

Г.Қ.Белгібаева, С.А.Кеңесбекова, М.Н.Нусипова, А.Базар

*Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті  
(E-mail: gilchi09@mail.ru)*

## Мұғалімнің психологиялық саулығы және оның оқу процесіне әсері

Авторлар психологиялық саулық мәселесін ғылыми тұрғыда қарастыра келіп, мектеп мұғалімдері өздерінің психикалық күйі мен психологиялық жағдайына мән беріп жүруі педагогикалық үдерісті педагогикалық талапқа сай жүргізудің бірден бір шарты деп қарастырады. Мақала жазу барысында «денсаулық», «психологиялық саулық», «психикалық саулық» ұғымдарының ара жігін ашып көрсетеді. Психологиялық саулық мәселесін зерттеген ғалымдардың еңбектерін негізге ала отырып, тұлғаның психологиялық саулығын сипаттайтын белгілерге тоқталады. Сондай-ақ психологиялық саулық түсінігін биологиялық, психологиялық және әлеуметтік дамудың бірлігі ретінде қарастырады. Мұғалімнің психологиялық саулығын бұзатын факторлар кәсіби жойылу, кәсіби деструкция деп қарастырып, талдап көрсетті. Мектеп мұғалімдерінің психологиялық саулығын сақтау шараларын жүйелеп ұсынды. Сондай-ақ психологиялық саулықты сақтаудың бірден бір жолы «өзіндік сана» деген қорытындыға келді.

*Кілт сөздер:* мектеп, мұғалім, денсаулық, психикалық саулық, психологиялық саулық, психологиялық қысым, кәсіби деструкция, психологиялық қорғаныс, кәсіби жойылу, өзіндік сана.

Мектеп мұғалімдерінің психологиялық саулығы мәселесі бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі болып отыр. Медициналық психология оқыту процесі психологиялық саулыққа нұқсан келтіретін қауіпті іс-әрекет деп көрсетеді. Мектеп мұғалімдеріне қойылатын талаптың, олардың кәсіби іс-әрекетінен күтілетін нәтиже мазмұнының күрделі екендігі ешкімге құпия емес. Көп жағдайда күнделікті кәсіби қызметін атқару барысында мұғалім өзі жайлы, тіпті, сыр бермегенге дейін денсаулығы жайлы да ұмытады. «Жақсы» мұғалім үшін шәкірттің оқу жетістігі, шығармашылық табысы бірінші кезекке шығады. Алайда күнделікті стрессогенді факторлар мұғалімнің дене және психологиялық саулығына кері әсерін тигізбей қоймайды. Көзге көріне бермейтін, бірақ адамның алдына қойған мақсатына, көздеген мүддесіне жетуге кері әсерін тигізетін «психологиялық саулық» түсінігіне кеңінен тоқталып көрейік.

Денсаулық — зор байлық. Ессіз білмес естінің қасиетін, сау білмейді аурудың қасіретін. Жаны саудың – тәні сау. Ата-бабамыз осы мақалдар арқылы өз ұрпақтарына денсаулықтың қадірін білуді меңзейді. Біқылым заманнан күні бүгінге дейін денсаулық сақтау мәселесі күн тәртібінен түспейтін өзекті мәселелердің бірі болып келе жатыр. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев халыққа әр жылдағы Жолдауларында экономикалық-әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігін атап көрсетті. Елбасының «Қазақстан – 2030 Стратегиясы» — ел дамуының 2030 жылға дейінгі кезеңге арналған стратегиялық бағдарламасының «Қазақстандықтардың денсаулығы, білім алуы және игілігі» бағытында сырқаттардың алдын алу және салауатты тұрмыс салтына ынталандыру, азаматтарды салауатты тұрмыс салтын ұстауға, дұрыс тамақтану, гигиена мен тазалық ережелерін сақтауға баулу, нашақорлық пен наша бизнесіне қарсы күресу, мұқабалық пен темекі шегуді қысқарту, ана мен баланың денсаулығын сақтау мәселелері көтерілген. Гүлденген экономиканы дені сау, саналы азаматтар жасайды. Сондықтан Жолдаудағы салауатты өмір салтын қалыптастыру, оны насихаттау шараларын белсендірек жүргізгеніміз абзал. Әсіресе жас ұрпақтың бойына тазалық пен сергектікті орнықтыру — біздің міндетіміз.

Денсаулықтың мықты болуы көбіне адамның өзіне байланысты. Қаншама адам зардап шегіп, әр түрлі ауруға шалдығып жүр. Олар қазіргі кезде жаңбырдан кейінгі саңырауқұлақтардай қаптап кеткен емші-экстрасенстарға алданып, ауыруларын әбден асқындырып алып, емханалар мен дәрігерлердің бірінен екіншісіне жүгіріп, әуре-сарсаңға түсуде. Өз денсаулығын өздері бұзып жүрген осындай адамдарды көргенде, шарасыз жағдайларына жүрегіңіз сыздап, қапаланып қаласыз. Ойлап қарасаныз, денсаулық — адам баласына табиғат сыйлаған ең басты байлық. Сау кезімізде сол теңдесі жоқ табиғат сыйының бағасы мен қадірін білмейтініміз өкінішті-ақ. Денсаулықты оп-оңай жоғалтып алуға болады, оны қайта қалпына келтіріп түзету өте қиын.

*Денсаулық* дегеніміз — адамның басқаларға, табиғатқа, өзіне мейірімді қатынасы, оның әлеуметтік және дене үйлесімділігі.

*Психикалық саулық* — өнімді іс-әрекет нәтиже болып саналатын психикалық функциялардың табысты орындалуы, басқа адамдармен қарым-қатынас орнату және өзгерістерге бейімделе алу қабілеті, жайсыздықтарды жеңе алу.

*Психологиялық саулық* — психикалық саулықтың психологиялық аспектілері: өмір бойы үздіксіз даму мүмкіндігіне байланысты адамның жас ерекшелігі, әлеуметтік, мәдени рольдерін адекватты орындау шарты.

*Психологиялық дені сау адам* шығармашыл, жарқын, көңілді, ашық, өзін және қоршаған әлемді ақыл-парасатымен ғана емес, сонымен қатар сезімдер мен интуициясы арқылы да танушы адам. Ол өзін толығымен қабылдайды және оны қоршаған адамдардың құндылығы мен бірегейлігін толық мойындайды. Психологиялық саулық жеке адам мен қоғам сұраныстарының арасында үйлесімділікті қамтамасыз ететін, тұлғаның өзінің өмірлік міндеттерін орындауға бағдарлануының алғышарты болып табылатын, адамның психикалық қасиеттерінің динамикалық жиынтығын білдіреді [1].

Денсаулық дене, психикалық, рухани және әлеуметтік болып бөлінеді. Деннің саулығы дегеніміз — адам ағзасында қызметтердің өздігінен реттелуі, функциялық үрдістердің келісімді өтуі, сыртқы орта әсерлеріне бейімделе қасиеттерінің жоғары дәрежелі жағдайда болуы. Психикалық саулық ауруды болдырмау, қайтсе де одан арылу «адам өмірінің мақсаты» болуын болжайды. Әлеуметтік саулық — адамның әлеуметтік белсенділігінің, яғни, жеке адамның айналадағы өмірмен біте қайнау дәрежесі.

Денсаулық, қалып (норма) деген ұғымдар бір-біріне ұқсас. Қалып — дені сау адам баласының бәріне бірдей тұрақты мақсат ететін үлгі болатындай денсаулықтың көрсеткіштері. Денсаулық жағдайын бағалау үшін жасқа байланысты жеке адамдардың қалып көрсеткіштері пайдаланылады. Жасқа байланысты қалып көрсеткішін анықтау үшін белгілі көрсеткіштің әрбір жастағы адам топтарының орташа көрсеткіші есептеліп шығарылады. Әрбір топта табылған орташа көрсеткішті қалып стандарт етіп алады. Бірақ та бір топқа кірген адамдардың көрсеткіштерінің бір-бірінен айырмашылығы әжептеуір болуы мүмкін. Өйткені олардың жыныстық, кәсіптік, тұрған жерінің, өмір салтының т.б. айырмашылықтары болады. Орташа көрсеткіштерді анықтағанда, айтылған айырмашылықтарды да еске алған жөн. Осыған орай «қалып» деген ұғым «денсаулық» деген ұғым тәрізді әр адамның жеке басына ғана тән көрсеткіштері болмақ. Денсаулықтың белгілеріне демографиялық көрсеткіштерді, аурушандықты, дене бітімінің дамуын жатқызады. Халықтың денсаулығына берілген осы белгілердің ішінде, әсіресе демографиялық көрсеткіштер (туып-көбею, өлім, ғұмыр жастың орташа ұзақтығы) ерекше күдік туғызады. Кейбір елдерде туып-көбеюді жасанды түрде азайту денсаулықтың көрсеткіштерінің жоғары болуына сәйкес келеді.

А.В. Шувалов психологиялық саулық мәселесінің теориялық талдамасын ұсынды. Автордың айтуынша, денсаулық мәселесі адам өмірінің іргелі аспектілерімен байланысты қарастырудың тек оңтайлы-прагматикалық емес, дүниетанымдық деңгейіне де ие. Сонымен қатар автор бұл ұғымның бір мағыналы еместігін және синкреттігін айрықша баса көрсетеді. Денсаулық мәселесіне арналған арнайы еңбектерді жалпылай келе, автор бірқатар қағидаларды бөліп көрсетеді:

1. Денсаулық — ол идеалға жақын жағдай, әдеттегідей адам денсаулығы өмір бойы мінсіз бола бермейді.

2. Денсаулық — ол адами шынайылықтың түрлерін көрсететін күрделі, көпқырлы феномен. Сәйкесінше, адамның соматикалық, психикалық және тұлғалық денсаулығы бағалануы ықтимал.

3. Денсаулық — ол тұлғаның өзін-өзі анықтауын, қалыптасуын, психикалық ортасының дамуы мен қызметін, ағза жұмысының және физиологиялық құрылымдардың жетілуі мен дамуынан тұратын, бір уақытта қатар жүретін жағдай мен күрделі динамикалық үрдіс.

4. «Денсаулық» категориясы бұрыннан даралық полюсымен өзара байланысады: денсаулық жағдайы дербестендірілген және әрбір нақты жағдайда арнайы сендіруді болжайды.

5. Өмірдің белгілі бір жағдайдайларында (экологиялық және климаттық ерекшеліктер, тамақтану сапасы, еңбектену мен демалудың тәртібі, әлеуметтік-мәдени ықпалдар және т.б.) адамның денсаулығы жақсаруы мүмкін. Бір адам үшін жағымды болған жағдай басқасына ауыр болуы ықтимал. Сонымен қатар денсаулықтың жан-жақты ахуалын анықтау «денсаулық саясатының» ұстанымдарын тұжырымдауға мүмкіндік береді.

6. Денсаулық — медициналық тар ұғым емес, ол мәдени-тарихи түсінік. әр заманда әр түрлі мәдениеттерде денсаулық пен сырқаттың арасындағы шек әр түрлі анықталған.

7. Адам денсаулығының ахуалын анықтау үшін, бір жағынан, жайлылықтың, тұтастықтың, жетілгендіктің эталондық негізі мен тұрақты үлгісі қажет, екінші жағынан — сырқаттың пайда болуының және ағымының заңдылықтарын сипаттау қажет.

8. Денсаулық пен сырқат диалектикалық, өзара толықтырушы ұғымдар санына жатады. Оларды зерттеу адам табиғаты мен мәнін ұғынумен байланысты.

9. Денсаулық адам өміріндегі басты құндылықтардың бірі болып табылады [2].

Психикалық саулық мәселесін көптеген ғалым-философтар (В.Е. Давидович, В.М. Розин, И.Н. Смирнов, К.С.Хруцкий және тағы басқалар), валеологтар (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, И.Н. Гурвич, В.П. Куликов және тағы басқалар), психологтар (А.А. Ананьев, И.В. Дубровина, И.В. Ежов, А. Маслоу, Ю.И. Мельник, К. Роджерс, В. Франкл және тағы басқалар) зерттеулерлерінде қарастырған. Қазіргі психологиялық әдебиеттерге талдау жасағанда көптеген зерттеушілер денсаулықтың психологиялық аспектілерін «психикалық денсаулық» (Л.М. Митина), «рухани денсаулық» (Ю.А. Кореляков), «жанның саулығы» (О.И. Даниленко) деп атаған [3].

В.Н.Ананьев «Денсаулық психологиясы» атты монографиясында тұлғаның психологиялық саулығының белгілері: соматикалық денсаулық (көздің жақсы көруі, қимыл-қозғалыс аппаратының, ас қорыту мүшелерінің дұрыс қызмет атқаруы), өзін-өзі бақылаудың дамуы, адам өмірінде кездесетін түрлі жағдаяттарда өзін адекватты ұстау, мақсат пен ақиқаттың арасын айыра білу және өз іс-әрекетін жүйелей алу іскерлігі, әлеуметтік норма шеңберінен шықпау дағдысы деп атап көрсетті [4].

Заманауи психологиялық әдебиеттерге талдау жасау жеке тұлғаның психологиялық саулығын сипаттайтын төмендегідей белгілерді атап көрсетуге көмектесті:

1. Адамның өзін-өзі, әлемді, өзінің әлеммен байланысын саналы түрде ұғынуы.
2. Процесте болуы, процесте қарым-қатынасқа түсуі, уайымдауы.
3. Өмірінде кездесетін белгілі бір жағдаяттарда одан шығудың тиімді жолдарын таба алатын қабілетінің болуы.
4. Өзін-өзі көрсетіп қана қоймай, өзге адамдарды тыңдай білуі, сонымен қатар өзге адамдармен шығармашылық бірлестікте жұмыс істей алу қабілетінің болуы.
5. Қарым-қатынасқа түсушілердің жеке қабілеттерін көрсетуге мүмкіндік беретін диалогқа түсе алу және оны ұйымдастыра алу қабілеті.
6. Өзінің жеке қызығушылықтарын есепке алатын, өзімен-өзі болу салты бар еркіндік сезімі.
7. «Мен жасай аламын» деген сенімнің болуы.
8. Әлеуметтік сезім және әлеуметтік қызығушылық, яғни, айналасындағы адамдардың қызығушылықтарымен, қабілеттерімен үнемі санасып отыру.
9. Тұрақтылық, табандылық қасиеті, яғни өмірге оптимистік көзқараспен қарау.

Психологиялық саулық түсінігін биологиялық, психологиялық және әлеуметтік дамудың бірлігі ретінде қарастырамыз. Сонымен қатар психологиялық саулықты адам өмірінің биологиялық, әлеуметтік, экзистенциалды деңгейлеріндегі табандылық, бейімделу қызметтері деп көрсетуге болады.

Өмір сүрудің биологиялық кезеңіндегі психологиялық саулық адамның биологиялық қажеттіліктерге, дене дамуына белсенді, саналы түрде жауапкершілікпен қарауынан көрінеді. Мұндай адам өзінің сыртқы келбетіне, дене сымбатына көңіл бөліп қана қоймайды, сонымен қатар ым-ишарасына, қимыл-қозғалысына да мән береді. Психологиялық тұрғыда сау адам өзіне деген қарым-қатынасын зерттейді, жақсы біледі. Жалпы алғанда өмірдің сүрудің биологиялық деңгейіндегі саулық сыртқы факторлардың кері әсеріне қарамастан, ішкі ағзалар қызметінің динамикалық тепе-теңдікті сақтауынан көрінеді.

Өмір сүрудің әлеуметтік деңгейіндегі психологиялық саулық адам қоғамның бір бөлшегі ретінде көрінетін әлеуметтік қарым-қатынастардың жүйелілігінен көрінеді. Бұл кезеңде психологиялық тұрғыда сау адам үшін моральдық норма, құнды бағдарлармен, адамгершілікпен сипатталатын әлеуметтік қарым-қатынас жасаудың маңызы артады. Әлеуметтік саулық әлеуметтік бейімделу деңгейінен, адамның сыртқы әсерлерге адекватты реакциясынан, әлеуметтік шындықты адекватты қабылдауынан, қоршаған ортаға деген қызығушылығынан, қоғамға пайдалы келтіретін іспен айналысуынан, жауапкершілік сезімінен, мәдениеттілігінен көрінеді.

Әлеуметтік психологиялық саулық адамның кәсіби қызметін атқаруынан да көрінеді. Психологиялық саулық кәсіби іс-әрекетін таңдау, серіктестікке ұмтылу, еңбек тәртібін сақтау құлшынысынан көрінеді. Бұл кезеңде өмір мәні сенімді қарым-қатынас, жауапкершілік болып саналады. Өмір сүрудің әлеуметтік деңгейіндегі психологиялық саулық адамның қоғаммен үндесуінен көрінеді. Қоғаммен үндесу процесінде адам өзінің әлеуметтік қажеттіліктерімен санасады. Осы кезеңде өзін-өзі дамыту, өзін-өзі басқару қалыптасады, қабілеттері мен рухани күші оянады.

Өмір сүрудің экзистенциалды кезеңіндегі психологиялық саулық адамның өзінің рухани күшіне, ішкі тәжірибесіне сүйенуімен сипатталады. Бұл кезеңдегі психологиялық саулықтың көрсеткіштеріне өмір мәнін түсіну, идеал мен шындық арасындағы күрес жатады. Адам өмір мен өлім, еркіндік пен жауапкершілік, мән мен мағынасыздық, жалғыздық пен махаббат, ар мен заң сияқты ұғымдардың мәнін түсінеді, ең бастысы, адамның өзін-өзі тану процесі белсенді бола түседі. Экзистенциалды дихотомия, бір жағынан, қорқыныш, үреймен байланысты ішкі терең өзіндік қақтығыстың болуымен, екінші жағынан, сол қақтығыстардың оң шешімін табуымен сипатталады.

Мықты денсаулық адам өмірінің жарқын бейнесі болып табылады, денсаулықты сақтау адамның өзіне деген қарым-қатынасына байланысты болмақ. Адамдардың барлығы дерлік денсаулықты қалпына келтіруден гөрі, ауырмай жүрудің жолын қарастырған жеңіл екенін біледі. Бірақ күнделікті тіршілікке, тұрмыстық жағдайларға байланысты үнемі денсаулыққа қажетті деңгейде көңіл бөлуге мүмкіндік бола бермейді. Денсаулық туралы әңгіме өрбігенде ішкі органдардың қызметі, сыртқы көрінісіміз жайлы ойлай жөнелеміз. Психологиялық саулығымыз, психикалық процестеріміздің даму жағдайы жөнінде ойлай қоймаймыз. Десек те, денсаулық пен психологиялық саулықтың арасында тығыз байланыс бар екенін білеміз, бірақ ескере бермейміз.

Адам өз денсаулығына қажетті деңгейде көңіл бөлетін болса, психологиялық жағдайы да тұрақтанып, саулығы артады, өзіне көңіл толмаушылығы азаяды, тез шаршауының себебін анықтайды және т.б. Адамның психологиялық саулығына адамның мінез-құлық бітістері ғана әсер етпейді, әлеуметтік-экономикалық, экологиялық факторлар да ықпал етеді. Бұны психологтар: «Адамның психологиялық саулығы көңіл-күйдің тұрақты болуымен шектелмейді, адамның қоршаған ортамен, қоғаммен үйлесімді қарым-қатынасы негізінде сақталмақ», — деп көрсетеді. Мойнына үлкен жауапкершілік алу, белгілі бір маңызды сұрақтар бойынша шешім қабылдау, тәуекелге бел буу, ертеңгі күнге деген сенімнің болмауы және т.б. осындай ойлар адамның күнделікті өмір сүру жағдайын өзгертіп отырады. Осы факторларға қызметте туындайтын келіспеушіліктерді, отбасылық қиындықтарды, қызғаныш, ажырасу, жақын адамдардың сәтсіздігі үшін уайым кешуді, отбасы мүшелерінің қайтыс болуы, ата-ана мен балалар арасында болатын жанжалдарды, тұрмыстық мәселелерді қоссақ, психологиялық саулыққа нұсқан келтіретін толық жиынтыққа ие боламыз. Психологиялық күйзеліске ұшыраған жағдайда уақыт оздырмай мәселені шешпесек, онда стресс созылмалы түрге — депрессияға ұласып кетуі мүмкін. Ал, бұл өз кезегінде психосоматикалық ауруларға (жүрек ауруына, ас қорыту мүшелерінің қызметінің бұзылуына және т.б.) шалдықтырады. Денсаулыққа нұсқан келу көп жағдайда адамның өзінің ішкі рухани конфликтісін мойындамаудан, өзін-өзі басқара алмауынан туындайды. Мұндай психологиялық толқуларды жеңу үшін «адамдар арасында өмір сүру» іскерлігін дамыту, яғни отбасы мүшелері мен басқа да қарым-қатынасқа түсетін әлеуметтік орта адамдарының бәрімен бірдей жағымды психологиялық қарым-қатынаста болуға, жағымсыз психологиялық күйден жылдам арылуға, өз эмоциясын басқара алуға, назарын әдемі заттарға аударуға тырысу қажет. Психологиялық саулықтың бұзылуы жүйкеге күш түсіретін психологиялық қысымдар мен күштердің салдарынан болады. Жүйке жүйесінің және темпераменттің түрлі түрлерінің өкілдерінде бұл жағдай әр түрлі өтеді. Холерик, флегматик, сангвиниктер стресске төтеп бере алады, ал меланхоликтерде ауыр жағдайда өтеді. Десек те, ұзақ уақыт психологиялық-эмоциялық қысым көрген адамның психологиялық тұрақтылық деңгейі кемиді, жүйке жүйесі қызметінің әлсіреуіне алып келеді. Сондықтан әр адам стресске тұрақты болу қабілетін дамыту, ішкі тұрақтылығын сақтауы керек. Ал бұл үшін қандай әдіс-тәсілдер қолданатынын әр адам өзі таңдайды. Бастысы, жан қалауымен өмір сүріп, сүйікті ісімен айналысуға тырысуы қажет.

Мұғалімнің психологиялық саулығы мәселесін қарастырғанда алдыңғы қатарға мотивация, одан кейін оқу деңгейі, жеке тұлғаның бағыттылығы, уақыт тұрады. Егер адам өз мамандығын кездейсоқ таңдамай, саналы түрде келсе және педагогикалық іс-әрекет оның алдыңғы қатардағы іс-әрекетіне айналса, онда оның кәсіби тәжірибесінің қалыптасуы кәсіби өзін-өзі дамыту түрінде жүзеге асады. Білім берудің қандай ең жетілген, дамыған жүйесі де мамандарды еш қиындықсыз, қайшылықсыз дамыта алмайды. Сондықтан мұғалімнің еңбек жолындағы алғашқы жылдар таңдаудың дұрыстығын тексеріп, жас маманның кәсіби шеберлігін шындай бастауға арналады. Өз еркімен педагогикалық іс-әрекетке араласуының алғашқы кезеңінде жас маман теориялық білімін әр түрлі жағдайларда қалай пайдалануды білмесе, өзінің сәтсіздіктерінің себептерін де түсіне алмайды. Бұған қоса оның бұл әдістерді пайдаланудан бас тартуы да және тәжірибелі мамандардан үйренуі де мүмкін.

Мұғалімнің психологиялық саулығына қатысты сұрақ соңғы он жылдың көлемінде көтеріліп жүр. Мұғалім мамандығы адамнан ұзақ уақыт бойы жоғары эмоционалдық қысымда жүруін талап

етеді. Психологиялық қысым жағдаяттың тез өзгеруі барысында, бейімделу механизмдерінің жылдамдығында, шыдамдылық танытуда көрінеді. Мұғалім еңбегі когнитивті күрделі сипатқа ие, жоғары интеллектуалдық белсенділікті, мақсат қоя алуды және сол мақсатқа жетуге бағытталған ұйымдастырушылық әрекеттерін атқара алуды талап етеді. Әрине, мұғалім еңбегіндегі психологиялық қысым оның психологиялық саулығына әсер етпей қоймайды. Бұл мәселені Р.М. Хусаинова зерттеді. Ол мұғалімнің психологиялық саулығын жас пен еңбек өтілімен байланыстырды. Ол: «Мұғалімнің жасы мен педагогикалық өтілімі психологияға, әлеуметтік жағдайға және денсаулыққа әсер ететін маңызды факторлар. Педагогикалық іс-әрекетін жаңа бастаған жас мамандарға әсіресе қиын. Мектепте жұмысын жаңа бастаған мұғалімнің кәсіби өзіндік бағасы төмендейді, қобалжу деңгейі көтеріледі», — деп көрсетті [5]. Одан әрі нейротизм деңгейі көтеріледі, яғни принципсіздік, өзін қысымға алу, өзін жақсы сезінбеу сезімдері дамиды. Психологиялық көмек көрсету жұмыс өтілімі жеті жылға дейінгі мұғалімдерге аса қажет. Сондай-ақ жұмыс өтілімі 16 жыл мен 24 жыл аралығындағы мұғалімдермен өзін-өзі сақтау, психологиялық саулығын қалпына келтіру тұрғысынан жүргізілетін психологиялық жұмыстардың маңызы зор.

Мұғалімнің өз мамандығын меңгерудегі қиындықтары, кәсібиленуінің дамуы оның дене және психологиялық саулығының төмендеу себептері болып саналады. Кәсіби бейімделу қиындықтарының соңы түрлі жағдайларға ұласады. Көп жағдайда мұғалімнің өзіне, балаларға, мемлекетке шығын әкеледі. Кәсіби міндеттерді жүзеге асыра алмаған мұғалім стресске ұшырайды, денсаулығы нашарлайды. Кәсіби міндеттерді шешудегі кездесетін қиындықтар оқушыларға да кері әсерін тигізеді. Оқу материалын меңгермеген оқушылар репетитор көмегіне жүгінеді, сыныпта сабақ барысында жағымсыз эмоцияны бастарынан кешіреді. А.А. Реанның эксперименталды зерттеуінде мұғалім өз іс-әрекетінде қаншалықты қиындықты басынан кешірсе, соншалықты деңгейде оқушының жауапкершілігі төмендейтіні бақыланған [6]. Мұны мұғалімнің психологиялық қорғанысы деп интерпретация жасауға болады. Мұғалім өзінің қиындығының себепін оқушылардан іздейді. Сөздік қорында «қиын балалар», «жауапсыз тұлғалар» және т.б. сөздер пайда болады. Көп жағдайда мұндай мәселенің шиеленісуі жұмыстан шығуға әкеледі.

Мұғалімнің кәсіби іс-әрекетіне көңілі толмауы эмоционалдық күйінің бұзылу көзі болып табылады. Мұғалімнің психологиялық саулығын бұзатын факторлардың бірі — кәсіби жойылу. Осы мәселені зерттеген Н.Е.Водопьянова кәсіби жойылуға жақын адамдар іс-әрекеті төмендегідей белгілермен ерекшеленетінін көрсетті:

- жұмыс күні өзге тұлғалармен қарым-қатынас жасаумен өту;
- мазмұны жағынан әр түрлі іскерлік қарым-қатынастардың көп болуы;
- қарым-қатынас нәтижесіне жауапкершілікпен қарау;
- қарым-қатынас жасауда әріптестеріне белгілі жағдайда тәуелді болуы;
- өзге адамдардың дербес ерекшеліктерін түсінуге деген қажеттіліктің болуы;
- мәселені шешу кезінде формалды емес қарым-қатынас жасауда жекеленген тұлғаларға тәуелді болуы;
- сенімсіздік тудыратын конфликтілі қарым-қатынастардың жиі орын алуы [7].

Жойылу синдромы негативті психологиялық уайым деп айтуға болады. Жойылу кәсіби қарым-қатынас жасау барысындағы стрестің ұзақ уақытқа созылуына қарсы реакция болып табылады. Кәсіби жойылу көп жағдайда жалпы білім беретін мектеп мұғалімдерінде жиі кездеседі.

Мұғалімнің психологиялық саулығын бұзатын тағы бір себеп жеке тұлғалық кәсіби деструкция болып табылады. Кәсіби деструкция — кәсіби қызметте жеке тұлғаның қалыптасқан психологиялық құрылымының бұзылуы. Кез келген кәсіби іс-әрекет жеке тұлғадан әр түрлі сапалар мен қабілетті талап етпейді. Кәсіби іс-әрекеттің жемісті болуы кәсіби маңызды сапалардың болуымен анықталады. Кәсіби іс-әрекетті ұзақ жылдар бойы атқару жеке тұлғаның үнемі үздіксіз кәсіби дамуынан және өзін-өзі дамытуынан тұрмайды. Белгілі бір жағдайларға, кезеңдерге байланысты тұрақтылық кезені орын алып тұрады. Деформацияға әсер ететін факторлар кәсіби стереотип және психологиялық қорғаныстың түрлі формасында көрінеді [8].

Әр мұғалім өзінің психологиялық саулығына үнемі көңіл бөліп жүруі керек. Денсаулықты сақтау үшін қандай күш жұмсалса, психологиялық саулықты сақтау үшін де дәл солай тырысу қажет.

Мектеп мұғалімдерінің психологиялық саулығын сақтау шараларын төмендегідей жүйелелік:

1. *Дұрыс тамақтану.* Дұрыс тамақтану дене дамуына және психологиялық дамуға әсер ететін фактор. Тұз, қант, пияз, газдалған сусындарды үнемі тұтыну эмоциялық қарым-қатынас жасау

барысында көңіл толмаушылықты тудырады. Көп мөлшерде ауызсу ішу, керісінше, эмоцияны басқара алуға көмектеседі.

2. *Белсенділік.* Денсаулық психологиялық саулықпен тығыз байланысты. Күнделікті жаттығу жасау жүрек, қан айналу жүйесінің қызметін жақсартып қана қоймай, көңіл-күйдің жақсаруына мүмкіндік тудырады. Күнделікті бір уақытта ұйқыға жатуға және таза ауада серуендеуге дағдыланған дұрыс.

3. *Эмоцияны басқару.* Негативті эмоцияны басқара алу іскерлігі – эмоциялық интеллект көрсеткіші. Конфликтілі жағдаяттар барысында сабыр сақтау, өз ойын дәлелді түрде ортаға сала білуге дағдыланған жөн. Бұған көмектесетін арнайы дене жаттығуларын жасау қажет.

4. *Кемшілігін білу және саналы түрде мойындау.* Мұғалім өзінің қандай жағдайда ашу шақыратынын, жағымсыз жағдайда қалатынын білуі керек. Мәселен, көпшілік алдында баяндама жасаудан жүрексінетін мұғалім болуы және осыны «мәселе» деп санап үнемі қашақтап жүруі мүмкін.

5. *Негативті ойды позитивке айналдыру.* Мұғалім қажетсіз жағымсыз ақпараттарды қабылдамауға тырысуы керек. Күнделікті қарапайым құбылыстар мен оқиғаларға қуана білуге үйрену қажет.

6. *Атқаратын кәсіби қызметін және еңбек демалысын жоспарлай білуі.* Дұрыс жоспарлай алу мұғалімді артық қысымнан сақтайды.

7. *Қызығушылыққа көңіл бөлу.* Мұғалім өзінің жеке қызығушылығына көңіл бөлуі керек және дене және рухани қажеттіліктерді қанағаттандыруға уақыт тапқаны жөн.

Жоғарыда көрсетілген іс-әрекеттер қарапайым болып көрінгенімен, психологиялық саулықты сақтауға зор мүмкіндік тудырады. Күрделі мәселелердің туындауына қарапайым ғана әрекет түрткі болуы әбден мүмкін.

Мақаламызды қорытындылай келе, жалпы орта білім беретін мектеп мұғалімдерінің өзіндік санасын дамыту қажет деген байламға келдік. Қоғамның дамуы, ғылым мен техниканың жетістіктері қазіргі адам санасына түрліше әсер етіп жатыр. Бірде жастарды өзіншілдікке ұрындырып, енді бірде оқшаулануға әкеп соқтырып жүргені жасырын емес. Қазіргі мектеп оқушылары — жаңа заманның адамдары. Олармен жүргізілген оқыту-тәрбиелеу жұмыстарының нәтижелі болуы үшін бала жанын түсініп, оның өзіндік көзқарасымен санасуға тура келеді. Мектеп мұғалімі қазіргі заман талаптары мен заңдылықтарын саналы түрде түсініп, жақсы-жаман жақтарын айырып, балаға қажетті заманауи білім мен тәрбие бергені абзал.

Сонымен, психологиялық саулықты сақтаудың қандай мүмкіндіктері бар? Біздің ойымызша, бірден бір жолы — өзіндік сана. Өзіндік сананың негізі кәсіби «Мен»-нің түрлі қырларын түсіну болып табылады. Мұғалім өзінің қызметін қалай қабылдайды және қалай бағалайды? Көп жағдайда қызметтегі жетістіктер қызметкер іс-әрекетінің тиімділігіне және көңіл-күйіне байланысты. Кәсіби өзіндік сана кәсіби дамудың механизмі болып табылады. Білім беру процесіне қатысушылардың психологиялық саулығы толық зерттелмеген мәселе. Мектеп психологтары мұғалімнің психологиялық саулығын сипаттайтын негізгі параметрлерді анықтау үшін зерттеулер жүргізеді. Анықтап қою жеткіліксіз, мектеп психологы тарапынан мұғалімнің психологиялық саулығын сақтауға негіз болатын арнайы дәрістер, семинарлар, тренингтер жүргізілгені жөн.

## Әдебиеттер тізімі

1. *Жакенова Б.Қ., Тәмпішева Қ.Б., Мақсатова Л.М.* Менеджмент негіздері: оқулық. — Астана: Фолиант, 2011. — 258 б.
2. *Шувалов А.В.* Очерки психологии здоровья: мировоззренческий, научный и практический аспекты. — М.: Чистые пруды, 2009. — С. 176–183.
3. *Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. С.Никифорова.* — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.
4. *Ананьев В.Н.* Рецепторные физиологические механизмы действия инертных газов // Электронный науч.-образов. вестн. «Здоровье и образование в XXI веке». — 2015. — № 4. — Т. 17. — С. 88–95.
5. *Хусаинова Р.М.* Психология человека: краткий конспект лекций. — Казань: Казан. федер. ун-т, 2014. — С. 65–78.
6. *Психология детства: учебник / Под ред. А.А. Реана.* — СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. — С. 79–93.
7. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — С. 50–55.
8. *Ахтаева Н.С.* Психологическая служба в школе: учеб. пособие. — Алматы: Қазақ ун-ті баспасы, 2011. — 28–37-б.

Г.К.Бельгибаева, С.А.Кенесбекова, М.Н.Нусипова, А.Базар

### Психологическое здоровье учителя и его влияние на процесс обучения

Авторами проанализированы научные подходы к проблеме психологического здоровья, обращено внимание на психическое и психологическое состояние школьных учителей как одно из условий организации педагогического процесса. В статье показаны различия между понятиями «здоровье», «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». На основе исследований ученых, изучавших вопрос психологического благополучия, авторами описано психологическое здоровье личности. Также разъяснено понятие психологического благополучия как единство биологического, психологического и социального развития. Проанализированы факторы, отрицательно влияющие на психологическое здоровье учителя, такие как профессиональное выгорание, профессиональная деструкция. Предложено систематизировать меры по охране психологического благополучия школьных учителей. Авторами сделан вывод, что одним из путей охраны психологического здоровья является «самосознание».

G.K.Belgybaeva, S.A.Kenesbekova, M.N.Nusipova, A.Bazar

### Psychological health of the teacher and its influence on the process of learning

The authors compare the scientific approaches to the problem of psychical health, pay attention to the psychical and psychological state of school teachers as one of the condition for the organization of the pedagogical process. The article shows the difference between the concepts of «health», «psychical health» and «psychological health». Based on the research of scientists who have studied the question of psychological well-being, describing the psychological health of the personality. Just show the concept of psychological well-being as a unity of biological, psychological and social development. Analyze and consider the factors adversely affecting the psychological health of teachers, such as professional burnout, professional destruction. Offer to organize measures to protect the psychological well-being of school teachers. The authors conclude that one of the ways to protect the psychological health of a «self-conscience».

#### References

- 1 Zhakenova B.K., Tampisheva K.B., Maksatova L.M. *Management bases*: textbook, Astana: Folio, 2011, 258 p.
- 2 Shuvalov A.V. *Essays of psychology of health*: worldview scientific and practical aspects, Moscow: Chisty prudy, 2009, p. 176–183.
- 3 *Health Psychology*: textbook for high schools, under. red. S.Nikiforov, Saint Petersburg: Peter, 2006, 607 p.
- 4 Ananiev V.N. *Electronic Research and Education Gazette «Health and Education in the XXI century»*, 2015, 4, 17, p. 88–95.
- 5 Khusainova R.M. *Psychology Rights*: a brief summary of lektsiy, Kazan: Kazan. feder. un-ty, 2014, p. 65–78.
- 6 *Psychology of Childhood*: textbook, edit. by A.A Rean, Saint-Petersburg: Prime-EURO SIGN, 2003, p. 79–93.
- 7 Vodopiyanova N.E. *Psychodiagnostics sressa*, Saint-Petersburg: Peter, 2009, p. 50–55.
- 8 Akhtaeva N.S. *Psychological service in school*: education tutorial, Almaty: Kazakh University publ., 2011, p. 28–37.