

Яковлева Анастасия Вячеславовна

ассистент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФЕНОМЕН ЦИФРОВОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ

***Аннотация:** в условиях стремительной цифровизации образования и массового перехода к дистанционным и гибридным форматам обучения актуализировался феномен цифрового выгорания педагогов – особой формы профессионального истощения, обусловленной информационной перегрузкой, постоянной онлайн-доступностью, размыванием границ между рабочим и личным временем, а также дефицитом живого межличностного взаимодействия. В статье анализируются специфические проявления цифрового выгорания, отличающие его от традиционного синдрома эмоционального выгорания: усиленное чувство социальной изоляции, расширение зоны профессионального контроля и трудности в освоении цифровых инструментов без адекватной поддержки.*

***Ключевые слова:** цифровое выгорание, психологическое здоровье учителя.*

Последние годы ознаменовались интенсивной цифровизацией образовательной системы, катализатором которой выступила пандемия COVID-19. Вынужденный и массовый переход на дистанционные и гибридные форматы обучения поставил педагогов перед необходимостью в кратчайшие сроки адаптироваться к новой технологической реальности. Этот процесс, сопряженный с информационной перегрузкой и изменением привычных рабочих практик, актуализировал проблему профессионального здоровья учителя, выдвинув на первый план феномен цифрового выгорания.

В отличие от традиционного синдрома эмоционального выгорания, подробно описанного в работах К. Маслач и С. Джексон, цифровое выгорание имеет свою специфику. Оно усугубляется такими факторами, как размывание

границ между рабочим и личным временем, постоянная онлайн-доступность, дефицит невербальной коммуникации и живого межличностного взаимодействия. Отечественные и зарубежные исследователи отмечают рост психоэмоционального напряжения у педагогов, связанный с увеличением рабочей нагрузки и необходимостью непрерывного освоения цифровых инструментов. Однако, несмотря на растущую значимость проблемы, специфические проявления и структурные компоненты цифрового выгорания педагогов остаются недостаточно систематизированными.

Целью данной статьи является теоретический анализ и систематизация ключевых особенностей феномена цифрового выгорания педагогов в современной образовательной среде.

Анализ современных исследований и практического опыта позволяет выделить ряд ключевых особенностей, отличающих цифровое выгорание от его классической формы.

Во-первых, это усиленное чувство социальной и профессиональной изоляции. В цифровой среде традиционные формы коммуникации с коллегами и учениками, основанные на живом общении и невербальных сигналах, заменяются формализованным взаимодействием. Отсутствие непосредственного межличностного контакта приводит к ослаблению чувства принадлежности к коллективу, дефициту профессиональной поддержки и, как следствие, к росту ощущения одиночества и отчужденности от образовательного процесса.

Во-вторых, происходит трансформация профессионального контроля и границ ответственности. В условиях дистанционной работы педагог вынужден не только реализовывать учебные задачи, но и осуществлять мониторинг технической инфраструктуры, решать организационные вопросы онлайн-взаимодействия. Это приводит к значительному расширению зоны профессионального контроля и увеличению объема должностных обязанностей, что усугубляет чувство перегрузки.

В-третьих, наблюдается размывание границ между личным и профессиональным временем. Постоянная онлайн-доступность, необходимость отвечать на

сообщения учеников и родителей в мессенджерах в вечернее и нерабочее время стирают традиционные рамки рабочего дня. Это нарушает баланс «работа-отдых» и препятствует полноценному психологическому восстановлению, являясь одним из центральных факторов накопления хронической усталости.

В-четвертых, возникает дефицит оперативной обратной связи. Ограниченные возможности для получения мгновенной реакции от учеников и неформальной поддержки от коллег негативно сказываются на профессиональной самооценке и мотивации педагога. Отсутствие «живого» отклика создает ощущение работы «в пустоту» и снижает уровень удовлетворенности трудом. Эта проблема подтверждается и эмпирическими данными: согласно опросам, до 31% учителей часто сталкиваются с ситуациями недопонимания при общении с родителями посредством цифровых устройств, что является прямым следствием обедненной коммуникации.

Наконец, в-пятых, формируется феномен «цифрового эмоционального приглушения». Обедненная невербальными сигналами коммуникация в цифровой среде приводит к снижению уровня эмпатийного вовлечения. Педагогу становится сложнее «считывать» реальное эмоциональное состояние учеников, что ведет к формализации общения и эмоциональному дистанцированию как защитному механизму от информационной и психологической перегрузки.

Проведенный анализ показывает, что цифровое выгорание является не просто частным случаем профессионального истощения, а самостоятельным феноменом, обладающим специфическими характеристиками, обусловленными особенностями цифровой образовательной среды. Такие факторы, как информационная перегрузка, социальная изоляция, размывание границ «работа-дом» и дефицит обратной связи, выступают ключевыми предикторами его развития.

Проблема усугубляется недостаточной готовностью многих педагогов к работе с новыми технологиями, что подтверждается данными исследований: до 30% учителей считают, что современные цифровые инструменты не рассчитаны на пользователей без специальных ИТ-навыков [4]. Это создает дополнительное напряжение и снижает чувство профессиональной компетентности.

Таким образом, цифровое выгорание представляет собой комплексный вызов, требующий системного подхода к его профилактике. Необходимо не только развивать у педагогов навыки личной психологической саморегуляции, но и создавать на уровне образовательных организаций поддерживающую среду, включающую адекватную техническую и методическую помощь, а также регламентацию правил цифровой коммуникации. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и валидацию диагностического инструментария для оценки уровня цифрового выгорания и создание эффективных программ его профилактики.

Список литературы

1. Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса / Д.Р. Мерзлякова // Психолого-педагогические исследования. – 2022. – Т. 14. №2. – С. 48–63. – DOI: 10.17759/psyedu.2022140204. EDN ANYFXC
2. Рябова Т.В. Психическое здоровье преподавателей вузов в условиях пандемии: факторы риска и способы их преодоления / Т.В. Рябова, Р.Г. Петрова // Неврологический вестник. – 2021. – Т. LIII. Вып. 1. – С. 23–28.
3. Торкаченко Ю.В. Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде / Ю.В. Торкаченко // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Т. 12. №4. – С. 19–33. – DOI: 10.17759/psyedu.2020120402. EDN CHAULR
4. Цифровая среда в школе: проблемы, риски и способы их избежать / Международная лаборатория оценки практик и инноваций в образовании, НИУ ВШЭ. – М., 2024 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ioe.hse.ru/ioe.hse.ru/csvsh> (дата обращения: 24.09.2025).
5. Yang S., Du J. The impact of teacher self-efficacy, pedagogical and content knowledge, and emotion regulation ability on teacher digital burnout: a mediation model // BMC Psychology. 2024. Vol. 12. Art. 51. DOI: 10.1186/s40359-024-01540-z. EDN VNCDNF