

## Наталья Водопьянова: «Для преодоления профессионального выгорания участников образовательного процесса необходима программа спасения нации»

Пандемия усугубила проблему выгорания в разных отраслях и обострила многие связанные с ней проблемы в сфере труда. В начале 2020 года учителям, ученикам, родителям пришлось быстро осваивать новые инструменты и форматы работы, находясь при этом под сильнейшим давлением внешних обстоятельств, вызванных COVID-19. Как сказываются такие условия деятельности на субъективном благополучии и эмоциональном статусе учителей? Об этом нашему журналу рассказала профессор кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета, доктор психологических наук Наталья Водопьянова.

Текст: Елена Ефанова



**Наталья Евгеньевна, именно сейчас широко заговорили об эмоциональном выгорании учеников и их родителей, вызванном непривычной организацией учебного процесса. Насколько справедлив такой диагноз, или проблема преувеличена?**

В ситуации всеобщего перехода на дистанционное обучение под ударом оказались сотни тысяч российских семей.

Особенно непросто пришлось тем, кто воспитывает сразу нескольких учеников, будь то школьники или студенты. Справедливости ради надо признать: основная тяжесть ситуации легла на родителей. Нарушился привычный уклад жизни: на урок стало можно «идти» сразу из постели. Прибавьте сюда проблемы с техникой, низкое качество связи. Многие просто не располагали необходимым оборудованием. Новые образовательные платформы — зачастую разные. Говорить об эмоциональном выгорании школьников, на мой взгляд, некорректно. Любое эмоциональное напряжение подводить под этот ставший расхожим термин неправильно. Синдром выгорания не только представляет собой сочетание симптомов, но и учитывает аспект профессиональной деятельности. У детей деятельность — учебная. Поэтому к описанию их состояния точнее будет применять понятия усталости, отторжения.

**Кто должен помочь семьям, где сразу несколько школьников? Как они могут помочь себе сами?**

Выход — в сплочении детей и родителей. Организм же, тем более детский, не может так быстро перестраиваться. Значит,

взрослые должны позаботиться об оптимизации режима дня, стать примером самоорганизации. К сожалению, не все родители школьников сумели соответствовать. Они сами довольно молоды, не до конца научились и себя организовывать. На примере наших студентов мы наблюдаем, что легче тем, у кого развиты волевые процессы. Но и их количество не превышает 20%.

**Студенты — уже взрослые, но еще молодые люди. Какие ресурсы юности делают дистанционное образование для них легче, чем для преподавателей?**

Им проще избежать деперсонализации, когда развивается бездушное отношение к другим участникам процесса общения, которое на дистанте становится обезличенным и формальным. Студенты хотят общаться «вживую», при личных встречах, на темы, не связанные непосредственно с учебной. И они молодцы: им это удается. В остальном...

Какую картину наблюдаем мы, преподаватели? Еще на первом этапе введения дистанционного обучения до 15% ребят ушли в академические отпуска. Надеялись, что все это непонятное скоро кончится и они восстановятся. А все продолжается. Нагонять становится все сложнее. Тем



более в условиях отсутствия реального контакта. Студентка жалуется мне: «Не понимаю, могу уже на семинаре отвечать или кого-то перебить?» Появляется комплексный страх, что в общей деятельности ты не участвуешь, остаешься не реализован в учебном процессе. Снижаются чувство компетентности, удовлетворенность собственными достижениями.

**Выходит, что школьным учителям, преподавателям профессиональной сферы в условиях ограничений из-за пандемии «достается» больше всех из тех, кто учится и учит?**

В среднем продолжительность рабочего дня преподавателя увеличилась на пять-семь часов. Кроме собственно уроков, лекций, семинаров и пр., которые по техническим, в частности, причинам даются сложнее и занимают больше времени, никуда не делся колоссальный объем внеучебных дел. Контроль, опрос, которые прежде проходили в аудитории, теперь требуют дополнительного времени. Невыполненная работа накапливается, висит эмоциональным грузом. Это автоматически влечет деперсонализацию: минимизацию собственной ответственности, циничное отношение к реципиентам. Очень нелегко избежать этого, преодолеть, когда общение становится формальным: не задействованы все сигнальные системы, например визуальная.

**И до пандемии нагрузка на преподавателей была большой: и ученики не всегда были прилежными, и родители необоснованно требовательными. Как удавалось педагогам восстанавливать**

**эмоциональную регуляцию? Почему теперь тяжелее?**

Все же позитивное подкрепление мы получаем от учеников и студентов, от коллектива школы или вуза. Сейчас это почти исключено. Снижается чувство компетентности в своей работе. А появляются, наоборот, недовольство собой, негативное самовосприятие в профессиональном плане, уменьшение ценности деятельности. Преподаватель винит себя, появляется чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе. И в то же время он вполне отдает себе отчет, что снижается уровень знаний и качество образования в целом.

Мы отмечаем, что преподаватели вузов в прочих равных условиях меньше подвержены выгоранию. Больше выгорают учителя школ, которые имеют более высокую и менее разнообразную нагрузку.

**Почему школьные преподаватели больше попадают под удар?**

В вузах у преподавателей больше автономии, уровень контроля со стороны администрации ниже. Отсутствуют контроль и давление со стороны родителей. В школе эта давняя проблема — родители считают, что недорабатывают учителя, школа пеняет родителям — в условиях дистанционного обучения обострилась до предела. Механизм, когда для сохранения собственной самооценки ответственность полностью перекалдывается на другого, заработал на полную мощность.

**Что сейчас происходит с выгоранием в мире в целом? Есть ли значимые различия между странами или культурами?**

Понятно, что глубоких фундаментальных исследований этого явления именно в условиях пандемии пока просто нет. Они только начаты, например в Кубанском и Курском университетах. Наверное, по странам и континентам картина эмоционального реагирования на ограничения может различаться. Известно, что в Китае, который первым ввел и сохраняет жесткую изоляцию, отмечают развитие компьютерного аутизма. Люди, отрезанные от реального мира, испытывают панический страх перед выходом на улицу.

**Какими вам видятся эффективные пути решения проблемы для всех участников образовательного процесса?**

Совершенно очевидно, что необходима профессиональная психологическая помощь, и позаботиться об этом нужно на государственном уровне. Семьи с детьми могут обращаться к психологам в привычном формате: пойти в специализированный центр или к школьному психологу, если он есть. Преподавателям в центры ходить некогда. Для них должны быть предусмотрены оперативные виды работы: консультации, семинары и пр. Бюрократическая система всегда неповоротлива, поэтому сейчас необходим акцент не на глобальных программах, которые будут апробированы, потом зарегистрированы. В нынешних экстремальных условиях нужна государственная программа спасения нации. Многие вузы и профильные кафедры могли бы в ней участвовать — необходимые наработки у коллег имеются. Причем и для общеобразовательной, и для высшей школы. ||