

УДК 37:378.1
DOI 10.58649/1694-8033-2024-3(119)-380-386

ИСМАИЛОВА Г.ДЖ.
Ж. Баласагын атындагы КУУ, Педагогикалык колледж
ИСМАИЛОВА Г.ДЖ.
КНУ имени Ж. Баласагына, Педагогический колледж
ISMAILOVA G.J.
KNU named after J. Balasagyn, Pedagogical College

**ПЕДАГОГДОРДУН ЭМОЦИОНАЛДЫК ЧАРЧООСУН АЛДЫН АЛУУ:
ЗАМАНБАП ЫКМАЛАР ЖАНА ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР**

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ: СОВРЕМЕННЫЕ
ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG TEACHERS:
MODERN APPROACHES AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS**

Кыскача мүнөздөмө: Макалада эмоционалдык чарчоонун түшүнүгү ачылат, педагогдордун эмоционалдык жактан чарчоосунун себептери баса белгиленет, педагогдордо эмоционалдык чарчоонун натыйжасында пайда болгон кесиптик деструкциялардын негизги белгилери баяндалат, педагогдорго бул абалдын алдын алуунун ыкмалары жана практикалык сунуштар берилет.

Аннотация: В статье раскрывается понятие эмоционального выгорания, выделены причины эмоционального выгорания педагогов, описаны основные признаки профессиональной деструкции, вызванной эмоциональным выгоранием, раскрыты современные подходы и практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Abstract: The article reveals the concept of emotional burnout, highlights the causes of teachers' emotional burnout, describes the main signs of professional destruction caused by emotional burnout, and reveals modern approaches and practical recommendations for the prevention of emotional burnout among teachers.

Негизги сөздөр: педагогикалык иш; кесиптик компетенттүүлүк; чарчоо; эмоционалдык жүк; стресс; кесиптик чарчоо.

Ключевые слова: педагогическая деятельность; профессиональная компетенция; эмоциональное выгорание; эмоциональная нагрузка; стресс; профессиональное выгорание.

Keywords: teaching activity, professional competence, emotional burnout, emotional burden, stress, professional burnout.

Акыркы жылдары психологияда «эмоционалдык жактан күйүп кетүү», же «эмоционалдык чарчоо» деген термин көп колдонула баштады. Бул термин 1974-жылы америкалык психиатр Герберт Фрейденбергер тарабынан иштелип чыккан [7, с. 20]. Ал бул көйгөй пациенттерди дарылоодо алар менен интенсивдүү жана эмоционалдуу атмосферада тыгыз баарлашууга аргасыз болгон медицина кызматкерлеринин абалын изилдеп, алардын өтө тез чарчап, эмоционалдык жактан жабыркаганын байкап, бул синдромду «эмоционалдык түтөн кетүү» деп атаган.

Герберт Фрейденбергерден кийин «*Эмоционалдык күйүп кетүү*» феноменин Кристина Маслач, Б. Пельман, Э. Хартман сыяктуу психологдор изилдеген. Кристина Маслач күйүп кетүү синдромун «*күйүп жаткан психологиялык зымдардын жыты*» деп сүрөттөгөн [6, 93-б.]. Кристина Маслач бул абалдын үч негизги компонентин аныктаган:

1. *Эмоционалдык чарчоо* – бул алсыроо жана башка адамдар менен өз ара аракеттенүү үчүн ресурстарды жоготуу сезими менен мүнөздөлөт.
2. *Деперсонализация* – башка адамдардан обочолонуу, алыстоо, аларга карата цинизмдин, кастыктын пайда болушу.

3. *Жеке канааттанууну жоготуу* – бул адамдын өзүнүн кесиптик жана жеке жетишкендиктерине канааттанбоосу, өзүн-өзү төмөн баалоосу, өз ишинде компетенттүүлүктүн төмөндөшү профессионалдык жактан өзүн-өзү сыйлоонун жана чеберчиликтин төмөндөшү катары көрүнөт.

Бул компоненттердин негизинде эмоционалдык жактан күйүп кетүүнүн белгилерин, анын ар түрдүү көрүнүштөрүн бир нече топко бөлүүгө болот:

Физикалык симптомдор – уйкусуздук, физикалык чарчоо, алсыздык, жүрөк айлануу, баш айлануу, баш оору, дем алуу жана жогорку кан басым кирет.

Эмоционалдык симптомдор – эмоционалдык катаалдуулук (сезимдерди билдирбөө, жалгыздык сезими) же, тескерисинче, жандуу эмоционалдык жарылуулар (истерика, агрессия, тынчсыздануунун күчөшү) катары көрүнөт. Интроверттер тымызын болуп калышы мүмкүн, ал эми экстраверттер өтө эмоционалдуу болуп калышы мүмкүн [2, 122-б.].

Жүрүм-турум симптомдору – тамактан баш тартуу же тескерисинче, ашыкча тамак жешет, алкогольдук ичимдиктерди, баңги заттарды жана тамекилерди ашыкча колдонуу, жумуш күнүндө, ал тургай, жеңил жумушта да чарчоонун күчөшү кирет. Күйүп калган адамдар жумушта да, күнүмдүк жашоодо да импульсивдүү жана коркунучтуу, тобокелдик жүрүм-турумга барышы мүмкүн.

Интеллектуалдык симптомдор – кесиптик жана жеке өсүүнүн жоголушун чагылдырат, атап айтканда өзүн өзү өнүктүрүүнүн, адамдар менен баарлашуунун, билим берүү иш-чараларына катышууга болгон кызыгуунун жоголуусун камтыйт.

Социалдык симптомдор – достор жана үй-бүлө менен баарлашуудан качуу, башкалардан обочолонууну, өзүнүн хоббисине болгон кызыгууну жоготуу. Күйүп калган адамдар айланасындагылар аларды түшүнбөйт же колдобойт деп сезишет.

Ошентип, күйүп кетүү синдрому физикалык, эмоционалдык, жүрүм-турумдук, интеллектуалдык жана социалдык чөйрөлөрдө ар кандай симптомдор аркылуу өзүн көрсөтүп, адамдын жашоосунун бардык аспектилерине комплекстүү таасирин тийгизет.

Кристина Маслач жогоруда көрсөтүлгөн компоненттер көбүнчө «социалдык» кесиптерде – *социалдык кызматкерлерде, медицина кызматкерлеринде, психологдордо, педагогдордо* жана «коммуникациялык» кесиптерде – *менеджерлер, журналисттер, укук коргоо органдарынын жана куткаруучулардын* арасында кеңири жайылганын баса белгилеп, эмоционалдык күйүп кетүүнү «Кесиптик күйүп кетүү» деп атоону сунуштаган.

Жогоруда белгиленген кесиптердин ичинен бүгүнкү күндө билим берүүдө «Эмоционалдык чарчоо» же «Күйүп кетүү» синдрому азыркы актуалдуу көйгөйлөрдүн бири болуп эсептелинет, муну биздин коомдун реалдуулугу тастыктайт. Бул көйгөй педагогдордун социалдык-психологиялык аспектилерине, кесиптик өсүүсүнө жана инсандар аралык мамилелерине терс таасирин тийгизгендиктен өзгөчө курч турат.

Белгилүү болгондой педагогикалык ишмердүүлүктүн жүрүшүндө педагог бир нече маанилүү функцияларды аткарат: *окутуу, тарбиялоо, өнүктүрүү*. Бул функциялардын ар бири билим берүү процессинин ар кандай аспектилерине багытталган жана окуучулардын инсандыгын калыптандыруу үчүн чоң жоопкерчилик. Бүгүнкү күндө мугалимдердин алдында төмөнкүдөй милдеттер турат: сабактардын активдүү формаларын, модернизацияланган окутуу практикасын, ийкемдүү, вариативтүү, инновациялык окутуу технологияларын кеңири практикалоо [9, 271-б.]. Педагог билимдин алып жүрүүчүсү гана эмес, алардын инсандык өнүгүүсүнүн активдүү катышуучусу катары негизги ролду ойнойт.

Азыркы коомдо жана билим берүү системасындагы болуп жаткан заманбап өзгөрүүлөр мугалимдик кесипке өз эрежелерин таңуулап, педагогдорго койулган талаптар күчөтүлүүдө: ишке чыгармачылык мамиле жасоо, инновацияларды, долбоордук иш-чараларды, педагогикалык технологияларды өздөштүрүү, ар бир окуучуга жеке мамиле кылуу сыяктуу талаптар койулган. Бул талаптарды аткаруу педагогдон көп күчтү, убакытты, акыл жана эмгек ресурстарын талап кылат. Дайыма ушул абалда болуу педагогдордун чарчоосуна алып келет.

Педагогдун эмоционалдык чарчоосу – бул инсан тарабынан травматикалык таасирлерге жооп катары эмоцияларды толук же жарым-жартылай четтетүү түрүндө иштелип чыккан психологиялык коргонуу механизминин бир түрү [3, 382-б.]

Педагогдун кесиптик ишмердүүлүгүндөгү эмоционалдык чарчоонун *себептери* кийинки факторлор менен толуктат:

1. *Жогорку жүктөм.* Биринчи кезекте, педагогдордун эмоционалдык күйүп кетүүсүнө ашыкча жүк себеп болот. Ашыкча окуу жүктөмү төмөнкү иш-аракеттерден турат:

- *Сабактарды даярдоо жана өткөрүү* – бул жөн гана күнүмдүк милдеттерди аткаруу эмес, бул педагогдор тарабынан олуттуу күч-аракетти жана интеллектуалдык ресурстарды талап кылган чыгармачылык процесс. Окуучулардын ийгилиги гана эмес, мугалимдин өзүн-өзү канааттандыруусу, профессионалдык канааттануусу да сабактын канчалык деңгээлде сапаттуу жана кызыктуу өтүшүнө жараша болот. Сабак даярдоодо педагогдор сабактын деталдуу пландарын түзүп гана тим болбостон, окуучулардын жеке өзгөчөлүктөрүнө, муктаждыктарына, жөндөмдүүлүктөрүнө эң туура келген окутуу ыкмаларын да кылдаттык менен тандап алышы керек. Бул процесс окуу материалдарын ар бир класстын жана окуучулардын өзгөчөлүктөрүнө жараша дыкаттык менен талдоону жана ылайыкташтырууну талап кылгандыктан сапаттуу сабакты даярдоонун маанилүү этабы окуу материалдарын иштеп чыгуу болуп саналат. Бул мугалимдерден окутуунун жаңы ыкмаларын, заманбап технологияларын үйрөнүп, тынымсыз изденүүнү, чыгармачылыкты талап кылат.

- *Окуучулардын ишин текшерүү* – Сабактарды өткөргөндөн кийин педагогдор окуучулардын билимин жана көндүмдөрүн баалап гана тим болбостон, алардын андан ары өнүгүүсү үчүн пикирлерин да бериши дагы бир маанилүү компонент. Бул процесс убакытты жана ар бир ишти кылдат талдоону талап кылат, айрыкча окуучулардын көптүгүн жана берилген иштердин ар түрдүүлүгүн эске алганда.

- *Класстан тышкары иш-чараларды уюштуруу.* Класстан тышкары иш-чаралар билим берүү процессинин маанилүү компоненти болгону менен, алар көбүнчө кечинде же дем алыш күндөрү болоорун эске алсак, педагогдор үчүн кошумча жүк болуп саналат. Ашыкча жүктүн аталган түрлөрү убагында аткара албай калуу, жетишсиз түрдө жасоо, коллективден колдоо таппай калуу, профессионалдуу эмес болуу ж.б.у.с. чектөөлөрдү жаратат жана көп сандаган коркуулар менен коштолот. Натыйжада, мугалимдин инсандыгы ой жүгүртүүнүн ийкемсиздиги, ашкере түз сөз, ашыкча түшүндүрүү, тар ой жүгүртүү, авторитаризм сыяктуу бир катар деформацияларга дуушар болот, эмоционалдык жактан таптакыр «жабык» болуп, жаңы нерселерди кабыл алууга жөндөмсүз болуп кала.

2. *Окуучулар жана алардын ата-энелери менен болгон татаал мамилелер* педагогдордун кесиптик ишмердигинин ажырагыс бөлүгү болуп эсептелет. *Педагог – окуучу - ата-энелер* мамилелеринде ар түрдүү чыр-чатак чыгып, конфликттик кырдаалдын пайда болушу педагогдун эмоционалдык абалына, кесиптик ишмердүүлүгүнө олуттуу таасирин тийгизип, кошумча стрессти жаратат.

Жалпылап алганда педагогдордун эмоционалдык чарчоосуна алып келген кийинкидей белгилер бар:

- *Күтүүлөр менен реалдуулуктун ортосундагы дал келбестик.*

- *Жүрүм-турум жана байланыш көйгөйлөрү.*

- *Билим берүү жана окутуу мамилелеринин айырмачылыктары.*

- *Ата-энелери менен болгон оор мамилелер* педагогдор үчүн стресстин жана тынчсыздануунун булагы болушу мүмкүн. Алар күтүүлөргө жооп бере албаган же чыр-чатакты чече албаган жагдайларда көңүлү чөгүп, өзүн алсыз сезиши мүмкүн.

- *Колдоо жана таануунун жоктугу.*

- *Жумушка нааразычылык, жеке көйгөйлөр.*

Жогоруда көрсөтүлгөн себептерден улам педагогдордо узакка созулган стресстер пайда болот. Стресс адамдын ден соолугуна жана психикасына канчалык зыяндуу таасир тийгизери психологияда жана медицинада белгилүү. Педагогикалык ишмердүүлүктө кесиптин өзгөчөлүгүнө байланыштуу мугалимге кандай гана кырдаал болбосун, нааразычылык, үмүтсүздүк, тынчсыздануу жана кыжырданууну токтотуу талабы койулат. Бул ички эмоционалдык стрессти күчөтөт, жана педагогдун ден соолугуна терс таасирин тийгизет. Натыйжада, узакка созулган психологиялык стресс физиологиялык стресс менен биригип, педагогдордо ар кандай оорулар пайда болот: ашказан жарасы, астма, гипертония, ангина ж.б. Мындай жагдайлар тез эле педагогдордун эмоционалдык чарчоосуна алып келет.

Психологиялык деңгээлде эмоционалдык күйүп кетүү акырындык менен чарчоону жана алсыроо сезимин пайда кылат. Андан соң тынчсыздануунун жана *агрессивдүүлүктүн* күчөшү менен мүнөздөлөт. Бул көрүнүштөр чыгармачылыкты жана эркиндикти, профессионалдык өсүүнү жана өзүн-өзү өркүндөтүү каалоосун олуттуу чектейт. натыйжада *активдүүлүк төмөндөйт.* Дем

алыш күндөрү мугалимге күч топтоп, кийинки жумуш жумасына энергия топтоо аздык кылат. Андан аркы активдүүлүк төмөндөп, *кайдыгерлик* пайда болуп, *ишке, кесиптештерине, жеке жашоосунун кызыгы жок* болуп калат. Андан кийин алгачкы эмоционалдык реакциялар пайда болот: кесиптештерине карата *оозеки агрессия, циникалык билдирүүлөр, башкалардын пикирин кескин четке кагуу*. Мындай адам менен иштөө жагымсыз болуп калат.

Кийинки этапта *чыгармачылык, эмгекке болгон мотивация* төмөндөйт. Педагог кадимки жумушту бүтүрүү үчүн барган сайын көбүрөөк убакытты талап кылат жана аны аяктагандан кийин ал өтө чарчайт. Натыйжада эмоционалдык күйүп калууга кабылган педагогду жүрүм-турумунда терс көрүнүштөр пайда болот дагы, педагог өзүн бул кесипке татыксыз сезип, пессимисттик ойлор пайда боло баштайт.

Эмоционалдык күйүп кетүүнүн өнүгүшүнүн акыркы этабы өзгөчө коркунучтуу. Эгерде бул абалды оңдоо үчүн, андан чыгуу үчүн эч кандай иш-аракеттер жасалбаса, анда профессионалдык күйүп кетүү *үмүтсүздүктү, терең депрессияны, алкогольдук же баңгиликтен көз карандылыктын* өнүгүшүн, ал тургай кээ бир учурларда *өзүн-өзү өлтүрүүгө* алып келиши мүмкүн.

Жогоруда көрсөтүлгөн педагогдун терс эмоционалдык абалы балдарды окутуу жана тарбиялоо процессине күчтүү таасирин тийгизип, окуучулар, ата-энелер жана кесиптештер менен болгон мамилелеринде ар түрдүү чыр-чатактарды пайда кылып, анын инсандык жана кесиптик сапаттардын терс көрүнүштөрдүн күчөшүнө алып келет. Алардын кесепетинен педагогдун психикалык саламаттыгына олуттуу зыян келтириши мүмкүн. Бул көйгөйдү чечүүдө, педагогдордун кесиптик чарчоосу менен күрөшүүдө алдын алуу иш-чараларын жүргүзүү, педагогдорду колдоо маанилүү. Ушуга байланыштуу педагогдордун психикалык саламаттыгын сактоо боюнча иштерди уюштуруу азыркы билим берүү системасынын эң актуалдуу милдеттеринин бири болуп саналат, ал эми эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу проблемасы заманбап мугалимдин жеке инсандык жана кесиптик өнүгүүсүндөгү актуалдуу психологиялык-педагогикалык маселе болуп саналат.

Педагогдордун эмоционалдык чарчоосун алдын алуудагы заманбап ыкмалар жана практикалык сунуштар.

1. Стресс менен күрөшүү көндүмдөрү. Стресс менен күрөшүү көндүмдөрүнүн жоктугу эмоционалдык стресстин топтолушуна алып келет, ал өз кезегинде мугалимдин кесиптик ишмердүүлүгүнө жана жалпы жыргалчылыгына терс таасирин тийгизет.

2. Өзүн-өзү талдоо жана өзүн-өзү баалоо, өзүнүн эмоционалдык абалын үзгүлтүксүз талдоо, күйүп кетүү белгилерин таанып, аларды чечүүнүн ылайыктуу ыкмаларын табуу менен өзүнүн үстүндө иштөө жана стрессти башкаруунун эффективдүү стратегияларын үйрөнүү педагогдун психикалык саламаттыгын жана бакубаттуулугун сактоонун негизги аспектилери болуп саналат.

Педагогдор стрессти башкаруу үчүн *медитация, терең дем алуу, көнүгүү же позитивдүү ой жүгүртүү* сыяктуу ар кандай ыкмаларды колдоно алышат. Энергияны калыбына келтирүү жана стресстен арылуу үчүн эс алууга убакыт бөлүү да маанилүү.

Азыркы учурда заманбап технологияларды колдонуу менен педагогдор стрессти башкарууга, концентрацияны жакшыртууга жана терең релаксацияга жетүүгө жардам бере турган ар кандай *мобилдик медитация жана релаксация колдонмолорун* практикалап өздөштүрө алат. Мындай колдонмолордун арасында кеңири тарагандарынын арасына төмөнкүлөр кирет:

- «Headspace» («Эркиндик»)
- «Calm» («Тынчтык»)
- «Insight Timer» («Түшүнүү убагы»)
- «Breathe» («Токто»)
- «Stop, Breathe & Think». («Токто, дем ал жана ойлон»)

Бул аталган *мобилдик программалар* медитация жана эс алуу жаатындагы эң белгилүү колдонмолор. Бул колдонуучуларга алардын муктаждыктарына жана каалоолоруна ылайыктуу ыкмаларды табууга мүмкүндүк берет. Алардын көбү негизги функциялары менен акысыз версияларды, ошондой эле өркүндөтүлгөн мүмкүнчүлүктөрү жана мазмуну бар акы төлөнүүчү версиялары бар. Мисалы, *Calm* колдонмосу стресстен арылуу жана уйкуну жакшыртуу үчүн арналган гипноздук сеанстардын, медитациялардын жана үн эффекттеринин кеңири спектрин сунуштайт. Ошондой эле тынчсызданууну азайтуу жана терең эс алууга багытталган атайын программаларды камтыйт. Ал эми «Stop, Breathe & Think». (кырг.«Токто, дем ал жана ойлон») колдонмосу медитацияларды, эс алуу музыкасын жана жаратылыш үндөрүн, ошондой эле уйку

жана маанайды жакшыртуу үчүн атайын программаларды камтыйт. Күнүмдүк мотивация берүүчү билдирүүлөр жана стресстен арылтуу көнүгүүлөрү колдонуучуларга позитивдүү маанайды сактоого жана күнүмдүк жашоодогу кыйынчылыктарды жеңүүгө жардам берет.

2. Психологиялык-педагогикалык колдоону ишке ашыруу.

Психологиялык-педагогикалык колдоону ишке ашыруу процессинде мугалимдин ишмердүүлүгүнүн конкреттүү технологиялары бар:

1. *Психологиялык билим берүү* – педагогдорду эмоционалдык чарчоо проблемасы боюнча гана эмес жалпы эле психологиялык билимин өркүндөтүү, психологиялык билимдер менен тааныштыруу. Психологиялык билим берүүнүн негизги максаты – педагогдорду эмоционалдык чарчоо проблемасы менен тааныштыруу, башкача айтканда, психологиялык билимге болгон муктаждыкты, аны өзүнүн инсандыгын өнүктүрүү кызыкчылыгында колдонуу каалоосун түзүү, педагогдорду өзүн-өзү таануунун жана өзүн-өзү тарбиялоону калыптандыруу.

Психологиялык билим берүүнүн формалары өтө ар түрдүү болушу мүмкүн: лекция, баарлашуу, семинар, ж.б.

Психологиялык билим педагогдорго өздөрүнүн жана кесиптештеринин эмоционалдык күйүп кетүү белгилерин жакшыраак таанууга мүмкүндүк берип, күйүп кетүүнүн мүнөзүн жана анын белгилерин түшүнүү педагогдорго коркунучту эрте аныктоого жана анын кесепеттерин алдын алуу же азайтуу үчүн чараларды көрүүгө жардам берет.

2. *Эмоционалдык интеллектти өнүктүрүү*. Психологиялык билимдин эмоционалдык чарчоонун алдын алуудагы маанилүүлүгүнүн негизги аспектилеринин бири эмоцияларды жана алардын педагогдун ишине тийгизген таасирин түшүнүү болуп саналат.

Өзүн-өзү талдоо, өзүн өзү баалоо, өзүн сактоо, эмоцияларын сезе билүү менен бирге аларды талдай билүүнү үйрөтүү менен педагогдордун психологиялык ой жүгүртүүсүн ойготуу менен ички аң сезимин өстүрүүгө жетишүүнү камсыз кылуу эмоционалдык чарчоо темасы боюнча тренингдерди өткөрүүнүн натыйжасында жетише болот. Натыйжада педагогдорго белгилүү бир жагдайларда, окуучулар менен болгон өз ара аракеттенүүдө аларда кандай эмоционалдык реакциялар болушу мүмкүн экенин түшүнүүгө жардам берет. Мисалы, *педагог окуучунун белгилүү бир жүрүм-туруму анын кыжырдануусун же тынчсыздануусун жаратып жатканын, чарчоо жана мотивациянын төмөндөшүнө эмне себеп болуп жатканы сыяктуу эмоционалдык чарчоонун белгилерин таанып алуу көндүмү калыптанат.*

Ошентип, психологиялык билим мугалимдерге алардын эмоцияларын жакшыраак түшүнүүгө жана башкарууга гана жардам бербестен, окуучуларга эмпатияны өнүктүрүүгө, ошондой эле билим берүү коомчулугунда колдоочу мамилелерди түзүүгө да салым кошот. Бул күйүп кетүүнүн алдын алуунун маанилүү фактору болуп саналат.

Эмоционалдык интеллектти сактоо үчүн, эмоционалдык чарчоонун алдын алуу үчүн педагогдор төмөнкүлөрдү эске алышы керек:

Кесиптик тармактык байланыштарды өнүктүрүү. Педагогдор ар түрдүү темалардагы семинарларга, конференцияларга жана мастер-класстарга катышып, кесиптештер менен баарлашууда тажрыйба жана идеялар менен алмашуу мүмкүнчүлүгү кесиптик өсүүгө өбөлгө түзөт жана обочолонууну азайтат. Өзүн-өзү өнүктүрүү жаатында квалификацияны жогорулатуу курстарына катышуу, атайын адабияттарды окуу жана заманбап билим берүү технологияларын үйрөнүү керек.

Жумуш убактысын жана эс алууну уюштуруу. Жумуш менен жеке убакыт алкактарынын ортосунда так бөлүнүүлөрдү түзүү маанилүү, бул стрессти азайтууга жана өндүрүмдүүлүктү жогорулатууга жардам берет. Жумуш күндө кыска тыныгууларды киргизүү, каникулдарды системалуу түрдө пландаштыруу педагогдордун физикалык жана эмоционалдык ден соолугун калыбына келтирүүгө жардам берет.

Туура тамактануу – бул мөмө-жемиштерге, жашылчаларга, дан эгиндерине жана майсыз этке бай салмактуу тамактанууну тандоо, ал эми канттуу, куурулган же кайра иштетилген тамактардан оолак болуу дегенди билдирет. Туура тамактануу керектүү витаминдерди жана минералдарды алууга гана жардам бербестен, тамак сиңирүүнүн, уйку жана энергиянын деңгээлин жакшыртат, эмоционалдык абалга жакшы таасирин тийгизет. Уйку сергек психикалык жана физикалык абалды сактоо үчүн абдан маанилүү болуп саналат [8, 113-б.].

Спорт менен машыгуу стрессти азайтууга, эмоционалдык абалды жакшыртууга жардам берет. Спорт менен машыккан адамда эмоционалдык абалды жакшырткан гармондор эндорфиндин жана серотониндин деңгээлин жогору болот. Ошондуктан ар бир адамга өзүнө туура

болгон спорттун түрү менен машыгуу сунушталат: чуркоо, сууда сүзүү, футбол, волейбол, карате, йога, фитнес ж.б. Эгер машыгууга мүмкүнчүлүк болбой жатса анда жөө басуунун практикалоо керек, же болбосо күнүнө 30 мүнөттүк көнүгүү жасоо керек.

Жыйынтыктап айтканда, азыркы күндө эмоционалдык чарчоо, күйүп кетүү эң актуалдуу көйгөй болгондуктан, педагогдордун эмоционалдык күйүп кетүүсүн алдын алуу боюнча заманбап ыкмаларды киргизүү билим берүү мекемелеринин эң маанилүү милдети болуп саналат. Педагогикалык кызматкерлерге жетекчилик тараптын колдоого ээ болуусу, эмгегин туура баалоонуусу менен бирге педагогдорго стрессти башкаруу, өзүн-өзү сактоо, өзүнө кам көрүү көндүмүн калыптандыруу боюнча тренингдерди, психологиялык колдоо программаларын заманбап талаптарга ылайыкталып өткөрүү билим берүү мекемелериндеги жалпы климатты жакшыртууга, педагогдун психологиялык, физиологиялык абалынын жакшы болушуна шарт түзөт. Бул педагогдордун эмоционалдык тең салмактуулугун сактоого жана өз милдеттерин натыйжалуу аткарууга мүмкүндүк берип, педагогдордун да, алардын окуучуларынын да жыргалчылыгына, ийгилигине салым кошуу менен билим берүүнүн сапатын жогорулатууга, келечекте психологиялык ден соолугу чың инсандарды калыптандырууга жардам берет.

Колдонулган адабияттар

1. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. – Москва: Наука, 1983, 368-б.
2. Бабиц О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания учителей: диагностика, тренинги. – Волгоград: Учитель, 2009, 22-б.
3. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003, 474-б.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008, 358-б.
5. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008, 96-б.
6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – Москва, 1988, 93-б.
7. Незговорова С.М. «Эмоциональное выгорание учителей». Как эффективно бороться с синдромом выгорания // Сборник материалов о практической деятельности педагогов-психологов Свердловской области. – Екатеринбург, 2020, 20-б.
8. Наралиева Б.К. Ковид-19 пандемиясындагы мектеп окуучуларынын психикалык ден соолугу жана психосоциалдык маселелери. (Бишкек шаары) // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, 2023, № 1(113), 113-б.
9. Чо Ха Гён, Карабалаева Г.Т. Азыркы мугалимдин педагогикалык ишмердүүлүгүнүн процессинде инновациялык мамилени колдонуу // Вестник КНУ им. Ж.Баласагына, 2023, № 2(114), 271-б.
10. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskienauki/library/2013/11/09/rekomendatsii-pedagogam-po-profilaktike>
11. <https://infourok.ru/rekomendacii-pedagogam-po-profilaktike-emocionalnogovigoriya-2052299.html>