

### **3.13. Проблемы здоровья учителей в условиях пандемии COVID-19**

#### **3.13. Health problems of teachers during the COVID-19 pandemic**

*Закрытие школ и переход на онлайн-обучение в результате ограничений, обусловленных пандемией COVID-19, привели к серьезным изменениям в обычном способе работы учителей, что, в свою очередь, привело к появлению различных негативных проявлений, как в отношении физического, так и психического здоровья. В данной работе представлен системный подход к выявлению факторов риска для здоровья учителей и для развития профессионального выгорания. Результаты анкетирования учителей начальных классов и гимназий показали негативное влияние пандемии COVID-19 на методы обучения, с проявлением характерных особенностей самочувствия педагогов.*

В начале 2020 года пандемия COVID-19 была объявлена чрезвычайной ситуацией в большинстве стран. Она вынудила страны всего мира разработать механизмы последовательного управления создавшейся ситуацией [249]. До 13 апреля 2020 года около 1,725 миллиарда учащихся пострадали из-за закрытия школ в связи с пандемией, 192 страны закрыли академические учреждения по всей стране, а 5 стран закрыли часть своих учебных заведений, что в целом затронуло около 99,9% учащихся в мире [241].

Дистанционное или онлайн-обучение - понятие не новое, однако для многих преподавателей, особенно с низким уровнем знаний в области ИТ-технологий, это является радикальным изменением их традиционной модели преподавания, что, в свою очередь, принесло ряд неудобств.

Для выявления основных факторов риска на рабочем месте и их влияния на здоровье педагогов, были проведены научные исследования в учебных заведениях различных стран.

Проводимые нами исследования методом анкетирования выявили негативное влияние: отсутствие прямого контакта с учениками, отсутствие общения с коллегами, отсутствие технического оборудования для проведения качественных уроков (например, качество интернет-соединения, отсутствие навыков учителей) [157]. Полученные нами результаты во многом совпадают с результатами онлайн-исследований, проведенных в Польше Potyrała K., и соавт. [221], которые определили, что решающим недостатком в преодолении стрессовых ситуаций, вызванных общим ограничением социальных контактов в школьном контексте, является недостаток общения и постоянного сотрудничества между учителями, а также между учителями и учениками, родителями и местной администрацией, факт, который ранее не встречался при обучении с физическим присутствием учеников.

Еще одна проблема, которая сильно влияет на благополучие учителей - это качество условий, в которых учитель осуществляет свою деятельность. В своих исследованиях, проведенных в Республике Молдова, при участии учителей начальных и средних классов, Cheptea D. [156] подчеркнул негативное влияние физических факторов (неблагоприятный микроклимат, недостаточное освещение) на качество учебного процесса и общее состояние здоровья учителей. Большинство учителей сообщали об обострении проблем со здоровьем за последние 12 месяцев из-за несоблюдения на рабочем месте нормативов различных физических факторов. В то же время большинство из них жаловались на умеренный или высокий уровень стресса. Такие же результаты были продемонстрированы и другими авторами, в

частности, Mani G. в своем исследовании «Occupational health assessment of teachers in selected schools in Vellore district Tamil Nadu: role of workplace environment in health» [203]. В том же исследовании было подчеркнуто, что профессиональный стресс выделяется среди основных факторов, предрасполагающих к возникновению нарушений опорно-двигательного аппарата. Это, в свою очередь, привело к более быстрой и выраженной установке синдрома профессионального выгорания у данной категории лиц.

Анализируя полученные данные, можно упомянуть о роли профессиональной среды в развитии синдрома профессионального выгорания, как в виде немедленной реакции на его изменение, так и в его постепенном усилении во времени, явление, которое Пизова Н.В. [90] также объяснила в своем исследовании. Негативное влияние на психологическое состояние учителей также оказало сокращение длительности свободного времени, которое в значительной степени занято подготовкой к следующим урокам [150]. Arvidsson I. и соавторы [144], также пришли к выводу о негативном влиянии на эффективность деятельности учителей, что связано с высоким уровнем эмоционального истощения коррелирующее напрямую с возникновением проблем со здоровьем, характерных также для учителей из Республики Молдова.

Другая гипотеза, объясняющая риск выгорания учителей, связана с личными психоэмоциональными способностями, а не с характеристиками, связанными с работой. Reingard S. и Steffi K. показали, что в 29% случаев риск выгорания можно объяснить сочетанием неспособности организма восстановиться, чрезмерной занятостью и соотношением между объёмом усилий и вознаграждением [226].

Именно на этом этапе необходимо осуществлять различные действия, поскольку условия труда учителей характеризуются рядом

особенностей, препятствующих эффективному восстановлению сил: продолжительный рабочий день и фрагментация этапов работы и восстановления из-за разных рабочих мест в школе и дома, регулярная работа в вечернее время и в выходные дни и др. Тот же Reingard S. показал, что 75% учителей работали регулярно семь дней в неделю. Таким образом, особая структура рабочего времени преподавателя может ограничивать эффективное восстановление сил и даже рассматриваться как фактор риска для здоровья.

Независимо от способности человека выздоравливать, результаты исследований убедительно показывают, что психическое здоровье значительного числа обследованных учителей, находится под угрозой. Почти половина учителей (47%) сообщают о симптомах истощения, а 3% из них имеют явные признаки истощения. Каждый четвертый учитель эмоционально истощен, каждый пятый развивает циничное отношение к доверенным ему ученикам, а каждый шестой чувствует себя ограниченным в успеваемости. Кроме того, треть учителей называют стресс, связанный с работой, дисбалансом между усилиями и вознаграждением. В текущем исследовании это соотношение, равное 0,90, значительно менее благоприятно, чем в предыдущих исследованиях.

Невозможность выздоровления оказывается сильнейшим предиктором (24%), объясняющим риск истощения. Напротив, ни общее недельное рабочее время, ни переменные, регулирующие особенности пола и возраста, не могут объяснить риск выгорания учителей [226].

Последующие исследования неоднократно утверждали, что чрезмерное количество часов, затрачиваемых на выполнение различных рабочих задач, привело к конфликтам между работой и личной жизнью,

которые необходимо учитывать при интерпретации высоких значений эмоционального истощения у женщин.

Предыдущие исследования, показали, что нет значительных различий зависящие от страны проживания учителей или от их опыта работы для уровней психоэмоционального расстройства. Скорее, эти уровни были связаны с восприятием учителями специфики онлайн-обучения в образовательных учреждениях связанное с различными трудностями, таких как нехватка ресурсов, недостаточная подготовки или нехватка времени. Более того, отсутствие навыков информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), сопровождалось тревогой или депрессией. Этот результат показал, что навыки перед пандемией, по-видимому, не были фактором защиты от психических проблем. Описанные выше ассоциации могут отражать то, как переход от очного обучения к онлайн-обучению стал источником стресса, независимо от предыдущих навыков в области ИКТ. Эти результаты согласуются с данными других исследователей, которые показали необходимость приобретения навыков ИКТ как жизненно важного элемента в предотвращении техностресса среди учителей. Подтверждением этого является другое исследование, проведенное в Эквадоре, которое показало, что предыдущая подготовка и опыт онлайн-обучения до пандемии были защитным фактором, снижающим уровень стресса, возможно и другие психологические симптомы.

При этом данные некоторых авторов согласуются с предыдущими исследованиями, которые показали, что включение ИКТ в повседневную жизнь увеличивает враждебность и стресс между работниками и другими членами семьи. Кроме того, из-за ограничений связанных с COVID-19 уровень тревожности этих работников продолжает значительно расти в связи с обязанностью сбалансировать рабочую нагрузку в сочетании с работой по уходу за семьей. Эта

необходимость сбалансировать рабочие требования и семейные обязанности может быть одной из причин, по которым учителя, работающие на дому, указали, что у них более высокий уровень эмоциональных проблем и психологических симптомов. Несколько исследований выявили различные психологические симптомы, в основном тревогу и стресс, у учителей на разных уровнях образования. В частности, исследование Fan C. и соавторов [172] указали, что посттравматические стрессовые расстройства были у около 25% преподавателей колледжей, это свидетельствует о том, что частота проблем с психическим здоровьем выше в этой группе.

Другой аспект, выявленный в исследованиях, проведенных среди населения Испании, заключался в том, что отсутствие технической поддержки не считалось фактором стресса. Результаты наших исследований, проведенных в Республике Молдова, наоборот, указывают на более высокую распространенность техностресса, связанного с работой, среди учителей (примерно 10%), зарегистрированного в определенной возрастной группе (женщины от 30 до 39 лет имеющие детей). Этот феномен можно объяснить тем, что женщины подвергаются более высоким нагрузкам, поскольку они уделяют больше внимания семейным проблемам.

По нашим данным у значительной части учителей обследованных школ и гимназий проявляются симптомы выгорания или факторы риска его развития, независимо от профессии, возраста и пола. Результаты показывают, что большую роль играют дисбаланс между трудовыми усилиями и вознаграждением, чрезмерная приверженность и неспособность к выздоровлению.

Учителям необходимы современные условия труда, обеспечивающие удовлетворительный уровень здоровья и безопасности на работе. Для решения проблем, связанных с опасными для здоровья

условиями труда, необходимо сочетание организационных и индивидуальных профилактических мероприятий.

Нагрузку в школах можно снизить, если учителя будут вести занятия в классах с меньшим числом учеников, с большей однородностью успеваемости учащихся. Кроме того, учителя должны быть лучше подготовлены к работе с учениками с поведенческими проблемами и получать регулярную поддержку со стороны специалистов (например, школьных психологов и социальных работников).

Условия труда для учителей должны быть обеспечены таким образом, чтобы гарантировать уравновешенный баланс между работой и отдыхом, что, в свою очередь, приведет к достаточному физиологическому выздоровлению. Это включает в себя баланс между рабочей нагрузкой и перерывами для отдыха в школе и обеспечение достаточно длительных фаз восстановления сил по вечерам и по выходным. Например, важно создать в школах достаточное количество комнат/кабинетов для уединения и тихой рабочей среды, чтобы учителя могли закончить работу, которую в противном случае они вынуждены взять домой чтобы завершить ее в свободное от работы время. Это может помочь некоторым учителям лучше организовать свою работу и, таким образом, улучшить условия восстановления сил.

С точки зрения профессиональной гигиены особенно важно своевременно выявлять учителей, которые подвергаются риску развития профессионального выгорания. В этом контексте замедление выполнения профилактических мер может грозить опасностью развития неспособности к выздоровлению.

Так же важно выявить учителей, которые находятся в группе риска, на ранней стадии до развития синдрома выгорания. Как и в случае с другими профессиональными группами, учителя регулярно

нуждаются в профилактических услугах по охране труда. В этом контексте невозможность выздоровления может быть зарегистрирована как ранний индикатор риска выгорания.

Таким образом, анализируя данные касательно условий труда и состояния здоровья учителей, было выявлено, что при переходе на онлайн-обучение наблюдаются стрессовые ситуации характерные для синдрома профессионального выгорания. Для его профилактики необходимо выполнять ряд сочетанных организационных и индивидуальных мероприятий.