

М.П. Кабакова<sup>1\*</sup>, А.Р. Нутфуллина<sup>1</sup>, Д.Д. Шевелева<sup>1</sup>,  
Ж.К. Аксакалова<sup>2</sup>, С.К. Бердибаева<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Казахский Национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

<sup>2</sup>Казахский Национальный Педагогический университет им. Абая, Казахстан, г. Алматы

\*e-mail: pobedovna\_70@mail.ru

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОНЯТИЯ И ЕГО ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ У СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ

В данной статье представлены результаты проведенного исследования эмоционального состояния субъектов процесса образования – школьников, студентов, учителей и преподавателей ВУЗов Казахстана, в условиях дистанционного и онлайн-обучения; выявляются их положительные и отрицательные стороны. Онлайн-обучение рассматривается как фактор, влияющий на истощение эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов учителей и преподавателей. В процессе обучения происходит не только развитие интеллекта и получение знаний, но и формирование личности, социализация, профессиональное становление личности.

Актуальность исследования определяется появлением ряда новых трудностей, с которыми субъекты учебного процесса теперь вынуждены справляться самостоятельно: отсутствие живого контакта с одноклассниками, коллегами, подгруппниками; малая физическая активность, постоянное нахождение за компьютером. Практическая и научная значимость заключается в выявлении воздействия дистанционного и онлайн-обучения на психоэмоциональное состояние всех субъектов образовательного процесса, разработке практических рекомендаций по улучшению их психологического и физического здоровья.

В исследовании приняло участие 300 человек (субъектов образовательного процесса: ученики с 5 по 11 классы, студенты, преподаватели и учителя ВУЗов). Для решения поставленных задач был разработан онлайн-опросник «Эмоциональное и физическое состояние школьников, студентов, учителей и преподавателей в условиях дистанционного обучения». По результатам проведенного исследования сформулирован ряд рекомендаций для субъектов образовательного процесса.

**Ключевые слова:** дистанционное и онлайн-образование; эмоциональное выгорание; субъекты образовательного процесса; психоэмоциональное состояние.

M.P. Kabakova<sup>1\*</sup>, A.R. Nutfullina<sup>1</sup>, D.D. Sheveleva<sup>1</sup>,  
Zh.K. Axakalova<sup>2</sup>, S.K. Berdibayeva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kazakh National University named after Al-Farabi, Kazakhstan, Almaty

<sup>2</sup>Abai Kazakh National Pedagogical University, Kazakhstan, Almaty

\*e-mail: pobedovna\_70@mail.ru

### Emotional burnout syndrome: a theoretical overview of the concept and its empirical study in subjects of the educational process in online learning conditions

In this paper the results of the study of the emotional state of the subjects of the educational process – schoolchildren, students, teachers and high school teachers in Kazakhstan, in terms of distance and online learning; reveals their positive and negative sides. Online learning is considered as a factor that affects the depletion of emotional, energy and personal resources of teachers and lecturers. In the process of learning occurs not only the development of intellect and acquisition of knowledge, but also the formation of personality, socialization, professional formation of personality.

The relevance of the study is determined by the emergence of a number of new difficulties, which the subjects of the educational process now have to cope independently: lack of live contact with classmates, classmates, colleagues; low physical activity, the constant presence at the computer. Practical and scientific significance lies in identifying the impact of distance and online learning on the psychoemotional state of all subjects of the educational process, the development of practical recommendations to improve their psychological and physical health.

The study involved 300 people (subjects of the educational process: students in grades 5 to 11, students, teachers and university teachers). To solve the tasks the online questionnaire “Emotional and physical state of pupils, students, teachers and teachers in the conditions of distance learning” was developed. A number of recommendations for the subjects of the educational process were formulated based on the results of the study.

**Key words:** distance and online education; emotional burnout; subjects of the educational process; psycho-emotional state.

М.П. Кабакова<sup>1\*</sup>, А.Р. Нутфуллина<sup>1</sup>, Д.Д. Шевелева<sup>1</sup>,  
Ж.Қ. Ақсақалова<sup>2</sup>, С.Қ. Бердібаева<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

<sup>2</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

\*e-mail: pobedovna\_70@mail.ru

### **Эмоциялық күй синдромы: түсінікке теориялық шолу және онлайн оқыту жағдайындағы білім беру процесі субъектілеріндегі оны эмпирикалық зерттеу**

Бұл мақалада білім беру процесі субъектілерінің – оқушылардың, студенттердің, Қазақстанның жоғары оқу орындарының оқытушылары мен мұғалімдерінің, қашықтан және онлайн оқыту жағдайларындағы эмоциялық күйлерін зерттеу нәтижелері ұсынылған; олардың жағымды және жағымсыз жақтары айқындалады. Онлайн оқыту мұғалімдер мен оқытушылардың эмоциялық, энергетикалық және тұлғалық ресурстарының сарқылуына әсер ететін фактор ретінде қарастырылады. Оқыту процесінде интеллектінің дамуы мен білім алу ғана емес, сонымен қатар тұлғаның қалыптасуы, әлеуметтенуі, тұлғаның кәсіби қалыптасуы да жүзеге асады.

Зерттеудің өзектілігі оқу процесінің субъектілері қазіргі уақытта өз бетінше күресуге мәжбүр болған бір қатар жаңа қиындықтардың пайда болуымен анықталады: сыныптастарымен, курстастарымен, әріптестерімен тікелей байланыстың болмауы; физикалық белсенділіктің азаюы, үнемі компьютердің алдында отыру. Практикалық және ғылыми мәні қашықтан және онлайн оқытудың білім беру процесінің барлық субъектілерінің психоэмоциялық күйлеріне әсерін анықтауда, олардың психологиялық және физикалық денсаулығын жақсарту бойынша практикалық ұсыныстар әзірлеуде жатыр.

Зерттеуге 300 адам (білім беру процесінің субъектілері: 5-11 сынып оқушылары, студенттер, мұғалімдер мен ЖОО оқытушылары) қатысты. Қойылған міндеттерді шешу үшін «Қашықтан оқыту жағдайындағы оқушылардың, студенттердің, мұғалімдер мен оқытушылардың эмоциялық және физикалық күйлері» онлайн сауалнамасы әзірленді. Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша білім беру процесінің субъектіне арналған бірқатар ұсыныстар тұжырымдалды.

**Түйін сөздер:** қашықтан және онлайн білім беру; эмоциялық күй; білім беру процесінің субъектілері; психоэмоциялық күй.

## **Введение**

Происходящие на современном этапе изменения и некоторые ограничения в сфере образования в связи с появлением и развитием пандемии коронавируса (COVID – 19) затронули 2019-2020 учебный год и продолжились в 2020-2021, 2021-2022 учебных годах. В образовательном процессе произошли кардинальные изменения, связанные с переходом от традиционных аудиторных занятий к онлайн-обучению, появлением новых способов взаимодействия педагога и обучающихся, внедрению дистанционных образовательных технологий. Наше исследование было проведено в период с сентября по ноябрь 2020 года, когда были приняты наиболее жесткие карантинные меры. Введение онлайн-обучения оказало влияние на все образо-

вательные учреждения Казахстана. Школьники, студенты, преподаватели и родители попали в новую среду и столкнулись с совершенно иными законами организации учебного пространства в противовес уже знакомому традиционному формату. Конечно, все эти изменения не могли не отразиться на общем состоянии и повлекли за собой ряд новых трудностей, с которыми субъекты образовательного процесса были вынуждены справляться самостоятельно.

## **Обоснование выбора темы, цели и задач исследования**

В настоящее время большое количество статей о проблемах, с которыми столкнулись обучающиеся и их родители, а также личный опыт побудили нас исследовать и выявить, как он-

лайн-обучение влияет на психоэмоциональное состояние субъектов образовательного процесса. *Целью нашего исследования* является выявление особенностей эмоционального состояния школьников, студентов, учителей и преподавателей ВУЗов в условиях дистанционного и онлайн-обучения.

В рамках цели исследования нас интересовало решение следующих конкретных вопросов:

1. Онлайн-обучение как фактор, влияющий на истощение эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов учителей и преподавателей.
2. Преимущества и недостатки онлайн-обучения в сравнении с традиционной формой учебного процесса.
3. Общее ухудшение физического состояния в условиях дистанционного и онлайн-обучения.

*Гипотеза исследования:* мы предположили, что дистанционное образование и онлайн-обучение повлияло на ухудшение общего физического и эмоционального состояния. Проблемы с доступом к дистанционному образованию, возможное увеличение объема работы и времени, проводимого за компьютером, уменьшение физической активности – все это, на наш взгляд, могло стать причиной нарастания эмоционального выгорания у работников сферы образования, а также у учащихся школ и студентов университетов в режиме онлайн-обучения. Исходя из вышеперечисленного, мы сделали еще несколько предположений о повышении утомляемости и сокращении социальных контактов.

Основные задачи нашего исследования заключались в следующем:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме эмоционального состояния.
2. Эмпирическое исследование выявления влияния дистанционного обучения на эмоциональное состояние всех субъектов образования.
3. Разработка практических рекомендаций по улучшению эмоционального состояния.

### **Научная методология исследования**

За последние несколько десятков лет был опубликован ряд работ, направленных на изучение проблемы дистанционного образования. Так, среди крупных исследований, посвященных обучению в цифровом формате, можно выделить работы Э.Г. Скибицкого и А.Г. Шабанова (Скибицкий, 2004), Е.В. Колмогоровой (Колмогорова, 2005), О.Б. Журавлевой, Б.И. Крук (Журавлева, Крук, 2008) и Е.Г. Соломиной (Со-

ломина, 2005). Однако в том ключе, в котором данная проблема рассматривается нами, она изучена очень слабо. Дистанционное образование, использовавшееся до недавних времен, было специально построено для обучения на расстоянии, а значит, обладало всеми ресурсами и возможностями для организации комфортного образовательного процесса. В связи со сложившейся ситуацией в мире в 2020 году возникла вынужденная необходимость в кратчайшие сроки перевести образование в онлайн формат, что застало многие образовательные учреждения врасплох. Это и определило проведение нами исследования с позиции условий неподготовленности к дистанционному образованию и о влиянии сложившейся ситуации на психоэмоциональное состояние субъектов образовательного процесса.

По мнению А.В. Бладыко, эмоциональное выгорание в основном проявляется у представителей профессий, характеризующихся высокой интенсивностью социальных контактов (Бладыко, 2012). К этой категории можно отнести работников школ и университетов.

Сама по себе работа преподавателя – это довольно трудоемкий и кропотливый процесс. Мало того, что педагог должен обладать необходимыми для его работы качествами (терпение, толерантность, трудолюбие, ответственность, организованность, ум, любовь к детям, коммуникабельность, интеллигентность, умение слушать, добросовестность, справедливость, порядочность и т.д.), так ему еще необходимо уметь подстраиваться под постоянные изменения в сфере образования, повышать квалификацию, расширять кругозор и совершенствовать методы преподавания для того, чтобы привлечь и заинтересовать своих учеников и студентов. Более того, в связи с изменениями в мире меняются и требования как к преподавателям, так и к студентам и ученикам. Требования к уровню профессионализма преподавателей и педагогов (Богдан, Самсонова, 2020) растут с развитием технологий. Если раньше люди не имели доступа ко всей информации, довольствуясь той, которую они получали от школы или университета, то сейчас, в мире, где по щелчку мышки можно получить доступ ко всем знаниям, школы и университеты вынуждены составлять конкуренцию обучению в интернете, а это предполагает, что педагоги и преподаватели должны постоянно совершенствовать свой багаж знаний, изучать все новое и новое, рассматривать свой предмет с разных сторон.

В современном мире одной из особенностей обучения стал его переход в электронный формат, в связи с чем требований к работе педагога стало еще больше. Возникла необходимость в переносе некоторых аспектов обучения в цифровой формат, что повлекло за собой смену условий труда. Такие изменения приводят к негативному влиянию на психологическое и физическое состояние работников. Появление возможности оценки преподавателя не только со стороны администрации образовательного учреждения и коллег, но и обучающихся и их родителей, которые теперь имеют такое же влияние на статус педагога, приводят к усилению стресса (Лапина, 2016; Рукавишников, 2001).

Преподаватели и учителя не единственные, кто страдает от эмоционального выгорания, студенты и школьники также подвержены этому синдрому. Так, например, И.А. Федотова, А.С. Дегтярева, С.Н. Озоль (Федотов, Дегтярева, Озоль, 2015) исследовали проблему эмоционального выгорания среди студентов и выявили, что: “начальные этапы СЭВ (синдрома эмоционального выгорания) появляются уже во время обучения будущих специалистов и, во-многом, связаны со специфическими факторами учебной среды: высокой интенсивностью “знаниевых” нагрузок, монотонией, частой стрессогенной ситуацией зачетов и экзаменов.” При этом общее состояние студента характеризуется избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала с последующим перерастанием в психосоматические заболевания и остановку его личностного роста.

Также среди факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания у студентов, исследователи Е.А. Горшков и В.И. Косоногова (Горшков, Косоногова, 2015) выделили следующие: синдром отличника, стремление к получению повышенной стипендии, неправильно организованная работа с учебным материалом, организационные и профессиональные стрессы. Выгорание и стресс, наблюдающиеся у студентов, сильно влияют на их личность, подрывают здоровье и снижают интерес и желание обучаться, пропадает мотивация и заинтересованность в выбранной профессии.

Следует отметить, что школьная деятельность для ребенка – это такая же работа, как работа для взрослого, а его оценки – вознаграждение за труд, как зарплата для работника. Поэтому нельзя говорить, дети и подростки не подвержены СЭВ.

Исследователь К. Михеева выделила несколько причин, влияющих на появление данного синдрома у детей школьного возраста: большая ответственность, связанная с успешным завершением учебного года и переводными экзаменами; сильная нагрузка из-за посещения множества кружков и курсов; высокие ожидания родителей и преподавателей; желание угодить (Михеева, 2019). Следствием сильного стресса и вытекающего из него эмоционального выгорания у школьников становятся потеря интереса к учебе, замыкание в себе и снижение социальной активности и общения, преобладание депрессивного состояния.

Также, как и учителя, студенты и школьники очень сильно реагируют на внесение новых изменений в уже устоявшиеся стандарты образования, так как данные нововведения нарушают привычный ритм их жизнедеятельности. Если обратиться к казахстанским исследователям, в статье “Об уровне эмоционального выгорания старшеклассников в Казахстане в условиях перехода на новые стандарты и учебные программы” Ж.О. Жилбаева, Л.С. Сырымбетовой, А.К. Мухамедхановой (Жилбаев, Сырымбетова, Мухамедханова, 2017) говорится о том, что любая неопределенность и неизвестность способствуют повышению личностной тревожности школьников. В данном исследовании авторы хотели проверить степень сформированности у казахстанских школьников психологической защиты в форме эмоционального выгорания. В результате исследования, проведенного в 2017 году, было выявлено, что степень развития эмоционального выгорания в качестве психологической защиты довольно низкая.

Разработкой понятия и проблемы выгорания занимались такие известные американские психологи, как Герберт Фрейденбергер, предложивший термин «выгорание» и Кристина Маслач, разработавшая методику диагностики эмоционального выгорания и описавшая симптомы эмоционального выгорания у специалистов (Котова, 2013; Фрейденбергер, 1974; Фрейденбергер, Ричельсон, 1980), а также австрийский психолог и психотерапевт А. Ленгли. Согласно трехкомпонентной модели эмоционального выгорания К. Маслач (Молокоедов, Слободчиков, Удовик, 2018), “выгорание” – это синдром деперсонализации, эмоционального истощения и редукации профессиональных достижений.

По мнению А. Ленгли (Котова, 2013), эмоциональное выгорание начинается с того момента, когда работа для человека теряет свою ду-

ховную и творческую ценность, и превращается лишь в средство достижения какой-либо материальной цели. Отсутствие эмоциональной отдачи от своего дела, приводит человека к прекращению любой активности, с целью прекратить разрушение собственной личности.

Анализ ряда трудов по эмоциональному выгоранию (Лапина, 2016; Котова, 2013; Кабакова,

Садвакасова, Нуртаева, 2017) позволил нам выделить несколько групп ключевых симптомов этого синдрома (см. рис. 1), подробно описанных в статье «Проблема эмоционального выгорания субъектов образовательного процесса в условия дистанционного и онлайн-обучения (на примере казахстанских вузов)» (Кабакова, Нутфуллина, Шевелева, 2021):

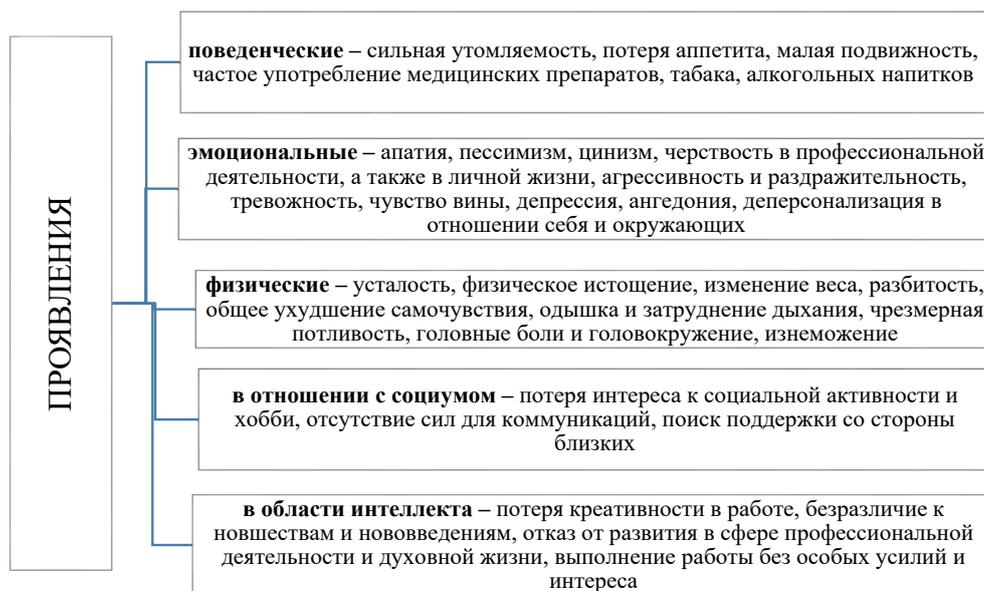


Рисунок 1 – Проявления симптомов эмоционального выгорания

Таким образом, ошибочно предполагать, что СЭВ сопровождается только какие-то особые критические или тяжелые моменты. Как показал теоретический анализ проведенных ранее исследований, эмоциональное выгорание может быть вызвано и в процессе выполнения обыденной рутинной и монотонной работы. Поэтому образовательный процесс сам по себе является достаточно стрессогенным для всех его участников, следовательно, студенты и школьники в равной степени могут быть подвержены эмоциональному выгоранию, как учителя и преподаватели вузов.

Вопрос о переходе к техническим и технологическим нововведениям в системе образования был лишь вопросом времени. Однако ситуация с пандемией COVID-19 привела всех субъектов образовательного процесса к вынужденному переходу в кратчайшие сроки в дистанционный и онлайн-формат без подготовки и необходимого технического оснащения.

Это привело к возникновению новых трудностей, с которыми субъекты образовательного

процесса должны были справляться самостоятельно. Данные нововведения нарушили привычный уклад их жизнедеятельности.

Проблемы дистанционного и онлайн-обучения, на наш взгляд, должны быть в числе приоритетных, поскольку процесс обучения – важная и неотъемлемая часть жизни человека в его личном и профессиональном становлении.

На основе сравнительного анализа различных особенностей дистанционного и онлайн-обучения, а также обобщения собственного опыта, мы выявили некоторые негативные аспекты, которые негативно сказываются на состоянии субъектов образовательного процесса (Кабакова, Нутфуллина, Шевелева, 2021):

- 1) Отсутствие контакта между участниками дистанционного и онлайн-образования.
- 2) Неправильное использование педагогами виртуальной среды в работе с участниками образовательного процесса.
- 3) Проблемы с усидчивостью и сосредоточенностью обучающихся.

4) Отсутствие живого общения и вытекающие из этого последствия.

5) «Уравниловка» – отсутствие живого контакта не позволяет педагогу воспринимать каждого ученика как отдельную личность со своими проблемами, способностями, недостатками и т.д.

6) Потеря ценности в самостоятельном выполнении работы. Это недостаточная мотивация к выполнению конкретного задания.

7) Нарушение территориальных и временных границ участников образовательного процесса.

8) Увеличение объема выполняемой работы, и как следствие увеличение затрачиваемого времени.

9) Снижение физической активности из-за сидячего образа жизни.

10) Увеличение времени работы за компьютером или другими гаджетами.

### Результаты и обсуждение

В проведенном нами эмпирическом исследовании психоэмоционального состояния субъектов образовательного процесса в условиях дистанционного и онлайн-обучения приняло участие 300 человек: из них 107 мужского пола и 193 – женского. По 60 человек в каждой подгруппе (школьники 5-6 классов, школьники 7-8 классов, школьники 9-11 классов, студенты, учителя и преподаватели ВУЗов).

Для решения поставленных задач были использованы методики: 1) САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай), 2) «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации В. Водопьяновой, 3) социально-психологический опросник «Эмоциональное и физическое состояние школьников, студентов, учителей и преподавателей в условиях дистанционного обучения» (А.Р. Нутфуллина, Д.Д. Шевелева, М.П. Кабакова). Опрос проводился в онлайн-формате при помощи Google Формы. Статистический анализ полученных данных был осуществлен с помощью t-критерия Стьюдента для одной и двух независимых выборок.

Получены следующие результаты:

По методике САН выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,01$ ) между школьниками 5-6 и 7-8 классов по шкале «Самочувствие», где у учащихся 5-6 классов самочувствие выше, чем у учащихся 7-8 классов. Мы предполагаем, что это связано с меньшей учебной нагрузкой в 5-6 классах.

По шкале «Активность» у студентов достоверно выявлен показатель ниже среднего значения в 40 баллов ( $p < 0,01$ ), что подтверждает нашу гипотезу о снижении физической активности.

По методике «Диагностика профессионального выгорания» средние значения по шкалам «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация/цинизм» и «Профессиональная успешность» преподавателей и учителей школ достоверно отличаются от средних заданных значений по данным шкалам ( $p < 0,01$ ), что говорит о высоком уровне эмоционального истощения, деперсонализации и низком уровне профессиональной успешности.

У студентов и учащихся всех классов также выявлен достоверно высокий уровень по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация/Цинизм».

1) По социально-психологическому опроснику «Эмоциональное и физическое состояние школьников, студентов, учителей и преподавателей в условиях дистанционного обучения» полученные результаты представлены на рисунках 2 – 10.

На рисунке № 2 показаны ответы респондентов на вопрос, который призван выявить, как технические проблемы, мешающие учебному процессу, сказываются на их эмоциональном состоянии. Мы видим, что практически во всех группах, за исключением 9-11 классов, ответ “очень сильно переживаю/тревожусь” превалирует над остальными.

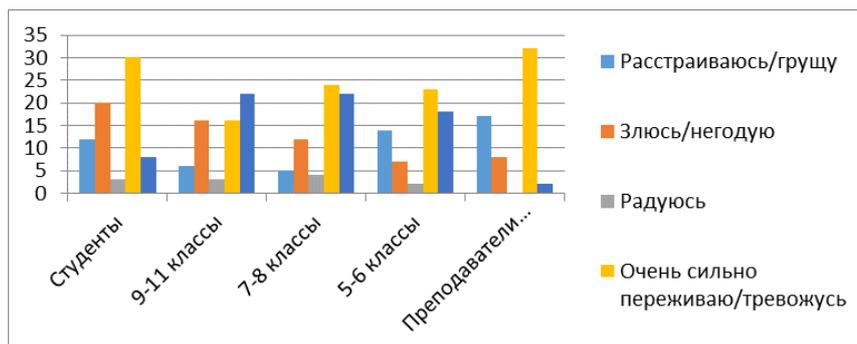
На рисунке № 3 показана степень загруженности субъектов дистанционного образования.

Ответы на вопрос о влиянии увеличения объема работы на эмоциональное состояние субъектов процесса дистанционного образования отражен на рис. 4.

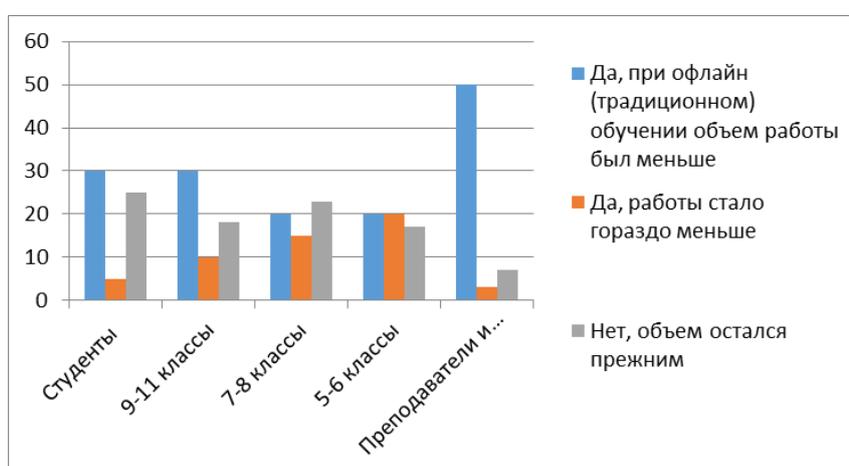
В результате сравнения данных выборок с помощью t-критерия Стьюдента было выявлено:

1. Уровень тревожности и безразличия у учащихся 7-8 классов достоверно выше ( $p < 0,01$ ), чем у учащихся 5-6 классов ( $S = 0,24$ ,  $t_3 = 3,1$ ), при критическом значении  $k = 95$  ( $n_1=50$ ,  $n_2=47$ );

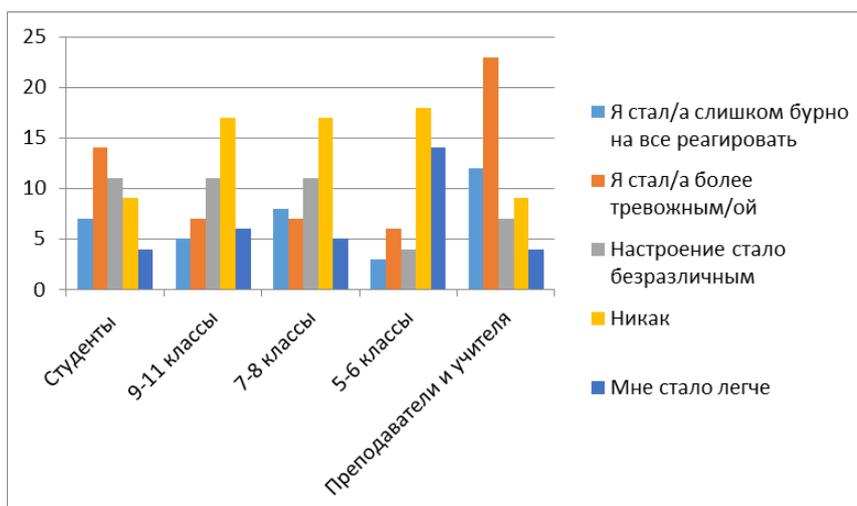
2. Сравнительный анализ уровня тревожности в выборке студентов и школьников 9-11 классов:  $S = 0,25$ ,  $t_3 = 2,36$ , при критическом значении  $k = 92$  ( $n_{1,2}=47$ ) показал более высокую тревожность студентов ( $p < 0,01$ ). Мы предполагаем, что беспокойство студентов, вызванное большим объемом работы, объясняется их осознанием того, что они уже стоят на пути к осуществлению профессиональной деятельности.



**Рисунок 2** – Как Вы реагируете, когда различные технические проблемы мешают Вам проводить дистанционные занятия?



**Рисунок 3** – Как Вы думаете, объем выполняемой Вами работы по учебному процессу изменился?



**Рисунок 4** – Как отразилось изменение объема работы на Вашем эмоциональном состоянии?

Вопрос № 4: увеличилось ли проводимое за компьютером время с переходом на дистанционное образование (шкала от 0 до 5, где 0 – “Нет, трачу столько же времени”, 5 – “Да, провожу за компьютером почти весь день”).

Как видно из графика на рис. 5, в выборе респондентов цифра “5” превалирует:

Среди студентов – у 38 (63%) человек;

Среди школьников старшего звена – у 25 (41,6%) человек,

Среди школьников 7-8 классов – у 34 (56,6%) человек,

Среди школьников 5-6 классов – у 26 (43,3%) человек,

Среди преподавателей и учителей – у 55 (91,6%) человек.

Таким образом, очевидно, что увеличилось время, проводимое за компьютером для всех субъектов образовательного процесса.

Как видно из рисунка 6 – об изменении физической активности респондентов с переходом на дистанционное образование, во всех группах превалирует ответ об уменьшении физической активности, что нашло подтверждение и по методике САН.

Однако, статически значимое различие было обнаружено между студентами и школьниками 9-11 классов ( $p < 0,01$ ), где студенты ведут менее активный образ, чем учащиеся старшего звена. Среди студентов 57 человек отметило уменьшение физической активности, что составило 95% от всей выборки, тогда как у школьников идентичный вариант ответа выбрало 27 человек – 45% ( $S = 0,13$ ,  $t_3 = 6,2$ , при критическом значении  $k = 118$ ).

Из преподавателей 56 человек выбрало вариант об уменьшении физической активности, что составило 93% от всей выборки преподавателей и учителей.

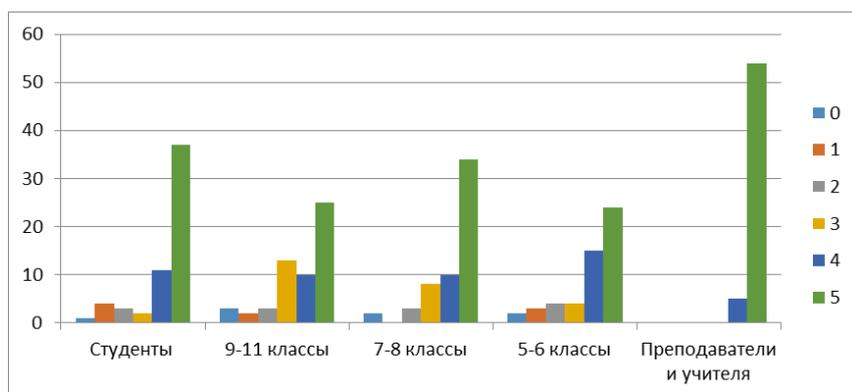


Рисунок 5 – Стали ли Вы проводить больше времени за компьютером в режиме дистанционного образования, по сравнению с офлайн (традиционным) обучением?

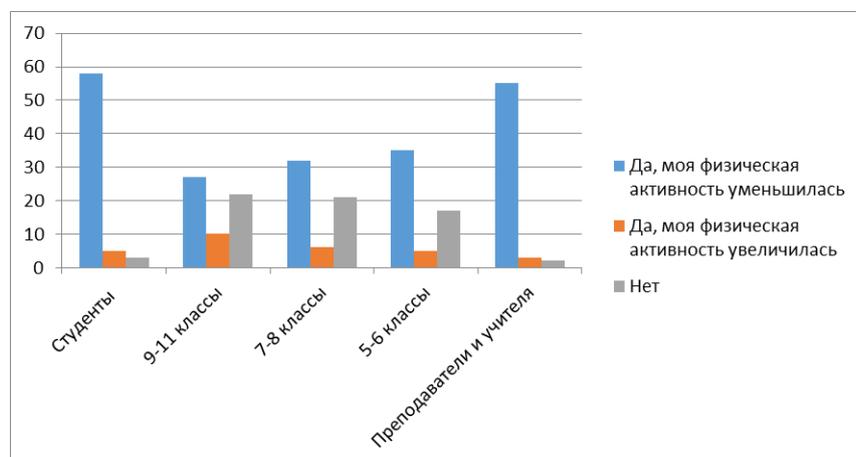
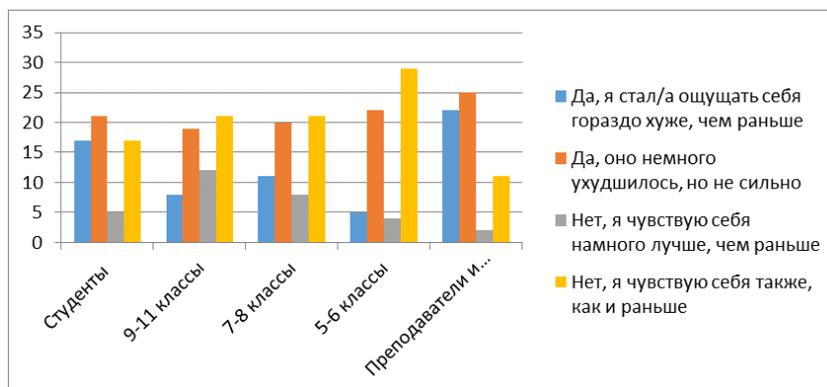


Рисунок 6 – Изменилась ли, Ваша физическая активность с переходом на дистанционное обучение?

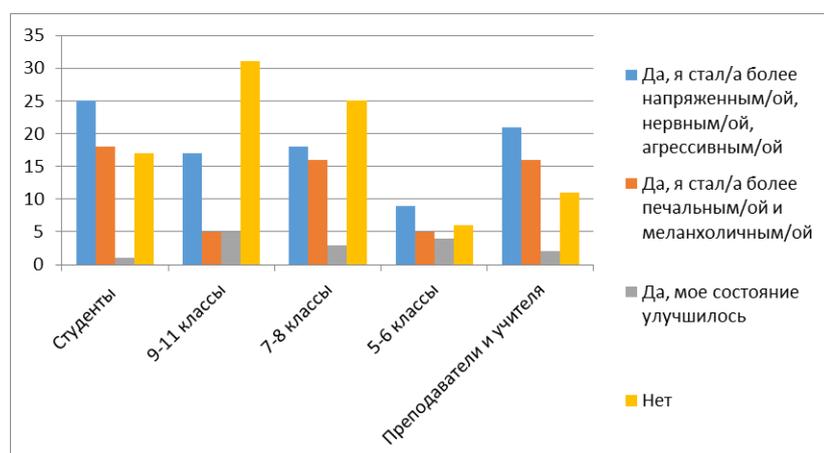
В вопросе № 6 мы хотели посмотреть, считают ли респонденты, что их самочувствие ухудшилось с переходом на дистанционное обучение.

Математический анализ данных не показал достоверно значимых различий между выборками.

В вопросе № 7 мы хотели узнать, как в целом респонденты оценивают свое психоэмоциональное состояние. 32 человека из выборки учителей и преподавателей отметили, что стали более напряженными и нервными, что составило 53% от общей выборки.



**Рисунок 7** – Ухудшилось ли Ваше самочувствие в целом при переходе на дистанционное обучение?



**Рисунок 8** – Чувствуете ли Вы, что Ваше психическое состояние изменилось?

Сравнительный анализ показал наличие достоверно значимого отличия ( $S = 0,2$ ,  $t_3 = 3,75$ , при критическом значении  $k = 118$ ,  $(p < 0,01)$  между результатами студентов и школьников 9-11 классов, что позволило сделать выводы о том, что психическое состояние студентов подверглось большему изменению (25 (41,6%) студентов отметило, что стали напряженными и нервными, тогда как среди школьников старшего звена этот вариант выбрало всего 17 (28%) человек), чем психическое состояние школьников старшего звена. Психическое состояние учащихся

5-6 классов подверглось меньшему изменению, чем психическое состояние учащихся 7-8 классов (школьники 7-8 классов – 18 (30%) человек, школьники 5-6 классов – 9 (15%) человек).

Вопрос № 8: влияние уроков в режиме онлайн на самочувствие респондентов.

Математический анализ показал достоверно значимые различия ( $p < 0,01$ ) между ответами студентов и школьников 9-11 классов ( $S = 0,1$ ,  $t_3 = 2,8$ , при критическом значении  $k = 118$ ), где студенты более склонны оценивать свое самочувствие как «вялое», «уставшее».

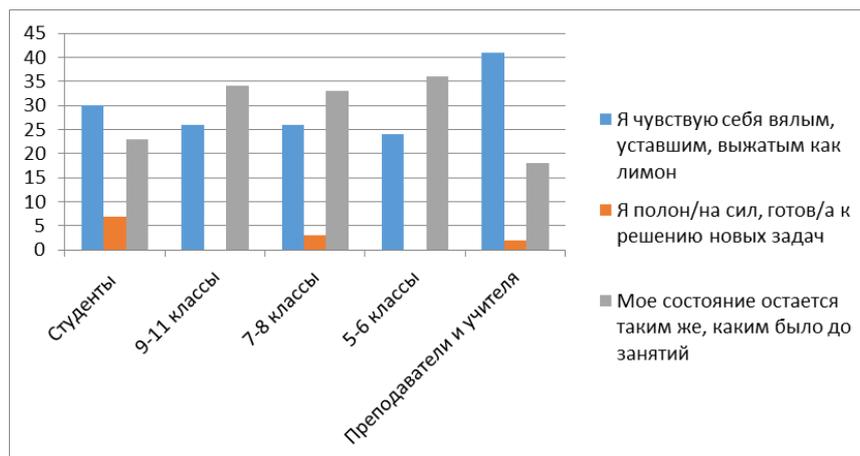


Рисунок 9 – Как Вы чувствуете себя после посещения онлайн-занятий?

Вопрос № 9 связан с нашей гипотезой о том, что социальные контакты уменьшились с переходом на дистанционное образование.

43 человека среди преподавателей и учителей ответили, что стали гораздо меньше времени проводить с друзьями и семьей, что составило

71,6% из всей выборки, из студентов данный ответ выбрал 31 человек, что составило 51,6% всей выборки (см. рис. 10).

Сравнительный анализ показал достоверно значимые различия ( $p < 0,01$ ) между ответами школьников 9-11 и 7-8 классов.

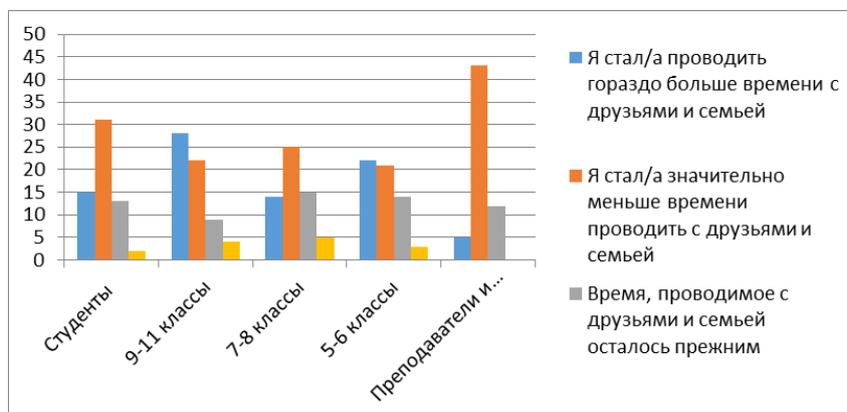


Рисунок 10 – Как отразилось дистанционное обучение на твоём общении с друзьями и семьей?

Статистический анализ полученных в исследовании данных, проведенный с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок, позволил нам сделать следующие выводы:

1. Большая часть субъектов образовательного процесса испытывают тревогу и переживают из-за возникающих технических проблем, мешающих им посещать онлайн-занятия. Особенно ярко это проявляется у студентов, учителей и преподавателей.

2. По 50% студентов и школьников 9-11 классов, по 35% школьников 7-8 и 5-6 классов, 83% преподавателей и учителей считают, что объем работы при офлайн (традиционном) обучении был меньше.

3. В ответах большинства респондентов превалировал ответ о том, что с переходом на дистанционное и онлайн-обучение, они стали проводить за компьютером почти весь день: среди студентов – 38 (63%) человек, среди школьни-

ков 7-8 классов – 34 (56,6%) человек, среди преподавателей и учителей 55 (91,6%) человек.

4. Большая часть участников опроса ответила, что их физическая активность уменьшилась в связи с переходом на дистанционное и онлайн-образование. Было выявлено существенное различие результатов студентов в сравнении с результатами школьников старшего звена (9-11 классы). Студенты ведут менее активный образ, чем школьники старшего звена. В выборке учителей/преподавателей вариант об уменьшении физической активности выбрало 93%.

5. 53% в выборке учителей и преподавателей отметили, что стали более напряженными и нервными. Выявлены достоверно значимые различия между результатами студентов и школьников – психическое состояние студентов подверглось большему изменению, чем психическое состояние школьников 9-11 классов. Психическое состояние у учащихся 5-6 классов подверглось меньшему изменению, чем у учащихся 7-8 классов.

6. В выборке преподавателей 61,6% ответило, что уровень их утомляемости очень сильно вырос с переходом на дистанционное и онлайн-образование.

7. 71,6% из выборки учителей и преподавателей и 51,6% студентов отметили сокращение времени, проводимого с близкими людьми из-за перехода на дистанционное образование и онлайн-образование.

8. Студенты испытывают большую психоэмоциональную нагрузку, чем школьники старшего звена.

9. Школьники 5-6 классов испытывают меньшую психоэмоциональную нагрузку, чем школьники 7-8 классов.

10. Выявлено нарастание эмоционального выгорания у работников сферы образования, а также у учащихся школ и университетов в связи с переходом на дистанционное и онлайн-образование.

Полученные результаты *подтверждают наши гипотезы* о том, что:

1) время проведения за компьютером увеличилось с введением дистанционного образования;

2) с переходом на дистанционное обучение физическая активность стала меньше;

3) нарастает эмоциональное выгорание у работников сферы образования, а также у учащихся школ и студентов университетов в связи с переходом на дистанционное обучение;

4) студенты испытывают большую эмоциональную нагрузку, чем школьники старшего звена.

*Частично подтверждены предположения* о том, что

1) технические проблемы с доступом к дистанционному образованию негативно сказываются на эмоциональном состоянии субъектов учебного процесса (в выборке студентов и преподавателей/учителей);

2) увеличение объема работы повлияло на эмоциональное состояние (студентов, учителей/преподавателей, учащихся 9-11 и 7-8 классов);

3) утомляемость повысилась в связи с переходом на дистанционное обучение только в выборке преподавателей и учителей;

4) социальные контакты уменьшились с переходом на дистанционное образование (в выборке студентов и преподавателей/учителей);

### **Заключение и выводы**

На основании результатов исследования можно сделать вывод, что дистанционное и онлайн-образование несомненно имеет как положительные, так и отрицательные стороны. В качестве плюсов онлайн-обучения можно выделить: возможность получать знания в ведущих учебных заведениях мира, не выходя из дома, расширение кругозора, неограниченный и постоянный доступ к учебным аудио-, видеоматериалам, общение и обмен опытом. Дистанционное и онлайн-образование является одной из приоритетных форм образования для людей с ограниченными возможностями. Также следует отметить, что онлайн формат обучения формирует в обучающихся такую важную черту личности, как самостоятельность.

Однако необходимо отметить, что дистанционное и онлайн-образование не подходит для обучения учащихся младших и средних классов. Поскольку учащимся младших классов даже в традиционном формате обучения требуются дополнительные стимулы для удержания внимания на уроке. В этом возрасте важен процесс социализации личности, который происходит в результате взаимодействия, совместной деятельности и общения со сверстниками.

В качестве минусов онлайн-обучения можно назвать следующее: отсутствие живого контакта, постоянное нахождение за компьютером, малая подвижность, большая учебная и рабочая нагрузка. Это несомненно накладывает негативный отпечаток на психоэмоциональное и физическое самочувствие субъектов образовательного процесса.

Мы надеемся, что проведенное нами исследование будет полезным для учителей, преподавателей и практических психологов, работающих в психологической службе ВУЗов, школ и других образовательных учреждений, а также для людей, занимающихся организацией учебного процесса, и поэтому сформулировали ряд рекомендаций для поддержания и сохранения психоэмоционального здоровья субъектов образовательного процесса (Кабакова, Нутфуллина, Шевелева, 2021):

1. Регулярный отдых. Одной из причин усиления “выгорания” является стирание границ между работой и досугом. Сделайте для себя правило: по возможности работайте только в отведенное для работы время.

2. Занятия физической активностью (способствует высвобождению энергии, накапливающейся вследствие полученного на учебе и работе стресса). Ходьба на свежем воздухе.

3. Здоровый и полноценный сон. Необходимо уделять сну достаточное количество времени.

4. Правильный распорядок рабочего дня. При выполнении работы следует делать частые короткие перерывы на отдых и более длительный перерыв на полноценный приём пищи. Также разнообразьте свой день – чаще меняйте виды деятельности.

5. Занятия хобби. Наличие интересов вне работы позволят снять накопленное напряжение и отдохнуть. Расширение круга интересов.

6. Адекватная оценка собственных сил. Отказ от дополнительной нагрузки.

7. Проводить больше времени с семьей и друзьями.

8. Доступная психологическая поддержка: тренинг коммуникативных навыков способствует установлению, налаживанию и увеличению важных межличностных связей; фрустрационная практика помогает избежать несоответствия желаний с собственными возможностями; тренинг уверенности в себе способствует позитивному оцениванию своих навыков и способностей, благоприятствующим достижению целей; техники релаксации.

#### Литература

- Бакалов В.П., Крук Б.И., Журавлева О.Б. Дистанционное обучение: концепция, содержание, управление. – М.: «Горячая линия-Телеком», 2008. – 107 с.
- Бладыко А.В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей // Психология: традиции и инновации: материалы I Международной научной конференции (г. Уфа, октябрь 2012 г.). – Уфа: Лето, 2012. – С. 34-39.
- Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. Эмоциональное выгорание у преподавателей ВУЗов: способы выявления и предупреждения // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2020. – №6 (96). – С. 170-175.
- Горшков Е.А., Косоногова В.И. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников // *Молодой ученый*. – 2015. – №23.2 (103.2). – С. 51-55.
- Жилбаев Ж.О., Сырымбетова Л.С., Мухамедханова А.К. Об уровне эмоционального выгорания старшеклассников в Казахстане в условиях перехода на новые стандарты и учебные программы // *Вестник КазГУ*. – 2017. – №4 (88). – С. 77-81.
- Журавлева О.Б., Крук Б.И., Соломина Е.Г. Адаптивный подход к повышению качества дистанционной технологии обучения // *Открытое и дистанционное образование*. – 2005. – №1 (17). – С. 2.
- Кабакова М.П., Садвакасова З.М., Нуртаева М.М. Горюшь на работе? Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: учебно-методическое пособие / под общей ред. М.П. Кабаковой. – Алматы: Казак университети. – 2017. – 92 с.
- Кабакова М.П., Нутфуллина А.Р., Шевелева Д.Д. Проблема эмоционального выгорания субъектов образовательного процесса в условиях дистанционного и онлайн-обучения (на примере казахстанских вузов) // *ЧФ. Человеческий фактор. Социальный психолог: журнал для психологов*. – 2021. – № 1(41). – С. 386 – 394.
- Колмогорова Е. В. Педагогические основы дистанционного обучения: учеб. пособие / под ред. Б. И. Крука. – Новосибирск: «Веди», 2005. – 98 с.
- Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2013. – 76 с.
- Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия // *Молодой ученый*. – 2016. – №29 (133). – С. 331-334.
- Михеева К. Эмоциональное выгорание у ребёнка: как распознать и побороть [Электронный ресурс]. 2019. URL: <https://unium.ru/blog/emotional-burnout-of-the-child-how-to-recognize-and-overcome/>
- Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. – М.: Изд-во «Левъ», 2018. – 250 с.
- Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис... на соискание ученой степени канд. психол. наук (19.00.03, 19.00.05). – Ярославль, 2001. – 174 с.
- Скибицкий Э.Г., Шабанов А.Г. Дистанционное обучение: теоретико-методологические основы. – Новосибирск: Изд-во Сиб.ин-та финансов и банк.дела, 2004. – 223 с.
- Федотов И.А., Дегтярева А.С., Озоль С.Н. Синдром эмоционального выгорания и учебный стресс // *Омский психиатрический журнал*. – 2015. – №3 (5). – С 25-31.

Фрейденбергер Г. Дж. Выгорание персонала // *Социальный журнал*. – 1974. – Вып. 30. – №1. – С. 159-165.

Фрейденбергер Г. Дж., Ричельсон Г. Выгорание: Высокая цена высоких достижений. – Нью-Йорк: Bantam Books, 1980. – 244 с.

### References

Bakalov V.P., Kruk B.I., Zhuravleva O.B. (2008) Distancionnoe obuchenie: konceptziya, sodержanie, upravlenie [Distance learning: concept, content, management]. M.: “Goryachaya liniya – Telecom”, 107 p.

Bladyko A.V. (2012) Osobennosti emotsional'nogo vygoraniya u uchetelei i prepodavatelei [Features of emotional burnout among teachers and teachers]. *Psichologiya traditsii i innovatsii: Materialy I Mezhdunar. nauch.konf (Ufa, Ocyabr, 2012)*. Ufa: Leto, pp. 34-39.

Bogdan N.N., Samsonova E.A. (2020) Emotsional'noye vygoraniye u prepodavatelei VUZov: sposoby vyavlniya i preduprezhdeniya [Emotional burnout among university teachers: ways to identify and prevent]. *Mezhdunarodny nauchno-issledivatelski zhurnal*, no 6 (96), pp. 170-175.

Fedotov I.A., Degtyareva A.S., Ozol' S.N. (2015) Sindrom emotsional'nogo vygoraniya i uchebnyy stress [Emotional burnout syndrome and educational stress]. *Omskiy psikhiatricheskyy zhurnal*, no 3(5), pp. 25-31.

Freydenberger G. Dzh. (1974) Vygoraniye personala [Staff Burnout]. *Sotsial'nyy zhurnal*, no 1(30), pp. 159-165.

Freydenberger G., Dzh, Richel'son G. (1980) Vygoraniye: Vysokaya tsena vysokikh dostizheniy [Burnout: The High Cost of High Achievement]. N. Y.: Bantam Books, 244 p.

Gorshkov Ye.A., Kosonogova V.I. (2015) Issledovaniye sindroma emotsional'nogo vygoraniya u studentov-starshekursnikov [Study of the emotional burnout syndrome in undergraduate students]. *Molodoy uchenyy*, no 23.2 (103.2), pp. 51-55.

Kabakova M.P., Sadvakasova Z.M., Nurtayeva M.M. (2017) Gorish' narabote? Psikhologicheskaya pomoshch' pri emotsional'nom vygoranii: uchebno-metodicheskoye posobiye [Are you burning up at work? Psychological assistance for emotional burnout: an educational and methodological proposal]. Almaty: Kazakh University, 92 p.

Kabakova M.P., Nutfullina A.R., Sheveleva D.D. (2021) Problema emotsional'nogo vygoraniya sub'ektov obrazovatel'nogo protsesssa v usloviyakh distantsionnogo i onlayn-obucheniya (na primere kazakhstanskikh vuzov) [The problem of emotional burnout of educational process subjects in the conditions of distance and online learning (on the example of Kazakhstani universities)]. *Chelovecheskiy faktor. Sotsial'nyy psikholog: zhurnal dlya psikhologov*, no 1(41). pp. 386-394.

Kolmogorova Ye.V. (2005) Pedagogicheskie osnovy distantsionnogo obucheniya: uchebnoye posobiye [Pedagogical foundations of distance learning: study guide]. Novosibirsk: «Vedi», 98 p.

Kotova Ye.V. (2013) Profilaktika sindroma emotsional'nogo vygoraniya: uchebnoye posobiye [Prevention of emotional burnout syndrome: study guide]. Krasnoyar. gos. ped. un-t im. V.P. Astaf'yeva, 76 p.

Lapina I.A. (2016) Emotsional'noye vygoraniye: prichiny, posledstviya [Emotional burnout: causes, consequences]. *Molodoy uchenyy*, no 29 (133), pp. 331-334.

Mikheyeva K. (2019) Emotsional'noye vygoraniye u rebonka: kak raspoznat' i poborot' [Emotional burnout in a child: how to recognize and overcome]. URL:<https://uniun.ru/blog/emotional-burnout-of-the-child-how-to-recognize-and-overcome/>.

Molokoyedov A.V., Slobodchikov I.M., Udovik S.V. (2018) Emotsional'noye vygoraniye v professional'noy deyatel'nosti [Emotional burnout in professional activity]. Moscow: «Lev», 250 p.

Rukavishnikov A.A. (2001) Lichnostnye determinanty i organizatsionnye faktory genezisa psihicheskogo vygoraniya u pedagogov [Personal determinants and organizational factors of the genesis of mental burnout among teachers]. Diss. ... cand. psychol. sciences: 19.00.03, 19.00.05, Yaroslavl, 174 p.

Skibitsky E.G., Shabanov A.G. (2004) Distancionnoe obuchenie teoretiko-metodologicheskie osnovy [Distance learning: theoretical and methodological foundations]. Novosibirsk: Izd-vo Sib.in-ta financov i bank. dela, 233 p.

Zhilbaev Zh.O., Syrymbetova L.S., Mukhamedzhanova A.K. (2017) Ob urovne emotsional'nogo vygoraniya starshekursnikov v Kazakhstane v usloviyakh perehoda na novye standarty i uchebnye programmy [About the level of emotional burnout of high school students in Kazakhstan in the conditions of transition to new standards and curricula]. *Vestnik KarGU*, no 4 (88), pp. 77-81.

Zhuravleva O.B., Kruk B.I., Solomina E.G. (2005) Adaptivnyy podhod k povysheniyu kachestva distantsionnoi technology obuchenie [Adaptive approach to improving the quality of distance learning technology]. *Otkrytoe distancionnoe obrazovanie*, no 1 (17), pp. 2.