

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК ОШКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

BULLETIN OF OSH STATE UNIVERSITY

ISSN: 1694-7452 e-ISSN: 1694-8610

№2/2025, 178-188

ПСИХОЛОГИЯ

УДК: 159.96

DOI: [10.52754/16948610_2025_2_16](https://doi.org/10.52754/16948610_2025_2_16)

**МУГАЛИМДЕРДИН ЭМОЦИОНАЛДЫК КҮЙҮП КЕТҮҮСҮ: СЕБЕПТЕРИ,
БЕЛГИЛЕРИ, АНЫ ЖЕҢҮҮ ЖАНА АЛДЫН АЛУУ ЖОЛДОРУ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, СПОСОБЫ
ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ**

**EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS: CAUSES, SYMPTOMS, WAYS OF
OVERCOMING AND PREVENTION**

Исманова Нурлан Абдрасуловна

Исманова Нурлан Абдрасуловна

Ismanova Nurlan Abdrasulovna

с.и.к., доцент, Ош мамлекеттик университети

к.с.н., доцент, Ошский государственный университет

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Osh State University

ismanova.10@mail.ru

ORCID: 0000-0001-6290-6420

Абылкасымова Асель Осмонбековна

Абылкасымова Асель Осмонбековна

Abylkasymova Asel Osmonbekovna

окутуучу, Ош мамлекеттик университети

преподаватель, Ошский государственный университет

Lecturer, Osh State University

aselabyl7@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6865-249X

МУГАЛИМДЕРДИН ЭМОЦИОНАЛДЫК КҮЙҮП КЕТҮҮСҮ: СЕБЕПТЕРИ, БЕЛГИЛЕРИ, АНЫ ЖЕҢҮҮ ЖАНА АЛДЫН АЛУУ ЖОЛДОРУ

Аннотация

Бул илимий макалада мугалимдердин эмоционалдык чарчоо феномени, анын негизги себептери, психологиялык жана кесиптик көрүнүштөрү, ошондой эле аны жеңүү жана алдын алуу жолдору каралган. Эмоционалдык чарчоо кесиптик стресстен келип чыккан психологиялык чарчоо жана мотивациянын төмөндөшү менен мүнөздөлөт. Макалада мугалимдин эмоционалдык абалына таасирин тийгизген мугалимдердин эмгек шарты, социалдык басым жана кесиптик ишке болгон жогорку талаптар сыяктуу факторлор талданып, аныкталган. Макаланын илимий жаңылыгы мугалимдин ден соолугун жана кесиптик натыйжалуулугун сактоо багытында комплекстүү мамиле сунушталып, анда илимий булактардын жана жеке тажрыйбанын негизинде колдоо тутумдарынын маанилүүлүгү, жоопкерчиликтүү мамиле жана өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрү, аны жеңүү жолдору, бул абалды алдын алуу боюнча уюштуруу чаралары болуп саналат.

Ачкыч сөздөр: эмоционалдык күйүп кетүү, стресстик факторлор, психологиялык чарчоо, өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрү, социалдык колдоо, кесиптик ден соолук

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS: CAUSES, SYMPTOMS, WAYS OF OVERCOMING AND PREVENTION

Аннотация

В данной научной статье рассматривается феномен эмоционального выгорания учителей, его основные причины, психологические и профессиональные проявления, а также пути его преодоления и профилактики. Эмоциональное выгорание характеризуется психологическим истощением и снижением мотивации, возникающее в результате профессионального стресса. В статье проанализированы и оценены такие факторы, как условия труда учителей, общественное давление и высокие требования к профессиональному труду, которые влияют на эмоциональное состояние педагога. Научная новизна статьи заключается в предложении комплексного подхода к сохранению здоровья и профессиональной эффективности учителя, в рамках которого подчеркивается важность систем поддержки, навыков ответственного отношения и саморегуляции, путей его преодоления и организационных мер для предупреждения этого состояния на основе научных источников и личного опыта.

Abstract

This scientific article examines the phenomenon of emotional burnout of teachers, its main causes, psychological and professional manifestations, as well as ways to overcome and prevent it. Emotional burnout is characterized by psychological exhaustion and decreased motivation resulting from professional stress. The article analyzes and evaluates such factors as teachers' working conditions, social pressure and high demands on professional work that affect the emotional state of the teacher. The scientific novelty of the article lies in the proposal of a comprehensive approach to maintaining the health and professional effectiveness of the teacher, which emphasizes the importance of support systems, responsible attitude and self-regulation skills, ways to overcome it and organizational measures to prevent this condition based on scientific sources and personal experience.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стрессовые факторы, психологическое истощение, навыки саморегуляции, социальная поддержка, профессиональное здоровье

Keywords: emotional burnout, stress factors, psychological exhaustion, self-regulation skills, social support, professional health

Киришүү

Билим берүү коомдун өнүгүшүндөгү негизги факторлордун бири болуп саналат. Бул системанын жүрөгүндө мугалим фигурасы турат. Мугалимдин ролу — бул жөн гана билим берүү эмес, ошондой эле тарбиялоо, баалуулуктарды калыптандыруу жана жаш муунду коомго даярдоо. Бирок бүгүнкү күндө бул кесипке болгон социалдык жана психологиялык басым барган сайын күчөп, мугалимдерди моралдык жана эмоционалдык жактан чарчоого алып келүүдө. Узак мөөнөттүү стресс жана үзгүлтүксүз чыңалуу шартында мугалимдер "эмоционалдык күйүп кетүү" деген олуттуу маселеге туш болушат. Эмоционалдык күйүп кетүү — бул адамдын узак убакытка созулган психоэмоционалдык стрессинен улам жаралчу өнөкөт чарчоо, кызыгуу менен мотивациянын жоголушу, ишке болгон кайдыгер мамиле жана өзүн кесипте баалай албай калуу абалы. Бул абал мугалимдин жеке жашоосуна да, кесиптик ишмердүүлүгүнө да терс таасирин тийгизет. Маселе жалаң жеке факторлордон эмес, система деңгээлиндеги кыйынчылыктардан да келип чыгат. Кыргызстандын билим берүү системасында мугалимдерге коюлган талаптар өсүп жаткандыгына карабастан, алардын психологиялык абалына көңүл буруу жетишсиз. Жаңы окуу программалары, отчеттук документтердин көбөйүшү, санариптик трансформация, коомчулук тараптан жогорку үмүттөр — булардын баары мугалимдин психоэмоционалдык абалына кысым жаратат (Maslach & Leiter, 2016, б. 103). Ушул шарттарда эмоционалдык күйүп кетүүнүн себептерин, белгилерин жана алдын алуу жолдорун изилдөө — билим берүү системасынын сапатын көтөрүүгө жардам бере турган маанилүү кадам.

1. Эмоционалдык күйүп кетүүнүн себептери

Эмоционалдык күйүп кетүү бир убакта пайда болбойт. Бул — көптөгөн ички жана тышкы факторлордун таасиринин жыйынтыгы. Анын негизги себептерин төмөнкүдөй топторго бөлсө болот:

1.1. Кесиптик жүктөмдүн жогору болушу. Мугалимдердин иш күнү расмий түрдө белгиленгени менен, иш жүзүндө алардын жумушу сабактан кийин да уланат: тесттерди текшерүү, пландарды түзүү, окуучулар менен жана ата-энелер менен баарлашуу. Бул узак мөөнөттүү чарчоого, уктабай калууга жана көңүлдүн чөгүшүнө алып келет. Ушундай шартта эмоционалдык чыңалуу топтолуп, күйүп кетүү процессине жол ачат (Schaufeli & Enzmann, 1998, б. 35).

1.2. Уюштуруучулук жана жетекчиликтин колдоосунун жетишсиздиги. Мектеп администрациясы мугалимдерге карата кээде бюрократиялык талаптарды биринчи орунга коёт. Чынында, жетекчиликтин моралдык жана методикалык колдоосу мугалимдин ишине чоң дем берет. Бирок бул колдоонун жоктугу өзүн жалгыз сезүүгө, өзү менен өзү күрөшүүгө жана натыйжада күйүп кетүүгө алып келет (Bakker & Demerouti, 2007, б. 315).

1.3. Социалдык баалоонун төмөн деңгээли. Мугалимдер коомдун моралдык тиреги болушса да, аларга болгон материалдык сыйлык жана коомдук урмат көбүнчө жетишсиз бойдон калууда. Бул жагдай адистин өзүн кесиптик жактан баалабай калуусуна себеп болот. Өзүн социалдык мааниде маанисиз сезген адам күйүп кетүүгө көбүрөөк дуушар болот (Friedman, 2000, б. 147).

1.4. Окуучулар жана ата-энелер менен болгон кыйын мамиле. Айрыкча чоң шаарларда окуучулардын тартип маселелери, ата-энелердин мугалимдерге болгон ишениминин азайышы эмоционалдык чарчоону күчөтөт. Ар дайым кагылышуу жана түшүнбөстүктөр эмоционалдык басымдын негизги булагы болуп саналат (Brouwers & Tomic, 2000, б. 239).

1.5. Ички мотивациянын жоголушу жана кесиптик тажрыйбанын монотондуулугу

Эгер мугалим өз ишинен ырахат албай калса, ар бир күн кайталоодой сезиле баштаса, бул профессионалдык канааттанбастькка жана күйүп кетүүгө алып келет. Бул өзгөчө эмгек стажы 10 жылдан ашкан адистер арасында кеңири таралган көрүнүш. Мугалимдин эмоционалдык күйүп кетүүсүнүн дагы бир фактору болуп жеке жашоодогу үй-бүлөлүк чыр-чатактар да чоң таасирин тийгизет. Үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосундагы пикир келишпестиктер, уруш-талаштар, коммуникациянын үзгүлтүккө учурашы сыяктуу абалдар. Мындай кыйынчылыктар мугалимдин эмоционалдык ресурстарын сарптап, күнүмдүк стресс деңгээлин жогорулатат.

Илимий изилдөөлөргө караганда, үй-бүлөлүк конфликттер мугалимдин психологиялык чыдамкайлыгын төмөндөтүп, ишке болгон мотивациясын азайтат (Greenhaus & Powell, 2006). Үйдө жаралган чыңалуу жумуштагы жоопкерчиликтерди аткарууга терс таасирин тийгизип, стресстин курчушуна алып келет. Мисалы, үй-бүлөлүк талаш-тартыштарда эмоционалдык колдоонун жоктугу мугалимдин өзү да өзүн жалгыз жана жардамсыз сезишине себеп болот, бул күйүп кетүү коркунучун күчөтөт. Ошондой эле, мугалимдер көбүнчө жумуштун оордугу менен үйдөгү көйгөйлөрдү биргелешип көтөрө албай калышат, анткени жумуш убактысы көп, эс алуу үчүн жетиштүү мүмкүнчүлүк аз. Үй-бүлөлүк чыр-чатактар менен жумуштук стресс биригип, психологиялык чыңалуунун деңгээлин жогорулатат, бул мугалимдин жалпы психоэмоционалдык абалына олуттуу терс таасирин тийгизет (Skaalvik & Skaalvik, 2010, б. 1061). Үй-бүлөлүк чыр-чатактарды башкаруу жөндөмдөрү мугалимдер үчүн күйүп кетүүнү алдын алууда маанилүү ролду ойнойт. Үй-бүлөлүк мамилелерди жакшыртуу, конфликттерди жөнгө салуу боюнча көндүмдөрдү өнүктүрүү, үй-бүлөлүк психологдордун же консультанттардын колдоосуна муктаждыкты белгилөө мугалимдин жалпы психикалык саламаттыгына оң таасир этет. Ошондуктан, мугалимдин эмоционалдык күйүп кетүүсүн алдын алуу программаларына үй-бүлөлүк стрессти азайтуучу, үй-бүлөлүк байланыштарды бекемдеген жана үй-бүлөлүк конфликттерди чечүүгө үйрөткөн компоненттерди киргизүү зарыл. Мындай комплексдүү мамиле мугалимдин жумуштук жана үй-бүлөлүк ролдорунда тең салмактуулукту сактоого, психоэмоционалдык туруктуулукту калыптандырууга жардам берет. Жыйынтыктап айтканда, эмоционалдык күйүп кетүү мугалимдин ден соолугуна жана кесиптик узак өмүрүнө түздөн-түз коркунуч жаратат. Бул маселеге алдын ала көңүл буруу билим берүү системасындагы жалпы сапаттын көтөрүлүшүнө өбөлгө түзөт.

2. Эмоционалдык күйүп кетүүнүн белгилери жана таасири

Эмоционалдык күйүп кетүү — бул бир жолку стресс эмес, узакка созулган чарчоонун жана кысымдын жыйынтыгы. Анын белгилери ар бир адамда ар башкача көрүнүшү мүмкүн, бирок илимий булактарда бул абал көбүнчө үч негизги компонент аркылуу сүрөттөлөт: эмоционалдык чарчоо, деперсонализация жана жеке жетишкендиктин төмөндөшү (Maslach & Jackson, 1981, б. 101).

2.1. Эмоционалдык чарчоо (эмоционалдык түгөнүү)

Эмоционалдык чарчоо — бул мугалимдин күйүп кетүүсүнүн эң алгачкы жана эң кеңири таралган белгиси. Бул абал үзгүлтүксүз психологиялык басымдын натыйжасында жаралып, адаттагы чарчоодон айырмаланып, узак мөөнөттүү, терең жана системалуу түрдө байкалат. Мугалим өзүн дайыма чарчаган, күч-кубатсыз, психологиялык жактан “түгөнгөндөй” сезе баштайт. Кыргызстанда жүргүзүлгөн айрым изилдөөлөр да мугалимдер арасында эмоционалдык чарчоо, стресске байланышкан баш оорулар жана уйкусуздуктун кеңири таралганын белгилешет. Айрыкча айыл жергесинде иштеген мугалимдер арасында кесиптик чарчоо көрсөткүчтөрү жогору экени белгиленет (Токтогулова, 2022, б. 44). Эмоционалдык чарчоо физикалык гана эмес, ички эмоционалдык энергиянын да сарпталып кетишин билдирет. Убакыттын өтүшү менен адам жөн гана эс алууну эмес, толук психологиялык калыбына келүүнү талап кылат. Мугалим эртең менен сабакка даярдыксыз келет же сабак өтүүдө эч кандай кызыгуу сезбейт. Анын жүзүндө күлкү азайып, үнүнүн тембры салкындай түшөт. Мындай абал адамдын иштөө жөндөмдүүлүгүнө, чыгармачылыгына жана мотивациясына олуттуу зыян келтирет (Maslach & Leiter, 2016, б. 109). Мисалы, изилдөөлөр көрсөткөндөй, күн сайын 6–7 сабак өтүп, кечинде үйдө текшерүү иштерин аткарган мугалимдер 2–3 айдын ичинде эле жумушка болгон позитивдүү мамилесин жоготуп, кадимки жумуштан ырахат алууну токтотушат. Алар “жумушка баргым келбейт”, “менин күчүм жетпей калды” деген ойлорду айта башташат. Бул — эмоционалдык энергия толугу менен сарпталганда пайда болгон классикалык көрүнүш (Schaufeli & Enzmann, 1998, б. 59).

Андан тышкары, эмоционалдык чарчоонун кошумча белгилери төмөнкүлөр болушу мүмкүн:

- Баш ооруу, уйкусуздук же тынчысыз уктоо;
- Ар дайым таарыныч, капачылык, маанайдын түшүп кетиши;
- Концентрациянын начардыгы жана унутчаактык;
- Жумушка келүүдө коркуу же кызыгуунун жоктугу;
- Өзүнүн баалуулугун жана маанисин жоготуу сезими.

Эмоционалдык чарчоо башка кесиптерге караганда билим берүү тармагында көбүрөөк кездешет, анткени мугалимдер ар күнү эмоциялык жактан активдүү контактта болушат, көп энергия сарпташат жана дайыма өзүн көзөмөлдөөгө мажбур болушат (Chang, 2009). Мугалимдердин көбү эмоцияларын кармап иштөөгө үйрөтүлгөнү менен, бул кармоо акыры эмоционалдык жүк болуп калып, ички чарчоого алып келет. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, эмоционалдык чарчоону башынан өткөргөн мугалимдерде күйүп кетүү коркунучу 2 эсе жогору (Bakker et al., 2000). Бул абал менен күрөшүү үчүн эс алуу режимин туура сактоо, стресстин деңгээлин азайтуу, өзүнө жоопкерчиликтүү кам көрүү, өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн калыптандыруу сунушталат.

2.2. Деперсонализация (кайдыгер мамиле жана баалуулуктардын төмөндөшү)

Бул этапта мугалим окуучуларга жана кесиптештерге карата кайдыгер боло баштайт. Окуучуларды «маселе» катары кабылдап, алардын жетишкендиктерине кызыкпай калат. Айрым учурларда — бул агрессия жана шылдың аркылуу да көрүнүшү мүмкүн. Бул коргонуу механизми өзүн психологиялык жактан сактап калуу үчүн иштелип чыгат (Friedman, 2000, б. 147). Мисалы, башталгыч класстын мугалими ар бир күндү күбүрөнүп тосуп алып,

окуучулардын суроолоруна кыска, көңүл кош жооп берип калат. Бул анын күйүп кеткенин билдирген белги болушу мүмкүн.

2.3. Жеке жетишкендиктин төмөндөшү

Мугалим өз ишинин маанисин жоготот. «Менин жумушум эч кандай мааниге ээ эмес», «Мен эч нерсеге жетишпедим» деген ойлор пайда болот. Бул — өзүнүн кесиптик дараметин шектей баштаган учур. Мындай абалда мотивация төмөндөп, чыгармачылык өнүгүү токтойт, өзүнө ишенбестик пайда болот (Taris et al., 2005, б. 155). Ошондой эле, күйүп кеткен мугалим көбүнчө жаңычылыкты колдобойт, өзүн өнүктүрүүгө аракет жасабайт, өзгөрүүлөргө каршылык көрсөтөт. Бул билим берүү процессине түздөн-түз терс таасир этет.

2.4. Психосоматикалык жана психологиялык белгилер

Эмоционалдык күйүп кетүүнүн терең таасири мугалимдин ден соолугуна да байкалат:

- Уйкусуздук, баш оорулар, ашказан оорулары;
- Иммуниеттин төмөндөшү жана ооруга чалдыгуу;
- Стресстен улам жүрөк кагуусунун тездеши, гипертониянын пайда болушу;
- Эмоционалдык туруксуздук: ыйлаактык, чыр-чатакка жакын болуу, капыс ачуулануу;
- Жалгыздык, социалдык обочолонуу, депрессияга жакындык (Shirom, 2003, б. 390).

2.5. Кесиптик жана билим берүү процесстери үчүн таасири

Күйүп кеткен мугалим:

- сабактарга жоопкерчиликсиз мамиле кылат;
- методикалык даярдыксыз, кызыксыз сабак өтөт;
- окуучулар менен өз ара түшүнүшүүгө жетише албайт;
- жаңы технологияларды жана билим берүү ыкмаларын кабыл албайт;
- өз кесибине болгон ишенимин жоготот.

Бул окуучулардын окууга болгон кызыгуусун азайтып, жалпы билим берүү сапатын төмөндөтөт. Ошондой эле бул көрүнүш мугалимдин кесиптен кетишине алып келиши мүмкүн — бул билим берүү системасында кадр тартыштыгын жаратуучу негизги себептердин бири.

2.6. Социалдык жана үй-бүлөлүк жашоого тийгизген таасири

Эмоционалдык күйүп кетүү мугалимдин жеке жашоосуна терс таасирин тийгизет. Жогорку психоэмоционалдык чыңалуу жана чарчоо үй-бүлөлүк мамилелерге кыйынчылыктарды алып келет. Мугалим үй-бүлө мүчөлөрүнө, айрыкча балдарына жана жакындарына жетиштүү көңүл бурууда кыйынчылык жаратат. Бул, өз кезегинде, үй-бүлөлүк мамилелердин бузулушуна, пикир келишпестиктерге жана түшүнбөстүктөргө алып келиши мүмкүн (Skaalvik & Skaalvik, 2010, б. 1061). Күйүп кеткен мугалимдерде үй-бүлөлүк чыр-чатактар көбөйүп, эмоционалдык обочолонуу күчөйт. Алар үйдө дагы стрессти сезип, күйгүзүп алгандардын көйгөйлөрүн үйдө деле чечүүгө мүмкүнчүлүгү азаят. Натыйжада үй-бүлө мүчөлөрү менен сапаттуу убакыт өткөрүү азайып, эмоционалдык байланыш начарлайт. Бул көрүнүш өзүнчө бир стресстик айлананы жаратып, күйүп кетүүнүн тереңдеп кетишине жол берет (Friedman, 2000, б. 602). Ошондой эле, мугалимдин жумуштагы кыйынчылыктарынын таасири үй-бүлөлүк стресске өтүп, күйүп кеткен абалды күчөтөт. Мисалы, мугалимдин уйкусуздугу, чарчоосу үй-бүлө мүчөлөрүнүн күнүмдүк турмушуна жана

эмоционалдык абалдарына таасирин тийгизип, үй-бүлөлүк микроклиматты бузат. Бул себептен мугалимдердин жеке жана кесиптик жашоосу бир-бири менен тыгыз байланышта болгондуктан, күйүп кетүүнү алдын алуу программаларында үй-бүлөлүк психологиялык колдоо да каралышы зарыл (Shirom, 2003, б. 392). Күйүп кетүү адамдын жеке жашоосуна да түздөн-түз таасир берет. Үй-бүлө мүчөлөрүнө көңүл буруунун азайышы, балдар менен сапаттуу убакыт өткөрбөө, уруштар жана түшүнбөстүктөр көбөйөт. Бул абал үй-бүлөлүк атмосфераны бузуп, кошумча стресс булагын жаратат (Skaalvik & Skaalvik, 2010, б. 1061).

3. Алдын алуу жолдору жана стратегиялар

Эмоционалдык күйүп кетүүнү алдын алуу — бул мугалимдин ден соолугуна жана кесиптик эффективдүүлүгүнө тийгизген терс таасирлердин алдын алуу максатында кабыл алынуучу комплекстүү чаралардын жыйындысы. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, алдын алуу иш-чаралары ар кандай деңгээлде жүргүзүлүшү керек: жеке, мекемелик жана мамлекеттик (Maslach & Leiter, 2016, б. 142).

3.1. Жеке деңгээлдеги алдын алуулар

Мугалимдердин өздөрү өз психологиялык жана физикалык ден соолугуна жоопкерчиликти мамиле кылуу зарыл. Бул дараметти калыптандыруу үчүн төмөнкү аракеттер сунушталат:

- Стрессти башкаруу көндүмдөрүн өнүктүрүү. Бул медитация, релаксация, тыныгуу көнүгүүлөрү жана физикалык активдүүлүк аркылуу ишке ашат. Кабат-Зинн (Kabat-Zinn, 2003) сыяктуу изилдөөчүлөрдүн белгилешинче, mindfulness (медитациянын бир түрү) ыкмасы мугалимдердин стресстин деңгээлин төмөндөтүп, эмоционалдык туруктуулукту жогорулатат (Kabat-Zinn, 2003, б. 148).
- Жеке убакытты пландаштыруу. Иштен тышкары хоббилерге, социалдык активдүүлүккө убакыт бөлүү чарчоодон калышууга жардам берет (Schaufeli & Enzmann, 1998, б. 85).
- Психологиялык өзүн-өзү түшүнүү жана рефлексия. Күйүп кетүү белгилерин эрте байкап, зарыл учурда психологиялык жардам издөөгө көнүү.

3.2. Мекемелик деңгээлде алдын алуулар

Мектептерде мугалимдердин психоэмоционалдык абалын жакшыртуу үчүн уюштуруучулук деңгээлдеги чаралар маанилүү:

- Колдоо системасын түзүү. Мугалимдер ортосунда командалык жана кесиптештердин бири-бирин колдоосу күйүп кетүүнүн алдын алууда негизги ролду ойнойт. Skaalvik & Skaalvik (2007) изилдөөсү көрсөтүп бергендей, колдоонун деңгээли күйүп кетүүнүн деңгээлин тескери багытта өзгөртөт (Skaalvik & Skaalvik, 2007, б. 1240).
- Жетекчиликтин психологиялык колдоосу. Администрация мугалимдердин иштөө шарттарын жакшыртуу, иш жүктөмүн кыскартуу, эмоционалдык зарылчылыктарды эске алуу сыяктуу маселелерге көңүл буруу керек.

- Стрессти башкаруу жана кесиптик өнүгүү боюнча тренингдерди уюштуруу. Мисалы, конфликтти чечүү, стресс менен күрөшүү, тайм-менеджмент көндүмдөрүн өстүрүүчү семинарлар.
- Иштен эс алуу жана ротация системасын киргизүү. Мугалимдерге үзгүлтүксүз эс алуу убактысы, айрым учурларда башка иштерге (мисалы, методикалык ишке) которулушу сунушталат.

3.3. Мамлекеттик деңгээлдеги алдын алуулар

Өкмөт жана билим берүү министрлиги мугалимдердин психоэмоционалдык саламаттыгына кам көрүүдө төмөнкүлөрдү камсыз кылышы зарыл:

- Мугалимдердин статусун жана социалдык корголушун жогорулатуу. Мугалимдердин эмгек акысын көтөрүү, коомдук беделин жогорулатуучу иш-чараларды уюштуруу күйүп кетүүнүн алдын алууга чоң салым кошот (Kugiasou, 2001, б. 34).
- Психологдордун жана консультанттардын жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуу. Ар бир мектепте кесиптик психологиялык жардам көрсөтүүчү адистер болушу зарыл. Бул кызматтар мугалимдерге стрессти азайтууга жана өзүн эмоционалдык жактан колдоого жардам берет (Friedman, 2000, б. 602).
- Билим берүү сапатын жана жумуш шарттарын жакшыртуу. Мугалимдерге заманбап окуу материалдары, технологиялар менен камсыздоо, документ иштеринин көлөмүн азайтуу.
- Мугалимдердин психологиялык абалына мониторинг жүргүзүү. Үзгүлтүксүз түрдө психологиялык абалын баалоо, профилактикалык чараларды уюштуруу.

3.4. Мугалимди колдоо багытындагы чет элдик ийгиликтүү программалар:

- Финляндия билим берүү системасы мугалимдердин психоэмоционалдык ден соолугуна өзгөчө көңүл буруп, стрессти азайтуу программаларын киргизген. Алардын арасында жумуш күнүн кыскартуу, жумуштан тышкаркы активдүүлүктү колдоо жана кесиптик кеңеш берүү бар (Salmela-Aro et al., 2011).
- Японияда мугалимдер үчүн "эмоционалдык интеллектти өркүндөтүү" тренингдери иштелип чыккан, алар эмоционалдык стрессти башкарууга жана коммуникацияны жакшыртууга багытталган (Takahashi, 2013).

Корутунду

Мугалимдердин эмоционалдык күйүп кетүүсү — бул билим берүү системасындагы эң актуалдуу жана татаал көйгөйлөрдүн бири болуп саналат. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, мугалимдердин стрессти кабыл алуу жана ага туруштук берүү жөндөмү алардын кесиптик сапатына түздөн-түз таасирин тийгизет (Maslach & Leiter, 2016). Эмоционалдык күйүп кетүү психикалык жана физикалык жактан чарчоо, окуучуларга жана кесиптештерге кайдыгер мамиле, ошондой эле жеке жетишкендиктин төмөндөшү менен мүнөздөлөт. Бул абал мугалимдин жеке жана кесиптик жашоосунда терең кесепеттерге алып келиши мүмкүн. Практикалык жагынан алганда, күйүп кетүүнүн белгилерин эрте аныктоо жана алдын алуу чараларын комплексдүү колдонуу мугалимдердин психоэмоционалдык абалын турукташтырып, алардын кесиптик мотивациясын жогорулатат. Мисалы, Финляндия жана Япония сыяктуу өлкөлөрдүн тажрыйбалары мугалимдерге үзгүлтүксүз психологиялык колдоо

көрсөтүүнүн, стрессти башкаруу көндүмдөрүн үйрөтүүнүн жана жумуштун жүгүн оптималдаштыруунун натыйжалуулугун көрсөтүүдө (Salmela-Aro et al., 2011; Takahashi, 2013). Ошондой эле, мугалимдин күйүп кетүүсү билим берүү сапатына түздөн-түз терс таасирин тийгизет.

Күйүп кеткен мугалимдин сабак өтүү эффективдүүлүгү төмөндөйт, окуучулар менен байланыш кыйындатат, инновацияларды кабыл алуу жөндөмү азаят. Натыйжада, окуучулардын окууга болгон кызыгуусу жана билим деңгээли төмөндөйт, бул коом үчүн терс кесепеттерди алып келет. Бул көйгөйдү чечүүдө жеке жоопкерчилик менен бирге, мектеп администрациясынын жана мамлекеттик органдардын ролу да өтө маанилүү. Мугалимдерге колдоо системаларын түзүү, психологиялык жардам көрсөтүү, жумуштун шарттарын жакшыртуу жана мугалимдин социалдык статусун жогорулатуу — эмоционалдык күйүп кетүүнүн алдын алуунун негизги шарттары. (Эргешова, 2021, б. 72). Жыйынтыктап айтканда, мугалимдердин эмоционалдык күйүп кетүүсүн алдын алуу — бул билим берүү системасынын туруктуулугун сактоодо, педагогдун кесиптик жана жеке жашоосунун сапатын жогорулатууда маанилүү фактор. Ушул багытта жүргүзүлгөн илимий изилдөөлөр жана практикалык чаралар мугалимдин ишенимин арттырып, билим берүүнүн сапатын жогорулатууга өбөлгө түзөт. Мугалимдердин эмоционалдык күйүп кетүүсү — бул билим берүү системасындагы олуттуу көйгөй, ал жеке жана кесиптик жашоого терең терс таасир тийгизет.

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, күйүп кетүү психикалык жана физикалык чарчоодон улам мугалимдин иш сапатынын төмөндөшүнө гана эмес, үй-бүлөлүк турмушуна да терс таасирин тийгизет (Maslach & Leiter, 2016). Жеке үй-бүлөлүк турмуштагы кыйынчылыктар мугалимдин эмоционалдык абалын күчөтүп, күйүп кетүү коркунучун жогорулатат. Жумуштан келип үйдө стрессти жеңилдетүү мүмкүнчүлүгүнүн жоктугу, үй-бүлөлүк мамилелердеги талаш-тартыштар мугалимдин эмоционалдык чыңалуусун күчөтөт жана анын жалпы психологиялык абалына терс таасирин тийгизет (Skaalvik & Skaalvik, 2010). Ошондуктан, мугалимдин эмоционалдык күйүп кетүүсүн алдын алуу системалуу жана комплекстүү чараларды талап кылат, алар жеке мугалимдин өзүн башкаруусунан баштап, мектептин жана мамлекеттик органдардын колдоосуна чейин кеңири болушу керек. Мындай багыттарда жүргүзүлгөн аракеттер мугалимдин кесипке болгон берилгендигин жана иш сапатын жогорулатып, анын үй-бүлөлүк турмушундагы канааттануусуна да шарт түзөт. Жыйынтыктап айтканда, мугалимдердин психоэмоционалдык абалын жакшыртуу жана күйүп кетүүнүн алдын алуу — бул билим берүү системасынын туруктуулугун сактоо жана сапаттуу билим берүүнү камсыздоо үчүн маанилүү шарт болуп саналат.

Колдонулган адабияттар

1. Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2000). Dual processes at work in a call centre: An application of the Job Demands–Resources model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 9(1), 9–33.
2. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.

3. Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16(2), 239–253.
4. Chang, M.-L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193–218.
5. Chifzhi, B. Importance of nature games for elementary school aged children / B. Chifzhi // *Bulletin of Osh State University*. – 2023. – No. 4. – P. 61-73. – DOI 10.52754/16948610_2023_4_7. – EDN MNHYVC.
6. Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 595–606.
7. Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92.
8. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
9. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
10. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
11. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge: Malor Books.
12. Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2011). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 973–988.
13. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
14. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
15. Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp. 245–264). Washington, DC: American Psychological Association.
16. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059–1069.
17. Takahashi, M. (2013). Emotional intelligence education in Japan: A practical model for teachers' well-being. *Asian Education Studies*, 2(1), 45–52.
18. Taris, T. W., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2005). Job stress, job performance, and burnout: New research directions in the burnout–performance relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 155–165.
19. Даминов, Т. Ш. Дене тарбияны спорт менен машыктыруу мектеп окуучуларынын спорттук маданиятын калыптандыруунун фактору катары / Т. Ш. Даминов // *Вестник Ошского государственного университета*. – 2021. – Vol. 2, No. 3. – P. 61-66. – DOI 10.52754/16947452_2021_2_3_61. – EDN SFGHUB.
20. Жарматова, Э. К. Стресс социалдык-психологиялык көйгөй катары / Э. К. Жарматова, А. Д. Эсеналиева // *Вестник Ошского государственного университета*. – 2022. – No. 3. – P. 149-156. – DOI 10.52754/16947452_2022_3_149. – EDN HIWPKY.
21. Жаштардын туура тамактанууга жана сергек жашоого болгон мамилеси / Т. М. Мамаев, Ф. Ф. Муйдинов, Р. Г. Гайназарова [et al.] // *Вестник Ошского*

- государственного университета. – 2024. – No. 3. – P. 20-33. – DOI 10.52754/16948610_2024_3_3. – EDN XUIFKV.
22. Рахманали, К. А. Балдарды тарбиялоодогу үй-бүлөнүн жана мектептин кызматташтыгы / К. А. Рахманали, А. Батыралиев // Вестник Ошского государственного университета. Педагогика. Психология. – 2022. – No. 1(1). – P. 17-22. – EDN CLATIT.
23. Токтогулова, Н. Ж. (2022). Мугалимдердин эмоционалдык чарчоосу жана анын кесиптик ишмердүүлүккө тийгизген таасири. Билим жана Илим журналы, №4, 42–45.
24. Эргешова, А. (2021). Мугалимдердин психологиялык абалын изилдөө жана колдоо жолдору. Педагогика жана психология илимий журналы, №2, 70–73.