

МРНТИ: 15.81.29

МЕКТЕП МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ СТРЕССІ МЕН ЭМОЦИОНАЛДЫ ЖАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

*¹Ж.Ш.РАХИМБЕКОВА^{ID}, ¹Г.К.СЛАНБЕКОВА^{ID}

¹академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

(Қарағанды, Қазақстан)

*rahimbekovazs@mail.ru, g.slanbekova@mail.ru

Аңдатпа

Еліміздің білім беру саласындағы ұдайы өзгерістері білім беру мекемелерінің жұмыскерлері, әсіресе, мектеп мұғалімдерінің психологиялық жағдайына үлкен әсер етуде және де бұл әсер, өкінішке орай, көп жағдайда теріс сипатты алады. Жұмыстағы қалаусыз өзгерістер, үлкен жауапкершілік, сонымен қатар жұмыс жағдайының жайсыздығы мектеп мұғалімдерінде кәсіби стрессті тудырады, ал кейіннен, ол тіптен кәсіби жануға әкеліп, жұмыстың сапасын төмендетуі мүмкін. Бұл, әрине, білім сапасының төмендеуіне әкеп соғады, демек оқушылардың білім деңгейі нашарлайды. Ал оқушылар – еліміздің болашағы, біздің болашағымыз. Демек, егер біздің болашақтың сапалы және де ашық болуы үшін біз мұғалімдердің кәсіби жану себептерін, стресстің тудырушы факторларды талдап, әрі қарай тікелей стрессогенді факторлармен тікелей жұмыс жасауымыз қажет.

Түйін сөздер: мектеп мұғалімдері, кәсіби жану, кәсіби стресс, білім беру мәселелері.

Кіріспе

Қазіргі заманда адамдар үнемі стресс шегінде өмір сүреді. Мұның себебі көптеген факторлар, мысалы, нашар экология, қала өмірінің қатал ырғағы, агрессивті әлеуметтік орта, саяси тұрақсыздық, қаржылық дағдарыстар және т.б. Стрессіз өмір мүмкін емес. Стресс – адам өмірінің сөзсіз серігі.

Ғалымдар кішігірім стресстер сөзсіз және зиянсыз деп санайды, бірақ шамадан тыс стресс жеке және топ үшін үлкен проблемалар тудырады. Айта кету керек, стрессіз кәсіби қызмет болмайды.

Бір жағынан, стресстің арқасында біз өмірімізді байытатын, жаңа нәтижелерге қол жеткізіп, жеке және кәсіби өсу шыңына жететін әртүрлі эмоцияларды бастан кешіреміз. Екінші жағынан, созылмалы стресстің депрессиялық әсері депрессияны, психосоматикалық ауруларды, кәсіби мотивациясы төмен, кәсіби даму мен мансаптық өсуге ұмтылмайтын, белгілі бір деформациялар мен бұзылулар, үйлесімділік сызығынан ауытқуы бар адамның психологиялық проблемаларын тудыруы мүмкін. маманның кәсіби дамуы мен этикалық мінез-құлқы.

Өмірдің жылдам қарқыны, қазіргі әлемнің күрделілігі және білімге қойылатын жоғары талаптар стресстің барлық жерде жүруіне әкеледі. Көбінесе адамдардың көпшілігінің стресс деңгейі олардың нақты мүмкіндіктерінен бірнеше есе асып түседі, бұл денсаулық пен әлауқаттың нашарлауына, жұмыстағы қиындықтарға әкеледі. Қазіргі уақытта еңбектегі кәсіби стресстерге деген қызығушылықтың күн санап артып келе жатқандығын айтуға болады. Бұл факті, яғни кәсіби стресс қызметкердің жұмыс істеуі мен қабілеттілігін іштен бұзады, сонымен қатар еңбек өнімділігін төмендетеді және көбінесе еңбек ресурстарының жоғалуына әкеледі деп тұжырымдауға болады. Кәсіби стресс қызметкерлердің еңбек өнімділігіне, қаржылық тиімділігіне, тұтастай алғанда бүкіл ұйымның тұрақтылығы мен бәсекеге қабілеттілігіне әсер етеді.

Мұғалім мамандығы көптеген стресстік жағдайлармен кездеседі. Педагог жұмысы тұрақты жүйке-эмоционалдық күйзеліспен, психоэмоционалды күйзеліспен сипатталады. Педагогикалық жұмысқа жоғары жауапкершілік, мотивациялық және жеке қатысу, мектеп

оқушыларымен қарым-қатынаста маңызды эмоционалды «орналастыру» мұғалім қызметінің стресстік сипатын анықтайды [Балтабаев Н.Қ., 2020: 64 б.].

Мұғалімнің жұмысы үлкен психоэмоционалды шығындармен байланысты. Сабактың өзі стресс факторы болып табылады, өйткені ол мұғалімді де, оқушыларды да 45 минутта жоспарланғанның бәрін орындауға мәжбүр етеді. «Уақытында болмау» қаупі қазіргі адам үшін ең стресстік жағдайлардың бірі болып табылады. Мұғалім бұған бір мезгілде бірнеше педагогикалық міндеттерді шешу қажеттілігін қосады: жеке тәсілді жүзеге асыра отырып, әрбір оқушыны қадағалау; сыныпта тәртіпті сақтау; жаңа материалды қолжетімді тілде түсіндіру, оның игерілу дәрежесін бағалау; үй тапсырмасын тексеру және объективті баға қою.

Бұл міндеттердің барлығы жоғары жауапкершілік сезімімен шешілетіндіктен, өз алдына психикалық күйзеліс тудырады.

Мұғалімнің кәсіби іс-әрекетін зерттеуде стресс және күйзеліске төзімділік ұғымдары соңғы орыннан алыс. Оларды неғұрлым егжей-тегжейлі зерделеу белгілі бір дәрежеде педагогтардың психикалық денсаулығына әсер ететін факторларды, сәйкесінше педагогикалық қызметтің тиімділігін, білім деңгейін реттеуге мүмкіндік береді.

Мұғалімнің кәсіби қызметін зерттегенде стресс және стресске төзімділік соңғы алдыңғы орындарда жүреді. Оны тереңірек зерттеу, кейбір кезде, мұғалімдердің психикалық денсаулығына әсер ететін факторларды анықтауға көмектеседі, және де сәйкесінше, білім беру деңгейін, педагогикалық қызметтің тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

Стресстер – мұғалімнің өміріндегі қалыпты құбылыс, сондықтан стресске төзімділік мұғалім тұлғасының кәсіби маңыздылығы зор қасиеттерінің бірі.

Қазіргі кездегі әлеуметтік-мәдени жағдайларда стресс-факторлар өте күрделі күйлерді туындатады, оның салдары кәсіби қызметте, соның ішінде педагогтың да қызметінде түрлі кедергілерге алып келеді.

Кәсіби қызмет заманауи педагогтарға үлкен талаптар қояды, бұл өз ретінде психологиялық ресурстардың максималды және ұдайы түрде мобилизациясын талап етеді. Көптеген зерттеушілердің пайымдауынша, педагогтардың кәсіби қызметі стресс-факторлары жоғары мамандықтар тобына жатады және де әлеуметтік қызметтердің ішінен ең шиеленісі жоғары болып табылады.

Педагог мамандығы интеллектуалды және эмоционалды шиеленісі жоғары кәсіби қызметтер қатарына жатады. Қоғамның тарапынан көптеген жағдайда қызметтің сапасы жағынан басқа «адам-адам» мамандықтарынан салыстырғанда талаптар мықтырақ, және де әлеуметтік және қаражаттық еңбекті бағалау тұрғысынан мұғалім қызметін төмен бағалайды, бұл мамандықтың абыройының төмендеуіне, өмірдің сандық және сапалық деңгейінің төмендеуіне әкеледі.

Кәсіби стресс-бұл адамның жұмысындағы шиеленісті жағдайларға психикалық және физикалық реакциялардан көрініс табатын алуан түрлі құбылыс болып келеді.

Қазіргі уақытта стресс аурулардың халықаралық классификациясында (ICD10) жеке бөлімге бөлініп қарастырылады. Мамандардың пікірінше, адамның жұмысқа шамадан тыс жүктелуі, оның өкілеттіктері мен лауазымдық міндеттерінің нақты шектелуі, әріптестерінің орынсыз мінез-құлқы, қызметке және кері қайтуға ұзақ және қажырлы жол, еңбекақының жеткіліксіздігі, монотонды қызмет немесе мансаптық перспективалардың болмауы кәсіби күйзеліске әкеледі. Айта кету керек, кәсіби стресс жұмысқа жеткіліксіз жұмысшыларда, сондай-ақ өздерінің кәсіби әлеуетін толық жүзеге асырмайды және одан да көп нәрсеге қабілетті деп санайтын адамдарда пайда болады. Күшті жүйке кернеуінің себебі еңбек жағдайлары болуы мүмкін: нашар жарықтандыру және желдету, тар бөлме және т. б. Кәсіби стресстерге тікелей немесе жанама ықпал ететін факторларға ақпараттың болмауы және

уақыттың болмауы жатады. Кәсіби стресс мамандардың пікірінше, соңғы екі фактор кез келген қосымша тітіркену стресске айналуы мүмкін фон болып табылады.

Әдіснама

Әдіснамалық негіз ретінде біз мектеп мұғалімдерінің психологиялық денсаулығы мен кәсіби стресі жайлы отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерін алдық.

М.А.Васильченко өзінің зерттеу жұмысында кәсіби стрессті зерттегенде педагогикалық қызметке әсер ететін жетекші стрессогенді факторларды атап өтеді. Оған жататындар: психологиялық-педагогикалық мәселелер және де педагогтың менталды құрылысындағы қиындықтар. Педагогикалық қиындықтардың өзінше екі түрлі себептері бар: біріншіден, педагогикалық жағдайдың қиындығы, екіншіден, педагогтың жеке басындағы ресурстары. Сонымен қатар, кәсіби стресстің тағы да себептері бар, олар: педагог еңбегінің объектісінің қиындығы және педагогикалық жұмыскерлердің кәсіби қызметіндегі стрессогенді негіздеме болып табылады [Васильченко М.В., 2017].

Соңғы жылдары болып жатқан болып жатқан жиі өзгерістер осы кәсіби стресстің дамуына тікелей байланысты. Бұл өзгерістер педагог тұлғасының оңтайлы тәжірибе алып, асықпай бейімделуге мүмкіндік алдырмайды, бұл өз ретінде психикалық шиеленістің өсуіне әкеп соқтырады. Әр түрлі қызметтер мамандарының стресс дамуын анықтауға көмек беретін психологиялық сауалнамаларда жұмыс мекемесіндегі жаңашылықтар жайлы сұрақ бар, және де ол сұраққа оң жауап берген жағдайда кәсіби стресстің пайда болуы ықтималдығы өседі. Заманауи педагогтар белсенді инновациялық қызметте бірнеше жыл болғаны белгілі. Ұдайы өзгерістер жағдайындағы жұмыс міндетті түрде қажу және шаршауды, созылмалы тұрақсыздық сезімін, өмірде маңызды құндылықтар мен қызығушылықтардың жойылып бара жатқан сезімді тудырады. Жұмыскердің кәсіби қызметіндегі өзгерістеріне байланысты түрлі күйлерін зерттеу барысында ұдайы өзгерістердің адам психикасында кері әсері тигізетіні жайлы анықталды (өзін-өзі бағалауының төмендеуі, үрейлік деңгейінің жоғарылауы).

Педагог қызметіндегі саны жағынан өте көп есеп берулер (кейде көлемі жағынан тіптен үлкен), біздің мұғалімдердің жоғары деңгей жауапкершілік және де ыңғайлығы төмен өмір жағдайлары қосымша стрессті тудырушы факторлар болып табылады. Мұндай кәсби педагогикалық қызметтің ерекшеліктері педагогта жағымсыз психикалық күйді тудыруға әсек соқатырады.

Сыртқы стрессогенді себептерден басқа кәсіби стресске, әрине, жеке адамның тұрақты психоэмоционалды жағдайды сақтау қабілеттілігі байланысты. Бірінші көзқарастан қарағанда стресстің себебі болып кәсіби қызметтің кез келген жағы болуы мүмкін. Қиын жағдайларға жеке реакциялар қызметкерлердің жеке ерекшеліктеріне және стресске жауап берудің әдеттегі стиліне байланысты. Осыған байланысты білім беру мекемелерінің профилактикалық қызметіне мұғалімдердің төзімділігін арттыру шараларын енгізу қажет [Кузьменко А.В., 2021: 145 б.].

А.А.Хадарцевтың пайымдауынша, мектеп мұғалімдерінің кәсіби жануын зерттеуде жоғары сынып мұғалімдері үшін, әсіресе жеке мұғалімдер үшін стресс факторларының бірі «Еңбек міндеті» болып табылады, атап айтқанда» Сабақты жоспарлау, сыныптан тыс жұмыс»тапсырмаларын жіктеуден бас тарту. Әр түрлі кездесулер мен кездесулер «мағынасыз» деп танылды, ал құжаттарды толтыру «артық жұмыс»деп танылды. Ата-аналар сонымен қатар стресстің негізгі көзі болып табылады - олардың шындыққа жанаспайтын үміттері, сондай-ақ ата-аналар жиналыстары [Хадарцев А.А., 2020: 192 б.].

Е.А.Туренконың айтуы бойынша, кәсіптік бағалаудың субъективті бағасын талдау - мұғалімдердің стресстік жағдайлары зияткерлік және эмоционалдық шығындардың субъективті сезімінің алынған моральдық және материалдық сыйақыға сәйкес келмеуі, көптеген есептер, оқу процесіне, ата-аналардың талаптарына тікелей қатысы жоқ құжаттар, Білім берудегі жиі инновациялар мен модернизациялар оқу орындарының ресурстық

мүмкіндіктерін ескермей, ұйымдастырушылық сипаттамаларды (басшылыққа тән сипаттамалар, кадр саясаты, қызметтің түсініксіз мақсаттары, жалақы), оқу процесін әдістемелік қамтамасыз етудің және жұмыс орнын техникалық жарактандырудың болмауы, мекемелердің материалдық-техникалық базасының төмен деңгейі, оқу орнының беделінің төмендігі, балалардың оқуға құлықсыздығы, уақыттың жетіспеушілігі [Туренко Е.А., 2020: 186 б.].

Осылайша, алынған нәтижелер келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Әкімшілік себептер мен ұйымдастырушылық қиындықтардан туындаған әртүрлі стресстік факторлардың үйлесуі мұғалімдердің «ақыл-ойының сарқылуына» айтарлықтай ықпал етеді. Өзінің кәсіби қызметінің маңыздылығы төмендейді, теріс субъективті көзқарас қалыптасады және оның жеке үлесін пайдасыздыққа және бағаламауға деген көзқарас қалыптасады, бұл сайып келгенде кәсіптік тоқырауға немесе кәсіптен кетуге әкелуі мүмкін. Мұғалімдер құрамындағы жағымсыз әлеуметтік-психологиялық ахуал, өзара түсіністіктің болмауы, басшылықпен қақтығыстар мен қорлау көбінесе толқудың көзі және табысты кәсіби қызметтің реттелмейтін сәтіне айналады. Бұл ұстаным көбінесе жеке тұлғаға бағытталған гуманистік басқару формаларына көшудің декларативті сипатын көрсетеді, іс жүзінде көптеген білім беру мекемелерінде әкімшілік және бюрократиялық әдістерге негізделген иесіздендірілген басқару жүйесі басым болып қала береді.

Мұндай мәселені шешудегі оң үрдіс, біріншіден, егер білім беру мекемелерін икемді, бейімделгіш, адамгершілік және денсаулықты сақтайтын басқаруға көшу мемлекеттің, қоғамның, білім беру мекемелерінің басшыларының, барлық профессор-оқытушылар құрамының және әрбір жеке қызметкердің бірлескен міндетіне айналса, мүмкін болады. Екіншіден, білім беру мекемелері басшыларының бюрократтан және қызметкерден фасилитаторға, ынтымақтастық пен қолдау принциптерін басшылыққа алатын аға және дана әріптеске деген көзқарасын өзгерту, үшіншіден, «психикалық жанудың» алдын алуға бағытталған тұрақты психологиялық бағдарламаларды енгізу керек.

Е.Г.Ожогова білім беру мекемелерінің басшылары үшін әртүрлі әдеби дереккөздерді зерттеу және талдау нәтижелеріне негізделген зерттеу барысында ұйымдық факторлардың деструктивті әсерін азайтуға бағытталған жалпы ұсыныстарды әзірледі. Олардың тиімділігі «психикалық жану» синдромын қалыптастыру мүмкіндігін жоққа шығармайды, бірақ сонымен бірге олардың нәтижелерінің қаупін едәуір төмендетуге және ұжымдағы психологиялық атмосфераны жақсартуға мүмкіндік береді. Ұсыныстар: қызметкерлер арасындағы жауапкершілікті нақты бөлу; лауазымдық нұсқаулықтарды ойластырыңыз және ақылға қонымды болыңыз; қолайлы әлеуметтік сәттерді құру; маңызды шешімдер қабылдауға мүмкіндік беретін Тәуелсіздік және дербестік; танымал басқару стиліне сәйкестік; субъектілерге толық рұқсат беру (жұмыс уақытын қысқарту, лицензиялауды уақтылы беру және қосымша тапсырмалар үшін қосымша ақы төлеу); әртүрлі моральдық ынталандыруларды пайдалану; субъектілерді, әсіресе жұмыс уақытында қолдау; бас тарту және проблемалар; өткізу тәртібі демалыс іс-шаралары (мерекелер, конкурстар, спартакиадалар және т.б.) ұжым мен қызметкерлердің психологиялық денсаулығы үшін оңтайлы климат; субъектілердің кәсіби әлеуетінің өсуін қамтамасыз ету; басқарудың әкімшілік әдістерін (бұйрықтар, нұсқаулықтар, өкімдер, тәртіптік жазалар) қолдану аясын қысқарту және басқарудың психологиялық әдістерін барынша пайдалану [Ожогова Е.Г., 2018: 38 б.].

М.А.Джакупова, М.С.Джакупов өздерінің зерттеулерінде мұғалімдердің психикалық денсаулығын зерттеу барысында мынандай тұжырымдамаларға келеді:

1. Жасы ұлғайған сайын мұғалімдер өздерінің импульстарын жақсы басқаруды үйренеді және ұстамды болады.
2. Субъект орта мектепте мұғалім ретінде неғұрлым ұзақ жұмыс істесе, соғұрлым ол сабырлы және байсалды болады.

3. Мұғалімдердің психикалық денсаулығының стратегиялық, шығармашылық, рухани, интеллектуалды және гуманитарлық бағыты жасына қарай артады.
4. Мұғалімдердің жұмыс тәжірибесі неғұрлым көп болса, олардың психикалық денсаулығының шығармашылық және гуманитарлық векторы соғұрлым жақсы дамиды.
5. Мұғалімдердің жүйке-психикалық тұрақтылығы жасына қарай артады

Зерттеу нәтижесінде алынған мәліметтер стрессті жеңу және психикалық денсаулықты сақтау қабілеті эмоционалды құзыреттілік деңгейі жоғары мұғалімге көмектесетінін атап өтуге мүмкіндік берді [Dzhakupova M.A., 2021: 19 б.].

Н.С.Жұбаназарова, А.Тұрсынғали, Қ.Сайлинова өз еңбектерінде эмпирикалық зерттеу нәтижесінде алынған мәліметтерде мұғалімдердің жұмыс уақыты мен эмоционалдық сарқылу синдромының дамуы арасында байланыстың болуы туралы. Алынған мәліметтер негізінде Мамандандыру бойынша субъектіге психологиялық қолдау көрсету бағдарламасы іске қосылады. Профилактикалық бағдарлама: кәсіби қызметтегі психологиялық күйзеліс және оны жеңу, төмендету әдістері, оның жұмыс істеуі. Психолог-валеолог Г.Кривонос пікірінше, эмоционалды шаршаудың қауіптілігі оның уақыт өте тез дамитындығында. Бұл процесті тоқтату оңай емес. Олардың әсері және әртүрлі созылмалы аурулар пайда болуы мүмкін және тіпті қанның құрамын өзгертеді. Сондықтан бұл құбылыстың алдын алу мәселесі өте өзекті. Эмоционалды жану синдромы - психикалық, соматикалық және әлеуметтік салалардағы бұзылулармен және бұзылулармен сипатталатын белгілердің жиынтығы. Оны кәсіби стресстен туындаған тұлға деформациясының аспектісі ретінде қарастыруға болады. Эмоционалды шаршаудың пайда болуы жеке психологиялық ерекшеліктерге және мұғалімнің іс-әрекетінің ерекшелігіне байланысты кешенді және факторлармен сипатталады. Сондықтан эмоционалды сарқылудың алдын алуда қолданылатын әдістерді белгілеу үшін бірнеше факторларды ескеру қажет. Уақытылы диагноз қою және өзін-өзі диагностикалау экономикалық тұрғыдан тиімді, сондықтан мұғалімлер симптомдар туралы білуі керек. Осы шараларды жүзеге асыру арқылы білім беру қызметкерлерінің эмоционалдық сарқылу синдромы осы салада жалпы жүзеге асады деп күтілуде [Жубаназарова Н.С., 2021: 698 б.].

Зерттеушілер А.К.Маркова, Л.М.Митина, М.М.Рыбакова педагогикалық қызметтің стресстік жағдайларының келесі жіктелімін анықтайды:

- 1) педагог пен балалардың өзара іс-қимылының жай-күйі (оқушылар тарапынан тәуелділік және делинквенттік мінез-құлық, мұғалімнің талаптарын елемейтін жанжалды жағдайлар);
- 2) әріптестермен және әкімшілікпен өзара қарым-қатынаста туындайтын жағдайлар (тапсырмалардың шамадан тыс жүктелуі, оқу жүктемесін бөлудегі қайшылықтар, оқу-тәрбие жұмысын шамадан тыс бақылау, мектептегі ойластырылмаған ашылулар және т.б.);
- 3) педагог пен балалардың ата-аналарының өзара іс-қимыл жасау шарттары.

Стресс сонымен қатар «жүйке жүйесінің созылмалы күйзелісі» жағдайында кәсіби деструкция ретінде созылмалы шаршау синдромына әкеледі (Боллз Э.В.). Созылмалы шаршау шаршаудың ерекше түрі ретінде көптеген адамдармен қарқынды эмоционалды қарым-қатынас жағдайында пайда болады. Адам физикалық және жүйке шаршауынан зардап шегеді. Синдром жүрек айнуымен, бұлшықет ауырсынуымен, безгегімен, көңіл-күйдің өзгеруімен, депрессиялық құбылыстармен және т.б. стресс жанама түрде мұғалімнің жеке басының жалпы невротизациясын тудырады. Кәсіби стресстің жағымсыз әсерлеріне өткір стресстік жағдайлардың формалары және оларды тұрақты психикалық бұзылулар түрінде бекіту - Жеке және топтық мінез-құлықты ұйымдастырудың әртүрлі формалары, тән кәсіби және жеке деформациялар және психосоматикалық бұзылулар жатады. Кәсіби қызметтегі стресстік жағдайларға физикалық және психикалық реакцияларда көрінетін кәсіби стресс деп аталады.

Н.А.Морозова, Ю.Э.Макаревская, Л.Н.Ожигова мағлұматтары бойынша кәсіби жану синдромына үрейлік, мазасыздық, күрделі және жанжалды жағдайларға сезімталдық, ашуланшақтық, оқшаулану және қарым-қатынасқа жатпау, шектеулі мүдделер, кәсіби

міндеттерді рәсімдеу, қиындықтар мен Жауапкершіліктен аулақ болу, ұйымдастырылмаған және нашар ұйымдастырылған мұғалімдер жатады.

Сондай-ақ, «мұғалімдер» «жануға» көбірек бейім, яғни жоғары адалдық пен жауапкершілікпен жұмыс істейтіндер, өз кәсібін жұмыста табатындар, ұмытылғанға дейін, тұрақты жұмыс процесін құру үшін жұмыс істейді.

Эмоционалды күйіп қалу-бұл қызметкердің жұмысына, физикалық және психологиялық әлауқатына және тұлғааралық қатынастарына әсер ететін психикалық тәжірибелер мен мінез-құлық үлгілерінің жиынтығы. «Кәсіби жану» синдромы - бұл ұзақ мерзімді жұмыс стрессіне тұлғааралық реакция.

Осылайша, эмоционалды жану - бұл қолайсыз факторлардың ұзақ уақыт әсер етуінен туындайтын физикалық, эмоционалдық және психикалық сарқылу күйі деп қорытынды жасауға болады. Синдромның дамуы мерзімді болып табылады. Синдром дамыған сайын әртүрлі психосоматикалық аурулар, стресс және адамның кәсіби бейімделуі пайда болуы мүмкін. Сондықтан әр адам саналы түрде таңдай алады - сыртқы жағдайлардың қысымымен, кейде өте қолайсыз күйіп кете ме, әлде жаңа мағыналарды, жағымды сәттерді тауып, жай ғана жағымды сезімдерді сезіну арқылы өзінің жеке басының жаңа ресурстарын табуға күш салады.

Нәтижелер

Стресстік оқиғалар өзін-өзі бағалауға және өзін-өзі бағалауға әсер етеді, бұл өз кезегінде адамдардың стресске қалай әрекет ететініне және оны жеңуге әсер етеді, жоғарыда айтылғандай, біз жеке ресурстарымыз жағдайдың талаптарынан асып кетсе, біз стрессті қиындық ретінде қабылдаймыз, ал керісінше стресс ретінде қабылдаймыз. қауіп. Адам өмірінің әртүрлі салаларын зерттейтін психологиялық әдебиеттер өзін-өзі бағалау құбылыстарын психологиялық салауаттылықтың маңызды құрамдас бөлігі ретінде таниды. Өзін-өзі бағалауға әлеуметтік дағдылар, әлеуметтік мінез-құлық да әсер етеді. Бұл жерде біз просоциалды мінез-құлыққа бейімделудің бір мүмкін әдісіне келдік, бұл стресс тәжірибесі. Адам ағзасы стресске ұшыраған кезде окситоцин шығарады, бұл біздің әлеуметтік дағдыларымызды және әлеуметтік қолдауға мұқтаждықты тудырады. Соңғы және ең маңыздысы, біз стресстің жағымсыз нәтижелерін қайта бағалау және оны жаңа стратегияларды қабылдау немесе осы құбылыс туралы жаңа ақпарат алу, өнімділік деңгейімізді жақсарту және т.б. Бұл қайта бағалау біздің физиологиялық жағдайымызға оң әсер етеді және өмірімізді жақсы жаққа өзгертудің мүмкін жолдарының біріне айналуы мүмкін. Қорытындылай келе, осы шолудан стресстің біздің өмір сүруіміздің табиғи бөлігі екендігі және қоршаған ортаға бейімделуге және өмір сүруге мүмкіндік беретіні дәлелденді. Кез келген басқа құбылыс сияқты, стресстің де оң және теріс жақтары бар және біздің өмірімізге қай жағы оң немесе теріс әсер ететіні өз таңдауымыз [Rizulla A.R., 2018: 64 б.].

Пікір алмасу

Мұғалімнің эмоциялық икемділігін дамыту құралдарының бірі-әлеуметтік-психологиялық тренинг, атап айтқанда «тұлғалық өсу тренингі». Мәскеу және Омск мектептерінде өткізілген зерттеу - мұғалімнің оқушылармен қарым-қатынасы мұғалімдер үшін өзекті мәселе емес деп көрсеткен (психологиялық климат және т.б.). Бірінші орынға мұғалімдер өз-өзіне қанағаттанбаушылық мәселесін қояды (ата-анасымен, жұбайларымен, балаларымен, достарымен, таныстарымен, бұдан әрі-әріптестермен өзара қарым- қатынас).

Мұғалімдерге «тренингтік сабақта нені үйренгісі келді және нені білгісі келді» деген сұраққа жауап келесідей болды:

- өзіңді сүйуге үйрену;
- өзіне сенімді болу;
- «жоқ» деп айтуды үйрену, манипуляторлармен өзара әрекеттесуді үйрену;
- айналасындағылармен ашық болу;

- айналадағыларға тәуелді болу (формаланбаған);
- өзін тану;
- ұстамды болу, өзін, өз жағдайын басқаруды үйрену.

Мұғалімдердің сұранысы әлеуметтік-психологиялық тренингтың бірінші кезеңінің мазмұнын анықтады. Ол дамуға арналды өзін-өзі тану, рефлексия, «мен» жаңа бейнесін құру, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру, яғни жеке тұлға-педагогтердің өсуі. Бұл дағдылар, жеке өзгерістер өзара қарым-қатынас саласында қажет. «Мұғалім - оқушы», олар өзара қарым-қатынастың өзгеруіне әсер етеді. оқушылар, бірақ бірінші кезеңде өзін-өзі тануға баса назар аударылады.

«Ересектер-бала» қарым-қатынасы мәселесі қозғалып, бірақ тек контекст «мұғалім - оқушы «емес,» ата - ана-бала «мұғалім»).

Қорытынды

Сонымен қорыта айтқанда, эмоциялық тұрақтылық білім беру жүйесі мұғалімдердің кәсіби өтілімен байланысты және олардың кәсіби дамуы барысында құлдырау мен көтерілу болуымен сипатталады және білім беру жүйесі мұғалімдердің эмоциялық тұрақтылығына қарым-қатынастың психологиялық әсер етеді.

Стресстік реакция тұрғысынан біз кездестірген жағдайдың жағымды немесе жағымсыз екендігі маңызды емес. Қайта құру немесе бейімделу қажеттілігінің қарқындылығы ғана маңызды.

Суық, жылу, дәрі-дәрмектер, гормондар, қайғы мен қуаныш денеде бірдей биохимиялық өзгерістерді тудырады деп елестету қиын.

Алайда, солай. Сандық биохимиялық өлшеулер кейбір реакциялардың спецификалық емес екенін және барлық әсер ету түрлеріне бірдей екенін көрсетеді.

Стресстің ағзаға пайдалы әсер ететіндігінің көптеген мысалдары бар, бұл адамның жұмысын едәуір арттырады. Мысалы, суық стресс психологиялық және физикалық мәртебеге пайдалы әсер етуі мүмкін. Орташа тамақтанбау жұмсақ стрессті тудырады, жойқын емес, жаттығу. Стресстің анальгетикалық әсері бар екендігі анықталды.

Көптеген ғалымдар күйзеліс бейімделу синдромының сарқылу деп аталатын үшінші кезеңі деп санайды. Психикалық, эмоционалдық стрессте стресстің басқа түрлеріндегідей денені құрудағы физиологиялық мүмкіндіктердің сарқылуы емес, жеке тұлғаны психологиялық қорғау мүмкіндіктері алдыңғы қатарға шығады. Бұл психикалық стресстің оның барлық басқа нұсқаларынан айырмашылығы бар. Бұл үшінші кезеңге, дененің өліміне қатысты емес.

Психологиялық қорғаныс жұмыс істейді, адам өзінің өмір сүру режимін өзгертеді, көзқарастарын, күйзелісті тудырған жағдайға деген көзқарасын өзгертеді. Егер бұл болмаса, психогендік ауру пайда болады.

Жедел және созылмалы стресстерде анықталған клиникалық симптомдар әртүрлі, бірақ көп жағынан ұқсас: айқын ұйқысыздық, бастың артқы жағында, мойында, іште, Арқада ауырсыну мен қысым сезімі, сондай-ақ кеуде және көз алмаларында, қатты терлеу, тыныс алудың қиындауы, енгігу, жүрек айну, құсу, физикалық мазасыздық, шаршау сезімі, тіздегі діріл және т.б.

Стресстің салдарымен күресуден гөрі оның алдын алуға тырысқан дұрыс. Күтілетін стресске алдын-ала дайындалуға болады. Стрессті тудыруы мүмкін болатын оқиғаның алдында болатын күйді бастапқы кезең деп аталады. Стресске дайын емес, тәжірибесіз адамның бастапқы кезеңге өтуі мазасыздықпен, әбігерлікпен, оқиғалардың нәтижесіз болуы, ықтимал жағымсыз салдарлар туралы ойлаумен байланысты болады, нәтижесінде психикалық шиеленіс одан әрі арта түседі.

Мұғалімдердің кәсіби қызметі психологиялық тұрғыдан ең қарқынды әлеуметтік қызмет

түрлерінің бірі болып табылады және көптеген стресс факторлары бар кәсіптер тобына кіреді: қақтығыстар, жұмыстағы монотондылық, оқшаулану, қарым-қатынастың шектелуі, жалғыздық және т.б. қанағаттанбау мен жағымсыз эмоциялардың жинақталуы, үнемі ерік-жігер мен белсенді ақыл-ой жұмысы физикалық және психикалық белсенділік, созылмалы шаршау және тән физикалық және психикалық белгілері бар стресс. Педагогикалық қызметті жүзеге асырудың тиімділігіне әсер ететін факторлардың бірі-мұғалімнің стрессті басқару қабілеті, яғни оның стресске төзімділігі. Стресс-бұл бейімделуге сәйкес келетін организмнің көп немесе аз функционалды қайта құрылуын қажет ететін жағдайға дененің спецификалық емес реакциясы. Г.Селье тұжырымдамасына сәйкес стресс жалпы бейімделу синдромы ретінде анықталады, оған үш кезең кіреді: мазасыздық, төзімділік, сарқылу. Стресс жағдайында мұғалімнің мақсатты әрекеттерін орындау, зейінді ауыстыру және тарату қиын болуы мүмкін, жалпы тежеу немесе әрекеттің толық ұйымдастырылмауы мүмкін. Сонымен қатар, дағдылар мен әдеттер өзгеріссіз қалады және саналы әрекеттерді алмастыра алады.

Мұғалімнің кәсіби стресі мен күйіп кету синдромы бір-біріне сәйкес келеді, бірақ мүлдем сәйкес келмейтін психикалық құбылыстар болып саналады. Күйіп кету синдромы стресстің ерекше түрі емес, бірақ ол соңғысымен байланысты болуы мүмкін.

Стресс көптеген факторлардан туындайды, бір жағынан объективті өмірлік проблемалар, жұмыстағы проблемалар, екінші жағынан жеке дағдылар және тұлға бойында стрессті жеңу стратегияларының қалыптаспағандығы немесе болмауы.

Еңбек жағдайлары, өзіне қойылатын талаптардың үнемі жоғарылауы, қақтығыстарды шешудегі талаптар мен дәрменсіздік мұғалімді өз жағдайының үмітсіздігін сезінуіне ікеп соғуы мүмкін. Әр мұғалім стресстік жағдайларды өзінше, яғни түрліше бастан кешіреді. Кейбіреулер үшін кез - келген жағдай мазасыздықты, психологиялық жарақатты тудыруы мүмкін болса, ал енді біреулері үшін, керісінше, өз мүмкіндіктерін, әлеуетін іштей дамытуға және іске асыруға итермелейтін күш ретінде қарастырылады. Мұғалім мамандығындағы ең бастысы-кез-келген кәсіби қиындықтармен күресуді үйрену және өмірдің қуанышын сақтау.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- Балтабаев Н.Қ. (2020) Эмоциялық тұрақтылық мұғалімдердің кәсіби маңызды сапасы ретінде. *Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, Психология сериясы*, 4, 64-67 [Электрондық ресурс]: DOI: <https://doi.org/10.51889/2020-4.1728-7847.12> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).
- Васильченко М.В., Желдоченко Л.Д. (2017) Феномен профессионального стресса в педагогической деятельности. *Мир науки*, 5, 6, 1-10 [Электрондық ресурс]: URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN617.pdf> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).
- Кузьменко А.В. (2021) Стресс как источник профессионального выгорания. *Гуманитарный научный журнал*, 1, 145-151 [Электрондық ресурс]: DOI: <https://doi.org/10.24412/2078-9661-2021-1-021> (өтінім берілген күні: 11.02.2023).
- Хадарцев А.А., Токарев А.Р. *Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений)*: монография. Тула: Издательство ТулГУ, 2020. 192 с. [Электрондық ресурс] URL: <http://medtsu.tula.ru/mng/prof-stress.pdf> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).
- Туренко Е.А. (2020) Особенности совладания учителей с профессиональным стрессом. *Вестник СПбГУ*, Серия 12, 4, 186-190 [Электрондық ресурс]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladaniya-uchiteley-s-professionalnym-stressom/viewer> (өтінім берілген күні: 11.02.2023).
- Ожогова Е.Г. (2018) Профессиональные стрессы и синдром «психического выгорания». *Омский психиатрический журнал*, 1(15), 38-40 [Электрондық ресурс]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-stressy-i-sindrom-psihicheskogo-vygoraniya> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).

- Dzhakupova M.A., Dzhakupov M.S. (2021) Исследование взаимосвязи эмоциональной компетентности и психического здоровья учителей. *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии* [Электрондық ресурс]: DOI: <https://doi.org/10.26577/JPsS.2021.v77.i2.03> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).
- Жубаназарова Н.С., Турсынғали А.А., Сайлинова К. (2021) Особенности эмоционального выгорания у педагогов разных возрастных категорий. *Хабаршы. Психология сериясы*, 69 [Электрондық ресурс]: DOI: <https://doi.org/10.51889/2021-4.1728-7847.04> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).
- Rizulla A.R., Tashimova F.S. (2018) The way to become a friend with stress. *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*, 64-72 [Электрондық ресурс]: URL: <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/849> (өтінім берілген күні: 10.02.2023).

References

- Baltabaev N.K. (2020) Emociyalyk turartylyk mugalimderdin kasibi manyzdy sapasy retinde. *Abai atyndagy KazUPU-nin Habarshysy, Psihologiya seriyasy*, 4, 64-67 [Elektrondyk resurs]: DOI: <https://doi.org/10.51889/2020-4.1728-7847.12> (otininim berilgen kun: 10.02.2023).
- Vasil'chenko M.V., Zheldochenko L.D. (2017) Fenomen professional'nogo stressa v pedagogicheskoi deyatelnosti. *Mir nauki*, 5, 6, 1-10 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://mir-1nauki.com/PDF/43PSMN617.pdf> (otininim berilgen kuni: 10.02.2023).
- Kuz'menko A.V. (2021) Stress kak istochnik professional'nogo vygoraniya. *Gumanitarny nauchny zhurnal*, 1, 145-151 [Elektrondyk resurs]: DOI: <https://doi.org/10.24412/2078-9661-2021-1-021> (otininim berilgen kuni: 11.02.2023).
- Hadarcev A.A., Tokarev A.R. (2020) *Professional'ny stress (mekhanizmy razvitiya, diagnostika i korrekciya proyavleni): monografiya*. Tula: Izdatel'stvo TulGU, 192 [Elektrondyk resurs]: URL: <http://medtsu.tula.ru/mng/prof-stress.pdf> (otininim berilgen kuni: 10.02.2023).
- Turenko E.A. (2020) Osobennosti sovladaniya uchitelei s professional'nym stressom. *Vestnik SPbGU, Seriya* 12, 4, 186-190 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladaniya-uchiteley-s-professionalnym-stressom/viewer> (otininim berilgen kuni: 11.02.2023).
- Ozhogova E.G. (2018) Professional'nye stressy i sindrom «psihicheskogo vygoraniya». *Omski psihiatricheski zhurnal*, 1(15), 38-40 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-stressy-i-sindrom-psihicheskogo-vygoraniya> (otininim berilgen kuni: 10.02.2023).
- Dzhakupova M.A., Dzhakupov M.S. (2021) Issledovanie vzaimosvyazi emocional'noi kompetentnosti i psicheskogo zdorov'ya uchitelei. *Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii* [Elektrondyk resurs]: DOI: <https://doi.org/10.26577/JPsS.2021.v77.i2.03> (otininim berilgen kuni: 10.02.2023).
- Zhubanazarova N.S., Tursyngali A.A., Sajlinova K. (2021) Osobennosti emocional'nogo vygoraniya u pedagogov raznyh vozrastnyh kategori. *Habarshy. Psihologiya seriyasy*, 69 [Elektrondyk resurs]: DOI: <https://doi.org/10.51889/2021-4.1728-7847.04> (otininim berilgen kuni: 10.02.2023).
- Rizulla A.R., Tashimova F.S. (2018) The way to become a friend with stress. *Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii*, 64-72 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/849> (otininim berilgen kuni: 10.02.2023).

Особенности профессионального стресса и эмоционального выгорания школьных учителей

*¹Ж.Ш.Рахимбекова, ¹Г.К.Сланбекова

¹Карагандинский университет имени академика Е.А.Букетова (Караганда, Казахстан)

Аннотация

Постоянные изменения в сфере образования страны оказывают большое влияние на психологическое состояние работников образовательных учреждений, особенно учителей школ, и это влияние, к

сожалению, в большинстве случаев приобретает негативный характер. Нежелательные изменения в работе, большая ответственность, а также неудобство условий работы вызывают стресс у школьных учителей, а в дальнейшем могут привести даже к профессиональному стрессу и снизить качество работы. Это, конечно, приводит к снижению качества знаний, а значит, ухудшается уровень знаний учащихся. А школьники-это будущее нашей страны, наше будущее. Следовательно, если для того, чтобы наше будущее было качественным и прозрачным, мы должны проанализировать причины профессионального выгорания учителей, факторы, вызывающие профессиональный стресс, и в дальнейшем работать напрямую со стрессогенными факторами.

Ключевые слова: учителя школы, профессиональное выгорание, профессиональный стресс, проблемы образования.

Features of professional stress and emotional burnout of school teachers

*¹Zh.Sh.Rakhimbekova, ¹G.K.Slanbekova

¹academician E.A.Buketov Karaganda University (Karaganda, Kazakhstan)

Abstract

The country's constant changes in the field of Education have a huge impact on the psychological state of employees of educational institutions, especially school teachers, and this effect, unfortunately, in most cases, is negative. Unwanted changes in work, great responsibility, as well as the discomfort of working conditions cause stress in school teachers, and subsequently, it can even lead to professional burnout and reduce the quality of work. This, of course, entails a decrease in the quality of Education, which means that the level of knowledge of students deteriorates. And students are the future of our country, our future. Therefore, in order for our future to be high-quality and transparent, we must analyze the causes of professional burnout, stress-causing factors, and then work directly with stress-causing factors.

Keywords: school teachers, professional burnout, professional stress, educational problems.

Поступила в редакцию: 17.02.2023

Одобрена: 10.03.2023

Первая публикация на сайте: 24.07.2023

MPHTI: 15.01.79

ЖАС ОТБАСЫНДАҒЫ ЕР АДАМ МЕН ӘЙЕЛ АДАМНЫҢ РӨЛІ

*¹С.СЕЙТҚАЛИ , ¹Т.М.ЕСИМГАЛИЕВА 

Каспий университеті

(Алматы, Қазақстан)

*@seytkalievass00@mail.ru, tlekshi_86@mail.ru

Аңдатпа

Отбасының ең алғашқы бастауы жігіт пен қыздың танысып, бір-бірін ұнатуынан басталады. Қарапайым екі бөлек адам, екі түрлі мінез, екі түрлі өмір салты, бірақ оларға ортақ махаббат бар. Махаббаттың құдіреті соншалық, басқа адамның кемшілігіне қызығудан шаршамайсың. Ол махаббаттың күші керемет, себебі екі түрлі жан бір арнаға тоғысып болашаққа бірге қадам басуға дайын болады. Болашақ өмірде не күтіп тұрғаны, ешкімге белгісіз, бірақ махаббаттың күші сондай алып күш, болашаққа үлкен үміт артып, жүректегі сеніммен аттанады. Міне осындай шақтардың соңында үй болу, отбасын құру, болашаққа қадам басу кезеңдеріне өтеді. Отбасылық өмірге қадам басқан екі жас өз өмірлерінің алғашқы жылдарында үлкен жауапкершілікті сезініп, жас отбасының ер адам мен әйел адам рөлін ажырата бастайды. Осы мәселе аясында мақаламызда жас отбасындағы ер адам мен әйел адамның рөлін қарастырдық.

Түйін сөздер: Жас отбасы, неке, некелесу, отбасылық қарым-қатынас, отбасылық рөлдер, отбасылық қызмет.