

Хахалкина Татьяна Владимировна

канд. филол. наук, онлайн-преподаватель, коуч

г. Санкт-Петербург

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ КОУЧИНГА КАК ИНСТРУМЕНТА ПОДДЕРЖКИ ОНЛАЙН-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

***Аннотация:** статья посвящена вопросу подготовки к исследованию последствий повышенной нагрузки на преподавателей, работающих в онлайн-формате: эмоционального истощения, размытия личных границ и переработок, превышающих рекомендованные нормы. Анализ теоретических источников подтверждает необходимость разработки практических мер поддержки. Предлагается использовать коучинг как инструмент повышения эмоциональной устойчивости и профессионального долголетия преподавателей.*

***Ключевые слова:** коучинг, инструменты коучинга, эмоциональное истощение, поддержка преподавателей, преподавание онлайн.*

Автор выражает признательность за помощь в информационной поддержке в подготовке материалов руководителю Центра организации и сопровождения научных исследований АНО ДПО «Академия «Пять призм» Вильковской О.Д.

У преподавателя при работе в режиме онлайн наблюдается повышенная когнитивная и эмоциональная нагрузка. На обучении преподавателей, работающих в цифровой среде, крайне редко уделяют внимание работе над состоянием: тому, как сохранять эмоциональную устойчивость, повысить личную эффективность и мотивацию. Больше внимания уделяется содержанию обучения и методам его передачи.

Педагоги остаются один на один с такими вызовами как эмоциональное истощение от времени, проведенного за экраном, размытия границ между личным и рабочим пространством, снижения чувства успешности.

Требованиями СанПин подробно расписаны нормы экранного времени для детей, для взрослых указана рекомендация 6 часов в сутки и предупреждение о возможных последствиях для зрения, позвоночника, головы [6].

При самостоятельной организации своей работы онлайн преподаватель сам следит за распределением времени и так как его доход напрямую зависит от количества проведенных занятий онлайн и подготовки к ним, количество рабочих часов часто превышает рекомендованную норму. Таким образом, напряжение с одной стороны обусловлено физиологически, с другой стороны должно учитываться, что при работе онлайн оно выше.

Что касается эмоциональной напряженности и устойчивости, действуют все те же закономерности, что и при работе очно. Поэтому при подготовке данного исследования были рассмотрены источники по преподаванию и в очном формате.

Исследованию проблемы эмоционального выгорания преподавателя посвящены диссертация автора Митиной Л.М. «Психология профессионального развития учителя» и её статьи [3], которые дают фундаментальное понимание механизмов выгорания в педагогической профессии.

Специфика онлайн-среды как дополнительного фактора стресса и изменившийся баланс рабочего и личного времени особенно стали актуальными темами при необходимости перехода на дистант в период пандемии (2020–2021). Предлагаются стратегии уменьшения стресса и его последствий [7; 10].

О масштабе проблемы говорят данные исследования программы «Я Учитель» и «Образовательной инициативы «Яндекса» (2020) по результатам опроса около 38 000 чел.: более 75% учителей страдают от симптомов профессионального выгорания, из них 38% находятся в острой фазе [1].

Всё больше преподавателей рассматривают работу онлайн как источник дополнительного заработка. Результаты совместного исследования НИУ ВШЭ и ММСО с цифрами и инфографикой после опроса преподавателей из всех регионов страны [4], дополнены официальными статистическими данными, а также данные крупнейших онлайн-компаний, таких как онлайн-школы Skyeng и Фоксфорд.

Особо отметить стоит серию докладов и публикаций XXII Апрельской международной научной конференции по проблемам развития экономики и общества (АМНК), проведенной совместно НИУ ВШЭ и ПАО «Сбербанк». Эксперты Института образования ВШЭ, Центра финансово-экономических решений в образовании, Центра психометрики и измерений в образовании в том числе поднимали темы изменений для педагогов при переходе в онлайн [12].

Автор также рассматривает опыт применения коучинга как инструмента поддержки преподавателей в их профессиональной деятельности. Опыт применения коучинга для педагогов с конкретными техниками подробно описан в исследовании Коваленко Н.В., подтверждающем наличие проблемы с более 10 тыс. опрошенных оффлайн-преподавателей школ Кузбасса [2]. Также интерес молодых ученых к теме коучинга для педагогов подтверждает актуальность применения данного инструмента поддержки [5].

В исследовании АНО ДПО «Академия «Пять призм» (5 Prism) по результатам опроса 33 преподавателей, проходивших курс повышения квалификации по применению инструментов коучинга в преподавательской деятельности, отмечено улучшение эмоционального состояния после прохождения программы обучения коучингу [12].

При разработке практических рекомендаций для проведения сессий коучинга с фокус-группой автор опирается на книги Эрика Парслоу и его последователей [8; 9], а также свой опыт участия в групповом коучинге по методу «Пять призм» и работы с коллегами в качестве наставника.

Дизайн исследования, гипотеза и инструментарий

Проведенный теоретический анализ позволяет констатировать, что проблема профессионального выгорания и снижения эмоциональной устойчивости педагогов в условиях цифровой образовательной среды является хорошо задокументированной, однако практически ориентированные, воспроизводимые модели психолого-педагогической поддержки именно онлайн-преподавателей в отечественной литературе представлены недостаточно. Планируемое автором исследование направлено на получение знаний в этой области.

Цель исследования – апробировать и оценить эффективность группового коучинга как инструмента психолого-педагогической поддержки онлайн-преподавателей, направленного на повышение эмоциональной устойчивости, формирование устойчивых профессиональных границ и коррекцию субъективного восприятия профессиональной успешности.

Гипотеза исследования – систематическое участие в цикле групповых коуч-сессий окажет значимое положительное влияние на уровень эмоционального истощения, выраженность нарушений баланса труда и отдыха и субъективную оценку профессиональной успешности у онлайн-преподавателей в возрасте 40 лет и старше.

Обоснование выбора инструментария. Коучинг выбран как формат, в котором, в отличие от тренинга, акцент делается не на передаче готовых решений, а на активизации собственных ресурсов участника. Коучинг работает с ресурсным состоянием и целеполаганием, что соответствует профессиональному контексту педагогической деятельности. Групповой формат дополнительно обеспечивает эффекты взаимной поддержки, нормализации опыта, особенно значимые для специалистов, работающих в условиях профессиональной изоляции, характерной для онлайн-занятости.

Участники и выборка. В фокус-группу будут включены онлайн-преподаватели в возрасте 40 лет и старше, имеющих высшее профессиональное образование по преподаваемому предмету и работающих в онлайн-формате как основном источнике дохода не менее одного года. Выбор данной возрастной группы обусловлен двумя обстоятельствами: во-первых, по данным совместного исследования ВШЭ и ММСО [4], педагоги в возрасте более 45 лет составляют более половины занятых в системе образования и одновременно являются группой, испытывающей наибольшие адаптационные трудности при переходе к дистанционному формату; во-вторых, данная группа остаётся наименее изученной в контексте онлайн-коучинга.

Ожидаемые результаты и ограничения. Ожидается, что по итогам программы у участников снизятся показатели эмоционального истощения, повысится субъективная оценка профессиональной успешности и сформируются устойчивые поведенческие паттерны защиты временных и психологических границ. Вместе с тем необходимо учитывать ограничения исследования: небольшой планируемый объем выборки не позволит сделать статистически обобщающие выводы; результаты следует рассматривать как пилотные данные, требующие проверки на более широкой выборке. Полученные данные, тем не менее, позволят сформулировать обоснованные рекомендации по применению группового коучинга в качестве инструмента поддержки онлайн-педагогов и заложат основу для разработки воспроизводимой методологии.

Список литературы

1. Исследование Яндекса: 75% российских учителей испытывают профессиональное выгорание. – URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (дата обращения: 25.02.2026).
2. Коваленко Н.В. Коучинг-технологии как средство личностно-профессионального развития педагога / Н.В. Коваленко, В.А. Дьячков // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №71-1. – С. 168–171. – EDN OXXSAG. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46491150> (дата обращения: 25.02.2026).
3. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие педагога: современное осмысление и инновационная практика / Л.М. Митина // Вестник практической психологии образования. – 2022. – Т. 19. №2. – С. 9–19. – DOI: 10.17759/bppe.2022190201. – URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2022_n2/Mitina (дата обращения: 25.02.2026). EDN ZGOKPF
4. Нагрузка учителей онлайн прирастать будет. – URL: <https://ioe.hse.ru/news/606138911.html> (дата обращения: 25.02.2026).
5. Никифорова М.М. Коучинг для педагогов: путь к профессиональному росту / М.М. Никифорова // Молодой ученый. – 2024. – №43 (542). – С. 324–326. –

URL: <https://moluch.ru/archive/542/118681> (дата обращения: 25.02.2026). EDN PVWLME

6. Нормы экранного времени для детей и взрослых. – URL: <https://86.rospotrebnadzor.ru/news/normyi-ekrannogo-vremeni-dlya-detej-i-vzroslyix.html> (дата обращения: 25.02.2026).

7. Пак С.Н. Проблемы профессионального выгорания педагогов в условиях онлайн-обучения / С.Н. Пак, М.Р. Нуркулова, Э.Р. Нуркулова // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – №5. – С. 198–203. – URL: <https://top-technologies.ru/article/view?id=38681> (дата обращения: 25.02.2026). DOI 10.17513/snt.38681. EDN AMHJCO

8. Парслоу Э. Коучинг в обучении: практические методы и техники / Э. Парслоу, Р.М. Рэй. – СПб.: Питер, 2003. – 204 с. EDN QXGVDP

9. Парслоу Э. Коучинг и наставничество: практические беседы для личностного развития / Э. Парслоу, М. Лидхем. – М.: Библос, 2021. – 440 с.

10. Петракова А.В. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19 / А.В. Петракова, Т.Н. Канонир, А.А. Куликова, Е.А. Орел // Вопросы образования. – 2021. – №1. – С. 93–114. – DOI: 10.17323/1814-9545-2021-1-93-114. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-stressa-u-uchiteley-v-usloviyah-distantionnogo-prepodavaniya-vo-vremya-pandemii-covid-19> (дата обращения: 25.02.2026). EDN JYFVZN

11. Рыбина О.В. Психологические эффекты обучения педагогов коуч-технологии / О.В. Рыбина, О.Д. Вильковская, Т.Д. Наумова // Коучинг и наставничество: теория и практика : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Санкт-Петербург, 27–28 февраля 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 106–115. – EDN YSOBNO. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80620045> (дата обращения: 25.02.2026).

12. Школа после пандемии: «В образовании произошли необратимые изменения». – URL: <https://www.hse.ru/news/expertise/468718943.html> (дата обращения: 25.02.2026).