



XXI ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Предикторы эмоционального выгорания педагога
в условиях интенсивной цифровизации:
психологические и духовно-нравственные аспекты.

Докладчик: Иванина Ольга Владимировна

15-16 СЕНТЯБРЯ
СМОЛЕНСК. 2026



Традиционная триада синдрома профессионального выгорания, сформулированная **К. Маслач** и **С. Джексон** - эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений, трансформируется и усиливается под воздействием новых факторов: технологический стресс, информационная перегрузка и цифровое отчуждение.



Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание:

- Биологические — это генетическая предрасположенность к расстройствам, врожденные недуги, приобретенные физические дефекты. Эти факторы неизменны в течение жизни
- Социальные — это привычки или паттерны поведения. К ним относят: социально-экономическое положение, воспитание, финансовое положение, жилищную ситуацию, жизненные привычки, этническую принадлежность и т. д.
- Психологические — совокупность психических процессов человека, проявляющихся по-разному. Синдром могут спровоцировать поведенческие привычки, ошибки мышления, чувства, эмоции и неэффективные копинг-стратегии.



Вопреки ожиданиям автоматизация отдельных процессов в работе педагога не снижает количество рутинных действий, требующих внимания, вовлеченности и регулярного контроля.

Для понимания глубины процессов, затронутых этим кризисом, необходим междисциплинарный подход. Современная психология и христианская антропология обращают внимание на различные компоненты профессионального выгорания и указывают некоторые прогностические факторы.

**Психологические предикторы
эмоционального выгорания педагога
в условиях интенсивной цифровизации :**

1. Передача когнитивных функций учителя цифровым алгоритмам (проверка работ, составление планов, выставление итоговых оценок и т.д.) порождает ощущение обесценивания и потерю индивидуальности труда учителя.

2. Эмоциональная депривация: перенос общения в чаты мессенджеров и на различные электронные платформы лишает педагога возможности получить невербальный отклик от учеников и их родителей, что повышает психическую нагрузку, вынуждая рассматривать сразу несколько вариантов реакций и учитывать их в процессе дальнейшей коммуникации.

3. Когнитивная перегрузка: необходимость постоянного обучения и получения новых компетенций в сфере цифровых технологий, феномен круглосуточной доступности педагога, вынужденное перераспределение внимания между различными гаджетами истощают регуляторные ресурсы психики всех участников образовательного процесса.

Духовно-нравственные предикторы эмоционального выгорания педагога в условиях интенсивной цифровизации:

С позиции христианской антропологии замена живого диалога личности с личностью на интерфейсное взаимодействие искажает саму суть педагогики. Образование начинает восприниматься обществом как одна из сфер цифровых услуг.

Главный духовный ресурс педагога это отношение к работе как к служению и делу милосердия. Технологический стресс приводит к духовной дезориентации и росту экзистенциальной тревоги.

В качестве мер профилактики психология рекомендует развивать и совершенствовать навыки цифровой гигиены, тайм-менеджмента и саморегуляции.

Православная аскетика предлагает практиковать «информационный пост» как осознанный и регулярный информационный детокс для восстановления тишины ума и христианского трезвения, а также переосмысление роли учителя как духовно-нравственного наставника, которую невозможно делегировать искусственному интеллекту.

Таким образом, для совладания с проблемой необходимо соблюдение баланса: сформированная аксиологическая сфера педагога, осознание своей миссии, восстановление иерархии ценностей, где высокие технологии и цифровые механизмы остаются лишь инструментами, а в центре образовательного процесса должна быть человеческая личность во всем многообразии и уникальности ее характеристик.





