

ӘОЖ 37.013

## ПЕДАГОГТИҢ КӘСІБИ ҚАЗУЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР

**Аширбекова Гулсум Айталықызы**

gulsim\_97\_lx@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, «Педагогика және психология»  
мамандығының 2-курс магистранты, Нұр-Сұлтан қ. Қазақстан  
Ғылыми жетекшісі – п.ғ.к., профессор М.П.Асылбекова

Кәсіби қажу синдромы – «адамнан адамға» кәсіп түріндегі ең қауіпті кәсіптік ауру: педагогтер, әлеуметтік қызметкерлер, психологтар, барлық деңгейдегі менеджерлер, дәрігерлер, журналисттер, бизнесмендер мен саясаткерлер болып жұмыс істейтіндердің бәрімен тығыз байланысты. Бұл құбылысты алғаш зерттеуші К.Маслах өз кітабында: «Кәсіби қажу – жанашырлық үшін төлем» деп атауы таңқаларлық емес [1].

Кәсіби қажу синдромы жағымсыз эмоциялардың тиісті «разрядсыз» немесе «босатусыз» ішкі жинақталуы нәтижесінде пайда болады. Ол адамның эмоционалдық күш-қуатының және жеке ресурстарының сарқылуына әкеледі. Г.Селье концепциясы тұрғысынан қарағанда кәсіби немесе эмоционалдық қажу күйзеліс немесе жалпы бейімделу синдромының үшінші кезеңі – сарқылу кезеңінде пайда болады [2].

Н.Водопьянованың анықтамасы бойынша кәсіби қажу синдромы – адамның орташа қарқынының ұзаққа созылған кәсіптік стресстерден туындайтын ұзақ мерзімді стресс реакциясы. Оны кәсіптік күйзеліс әсерінен пайда болатын жеке деформация аспектісінде қарастыруға болады [3].

Төмендегі сезімдер, ойлар, іс-әрекеттер әдетте қарастырылып отырған синдромның күйіне сәйкес келеді:

- Сезімдер: апатия, депрессия, қорғансыздық, мотивацияның болмауы, қателесуден қорқу, белгісіздік пен бақыланбайтын жағдайлардан қорқу, әлсіз болып көрінуден қорқу;
- Ойлар: өмірлік жағдайлардың әділетсіздігі, қоғамдағы жағдайына қанағаттанбау, айналасындағылардың өз еңбек күштерін бағаламауы;
- Іс-әрекеттер: басқаларға және өзіне қатысты дөрекі мәлімдемелер (сын айту сияқты), көзге түсуді қалау немесе керісінше, барлығынан жасыру, перфекционизмге ұмтылу немесе керісінше, жұмыс тапсырмаларын орындау кезінде мүлдем тырыспау.

Әрине, аталған сезімдерді кәсіби қажу синдромының пайда болу тұрғысынан қауіп факторлары деп атауға болады.

Бірақ ең маңызды факторлардың бірі – адамдардың өзін-өзі бағалаудың төмендігі. Мұндай адамдар үшін әлеуметтік салыстыру жағдайлары стресс болып табылады. Сырттай бұл адамның әлеуметтік жағдайына қанағаттанбауы, табысты адамдарға деген жасырын тітіркену (қызғанышқа дейін апаруы мүмкін) ретінде көрінеді. Басқалардың жетістіктері өздерінің табысқа жетуге қабілетсіздігі сияқты кездейсоқтық ретінде бағаланады. Өзін-өзі төмен бағалау жұмыссыздыққа, перфекционизмге - бәрін және әрқашан өте жақсы жасауға ұмтылуға дейін әкеледі. Нәтижелер мен жұмысты бағалаудың төмендеуі адекватты емес

реакцияны өзіне және өз сезіміне деген кінәлілерді табуға және оларға агрессияның өткір критерийлерін бағыттауға дейін тудыруы мүмкін:

Келесі фактор – интроверсияға бейімділік – «өзін-өзі сынау», қызығушылықтардың өзінің ішкі әлеміне шоғырлануы. Сырттай бұл эмоционалды оқшаулану кезінде байқалады. Қажет кезде келген жағдайда адамдардың өз орнынан кетуі, мысалы, спорттық іс-шараға қатысу немесе алдағы жаттығуларға қатысу, агрессияның барлық критерийлеріне дейін күшті алаңдаушылық тудырады.

Көбінесе мұндай адамдар өздерінің өмірлік жоспарларын, мінез-құлық стереотиптерін әрең қалпына келтіреді, сондықтан олар кәсіби қажу проблемасын өздігінен жеңе алмайды. Және бұл симптомның дамуының келесі кезеңінде психосоматикалық аурулардың әртүрлі түрлерінің пайда болуына әкелуі мүмкін.

Көптеген мамандықтардың ішінде педагогтің жұмысы әлеуметтік белсенділіктің ең психологиялық стресстік түрлерінің бірі болып саналады, оның ерекшелігі кәсіби қажусиндромының пайда болуына ықпал ететін әртүрлі стресс факторларының қанықтығы болып табылады.

Фактор – тәуелді айнымалының өзгеруіне әсер ететін сыртқы жағдайлардың немесе объектінің сипаттамаларының параметрі. Педагогтің кәсіби қажуына бірқатар жеке факторлар ықпал етеді. «Психикалық қажу» синдромының себеп факторларының ішінде үш негізгі топты бөліп көрсетуге болады.

Бірінші топ – жеке факторлар (мінездік ерекшеліктері, тұлғалық ерекшеліктері, өзін-өзібағалау, қиындықтарға қарсы тұру стилі, жынысы, жасы, білімі, отбасылық жағдайы және т.б.).

Екінші топ – ұйымдастыру факторлары (еңбек жағдайы, жұмыстың шамадан тыс жүктелуі, еңбек мазмұны, жетекшілік стилі және т.б.).

Үшінші топ орындалатын жұмыстың өзіндік ерекшеліктерімен, педагогикалыққызметте, атап айтқанда, мамандық беделінің төмендігімен, бұқаралық сипатпен, жоғары жауапкершілікпен, кәсіби ортаның феминизациясымен, ұжымдағы психологиялық климаттың шиеленісімен, кәсіби стандартты қатаң сақтау және жоғары этикалық принциптерді сақтау және т.б. сипатталады.

Кәсіби қажу және жеке қасиеттер арасындағы байланысқа көптеген зерттеулерде ерекше назар аударылған. Мысалы, А.Ю. Василенко зерттеу барысында кәсіби қажу және төмендегі факторларды тығыз байланыстырды:

- өзіншілдік, дұшпандық, материалдық құндылықтардың терминалды маңызы;
- төменгі деңгей немесе өзін-өзі танытудың төмендеуі;
- кәсіби жауапкершіліктерді еріксіз таңдау және мәжбүрлеп жүзеге асыру [4].

К.Кондо сондай-ақ тәуекел факторлары ретінде жұмыссыздықты жіктейді [5].

М.В. Борисова, Н.С. Пряжников және т.б. педагогикалық еңбектің психикалық шиеленісі оның нақты ерекшелігімен анықталатынын көрсетеді, атап айтқанда, үш негізгі құрылымдық құрамдас бөліктердің ерекшеліктері: педагогикалық іс-әрекет, педагогикалық қарым-қатынас және педагог тұлғасы [6].

О.В. Мизонова кәсіби қажу мен педагогикалық тәжірибе арасындағы байланысты зерттеу нәтижесінде анықтаған заңдылық 1-кестеде көрсетілген [7].

Кесте – 1. Кәсіби қажу мен педагогикалық тәжірибе арасындағы байланыс

<b>Тәжірибесі</b>	<b>Жасы</b>	<b>Себептері</b>
0-9 жыл	23-29 жас	Кәсіби қызметтегі күтулер мен шындықтардың сәйкес келмеуі
10-19 жыл	30-39 жас	Сыртқы ортаның эмоционалды факторларының басқа факторлардың үйлесімімен әсер етуіне қарсы тұру. Бұл топ кәсіби қажуда ең сезімтал.

20 жылдан астам	40 жас және одан жоғары	Жас ерекшеліктері. Жеке тұлға дағдырысы
-----------------	-------------------------	---

В.В. Бойко, В.Е. Орел психикалық қажу синдромының этиологиясын факторлардың екі тобымен көрсетеді [8].

Бірінші топ – сыртқы (ұйымдастырушылық) факторлар.

Бұл топқа еңбек жағдайлары (жұмыстың шамадан тыс жүктелуі, жұмыс уақыты, уақыттың қысымы), еңбек мазмұны (білім алушылардың саны, олардың проблемаларының ауырлығы, олармен байланыс тереңдігі, кері байланыс), әлеуметтік-психологиялық мазмұн(ұйымдағы қарым-қатынас, қызметкерлерге деген көзқарас) кіреді.

Материалдық ортаның жағдайларын, жұмыстың мазмұнын және қызметтің әлеуметтік-психологиялық жағдайларын қамтитын ұйымдастыру факторларының тобын қарастырайық.

Жұмыс шарты. Практикалық зерттеулер мына жағдайды көрсетеді: бұл белсенділік жүктемелерінің жоғарылауы, үстеме жұмыс және ұзақ жұмыс уақыты қажудың дамуын күшейтеді; қалыпты өмір сүруді қамтамасыз етпейтін өте төмен жалақы (жеткіліксіз сыйақы, ақшалай және моральдық немесе оның болмауы қажудың пайда болуына ықпал етеді), бұл жұмыс жүктемесінің жоғарылауын білдіреді және әртүрлі психикалық аурулардың алғышарты ретінде жиі көңілсіздікке, алаңдаушылыққа, эмоционалдылыққа әкеледі.

Еңбек мазмұны. Бұл факторлар тобына білім алушылармен жұмыс істеудің сандық және сапалық аспектілері кіреді: олардың саны, қызмет көрсету жиілігі және байланыс тереңдігінің дәрежесі. Осылайша, педагогтік қызметте білім алушылардың көптігі негізгі бақылаудың болмауына әкелуі мүмкін, бұл қажуға ықпал ететін негізгі фактор болады. Жасыратыны жоқ, қазіргі уақытта педагогтер әлеуметтік жағдайы төмен отбасы балаларымен жиі айналысады, өйткені балалар проблемаларының ауырлығы қажудың пайда болуына ықпал етеді. Бұл факторлардың әсері білім алушылар проблемаларының өткірлігі оларды шешудің тиімділігін азайтумен үйлесетін кәсіби қызмет түрлерінде айқын көрінеді; педагогикада түзету сабақтары болуы мүмкін, мұнда педагог тарапынан барынша күш салынады, өйткені ондай күш салынбаса еңбек нәтиже ең жоғары болмауы мүмкін. Сонымен қатар, білім алушыға қатысты кез келген сыни жағдай, оның ерекшелігіне қарамастан, педагог үшін күйзеліс тудыратыны, оған кері әсерін тигізетіні және сайып келгенде, қажуға әкелетінін атап кету керек.

Әлеуметтік-психологиялық факторлар. Педагогтердің өз жұмысының объектісіне әлеуметтік-психологиялық қатынастың өзара әрекеттесуін талдауды екі бағытта жүргізуге болады: педагогтердің білім алушыларға қатысты ұстанымы және білім алушылардың өздерінің мінез-құлық ерекшеліктері. Бұл тәуелділік қызметтің өзіндік ерекшеліктеріне байланысты болуы мүмкін. Білім алушылармен қарым-қатынаста қорғаныштықидеологияның болуымен ерекшеленетін, сондай-ақ репрессиялық және ситуациялық тактиканы қолданбайтын педагогтар жоғары деңгейде шаршағандық көрсетеді. Екінші жағынан, білім алушылар ұжымындағы атмосфера және олардың педагогке, оқу-тәрбие процесіне деген көзқарасы педагогтар арасында күйзеліс тудыруы мүмкін. Атап айтқанда, білім алушылардың немқұрайлылығы мен сыныптағы қолайсыз атмосфера, мысалы, білім алушылардың жағымсыз мінез-құлқы түрінде педагогке белсенді қарсылығы педагогтердіңқажуын тудыратынын атап өту керек.

Екінші топты ішкі (жеке) факторлар құрайды.

Бұл топтың ішінде әлеуметтік-демографиялық (жасы, жынысы, білім деңгейі, отбасылық жағдайы, жұмыс тәжірибесі), тұлғалық қасиеттер (шыдамдылық, бақылау локусы, қарсылық стилі, өзін-өзі бағалау, невротизм (мазасыздық), экстраверсияерекшеленеді.

Барлық әлеуметтік-демографиялық сипаттамалардың ішінде жас пен еңбек өтілі қажумен ең тығыз байланысты.

Жеке қасиеттер. Қажу синдромына ең көп қауіп төндіретін адамдар - өзіне үлкен

талаптар қоятын адамдар. Олардың пайымдауынша, нағыз педагог кәсіби мінсіздік пен кемелдіктің үлгісі болып табылады. Бұл санаттағы адамдар өз жұмысын мақсатпен, миссиямен байланыстырады, сондықтан олар жұмыс пен жеке өмір арасындағы шекараны бұзып алады. Кәсіби қажу синдромының қалыптасуында мамандыққа келген адамдардың жеке ерекшеліктері, сонымен қатар кәсіби қызмет сипаты маңызды рөл атқарады.

Теориялық талдау негізінде педагогтерде психикалық күйзелістің пайда болуына және дамуына әсер ететін травматикалық факторларды екі топқа бөлуге болады: объективті және жұмыс жағдайының өзі тудыратын.

Объективті топ: педагогтің оқу-тәрбие процесіне қатысушылармен қарым-қатынасы және педагогтің іс-әрекетін ұйымдастыру; субъективті - педагогтің тұлғалық қасиеттері, оған мыналар кіреді: педагогтің құндылық-мотивациялық сферасының сипаттамалары, тұлғаның эмоционалдық ерекшеліктері - белгілі бір және үлкен дәрежеде әрекеттің табиғи қиындықтарына шамадан тыс сезімталдықты тудыратын биогендік, және социогендік – субъектінің эмоционалды күйлерді, ең алдымен, қолайсыз өзін-өзі реттеу әдістерін қолдану дағдылары.

Әдетте, білім беру ортасы педагогтердің психологиялық денсаулығының жай-күйіне әсер етпей қоймайтын көптеген стресс факторларының болуынан туындаған жоғары эмоционалдық жүктемемен сипатталады.

Көрсетілген қажу факторларына қарамастан, ең бастысы фактор– білім алушылардың күрделі контингенті болып табылады. Дәл осы фактордың әсеріне байланысты кәсіби қажу белгілері және педагогтердің психологиялық денсаулығының басқа да ақаулары жиі кездеседі.

Педагогтердің едәуір бөлігі мектепте жұмыс тәжірибесінің артуына байланысты алаңдаушылық, өз-өзіне сенімсіздік, шешімсіздік, қобалжу және әсерленгіштік, ұялшақтық сезімін көрсетеді. Бұл көрсеткіштер көптеген педагогтердің психикалық саласында қалыптасқан эмоционалды күйзелісті жеткілікті түрде растайды. Егер педагог өзін-өзі ұстай алмаса және жағымсыз эмоцияларды көрсетсе, немесе депрессиялық көңіл-күй мен қобалжу жағдайын бастан өткерсе, өз іс-әрекетінде сенімсіздік сезімін сезінсе, өзіне-өзі қанағаттанбау күшейеді.

Р.М. Айсина зерттеулерінде тұлғаның «сергек», «пассивті-агрессивті», «педантикалық», «пессимистік», «тәуелді», «уайымшыл» типтерінің белгілері сияқты индивидуалды-типологиялық сипаттамалар мен кәсіби қажудың сенімді байланысын атап өтті. Тұлғаның «экцентрик», «өзіне сенімді» типтерінің қасиеттері де анықтауыш ретінде әрекет ете алады [9].

Осылайша, педагог мамандығы өздерінің қызметіне тән факторлардың жеткілікті үлкен санымен анықталады және кәсіби қажудың елеулі тәуекелімен байланысты болады. Қажу синдромының алғашқы белгілерін диагностикалау үшін келесі әдісті қолдануарқылы зерттеу жүргізілді: «Қажуды экспресс-бағалау» сауалнамасы (В. Каппони, Т. Новак) [10]. Қажуды экспресс-бағалау 10 сұрақтан тұрады. Сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп жауап беру керек.

2-кестеде көрсетілген сөйлемдерге «иә» немесе «жоқ» деп жауап береді. Оң жауаптардың санын есептейді.

Кесте – 2. «Қажуды экспресс-бағалау» сауалнамасы

Жексенбі күні түстен кейін ертең жұмысқа бару туралы ойласам, демалыстың қалған бөлігі бұзылып кетеді.	ә	оқ
Егер менде зейнетке шығу үмкіндігі болса (стаж, мүгедектік), мен оны кешіктірмей жасаймын.		
Жұмыстағы әріптестер мені ызаландырады. Олардың күнделікті қайталанатын әңгімелеріне шыдай алмаймын.		
Оқушылар мен ата-аналар мені қалай ызаландыратынымен		

	салыстырғанда, әріптестерімнің ызаландыратыны түк емес.		
	Соңғы үш айда мен біліктілікті арттыру курстарына, конференцияларға және т.б. курстарға қатысудан бас тарттым.		
	Әріптестерге (оқушыларға, ата-аналарға) мен ойша қолданатын қорлайтын лақап аттар (мысалы, «ақымақтар») ойлап таптым.		
	Мен жұмысыммен «бір қолмен» айналысамын, оның жаңалығымен мені таңқалдыратын ештеңе жоқ.		
	Менің жұмысым туралы ешкім мен үшін жаңа ештеңе айта алмайды		
	Жұмысым есіме түскен бойда оны алып, лақтырып жібергім келеді.		
0	Соңғы үш айда мен жаңа бірдеңені табатын бірде-бір арнайы кітапты кездестірген жоқпын		

Нәтижелерді өңдеу:

Кәсіби қажу деңгейі ұпаймен бағаланады.

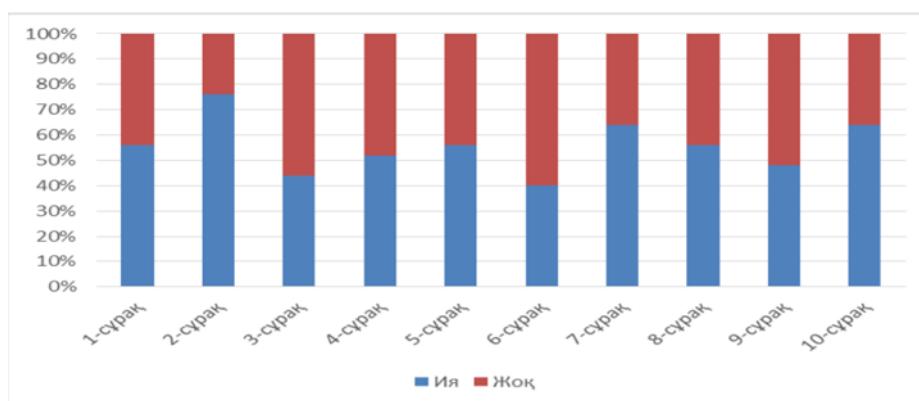
0-1 ұпай – төмен баға. Қажу синдромы сізге қауіп төндірмейді.

2-6 ұпай – орташа баға. Демалыс алу керек, жұмыстан босау керек.

7-9 ұпай – жоғары баға. Шешім қабылдау уақыты келді: жұмысты өзгертіңіз немесе өмір салтын өзгертіңіз.

10 ұпай – сыни бағалау. Жағдай өте ауыр.

Зерттеуге 30-50 жас аралығындағы 30 педагог қатысты. «Қажуды экспресс-бағалау» сауалнамасы бойынша зерттеу нәтижелері 1-суретте келтірілген.



Сурет – 1. «Қажуды экспресс-бағалау» сауалнамасы бойынша зерттеу нәтижелері

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, эксперименталды топтың педагогтерінде кәсіби қажубайқалады, бірақ әр шкаладағы деңгейлері өзіне тән ерекшеліктерге ие.

Кәсіби педагогикалық мәселелерді шешу процесінде эмоционалдық және коммуникативті шамадан тыс жүктемелердің болуы педагогтердің психологиялық денсаулығының бұзылуына айтарлықтай әсер етеді. Сонымен қатар, еңбек пен кәсіпке қанағаттану деңгейін төмендететін факторлардың қатарында қажу синдромының пайда болуы және дамуы әріптестер мен басқа адамдар тарапынан төмен әлеуметтік қолдау болып табылады.

Стресті кәсіби факторлардың әсерінен педагог барлық жағымсыз салдарларға әкелетін эмоционалдық ресурстарды үнемдеуге жүгінеді: «назар аудармау», яғни стрестік жағдайларды эмоционалды елемеу. Білім алушылар ұжымының ерекшелігін педагогтердің жеке тұлғасына деструктивті әсер ететін және эмоционалды күйзелістің пайда болуына әкелетін сыртқы факторлардың бірі ретінде қарастыруға болады.

Осылайша, педагог мамандығы олардың қызметіне тән факторлардың жеткілікті үлкен санымен анықталатын кәсіби қажудың елеулі тәуекелімен байланысты.

### Қолданылган әдебиеттер тізімі

1. Маслах, Кристина. Практикум по социальной психологии / Эйала Пайнс, Кристина Маслах. - 4. изд., междунар. - СПб. и др.: Питер, 2000. - 522 с.
2. Г.Селье. Стресс без дистресса: учебник / Г.Селье. - М.: Прогресс, 1982. – с. 105-106.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях: учебник / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Василенко А.Ю. Феномен эмоционального выгорания личности в контексте самоактуализации [Текст] : монография / А. Ю. Василенко. - Новосибирск : Центр развития научного сотрудничества (ЦРНС), 2012. - 105 с.
5. Kondo K. Burnout syndrome // Asian Medical J. 1991. N 34 (11).
6. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова. // Вопросы психологии. - 2005. - № 2. – С. 96 – 104.
7. Мизонова О. В. Роль психологического образования в подготовке специалистов / Ценности гуманитарного образования в поликультурном социуме: материалы Всерос.науч.-практ.конф.(Саранск, 29-31 окт. 2009 г.) – Саранск, 2009. – С. 253-256.
8. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
9. Айсина Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации: Электронный ресурс.: Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. -Москва, 2007.
10. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) – стр. 2