



# SOCIAL MENTALITY AND RESEARCHER THINKERS JOURNAL

Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed

ISSN: 2630-631X



Social Sciences Indexed

www.smartofjournal.com / editorsmartjournal@gmail.com

January 2018

Article Arrival Date: 18.10.2017

Published Date: 30.01.2018

Vol 4 / Issue 7 / pp: 21-26

## Білім Беру Ұйымындағы Педагогтардың Эмоционалды Қажуын Алдын Алу Мәселесі

Problem Of Prophylaxis Of Emotional Burning Out Of Teachers In Educational Institutions

K.D. BEYSEMBAYEVA

Master of ped., Senior Lecturer, Kazakhstan

### ABSTRACT

Scheduled maintenance on health protection of teachers of educational institutions has important practical value for certain teachers, also this work is defined as an important national objective in respect of prophylaxis of chronic psychosomatic diseases. In article as a current problem the problem of a self-regulation of psychological state of teachers is considered, that is this problem is a major psychological problem in professional development of teachers of educational institutions. Among the modern research works devoted to a problem of emotional burning out the important place is taken by researches about professional activity of teachers. Existence of factors of a stress in pedagogical activity of teachers of educational institutions, also features and difficulties pedagogical situations, promote formation of high predilection to emotional burning out of teachers.

The syndrome of professional burning out is an important factor of reformative process in the educational organizations, is also a factor of a vrmenny netruosposobnost and disability, is an obstacle in creation of innovative potential in educational institutions. One of complex problems of modern educational institution is the problem of emotional burning out of teachers. In modern psychological researches "the syndrome of emotional burning out" is understood as a condition of physical, emotional and mental attrition. This problem is considered sufficiently in psychological science. Modern scientific research shows the fact of wide circulation of this syndrome among pedagogical workers. The syndrome of emotional burning out is the general name of consequences of a long working stress rather the investigation of an uncontrollable course of a stress, and professional crisis. It arises gradually, its development can be divided into three stages:

1. At the first stage the teacher begins to treat a perception of surrounding reality neutrally. It seems to it that the surrounding phenomena and processes don't frame to it inconvenience, but if to estimate its spiritual condition, then it is possible to observe feeling of loneliness and a beziskhodnost.
2. At the second stage the teacher begins to show the negative attitude towards participants of educational process. Constantly looks for guilty of the failures. Tries to transfer responsibility of the mistakes to other people. Holds the negative opinion on the pupils, their parents, also about colleagues and the management of educational institution. In the beginning the teacher tries to hold the negative implications, but with development of a symptom won't be able to control the emotions.
3. At the third stage of emotional burning out there is neutrality and apathy of the teacher to surrounding reality and the phenomena. The teacher carries out the duties very slow, but when performing doesn't show interest and an initiative. The teacher shows the necessary program to pupils. Shows a hladnokrovnost in the relations with parents, isn't anxious for pupils, doesn't protect the interests of a class before colleagues and the management of educational institution.

**Keywords:** teacher, emotional burning out, professional development, health, prophylaxis, psychological diagnostics, block, educational institution.

### АНДАТПА

Білім беру ұйымдарындағы педагогтардың денсаулығын сақтау бойынша алдын алу іс-әрекетінің жекеленген педагогтар үшін үлкен практикалық мәні болады, сонымен бірге ол созылмалы психосоматикалық аурулардың алдын алу тұрғысында маңызды мемлекеттік міндет ретінде анықталады. Аса өзекті мәселе ретінде, педагогтың психологиялық күйін өзіндік реттеу мәселесі алынады, яғни білім беру ұйымдарындағы педагогтардың кәсіби дамуы үшін бірінші кезектегі психологиялық мәселе болып саналады. Эмоционалды қажу мәселесіне арналған қазіргі зерттеу жұмыстарының арасында, мұғалімнің еңбегі мен іс-әрекетіне қатысты жұмыстар маңызды орын алады. Педагогикалық іс-әрекеттің күйзелістің факторлардың көп болуы, педагогикалық жағдаяттардың күрделілігі сияқты ерекшеліктері, мұғалімдердің эмоционалды қажуына деген жоғары бейімділігін қалыптастырады.

Кәсіптегі қажу («жану») синдромы білім беру ұйымындағы жасампаздық үрдістердің маңызды факторы, уақытша еңбекке жарамасыздықтың және мүгедектіктің факторы, білім беру мекемесіндегі инновациялық әлеуетті құрудағы кедергі болып табылады. Қазіргі кездегі білім беру ұйымындағы аса күрделі мәселелердің бірі, педагогтардың эмоционалды қажу мәселесі («жану») болып табылады. Эмоционалды қажу («жану») мәселесі психология ғылымында жеткілікті кең қарастырылып келеді. Қазіргі ғылыми зерттеулер аталған синдромның педагог қызметкерлердің арасындағы кең таралуын көрсетеді. Эмоционалды қажу - бұл адамның өз мүмкіндіктерінің шеңберінен тыс, шамадан көп жұмыс істеген жағдайда туындайтын эмоционалды күйі. Ол бірте-бірте пайда болады, оның дамуын үш сатыға бөліп қарастыруға болады:

1. Бірінші сатыда педагог қоршаған. болмысты өткір қабылдауды тоқтата бастайды. Оған айналасында болып жатқан оқиғалардың қолайсыздық тудырмайтын сияқты болып көрінеді, алайда оның рухани жай-күйін бағалайтын болсақ, онда жалғыздық пен үмітсіздік сезімі болатынын айқын байқауға болады.
2. Екінші сатыда педагог білім беру үдерісінің қатысушыларына өзінің жағымсыз қатынасын көрсете бастайды. Өзінің сәтсіздіктеріне кінәлі адамдарды үнемі іздейді. Өзінің қателіктері үшін жауапкершілікті басқаларға ауыстыруға тырысады. Өзінің оқушылары, олардың ата-аналары, сонымен бірге әріптестері мен басшылары туралы жағымсыз пікірде болады. Алғашқы кезде педагог өзінің жағымсыз көріністерін ұстауға тырысады, алайда симптомның артуына қарай өзінің эмоцияларын бақылай алмайды.
3. Эмоционалды қажудың үшінші сатысында педагогтың айналасында болып жатқан оқиғаларға бейтараптығы мен немқұрайлылығы пайда болады. Мұғалім өзінің міндеттерін жай орындайды, алайда оны орындауда қызығушылық пен бастама көрсетпейді. Балаларға қажетті бағдарламаны ғана ұсынады. Ата-аналармен қатынаста салқынқандылық танытады, оқушылар үшін мазасызданбайды, сыныптың мүдделерін әріптестері мен басшылардың алдында қорғамайды.

**Түйін сөздер:** педагог, эмоционалды қажу, кәсіби даму, денсаулық, профилактика, психологиялық диагностика, блок, білім беру ұйымы.

Білім беру ұйымдарындағы педагогтардың денсаулығын сақтау бойынша алдын алу іс-әрекетінің жекеленген педагогтар үшін үлкен практикалық мәні болады, сонымен бірге ол созылмалы психосоматикалық аурулардың алдын алу тұрғысында маңызды мемлекеттік міндет ретінде анықталады. Аса өзекті мәселе ретінде, педагогтың психологиялық күйін өзіндік реттеу мәселесі алынады, яғни білім беру ұйымдарындағы педагогтардың кәсіби дамуы үшін бірінші кезектегі психологиялық мәселе болып саналады. Соңғы он жылда педагогтардың денсаулығын сақтау мәселесінің өзектілігі, ҚР «Білім туралы» Заңында көрсетілген өзгерістерге байланысты аса және ерекше маңызды бола түсті.

Кәсіптегі қажу («жану») синдромы білім беру ұйымындағы жасампаздық үрдістердің маңызды факторы, уақытша еңбекке жарамасыздықтың және мүгедектіктің факторы, білім беру мекемесіндегі инновациялық әлеуетті құрудағы кедергі болып табылады. Қазіргі кездегі білім беру ұйымындағы аса күрделі мәселелердің бірі, педагогтардың эмоционалды қажу мәселесі («жану») болып табылады.

Осылайша, педагогтың өз кәсібінде жеткілікті мол тәжірибе жинақтаған кезде, жоғары санатты мұғалім болған кезде, білім алушылармен жұмыстың алуан түрлі тәсілдерін меңгерген кезде, оқытудың көптеген әдістері мен әдістемелерін меңгергенде, аталған қиындыққа тап болатыны сөзсіз. Осы жас кезеңінде көпшілік жағдайда педагогтар отбасы құрып, балалары өсіп, тұрмысы жақсарайды. Алайда, олардың жұмыс белсенділігінде төмендеу байқалады, энтузиазм жоғалады, мазасыздану мен агрессивтілігі артады, педагог қоршаған әлемді «қара түсте» көре бастайды, тіпті жұмыс орнын тастап кетеді немесе қызметін ауыстыруы мүмкін.

Эмоционалды қажу («жану») мәселесі психология ғылымында жеткілікті кең қарастырылып келеді. Қазіргі ғылыми зерттеулер аталған синдромның педагог қызметкерлердің арасындағы кең таралуын көрсетеді. Сонымен бірге, аталған құбылыстың «адам-адам» саласына тән кәсіптерге қатысты болатынын көрсететін жұмыстар бар (Горелова Г.Г., Долгова В.И., Мельник Е.В.) [1].

Эмоционалды қажу мәселесіне арналған қазіргі зерттеу жұмыстарының арасында, мұғалімнің еңбегі мен іс-әрекетіне қатысты жұмыстар маңызды орын алады. Педагогикалық іс-әрекеттің күйзелістің факторлардың көп болуы, педагогикалық жағдаяттардың күрделілігі сияқты ерекшеліктері, мұғалімдердің эмоционалды қажуына деген жоғары бейімділігін қалыптастырады. Эмоционалды қажу - бұл адамның өз мүмкіндіктерінің шеңберінен тыс, шамадан көп жұмыс істеген жағдайда туындайтын эмоционалды күйі. Ол бірте-бірте пайда болады, оның дамуын үш сатыға бөліп қарастыруға болады:

1. Бірінші сатыда педагог қоршаған болмысты өткір қабылдауды тоқтата бастайды. Оған айналасында болып жатқан оқиғалардың қолайсыздық тудырмайтын сияқты болып көрінеді, алайда оның рухани жай-күйін бағалайтын болсақ, онда жалғыздық пен үмітсіздік сезімі болатынын айқын байқауға болады.

2. Екінші сатыда педагог білім беру үдерісінің қатысушыларына өзінің жағымсыз қатынасын көрсете бастайды. Өзінің сәтсіздіктеріне кінәлі адамдарды үнемі іздейді. Өзінің қателіктері үшін жауапкершілікті басқаларға ауыстыруға тырысады. Өзінің оқушылары, олардың ата-аналары, сонымен бірге әріптестері мен басшылары туралы жағымсыз пікірде болады. Алғашқы кезде педагог өзінің жағымсыз көріністерін ұстауға тырысады, алайда симптомның артуына қарай өзінің эмоцияларын бақылай алмайды.

3. Эмоционалды қажудың үшінші сатысында педагогтың айналасында болып жатқан оқиғаларға бейтараптығы мен немқұрайлылығы пайда болады. Мұғалім өзінің міндеттерін жай орындайды, алайда оны орындауда қызығушылық пен бастама көрсетпейді. Балаларға қажетті бағдарламаны ғана ұсынады. Ата-аналармен қатынаста салқынқандылық танытады, оқушылар үшін мазасызданбайды, сыныптың мүдделерін әріптестері мен басшылардың алдында қорғамайды [2].

Эмоционалды қажу феноменін сипаттауға арналған зерттеулерде үш негізгі тұғырды ажыратып көрсетуге болады:

- а) жеке-даралық тұғыр;
- б) тұлғааралық тұғыр;
- в) ұйымдастырушылық тұғыр.

Осы аталған тұғырлардың әрқайсысы эмоционалды қажу феноменінің пайда болуын жекеленген деңгейлерде сипаттайды. Психологиялық-педагогикалық зерттеулерде аса тиімді әдіс ретінде модельдеу әдісі алынады, оны В.И. Орёл, В.И. Долгова, Я.Т. Жакупова, В.В. Лукьянова және т.б. сияқты қазіргі заманғы ғалымдар кең қолданады [3,4,5,6,]. Модельді құру үдерісі жеткілікті уақытты талап етеді, зерттеуші модельді құруда бірнеше кезеңдерден өтеді.

Бірінші кезең – зерттеушіні қызықтырған құбылыспен байланысты озат тәжірибені мұқият зерттеу, оы тәжірибені талдау және жалпылау, болашақ психологиялық модельдің негізіне алынатын болжамды құру.

Екінші кезең – зерттеу бағдарламасын құрастыру, бағдарламаға сәйкес практикалық іс-әрекетті ұйымдастыру, оған түзетулер енгізу, зерттеу болжамын нақтылау.

Үшінші кезең – модельдің соңғы нұсқасын құру. Егере екінші кезеңде зерттеуші құрастырылатын құбылыстың әртүрлі нұсқаларын ұсынса, үшінші кезеңде ол осы нұсқалардың негізінде жүзеге асыратын үдерістің немесе жобаның соңғы үлгісін құрады.

Біз зерттеу барысында білім беру ұйымдарының педагогтарының эмоционалды қажуының алдын алу моделін құрастырды, ол модель 4 блоктан құралады.

**Бірінші диагностикалық блок.**

Мақсаты: педагогтардың эмоционалды қажуын диагностикалау, қауіп факторларын анықтау, психологиялық алдын алудың жалпы бағдарламасын құрастыру.

Бұл блоктағы жұмыс диагностикалық инструментарийді іріктеуден басталады, тікелей бақылау барысында әрбір педагог туралы мәліметтер жиналады, зерттеу нәтижелері тіркелетін жеке карталар құрастырылады. Алынған ақпарат профилактикалық жұмыстың бағыттарын белгілеуге көмек береді және оны табысты жүзеге асыру үшін ұсыныстар құрастыруға ықпал етеді. Аталған ақпарат негізінде, сонымен бірге әртүрлі жағдайдағы педагогтардың бақылауы негізінде аталған педагогпен жұмыс барысында көмек беретін және басқа мамандар үшін жұмыс бағыты көрсетілетін педагогикалық сипаттама құрастырылады. Мәліметтермен аса тиімді жұмыс жасау үшін, алғашқы диагностика барысында ақпаратты өңдеудің графикалық әдісі – диаграммалар қолданылады. Мұндай әдіс зерттеу нәтижелерін көрнекі түрде ұсынуға және ақпаратты терең қайта талдауға мүмкіндік береді.

**Психологиялық-педагогикалық профилактика.**

Мақсаты: сыналұшылардың дамуын үйлесімді ету және оңтайландыру, дамудың жағымсыз сатысынан жағымды сатысына өту, әлеммен және өзімен өзара әрекеттесу тәсілдерін меңгеру.

Аталған блокты жүзеге асыру барысында білім беру ұйымдарындағы педагогтардың эмоционалды қажуының алдын алу бағдарламасын апробациядан өткізіледі.

Бағдарламаның мақсаты: білім беру ұйымдарындағы педагогтардың эмоционалды қажуының алдын алу.

Бағдарламаның міндеттері:

- ✓ қолайлы психологиялық ахуалды құру;
- ✓ эмоционалды күйді реттеу қабілетін дамыту, өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгеру;
- ✓ пән мұғалімдерінің эмоционалды қажуы тақырыбы бойынша білімдерін арттыру;
- ✓ эмоционалды қажудың алдын алу.

Топпен жұмыс формалары: жаппай жұмыс, шағын топтардағы жұмыс (3-4 адам), жұптық жұмыс, жеке-дара жұмыс, мини-дәрістер, жеке және топтық жаттығулар, релаксация әдістері. Топпен жұмыс істеу әдістері: әңгіме-пікірталас, ойын жаттығулары (психотехникалық ойындар мен жаттығулар, іскерлік ойын).

Бағдарламаны жүзеге асыруда күтілетін нәтиже:

1. Ұжымның денсаулығының негізгі көрсеткіштері тұрғысынан ондағы әлеуметтік-психологиялық ахуалды қайта талдау.
2. Психикалық қысымның себептерін анықтау, эмоционалды қажудың белгілерін төмендету және эмоционалды қысымның алдын алу.
3. Жеке-психологиялық жағымсыз күйлердің алдын алу немесе төмендету тәсілдері туралы мұғалімдердің ақпараттандырылу деңгейін арттыру.
4. Ұжымда мұғалімдерді әлеуметтік-психологиялық қолдау жүйесін құруға саналы бағдарлау негіздерін қалыптастыру.

Бағдарламаның құрылымы: бағдарлама аптасына 3 сағаттан 5 сағатқа құрылған. Сабақтар тренингтік формада өткізіледі. Сабақтар циклы 3 блокқа бөлінген. Қалыптастырушы блок педагогтардың жетекші және ұсынылатын тақырыппен танысуына, мейірімді байланысты орнатуға, жеке және топтық мақсатты болжауға бағытталған 1 сабақтан тұрады. Негізгі блок 3 сабақтан құралады, олар жұмыстың тақырыпнамасы бойынша эмоционалды қажу деңгейін

реттейтін және түзететін білімді арттыруды қамтиды. Қорытынды блок соңғы сабақтардан құралады және өнімді бірлескен іс-әрекет арқылы алынған тәжірибені бекітуді қамтиды.

Бағдарламаны жүзеге асыру формасы. Бағдарламаны жүзеге асыру педагогтармен топтық сабақтар циклын жүргізуді қамтиды. Мақсатты топ – білім беру ұйымдарының педагогтары. Топтың толықтырылуы - 10-12 адам. Сабақты білім беру ұйымының педагог-психологы жүргізеді. Курстың ұзақтығы 15 сағатты құрайды. Сабақты жүргізу үшін кең бөлме, орындықтар мен үстел, компьютер, проектор, колонкалар қажет.

1-сабақ. Мақсаты: қатысушыларды тренинг тобындағы жұмыс ерекшеліктерімен таныстыру, орындалатын жұмыстан қатысушылардың нәтиже күтуін анықтау.

2-сабақ. Мақсаты: «Эмоционалды қажу» тақырыбы бойынша білімдерін арттыру.

3-сабақ. Мақсаты: өзінің кәсіби іс-әрекетін модельдеу.

4-сабақ. Мақсаты: бұлшық ет қысымын төмендету, босаңсу.

5-сабақ. Мақсаты: топтың жұмысының қорытындысын шығару, тренинг нәтижелерін бағалау, зерттеу проблемасын жалғастырудың ықтималды жолдарын болжау.

**Екінші диагностикалық блок.** Мақсаты: психологиялық мазмұнды өлшеу.

Бұрын таңдалған әдістемелер бойынша диагностика қайталанып жүргізіледі. Оның нәтижелері педагогтардың жеке карталарына тіркеледі.

**Алынған нәтижелерді талдау.** Мақсаты: реакцияның динамикасын өлшеу, мінез-құлықтық жағымды реакциялар мен күйлердің туындауына ықпал ету, позитивті өзіндік бағалауды тұрақтандыру.

Психологиялық профилактиканың тиімділігін бағалау критерийлері, дефектінің құрылымын, оның көріну механизмдерін есепке алуды, профилактиканың мақсаттарын және психологиялық әсер ету әдістерін талдауды талап етеді. Профилактикалық жұмыстың нәтижелері педагогтың жұмыс істеу барысында, аталған үдерістің соңында және сабақтар аяқталғаннан кейін ұзақ уақыт бойында көрінуі мүмкін. Әрі қарай эмоционалды қажудың алдын алу бойынша әрбір педагогқа арналған жеке ұсыныстар құрастырылды.

Жоғарыда баяндалғандарды қорытындылай келе, келесі тұжырым жасауға болады: білім беру ұйымындағы педагогтардың эмоционалды қажуының алдын алу ең аз дегенде 4 блоктан құралуы керек: екі диагностикалық блок, бір профилактикалық блок және бір аналитикалық блок. Барлық блоктар өзара байланысты болуы қажет, себебі модельді құрастыруда және зерттеу жүргізу барысында материалды баяндаудың тұтастығы және қисындылығы принциптерін басшылыққа алу қажет. Біз ұсынған блоктар бірыңғай мақсатты көздейді: ол – білім беру ұйымдарының педагогтарының эмоционалды қажуының алдын алу.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Горелова Г.Г. Личность и профессия: Профессионально-личностная реадaptация в условиях «тройного» кризиса. — Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2001. – С 45-47.
2. Долгова В.И. Проявление рефлексивного компонента системы профессионально важных качеств будущих педагогов-психологов / Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: мат. Международной конф. (г. Челябинск, 26-28 апреля 2007 г.): в 2-х ч. – Челябинск: изд-во ЧГПУ, 2007. – С. 147-151.
3. Орёл В.Е. Синдром выгорания в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. - Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. - С. 55-82.

4. Долгова В.И. Понятие «восприятие эмоций» в психологии / Методология и методика формирования научных понятий у учащихся школ и студентов вузов: материалы XII Международной науч.-практич.конф. 16-17 мая, 2005 г. – Челябинск: изд-во ИИУМЦ «Образование», 2005. – Ч.1. – С.105-107.
5. Лукьянова В.В. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография. – Курск, 2008. – 336 с.
6. Долгова В.И., Жакупова Я.Т. Моделирование эмоционально-коммуникативной культуры (на примере подготовки педагогов-музыкантов)// В сборнике: Forms of social communication in the dynamics of human society development Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 - December 10, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. – London, 2013. – С. 69-71.