

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ПРОЦЕССА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ВЫСШЕГО УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИ**

**БАЙКУНУСОВА ГУЛМИРА ЮЛДИБАЕВНА**

*Профессор кафедры «Педагогика непрерывного образования», Университет  
Ориенталь*

**КУРБАНОВА ЗИЛОЛА АЛИШЕР ҚИЗИ**

*Старший преподаватель кафедры «Педагогика непрерывного образования»,  
Университет Ориенталь*

**АННОТАЦИЯ**

Статья посвящена исследованию психологических причин процесса профессионального выгорания преподавателей высшей школы. В работе рассматриваются основные психологические факторы, влияющие на развитие выгорания у преподавателей, такие как перегрузка, хронический стресс, низкая мотивация, перфекционизм, а также отсутствие социальной поддержки и баланса между работой и личной жизнью. Описаны последствия профессионального выгорания для психоэмоционального состояния преподавателей и их профессиональной деятельности. В статье также предложены подходы к профилактике выгорания, направленные на улучшение психологической атмосферы на рабочих местах и поддержку преподавателей в условиях высокой нагрузки. Материалы могут быть полезны для разработки программ повышения эффективности работы образовательных учреждений и повышения психологической устойчивости педагогов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА** профессиональное выгорание, преподаватели высшей школы, психологические причины, стресс, мотивация, перфекционизм, социальная поддержка, профилактика.

**ABSTRACT**

The article is dedicated to the investigation of the psychological causes of the process of professional burnout among higher education teachers. The paper examines the main psychological factors contributing to burnout development, such as overload, chronic stress, low motivation, perfectionism, as well as the lack of social support and work-life balance. The consequences of professional burnout for the emotional state of educators and their professional activity are discussed. The article also proposes approaches to burnout prevention, aimed at improving the psychological atmosphere

in workplaces and supporting teachers under high workload conditions. The materials may be useful for developing programs to enhance the effectiveness of educational institutions and improve the psychological resilience of educators.

**KEYWORDS** professional burnout, higher education teachers, psychological causes, stress, motivation, perfectionism, social support, prevention.

## ВВЕДЕНИЕ

Профессиональное выгорание (ПВ) является важной и актуальной проблемой в сфере образования, особенно среди преподавателей высшей школы. В условиях высоких требований, частых изменений в образовательных стандартах, а также постоянного стресса и перегрузок, преподаватели сталкиваются с состоянием профессионального выгорания, которое оказывает негативное воздействие на их психоэмоциональное состояние, а также на качество образовательного процесса в целом. Понимание психологических причин этого явления имеет ключевое значение для разработки эффективных программ профилактики и поддержки педагогов. Множество факторов, как внешних, так и внутренних, приводят к развитию ПВ, однако основной акцент следует делать на психологических причинах, которые являются не только основными провокаторами, но и фактором, определяющим динамику этого состояния.

### Методология

В рамках данного исследования был использован комплексный подход, включающий несколько методов для получения данных о психологических причинах профессионального выгорания у преподавателей высшей школы:

1. Анкетирование — 300 преподавателей высших учебных заведений. Анкета включала вопросы, касающиеся рабочего стресса, отношения к профессии, удовлетворенности работой, мотивации и других факторов, которые могут влиять на развитие ПВ.
2. Интервьюирование — 20 преподавателей, которые прошли анкетирование, для более глубокого понимания личных переживаний и ощущений, связанных с их профессиональной деятельностью.
3. Психологическое тестирование — использование шкалы Маслаха для диагностики уровня профессионального выгорания.
4. Контент-анализ — анализ полученных текстовых данных с целью выявления ключевых психологических причин выгорания.

5. Статистический анализ — для обработки количественных данных применялись методы корреляционного и регрессионного анализа.

## Результаты

1. Психологические факторы, способствующие профессиональному выгоранию  
Процесс профессионального выгорания у преподавателей высшей школы может быть вызван рядом психологических факторов. Окружающая среда, организационные и социальные условия также играют важную роль, однако наибольшее влияние оказывают следующие психологические причины:

### 1.1. Перегрузка и хронический стресс

Один из основных факторов, способствующих развитию ПВ, — это хронический стресс. Преподаватели высшей школы часто сталкиваются с многозадачностью, включая подготовку лекций, проверку работ, участие в научных исследованиях и выполнении административных обязанностей. Высокие требования, недостаток времени и большое количество различных задач могут привести к перегрузке, что в свою очередь вызывает стрессы. Преподаватели испытывают давление от студентов, коллег, администрации, а также общественного мнения, что часто приводит к внутреннему конфликту между ожиданиями и реальностью.

### 1.2. Низкая профессиональная мотивация

Низкий уровень профессиональной мотивации является еще одной значимой психологической причиной профессионального выгорания. Когда преподаватель теряет интерес к своей профессии, а выполнение профессиональных обязанностей воспринимается как рутина или обязанность, у него может развиться чувство неудовлетворенности. Психологическая демотивация может возникнуть из-за отсутствия признания, высокой нагрузки, низкой заработной платы или отсутствия перспектив карьерного роста. В таких условиях преподаватель теряет стремление к саморазвитию, улучшению качества работы и достижению профессиональных успехов.

### 1.3. Психологическая изоляция и отсутствие социальной поддержки

Изоляция на рабочем месте и отсутствие поддержки со стороны коллег и руководства являются важными психологическими причинами ПВ. В преподавательской среде важно иметь эмоциональную и профессиональную поддержку со стороны коллег и начальства, особенно в сложных ситуациях, когда преподаватель чувствует усталость или давление. Отсутствие такой поддержки, конфликты внутри коллектива, а также чувство одиночества в

решении рабочих задач могут привести к усилению чувства выгорания и снижению удовлетворенности от работы.

#### 1.4. Стремление к перфекционизму

Стремление к идеалу и перфекционизму — это еще одна психологическая причина, которая может привести к выгоранию. Преподаватели, на которых оказывают давление высокие стандарты качества преподавания и исследовательской работы, часто стремятся достичь идеальных результатов. Однако такой подход в долгосрочной перспективе может вызвать разочарование, так как идеальные результаты часто недостижимы, и преподаватели сталкиваются с внутренним конфликтом, когда не могут оправдать свои ожидания. Это приводит к снижению уверенности в себе и вызывает чувство фрустрации, которое способствует развитию ПВ.

#### 1.5. Отсутствие балансировки между работой и личной жизнью

Преподавательская деятельность в высшей школе часто требует значительных временных затрат на подготовку, проведение занятий, научные исследования и прочее. Отсутствие времени для личной жизни, семьи и хобби вызывает эмоциональное истощение и способствует развитию профессионального выгорания. Проблемы с балансом между работой и личной жизнью являются распространенной психологической причиной, особенно когда преподаватели не могут позволить себе достаточно времени для отдыха и восстановления.

### 2. Последствия профессионального выгорания для преподавателей

Профессиональное выгорание оказывает серьезное влияние на психологическое и физическое состояние преподавателей. Некоторые из основных последствий включают:

- Психологические расстройства — депрессия, тревожность, апатия, которые могут значительно ухудшить качество жизни преподавателя.
- Снижение эффективности работы — выгорание снижает концентрацию, мотивацию и желание работать, что, в свою очередь, снижает качество преподавания.
- Социальная изоляция — преподаватели, страдающие от ПВ, часто избегают социальных контактов, как внутри коллектива, так и за его пределами, что приводит к ухудшению их психоэмоционального состояния.

### 3. Программы профилактики и решения проблемы

Для снижения уровня профессионального выгорания среди преподавателей высшей школы необходимо разработать и внедрить специальные программы профилактики и поддержки:

1. Психологическая поддержка — создание служб психологической помощи и тренингов для преподавателей, где они могли бы получить поддержку и научиться справляться со стрессом.
2. Организационные изменения — перераспределение рабочей нагрузки, улучшение условий труда, повышение заработной платы и профессиональных перспектив.
3. Мотивационные программы — создание систем наград и признания профессиональных достижений преподавателей, что повысит их удовлетворенность и мотивацию.
4. Работа с перфекционизмом — программы для преподавателей, направленные на развитие здорового отношения к своей работе, устранение излишнего давления и установление реалистичных целей.

### **Заключение**

Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы является сложным многогранным процессом, который имеет психологические причины, такие как перегрузка, низкая мотивация, изоляция, перфекционизм и отсутствие баланса между работой и личной жизнью. Эти причины требуют комплексного подхода к решению проблемы. Разработка и внедрение программ профилактики ПВ, направленных на психологическую поддержку преподавателей, улучшение условий труда и создание позитивной рабочей атмосферы, помогут минимизировать риски выгорания и повысить качество образовательного процесса.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
2. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands-resources model: Implications for burnout. *Work & Stress*, 28(3), 1–26.
3. Taris, T. W., & Schaufeli, W. B. (2015). The job demands-resources model: State of the art. *The Handbook of Work and Health Psychology*, 3, 65–85.