективным условием для широкого применения информационных технологий в сфере педагогической деятельности является информационное содержание учебного процесса, предполагающего обоюдную передачу разнообразных сведений между адресантом (преподавателем) и адресатом (учащимся).

В свою очередь, дистанционное обучение зачастую воспринималось российским образовательным сообществом в известной степени инновационной, но альтернативной формой обучения, основанной на информационных технологиях. Данный тезис подтверждается исследованием Института статистических исследований и экономики знаний Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» от 2019 года, в рамках которого было установлено, что 24,3% работников вузов, имеющих ученую степень за последние три года ни разу не проводили и не участвовали удаленно или по видеосвязи в учебных и научных мероприятиях [2]. Более того, по состоянию на середину марта 2020 года у 15% (из 75,7% всех вузов РФ, участвовавших в опросе) университетов не было ни собственного программного обеспечения, необходимого для синхронного онлайн-обучения, ни подписок на соответствующие облачные сервисы, а возможность массовой организации синхронного онлайн-обучения имели примерно 44% высших учебных заведений [3, с. 81]. Отсюда следует вывод, что качественное включение в онлайн-формат в большинстве случаев предполагает создание и внедрение курсов повышения квалификации, индивидуальную работу с преподавателями, преобразование содержания курсов, что требует привлечения дополнительных финансовых, временных и человеческих ресурсов.

Необходимо подчеркнуть, что необходимость сверхреактивного освоения новейших машинных и программных достижений технического прогресса привело к изменению трудовых ритмов и перестройке преподавательского труда, так как сохранение и увеличение показателя вовлеченности удаленных студентов подчас предполагает трансформацию традиционных профессиональных функций педагога. Дистанционный формат работы подразумевает использование интерактивных онлайн заданий и игровых методов обучения, подготовку в той или иной степени «развлекательного образовательного контента», материала, который позволит удерживать студентов у экранов телефонов и ноутбуков относительно долгое время. Следовательно происходит расширение функций преподавателя, который выступает уже просто в роли педагога, но ста-

новится в какой-то мере блогером [3, с. 73]. Однако, далеко не все преподаватели психологически готовы принять такое радикальное преобразование деятельности, продиктованное новыми форматами взаимодействия, которые приняты в онлайн-среде.

Кроме того, на преподавателей могут оказывать влияние различные стрессовые факторы: необходимость использования незнакомого программного обеспечения, нестабильное интернет-соединение, отсутствие возможности живой коммуникации с коллегами, снижение эмоционального сопровождения материала, невозможность увидеть лица и реакции студентов, опасность быть инфицированным и так далее. Данные стрессовые факторы, а также индивидуально-личностные, психологические особенности педагога такие, как эмоциональная напряженность, повышенная степень тревожности и низкий уровень навыков саморегуляции, обуславливают появление эмоционального выгорания.

На сегодняшний день отсутствует единая трактовка понятия эмоционального или психологического выгорания. Тем не менее в наиболее обобщенном виде данный комплексный термин можно определить как длительную стрессовую реакцию или синдром, появление которого обеспечивается продолжительными профессиональными перенапряжениями средней интенсивности [4, с. 19]. Вследствие этого вышеупомянутый синдром порой именуется профессиональным выгоранием, что даёт возможность авторам анализировать настоящий феномен в рамках деформации личности профессионала под воздействием продолжительного трудового стажа [5, с. 49].

Что касается понятия «преодоление эмоционального выгорания», то первоначально его полный англоязычный аналог “coping” употреблялся в психологии стресса американскими психологами Ричардом Лазарусом и Сьюзен Фолкман в значении совокупности познавательных и бихевиористских усилий, прилагаемых лицом в целях снижения уровня воздействия стресса [4, с. 108]. “Coping” интерпретируется как персонифицированный алгоритм действий в той или иной ситуации, исходя из целесообразности выбора возможного сценария поведения индивидуумом, важности конкретных обстоятельств для определенной личности и её психологического потенциала [6].

Актуализация психологического преодоления происходит как правило в критических и / или кризисных обстоятельствах, отличающихся неблагоприятными психоэмоциональными условиями:

1) при встрече индивидуума с ранее не встречавшимися стандартами и требованиями: например, необходимость переноса традиционных аудиторных занятий в онлайн-среду, что предполагает как минимум ознакомление и изучение работы с инструментами видео-коммуникации;

2) неэффективность стандартных, ассимилированных видов реагирования: ограниченность применения таких презентационных инструментов, как доска в ходе синхронного онлайн обучения, несмотря на необходимость визуального закрепления материала (следовательно, подобные схемы должны быть подготовлены преподавателем заранее, в ходе домашней подготовки к занятию, что требует дополнительного времени и интенсификации навыка прогнозирования – какой именно аспект темы требуется в дополнительной визуализации);

3) невозможность достижения личностью поставленных целей [6, с. 99]: снижение уровня посещения занятий учащимися в рамках синхронного онлайн-обучения вследствие их низкого уровня самоорганизации и самодисциплины. В новых условиях учебной деятельности, когда решение общей задачи построено на самостоятельном выполнении индивидуального объема поручений и заданий [7, с. 20], а само деловое взаимодействие студентов реализуется в общем интернет-пространстве (порой даже без визуального контакта) наблюдается снижение уровня включенности студентов в учебную деятельность

Автор настоящей статьи в полной мере разделяет концепции, согласно которым преодоление представляет собой прежде всего субъектные взаимодействия для решения внутренних и внешних задач [8], а также личностные поведенческие и когнитивные усилия по ослаблению стресса [9, с. 38]. На сегодняшний день существует множество рекомендаций, стратегий по предупреждению эмоционального выгорания, однако, задача настоящей статьи заключается в анализе детерминант, активизировавших своё воздействие при переходе на дистанционное обучение.

Важнейшая движущая сила преодоления и профилактики эмоционального выгорания заключается в саморегуляции поведения и осознанности эмоций педагога, что напрямую связано с индивидуально-психологическими свойствами личности. Осознание негативных изменений в своём психоэмоциональном состоянии, таких как нервозность, тревожность по любому поводу, является залогом предотвращения негативного сценария развития синдрома выгорания. Данные симптомы свидетельствуют о том, что преподавателю вуза следует воспользоваться инструментом саморегуляции – воздействием человека на самого себя словами, мыслями, тоном дыхания [4, с. 122]. В случае невозможности самовосстановления с использованием собственных резервов следует обратиться за профессиональной психологической помощью.

Следующее важное условие сдерживания выгорания связано с поддержанием здоровья как состояние и ощущение абсолютного душевного, физического и социального благополучия [10]. Именно благодаря здоровью человек в принципе способен на быстрое, поступательное развитие,

многозадачность, противостояние стрессорам. Неотъемлемыми структурными элементами профессионального здоровья педагога являются положительное восприятие трудовой деятельности, позитивное самовосприятие [11, с. 124], достойная заработная плата, сон, оптимальные физические нагрузки. Последняя составляющая особенно важна в период пандемии, когда доступ к тренажерным залам может быть ограничен, что не отменяет возможность прогулок в парках и скверах при соблюдении социальной дистанции.

Исследователи феномена дистанционного обучения отмечают, что «большое число преподавателей при переходе на удаленный формат обучения жаловались на стирание границ между личным и рабочим пространством» [3, с. 77], потому что основная часть коммуникации, связанной с домашними заданиями должна идти в письменном виде, а в некоторых случаях и дублироваться в разнообразные чаты и облачные сервисы, выступая в роли отчетности о проделанной работе. К тому же студенты очень часто задают уточняющие вопросы относительно домашнего задания, своих «долгов» и организационных моментов. То есть поток писем и сообщений от студентов теперь может поступать практически постоянно, при этом преподаватель как и раньше тратит определенное время на подготовку к занятиям, составление планов, написание статей, разработку материалов для конференций и, конечно, на саму проверку домашнего задания. Выход из сложившейся ситуации один – использование тактик тайм-менеджмента “timeboxing” или “timeblocking”, четко регламентирующих временное пространство, а также возможные издержки и потери при планировании.

Однако, помимо «субъектной» составляющей преодоления синдрома эмоционального выгорания большое значение отводится также внешним факторам, выраженным в разнообразных вариантах помощи преподавателю.

Наиболее значительным внешним фактором “coping” является профилактика психического и эмоционального здоровья профессорского-преподавательского состава силами самих университетов. Стремительная повсеместная трансформация классического процесса обучения оказала кардинальное влияние на устоявшийся порядок жизни как студентов, так и преподавателей: занятия, проводимые в дистанционном формате, создают опасность ощущения социальной изоляции, резкая смена способов коммуникации способна привести к снижению интенсивности и качества неформального общения со студентами, и в конечном итоге – к усилению напряженности, тревожности и необходимости в психологической помощи. В связи с вышесказанным стоит отметить положитель-

ный опыт некоторых российских вузов, наладивших процесс помощи своим сотрудникам «на удалёнке» силами профильных кафедр.

Важным фактором, способствующим преодолению эмоционального выгорания, служат бесплатные курсы, организованные высшими учебными заведениями для своих сотрудников по эффективному использованию online-платформ и приложений удаленной коммуникации. Еще один альтернативный способ помощи сотрудникам в освоении инновационных дистанционных технологий представлен в виде цифрового волонтерства, когда студенты и сотрудники университетов помогают менее опытным коллегам решать вопросы технической и методологической направленности. Важно, что при реализации подобных стратегий организуется не только реальная помощь в подборе IT-средств обучения, но и осуществляется моральная поддержка наставников, столкнувшихся с новыми для себя вызовами времени.

Особое внимание хочется уделить мерам социально-экономической поддержки, реализованным работодателями – внедрению вузовских сервисов доставки еды сотрудникам, имеющим хронические заболевания, а также возрастным группам «65+». Сюда же стоит отнести стимулирующие выплаты педагогам, направленные на обновления технических устройств, наличие которых необходимо для максимально продуктивного участия в цифровом обучении. Следует отметить, что в последнее время в рамках финансовой составляющей поддержки работников сферы образования наметились позитивные изменения: были реализованы системы эффективных контрактов, многочисленных конкурсов, направленные на поддержку молодых специалистов российских вузов. Подобные шаги являются оправданными и своевременными, поскольку детально проработанная система материального стимулирования преподавателей представляет собой крайне важное условие сохранения их профессионального здоровья.

Осуществив анализ стратегий, способствующих преодолению эмоционального выгорания преподавателя, приходим к выводу, что по своей сути “coping” есть многоаспектно обусловленный процесс, конкретизирующийся совокупностью профессиональных стресс-факторов и персональных характеристик специалиста [12, с. 204]. Одновременно дистанционное обучение рассматривается как источник дополнительного стресса из-за комплексного характера его реализации по сравнению с аудиторным обучением и вследствие вынужденных условий перехода на удаленный режим работы. В контексте данной статьи дистанционное обучение может рассматриваться как некая ситуация форс-мажора, в которую попали все субъекты образовательного процесса, совместно преобразуя её за счет сплоченности, своей собственной поступательной трансформации и информационных технологий. Среди факторов пре-

одоления эмоционального выгорания в ходе дистанционного обучения особое значение приобретают личностные стратегии (саморегуляция, поддержание здоровья, тайм-менеджмент) и внешние факторы (лично-ориентированная психологическая помощь преподавателям, испытывающим дефицит цифровых навыков, курсы повышения квалификации, социально-экономическая и финансовая поддержка).

#### **Библиографический список**

1. Петрова, М.П. Дистанционное обучение иностранным языкам в социокультурном контексте: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования», специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (иностраный язык)»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Петрова Мария Петровна; Якутский государственный университет имени М.К. Аммосова. – Якутск, 2002. – 253 с. – Библиогр.: с. 181–205. – Текст: непосредственный.

2. Институт статистических исследований и экономики знаний Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»: [сайт]. – Москва, 2020. – . – Обновляется в течение суток. – URL: <https://issek.hse.ru/news/354966148.html> (дата обращения: 10.01.2021). – Текст: электронный.

3. Шторм первых недель: как высшее образование шагнуло в реальность пандемии / Авт. коллектив: А.В. Клягин и др. – Текст: непосредственный // Современная аналитика образования. – Москва: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2020 – № 6 (36). – 112 с.

4. Воробьева, М.А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Воробьева Марина Анатольевна; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2008. – 231 с. – Библиогр.: С. 157–172. – Текст: непосредственный.

5. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. Л.: Наука, 1988. – 270 с. – ISBN 5-02-025742-7. – Библиогр.: С. 260-268. – Текст: непосредственный.

6. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2006, - С. 564 – 570. – ISBN 5-318-00668-X. – Текст: непосредственный.

7. Варчев, А.Э. Социально-психологические особенности современной студенческой учебной группы: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Варчев Андрей Эдуардович; Государственный университет управления. – Москва, 2003. – 207 с. – Библиогр.: с. 187–196. – Текст: непосредственный.

8. Нартова-Бочавер, С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал / Ред. А.В. Брушлинский, И.О. Александров, И.И. Чеснокова. – 1997. – Том 18 (№5). – С. 20–30. – Текст: непосредственный.

9. Lazarus, R.S. Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. – p. 456. – ISBN 978-0-387-48668-0.

10. Всемирная организация здравоохранения: сайт / Устав Всемирной организации здравоохранения. – 2021 – . – URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 10.01.2021). – Текст : электронный.

11. Михайличенко, В.Е. Психология развития личности: монография – Х.: НТУ «ХПИ», 2015. – 388 с. – На рус. яз. – Текст : электронный. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162879628.pdf> (дата обращения: 10.01.2021).

12. Меркулова, Н.Н. Синдром эмоционального выгорания и программа его преодоления в сфере «помогающих» профессий / Н.Н. Меркулова. – Текст : непосредственный // Вестник ТГУ. – 2011. – Выпуск 12. – С. 199–205.

УДК 377.8

**ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ  
МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Кузнецова Ольга Николаевна*

*Пензенский государственный университет*

Образование личности в условиях среднего профессионального образования определяется совокупностью инновационных объективных и субъективных особенностей деятельности обучающихся и педагогов среднего профессионального образования, а так же их взаимодействием. Особую роль в этом процессе играет теоретико-методологические и практические основы развития мотивационно-ценностного отношения участников педагогического процесса к образовательной деятельности. Это позволяет высказать мысль об актуальности исследования формирования мотивационно-ценностного отношения обучающихся колледжа к профессиональной деятельности.

Вопросы мотивационно-ценностных отношений к деятельности были предметом анализа К.А. Абульхановой-Славской [1], С.В. Анисимова [2], Н.И. Аркаевой [3], А.Г. Асмолова [4], Л.И. Божович [5], Е.П. Ильина [6], А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева [7], В.Н. Мясищева, А.В. Петровского [8], Н.С. Пряжникова [9], М. Рокича, С.Л. Рубинштейна, В.А. Слостенина [10] и др. Ученые дают характеристику мотивов, ценностей и отношений личности, описывают механизмы их формирования.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет определить цель нашего исследования: обоснование эффективных путей, подходов, средств формирования мотивационно-ценностного отношения обучающихся колледжа к профессиональной деятельности в соответствии с конкретным профилем образования. Большими возможностями в достижении поставленной цели обладает цифровая инфраструктура образования, которая позволяет готовить студентов к профессиональной