ПЕДАГОГИКА ЖАНА ПСИХОЛОГИЯ
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ
PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

УДК 37.015.33

Качкын уулу Алтынбек,
педагогика илимдеринин кандидаты, доцент,
Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университети,
Кыргыз Республикасы, Бишкек шаары

ЖОЖдун ОКУТУУЧУЛАРЫНЫН ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫК АБАЛЫНА БИЛИМ БЕРҮҮ ЧӨЙРӨСҮН САНАРИПТЕШТИРҮҮНҮН ТААСИРИН ТЕОРИЯЛЫК ТАЛДОО

Качкын уулу Алтынбек,
кандидат педагогических наук, доцент,
Кыргызский национальный университет имени Ж. Баласагына,
Кыргызская Республика, город Бишкек

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗа

Kachkyn uulu Altynbek,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kyrgyz National University named after J. Balasagyn,
Kyrgyz Republic, Bishkek

THEORETICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF EDUCATIONAL ENVIRONMENT DIGITALIZATION ON THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF UNIVERSITY FACULTY

Аннотация: *Бул макалада билим берүүнү санариптештирүү шартында жогорку окуу жайлардын окутуучуларынын психоэмоционалдык абалына тийгизген таасири теориялык негизде талданат. Адабияттарды талдоонун негизинде санариптик технологияларды колдонуу менен байланышкан техностресс, телепресс, эмоционалдык чарчоо жана санариптик күйүп кетүү факторлору каралат. Ошондой эле санариптик компетенттүүлүк, психологиялык туруктуулук жана уюштуруучулук колдоо окутуучулардын кесиптик бакубатчылыгын камсыз кылуучу маанилүү ресурстар катары белгиленет.*

Түйүндүү сөздөр: *санариптештирүү, жогорку билим берүү, окутуучулар, психоэмоционалдык абал, техностресс, санариптик күйүп кетүү, санариптик компетенттүүлүк.*

Аннотация: *В статье представлен теоретический анализ влияния цифровизации образования на психоэмоциональное состояние преподавателей высших учебных заведений. На основе анализа научной литературы рассматриваются такие факторы, как техностресс, телепресс, эмоциональное истощение и цифровое выгорание, связанные с использованием цифровых технологий. Цифровые компетенции, психологическая*

устойчивость и организационная поддержка рассматриваются как важные ресурсы поддержания профессионального благополучия преподавателей.

Ключевые слова: *цифровизация, высшее образование, преподаватели вузов, психоэмоциональное состояние, техностресс, цифровое выгорание, цифровые компетенции.*

Abstract*: This article presents a theoretical analysis of the impact of digitalization of education on the psycho-emotional state of university teachers. Based on a review of scientific literature, factors such as technostress, telepressure, emotional exhaustion, and digital burnout associated with the use of digital technologies are considered. Digital competence, psychological resilience, and organizational support are identified as key resources for maintaining teachers' professional well-being.*

Keywords: *Digitalization, higher education, university teachers, psycho-emotional state, technostress, digital burnout, digital competence.*

Киришүү. Кыргыз Республикасынын жогорку билим берүү системасы санариптик трансформация шартында олуттуу өзгөрүүлөргө дуушар болууда. Санариптик билим берүү платформаларын киргизүү, аралаш жана дистанттык окутуу формаларын өнүктүрүү, ошондой эле билим берүүнү башкарууну санариптештирүү жогорку мектептин мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү менен бирге окутуучулардын кесиптик ишмердүүлүгүнө жаңы талаптарды коюуда. Бул шарттарда окутуучулардан жогорку деңгээлдеги санариптик компетенттүүлүк, кесиптик мобилдүүлүк жана өзгөрмө билим берүү чөйрөсүнө ыкчам адаптациялануу жөндөмү талап кылынат. «Санариптик билим берүү чөйрөсү билим берүү процессинин катышуучуларынын ортосунда натыйжалуу өз ара аракеттенүү, билим жана тажрыйба алмашуу үчүн шарттарды түзөт, ошондой эле өз алдынча билим алуунун жана өзүн-өзү өнүктүрүүнүн өнүгүшүнө өбөлгө түзөт» [1].

Ошол эле учурда санариптик трансформация процесси чектелген материалдык-техникалык ресурстар, жетишсиз методикалык колдоо жана административдик жүктөмдүн көбөйүшү сыяктуу факторлор менен коштолуп, окутуучулардын психоэмоционалдык абалына кошумча басым жасоодо. Натыйжада окутуучулардын арасында санариптик стресс, эмоционалдык чарчоо, тынчсызданuу жана кесиптик күйүп кетүү сыяктуу көрүнүштөр байкала баштады [2].

Санариптик билим берүү чөйрөсүнүн функционалдык мүмкүнчүлүктөрү кеңейген сайын, окутуучулардын психологиялык жыргалчылыгына байланышкан маселелер дагы актуалдуу болуп барат. Билим берүүнү санариптештирүү маселеси боюнча көптөгөн изилдөөлөр жүргүзүлгөнүнө карабастан, Кыргызстандын жогорку билим берүү системасында санариптештирүүнүн окутуучулардын психоэмоционалдык абалына тийгизген таасирине арналган комплекстүү теориялык талдоолор жетишсиз. Ушуга байланыштуу санариптештирүүнүн оң жана терс жактарын комплекстүү карап чыгуу бул изилдөөнүн негизги багытын аныктайт.

Кыргыз Республикасынын Министрлер кабинетинин 2024-жылдын 30-сентябрындагы № 598-т тескемесине ылайык бекитилген 2024–2028-жылдарга карата илимди, илимий-техникалык жана илимий-инновациялык ишмердүүлүктү өнүктүрүүнүн артыкчылыктуу багыттарынын катарында «саламаттыкты сактоо жана адамдын жашоо сапаты» жана «санариптик трансформация» багыттары белгиленген. Бул багыттар сунушталган изилдөөнүн тематикасы менен түздөн-түз байланыштуу [3].

Изилдөөнүн актуалдуулугу билим берүү процессинин санариптештирилиши окутуучулардын кесиптик талаптарынын жогорулашына, эмоционалдык чарчоонун көбөйүшүнө жана санариптик стресстин күчөшүнө алып келиши менен шартталат. Ошондой эле бул чөйрөдө комплекстүү теориялык моделдердин жетишсиздиги изилдөөнүн практикалык маанисин арттырат. Мындай изилдөөлөр билим берүү процессин башкарууну опти-

малдаштырууга жана окутуучулардын психоэмоционалдык бакубатчылыгын колдоо механизмдерин иштеп чыгууга көмөк көрсөтөт.

Изилдөөнүн максаты – окутуучулардын психоэмоционалдык абалына билим берүүнү санариптештирүүнүн тийгизген таасирине теориялык талдоо жүргүзүү жана билим берүү системасынын санариптик трансформациясынын негизги тобокелдиктери менен ресурстарын аныктоо.

Негизги мазмуну. Билим берүүнү санариптештирүү – бул заманбап маалыматтык-коммуникациялык технологияларды билим берүү процессине комплекстүү интеграциялоо аркылуу окутууну жеткиликтүү, ийкемдүү жана сапаттуу уюштурууга багытталган процесс. Санариптик билим берүү чөйрөсүнө билим берүү платформалары, электрондук окуу материалдары, окуудагы жетишкендиктерин баалоо жана мониторинг жүргүзүү инструменттери, ошондой эле окутуучулар менен студенттерди колдоо системалары кирет [4].

Билим берүү чөйрөсүн маалыматташтыруудан айырмаланып, санариптештирүү билим берүү системасында уюштуруучулук, методикалык жана педагогикалык деңгээлдерде комплекстүү өзгөрүүлөрдү камтыйт [4] Кыргызстандык жана чет өлкөлүк изилдөөлөрдү талдоо көрсөткөндөй, санариптештирүү окутууну жекелештирүүгө, аралаш жана дистанттык билим берүүнү өнүктүрүүгө жакшы мүмкүнчүлүктөрдү түзөт. Ошол эле учурда бул процесс окутуучулардын кесиптик ишмердүүлүгүнө байланышкан психологиялык жана уюштуруучулук чакырыктарды дагы жаратат [2; 5; 6].

Кыргыз Республикасынын жогорку билим берүү системасында санариптештирүү окутуучулардын кесиптик ролунун өзгөрүшүнө алып келүүдө. Азыркы учурда окутуучулар санариптик технологияларды жана билим берүү платформаларын натыйжалуу колдонуу менен бирге маалыматтарды талдоо жана санариптик билим берүү контентин түзүү боюнча көндүмдөргө ээ болушу зарыл. Мындан тышкары, алардын ролу салттуу билим берүүчүдөн санариптик билим берүү чөйрөсүндө фасилитатор жана насаатчы ролуна өтүүдө [7].

Акыркы жылдары көптөгөн изилдөөчүлөр билим берүү чөйрөсүн санариптештирүүнүн ар кандай аспектилерин караштырышкан. Айрым авторлор педагогикалык процесстин жана окутуучунун ролунун өзгөрүшүнө басым жасашса [8], башкалары билим берүүдө санариптик компетенциялардын маанисин белгилешкен. О.В. Китикарь педагогикалык билим берүүнү маалыматташтыруу менен санариптештирүүнүн айырмачылыктарын талдап, санариптик билим берүү чөйрөсүн түзүүнүн негизги багыттарын көрсөткөн [4].

Ошондой эле билим берүүнүн санариптик трансформациясы шартында педагогдордун digital-компетенцияларын өнүктүрүүнүн мааниси Н.И. Кисляков, Т.Г. Мороз, А.С. Рощин (2022) тарабынан изилденген. Авторлордун пикири боюнча, онлайн-билим берүү форматында окутуучулар электрондук билим берүү ресурстарын түзүү жана санариптик инструменттерди колдонуу боюнча жаңы көндүмдөрдү өздөштүрүүгө тийиш [9].

Психологиялык аспекттен караганда, окутуучулардын психоэмоционалдык абалын изилдөөдө кесиптик күйүп кетүү концепциясы өзгөчө мааниге ээ. Америкалык психолог К. Маслах кесиптик күйүп кетүүнүн теориялык моделин иштеп чыгып, аны эмоционалдык чарчоо, деперсонализация жана жеке жетишкендиктердин азайышы сыяктуу компоненттер аркылуу түшүндүргөн (Maslach, Jackson, 1981). Бул модель бүгүнкү күндө педагогдордун кесиптик күйүп кетүүсүн изилдөөдө кеңири колдонулат [10].

Көптөгөн изилдөөлөр педагогикалык кесиптерде эмоционалдык чарчоо жана күйүп кетүү тобокелдиги жогору экенин көрсөтөт. Педагогикалык ишмердүүлүк «адам – адам» системасына таандык болгондуктан, ал үзгүлтүксүз коммуникативдик жана эмоционалдык жүктөм менен мүнөздөлөт [11].

Акыркы изилдөөлөрдө окутуучулардын эмоционалдык абалы менен санариптик технологияларды колдонуу ортосундагы байланыш дагы активдүү изилденүүдө. Мисалы,

Yang жана Du (2024) онлайн-билим берүү шартында мугалимдердин санариптик компетенттүүлүгү, өзүн-өзү натыйжалуу сезүү жана эмоцияларды жөнгө салуу жөндөмү санариптик күйүп кетүүнүн деңгээлине түздөн-түз таасир этерин көрсөтүшкөн [12].

Мындан тышкары, изилдөөлөрдө «технострессе» түшүнүгү кеңири колдонулат. Техностресс – санариптик технологияларды интенсивдүү колдонуу менен байланышкан психологиялык чыңалуу. Kovačević ж. б. (2026) жүргүзгөн изилдөөдө санариптик компетенциялар окутуучулардын кесиптик жыргалчылыгын коргоочу фактор катары кызмат кылары аныкталган. Санариптик компетенттүүлүк канчалык жогору болсо, техностресстин деңгээли ошончолук төмөн болот [13].

Ошондой эле санариптик коммуникациялардын дагы бир аспектиси катары телепресс феномени каралат. Qin ж. б. (2025) жүргүзгөн изилдөөлөрдө кызматтык билдирүүлөргө жана электрондук каттарга ыкчам жооп берүү басымы окутуучулардын когнитивдик чыңалуусун жогорулатып, эмоционалдык чарчоого алып келери белгиленген [14].

Мындан тышкары, айрым изилдөөлөрдө билим берүүнүн санариптештирилиши шартында «санариптик күйүп кетүү» (digital burnout) түшүнүгү каралып, онлайн-билим берүү форматтары окутуучулардын психоэмоционалдык жүктөмүн жогорулатаарын көрсөтөт [6; 15].

Изилдөөнүн илимий жаңылыгы билим берүүнү санариптештирүү шартында жогорку окуу жайлардын окутуучуларынын психоэмоционалдык абалына таасир эткен факторлорду комплекстүү теориялык негизде талдоо менен аныкталат.

Изилдөөнүн негизги илимий жаңылыктары төмөнкүлөр болуп саналат:

1. Билим берүүнү санариптештирүү шартында окутуучулардын психоэмоционалдык абалына таасир эткен негизги факторлор системалаштырылып, санариптик компетенттүүлүк, техностресс, телепресс жана кесиптик күйүп кетүү ортосундагы өз ара байланыштар теориялык жактан негизделди.

2. Санариптик билим берүү чөйрөсүнүн окутуучулардын психологиялык жыргалчылыгына тийгизген таасиринин оң жана терс аспектилери комплекстүү талданып, санариптик компетенциялар менен уюштуруучулук колдоо коргоочу факторлор катары каралды.

3. Билим берүүнү санариптештирүү шартында окутуучулардын психоэмоционалдык абалын түшүндүргөн теориялык модель сунушталып, анда санариптик трансформациянын ресурстары жана тобокелдиктери өз ара байланышта каралды [15; 16; 17].

Жүргүзүлгөн теориялык талдоонун негизинде билим берүүнү санариптештирүүнүн окутуучулардын психоэмоционалдык абалына тийгизген таасирин түшүндүргөн концептуалдык модель сунушталат.

Бул модель үч негизги компоненттен турат:

1. ***Санариптик трансформация факторлору***

Бул топко билим берүү процессинде санариптик технологияларды активдүү колдонуу менен байланышкан факторлор кирет:

- санариптик билим берүү платформалары;
- онлайн- жана аралаш окутуу формалары;
- электрондук документ жүгүртүү жана санариптик отчеттуулук;
- санариптик коммуникациялар.

Бул факторлор окутуучулардын ишмердүүлүгүнүн уюштурулушуна жана эмгек жүктөмүнө түздөн-түз таасир этет.

2. Психологиялык тобокелдик факторлору

Санариптик трансформациянын шартында төмөнкү психологиялык тобокелдиктер пайда болушу мүмкүн:

- техностресс;
- телепресс;
- эмоционалдык чарчоо;
- кесиптик жана санариптик күйүп кетүү.

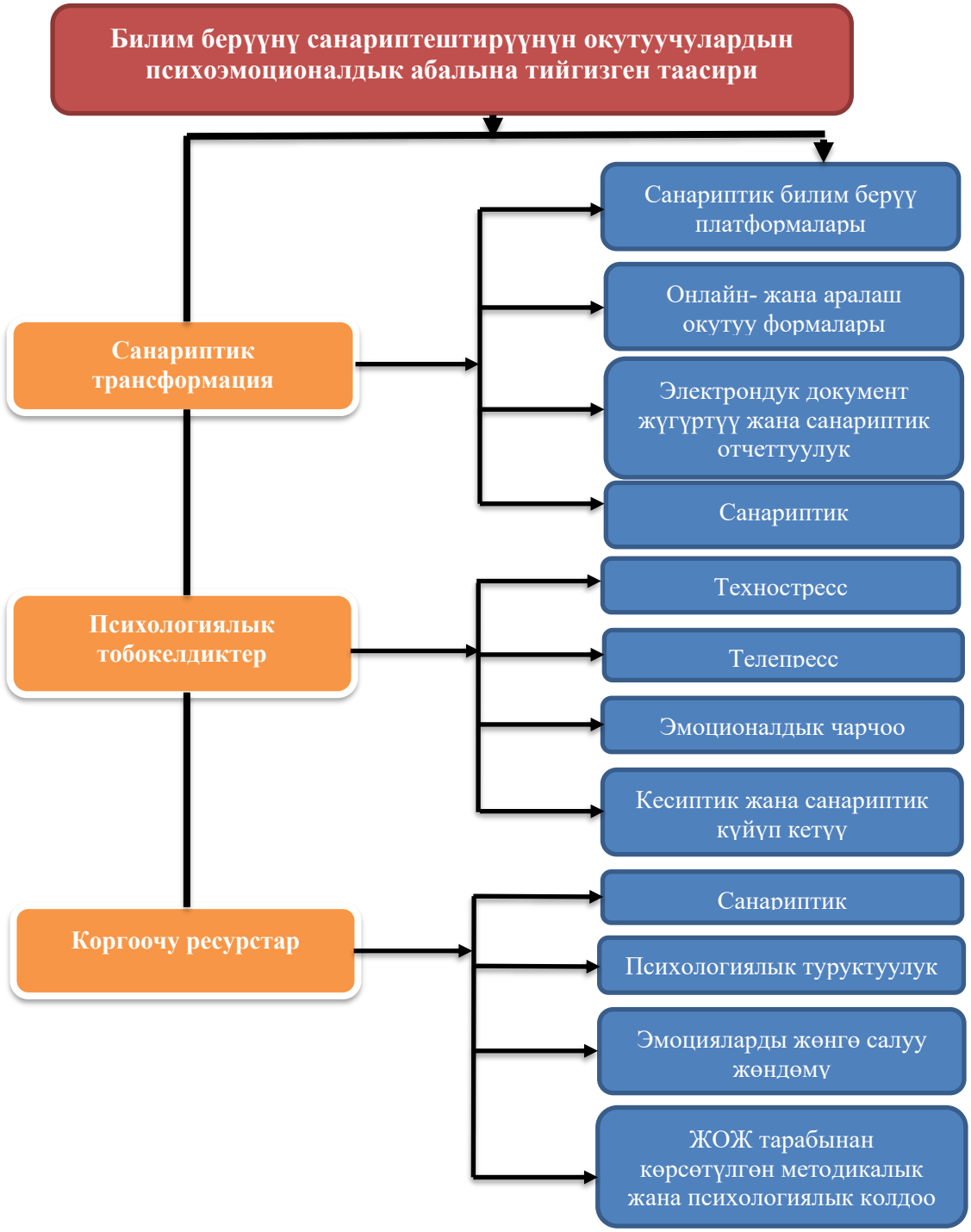
Бул факторлор окутуучулардын психологиялык абалына терс таасир тийгизип, кесиптик натыйжалуулукка жана жумуштан канааттанууга таасир этет.

3. Коргоочу ресурстар

Окутуучулардын психоэмоционалдык бакубатчылыгын сактоого көмөктөшүүчү ресурстар төмөнкүлөр болуп саналат:

- санариптик компетенттүүлүк;
- психологиялык туруктуулук;
- эмоцияларды жөнгө салуу жөндөмү;
- уюм тарабынан көрсөтүлгөн методикалык жана психологиялык колдоо.

Бул ресурстар психологиялык стресстин факторлорунун таасирин азайтып, окутуучулардын кесиптик бакубатчылыгын жогорулатууга жардам берет (1-сүрөттү караңыз).



1-сүрөт – Санариптештирүүнүн окутуучулардын психоэмоционалдык абалына тийгизген таасиринин теориялык модели

Жогоруда көрсөтүлгөн моделде чагылдырылгандай, билим берүүнү санариптештирүү жогорку билим берүү системасында окутуучулардын кесиптик ишмердүүлүгүнүн мазмунун жана уюштурулушун олуттуу өзгөрттү. Санариптик билим берүү платформаларынын, аралаш жана аралыктан окутуунун кеңири колдонулушу билим берүү процессинин жеткиликтүүлүгүн жана ийкемдүүлүгүн жогорулатканы менен, окутуучулар үчүн жаңы кесиптик талаптарды жаратууда. Тактап айтканда, алардан санариптик компетенттүүлүктүн жогорку деңгээли, адаптация жөндөмү, аналитикалык көндүмдөр жана үзгүлтүксүз кесиптик өнүгүү талап кылынат [18].

Кыргыз Республикасынын жогорку окуу жайларында санариптик трансформация көп учурда материалдык-техникалык базанын чектелүү болушу, методикалык колдоонун жетишсиздиги жана административдик жүктөмдүн өсүшү шарттарында ишке ашырылып жаткандыктан, бул окутуучулардын психоэмоционалдык абалына түздөн-түз таасирин тийгизет. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, санариптик технологияларды активдүү колдонуу окутуучулар арасында санариптик стресстин, тынчсыздануунун, эмоционалдык чарчоонун жана кесиптик күйүп кетүүнүн күчөшүнө алып келиши мүмкүн.

Ошол эле учурда эл аралык жана аймактык изилдөөлөрдө санариптик компетенттүүлүк, психологиялык туруктуулук, өзүнөзү жөнгө салуу жана институционалдык колдоо окутуучулардын психоэмоционалдык бакубаттуулугун сактоодо маанилүү коргоочу ресурстар катары каралат. Психологиялык изилдөөлөрдө кесиптик күйүп кетүү эмоционалдык чарчоо, деперсоналдашуу жана жеке жетишкендиктердин төмөндөшү менен мүнөздөлөт [14; 17].

Мындан тышкары, санариптик коммуникациялардын көбөйүшү жана кызматтык билдирүүлөргө тез жооп берүү талаптары (телепрессия) окутуучулардын когнитивдик чыңалуусун күчөтүп, эмоционалдык чарчоонун жогорулашына алып келиши мүмкүн. Ошол эле учурда уюштуруучулук жана психологиялык колдоо мындай терс таасирлерди азайтууга жардам берет.

Мындан улам билим берүүнү санариптештирүү процесси технологиялык жаңылануу менен гана чектелбестен, педагогикалык, уюштуруучулук жана психологиялык аспектилерди камтыган комплекстүү өзгөрүү болуп саналат. Санариптик технологиялар билим берүүнүн сапатын жогорулатууга, окуу процессин жекелештирүүгө жана окутуучулардын кесиптик мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүүгө өбөлгө түзгөнү менен, алардын психоэмоционалдык абалга тийгизген таасирин да эске алуу зарыл.

Демек, Кыргызстандын жогорку билим берүү системасында санариптик трансформацияны натыйжалуу ишке ашыруу үчүн окутуучулардын санариптик компетенттүүлүгүн өнүктүрүүгө, методикалык жана психологиялык колдоону күчөтүүгө, ошондой эле эмгек жүктөмүн оптималдаштырууга багытталган комплекстүү чараларды ишке ашыруу талап кылынат. Бул аракеттер педагогдордун психоэмоционалдык бакубаттуулугун сактоого жана билим берүү процессинин жалпы натыйжалуулугун жогорулатууга мүмкүндүк берет.

Корутунду. Жүргүзүлгөн адабияттарды талдоо билим берүүнү санариптештирүү билим берүү системасын өнүктүрүүнүн маанилүү багыты болуп саналганын көрсөтөт. Санариптик технологиялар билим берүү процессинин жеткиликтүүлүгүн жана ийкемдүүлүгүн жогорулатып, билим алуунун жаңы формаларын өнүктүрүүгө шарт түзөт.

Бирок изилдөөлөрдүн жыйынтыктары санариптик трансформация окутуучулардын кесиптик ишмердүүлүгүнө кошумча талаптарды жаратканын да көрсөтөт. Санариптик технологияларды активдүү колдонуу окутуучулардан жаңы көндүмдөрдү жана компетенцияларды талап кылуу менен бирге психоэмоционалдык жүктүн көбөйүшүнө алып келиши мүмкүн.

Адабияттарда белгиленгендей, санариптик технологиялардын интенсивдүү колдонулушу техностресс, телепресс жана санариптик күйүп кетүү сыяктуу психологиялык көрүнүштөрдүн пайда болушуна алып келет.

Бул көрүнүштөр окутуучулардын эмоционалдык чарчоосуна жана кесиптик канаат-тануусунун төмөндөшүнө себеп болушу мүмкүн.

Ошол эле учурда изилдөөлөр санариптик компетенттүүлүк жана уюм тарабынан көрсөтүлгөн колдоо окутуучулардын психологиялык абалына коргоочу фактор катары кызмат кылаарын көрсөтөт. Санариптик көндүмдөрдүн жогорку деңгээли санариптик технологияларды колдонуудагы ишенимдүүлүктү жогорулатып, стресс деңгээлин азайтууга көмөктөшөт.

Ошондуктан билим берүү системасында санариптик трансформация процесси окутуучулардын санариптик компетенттүүлүгүн өнүктүрүү, методикалык колдоо көрсөтүү жана психологиялык жардам механизмдерин түзүү менен коштолушу зарыл. Мындай комплекстүү мамиле билим берүү процессинин сапатын жогорулатууга жана окутуучулардын психоэмоционалдык бакубатчылыгын камсыз кылууга мүмкүндүк берет.

Адабияттар:

1. *Асанова А.С.* Современные подходы к подготовке научных и педагогических кадров в условиях реализации ИКТ / А.С. Асанова // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек. – 2023. – № 3 (61). – С. 28–35.
2. *Копылова О.Ю.* Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы и самореализация / О.Ю. Копылова, А.М. Молокостова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – № 3 (24). – С. 322–326.
3. Перечень приоритетных направлений развития науки, научно-технической и научно-инновационной деятельности в Кыргызской Республике на 2024–2028 годы. Распоряжение Кабинета министров Кыргызской Республики от 30 сентября 2024 года № 598-р.
4. *Китикарь О.В.* Информатизация и цифровизация педагогического образования: проблемы и перспективы развития / О.В. Китикарь // Вестник РУДН. Сер.: Информатизация образования. – 2023. – Vol. 20. – № 1. – P. 63–77.
5. *Исманова Н.* Эмоциональное выгорание учителей: причины, симптомы, способы преодоления и профилактики / Н. Исманова, А. Абылкасымова // Вестник Ошского гос. ун-та. – 2025. – № 2. – С. 178–188.
6. *Пак С.Н.* Современные тенденции в исследовании профессионального выгорания педагогов: цифровое выгорание и онлайн-обучение / С.Н. Пак // YURT FAXRI. – 2025. – Vol. 1. – № 1.
7. *Кенеева Д.М.* Цифровизация университета: новый взгляд на образование / Д.М. Кенеева, П. Эшенкулов // Известия Национальной академии наук Кыргызской Республики. – Бишкек. – 2025.
8. *Kiryakova A.V.* Development of Information and Communication Skills of University Teachers in the Context of Digitalization of the Educational Environment / A.V. Kiryakova, E.A. Garaeva / Вестник Online. –2021. – Апрель. – № 2 (230). – С. 30–38. DOI: 10.25198/1814-6457-230-30.
9. *Кисляков Н.И.* Цифровая трансформация педагогики высшего образования: от сертификации digital-компетенций педагогов до цифровой психологии студентов / Н.И. Кисляков, Т.Г. Мороз, А.С. Рощин // Гуманитарный научный вестник. – 2022. – № 2. – С. 80–87. URL: http://naukavestnik.ru/doc/2022/02/Kislyakov.pdf (дата обращения: 14.03.2026).
10. *Maslach C. & Jackson S.E.* The measurement of experienced burnout / C. Maslach & S.E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – № 2. – P. 99–113.

11. *Ахмадалиева Н.* Психоэмоциональное выгорание и его профилактика у преподавателей вузов Узбекистана / Н. Ахмадалиева, Ф. Саломова, Д. Болтаева, & А. Истамов // Вестник врача. – 2022. – № 1 (2). – С. 14–17. URL: https://doi.org/10.38095/2181-466X-2020942-13-16 (дата обращения: 17.03.2026).
12. *Yang X.* The effect of teacher self-efficacy, online pedagogical and content knowledge, and emotion regulation on teacher digital burnout: A mediation model / X. Yang & J. Du // BMC Psychology. – 2024. – № 12 (51). URL: https://doi.org/10.1186/s40359-024-01540-z (дата обращения: 25.02.2026).
13. *Kovačević L.P.* Professional Well-Being of Teachers in the Digital Age: The Role of Digital Competences and Technostress / L.P. Kovačević, J. Jurić & I. Mrnjavac // Education Sciences. – 2026. – № 16 (1). – P. 130. URL: https://doi.org/10.3390/educsci16010130 (дата обращения: 24.03.2026).
14. *Qin K.* How Workplace Telepressure Fuels Job Burnout Among Educators: Mediated by Work-Related Rumination and Moderated by Perceived Organizational Support / K. Qin, Z. Yu, Q. Cai, N. Jiang, & K.S. Chung // Behavioral Sciences. – 2025. – № 15 (8). – P. 1109. URL: https://doi.org/10.3390/bs15081109 (дата обращения: 20.03.2026).
15. *Решетова И.В*. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях дистанционного образования / И.В. Решетова, А.Г. Илюхин. Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 5 (504). – С. 176–178. URL: https://moluch.ru/archive/504/110990 (дата обращения: 25.04.2026).
16. *Schonfeld I.S.* From Burnout to Occupational Depression: Recent Developments in Research on Job-Related Distress and Occupational Health / I.S. Schonfeld & R. Bianchi // Frontiers in Public Health. – 2021. – Vol. 9. – Art. 796401. DOI: 10. 3389/fpubh.2021.796401.
17. *Zhang Y.* The roles of teacher growth mindset and resilience in predicting burnout among Chinese EFL teachers: A mediation model / Y. Zhang, X. Li & Y. Wang // Humanities and Social Sciences Communications. – 2025. – № 12. – Article 31. URL: https://doi.org/10.1057/s41599-025-06031-z. (дата обращения: 25.04.2026).
18. *Maratos F.A.* Wellbeing and burnout in schoolteachers: The psychophysiological case for self-compassion. / F.A. Maratos, F. Parente, T.J. Sahota & D. Sheffield // Current Psychology. – 2024. – № 43. – P. 37055–37069. URL: https://doi.org/10.1007/s12144-024-07060-8 (дата обращения: 10.03.2026).

Рецензиялаган:

У.Э. Мамбетакунов,
педагогика илимдеринин доктору, профессор