

БИЛИМ БЕРҮҮ СИСТЕМАСЫНДАГЫ ПЕДАГОГ ДОРДУН ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНДӨ ПСИХИКАЛЫК ЖАБЫР ТАРТУУНУН ТОПТОЛГОН БЕЛГИЛЕРИ (СИНДРОМУ)

Синдром «психического выгорания» у преподавателей в системе высшего образования

Syndrome of mental burnout of teachers in the education system

Бул илимий макалада «психикалык жабыр тартуунун» топтолгон белгилеринин табиятына анализ жүргүзүлдү. Коммуникативдик кесип окулдорунунун ишмердүүлүгүндө бул белгилердин негизги себептерин, ишрттарын жана анын калыптануу жолдору тууралуу маалымат берилди. Жогорку окуу жайдын мугалимдеринде кезигүүчү психикалык жабыр тартуунун топтолгон белгилерин алдын алуунун эффективдүүлүгүн арттырууга карата сунуштар жана жокко чыгаруунун жолдору сунушталды.

Урунттуу сөздөр: психологиялык жабыр тартуунун топтолгон белгилери; профессионалдык ишмердүүлүк; эмоционалдык чарчоо; адамдын озун сезуусунун бузулушу; сезим.

В данной статье дается анализ природы синдрома «психического выгорания», а также основные условия и причины его формирования у представителей коммуникативных профессий. Предложены эффективные направления профилактики и купирования синдрома «психического выгорания» у преподавателей высшей школы.

Ключевые слова: синдром психологическое выгорания; профессиональная деятельность; эмоциональное истощение; деперсонализация; чувство.

This article presents an analysis of the nature of the syndrome of mental burnout, as well as the main conditions and reasons for its formation in representatives of communicative occupations. Effective directions of prevention and relief of the syndrome of mental burnout among teachers of higher education

Keywords: syndrome psychological burnout; professional activity; emotional exhaustion; depersonalization; feeling.

Чет элдик психология практикасында отуз жылдан ашуун убакыттан бери психологиялык жабыр тартуунун топтолгон белгилери кенири изилденип келет. Ата мекендик психология практикасында бул багытта изилдоолор сейрек абалда. Чет элдик психологияда мындай синдром «burnout» деген термин менен танылуу, биздин тилге которгондо «жабыр тартуу» дегенди тушундурет. Азыркы мезгилде «жабыр тартуу» деген тушунуктун кептеген аныктамалары колдонулуп келет, жалпысынан алып Караганда стресстин таасиринин астында пайда болгон узакка созулган профессионалдык орточо интенсивдүүлүктө этүүчү стресстик реакция же синдром катары каралып келет. Натыйжада профессионалдык чейреде терс таасирин тийгизүүчү факторлордун таасири астында педагогдордун профессионалдык жекече деформациясынын өзгөчөлүктөрүн изилдеге мумкунчулугуне ээ болобуз.

Эн биринчилерден бул терминди Америкалык психиатр Х.Фреденберг тарабынан 1974 ж. киргизилген. Алгач кардарларга эмоционалдык чыналган атмосферада профессионалдык жардам керсетуу учурунда оорулуулар менен активдүү карым катышта болгон психикалык жактан соо адамдардын абалын психологиялык жактан мунездее максатында колдонулган. Биринчилерден болуп изилденүүчү топко психиатриялык клиниканын жана кризисттик борборлордун кызматкерлери кирген. Кийинчээрек изилденүүчү топко ким өз профессионалдык ишмердүүлүгүндө адамдар менен

активдүү карым катышта болгон баардык кызыкдар

адамдар изилдеге алынган (адам - адам сферасы).

Алгач психикалык «жабыр тартуу» деген тушунук - адам озун эч бир пайдасыз сезген, чаалыгып чарчаган абалды тушундургон. Бул синдромдун уламдан улам изилденип келишинин натыйжасында психикалык компоненттердин эле эмес психосоматикалык да компоненттердин да негизинде анын белгилери кенири масштабды камтыганына кубе болобуз. Копчулук учурда окумуштуулар «психикалык жабыр тартуу» синдромун психосоматикалык жактан адам озун сезуусу менен ооруудан аддыкы абал менен катышына кобуревк байланыштыгып изилдеге алганын байкоого болот.

«Психологиялык жабыр тартуу» синдромду изилдее багытындагы кыйынчылыктар бул синдромдо али кеп ачыла элек таанылбаган маселелердин бар экендиги менен о.э. кеп кыфдуулукка ээ мунезу менен, изилдеену туура жолго коюучу инструменталдык елчечу приборлордун жоктугу менен байланыштуу болгон. Бугунку кунде окумуштуулар «психологиялык жабыр тартуунун» жузден ашуун белгилерин белуп карал бизге сунушташууда. Алардын арасында адам табиятын булундуруучулукке алып келуучу: агрессия, езун езу жоготуп коюуу, кунеелуу сезуу, ар кандай кез карандылык, ден соолугунун начарлашы, энтигуу, уйкусуздук, ишке болгон кенулсуздук, алкаголду ашыкча колдонуп ичимдикке берилуу сыяктуу белгилер да кезигишет.

Изилдееге катышып ездерун «профессионалдык жактан жабьф тартканмын» же профессионалдык жактан жаны куч кубатка ээ болуп турам деген педагогдорду изилдовде алынган жыйынтыктарынын салыштырмалуу анализы боюнча карай турган болсок-кепчулук эркектер 39-40 жашында ездерун психикалык жабьф тарткан деп эсептешет экен, а копчулук аялдар ошол эле жаш куракта кесиптик жактан жаны куч кубатка ээ болуп тургандай сезишет экен. Кесиптик жактан жаны куч кубатка ээ болуп тургандай сезген мугалимдердин жаныланган куч кубатты сезуусунун маанилуу фактору ал мугалимдердин администрация тарабынан, чогуу иштегендер тарабынан колдоого ээ болгондугу менен байланыштуу болгон.

Психологиялык жактан жабьф тартууга езгече интроверттик мунезге ээ болгон кызматкерлер кеп чалдыгышат. Алардын индивидуалдык психологиялык езгечелуктеру коммуникативдик кесиптин профессионалдык талаптарына дал келбегендиги менен тушундурулет. Мындай типтеги адамдар жашоодогу ашып ташкан энергияга ээ болбойт. Тартынчаактыгы, тунттугу, уялчаактыгы, кысынган абалы менен белгилуу болуп бар болгон кенулун профессионалдык ишмердуулукке гана багытташат. Так ушундай типтеги адамдар гана бутундей эмоционалдык ынгайсыз абалдардын баарын ез ичине топтоп, терс таасирин тийгизген сар санааларды сыртка чыгарып сала албайт.

Америкалык окумуштуулар С. Маслаш жана С. Джексондун жургузген изилдеелерунун жыйынтыгына ылайык «психикалык жабьф тартуунун синдрому» уч турдуу бирок жалпы бутундукту чагылдырган компонентти сунуштайт: эмоционалдык жактан алсыроо, чаалыгуу, (деперсонализация), ээсиздендируу, (редуцирования личных достижений) жеке жетишкендиктеринин маанисин темендетуу [1].

Негизи эле “жабыр тартуу” деген тушунуктун негизинде эмоционалдык чарчоо алсыфоо турат. Мындай абал менен жабьфкаган адамдар бат чарчап, баардык болуп аткан нерселерге, кубулуштарга кайдыгер болуп эч нерсеге кенулу келбей калат. Мунун баары ал адамдын мунезунде, кыймыл аракетинде чагылып, эмоционалдык фондо сар санаанын ашыкча болушу менен же начарлашы менен байкалат.

Ээсиздендируу - мындай абал адамдын башка адамдар менен болгон мамилесинин бузулушунун натыйжасынан келип чыгат. Кээ бир учурда адамдын башка адамга ете эле кез каранды болгондугунун натыйжасында пайда болсо, айрым бир учурда ал адамдагы негативдик ойлордун ашыкча болушунун натыйжасынан келип чыгат. Айлана тегерегиндегилерге коллегаларына, окуучуларга студенттерге карата текеберлик менен мамиле кылган сезимдин натыйжасында пайда болот.

Жеке жетишкендиктерин маанисин темендетуу (редуцирования личных достижений) мындай абал адамда езун жана езунун жеке жетишкен профессионалдык ийгиликтерин, жетишкендиктерин, кызмат абалы боюнча кадыр баркын, мумкунчулуктерун негативдуу баалаганынын натыйжасында пайда болот, же болбосо жетишкен ийгиликтеринин баасын кичирейтип, ез мумкунчулуктерун чектеенун натыйжасында да келип чыгышы мумкун, башка биреелерге карата ез милдет мамилесин кандайча тушуне алат жана жоопкерчиликтен езун четтетип, ал жоопкерчиликти башка бироого арта салгандын эсебинен да келип чыгышы мумкун.

Д. Дирендронк, В. Шауфели, Х. Сиксма 1994 жылы кептеген изилдеелерду жургузушкен. Ал изилдеелердун натыйжасында жабьф тартуунун спецификалык детерминанты катары социалдык жактан коргоого алынбагандык жана адилетсиздик сезим кызмат кылат деген жыйынтыкка ээ болушкан. Жабьф тартуунун синдрому эки тараптуу конструкциядан: эмоционалдык жактан чарчодон жана ээсиздендирууден турат деген жыйынтыкка келишкен.

Жабьф тартууга карата дагы бир учунчу багыттагы изилдеечулер бул синдромду бир эле тузулуштен турган конструкция катары таанып белгилешет. Бул топтогу изилдеечулердун ою боюнча жабыр тартуу деген эмоционалдык чыналган абалда узак убакытка болуунун таасири астында адамдагы физикалык жана психологиялык чарчап чаалыгуу болуп эсептелет. А. Чиромдун ою боюнча жабьф тартуу деген адамдагы физикалык, эмоционалдык жана когнитивдик жактан жабыркоо же чарчап чаалыгуу деп эсептейт. Жабыр тартуу дагы эн негизги фактор адамдагы эмоционалдык алсыздануу а кошумча факторлорго ал адамдын журум туруму жана ал адамды езгече бапестеп стресстен оолак кармоо кирет. Мындай езгечелуктер натыйжада ээсиздердирууге же эмоционалдык когнитивдик жабыр тартууга, жетишкен ийгиликтерин басандагып жокко чыгарууга, субъективдуу ойлорунун бузулушунун таасири астында ез мумкунчулуктерун жокко чыгарууга алып келет. Бул ыкмалардын баары эле инсандын жеке инсандык касиеттеринин бурмаланышынын таасири астында пайда болуп ал адамдын социалдык ден соолугуна таасирин тийгизбей койбойт.

Жабьф тартуунун табиятына багытталган изилдеелер канчалык ар тараптуу болсо да жабыр тартуунун структурасынын табиятын ачып берген бирдиктуу бир кез караш жок. Ошондой болсо да бул синдром “адам жана адам” ситемасындагы татаал чыналган мамиленин натыйжасынан, эмоционалдык кыйынчылык жараган маселелердин натыйжасынын негизинде пайда болгон инсандын

туура эмес езгерууге кабыл болуусу экени аныкталды. Адамда жабыр тартуунун натыйжалары ал адамдын езун кандайча сезуусу-психосоматикалык езгеруулерунде, терен психологиялык (когнитивдик, эмоционалдык, мотивациялык) планда езгеруулерунен байкалат. Мунун баары профессионалдык ишмердуулуктун алкагында ез ара карым катыш мамиле коммуникациянын терс таасирлери катары чагылып натыйжада кесиптик жабыр тартуу жеген тушунук менен аныкталат.

Бир нече окумуштуулардын изилдөөлөрүн жыйынтыктап келип “адам жана адам” системасына ылайыктуу профессионалдарда кезигүүчү “жабыр тартуу” синдромуна белгилүү таасир этүүчү үч топту белүп кароого болот.

Жеке факторлор; интроверттикке болгон жакындык, (коомдогу активсиздик, бат ынгайлаша албагандык, ички дуйносу менен гана алек болгондук, кызыкчылыктардын озунун ички дуйносуно багытталгандыгы). Реактивдуулук (эмоционалдык реакциянын кучу жана ылдамдыгынын таасири астында пайда болгон темпераменттин бир озгочелугу). Башка бирөөлөргө карата мамиленин катаалдыгы жана авторитардуулугу. Эзуне болгон сыйлоонун томонку деңгээли. Карьера, атак данк, урмат сый учун башка бироолордун кызыкчылыгын курмандыкка чалуу менен болсо да жанталашып эмгектенуу. А тибиндеги стресске болгон реакция (журок оорууларынын кучешуно алып келүүчү инсандын журум туруму жана сар санаасы). Эмпатиянын жогорку деңгээли (башка адамдардын сар санаасы менен кошумча сар санаада болуу, алардын сар санааларын кошо тартышуу). Ийгиликтин мотивациясынын ото эле жогору же ото эле томен болушу, профессионалдык стаж, курак жана башка инсандын жекече езгечелуктору негизги таасир этүүчү факторлордон болуп эсептелинет.

Статустук - ролдук факторлор; рольдук келишпестик, роль боюнча аныкталбаган тушунук, жеке озунун жана профессионалдык жактан есуусуне болгон канааттанбагандык, (томонку социалдык статус, езун актуалдуу сезе албагандык, роль тууралуу журум турумдагы стереотип, маанилуу деп эсептелген референттуу топтон белунуп калгандык, адамдын укугун жана эркиндигине доо кетирген гендердик жактан роллу кабыл алуудагы терс багыттар).

Уюштуручулук багытындагы факторлор; жумушка короткой убакыт, аткара турган жумуштун так анык мазмунунун жоктугу, жогорку даярдыктын деңгээлин жана ондурумдуулукту талап кылган жумуш, жоопкерчиликтеги так эместик жана жоопкерчиликтин жетишпегендиги, жумуштун мазмунуна туура келбеген башкаруу стилиндеги эффективдуулуктун жоктугу, персоналдын даярдыгынын деңгээли. ж.б.

Кесиптик жактан “жабыр тартуунун” симптомдорун негизинен шарттуу турдо; психофизикалык, социалдык-психологиялык жана журум турум деген үч чон топко болуп карасак болот. Жабыр тартуунун психофизиологиялык симптомдоруна томонку белгилерди кошсок болот:

- Жумуш куну аяктаганда эмес такай енокотко айланган эртен менен ойгонгондо эле чарчап ойгонуу.

- Эмоционалдык жана физикалык жактан алсыфап чарчоо.

- Кабыл алуунун жана айлана чейродогу болуп жаткан езгеруулерге болгон реакцияныш томондошу, жацылыкка болгон кызыгуунун, жана кооптуу ситуацияга карата коркуунун жоголушу.

- Астенизациянын жалпы белгилери (алсыздануу, активдуулуктун жана энергиянын жоголушу, гармондук корсвктучтордун жана кандын биохимиясынын начарлашы)

- Себепсиз эле баш ооруунун квбвйушу.

- Ашказан ичеги карын системасындагы ооруулар, салмактын тездик менен жоголуп же ашыпса квбвйуп кетиши.

- Уйку качуу, эртен менен кыйынчылык менен ойгонуу, кечке эле жаткысы келе берген уйкусууро абалы.

- Физикалык жана эмоционалдык куч келгенде дем алуунун взгврүшу жана энтигуу,

- Съфткы жана ички сенсордук органдардын иштввсунун начарлашы (кврүү, угуу, жыт сезуу, даам таануунун, дененин сезишинин начарлашы).

Кесип менен байланышкан жабыр тартуунун социалдык психологиялык белгилери:

- Кайдыгерлик, зеригүү, пассивдуулук.

- Болбогон майда баратка деле жогорку дуулугуунун пайда болушу.

- Бат бат кайталанып, нервденип турган адамдын эч ким менен суйлошкусу келбей озу менен озу болуп калуусу.

- Эч кандай олуттуу себеп болбосо деле негативдуу эмоциянын такай сарсанаа менен болуп турушу (куноолуу сезим, таарыныч, кумон саноо, намыстануу, кысынуу).

- Негизсиз жана кучтуу тынчсыздануу сезими (балким мындай эмес го деген кооптонуу).

- 9те жогорку жоопкерчилик менен коштологон коркуу сезими (ишке ашпай калат го же колунан келбейт го деген коркуу сезими).

- Жашоодогу, кесиптик келечектеги максатына жалпы негативдуу багыт (канча аракет жасаба дагы эле ошол эч бир озгоруу жок деген сезим).

Профессионалдык жабыр тартуунун журум турумга тиешелүү симптомдору:

- Жумуш уламдан улам оор, аны аткаруу андан да оор деген сезим.

- Эч кимге пайдасы жоктой, жакшылыктан умут узуу, жумушка карата эргуунун жоголушу, жыйынтыктарга болгон кайдыгерлик.

- Эн маанилуу деген маселелерди чечууга аракет жасабай майда барат маселенин устунде чайналып калуу.

- Окуучулардан, коллегалардан, студенттерден езун оолактап кармоо, жену жок сын кез караштардын кучешу.

- Ичимдикти жана тамеки тартууну ашыкча колдонуп калуу.

Маселенин мындай изилденип чечмелениши учурда актуалдуу болуп саналып жабыр тартуунун алдын алуучу жолдорун аныктоого жол табуу менен адамдар ортосундагы мамилелерде пайда болуучу стресстин негативдуу натыйжаларын жокко чыгарууга мумкунчулук берет. Негизинен жабыр тартууну алдын алуучу иш чаралардын жалпысынын ичинен темендогу багыттарды жабыр тартуунун алдын алуучу иш чара катары сунуштоого болот.

Активдуу методдорду окутуунун жардамы менен коммуникативдик ыкмаларды жогорулатуу; социалдык психологиялык тренингдер, ишмер оюндар, пикир алышууну жонго салуучу тренингдер. Пикир алышуунун стилинин эффективдуулугуне окутуу жана конфликттик ситуацияларды туура чечууга багыттоо.

- Жеке жана профессионалдык осуудо езун остурууну жана мотивацияны стимулдоочу тренингдер.

- Адамдын езун езу баалоосун, озуно болгон ишенимин, коомдук жактан кучтонуусун, креативдуулугун ондоп тузоочу антистресстик жана колдоп комок корсотуучу программалар.

- Жашоо образын оптималдаштыфуу менен психикалык жактан езун езу ондоп тузов жолу менен жеке жана профессионалдык карьераны пландап жана уюштуруу жолу менен эмоционалдык туруктуулукту жана психофизикалык гармонияны жогорулатуучу программалар.

Жалпы жургузулгвн изилдвлврдвн алынган фактыларды жыйынтыктап келгенде жабыр тартуунун синдрому комплекстуу турдв адамдын жеке езу менен, журум турум взгвчвлугу жана ишмер пикир алышуудагы ситуациялык факторлор менен тыгыз байланышта экендигине кубе болобуз.

Коммуникативдик профессиянын окулдорунун - педагогдордун социалдык психологиялык ден соолугунун потенциалын сактоо максатында, алардын эмоционалдык, профессионалдык, психикалык жабыр тартуусун алдын алуу жана жокко чыгаруу максатында жогорудагы сунуштарды, уюштуруучулук иш чараларды колдонуу жана эмгек коллективиндеги карым катыш мамилелерди башкаруу жолу, коммуникативдик маданиятты которуу жолу менен жургузулгвн иш чараларга байланышкан технологияларды колдонуу учур талабына жооп берип, бугунку кундо озгочо актуалдуулукка ээ болуп келет [2].

Пайдаланылган булактардын тизмеси

1. Maslash C, Jekson S. Themeasurement of experienced burnout journal of Occupational Behavior. 1981. vol 2.

Вербичкий, А.А. Активное обучение в высшей школе:

А.А.Вербичкий. - М.: Высшая школа, 2012. - 168 с.

Ниязова, Ж.К. Профилактика синдрома «профессионального выгорания»

[Текст]: учебно-методическое пособие / Ж.К. Ниязова. - Бишкек, 2015. – 68с.

Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии; эмпирическое исследования [Текст]: Психологический журнал//В.Е. Орел. - 2001г.Т. 22, №3.

2. контекстный подход [Текст]: учебное пособие /

3. ***Рецензенты: Карабалаева Г. Т. – доктор психологических наук, доцент*** коммуникативных профессиях

4. ***КНУ им. Ж. Баласагына Кененбаева К. Н. – кандидат психологических наук, директор МКК***

ОсОО «СМ Бизнес»

