

Г.Б. Бейсенбекова¹, А.С. Кабылкаир^{2-1,2} Карагандинский университет им. Е.А. Букетова (Караганда, Казахстан)

А.Ж. Акишева³⁻³ Школа имени Алихана Бокейхана

G.B. Beisenbekova¹, A.S.Kabylkair^{2-1,2} Karaganda University named after E.A. Buketov, Karaganda, Republic of Kazakhstan

A.Zh. Akisheva³⁻³ School named Alihan Bokeihan

УДК-159.98

ББК 88.5

Вячистов В.М., Шафажинская Н.Е.

*Московский государственный университет технологий и управления
имени К. Г. Разумовского*

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И УДАЛЁННАЯ РАБОТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ КАК ФАКТОРЫ СТРЕССА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

***Аннотация.** Современное образование всё больше опирается на информационно-коммуникационные технологии и рост виртуального общения в высшей школе еще больше увеличил зависимость от них. Возрастает уровень техностресса, и, учитывая растущий темп изменений, идти в ногу со временем становится все более сложной задачей. Необходимо учитывать, что внезапный переход к онлайн-обучению, а не онлайн-обучение как таковое, может быть основным фактором стресса и выгорания. Стресс, связанный с работой в высшей школе, без надлежащей поддержки преподавателей может привести к ухудшению результатов для учащихся.*

***Ключевые слова:** стресс, эмоциональное выгорание, дистанционное образование, техностресс.*

Vyachistov V.M., Shafazhinskaya N. E.

Moscow State University of Technology and Management named after K. G. Razumovsky

DISTANCE LEARNING AND REMOTE WORK IN HIGHER EDUCATION AS A FACTORS OF STRESS AND PROFESSIONAL BURNOUT

***Abstract.** Modern education is increasingly based on information and communication technologies and the growth of virtual communication in higher education has further increased the dependence on them. Technostress levels are on the rise, and with the increasing pace of change, keeping up with the times is becoming more of a challenge. It must be taken into account that the sudden transition to online learning, and not online learning per se, can be a major factor in stress and burnout. The stress associated with working in higher education, without proper support from teachers, can lead to poor student outcomes.*

***Key words:** stress, burnout, distance education, technostress.*

Со вспышкой COVID-19 почти все высшие учебные заведения мира превратились в онлайн-учебные центры. Этот внезапный переход от смешанного обучения или традиционного очного обучения серьезно подорвал университетскую деятельность и создал множество проблем для преподавателей, которым было предложено в кратчайшие сроки разработать онлайн-версии своих курсов.

Дополнительный стресс, связанный с преподаванием учебного материала в условиях пандемии, может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье преподавателей, что оказывает влияние на среду обучения, результаты учащихся и текучесть кадров. Преподаватели дистанционного образования на 60% чаще сообщают о том, что чувствуют себя изолированными от общества, при этом у них чаще обнаруживаются симптомы депрессии.

Без надлежащей поддержки и учета точек зрения преподавателей стресс, связанный с работой, может привести к нехватке кадров, ухудшению психического здоровья обучающихся и, в конечном итоге, к худшим результатам для учащихся.

Общая характеристика стресса для участников учебного процесса. Стресс определяется как сложный ответ организма на раздражители, нарушающие его гомеостаз [5]. В наше время в психологии оно понимается как триада - реакция, стимул и транзакция. Стресс возникает у человека на

биологическом и психологическом уровне. Современные исследователи особое внимание уделяют выявлению детерминант устойчивости к психическому стрессу, его проявлениям, а также роли в профессиональном развитии специалистов [10, 16]. Однако проблеме стресса и стрессовых ситуаций в учебной деятельности посвящено не так много работ, хотя в последнее время интерес исследователей в этой области возрос [14, 15, 18].

Источники стресса, с которыми сталкиваются преподаватели, уникальны для каждого человека и различаются в зависимости от обстоятельств, его темперамента, способности справляться со стрессом, а также сильных и слабых сторон его личности.

Следует отметить, что на сегодняшний день не существует комплексного определения учебного стресса, но можно выделить характеристики, его определяющие, а именно учебный стресс возникает, когда обучающийся испытывает стресс, вызванный различными требованиями, и не может справиться с ним. их, потому что эти требования превышают его адаптивные ресурсы.

Основываясь на обширном обзоре литературы по стрессу преподавателей и широком обзоре теоретических моделей стресса, Монтомери и Рапп предложили модель ключевых конструктов, связанных со стрессом участников образовательного процесса и преодолением трудностей, а также их взаимосвязь [11]. Согласно их модели, преподаватели вовлечены во внутриличностные процессы, состоящие из переживаний и оценок внешних стрессовых событий, вытекающих из различных аспектов профессиональной жизни учителей, таких как учащиеся, администрация, коллеги, требования рабочей нагрузки и особенности работы. школьная среда. Кроме того, проблемы в личной жизни преподавателей, такие как отношения с партнером или финансовые проблемы, также могут влиять на их эмоциональное, когнитивное и поведенческое состояние.

После оценки стрессового события преподаватели прибегают к активным или пассивным стратегиям преодоления, а возможно, и к тем, и к другим. Активные стратегии могут принимать формы когнитивных, поведенческих или эмоциональных стратегий. Этот тип стратегии также проявляется в физических реакциях людей или состоянии здоровья. Напротив, пассивные копинг-стратегии, такие как покорность, принятие желаемого за действительное и избегание, характеризуются отсутствием прямого взаимодействия со стрессовым событием на пути к его разрешению.

Весь внутрииндивидуальный ситуационный процесс, описанный до сих пор, опосредован личностными чертами, так называемыми личностными медиаторами (т. е. отношением, целеустремленным поведением), которые влияют на величину отношений, описанных в основной модели Монтомери и Раппа [11]. Кроме того, степень, в которой люди чувствуют поддержку в профессиональной и домашней среде, опосредует отношения. Характеристики профессиональной среды, такие как уровень преподавания, средний размер класса, преподаваемый предмет, тип школы и фоновые характеристики, такие как пол, образовательная квалификация и многолетний опыт, являются стабильными характеристиками, которые могут иметь некоторое влияние на внутриличностные процессы общения. со стрессовыми эффектами.

Важно отметить, что интенсивность стрессовой реакции у человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости фактора [17]. Поэтому не всегда учебный стресс является разрушительным. В определенных ситуациях психологическое напряжение может оказывать стимулирующее действие, помогая мобилизовать все свои знания и личностные ресурсы для решения поставленных задач.

Информационно-коммуникационные технологии как фактор стресса в условиях дистанционного образования. Использование компьютерных технологий является неотъемлемой частью современного образования, и рост виртуального общения в высшей школе еще больше увеличил зависимость от технологий. Роль продолжительной близости и контактов с членами семьи дома во время пандемии во время работы может вызвать стресс у сотрудников, особенно если их работе требуется время для достижения пикового плато концентрации. Это может снизить продуктивность и увеличить стресс, а также потребовать изменений в окружающей среде, которые не могут быть легко выполнены при стиле жизни, обусловленном работой из дома. Хотя эти достижения открыли новые возможности, потребность в технологической многозадачности и наличие постоянно развивающихся новых технологий способствуют возникновению техностресса, современной болезни, вызванной неадекватным обращением с новыми технологиями, потребностью в технологической многозадачности и наличием постоянно развивающиеся новые технологии способствуют технострессу [3].

Техностресс можно определить как стресс, создаваемый техническими требованиями и другими стимулами. Кроме того, чрезмерное и неправильное использование технологий может привести к технострессу для участников образовательного процесса в высшей школе. В то же время, исследования

показали, что профилактика техностресса оказывает длительное влияние на повышение производительности труда и новаторское мышление сотрудников, тем самым положительно влияя на их организации и учреждения [3, 14]. По мере развития технологий, возрастает уровень техностресса, и, учитывая растущий темп изменений в наше время, идти в ногу со временем становится все более сложной задачей. Техностресс был определен в 1982 году как «болезнь адаптации, вызванная неспособностью справляться с новыми компьютерными технологиями здоровым образом» и относился к компьютерной тревожности [4]. Совсем недавно термин «техностресс» относился к повышенному стрессу, связанному с цифровизацией современных рабочих мест. Можно с уверенностью утверждать, что в сфере высшего образования многие сотрудники проводят большую часть своего дня за взаимодействием с информационно-коммуникационными технологиями, что подвергает их технострессу и способствует выгоранию, и связанным с этим вредным последствиям для здоровья. В академических и профессиональных условиях техностресс может вызвать отсутствие мотивации и повышенный стресс, что снижает производительность, производительность и заставляет людей уходить из высшей школы. Кроме того, избегание таких технологий, как вычислительные методы и техностресс, может быть причиной снижения интереса к построению карьеры в сфере высшего образования. Влияние техностресса на здоровье человека не только заставляет людей уходить или избегать карьеры в сфере высшего образования, но и является активной областью исследований, и появляется все больше свидетельств того, что техностресс может нанести ущерб здоровью в целом [12, 13]. Реакции физического стресса, возникающие при технострессе, включают повышение артериального давления, выброс гормона стресса - кортизола и рост частоты сердечных сокращений. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, напряжение глаз и нарушения сна связаны с технострессом. Эмоционально техностресс может вызывать истощение, усталость, тревогу и гнев, что может привести к депрессивным мыслям [6]. Шаги, предпринимаемые для снижения эффектов техностресса помогут удержать людей в сфере высшего образования, а также снизить вредные риски для здоровья.

Чтобы устранить техностресс, его необходимо сначала правильно распознать и диагностировать. Существуют методики измерения техностресса с помощью опросников и индексов, которые позволяют лучше понять, какое измерение(я) техностресса испытывает человек [6]. В прошлом техностресс рассматривался с двух разных точек зрения: что может сделать человек; и того, что организация может предпринять для снижения техностресса [3]. Смягчение эффектов техностресса может включать вентиляция, дистанцирование, создание позитивного мировоззрения, расширение технологических знаний, улучшение управления временем использования технологий и улучшение баланса между работой и личной жизнью, позволяющее найти время, чтобы «отключиться».

Один из методов борьбы с технострессом, предложенный Ричардом Лазарусом, состоит в том, чтобы решить проблему напрямую, устранив фактор(ы) стресса. Может быть полезным поиск новых рабочих процедур, по возможности исключающих технологии, и работа над поведением, избегающим стресса. Например, если на работе в течение всего дня используется компьютер и электронная почта, полезно настроить дома среду, свободную от рабочих экранов. Важно расставить приоритеты в заботе о себе, как и найти выход, свободный от техностресса, который способствует этому.

Кроме того, сосредоточение внимания на формировании более позитивного мировоззрения и освоении новых технологий может снизить техническую перегрузку. Реконтекстуализация отношений человека с технологией может привести к ее более широкому использованию для экономии энергии, времени и уменьшения разочарования, в то же время повышая производительность, выполнение задач и удовлетворение от работы.

Высшие учебные учреждения должны практиковать позитивные технологии, имея удобные для пользователя средства современной коммуникации, и должны предлагать сотрудникам надлежащее обучение новым технологиям, чтобы уменьшить техностресс [2]. Учреждения также должны поощрять здоровый баланс между работой и личной жизнью. Повышенная рабочая нагрузка, необходимость быстрого освоения новых технологий и конфликты между работой и семьей являются важными факторами, которые увеличивают нагрузку и стресс среди преподавателей университета во время онлайн-обучения. В недавнем исследовании первичных факторов стресса среди преподавателей онлайн-университетов авторы обнаружили, что большинство из них были недовольны моделью онлайн-обучения, что повлияло на их психическое здоровье [7]. Вероятно, работа на дому оказывает негативное влияние на семейную жизнь, физическое и психическое здоровье, а также на способность справляться со стрессом. Однако индивидуальное восприятие эмоционального выгорания и стресса зависит от опыта онлайн-обучения и общего количества лет педагогического стажа.

Онлайн-обучение может быть сложным и требовательным к персоналу, что приводит к разочарованию, эмоциональному истощению и профессиональному выгоранию [1]. Имея это в виду и, в частности, в связи с быстрым переходом к онлайн-обучению в связи с пандемией COVID-19, во многих недавних исследованиях сообщалось об истощении и выгорании [8]. Переход на онлайн-обучение во время COVID-19 привел к чрезмерному энергетическому истощению преподавателей. Это было связано с недостатком времени, необходимого для подготовки новых средств и методов обучения большого количества задач. В новых условиях становится очевидна необходимость поддержки психического здоровья, при этом скрининг, меры поддержки и доступ к услугам психического здоровья должны быть доступны для всех преподавателей. Это может помочь снизить уровень стресса и помочь преподавателям избежать любых рисков проблем с психическим здоровьем.

Необходимо учитывать, что внезапный переход к онлайн-обучению, а не онлайн-обучение как таковое, может быть основным фактором стресса и выгорания. Необходимо уделять большое внимание поиску надлежащих методов и альтернативных решений для любых подобных непредвиденных ситуаций, которые могут возникнуть в будущем. Каждое технологическое изменение или проблема, с которыми сталкивается высшая школа — это возможность научиться и сбалансировать положительные и отрицательные мысли, решая проблемы техностресса. Для тех, кто работает в сфере высшего образования, полный отказ от технологий невозможен. Смягчение техностресса заключается не только в уменьшении технических неприятностей рабочего дня. Смягчение последствий должно осуществляться на институциональном и индивидуальном уровне.

Проблемы психического здоровья, связанные с технострессом, включают эмоциональное выгорание, агрессию и хронический стресс [5]. Кроме того, техностресс может снизить производительность [2]. Следовательно, как отдельные лица, так и сами высшие учебные учреждения должны выявлять, измерять и, в конечном счете, снижать техностресс. Приоритизация заботы о себе, технологической внимательности, практики внимательности, увеличения дистанцирования и изменения мировоззрения могут быть положительными для отдельных лиц, в то время как учреждения должны внедрять социальные программы для снижения техностресса.

Список литературы:

1. Andrews-Graham DNA. The effect of online teaching on faculty after returning to the traditional classroom. *Online J Distance Learn Admin*. 2018
2. Bao W. COVID-19 and online teaching in higher education: a case study of Peking University. *Hum Behav Emerg Technol*. 2020
3. Bondanini G et al. Technostress dark side of technology in the workplace: a scientometric analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17. 2020
5. Brod C. Managing technostress: optimizing the use of computer technology. *Pers. J* 61. 1982
6. Carlson, N. R. & Heth, D. S. (2007). *Psychology: the science of behaviour*. Pearson Education: New Jersey
7. Dragano N and Lunau T. Technostress at work and mental health: concepts and research results. *Curr. Opin. Psychiatry* 33, 2020
8. García-González MA, Torrano F, García-González G. Analysis of stress factors for female professors at online universities. *Int J Environ Res Public Health*. 2020
9. Hero C. Faculty wellness and careers. *Course Hero*. 2020.
10. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
11. Le Blanc, P., de Jonge, J., & Schaufeli, W. (2007). Occupational stress and health of employee. In N. Chmiel (Ed.), *Psychologiapracyiorganizacji [Work and organizational psychology]*. Gdańsk: GWP.
12. Montgomery, C., & Rupp, A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28, 461-488.
13. Nimrod G. Technostress in a hostile world: older internet users before and during the COVID-19 pandemic. *Aging Ment. Health* 26. 2020
14. Panisoara IO et al. Motivation and continuance intention towards online instruction among teachers during the COVID-19 pandemic: the mediating effect of burnout and technostress. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17. 2020
15. Qamar, K., Khan, N. S., & Bashir Kiani M. R. (2015). Factors associated with stress among medical students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 65 (7), 753-755
16. Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic stress and suicidal thinking among medical students. *International journal of environmental research and public health*, 13 (2).