

ӘОЖ -159.9

ПЕДАГОГТЕРДІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СҮЙЕМЕЛДЕУ ШАРТТАРЫ

Отарбаева Жансая

otarbaeva_zhansaya@mail.ru

1 курс докторанты

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
Қазақстан, Нұр-Сұлтан

5068

Соңғы жылдары етек алып отырған адамның денсаулығына қатысты пандемиялық жағдай кез-келген адамға әсерін тигізуде. Адам-адам жүйесіндегі қызмет ететін мамандардың кәсіби іс-әрекетінде жанама байланыс пен қашықтан қатынас жасау – күрделі проблемаларды тудырып отыр. Оған қоса, білім беру саласында қызмет ететін педагогтердің оқушылардағы білім сапасын ойдағыдай қамтамасыз ете алмай отырғаны едәуір қынжылтады. Оқу-тәрбие үрдісіндегі тұрақсыздықтың өршуі, белгісіздік жағдайдың туындауы педагогтің жеке басына, психологиялық ахуалына да әсерін тигізіп отыр.

Пандемиялық кезеңде оқу үрдісіндегі келеңсіз жағдайлар салдарынан педагогтер арасында стресстік күйзеліске ұшырау байқалады. Осы орайда педагогтердің психологиялық денсаулығын қамтамасыз ететін іс-шараларды ұйымдастыру, оларға психологиялық қолдау көрсету қажеттілігі күннен күнге артып келеді. Сондықтан да біз өз мақаламызда елдің болашағы – жастарымызға білім нәрімен сусындыратын педагогтердің психологиялық ресурстарын ұлғайту, қуаттану шарттарын айқындау – өзекті мәселе деп білеміз.

Балалармен жұмыс істейтін педагог мамандардың эмоциялық қажу синдромының айқын көрінуін алдын алу және төмендетуді психологиялық қамтамасыз етуді ұйымдастыруға негіз болатын Я. Антоновскийдің теориялық концепциясын қарастыруға болады. Ғалымның тұжырымдамасы бойынша кәсіби іс-әрекет жағдайында әрбір маман иесі өзінің психикалық денсаулығын қамтамасыз ететін шарттарды айқындай алу қажет. Яғни педагог өзінің мүмкіндіктері мен мектеп қойып отырған талаптарды сәйкестікте сезіне білуі, өзінің шынайы мүмкіндіктерін дұрыс бағалай білуі, педагогикалық жағдайдың өзі және кәсіби үшін қаншалықты маңызды екендігін түсіне білуі, өзінің тәуелсіздігі мен дербестіктігінің мән-мағынасын сезіне білуі, өзінің тұлғалық мәнділігін және өз іс-әрекетінің тиімділігін сезіне білуі, өзінің басынан өтіп жатқан эмоциялық күйлерін сөзбен жеткізе алуға ептілігін көре білуі қажет. Аталмыш факторлар педагогтың тұлғалық және кәсіби қабілеттерінің позитивті дамуын қамтамасыз етеді. Ал бұл өз кезегінде стресстік күйзелісті төмендетеді, өзіне, қоршаған ортаға деген сенімділікті арттырады, сондай-ақ, психологиялық құзыреттілігін жетілдіруге көмектеседі.

Әлбетте, егер педагогтердің бойынан эмоциялық күйзеліс, кәсіби құлдырау байқалатын болса, онда дер кезінде олардың өзіне деген сенімділігін арттыруға бағытталған, өзін-өзі басқара алуға қажетті ресурсты шығаруға бағытталған, басқаша сөзбен айтқанда, стресстік күйзелісін төмендетуға арналған арнайы психологиялық қызмет көрсетудің іс-шараларын жүзеге асыру қажет.

Практикалық психология саласы тұрғысынан психологиялық қызмет көрсету бірнеше міндеттерден тұрады. Бұл дегеніміз педагогтерге психологиялық сүйемелдеудің негізгі кезеңдері болып табылады.

Енді осы стресстің алдын алу, кәсіби қажуды болдырмауға бағытталған кешенді қызмет көрсетудің нақты іс-шараларын көрсететін болсақ, оған:

1. Диагностикалық қызмет.
2. Бекіту жұмыстары.
3. Түзету іс-шаралары.
4. Түзету жұмысының тиімділігін анықтау істері.
5. Жеке даралық кеңес беру қызметтері жатады.

Психологиялық сүйемелдеудің диагностикалық қызмет сатысында психолог клиентпен өзара әрекеттесе отырып, маңызды мәселені шешетін іс-шараларды, стресстің алдын алу және кәсіби деформацияны түзету бағдарламасын құрастырып алады.

Психодиагностикалық қызмет арқылы жинақталған ақпарат, стресске тәуекел болатын факторды және педагогтердің кәсіби қажуына әсер ететін факторларды анықтауға, сондай-ақ, маңызды проблеманың көріну деңгейін, қандай дәрежеде екенін анықтауға мүмкіндік береді.

Бекіту жұмыстары барысында педагогтердің психологиялық мәселесін шешуге көмектесу үшін психологпен өзара әрекетте болу керек. Осы кезеңде педагогтермен бірлесе жұмыс істеудің негізгі ережелері мен басты қағидалары таныстырылады.

Психологиялық сүйемелдеуді қамтамасыз ететін психолог пен педагогтің өзара бірлесе жұмыс барысында педагог өзінің психологиялық проблемасын шешуге көмектесетін мынадай психологиялық ақпараттар алады: кәсіби қажудың факторлары мен психологиялық белгілері, тиімді қарым-қатынас жасау мен белсенді тыңдау, коммуникацияның дағдыларын меңгеру, реттеуші мінез-құлықтың тиімді формалары, өзін-өзі басқару әдістерін меңгеру және мазасыздық пен психологиялық-эмоциялық қысымнан арылуға педагогтің өз-өзіне көмектесуді меңгеру.

Психологиялық сүйемелдеу іс-шарасының түзету сатысында стресстің, кәсіби қажудың алдын-алуға және диагностикалық саты барысында анықталған кәсіби шаршаудың жоғары деңгейімен байланысты, мінез-құлықтың конструктивті емес модельдерін, адекватты емес өзін-өзі бағалау және талаптану деңгейін, эмоциялық күйзелістерді вербализациялауға қабілетті бола алмау себептерімен жұмыс істеуге бағытталған іс-шаралар ұйымдастырылады.

Түзету жұмысы психологиялық тренинг - топтық сабақ түрінде өткізіледі. Тренинг барысында топ тұлғааралық өзара әрекет тәсілдерін тиімді меңгеруді, өз-өзіне сенімділікті арттыру, мазасыздықты басу, қарым-қатынас қабілеттілігін арттыру және коммуникативті дағдыларды дамыту, конфликтілі жағдайды тиімді шешудің техникаларын меңгеру, мазасыздықтан арылу үшін педагогтің өз-өзімен жұмыс жасай алуға үйренеді және стресске тұрақтылықты жоғарылатуды игереді.

Тренинг барысында теориялық және практикалық тұрғыда релаксация, медитация, өзін-өзі реттей алу дағдыларын дамытатын өзіне-өзі көмектесу әдістерімен танысады. Реттеуші мінез-құлықтың конструктивті моделдерін меңгеруге үйренеді (өз-өзіне сенімділікті арттыру, уақытты жоспарлау, позитивті ойлауды қалыптастыру, тұлғааралық қарым-қатынастың коммуникативті дағдылары, позитивті және белсенді өмірлік ұстанымдарды қалыптастыру, конфликтілі жағдайды шешудің тиімді техникалары, өмірлік қуаттану көздерін табу). Психологиялық сүйемелдеу кезінде тренинг кәсіби қажу синдромының алдын алу және түзету ретінде педагогтерге психологиялық көмек көрсету түрінде енгізіледі. Тренингті педагогикалық ұжымға да, оқушылармен бірлесе де және басшыларға арнап жүргізуге болады.

Педагогтерге арналған тренинг. Педагогтер үшін тренинг диагностика нәтижесін ескере отырып арнайы тренинг бағдарламасы құрылады. Мұнда негізгі мәселе стресстен қашу ептілігі емес, одан неғұрлым оптимальді тұрғыда шыға алу жолын таба алуға қабілеті болып табылады, яғни педагогтер психологиялық өзін-өзі реттей алу әдістерін, өзінің потенциалдары мен оқу-білім ортасының талаптары арасында сәйкестікті басқара алу, өзінің мүмкіндіктерін адекватты бағалауға, бастан кешірген эмоциялық күйді вербализациялауға деген қабілеттілікті үйренеді.

Мұндай тренинг ретінде уақытты тиімді пайдалануға, өзінің және басқалардың уақытын басқара алуға үйретуге болады. Уақытты дұрыс бөлу шамадан тыс немесе жеткіліксіз жүктемемен байланысты стрессті басуға көмектеседі. Кәсіби деңгейде ұйымдастырылған тренингтің тағы бір маңызды ерекшелігі топтық іс-әрекет барысында пайда болатын стресстік жағдайларға бағытталуы қажет. «Миға шабуыл», жиналыстар, келіссөздер жұмыстың тиімді бөлігі болса да, осының барлығы педагогтердің жүйке жүйесінің қызметінің шиеленістерімен байланысты. Басшыларға немесе мектеп әкімшіліктеріне арналған тренинг. Басшылар үшін тренинг дербес жүргізілуі тиіс, яғни топтық сабақ үшін уақыт үнемдеу – маңызды мәселе. Мектеп әкімшілігі үшін аптасына 1-2 рет директор кабинетінде жүргізуге болады. Барлық күш сәтсіз стратегияларды қолдануды минимизациялауға жұмсалады. Кәсіби шаршауды сүйемелдеуді қамтамасыз ететін түзету жұмысының тиімділігін бағалау кезінде жүргізілген тренингтік жұмыс қаншалықты әсер ете алғанын анықтау үшін, кәсіби қажуды айқындау үшін психодиагностикалау әдістері

қолданылуы керек. Психодиагностикадан алынған нәтижелер бойынша жеке дара психоконсультациялық жұмыстар жүргізіледі.

Педагогтің кәсіби іс-әрекеті жағдайынан басқа да жалпы адам өмірінде өмірлік маңызы бар оқиғалар (отбасы құру, жеке махаббат сезімі, туғандарынан айырылу, балаларының мектеп бітіруі, мамандық таңдауы мен оқу орнына түсуі, жаңа ортаға бейімделуі, мамандығы бойынша қызметке орналастыру, ұжымның талап-тілектеріне мойынсыну мәселелері және т.б. проблемалар) адам бойында стресстік жағдайдың алғышарттарын құрайды. Осындай стресстердің алдын алу үшін көптеген әдіс-тәсілдері бар. Төменде көрсетілетін стресстің алдын алу әдістерін тек педагогтерге ғана емес, кез-келген проблемалық тұғырыққа тірелген адамға психологиялық көмек көрсету кезінде қолдануға болады.

Өмір бейнесін өзгерту. Өмір бейнесі – бұл біздің таңертеңнен кешке дейінгі күнделікті өміріміз, әрбір апта, әрбір ай, әрбір жыл. Белсенді және релаксациялық өмір бейнесі бастапқы еңбек күні, тамақтану тәртібі, қозғалыстық белсенділік, және демалыс және ұйықтау сапасы, қоршаған ортамен өзара қарым-қатынас, стресске деген жауап және басқалар болып табылады. Біздің өмір бейнеміз қандай болатыны-салауатты, белсенді немесе денсаулығы жоқ, пассивті өзімізге байланысты. Егер адам өзінің негізгі өмірлік қағидаларына жағымды әсер ете алса, релаксация және концентрация өмір бейнесінің негізгі бөлігі етіп жасауға ұмтылса, онда адам эмоциялық тепе-теңдікті қамтамасыз ете алады және стрессогенді факторларға сабырлы жауап бере алады. Жалпы адам ағзада болып жатқан сол немесе басқа процестерге саналы түрде жауап бере алады, яғни өзін-өзі реттей алу қабілетіне ие бола алады.

Ауторегуляция немесе өзін-өзі реттей алу. Ауторегуляцияның көмегімен стрессті алдын алу шараларының негізгі төрт әдісін бөліп көрсетуге болады:

- Релаксация немесе босаңсу;
- Стресске қарсы тұру «шекарасы»;
- Қауіпті (өткір) стрессте алғашқы көмек көрсету;
- Тұлғалық стресске өзіндік талдау жасау.

Егер адам кездейсоқ стресстік ситуацияға тап болса (біреу ренжітсе, бастық ұрысса немесе үйдегі біреу ашуландырса) - өткір стресс басталады. Ол үшін ең алдымен барлық ерік-жігерді қолға алып, өткір стресстің дамуын тежеу үшін, өзіне «ТОҚТАТ!» деген бұйрық беру керек. Өткір стресс күйінен шығу үшін, сабырлықты шақыру үшін, өз-өзіне көмек берудің эффективті тәсілін табу керек. Әдетте, қазақ халқы тұрғысынан, имандылық бағытта құдайдың құдіреттілігіне сенімділік тәсілі қолданылып жатады. Сонда адам кез-келген уақытта пайда болуы мүмкін критикалық ситуацияда сол әдісті қолданып жылдам жол таба алады.

Өзіндік тұлғалық стрессті қалай анықтауға болады. Адам өзінің стресстік ситуациясын түсіну өте маңызды: біріншіден, әрбір адамда стресстің пайда болуы индивидуалды; екіншіден стрессте бір ғана себеп бола алмайды, себептер алуан түрлі болады; үшіншіден, болған ситуациядан шығудың неғұрлым тиімді жолын табуға болады.

Стресстер күнделігі. Неғұрлым қолайлы әдіс тұлғалық стресс өзіндік талдау жасау әдісі стресстер күнделігі болып табылады. Бұл әдіс аса қиын емес, алайда шыдамдылықты қажет етеді. Бірнеше апта бойы мүмкіндігінше күнделікті күнделік-дәптерге жазып отыру керек: қашан және қандай жағдайларға байланысты стресс белгілері байқалды. Өзінің бақылауларын және сезімдерін жұмыстан кейін немесе ұйықтар алдында жазу керек, себебі сол кезде оқиғаны толық еске түсіруге болады.

Күнделіктегі жазбаларды талдау қандай оқиға немесе өмірлік ситуациялар стрессті туындатқанын тез анықтауға болады. Жазбаларға талдау жасау арқылы тәуліктің қай уақытында келеңсіздіктер пайда болатынын, (жұмыста немесе үйге оралғанда) айқындауға болады. Стресстер күнделігінің көмегімен адам өзіне өмірде не кедергі жасайтынын, тұлғалық стрессті не тудыратынын анықтауға болады.

Стрессті шешудің тағы бір жолы - конфликтіні толығымен шешу, келіспеушілікті қалпына келтіру және татуласу. Егер мұны жасау мүмкін болмаса, конфликтіні логикалық түрде мәнділігін түсіру, мысалы, ренжіткен адамды ақтаудың жолын іздестіру. Немесе көз алдына елестете отырып, ренжіткен адамды кешіру.

Денсаулықтың жақсаруына ғана емес, жетістікке әкелетін, үнемі өмірдің және әрекеттердің қанағаттану жақтарына көңіл аудару керек. Адам ағзасының жалпы тұрақтылығын арттыратын белсенді тәсілдерді үш топқа бөлуге болады:

- Бірінші топ – әсер етудің тәндік факторларын қолданатын тәсілдер - бұл дене шынықтыру, жүгіру, қимыл-әрекеттік жаттығулар, шомылу.
- Екінші топ – аутогенді жаттығулар, психотерапия, гипноз.
- Үшінші топ – биологиялық белсенді заттармен байланысты ағзаның жалпы тұрақтылығын көтеру.

Релаксация немесе босаңсу – бұл тәндік немесе психикалық шиеленістен біртіндеп немесе толығымен арылуға болатын әдіс. Релаксация өте пайдалы әдіс, оны меңгеру өте оңай, оған арнайы білім немесе табиғи дарындылық қажет емес. Негізгі бір шарт бар – ол мотивация, яғни әрбір адам не үшін релаксацияны меңгергісі келетінін саналы тұрғыда ұғынуы керек.

Концентрация немесе зейінді бағдарлау. Зейінді шоғырландыра алмау – стресспен байланысты фактор. Мысалы, үйде жұмыс істейтін әйел адамдар үш міндетті орындайды: үй шаруашылығы, аналық және ерлі-зайыптылық. Осы міндеттердің әрқайсысы әйелден ынта қоюды, зейінді шоғырландыруды және толықтай өзін соған берілуді талап етеді. Осы міндеттер стресстік ситуацияны тудыруға себеп болатын, орындап жатқан іс-әрекеттен әйелдің зейінін бөлетін импулстарды тудырады. Осылайша әйелдің зейінінің шашырауы, жан-жаққа бөле беруі салдарынан психикалық қажуға алып келеді. Мұндай жағдайда зейінді шоғарландыратын жаттығуларды орындау керек. Оны кез-келген уақытта орындауға болады. Алдымен үйде айналысқан дұрыс: жұмысқа кетер алдында таңертең, не кешке, ұйықтар алдында, немесе үйге келе салысымен үнемі жасап отыруға болады.

Тыныс алуды реттеу. Адам бұлшықеттік және психикалық түрде шиеленісті шығару үшін тыныс алуын саналы түрде басқара отырып, өзін сабырға шақыруға болады. Тыныс алуды ауторегуляциялау, релаксация және концентрациямен қатар стресспен күресудің мүмкін тәсілі болып табылады. Терең және бірқалыпты тыныс алуды ауторегуляциялау арқылы көңіл күйді көтеруге болады. Ең болмағанда, қандай да бір келеңсіз жағдай туындағанда, сол келеңсіз жағдайдың ары-қарай өршіп кетпеуі үшін адам ішінен асықпай 10-ға дейін санаудың өзі де көмектеседі.

Тыныс шығару жалғасымын күшейту тыныштануға және толықтай релаксацияға мүмкіндік береді. Сабырлы және тыныштық күйде тұрған адамның тыныс алуы, стресс күйдегі адамның тыныс алуынан ерекшеленеді. Осыған орай, тыныс алу ритмі бойынша адамның психикалық күйін анықтауға болады. Ритмдік тыныс алу жүйке жүйені және психиканы тыныштандырады.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. — СПб.: Речь, 2005. — 283 с.
2. Суховершина Ю.В. Тренинг делового (профессионального) общения. Академический проект; Трикста. –М.: 2006.
3. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. - М.: Школа-Пресс, 2010. - № 6. - С. 57-63.
4. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. - СПб.: Питер, 2013.
5. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина «Психодиагностика стресса: практикум» , Казань:КНИТУ – 2012.