



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Д.К.Матчанова

Учитель школы №30

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16901125>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-Avgust 2025 yil
Ma'qullandi: 15- Avgust 2025 yil
Nashr qilindi: 19- Avgust 2025 yil

KEYWORDS

психологическое выгорание,
преподаватели английского
языка, причины, проявления,
профилактика, управление
стрессом,
удовлетворенность
работой, психическое
здоровье.

ABSTRACT

Статья рассматривает проблему психологического выгорания у преподавателей английского языка в Узбекистане, акцентируя внимание на недостатке поддержки со стороны образовательных учреждений и нехватке ресурсов. Исследования показывают, что отсутствие консультаций с психологами и необходимых учебных материалов усугубляет стресс и выгорание среди учителей. В статье также описаны проявления выгорания: физические симптомы, эмоциональные изменения, когнитивные проблемы и социальные последствия. Предложены меры профилактики, включая создание поддерживающей среды, обучение навыкам управления стрессом и регулярные перерывы. Подчеркивается, что решение проблемы выгорания требует коллективных усилий всех заинтересованных сторон для формирования здоровой образовательной среды.

Введение. С недавними улучшениями в системе образования Узбекистана, включая внедрение современных образовательных технологий и повышение требований к квалификации преподавателей, внимание к психическому здоровью педагогов становится особенно актуальным. Преподаватели английского языка сталкиваются с новыми вызовами, которые могут способствовать возникновению психологического выгорания. В данной статье рассматриваются причины, проявления и методы профилактики данного явления [3].

I. Улучшения в образовании Узбекистана

1. Внедрение новых образовательных стандартов: В последние годы в Узбекистане произошли значительные изменения в образовательной системе, направленные на повышение качества обучения. Внедрение новых образовательных стандартов, таких как переход на компетентностный подход, требует от преподавателей не только глубоких знаний предмета, но и навыков работы с новыми методиками. Это создает дополнительную нагрузку на учителей, так как им необходимо постоянно обучаться и адаптироваться к новым требованиям. На мой взгляд, важно, чтобы образовательные учреждения также предоставляли

преподавателям возможность для профессионального роста и обучения, чтобы они могли уверенно справляться с новыми вызовами..

2. Рост числа студентов. С увеличением числа студентов в классах, что стало следствием роста интереса к изучению английского языка, преподаватели сталкиваются с проблемой недостатка индивидуального внимания к каждому учащемуся. Это может приводить к чувству беспомощности и фрустрации у педагогов, что в свою очередь способствует выгоранию. Я считаю, что необходимо находить баланс между количеством студентов и качеством образования, чтобы каждый ученик мог получить должное внимание и поддержку со стороны преподавателя.

3. Современные технологии. Использование цифровых платформ и ресурсов требует от преподавателей постоянного обучения и адаптации. Многие учителя не получают достаточной подготовки для работы с этими технологиями, что вызывает стресс и чувство неуверенности в своих силах. Важно, чтобы образовательные учреждения инвестировали в обучение своих сотрудников новым технологиям, чтобы они чувствовали себя уверенно в использовании этих инструментов.

II. Причины психологического выгорания

1. Профессиональная нагрузка. Преподаватели часто сталкиваются с перегрузкой из-за большого объема работы, включая подготовку уроков, проверку домашних заданий и участие в дополнительных мероприятиях. Это может привести к хронической усталости и снижению качества преподавания. В книге «Burnout: A Guide to Identifying Burnout and Pathways to Recovery» (2019) авторы Sheryl Sandberg и Adam Grant подчеркивают, что высокая рабочая нагрузка является одной из основных причин выгорания среди работников. Я считаю, что важно пересмотреть рабочие нагрузки преподавателей и внедрить более реалистичные графики работы, чтобы предотвратить выгорание.

2. Эмоциональное истощение: Работа с разными типами учеников, включая тех, кто может быть трудным или незаинтересованным, создает эмоциональное напряжение. Исследование профессора Кристин Маслач, автора книги «The Truth About Burnout» (2003), показывает, что эмоциональное истощение является ключевым фактором выгорания у педагогов. На мой взгляд, создание системы поддержки для преподавателей поможет снизить уровень эмоционального напряжения и повысить их удовлетворенность работой [1], [2].

3. Недостаток поддержки: Часто образовательные учреждения не предоставляют достаточную поддержку своим работникам. Отсутствие консультаций с психологами или коучами может усугубить ситуацию. В работе «Teacher Burnout: Causes and Consequences» (2017) исследовательница Мэри Бет Келли отмечает важность системы поддержки для снижения уровня стресса у учителей. Я верю, что регулярные встречи с психологами и возможность обсуждения своих проблем могут значительно улучшить психоэмоциональное состояние преподавателей.

4. Нехватка ресурсов: В некоторых школах наблюдается нехватка учебных материалов и технических средств, что вынуждает преподавателей искать альтернативные решения, что также увеличивает нагрузку. В книге «The Educator's Guide to Preventing and Solving Discipline Problems» (2011) авторы МакКлеллан и Саливан обсуждают, как нехватка ресурсов может привести к стрессу и выгоранию

среди учителей [4]. Я считаю, что инвестирование в ресурсы и материалы должно стать приоритетом для образовательных учреждений, чтобы поддерживать высокие стандарты обучения.

III. Проявления психологического выгорания

1. Физические симптомы: Усталость, бессонница, частые головные боли.
2. Эмоциональные проявления: Чувство апатии, раздражительности, снижение удовлетворенности работой.
3. Когнитивные изменения: Проблемы с концентрацией, снижение продуктивности, трудности в принятии решений [5].
4. Социальные последствия: Изоляция от коллег, снижение качества взаимодействия с учениками.

IV. Профилактика психологического выгорания

1. Создание поддерживающей среды: Важно развивать культуру взаимопомощи и поддержки среди преподавателей.
2. Обучение навыкам управления стрессом: Введение тренингов по управлению временем и стрессом может помочь педагогам справляться с нагрузкой.
3. Регулярные перерывы и отдых: Обеспечение возможности для отдыха и восстановления сил является ключевым аспектом профилактики.
4. Профессиональное развитие: Поддержка участия преподавателей в курсах повышения квалификации и семинарах для обмена опытом.

Психологическое выгорание у преподавателей английского языка в Узбекистане — это серьезная проблема, требующая внимания со стороны образовательных учреждений и общества в целом. Актуальность этой темы обусловлена тем, что выгорание не только негативно сказывается на здоровье самих преподавателей, но и влияет на качество образования, которое они предоставляют. Это может привести к снижению мотивации студентов, ухудшению учебных результатов и даже к оттоку квалифицированных кадров из образовательной сферы.

Эффективная профилактика выгорания не только улучшит качество образования, но и повысит мотивацию студентов к изучению языка. Важно осознавать, что психологическое выгорание — это не просто личная проблема отдельных преподавателей, а системная проблема, требующая комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон. Образовательные учреждения, администрации и даже сами преподаватели должны работать вместе для создания поддерживающей среды и внедрения практик, способствующих снижению стресса и повышению удовлетворенности работой.

Заключение. Таким образом, решение проблемы выгорания требует не только индивидуальных усилий, но и коллективных действий, направленных на формирование здоровой и продуктивной образовательной среды. Принятие мер по профилактике выгорания поможет создать устойчивую систему образования, в которой как преподаватели, так и студенты смогут развиваться и достигать успеха.

Список литературы:

1. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. — 382 с.

2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. — М.: Наука, 1999. — 271 с.
3. Urazbaeva, D. (2023). Psixosomatik kasalliklarda bemorlar bilan psixologik tadbirlar olib borish zarurati. Bulletin of scientific research TUES, 1(2), 189-192.
4. Уразбаева, Д. (2022). Correlation of psychoemotional and social psychological states of patients diagnosed with cancer. O 'zbekiston milliy universiteti xabarлари, 1(11).
5. <https://lex.uz/ru/docs/-5013007?ONDATE=01.02.2024%2000>
6. <https://www.geniushigh.com/books/the-educator's-guide-to-preventing-and-solving-discipline-problems>
7. <https://prospekta.ru/stati/kognitivnyie-rasstrojstva-u-vzroslyix-i-detej>

