

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №6, Том 9 / 2021, No 6, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-6-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Джиги, Н. Д. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного образования / Н. Д. Джига // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf>

For citation:

Dzhiga N.D. Occupational stress and burnout among teachers in the context of the covid-19 pandemic and distance education. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(6): 38PSMN621. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Джиги Надежда Дмитриевна

УО «Барановичский государственный университет», Барановичи, Белоруссия

Профессор кафедры «Психология»

Доктор психологических наук, профессор

E-mail: djiga.nadezhda@yandex.ru

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=522431

Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного образования

Аннотация. В статье представлен анализ изучения специфики профессионального стресса и эмоционального выгорания у педагогов в условиях цифровизации, дистанционного образования пандемии COVID-19. Выделены три вектора предмета исследований: выраженность симптомов эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогов; влияние условий труда на уровень профессионального стресса и здоровья у педагогов; эффективные копинг-стратегии и протективные факторы, снижающие выраженность дистресса. Анализ отечественных и зарубежных трудов показал дефицит комплексных исследований феноменологии симптоматического реагирования на стресс, психологических механизмов саморегуляции, проведенных на репрезентативных выборках педагогов с учетом социально-демографических факторов и динамики изучаемых показателей в зависимости от длительности карантинных мер и работы только в режиме дистантного обучения. Опубликованные данные эмпирических исследований показали необходимость мониторинга психоэмоционального состояния педагогов во время пандемии, а также необходимость профилизации психопрофилактических мероприятий по снижению риска формирования состояний дезадаптации и развития профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Ключевые слова: педагоги; профессиональный стресс; эмоциональное выгорание; цифровизация; дистанционное образование; пандемия COVID-19

Введение

Цифровизация образовательной среды и внедрения информационно-коммуникационных технологий, в том числе технологий дистанционного обучения, направлена на обеспечение непрерывности обучения, а также его индивидуализацию и представляет собой комплексное решение инфраструктурного, управленческого, поведенческого, культурного характера.

Однако, одним из вызовов, обусловленных пандемией COVID-19, с которыми столкнулось педагогическое сообщество, стала необходимость экстренного перевода на дистанционные формы всего учебного процесса. Несмотря на такие существенные достоинства дистантного обучения, как использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий, социальное равноправие, ожидаемым его «минусом» оказался дефицит субъект-субъектного взаимодействия педагогов и обучающихся.

Задолго до введения карантинных мероприятий стало очевидным, что эффективность дистанционного обучения напрямую зависит от тех преподавателей, кто ведет работу с учащимися в Интернете. Это должны быть специалисты, обладающие универсальными компетенциями, включая владение современными педагогическими и информационными технологиями, демонстрирующие психологическую готовность к работе с учащимися в новой учебно-познавательной сетевой среде. Иными словами, наличие общепрофессиональных социально-психологических компетенций является важным аспектом качественной реализации образовательной деятельности, а также ее результативности.

Еще до наступления пандемии COVID-19, педагоги выражали свое настороженное отношение к дистанционному обучению и беспокойство, связанное с таким форматом ведения занятий. Так, по данным исследования отношения педагогов к дистанционному обучению, проведенному в 2015 году [1], 54 % опрошенных связывали трудности дистанционного процесса обучения с недостаточной технической оснащенностью. Среди причин, препятствующих адаптации преподавателей к такому формату работы были выделены следующие: необходимость разрабатывать дидактические материалы для реализации данной педагогической технологии (40,9 %); низкий уровень мотивации освоения новых форм и методов обучения (38,18 %); трудоемкость преподавания с использованием информационных технологий (34,55 %). Также было обнаружено, что время использования электронных устройств в период дистанционного обучения по сравнению с традиционным увеличилось на 4 часа, или — 22,7 % [2].

Таким образом деятельность педагога при новом формате обучения связана с большими временными и интеллектуальными затратами, требует постоянного профессионального развития, что приводит к увеличению умственной нагрузки, психологическому напряжению, и, как следствие, к ухудшению эмоционального и физического состояния.

Опрос 22600 педагогов, проведенный Лабораторией медиакоммуникаций в образовании НИУ «Высшая школа экономики» [3] в 2020, выявил следующее. Педагоги отмечали возрастание эмоционального напряжения и увеличившуюся рабочую нагрузку (84 %), которую связывали с необходимостью быстрого освоения новых форматов обучения, а также неподготовленностью к применению новых технологий и трудностями корректировки содержания преподаваемых дисциплин, стиля подачи учебного материала с учетом технических возможностей предоставляемых образовательными платформ. Помимо этого, ряд предметов, таких как ИЗО, музыка, физкультура, невозможно проводить в онлайн режиме. В отдельных школах занятия по этим предметам были отменены, что закономерно вызвало беспокойство педагогов по поводу сохранения им заработной платы.

Экстренный переход к дистанционным формам обучения в условиях повышенной готовности к чрезвычайной ситуации, связанной с распространением COVID-19, остро поставил на повестку дня вопрос психологической, психической и профессиональной адаптивности педагогов. В условиях пандемии COVID-19 произошла деформация традиционных форм социализации, а социальная и профессиональная жизнь перешли в онлайн формат. У всех участников образовательного процесса в условиях стирания границ между

различными сферами социального функционирования возникли противоречия между формированием естественной и сетевой идентичности.

Педагоги столкнулись с уникальными проблемами, связанными с началом школьных занятий во время пандемии, такими как высокая неопределенность в отношении изменений методики преподавания, необходимость резко адаптировать свои планы уроков и методы обучения к дистанционному формату преподавания и оперативно переходить на новые технологии. Кроме того, было выявлено, что педагоги сталкивались с невозможностью оказания поддержки своим ученикам, испытывающим трудности в академическом, социальном, эмоциональном плане [4–7].

В связи с социальной значимостью профессиональной деятельности педагогов, выступающих в роли важного агента социализации учащихся, отрицательными трендами представленности эмоционального выгорания и симптомов депрессивных и тревожных расстройств в общей популяции, **целью исследования** стал анализ исследований профессионального стресса и эмоционального выгорания у педагогов в условиях дистанционного образования и пандемии COVID-19.

Среди основных векторов исследований последних двух лет можно выделить следующие: анализ выраженности симптомов эмоционального выгорания и профессионального стресса среди педагогов; влияние условий труда на уровень профессионального стресса; копинг-стратегии и факторы, снижающие риск формирования эмоционального выгорания (протективные факторы) [8–11].

Выраженность симптомов эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогов

Проблематика профессионального стресса у педагогов в условиях дистанционного преподавания не является новой для психологии [12]. Согласно метаанализу современных международных исследований педагоги подвержены стрессу больше, чем представители других профессий. В лонгитюдных исследованиях взаимосвязи факторов профессионального стресса и симптоматического реагирования на него, проведенных в Австралии, Швеции, Финляндии, Великобритании, Израиле, США, было выявлено, что длительный стресс у педагогов на рабочем месте сопровождается широким спектром аффективных расстройств, снижает самооценку и профессиональную удовлетворенность, а также — может вызывать психосоматическую симптоматику и приводить к появлению различных форм девиантного поведения [15].

Согласно Аналитическому бюллетеню НИУ ВШЭ об экономических и социальных последствиях пандемией COVID-19 в России и в мире (2020) и платформе Blind, у 70 % специалистов социальной сферы выявлены симптомы эмоционального выгорания [16]. В начале пандемии 61 % опрошенных связывали появление симптомов выгорания с резким увеличением рабочей нагрузки, а к началу мая эта цифра выросла до 73 %. К главным факторам риска формирования эмоционального выгорания респонденты отнесли: «стирание границ» между работой и личной жизнью (26,7 %), страх потери работы (18,8 %), отсутствие поддержки руководства (11,1 %).

Исследование американских ученых показало, что педагогов, работавших дистанционно в пандемию COVID-19, отличают высокие показатели тревожности и депрессии [7; 15]. В группе педагогов, работавших дистанционно, депрессивная симптоматика преобладала у 13 % респондентов, тревога — у 23 %, чувство изоляции — у 23 %. Обращает на себя внимание, тот факт, что среди специалистов других профессий (медицинские работники, офисные работники), эти показатели значимо ниже.

Эти данные согласуются с результатами многочисленных исследований, посвященных проблематике стресса педагогов в период пандемии, подтвердивших, что ведущими симптомами формирования эмоционального выгорания являются высокий уровень дистресса, тревожность и депрессивные расстройства [8; 11; 18–22].

В качестве предикторов развития профессионального стресса у педагогов, работавших дистанционно в период пандемии COVID-19 были выделены увеличение уровня тревожности, невозможность очного общения с учащимися и коллегами [11]. Было обнаружено, что увеличение уровня стресса, тревоги и депрессии сопряжено с размыванием границ между профессиональной и личной жизнью педагогов в связи с переходом на дистанционное обучение, и, как следствие, ухудшение качества их жизни в целом [16].

Отечественными авторами подробно анализировалась представленность различных симптомов эмоционального выгорания (СЭВ) у педагогов. На этапе сопротивления нарастающему стрессу (фаза резистенции) симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» отмечался в 54,1 % случаев, «эмоционально-нравственная дезориентация» — в 32,8 %, «расширение сферы экономии эмоций» — в 31,1 % и «редукция профессиональных обязанностей» — 50,8 % [2].

Ряд исследований изучали представленность и феноменологию дистресса и эмоционального выгорания у педагогов в дискретные промежутки времени, например, в первые два месяца введения карантинных ограничений, или в течение первого месяца после возвращения к учебной деятельности после локдауна во время COVID-19 [10; 11; 21]. Обращает на себя внимание противоречивость полученных результатов. Так, например, в работе, проведенной американскими учеными [11], было указано, что у большинства педагогов не было выявлено эмоциональных нарушений или увеличения тревожности после возвращения к привычному режиму работы. Иные данные были получены финскими учеными [10] — после возвращения к обычным условиям работы в течение первых нескольких месяцев пандемии COVID-19 у педагогов был выявлен высокий уровень профессионального стресса. В американском сравнительном исследовании влияния изменений условий труда до и во время пандемии (2019–2020 гг., 2020–2021 гг.) на педагогов школьного образования и преподавателей высших учебных заведений было обнаружено, что педагогов отличает сильное чувство принадлежности к профессиональному сообществу и низкие показатели уровня чувства изоляции. Было выявлено отсутствие эмоционального выгорания (или его низкий уровень) как до наступления пандемии, так и после [19].

Влияние условий труда на уровень профессионального стресса и здоровья у педагогов

Изучение эффективности профессиональной деятельности и отношения педагогов к изменениям условий труда выявило зависимость их от следующих факторов: наличие или отсутствие поддержки со стороны администрации учебных заведений, технической оснащенности учебного процесса, чувства принадлежности к профессиональному сообществу и поддержки со стороны коллег [5; 22–26]. Было обнаружено, что в течение первых трех месяцев пандемии у педагогов отмечалось увеличение уровня истощения и цинизма, однако при этом увеличивались показатели эффективности управления классом и чувства выполненного долга. Чем сильнее была поддержка со стороны администрации и профессионального сообщества, тем ниже был уровень профессионального стресса у педагогов [25; 26].

Отечественные исследователи к числу факторов риска нарушения здоровья у педагогов относят увеличение рабочей нагрузки, жесткий внешний контроль за выполнением трудовых функций. Напряжение в условиях дистанционного формата работы у 86,1 % преподавателей

сопровождалось болями в различных областях тела и раздражительностью. От 20 до 80 % отмечали ощущения усталости глаз, расплывчатости изображения на экране монитора, около 60 % — головные боли, половина — усталость и боль в спине; треть — трудности засыпания. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы педагогов выявило нарушение ее регуляции более, чем у 15 % обследованных [27].

Изучение динамики показателей эмоциональных реакций и психического здоровья педагогов показало увеличение частоты встречаемости симптомов дистресса с мая по ноябрь — декабрь 2020 года (с 27 % до 84 %). Ожидаемо при увеличении неудовлетворенности условиями труда возрастали показатели выраженности эмоционального выгорания и профессионального стресса. Значимый вклад в формирование синдрома эмоционального выгорания вносили также страх перед инфекцией, страх передачи инфекции своим близким или ученикам. Педагоги, которые вошли в группу более уязвимых к пандемии COVID-19, имели значимо высокие показатели уровня страха перед инфекцией и нервно-психического напряжения [17; 28].

Данные о статусе группы риска COVID-19, поле, возрасте, организации обучения (очное или дистанционное обучение) и возрасте учащихся, показали, что у женщин педагогов значимо чаще встречался высокий уровень эмоционального выгорания по сравнению с мужчинами. У старших и более опытных специалистов уровень выгорания был ниже. У педагогов, работавших дистанционно во время пандемии, уровень профессионального стресса был значимо выше, чем у коллег, продолживших работу очно [20; 28–31].

Копинг-стратегии и протективные факторы эмоционального выгорания и профессионального стресса у педагогов

Самостоятельное направление изучения стрессоров в период пандемии представляют исследования, в которых ключевая роль в модуляции тревоги и саморегуляции отводится копинг-стратегиям. В лонгитюдном исследовании, проведенном в Швейцарии в апреле 2020 г. изучалась взаимосвязь копинг-стратегий с эмоциональным дистрессом в предпандемический период. Такие стратегии совладающего поведения, как обращение за помощью, поиск социальной поддержки, чаще использовались теми, кто страдает от пандемии и реагирует на нее дистрессом. Тогда как применение копингов, как положительная переоценка ситуации, принятие и поддержание тесной связи с семьей и друзьями было связано с уменьшением дистресса. Положительная переоценка ситуации как копинг-стратегия была сопряжена изменением когнитивных схем [32].

Отечественные данные изучения копинг-стратегий в ситуации пандемии и режима самоизоляции [33] свидетельствуют об отсутствии значимых различий между мужчинами и женщинами по показателям ситуативного и множественного копинга. При этом, частота использования ригидного копинга значимо отличала лиц мужского пола, что сопровождалось чувством подавленности и безнадежности.

Изучение особенностей копинг-стратегий совладания с профессиональным стрессом педагогов во время пандемии [18] показало, что педагоги с высоким уровнем качества жизни (высокие показатели субъективного уровня здоровья, удовлетворенности жизнью и др.) реже прибегают к избегающим копинг-стратегиям.

Следует выделить самостоятельное направление исследований, посвященных изучению протективных факторов развития эмоционального выгорания и профессионального стресса и копинг-стратегий, которые могут выступать в качестве мишеней профилактической работы среди педагогов. Обнаруженные взаимосвязи между высоким уровнем эмоционального интеллекта и низким уровнем эмоционального выгорания, и между высоким уровнем

социальных и эмоциональных компетенций педагога [7; 15; 21], подтвердили актуальность разработки первичных психопрофилактических мероприятий, которые будут направлены на развитие эмоционального интеллекта, социальных и эмоциональных компетенций педагогов¹ [34].

Заключение

Следует констатировать экстенсивный рост исследований, посвященных психологическим аспектам безопасности жизнедеятельности, выраженности симптомов дистресса, стратегий совладания, последствий работы в режиме самоизоляции, включая соматическое и психическое здоровье и психологическое благополучие, в условиях пандемии COVID-19. Опубликовано больше 400 исследований, посвященных изучению психического здоровья различных слоев населения в ситуации пандемии [35; 36]. Проведены систематические обзоры, свидетельствующие о том, что во время эпидемии повышается риск возникновения психических расстройств по сравнению с периодом до вспышки заболевания [37]. Однако, целевыми группами в большинстве исследований являются либо медики, либо общая популяция граждан. Количество же работ, посвященных психологическим аспектам деятельности педагогов в условиях пандемии и дистантного обучения малочисленно.

Психологические основы, методология и технология внедрения технологий дистанционного обучения, требуют дальнейшей разработки. Несмотря на очевидные достоинства такой формы обучения ряд авторов справедливо указывают и на его недостатки: технострессы, компьютерофобии, сужение круга интересов, трансформация идентичности, неразвитость социального интеллекта, обеднение социального компонента общения и другие [38; 39].

Педагогическое обеспечение механизмов установления субъект-субъектных посредством дистанционного обучения, и особенно в условиях пандемии невозможно без пристального внимания к психологическому и психическому здоровью педагога, совершенствования и создания системы профессиональной и психологической их поддержки.

Несмотря на активное внедрение новых цифровых технологий в образовательную сферу еще до пандемии, для многих педагогов резкий переход на дистанционное обучение сопровождался появлением широкого круга соматических, психических и психологических симптомов. Несмотря на широкое введение онлайн-технологий во время пандемии COVID-19, работ, направленных на изучение вклада онлайн-технологий в формирование стресса у педагогов недостаточно.

Эмпирические данные, полученные в разных странах, показали, что большой процент педагогов испытывают дистресс в связи с изменившимися условиями трудовой деятельности. Что определяет необходимость мониторинга их психоэмоционального состояния, а также профилизации под условия профессиональной деятельности педагогов психопрофилактических мероприятий для снижения риска развития состояний дезадаптации, профессионального стресса и эмоционального выгорания.

¹ EdResearch for Recovery. Guiding schools' covid-19 recovery decisions using data and evidence. 220. URL: <https://annenberg.brown.edu/recovery>.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шелудько Ю.Е. Отношение преподавателей разных возрастных групп к дистанционному обучению как фактор, влияющий на успешность его внедрения в учебный процесс // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2015. Т. 4, № 34. С. 158–164.
2. Жуков О.Ф., Черкесова Е.В., Алексеева М.Н. Влияние условий дистанционного обучения на эмоциональное и физическое состояние учителя [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. — 2021. — № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30610>.
3. Итоги опроса об отношении учителей к переходу на дистанционное обучение. URL: https://www.esur.ru/Podvedeni_itogi_oprosa_ob_otnoshenii_uchiteley_k_perehodu_na_distancionnoe_obuchenie/ Ссылка активна на 15 декабря 2021.
4. Ferdig R.E., Baumgartner E., Hartshorne R., Kaplan-Rakowski R., Mouza C. Teaching, technology, and teacher education during the covid-19 pandemic: Stories from the field. Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). eBook. 2020.
5. Kuhfeld M., Soland J., Tarasawa B., Johnson A., Ruzek E., Liu J. Projecting the potential impact of covid-19 school closures on academic achievement // Educational Researcher. 2020. № 49(8). Pp. 549–565. DOI: 10.3102/0013189X20965918.
6. Wasil A.R., Taylor M.E., Franzen R.E., Steinberg J.S., DeRubeis R.J. Promoting graduate student mental health during covid-19: acceptability, feasibility, and perceived utility of an online single-session intervention // Frontiers in Psychology. 2021. № 12. 1167. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.569785.
7. Van Lancker W., Parolin Z. Covid-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making // The Lancet Public Health. 2020. № 5(5). Pp. e243–e244. DOI: 10.1016/S2468-2667(20)30084-0.
8. Kush J., Badillo-Goicoechea E., Musci R., Stuart E. Teacher Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Informing Policies to Support Teacher Well-being and Effective Teaching Practices. Department of Mental Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. 2021. 15 p.
9. Jakubowski T.D., Sitko-Dominik M.M. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland // PloS one. 2021. № 16(9). e0257252. DOI: 10.1371/journal.pone.0257252.
10. Pöysä S., Pakarinen E., Lerkkanen M.-K. Patterns of Teachers' Occupational Well-Being During the COVID-19 Pandemic: Relations to Experiences of Exhaustion, Recovery, and Interactional Styles of Teaching // Frontiers in Education. 2021. № 6. 699785. DOI: 10.3389/feduc.2021.699785.
11. Pressley T., Ha C., Learn E. Teacher stress and anxiety during COVID-19: An empirical study // School psychology (Washington, D.C.). 2021. № 36(5). Pp. 367–376. DOI: 10.1037/spq0000468.
12. Регуш Л.А., Реан А.А., Рогов Е.И. Практико-ориентированная концепция психологической подготовки педагогов [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2007. Том 4. № 1. С. 39–42. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2007/n1/28688.
13. Schonfeld I.S., Bianchi R., Luehring-Jones P. Chapter: 3. Consequences of Job Stress for the Mental Health of Teachers In book: Educator stress: An occupational health perspective / T. McIntyre, S. McIntyre, D. Francis. — Springer, 2017. — P. 55–75.

14. Евдокименко А.С., Стрижова Е.А., Терехова Е.С., Караськова А.В. Стресс и выгорание в ситуации пандемии // Аналитический бюллетень НИУ ВШЭ об экономических и социальных последствиях коронавируса в России и в мире. Психология. № 4. 2020. С. 128–138.
15. Smith B.J., Lim M.H. How the covid-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation // Public Health Research Practice. 2020. № 30(2). 3022008. DOI: 10.17061/phrp3022008.
16. Braun S.S., Schonert-Reichl K.A., Roeser R.W. Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being // Journal of Applied Developmental Psychology. 2020. № 69. 101151. DOI: 10.1016/j.appdev.2020.101151.
17. Doyle T., Kendrick K., Troelstrup T., et al. Covid-19 in primary and secondary school settings during the first semester of school reopening-Florida, august-december 2020 // Morbidity and Mortality Weekly Report. 2021. № 70(12). Pp. 437. DOI: 10.15585/mmwr.mm7012e2.
18. Macintyre P., Gregersen T., Mercer S. Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions // System. 2020. № 94. 102352. DOI: 10.1016/j.system.2020.102352.
19. Parte L., Herrador-Alcaide T. Teaching Disruption by COVID-19: Burnout, Isolation, and Sense of Belonging in Accounting Tutors in E-Learning and B-Learning // International journal of environmental research and public health. 2021. № 18(19). 10339. DOI: 10.3390/ijerph181910339.
20. Sánchez-Pujalte L., Mateu D., Etchezahar E., Gómez Yepes T. Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies // Sustainability. 2021. № 13. 7259. DOI: 10.3390/su13137259.
21. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Reopening k-12 schools during the covid-19 pandemic: Prioritizing health, equity, and communities. National Academies Press. 2020. DOI: 10.17226/25858.
22. Ansley B., Houchins D., Varjas K., Roach A., Patterson D., Hendrick R. The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy // Teaching and Teacher Education. 2020. № 98. DOI: 10.1016/j.tate.2020.103251.
23. Armitage R., Nellums L.B. Considering inequalities in the school closure response to covid-19 // The Lancet Global Health. 2020. № 8(5). Pp. e644. DOI: 10.1016/S2214-109X(20)30116-9.
24. Bailey D.H., Duncan G.J., Murnane R.J., Au Yeung N. Achievement gaps in the wake of covid-19 // Educational Researcher. 2021. № 50 (5). Pp. 266–275. DOI: 10.3102/0013189X211011237.
25. Sokal L., Eblie Trudel L., Babb J. Canadian teachers' attitudes toward change and technology, efficacy, and burnout during the initial wave of the COVID-19 pandemic // International Journal of Educational Research Open. 2020. № 1. DOI: 10.1016/j.ijedro.2020.100016.
26. Sokal L., Eblie Trudel L., Babb J. I've had it! Factors associated with burnout and low organizational commitment in Canadian teachers during the second wave of the COVID-19 pandemic // International Journal of Educational Research Open. 2021. № 2–2. 100023. DOI: 10.1016/j.ijedro.2020.100023.
27. Рябова Т.В., Петрова Р.Г. Психическое здоровье преподавателей вузов в условиях пандемии: факторы риска и способы их преодоления // Неврологический вестник. 2021. Том LIII. Выпуск 1. С. 23–28.

28. Salomon J.A., Reinhart A., Bilinski A., Chua E.J., La Motte-Kerr W., et al. The US covid-19 trends and impact survey, 2020–2021: Continuous real-time measurement of covid-19 symptoms, risks, protective behaviors, testing and vaccination // *MedRxiv*. 2021. DOI: 10.1101/2021.07.24.21261076.
29. Nabe-Nielsen K., Christensen K.B., Fuglsang N.V., Larsen I., Nilsson C.J. The effect of COVID-19 on schoolteachers' emotional reactions and mental health: longitudinal results from the CLASS study // *International archives of occupational and environmental health*. 2021. № 1–11. Advance online publication. DOI: 10.1007/s00420-021-01806-8/.
30. Ortega-Jimenez D., Ruisoto P., Bretones F.D., Ramírez, M.d.R., Vaca Gallegos S. Psychological (in) flexibility mediates the effect of loneliness on psychological stress. evidence 13 from a large sample of university professors // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(6). 2992. DOI: 10.3390/ijerph18062992.
31. Prowse R., Sherratt F., Abizaid A., Gabrys R.L., et al. Coping with the covid-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students // *Frontiers in Psychiatry*, 2021. № 12. Pp. 439. DOI: 10.3389/fpsy.2021.650759.
32. Veer I.M., Riepenhausen A., Zerban M. et al., Mental resilience in the Corona lockdown: First empirical insights from Europe. Preprint. [Electronic resource] URL: https://www.researchgate.net/publication/340865488_Mental_resilience_in_the_Corona_lockdown_First_empirical_insights_from_Europe doi:10.31234/osf.io/4z62t.
33. Крюкова Т.Л., Силина Е.А., Говоркова А.М., Екимчик О.А. Совладание со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 и самоизоляции. В кн.: Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / под ред. Ю.П. Зинченко. — Москва: Издательство Московского университета, 2021. — 597, [3] с. С. 189–198.
34. Honein M.A., Barrios L.C., Brooks J.T. Data and policy to guide opening schools safely to limit the spread of SARS-COV-2 infection // *Jama*, 2021. № 325(9). Pp. 823–824. DOI: 10.1001/jama.2021.0374.
35. Munawar K., Choudhry F.R. Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. // *Am J Infect Control*. 2021. № 49(3). Pp. 286–292. doi: 10.1016/j.ajic.2020.06.214. Epub 2020 Jul 7. PMID: 32649990; PMCID: PMC7340021.
36. Kokkinen L., Kouvonen A., Koskinen A., Varje P., Väänänen A. Differences in Hospitalizations between Employment Industries, Finland 1976 to 2010 // *Annals of Epidemiology*. 2014. Vol. 24. № 8. Pp. 598–605.
37. Kumar A, Somani A. Dealing with Corona virus anxiety and OCD [Electronic resource] // *Asian J. Psychiatr*. 2020 № 51: 102053. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301647?via%3Dihub> doi: 10.1016/j.ajp.2020.102053. Epub 2020 Apr 10. PMID: 32302962; PMCID: PMC7151537.
38. Минаков А.В., Гудошникова Ю.Ю. Психологические особенности лиц, склонных к Интернет-зависимости [Электронный ресурс] // Воронежское отделение РПО. Центр социально-психологического тренинга: информ.-справочный портал. Воронеж. URL: <http://www.vspu.ac.ru/~imago/publ5m.htm>.
39. Петракова А.В., Канонир Т.Н., Куликова А.А., Орел Е.А. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID 19 // *Вопросы образования*. — 2021. — № 1. С. 93–114. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-1-93-114>.

Dzhiga Nadezhda Dmitrievna

Baranovichi State University, Baranovichi, Belarus

E-mail: djiga.nadezhda@yandex.ru

RSCI: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=522431

Occupational stress and burnout among teachers in the context of the covid-19 pandemic and distance education

Abstract. The article presents an analysis of the study of the specifics of occupational stress and burnout in teachers in the context of digitalization, distance education of the COVID-19 pandemic. Three vectors were identified: the severity of symptoms of burnout and occupational stress among teachers; the influence of working conditions on the level of occupational stress and health among teachers; effective coping strategies and protective factors that reduce the severity of distress. Analysis of domestic and foreign works showed a lack of comprehensive studies of the phenomenology of symptomatic response to stress, psychological mechanisms of self-regulation, carried out on representative samples of teachers, taking into account socio-demographic factors and the dynamics of the studied indicators, depending on the duration of quarantine measures and work only in the mode of distance learning. The published data of empirical studies have shown the need to monitor the psychoemotional state of teachers during a pandemic, as well as the need for profiling psycho-preventive measures to reduce the risk of developing states of maladjustment and the development of occupational stress and burnout.

Keywords: teachers; occupational stress; burnout; digitalization; distance education; COVID-19 pandemic