эмес ой жүгүртүүнү калыптандыруу, студенттердин табигый жөндөмдөрүн толук ачып берүү аркылуу өнүктүрүү – билим берүү мейкиндигиндеги инновациялык ишмердүүлүктүн негизги максаттары болуп эсептелет.

Колдонулган адабияттар

1.Алексеева Л. Н. Инновационные технологии как ресурс эксперимента / Л. Н. Алексеева // Учитель. – 2004. – № 3. – С. 78.

2.Бычков А. В. Инновационная культура / А. В. Бычков // Профильная школа. – 2005. – № 6. – С. 83.

3.Загвосткин В. К. Проблема ключевых компетентностей в зарубежных исследованиях / В. К. Загвосткин // Вопросы образования. – 2009. – №4.

4.Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя. – М., 2014.

5.Компетентностный подход к формированию содержания образования / Д. С. Ермаков, Е. О. Иванова, И. М. Осмоловская. – М., 2007.

6.Сластенин В. А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Сластенин, Л.С. Подымова. – М.: Магистр, 2017. – 456 с.

7.Исаева Т. Е. Педагогическая культура преподавателя как условие и показатель качества образовательного процесса в высшей школе (сравнительный анализ отечественного и мирового образовательного процесса) / Т. Е. Исаева. – Ростов-н / Д., 2003.

8.Сулайманова, Р. Т. Кыргызстанда педагогикалык кадрларды даярдоо маселесинин теориялык жактан изилдениши / Р. Т. Сулайманова // Жусуп Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинин Жарчысы. – 2021. – No. 4(108). – P. 53-58. – EDN LWZMUV.

9.Калдыбаева, А. Т. Кыргызстандагы заманбап билим берүүнүн тенденциялары жана көйгөйлөрү / А. Т. Калдыбаева, Р. Т. Сулайманова // Жусуп Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинин Жарчысы. – 2023. – No. 2(114). – P. 43-50. – DOI 10.58649/1694-8033-2023-2(114)-43-50. – EDN MPGMXM.

Рецензент: пед. и. К., доцент Сапарбаева У.Ч.

УДК 37.1311:01
DOI 10.58649/1694-9099-2026-1-166-169

Карымсакова А.
Жусуп Баласагын атындагы КУУ
Карымсакова А.
КНУ имени Жусупа Баласагына
Karymsakova A.
KNU Jusup Balasagyn

ЖОЖДУН ОКУТУУЧУЛАРЫНДАГЫ КЕСИПТИК-ПЕДАГОГИКАЛЫК СТРЕССТИН ФАКТОРЛОРУ
ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА
FACTORS OF PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL STRESS AMONG UNIVERSITY TEACHERS

Кыскача мүнөздөмө: Педагогикалык ишмердүүлүктөгү стресс факторлору жана педагогдордо стресстин пайда болуу себептери каралат; стресстин өнөкөт жана эмоционалдык чарчоо менен болгон байланышы аныкталат. Кесиптик өсүүгө канааттанбоо, карьералык өнүгүүнүн келечегинин жоктугу, келечекке карата белгисиздик – бул факторлор педагогдун эмоционалдык абалына терс таасирин тийгизет.

Аннотация: Рассматриваются вопросы стрессовых факторов в педагогической деятельности и причины возникновения стресса у педагогов; выявляется связь стресса с хронической усталостью и эмоциональным выгоранием. Неудовлетворенность профессиональным ростом, отсутствие перспектив развития карьеры, неопределенность в отношении будущего – эти факторы, которые негативно влияют на эмоциональное состояние педагога.

Abstract: The issues of stress factors in pedagogical activity and the causes of stress among teachers are considered; the relationship of stress with chronic fatigue and emotional burnout is revealed. Dissatisfaction with professional growth, lack of career prospects, and uncertainty about the future are factors that negatively affect the emotional state of a teacher.

Негизги сөздөр: педагогикалык стресс; эмоционалдуулук; стресстик факторлор; эмоционалдык чарчоо; педагогикалык иш-аракеттер; субъективдүү аспектилер; синдром; өнөкөт чарчоо.

Ключевые слова: педагогический стресс; эмоциональность; стрессовые факторы; эмоциональное выгорание; педагогическая деятельность; субъективные аспекты; синдром; хроническая усталость.

Keywords: pedagogical stress; emotionality; stress factors; emotional burnout; pedagogical activity; subjective aspects; syndrome; chronic fatigue.

В педагогической среде проблема стресса сегодня особенно актуальна. Для её понимания важно учитывать специфику труда преподавателей, их цели и обязанности, а также уникальные аспекты педагогической профессии.

Современные требования к образовательной деятельности преподавателей педагогов устанавливают высокие стандарты, требующие от специалистов непрерывной мобилизации психологических ресурсов.

Многие исследователи М.Ш.Алдиева [1], Т.А. Бергус [2], Н.Г.Осухова [3], Е.А. Соловьева [4] и другие отмечают, что работа педагога относится к наиболее напряжённым видам деятельности, предъявляя повышенные требования к устойчивости к внешним и внутренним факторам стресса.

Исследователь Т.А. Бергус выделяет стрессогенные факторы: прежде всего, физические факторы (режим труда, высокие затраты энергии, часто преподаватели ведут занятия стоя, речевой аппарат), психологические (высокий уровень ответственности, неблагоприятная психологическая атмосфера и др.) и профессиональные факторы (интенсивность общения, длительное время рабочего дня) [2].

Основная задача преподавателя вуза – обучение и развитие студентов с различными типами темперамента и индивидуальными характеристиками. Взаимодействие с большим количеством людей и общение с аудиторией являются ключевыми компонентами педагогической работы. Необходимость поддержания гармоничных отношений не только со студентами, но и с коллегами, может также приводить к возникновению социального стресса.

Типичная деятельность педагога включает подготовку и проведение занятий, изучение нового материала, разработку методик и технологий, а также поиск разнообразной информации. В процессе обучения важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием, сохранять спокойствие в сложных ситуациях и демонстрировать ясность мышления. Эмоциональный контроль особенно важен во время открытых уроков и конференций.

Работа преподавателя связана с высоким уровнем нервной нагрузки, где основным источником стресса является необходимость контролировать свои чувства. Педагоги часто вынуждены подавлять эмоциональные проявления, оперативно решать разнообразные задачи и успешно проводить занятия в соответствии с учебным планом. Такое сочетание стрессовых факторов может негативно отражаться на здоровье, провоцируя депрессию, проблемы с памятью, агрессию и хроническую усталость.

Учёные изучают методы преодоления стресса, профилактику и поддержку педагогов в условиях длительного напряжения [3]. Продолжительный стресс может привести к синдрому хронической усталости, возникающему из-за интенсивного взаимодействия с людьми и проявляющемуся через слабость, нарушения сна, раздражительность и головные боли. Профессиональный стресс также может вызывать эмоциональное выгорание, чьи причины могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей педагога. Эмоциональное выгорание характеризуется частичным подавлением эмоциональных реакций.

Подготовка к занятиям, включающая разработку учебных материалов и выбор технологий, требует значительных энергетических затрат. Эмоциональная и профессиональная готовность преподавателя включают в себя обе эти составляющие. При этом необходимо соблюдать сроки, обеспечивать полноту материала, контролировать дисциплину и понимание нового материала студентами. Учебный процесс, таким образом, может выступать источником стресса.

Профессия педагога – это не просто работа, а сложный и многогранный процесс, требующий постоянного развития и адаптации к изменяющимся условиям. Для успешной педагогической деятельности необходимо непрерывно совершенствоваться. По мнению Н.Г.Осуховой, существует три типа стресса у педагогов: информационный, эмоциональный и коммуникативный [3].

В современном мире доступ к информации практически неограничен, однако умение фильтровать и выбирать действительно полезные методики становится сложной задачей для педагогов. Информационный поток, подобно бурной реке, приносит множество новых идей, подходов и технологий, отвлекая от основной работы и создавая ощущение нехватки времени, что, в свою очередь, приводит к стрессу. Вопрос "Как всё успеть?" становится почти риторическим, вызывая чувство тревоги и перегрузки.

Работа педагога – это гораздо больше, чем просто передача знаний. Информационный поиск и подготовка к занятиям – лишь видимая часть айсберга. В реальности, преподавательская деятельность включает в себя обширный перечень обязанностей, требующих значительных временных, интеллектуальных и эмоциональных затрат. Помимо проведения уроков, педагоги участвуют в конференциях, представляют свои исследования, разрабатывают методические материалы, учебники и электронные пособия.

Эта профессия сопряжена с высоким уровнем стресса и ответственности. Педагог не просто транслирует информацию, он глубоко вовлечен в процесс обучения каждого ученика, искренне переживая за его успехи и неудачи. Такая эмоциональная отдача, безусловно, является дополнительным источником напряжения.

В силу комплекса стрессовых факторов, профессию учителя можно отнести к группе риска для психического и физического здоровья. Значительная учебная нагрузка, частые эмоциональные реакции на сложные ситуации, которые накапливаются, не находя выхода, постоянное взаимодействие с разными людьми, требующее эмпатии и рефлексии, – все это создает атмосферу постоянного напряжения.

Педагог должен уметь адаптироваться к каждому студенту, принимая во внимание его индивидуальные особенности, образовательные потребности и личностные возможности. Именно эта многогранность профессиональной деятельности и высокая ответственность делают профессию педагога одной из наиболее сложных и требующих значительных ресурсов.

Профессия педагога, кажущаяся благородной и созидательной, на самом деле полна стрессовых факторов, негативно влияющих на здоровье. Эта напряженность накапливается постепенно и, если ее игнорировать, может привести к серьезным последствиям. Исследования показывают [4], что уровень стресса у преподавателей значительно выше, чем во многих других профессиях из-за сочетания объективных и субъективных причин.

Объективные факторы, такие как перегрузка, постоянные дедлайны, давление из-за необходимости достижения высоких результатов при ограниченных ресурсах, создают атмосферу постоянного напряжения. Нехватка времени на отдых и личную жизнь способствует накоплению стресса. На молодых преподавателей часто возлагается огромная ответственность.

В связи с этим особую значимость приобретает создание условий, способствующих снижению уровня стресса и сохранению здоровья педагогов, что позволит им более эффективно осуществлять профессиональную деятельность. Н. Г. Осухова предлагает ряд рекомендаций по снижению стрессовых факторов, в числе которых установление границ между профессиональной и личной жизнью, четкое разграничение рабочего и личного времени, умение отказываться от дополнительных поручений, развитие навыков саморегуляции и др. [3]. Наряду с этим необходимы курсы по управлению стрессом, достойная оплата труда и комфортные условия профессиональной деятельности.

В итоге следует отметить, что профессия учителя — это не только возвышенное призвание, но и труд, сопряженный с высоким уровнем стресса. Чтобы справиться с этой проблемой, необходимо комплексное решение, включающее в себя как улучшение объективных условий труда (повышение оклада, уменьшение рабочей нагрузки, обеспечение достойными жилищными условиями), так и работу с субъективными факторами (проведение тренингов по стресс-менеджменту, психологическая поддержка начинающих преподавателей, создание благоприятного психологического климата в коллективе). Только в сочетании этих мер можно снизить уровень стресса у педагогов и сохранить их здоровье и работоспособность. Расшатанность нервной системы учителя может привести к нервным срывам, что крайне неблагоприятно и для них самих, и для окружающих.

Список использованной литературы

1.Алдиева М.Ш. Проблема стрессов в профессиональной деятельности современного педагога / М.Ш. Алдиева // Учитель создает нацию: Сборник материалов III международной научно-практической конференции, Грозный, 20 ноября 2018 года. Грозный: Типография Алеф, 2018. С. 427-430.

2. Бергис Т.А. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы / Т.А. Бергис, Ю.С. Кривуля // Карельский научный журнал, 2020. Т. 9. № 1(30). С. 47-49.

3. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе/ Н.Г. Осухова// М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 56 с.

4. Соловьева Е.А. Профессиональный стресс педагогов и его преодоление / Е.А. Соловьева // Специфика педагогического образования в регионах России, 2012. № 1. С. 171-173.

5. Профессиональная компетенция учителя начальных классов в системе педагогического образования // Вестник КНУ имени Ж. Баласагына, №2 (114), 2023, 240-с.

6. Некоторые проблемы педагогической профессии // Вестник КНУ имени Ж. Баласагына, №2 (114), 2023, 258-с.

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор Карабалаева Г.Т.

УДК: 378.147:372.851
DOI 10.58649/1694-9099-2026-1-169-175

Касымбекова Н.Э
И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети
Касымбекова Н.Э.
Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева
Kasymbekova N.E.
Kyrgyz State University named after I. Arabaev

SMART ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРКЫЛУУ БОЛОЧОК МАТЕМАТИКА МУГАЛИМДЕРИНИН МЕТОДИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫН ӨРКҮНДӨТҮҮНҮН ТЕОРИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ МАТЕМАТИКИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНОЛОГИИ SMART
THEORETICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE METHODOLOGICAL TRAINING OF FUTURE MATHEMATICS TEACHERS USING SMART TECHNOLOGY

Кыскача мүнөздөмө: Макалада жогорку педагогикалык билим берүү системасынын шарттарында SMART технологиясын колдонуу аркылуу келечектеги математика мугалимдеринин методикалык даярдыгын оптималдаштыруунун теориялык аспектилери баяндалат. Билим берүү чөйрөсүнүн санариптик трансформациясы жана инновациялык педагогикалык стратегияларды ишке ашыруу шартында аталган даярдыктын мазмунун жана түзүмүн жаңылоонун мааниси баса белгиленет. SMART технологиясы санариптик мүмкүнчүлүктөрдү, окутуунун интерактивдүү усулдарын жана студенттердин долбоордук ишмердүүлүгүн интеграциялоонун натыйжалуу механизми катары каралат. Аны колдонуунун методикалык сабаттуулукту өнүктүрүүдөгү, кесиптик ой жүгүртүүнү калыптандыруудагы жана заманбап сабактарды иштеп чыгуу көндүмдөрүн өнүктүрүүдөгү мүмкүнчүлүктөрү көрсөтүлөт. Окуу процессине SMART инструменттерин киргизүүдө ишмердүүлүк, технологиялык жана компетенттүүлүк мамилелерин комплекстүү айкалыштырып пайдаланууга өзгөчө маани берилет. SMART мамилесин системалуу түрдө ишке ашыруу методикалык даярдыктын сапатын жогорулатып, келечектеги педагогдорду заманбап билим берүү чөйрөсүндө ийгиликтүү кесиптик ишмердүүлүккө даярдайт деген жыйынтык чыгарылган.

Аннотация: В публикации излагаются теоретические аспекты оптимизации методической подготовки студентов-будущих учителей математики через применение технологии SMART в условиях системы высшего педагогического образования. Подчёркивается важность трансформации содержания и структуры этой подготовки в контексте цифровой трансформации образовательной среды и реализации инновационных педагогических стратегий. Технология SMART рассматривается как эффективный механизм интеграции цифрового потенциала, интерактивных методик обучения и