**Информационный стресс педагогов**

**Грошикова И.А.**

магистрант гуманитарного института филиала САФУ, iragroshikova@outlook.com

научный руководитель: Пантюхин С.С., к.пед.наук, доцент

Использование информационных технологий педагогом имеет множество преимуществ – это и подготовка оригинальных наглядных материалов, и обмен информацией с коллегами, и условия для развития познавательной активности учеников. Однако большой объем информации, бесконечное разнообразие образовательных и социальных платформ, высокие требования к информационной компетентности учителя вызывают стресс, отражающийся на профессиональной деятельности и внутреннем состоянии личности.

Исследователи отмечают, что в работе педагога зачастую присутствует информационный стресс, который появляется в результате информационных перегрузок, при которых учитель не в состоянии справиться с задачей качественно и в срок, а также принять оптимальное решение в заданных рамках и при высокой степени ответственности. Кроме того, существует проблема смещения приоритета «профессиональной деятельности в сторону её информационных аспектов» [8]. Опытный специалист, который владеет предметной методикой, высоким уровнем знаний и большим объемом личных наблюдений становится не востребован в профессии, если не готов к постоянному потреблению и обработке большого количества информации. В ситуации информационной компетентности учителя также возможно возникновение стресса по ряду причин. В исследовании уровня осознания обязанностей [8] отмечается, что педагоги страдают от ролевой перегрузки, так как стараются выполнить заданный объём работы в заданный срок в быстром темпе, из-за чего понижается качество работы. Информационная перегрузка понимается как «продолжительное негативное влияние информационного воздействия на человека, в результате которого у личности проявляются когнитивные, вегетативные и эмоциональные нарушения» [4].

К источникам информации относят печатные издания, радио, телевидение, социальные медиа, рекламу. Учителя зачастую вынуждены потреблять информацию в социальных сетях в силу профессиональных обязанностей. Причём на данный момент нет единого информационного пространства в сети Интернет для учителей, родителей и обучающихся, что позволило бы систематизировать информацию и организовать оптимальное общение. Педагоги используют как минимум три платформы – это мессенджеры для оперативного общения по срочным вопросам с родителями, социальные сети для организации задач и коммуникации с коллегами, администрацией, электронный дневник и журнал для выполнения трудовых обязанностей, в то время как разработчики уже предлагают новые дистанционные технологии и внедряют их для обязательного использования.

Учитель оказывается в ситуации, где он обязан постоянно читать сообщения участников педагогического процесса, потреблять организационную информацию в рабочих чатах, отслеживать всё новые и новые срочные задачи. В последнее время не только ученики, но и педагоги сталкиваются с кибербуллингом, который развивается в социальных сетях. Кроме того, информационный шум вызывает тревогу, которая негативно влияет на общее состояние работника, и, как следствие, на качество его работы.

А.Р. Мухамедьянова в своей работе отмечает, что «признаки информационного стресса проявляются на трёх уровнях: физиологическом, эмоциональном и поведенческом». К физиологическим относят тошноту, сухость, изжогу, повышенное давление. К эмоциональным – чувство усталости и опустошённости, беспокойство и напряжение, страх негативной информации. На поведенческом уровне признаками являются рассеянность, безразличие к поведению окружающих, необъективность оценки событий, скованность, тяга к зависимостям. В условиях информационного стресса человеку сложно сконцентрироваться и принять правильное решение в какой-либо ситуации.

По результатам исследования информационных стресс-факторов [5] выделены три группы педагогов:

* не страдающие от информационного стресса (37,6%);
* имеющие стресс средней степени (37,7);
* с ярко выраженным информационным стрессом (24,7%).

В.А. Бодров пишет, что «значительный объём информации, превышающий оптимальный уровень воспринимаемой личностью величины адекватности, может иметь существенное значение в качестве стрессогенного фактора» [2]. Автором описаны непосредственные, главные и сопутствующие причины развития информационного стресса. На основе данной классификации выделим причины информационного стресса, характерные для деятельности педагогов с примерами.

1. Непосредственные:

– высокий уровень сложности задачи (чтение и обработка текста не из области знаний по преподаваемому предмету);

– высокая ответственность задания (организация внеурочной деятельности коллектива);

– непредсказуемость развития ситуации (введение новых методов оценки качества образования и экзаменов для учеников);

– противоречивость информации (позиционирование образовательной организации вне политики и необходимость проведения профилактических бесед с обучающимися на политические темы);

– избыточность информации (чрезмерное предложение участия в различных конкурсах, мероприятиях, конференциях, акциях разного уровня);

– нарушения ритма поступления информации (в один день может поступить количество информации в разы больше, чем в другой день; в вечернее время и выходные дни рабочие чаты функционируют слишком активно);

– дефицит времени (профессиональные обязанности учителя включают в первую очередь подготовку, проведение уроков и проверку усвоенных знаний, поэтому на излишнее потребление информации времени не остаётся и не предусматривается рабочим графиком);

– отвлечение внимания (оперативные сообщение могут приходить во время уроков, звонки от администрации отвлекают от хода учебного процесса);

– совмещенная деятельность (одновременно приходится выполнять множество функций: общение по телефону, заполнение журналов, общение в чатах с несколькими собеседниками сразу).

2. Главные:

– недостатки в развитии навыков и умений, необходимого опыта (для успешного освоения информационных компетенций требуется много времени, для некоторых – освоение специальных курсов);

– снижение резервов организма в результате заболеваний (время за компьютером и в Интернете влияет на осанку, зрение; хронические заболевания обостряются в результате стресса);

– неблагоприятные функциональные состояния, утомление (педагоги и так подвержены усталости в связи с большой нагрузкой в деятельности, поэтому информационные перегрузки играют здесь негативную роль);

– низкая или слишком высокая мотивация к деятельности (стремление доделать работу до конца не всегда приводит к хорошим последствиям, перфекционизм как причина работы в позднее и ночное время);

– недостатки в развитии профессионально-важных психических качеств (эмоциональная устойчивость способна снизить влияние негативной информации на деятельность педагога);

3. Сопутствующие:

– чрезмерная рабочая нагрузка (норма нагрузки педагога составляет 18 часов, по факту большинство работает около 30 часов в неделю, не считая подготовки к занятиям, проверки работ обучающихся, различного рода общения с коллегами, родителями и учениками);

– нерациональный режим труда и отдыха;

– недостатки в организации рабочего места и работе технических средств (не все образовательные организации оснащены хорошим доступом в Интернет, педагоги вынуждены использовать свои средства для организации процесса).

А. Д. Урсул [1] также обращает внимание на информационный шум как причину информационного стресса. Он выделяет:

1) шум, связанный с переизбытком неважной для человека информации (пропаганда, фейковые новости, реклама, спам);

2) шум как следствие переизбытка важной и релевантной, но повторяющейся информации (дублирование данных, рерайт, однообразие; специализированная информация, которая предназначена для определенных людей, но доступна всем).

На основе исследования [6] выделим ряд способов защиты от информационного стресса:

* концентрация только на необходимой на данный момент информации;
* обеспечение времени для отдыха, перерывов от информационной нагрузки;
* отслеживание, анализ и контроль эмоций и реакций при прочтении информации о негативных событиях и сообщений с отрицательной коннотацией;
* в свободное время заменить время перед компьютером, телевизором или смартфоном на активный отдых на свежем воздухе, занятия спортом, общение с близкими людьми;
* удалить лишние профили в социальных сетях, настроить фильтр новостей рекламы, оставить только важные подписки и ресурсы;
* ограничивать время потребления информации перед сном, не нарушать график сна и бодрствования в пользу просмотра ненужной информации;
* ориентироваться на качество, а не количество информации;
* выбирать дни для отказа от современных компьютерных средств.

Зарубежные исследования также предлагают ряд эффективных методов:

* ответные звонки в специально отведенное время (1-2 раза в день);
* резервирование максимально длительных свободных периодов в календаре – дискреционноговремени;
* критическая стратегия фильтрации сообщений;
* коммуникационный этикет: сокращение объема сообщений («5 предложений»), предложение готовых ответов вместо открытых вопросов, размещение информации в теме письма, а не в теле, размещение в теле вместо вложения и т.д.;
* выставление входящей информации рейтингов по значимости;
* технологическое упрощение – использование максимально простых средств достижения цели;
* выход из «ниши» – отход от использования узкоспециализированных источников информации и профессионального жаргона;
* отключение уведомлений на рабочем столе, в почте и телефоне [3], [7].

Таким образом, большое количество функциональных обязанностей педагога, тревога, вызванная размытостью ролевой позиции, приводят к профессиональному стрессу. Информационная перегрузка вызывает трудности, связанные с невозможностью «осмыслить массив информации, включить его в число значимых, включить пристрастность, принятие, что негативно сказывается на профессиональном здоровье педагога и результатах образования школьников, которые являются целью образования» [8]. Со стороны администрации образовательных организаций необходимо проводить работу по профилактике информационного стресса, в частности, для развития ролевой определенности учителя и оптимизации информационно-коммуникативной нагрузки, которая позволила бы снизить стресс, также рекомендуется согласовать график работы и время необходимости нахождения в социальных сетях, выбрать оптимальную единую платформу для коммуникации между участниками педагогического процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бачурин, С.А. Информация как основной фактор стресса в современном мире / С.А. Бачурин; Наука. – 2020. – с. 59–52. – Текст: непосредственный.
2. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. – Текст: непосредственный.
3. Друкер, П.Ф. Эффективный руководитель / П.Ф. Друкер. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2011. – 224 c. – Текст: непосредственный.
4. Королев, А.А. Информационный стресс в учебном процессе: проблема личностного реагирования, риски невротизации / А.А. Королев; Психология и психотехника. – 2021. – с.1–14. – Текст: непосредственный.
5. Кузьмина, О.В. Проявление компетентности во времени у педагогов в ситуациях информационных перегрузок в условиях освоения виртуальных технологий обучения / О.В. Кузьмина; Педагогическое образование в России. – 2013. – с.98–102. – Текст: непосредственный.
6. Мухамедьянова, А.Р. Выраженность информационного стресса и способы его оптимизации / А.Р. Мухамедьянова, В.Б. Ширяев; Символ науки. – 2017. С. 203–205. – Текст: непосредственный.
7. Пантюхин, С.С. Обеднение информационной среды как средство борьбы с информационным стрессом / С.С. Пантюхин; Экология образования: актуальные проблемы: сборник научных статей. – Выпуск 6. – Архангельск: КИРА, 2016. – с. 173-179. – Текст: непосредственный.
8. Чернявская, В.С. Информационно-технологические факторы стресса педагога в профессиональной деятельности / В.С. Чернявская, О.В. Ровенко, А.И. Чередниченко; Мир науки, культуры, образования. – 2016. – с. 220–224. – Текст: непосредственный.