

ЧАТ-БОТ – ИНСТРУМЕНТ МИНИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

ГУРОВА Елена Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

КРУШАНОВА Раушания Радиковна

кандидат философских наук, доцент

Уфимский университет науки и технологий

г. Уфа, Россия

В статье рассматриваются возможности современных технологий, в частности искусственного интеллекта (далее – ИИ) в решении проблемы профессионального выгорания педагога. С помощью ИИ можно разрабатывать инструменты для улучшения организационных процессов рутинного типа, что помогает высвободить время для действительно творческой интеллектуальной деятельности, способствует снижению уровня стресса и становится способом профилактики профессионального выгорания в долгосрочной перспективе. Таким инструментом может стать чат-бот, разработанный на базе открытого искусственного интеллекта. Описываются функциональные возможности и дается оценка эффективности использования чат-бота в снижении уровня профессионального выгорания.

Ключевые слова: искусственный интеллект, чат-бот, профессиональное выгорание.

Введение. Педагогическая профессия является публичной профессией и как любая публичная профессия она требует большого количества эмоциональных и энергетических затрат. Кроме этого педагогическая деятельность представляет собой решение разнонаправленных задач. Большая психоэмоциональная нагрузка и недостаток времени формируют предпосылки для профессионального выгорания. Термин «выгорание» («burnout») – в переводе с английского – прекращение горения) одним из первых ввел в научную литературу американский психиатр Н.Ж. Фреуденбергер в 1974 г. [2].

Первая статья по вопросу «эмоционального выгорания» была опубликована К. Маслач в 1976 г. К. Маслач определяла синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность человека к рабочему месту из-за неадекватных межличностных отношений и чрезмерной рабочей нагрузки.[5; 9]. М. Буриш считает, что для профилактики выгорания необходимо правильно распределять нагрузку на работе и в личной жизни, а также находить время для отдыха и релаксации. Также важно общаться с коллегами и руководством, чтобы не чувствовать себя изолированным и одиноким на работе [1, с. 12]. Таким образом, исследование причин, приводящих к эмоциональному выгоранию позволяет сделать вывод, что одним из немало-

важных факторов, способствующих эмоциональному выгоранию является высокая загруженность педагога дополнительными, разнонаправленными, рутинными действиями.

В системе управления и мониторинга образовательного процесса, контроля и оценки знаний, умений, способностей и компетенций обучающихся и в целом оценки результативности и качества образовательного процесса ИИ уменьшает огромное количество рутинной деятельности, такой как «контроль успеваемости, проверки типовых заданий, уровень знаний и подготовки к занятиям». Решение подобных рутинных задач с помощью технологий ИИ позволяют сэкономить временные ресурсы, исключить ошибки, повысить эффективность и качество образования [3, с. 71].

Изложение основного материала статьи. Чат-бот (от англ. chat – болтать, bot – робот) – это компьютерная программа, которая может «общаться» с человеком на обычном языке посредством текста или голоса, взаимодействие с которой осуществляется через простой, интуитивно понятный интерфейс. Одной из современных сфер применения чат-ботов является образование и уже создано и используется множество чат-ботов, способствующих получению и закреплению знаний, а также проверке их усвоения. Существуют исследования эффек-

тивности использования чат-ботов в образовательном процессе, в ходе которых установлено, что большинство участников экспериментов учились, усваивали информацию и общались с ботами так же, как если бы это были настоящие люди. Более того, на основании изучения общения пользователей с чат-ботами исследователи сообщили о появлении особой социотехнической системы «Пользователь-бот» как системы подходов к организации труда в контексте взаимодействия человека и чат-ботов [4, с. 151].

Практическая реализация. В 2024 г. в рамках написания выпускной квалификационной работы магистром М.А. Насыровой был разработан чат-бот, главной целью создания которого явилось снижение уровня эмоционального выгорания педагогов за счет оказания психологической и эмоциональной поддержки, автоматизации рутинных задач и таким образом увеличения рабочего времени на коммуникативные и творческие задачи. Для определения уровня психического выгорания был использован опросник, адаптированный Н.Е. Водопьяновой. Данный опросник выявил наличие хронической эмоциональной и физической усталости, которая проявлялась в безразличии и отчуждении от окружающих. Следующая диагностическая мето-

дика выявила основные причины профессионального выгорания педагогов. Были названы такие аспекты профессиональной рутины: составление тестов и контрольных работ, планирование уроков, рекомендация учебного материала, составление сценариев для внеклассных мероприятий, подготовка структуры и содержания презентаций. Применение чат-бота, помогло автоматизировать эти задачи, снизить нагрузку и повысить эффективность педагогической деятельности. Благодаря автоматизации рутинных задач, педагоги смогли уделить время более творческим сторонам своей профессии и повысить мотивацию к труду, был отмечен рост удовлетворенности и снижение напряжения.

Заключение. Таким образом использование чат-бота как вспомогательного инструмента в педагогической деятельности поможет автоматизировать рутинные задачи и больше времени уделять коммуникативным и творческим аспектам работы. Грамотное использование чат-бота создаст условия для эффективного развития, предоставит обучающимся больше возможностей для обучения, а педагогам – дополнительные ресурсы для достижения профессиональных целей, а следовательно снижения уровня профессионального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барсукова Е.В., Гуссейнова Э.Г. Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма // Современная педагогика. – 2020. – № 12. – С. 70-77.
2. Булгаков И.А. Современные направления изучения феномена эмоционального выгорания // Современная зарубежная психология. – 2023. – Том 12, № 2. – С. 94-103.
3. Гурова Е.В., Крушанова Р.Р., Кузнецова И.В. Искусственный интеллект в образовании: аспекты внедрения // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Гуманитарные науки». – 2024. – № 12-2 (декабрь). – С. 69-72.
4. Катькало В.С. Корпоративное обучение для цифрового мира: учебное пособие / В.С. Катькало, Д.Л. Волкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – 2018. – 248 с.
5. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с.

CHATBOT IS A TOOL FOR MINIMIZING PROFESSIONAL TEACHER BURNOUT

GUROVA Elena Valerievna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

KRUSHANOVA Raushaniia Radikovna

Candidate of Sciences in Philosophy, Associate Professor

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

The article examines the possibilities of modern technologies, in particular artificial intelligence (AI), in solving the problem of professional teacher burnout. With the help of AI, tools can be developed to improve routine organizational processes, which helps free up time for truly creative intellectual activities, helps reduce stress levels, and becomes a way to prevent professional burnout in the long run. Such a tool can be a chatbot developed on the basis of open artificial intelligence. The functionality is described and the effectiveness of using a chatbot in reducing the level of professional burnout is assessed.

Keywords: artificial intelligence, chatbot, professional burnout.