

Жұбаназарова Н.С.<sup>1</sup>, Тұрсынғали А.А.<sup>1</sup>, Сайлинова К.К.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті  
Алматы, Қазақстан

## ӘР ТҮРЛІ ЖАС КАТЕГОРИЯЛАРДАҒЫ ПЕДАГОГТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ЖАНУ КӨРІНІСТЕРІН ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Бұл мақалада түрлі жас категорияларындағы педагогтердің еңбек өтіліне байланысты эмоционалды жану көріністерін зерттеу мәліметтері ұсынылды. Эмоционалды жану – бұл тұрақты стресс аясында дамитын және жұмыс істейтін адамның эмоционалды, жеке және энергетикалық ресурстарының сарқылуына әкелетін синдром. «Адам және адам» категориясындағы мамандықтар бұл синдромға шалдығу қаупі жоғары болатынын көптеген зерттеулер арқылы анықталды.

Аталған синдром нәтижелері эмоционалдық негізде пайда болған өзгерістер, тұлғаның жүйкелік бұзылыстары, психосоматикалық бұзылыстар тұлға денсаулығы үшін қауіпті. Сондықтан оның дамуы мен алдын-алу шараларын білу өте маңызды. Сәйкесінше бұл мәселеге жауапкершілік және рационалды жолмен қарау міндет ітуындап отыр.

**Түйін сөздер:** эмоционалды жану синдромы, еңбек өтілі, резистенция, адаптация, стресс, профилактика.

Zhubanazarova N.S.<sup>1</sup>, Tursyngali A.A.<sup>1</sup>, Sailinova K.K.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> al-Farabi Kazakh National University  
Almaty, Kazakhstan

## FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHERS FROM DIFFERENT AGE CATEGORIES

Annotation

The article presents data from a study of the emotional burnout syndrome of a teacher of different age categories, with different work experience.

Emotional burnout is a syndrome that develops under constant stress conditions, leading to the depletion of personal, emotional and energy resources of the individual. Studies have proven that this syndrome is common among «human-human professions».

Burning is characterized by emotional and mental exhaustion, a decrease in satisfaction from the work performed and physical fatigue, which is dangerous for the quality life of the individual and society. In this regard, timely and comprehensive preventive work in this direction is very important.

**Key words:** emotional burnout syndrome, professional experience, adaptation, stress, resistance, prevention.

Жубаназарова Н.С.<sup>1</sup>, Тұрсынғали А.А.<sup>1</sup>, Сайлинова К.К.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Казахский национальный университет имени аль-Фараби  
Алматы, Казахстан

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

### Аннотация

В статье представлены данные исследования синдрома эмоционального выгорания педагога разных возрастных категорий, с различным стажем работы.

Эмоциональное выгорание- синдром развивающийся при постоянных условиях стресса, приводящий к истощению личных, эмоциональных и энергетических ресурсов личности. Исследования доказали, что данный синдром распространен среди профессий типа «человек-человек».

Выгорание характеризуется эмоциональным и умственным истощением, снижением удовлетворения от выполняемой работы и физическим утомлением, что опасно для качественной жизни личности и общества. В связи с этим, очень важна своевременная и комплексная профилактическая работа в этом направлении .

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, стаж профессиональной деятельности, адаптация, стресс, резистенция, профилактика.

**Кіріспе.** Професионалдык қызмет – адам өмірінің маңызды бөлшегі болып табылады. Алайда, профессионалдык даму деген, тек қана позитивті тұрғысынан ғана емес, деструктивті сипаттардың бар болуымен де сипатталады. Оған дәлел, педагогтердің эмоционалды жану көріністері. Аталған синдром қызметтік сферадағы эффективтілікті төмендетіп, қызметшінің психикалық және соматикалық денсаулығына кері әсерін тигізеді.

Қазіргі кездегі эмоционалды жану синдромының өзектілігі жоғары деңгейде. Оның себебі – заманауи қоғамның тұрақсыз әлеуметтік-мәдени дамуына байланысты, еңбек нарығында тұлғаның профессионалдылығына қойылатын талаптардың көбеюі. Эмоционалды жану синдромының терең зерттелуі – эффективті профилактикалық шаралар мен онымен күресу жолындағы тәсілдерді кеңейтуге және жетілдіруге жол ашады.

Эмоционалды жану синдромы – профессионалдың эффективтілігін төмендететін, тұлғаға және оның денсаулығына кері әсері бар құбылыс. Әлеуметтік-мәдени әдебиеттерге сай, бұл феномен қазіргі адамның қызметтік өмірінің көрінісі ретінде әлеуметтік професияларда өте кең таралған (психолог, педагог, юрист, дәрігержәнет.б.). Эмоционалды жану синдромын зерттеу бағытында бірталай еңбектердің болуына қарамастан, “адам-адам” типіндегі мамандықтарда қолданылатын эффективті психопрофилактикалық және психокоррекциялық әдістер әлі де жеткіліксіз зерттелінген. Соған орай, зерттеу жұмысының мақсаты, педагогикалық сферадағы мамандардың эмоционалды жану синдромына ұшырау ерекшеліктері мен оның жас категорияларымен байланысы жайлы теориялық және практикалық білімдерді анықтау болып табылады. Зерттеу объектілері ретінде 5 жылға дейін және 5 жылдан көп еңбек өтілі бар колледж педагогтері қарастырылды.

Шетелдік әріптестердің мәліметтеріне сүйенсек, 1995 және 2002 жылдар аралығында Американдық психологиялық ассоциация базасындағы журналдарда жану синдромына байланысты 150-ге жуық мақала жарық көрген [1,25]. Жалпы алғанда, бүгінгі күннің статистикасы бойынша 6000 астам кітап, диссертация, мақалалар осы мәселені көтерген [2,12]. Кейбір Швеция, Нидерланды сияқты әлеуметтік қолдау бағдарламалары жақсы дамыған европалық мемлекеттерде жану синдромы медициналық диагноз ретінде бекітіліп, онымен дәрігерлер арнайы айналысады. Соған орай, Қазақстандық еңбек нарығында да аталмыш мәселе тиянақты қарастырылуы тиіс.

Зерттеу жұмысының міндет ібойынша, түрлі жас ерекшеліктеріне сай зерттелінетін педагогтер , эмоционалды жану синдромы жайлы ақпараттандырылып, оны оңалту мен профилактикалық бағытта дағдармен таныс болады. В.В.Бойконың айтуынша, сыртқы әсерлердің эмоционалды және интеллектуалды көріністеріндегі тұтастылық-цивилизациялық шарттарындағы адамның дамуы, өзіндік өзектендіруінде, өзінің

қажеттіліктерін тиімді қанағаттандыра алуында көрінетін – психиканың заманауи формасы не парадигмасы деп есептелінеді [3,45]. Б.Пелман және Е.Хартман (1982) “эмоционалды жану” түсініктерін жалпылай отыра, оның негізгі үш компоненттерін көрсетті: эмоционалды не физикалық сарқылу, деперсонализация, жұмыстағы төмен продуктивтілік[4,17].

Зерттеу жұмысының құрылымы мәселенің негізгі зерттеу бағыттарын қамтиды: ғылыми-зерттеу аспектісі, нақты педагогикалық саладағы эмоционалды жанудың эмпирикалық зерттеулері, профилактика мен коррекцияға қатысты сұрақтар. Медициналық салаларда жүргізілген зерттеулер бойынша, еңбекөтілі мен тұлғалық деформация арасында корреляция анықталған, өзінің психологиялық жағдайын “мазасыздық”, “болашаққа деген сенімсіздік” деп, бағалағандар арасында жану синдромының анық сипаттары мен суицидалды ойлардың бар екендігі анықталған [5,75].

Профессионалды қызметте туындау мүмкіндігі жоғары эмоционалды жану синдромы тұлға бойындағы күрделі өзгерістерге әкеледі: мінез-құлықтық сфера (әлеуметтен қашу, психоактивті заттарды қолдану), эмоционалды деңгейде (өзін-өзі кінәләу, агрессия), когнитивті сфера (зейінді шоғырлай алмау, төмен физикалық белсенділік), физиологиялық деңгейде (ұйқының бұзылуы, сезімталдылық, либидоның төмендеуі).

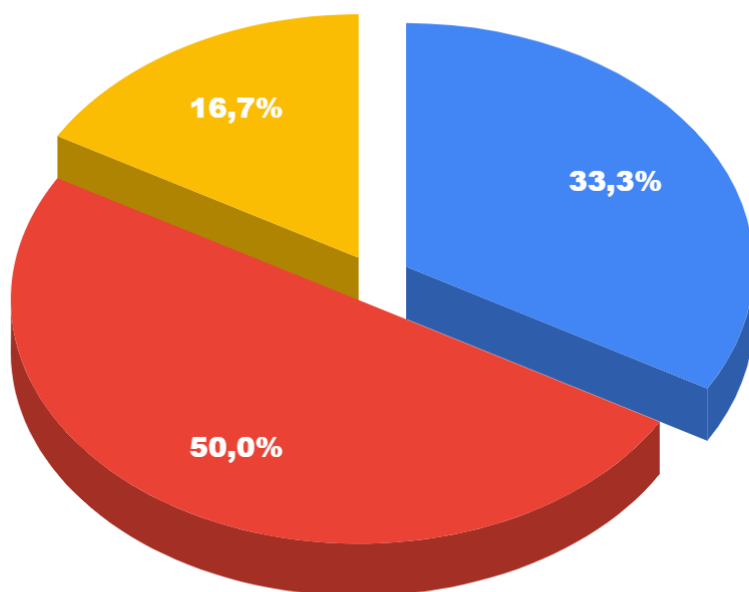
Зерттеулерді талдай отырып, қазіргі күні профессионалды деформацияға әсер етуші факторлар ретінде келесі тізімді ұсынуға болады: қызметті таңдаудағы белгілі-бір мотивтерге акцентуация; қызметтік сферадан күтілетін аса жоғары үміттер; профессионалды белсенділіктің төмендеуі; тұлғалық даму кезіндегі профессионалды интеллект деңгейінің төмендеуі; профессионалды қызметтің жоғары қысымда өтуі. Түрлі професиялар бойынша алынған статистикада мектеп мұғалімдері эмоционалды жану бойынша бірінші орында - 21,25% , екінші орында жоғарғы оқу орындарының ұстаздары- 18,57% [6,40].

**Әдістеме.** Н.Е.Водопянова құбылыстың алдын-алу және түзету бойынша ұсыныстарды келесідей сипаттады [7,15].

Олар: бүкіл ұйым деңгейінде және оның бөлімшелері деңгейінде ұйымдастырушылық стресстің әсерін азайту; қолдау, қызметкерлердің мансаптық дамуы; корпоративті мәдениетті дамыту; стресстік жағдайларды бағалау қабілетін қалыптастыру, стресске төзімділіктің жеке ресурстарын өзектендіру; позитивті және рационалды ойлау дағдыларын игеру; қызметкерлерге бағытталған психологиялық көмектің жеке бағдарламаларын енгізу.

Ғылыми әдебиеттерде еңбек өтілі әр түрлі педагогтердегі эмоционалды жану көріністерінің пайда болуы мен динамикасы жайында мәліметтер әр түрлі этижелерді береді. Осыған сәйкес, бұл мақаланың мақсаты, эмоционалды жану синдромының түрлі еңбек өтілі бар педагогтердегі көріну ерекшеліктері мен байланысын көрсететін эмпирикалық мәліметтерді ұсыну болып табылады.

Зерттелінушілердегі эмоционалды жану синдромының ерекшеліктерін зерттеуде В.В.Бойконың “Тұлғаның эмоционалды жануын диагностикалау” әдісі қолданылды. Зерттеуде еңбек өтілі 0-ден 15 жылға дейінгі, 21 және 55 жас аралығындағы 30 колледж педагогтері қатысты.



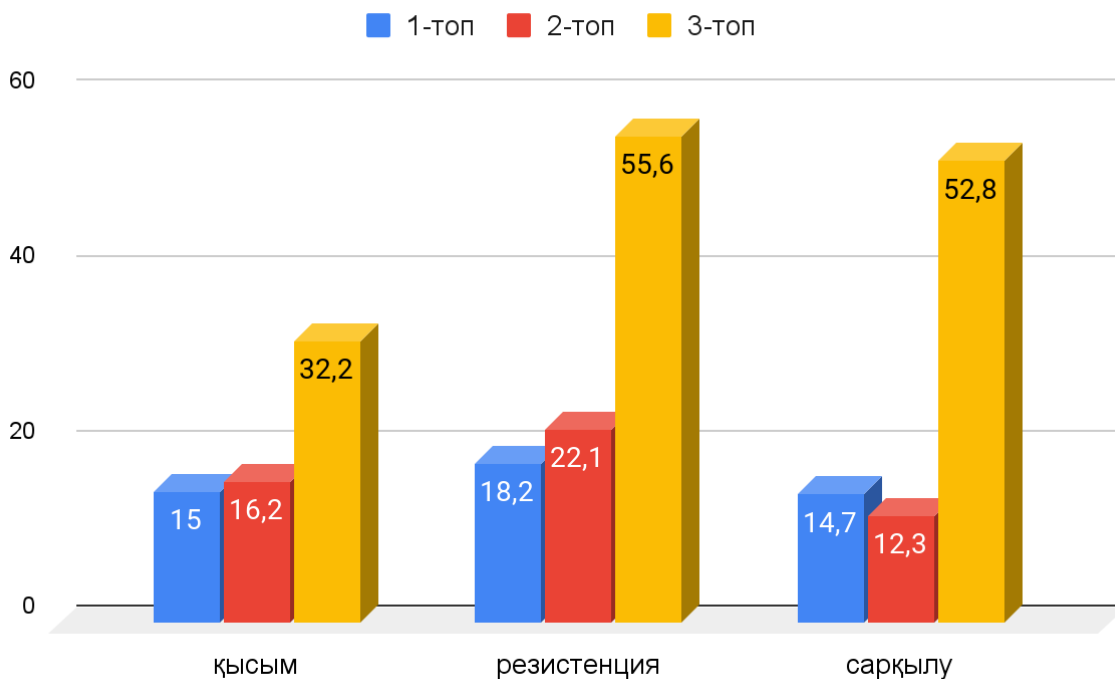
● 1 жылдан 2 жылға дейін ● 4 жылдан 9 жылға дейін ● 10 жылдан 15 жылға дейін

1-сурет. Еңбек өтілі бойынша іріктеме құрамы

Бірінші топқа қызметтік ету сферасына адаптация кезеңімен сипатталатын, еңбек өтілі

1-2 жылды құрайтын респонденттер кірді. Жалпы саны 10 адам (33,3%). Қатысушылардың орташа жасы 25. Екінші топқа қызметтік салада 4-тен 9 жылға дейінгі, орташа жасы 34-ті құрайтын 15 педагог (50%) кірді. Үшінші топта – орташа жасы 41, еңбек өтілі 10-нан 15 жылға дейінгі, 5 педагог (16,7%) болды.

**Нәтижелері.** Алынған нәтижелерді талдау арқылы, эмоционалды жану синдромының даму және қалыптасу кезеңдеріне сай, графикалық көріністе салыстыру жасалды.



2-сурет. Эмоционалды жану фазалары бойынша мәліметтер

Зерттеу нәтижесі бойынша, профессионалдык еңбек өтілі 10 жылға дейінгі 1 және 2-Топта фазалардың критикалық деңгейі (37 балл) анықталмады. Яғни, профессионалды эмоционалды жану құрауыштары толық қалыптаспады. 3-топтағы, еңбек өтілі 10 жылдан асқан қатысушыларда, эмоционалды жану “қалыптасу” кезеңінде: резистенция көрсеткіші 55,6 %, саркылу фазасы 52,8 %. Яғни, педагогикалық еңбек өтілі өскен сайын, эмоционалды жану компоненттерінің көрінісі де күшейеді.

Сонымен қатар, еңбек өтілі 2 жылға дейінгі педагогтердің резистенция шкаласы бойынша көрсеткіштер – профессионалдык қызметке қалыпты адаптациясының төмен деңгейі, қысымның жоғары деңгейін көрсетті. педагогикалық еңбек өтілі 10 жылға дейінгі, 2-топ респонденттері бойынша көрсеткіштер: эмоционалды жану фазалары қалыптаспаса да, психотравматикалық уайымдар мен эмоционалды қысымның жоғары деңгейін көруге болады.

**Талқылау.** Пилотажды эксперимент нәтижесінде алынған эмпирикалық мәліметтерге сүйене отырып, педагогтердің еңбек өтілі мен эмоционалды жану синдромының дамуы арасында байланыс бар екендігіне көз жеткізуге болады.

Алынған мәліметтер негізінде, субъектінің мамандану кезіндегі психологиялық қолдауға ие болу бағдарламасы қолданысқа енгізіледі. Профилактикалық бағдарлама – профессионалдык қызметіндегі психологиялық стресс және оны жеңу, төмендету, онымен жұмыс жасау әдістері негізделіп жүргізіледі. Психолог-валеолог Г.Кривонос айтуынша, эмоционалды жанудың қауіптілігі – оның уақыт өте келе тез прогресс жасайтынында. Бұл процессті тоқтату оңай емес екендігі айтылады. Оның әсерімен түрлі хроникалық сырқаттар пайда болып, тіпті қанның құрамы өзгеруі де мүмкін. Сондықтан, бұл құбылыстың алдын-алу мәселесі өте өзекті.

**Қорытынды.** Эмоционалды жану синдромы психикалық, соматикалық және әлеуметтік сфералардағы бұзылысымен сипатталатын симптомдардың жиынтығы. Оны профессионалдык стресстен туындайтын тұлғалық деформацияның аспектісі ретінде қарастыруға болады. Эмоционалды жанудың пайда болуы педагогтің индивидуалды-психологиялық ерекшеліктері мен қызметінің спецификасына қатысты факторлар комплексімен сипатталады. Сондықтан, түрлі факторларды ескеру эмоционалды жануды алдын-алуда қолданылатын әдістерді белгілеу үшін қажет. Уақытында жасалған диагностика мен өзіндік диагностика өте маңызды, сондықтан педагогтерде симптомдар жайлы білім болу керек. Аталған шараларды жүзеге асыру арқылы осы салада педагогтердің, жалпы қызметтік саладағы эмоционалды жану синдромы қолға алынады деп күтілуде.

#### *Пайдаланылған әдебиеттер тізімі*

- 1. Shirom A., Melamed S., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and health: current knowledge and future research directions // International Review of Industrial and Organizational Psychology. – 2005. – Vol. 20. – P. 269–279*
- 2. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter, M.P. Job burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.*
- 3. Boiko V.V., “Energia emosii v obenii: vzglyad na sebya i na drugih - M: Informacionno-izdatelskii dom “Filin”, 1996.-472 s.*
- 4. Orel, V.E. Fenomen «vygoraniya» v zarubejnoj psihologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy [Tekst] / V.E. Orel // Psihologicheskii jurnal. – 2001. – T.1. – S.31-37*
- 5. Reva L.N. Professionalnoe vygoranie u meditsinskih rabotnikov: formirovanie, profilaktika, korreksiya. — Kiev: Sfera, 2004. — 272 s*
- 6. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // Annual review of psychology. — 2001. — V. 52. — P. 397–422.*

7. *Vodorянова N. E. Profilaktika i korreksia sindroma vygoraniia: metodologiya, teoriia, praktika / N. E. Vodorянова. – SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un- ta, 2013*