

САПИЕВА, М.С., КУСКАДАМОВА, К.С.

«МУЗЫКАЛЬК БІЛІМ БЕРУ» БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫН ҚҰРАСТЫРУ ТӘЖІРИБЕСІ

Мақала «Музыкалық білім» мамандығы бойынша модульдік білім беру бағдарламасын дамыту мәселесіне арналды. Болашақ музыка пәні мұғалімдеріне арналған арнайы дайындық мазмұнына талдау жүргізілді, түлектерді психологиялық-педагогикалық және арнайы дайындықтарға бөлінетін кредиттердің көлемі анықталды.

Мақаланың мәнін ашатын сөздер: Музыкалық білім, білім беру бағдарламасы, модульдер, құзыреттілік, арнайы дайындық.

САПИЕВА, М.С., КУСКАДАМОВА, К.С.

ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Статья посвящена проблеме разработки модульной образовательной программы по специальности «Музыкальное образование». Проведен анализ содержания специальной подготовки будущих учителей музыки, представлено соотношение кредитов по психолого-педагогической и специальной подготовки выпускников.

Ключевые слова: Музыкальное образование, образовательная программа, модули, компетенции, специальная подготовка.

УДК371.121

Аканбаев Б.Н.,

А. Байтұрсынов атындағы ҚМУ,
гуманитарлық әлеуметтік факультетінің
2 курс магистранты

МЕКТЕП МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІП КЕТУІНІҢ АЛДЫН АЛУ

Түйіні

Мақалада мектеп мұғалімдерінің эмоционалды күйіп кетуі жайлы сөз болады. Осыған ұқсас тақырып бойынша басқа да ғалымдардың зерттеулері жинақталып, сараланып, талданып, авторлық қорытындылар жасалынды. Осынау көмескі байқалатын, – әсері орасан құбылыстың шығу себептері жан-жақты қарастырылып, профилактика шаралары туралы кеңестер беріледі. Сол симптом мұғалімде байқалған жағдайда қалай әрекет ету керектігіне баса назар аударылды. Бұл мақаланы мұғалімдердің эмоционалды күйіп кетуден сақтауға арналған диссертациялық жұмыстың қорытындысы ретінде қарастыруға болады.

Мақаланың мәнін ашатын сөздер: эмоционалды күйіп кету, мектеп мұғалімдері, кәсіби күйіп кету, күйіп кету белгілері, тұлға.

Қазіргі заманғы стандарттарға сай жұмыс жасау үшін мұғалім тек кәсіби құзыретті маман ғана болмай, сондай-ақ физиологиялық және психологиялық дені сау адам болуы тиіс. Осы орайда ақпараттар мен қарым-қатынастың көптігінен мұғалім мамандығын таңдаған адамдар эмоционалды күйіп кету синдромына жиі шалдығып жатады [1].

Эмоционалды күйіп кету дегеніміз не? Дәстүрлі анықтамаларынан бастайық. Әдетте кәсіби күйіп кету созылмалы стрестік жағдайда пайда болып, маманның эмоционалды-энергетикалық және жеке тұлғалық ресурстардың сарқылуына алып келеді. Бұл халықпен жұмыс жасайтын кәсіпкердің: педагогтар, әлеуметтік қызметкерлер, психологтар, менеджерлер, дәрігерлер, журналистер, кәсіпкерлер және саясаткерлердің ең қауіпті кәсіби «деформациясы» болып есептеледі. Бұл құбылысты ең алғаш зерттеген Кристина Маслач өз кітабын: «Эмоционалды күйіп кету – жанашырлық үшін төлемақы» деп атауы да себепсіз емес.

Кәсіби күйіп кету кері эмоциялардың іштей жиналып, соған сәйкес «демалу» мен «босансудың» болмауынан туындайды. А.Мороу (Morrow, 1981) іштей кәсіби күйіп кету синдромындағы қызметкердің эмоционалды жағдайын айқын көрсететін кескін жасайды: «Күйген психологиялық сым иісі».

Ғылыми негіздемеге сәйкес, біз кәсіби күйіп кетуді тұтастай қарастырамыз – бұл тұлғаның кәсіби терең деформациясы.

Күйіп кету – бұл әлеммен байланысты жоғалту, өз-өзінен, өзге адамдардан, жалпы өмірден алшақтау. Сонымен қоса басқа да жағымды эмоцияларға деген сезгіштік жойылады. Күйіп кетудің терең деңгейлерінде оны «өмір ішіндегі өлім» деп атауға болады [2].

Кәсіби күйіп кету синдромы бірте-бірте дамиды. Ол кәсіби тиімсіздіктің сатылары ретінде **үш кезеңнен** өтеді:

Бірінші кезеңі эмоцияларды басумен, сезімталдықтың және жаңа уайымдардың жойылуымен сипатталады. Маманда барлығы жақсы бірақ, кенеттен жалығуды және жан дүниесінің бостығын сезінеді. Жағымды эмоциялар жоғалады. Отбасы мүшелерінен алшақтау пайда болады. Қанағатсыздық, алаңдаушылық жағдайы туындайды. Үйге келе жатып: «Маған тиіспендер, өз жөніме қалдырыңдар!» деп айтқысы келетін кездер көбірек бола бастайды.

Екінші кезеңде оқушылармен түсініспеушіліктер туындайды. Маман өз әріптестерін елемей сол ұжымның ішінде әріптестері туралы әңгемелер айта бастайды. Кейінірек еле-меушілік оқушылардың қатысуымен де өтуіне көшеді. Басында бұл қиын тоқтатылатын антипатия, кейінірек жағымсыз қабылдау ошақтары пайда болады. Маманның бұндай қылықтары – ол өзі түсінбейтін организмінің қарым-қатынас кезіндегі шектен тыс өзін-өзі сақтауға ұмтылысы.

Үшінші кезеңде өмір құндылықтары туралы түсініктері босансиды. Өмірге көзқарасы «жайбарақат» күйге көшіп, адам барлығына, тіпті, өз өміріне де немқұрайлы қарайды.

Әдетте ол әлі де құрметті сыртқы келбетін сақтауы мүмкін, бірақ оның көздері отын жоғалтып, бірдеңеге деген қызығушылығын жоғалтады. Оның жан дүниесінде салқындық сезімі орын алады [3].

Бұндай эмоционалды күйіп кетудің бірнеше факторлары болады. **Біріншісі ретінде жеке тұлғалық факторларды айтуға болады.** Бұл, бірінші кезекте, жұмыс орнындағы өзінің бағасын білуі, кәсіби өсу мүмкіндіктері, автономия және басшылық тарапынан қадағалау деңгейі (А.Панс, 1982). Егер маман өз іс-әрекеті мен жұмысының маңыздылығын сезсе, оның алдында эмоционалды күйіп кету дерті қаупі туындамайды. Ал егер де оның көз алдында жұмыс мәнсіз болса, дерт жылдам дамиды. Синдромның дамуына мұғалімнің кәсіби өсуіне қанағатсыздық, қоршаған адамдардың пікіріне алаңдаушылық және өздігінен жұмыс жасаудың жеткіліксіздігі әсер етеді.

Рөлдік факторлар. Зерттеулер көрсеткендей, «күйіп кетуге» рөлдік қақтығыстар мен рөлдің анық бекітілмеуі, сонымен қоса қызметкерлер іс-әрекеттерінің бір-бірімен келіспеу жағдаяттары: біріккен күш жұмсаудың болмауы, сонымен қоса бәсекелестік те қатар жүреді (К.Кондо). Ал бірігіп тәртіппен әрекет ету, жұмыс жүктемесі айтарлықтай артық болғанның өзінде, бөлініп бекітілген жауапкершілік жағдайындағы келісілген ұжымдық жұмыстар қызметкерді эмоционалды күйіп кетуден қорғайды.

Ұйымдастырушылық фактор. «Күйіп кетудің» дамуына көп сағаттық жұмыс та әсер етеді, бірақ барлық жағдайда емес – белгісіз ұйымдастырылған функционалдық қызметтер мен дұрыс бағаланбаған еңбектер. Іс-әрекеттің ұйымдастырылуында қызметкерге басшының жауапкершілікті ұсынбауы да, қызметкерде өз іс-әрекетінің маңыздылығы мен бағасын түсінбеуі күйіп кету факторларының бірі болып табылады [4].

Қызметкерге кәсіби күйіп кетудің алдын алуға көмектесетін қасиеттерді қарастырайық

Біріншіден, бұл келесідей жеке-тұлғалық ерекшеліктер:

- жақсы денсаулық;
- өзінің физикалық жай-күйіне саналы, мақсаттылы қамқорлық жасау (мысалы, спортпен шұғылдану және салауатты өмір салтын ұстану);
- өзін-өзі жоғары бағалау және өз-өзіне, өзінің қабілеттері мен мүмкіндіктеріне болған сенімділік.

Екіншіден, күйіп кету қаупінен келесідей адамдар сақтанады:

- кәсіби стрессті жеңе білу тәжірибесі бар;
- шиеленісті жағдайда жүйелі өзгере алу қабілеті бар;
- жоғары қозғалғыштық қабілет иегері;
- ашық мінезді;
- көпшіл;
- дербес немесе тәуелсіз;
- өз күштеріне сүйеніп жұмыс жасау ынтасы бар адамдар.

Үшіншіден, бұл адамдардың ерекшеліктері:

- өз-өзінде позитивті, оптимистік ұстанымдар мен құндылықтарды қолдау және қабілеттерді қалыптастыру [5].

Күйіп кетудің алдын алу және көмек. Күйіп кетуді байқаған жағдайда қолданатын шаралар.

Қазіргі заманғы жағдаяттарда кәсіби стресс пен кәсіби күйіп кетуді толықтай жұмыс барысынан алшақтату мүмкін емес. Бірақ оның жұмыскерге беретін әсерін айтарлықтай бәсеңдетуге болады. «Кәсіби күйіп кету» синдромымен кездесуден қалай құтылуға болады:

- Өз-өзіңізге мұқият болыңыз – бұл шаршау синдромын уақытылы байқауға мүмкіндік береді.
- Өзіңізді сүйуге, не болмаса жай ғана ұнатуға тырысыңыз.
- Өзіңіздің мүмкіндіктеріңіз бен бейімділіктеріңіз бойынша жағымды жұмыстарды тандаңыз. Бұл сізге өзіңізді, өз-өзіңізге деген сенімділікті табуға көмектеседі.
- Жұмыстан бақыт немесе құтқарылу жолдарын іздеуді доғарыңыз. Ол – пана емес, өздігінен жақсы іс-әрекет.
- Басқа адамдардың орнына олардың өмірін сүруге тырысуды доғарыңыз. Өмір – сіздікі. Адамдардың орнына емес, адамдармен өмір сүріңіз.
- Өзіңіз үшін уақыт табыңыз. Сіз тек жұмыс уақытыңызға ғана емес, жеке өміріңізге де құқығыңыз бар.
- Күнделікті оқиғаларды саналы түрде талдауды үйреніңіз. Болған оқиғаларды кешке отырып қайта қарастыруды дәстүрге айналдыруға да болады.
- Егер сіз біреуге көмектескіңіз келсе немесе оның орнына жұмысын істеп бергіңіз келсе, өзіңізге сұрақ қойыңыз: бұл оған қаншалықты керек? Мүмкін, ол өзі-ақ шеше алатын шығар [6].

Күйіп кету белгілерін байқаған жағдайда не істеу керек?

Ең алдымен, «оның» бар екенін мойындау. «Мен кәсіби күйіп кетуге шалдықтым» деп өз-өзіне мойындау қиын. Оған қоса өмірлік қиын жағдайларда саналы түрде сезілмейтін ішкі қорғаныш механизмдері қосылады. Олардың арасында: оңтайландыру, жарақат тудырушы жағдаяттарды ысырып тастау сезімдері мен дененің «қатып қалуы».

Адамдар көбіне бұл жағдаяттарды дұрыс бағаламайды – өздерінің «күштерінің» көрінісі деп көреді. Кейбір адамдар өздерін қиын жай-күйден активтілікке кету арқылы қорғайды: мәселе туралы ойламауға тырысады немесе өздерін жұмысқа, өзін өзге адамдарға көмекке толықтай арнайды. Өзгелерге көмек, әрине, біршама уақытқа жеңілдік алып келетін де шығар, бірақ уақытша ғана. Егер ол қажетті көмектің орнына назарды басқа жаққа бұрып кетсе, аса активтілік өз зиянын алып келуі де мүмкін [7].

Есте сақтаңыз: сезімдерді бұғаттау және белсенділік, сіздің қалпына келуіңізді баяулатады

Сіздің қалпыңызды өзге адамдардың физикалық және эмоционалдық қолдауы жеңілдетуі мүмкін. Одан бас тартпаңыз. Өз мәселенізді ұқсас жағдайда болып, өзін жақсы сезінетін адамдармен талқылап көріңіз.

- Өз сезімдеріңізді жасырмаңыз. Эмоцияларыңызды көрсетіңіз және достарыңызға сізбен бірге ол туралы талқылау жүргізуге қысылмаңыз.

- Болған жағдай туралы сөз қозғаудан қашпаңыз. Өзгелермен немесе жеке өзіңіз отырып өткен тәжірибеңізді қайта қарау мүмкіндіктерін пайдаланыңыз.

- Басқалар көмек ұсынып немесе сөйлеуге мүмкіндік бергенде, өзіңіздің ұялшақтық сезіміңізге сізді тоқтатуға рұқсат бермеңіз.

- Күйіп кетуге сай қиын жай-күй өз-өзінен кетеді деп есептемеңіз. Егер қажетті шаралар қолданбаса, олар сізді ұзақ мерзім бойы мазалайтын болады.

- Ой толғау, демалыс пен ұйқыға жеткілікті уақыт бөліңіз.

- Өзіңіздің тілегіңізді отбасыңызға, жұмысыңызға және достарыңызға тура, түсінікті және әділ айтуды үйреніңіз.

- Күн тәртібін дұрыс жоспарлаңыз [8].

Егер сіз күйіп кетудің болып жатқанын және ол өте тереңгі деңгейге жеткенін сезінсеңіз, есте сақтаңыз: жарақаттық тәжірибеге жауап қайту мен сезімдерді ояту бойынша маманданған жұмыс керек. *Маған маманның көмегі керек* деп мойындау, нағыз ерлік деуге болады.

Алдымен қиын жұмыстардың бірі болады, сезімдердің сыртқа шығуына көмектесіп «тасбауырлықтан» айыру басты мақсат. Бұл өз-өзіңізді қолда ұстауыңызды жоғалтуға әкелмейді, бірақ бұл сезімдерді басу невроздар мен физикалық проблемаларға әкеледі. Оған қоса жойқын күші бар «улы» сезімдермен (агрессиялық) арнайы жұмыс қажет. Бұл жұмыстардың нәтижесі ретінде ішкі кеңістіктің «тазартылып», жаңа сезімдерге орын босатылады.

Мамандандырылған жұмыстың келесі кезеңі – *өмірлік аңыздарыңызды*, мақсатыңыз бен құндылықтарыңызды, өзіңізге, өзгеге және жұмысыңызға деген қатынастарыңызды қайта қарастыру. Бұл жерде өзіңіздің «меніңізді» орнықтыра отырып қабылдау, өміріңіздің құндылығын түсіну, өз өміріңізге және денсаулығыңызға деген жауапкершілікті мойындап жұмысқа кәсіби көзқараспен қарау маңызды.

Тек қана осыдан сон, әр қадам сайын, сіздің қоршаған адамдарға деген көзқарасыңыз бен олармен қарым-қатынасыңыз өзгереді. Өзіңіздің кәсіби рөліңізді жаңадан қабылдау мен қоғам арасындағы іс-әрекеттеріңізді қайта қарау басталады. Адам өз күшіне деген сенімділікке ие болады. Бұл дегеніміз – тұлға кәсіби күйіп кету синдромынан арылып тиімді жұмыс істеп, өмір сүруге дайын [9].

Әдебиеттер тізімі

Аболин, М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / М. Аболин. – Казань, 1987. – 261 с.

Абрамова, Г.С. Практическая психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Акад: Проект, 2000. – 512 с.

Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Педагогика, 1991. – 246 с.

Александровский, Ю.Л. Состояния психической дезадаптации и их компенсация [Текст] / Ю.Л. Александровский. – М., 1976. – 272 с.

Социально-стрессовые расстройства [Текст] / Александровский Ю.Л. // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. М. – 1992. – № 2.

Новый подход к концепции личностного и профессионального развития учителя [Текст] / Аминов Н.А. // Вопросы психологии. – 1994. – №5. – С. 102–114.

Социально-психологические предпосылки специальных способностей школьных психологов [Текст] / Аминов Н.А., Молоканов М.В. // Вопросы психологии. – 1994. – № 6.

Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М. «Наука», 1997. – 380 с.

Условия деформаций развития личности и конструктивные силы человека [Текст] / Анцыферова Л. И. // Психология личности: новые исследования / Под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М. – 1998. – № 31. – 6 с.

Асмолов, Л.Г. Психология личности [Текст] / Л.Г. Асмолов. – М.: Смысл; Академия, 2002. – 441 с.

Изучение психологического содержания синдрома выгорания: Автореф. дипл. работы. МГУ, факультет психологии, 1994 [Текст] / Барабанова М.В. // Вестник Моск. Университета. Психология. – 1995. – №1. – С. 54–55.

Профессиональное выгорание и типы низко стрессоустойчивых педагогов [Текст] / Баранов А.А. // Ежегодник Российского псих-ого общества: Материал 3-его Всероссийского съезда психологов. 8 Т. СПб.: Изд. С-Петербур. Ун-та. – 2003. – Т. 1. – С. 287–289.

Баронина, О.Л. Психологическое здоровье современного учителя [Текст] / О.Л. Баронина.

Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 270 с.

Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – JL, 1988. – 165 с.

Социально-психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах [Текст] / Березин, Ф.Б., Барлас, Т.В. // Журн. невропат. и психиатрии им. С.С.Корсакова. – 1994. – Т. 94. – № 6. – С. 38–43.

Бодалёв, А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения [Текст] / А.А. Бодалёв. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 168 с.

Психологические проблемы профессионализации личности Бодров, В.А. // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / под ред. В.А. Бодрова М. – 1991.

Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность [Текст] / В.В. Бойко. – М.:Мысль, 1983. – 207 с.

Ежегодник Российского псих-ого общества: Материал 3-его Всероссийского съезда психологов. 8 Т. СПб.: Изд. С-Петербур. Ун-та. – 2003. – Т.1 – С. 304–308.

Мәлімет редакцияға түсті: 30.03.2018

АКАНБАЕВ, Б.Н.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Статья раскрывает состояние эмоционального выгорания учителей. Собраны различные исследования по данной теме, и сделан авторский вывод. Приводятся советы по профилактике эмоционального выгорания. Определены действия по устранению первых симптомов эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, учителя школы, профессиональное выгорание, симптомы выгорания, личность.

AKANBAEV, B.N.

PREVENTION OF BURNOUT OF SCHOOL TEACHERS

The article describes the emotional burnout of teachers. Here, various other studies on this topic are collected, and the author's conclusion is drawn. Advice is given on the prevention of this passively observed, but at the same time having a colossal consequence of the phenomenon. Particular attention is paid to what should be done when the first symptoms appear.

Keywords: emotional burnout, schoolteacher, professional burnout, burnout symptoms, person.