

А.Т. Атахан¹, Б.Т. Тоқарбаева², Н.Б. Токсанбаева¹,
Б.Б. Аязбаева¹, І.Қ. Қайратова¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.,
e-mail: atahan.araylym@mail.ru, e-mail: nazka94@bk.ru,
e-mail.ru: beiba87.87@mail.ru, e-mail: inkarkairatova@gmail.com

²І. Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университеті, Қазақстан, Талдықорған қ.,
e-mail: tokarbaeva@mail.ru

БАЛАЛАРДЫ ТҮЗЕТУ МЕКЕМЕЛЕРІ МАМАНДАРЫНЫҢ КӘСІБИ ҚЫЗМЕТІНДЕ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Бұл мақалада балаларды түзету мекемелері мамандарының кәсіби қызметінде стресске төзімділікті қалыптастыру бойынша теориялық негіздер, сонымен қатар, олардың стресске төзімділік деңгейін анықтау бойынша зерттеу нәтижелері көрсетілген. Назарға Қазақстандағы балаларды түзету мекемелерін дамытуға байланысты өзекті теориялық және тәжірибелік сұрақтар алынған.

Мақалада стресс тұжырымдамасының мәні ашылып, стресске төзімділік жеке адамның өмір сүру сапасы мен оның жұмысының маңызды факторы ретінде қарастырылады. Сонымен қатар, балаларды түзету мекеме мамандарының кәсіби маңызды қасиеті ретінде стресске төзімділіктің құраушы компоненттері мен түрлері көрсетілген.

Автордың басты назары түзету мекемелерінде жұмыс атқаратын мамандардың стресске төзімділігін арттыру мәселесіне арналған, сондай-ақ, қосымша және кәсіби білімге, өз кезегінде елімізде және шет мемлекеттерде түзету білімін беру тәжірибесін арттыратын мамандардың кәсіби дайындығын көтеру қажеттілігіне де бөлінген.

Мақалада кәсіби стресс туралы мәліметтер жинақталып, балаларды түзету мекемелерінде қызмет атқаратын мамандардың кәсіби қызметінің психологиялық аспектілеріне тоқталған; балаларды түзету мекемелерінде қызмет атқаратын мамандардың стресске ұшырау мәселесін зерттеу нәтижелері көрсетіліп, сондай-ақ, осы сала мамандарының кәсіби стресске ұшырауының алдын алу жұмыстары қарастырылған.

Түйін сөздер: стресс, стресске төзімділік, кәсіби стресс, түзету мекемесі.

Atahan A.T.¹, Tokarbaeva B.T.², Toksanbaeva N.B.¹, Ayazbaeva B.B.¹, Kairatova I.K.¹

¹Al-Farabi Kazakh national university, Kazakhstan, Almaty, e-mail: atahan.araylym@mail.ru, e-mail: nazka94@bk.ru,
e-mail: beiba87.87@mail.ru, e-mail: inkarkairatova@gmail.com

²Zhetysu state university named I. Zhansugurov, Kazakhstan, Taldykorgan, e-mail: tokarbaeva@mail.ru

The Formation of Stress Resistance in the Professional Activities of Specialist of Children's Correctional Institutions

This article presents the theoretical foundations of the formation of stress resistance in professional activities among specialists of children's correctional institutions, as well as a practical study of their level of stress resistance. The focus is on topical theoretical and practical issues related to the development of children's correctional institutions in Kazakhstan.

The article reveals the essence of the concept of stress, stress resistance is considered as the most important factor in the quality of life of a person and his work. In addition, the components and types of stress resistance are indicated as professionally important qualities of specialists in children's correctional institutions.

The author pays priority attention to a topic that testifies to the growing importance of the formation of stress resistance among specialists in children's correctional institutions, additional and professional education, and the need to improve the professional level of specialists developing the practice of correctional education in the republic and abroad. Also, the article identifies the components and types of stress resistance as a professionally important quality of specialists in children's correctional institutions.

The article summarizes data on occupational stress; psychological aspects of the professional activity of specialists in children's correctional institutions are considered; analyzed modern data and the results of our own research on the problem of stress resistance of specialists of children's correctional

institutions, as well as the prevention of occupational stress and stress tolerance disorders among specialists of this profile.

Key words: stress; stress resistance; occupational stress; correctional institution.

Атахан А.Т.¹, Токарбаева Б.Т.¹, Токсанбаева Н.Б.¹, Аязбаева Б.Б.¹, Кайратова И.К.¹

¹Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы, e-mail: atahan.araylym@mail.ru, e-mail: nazka94@bk.ru, e-mail.ru: beiba87.87@mail.ru, e-mail: inkarkairatova@gmail.com

²Жетысуский государственный университет имени И. Жансугурова, Казахстан, Талдыкорган, e-mail: tokarbaeva@mail.ru

Формирование стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и специалистов детских коррекционных учреждений

В настоящей статье представлены теоретические основы формирования стрессоустойчивости в профессиональной деятельности специалистов детских коррекционных учреждений, также даются результаты проведенного прикладного исследования уровня их стрессоустойчивости. Кроме этого, в фокусе внимания находятся актуальные теоретические и практические вопросы, связанные с развитием детских коррекционных учреждений в Казахстане.

В статье раскрывается сущность концепций стресса, анализируются понятие «стрессоустойчивость», рассматриваемое авторами как важнейший фактор качества жизни личности и его работы, исследуются профессионально важные качества и социально-психологические особенности специалистов детских коррекционных учреждений, отмечаются составляющие компоненты и виды стрессоустойчивости.

Приоритетное внимание авторами уделяется теме, раскрывающей возрастающее значение формирования стрессоустойчивости у специалистов детских коррекционных учреждений, проблеме дополнительного и профессионального образования, необходимости повышения профессионального уровня специалистов, развивающих практику коррекционного образования в республике и за рубежом. В статье также рассмотрены основные компоненты и типы стрессоустойчивости как профессионально важного качества специалистов детских коррекционных учреждений.

В статье обобщены данные о профессиональном стрессе; рассмотрены психологические аспекты профессиональной деятельности специалистов детских коррекционных учреждений; проанализированы современные данные и результаты собственных исследований по проблеме стрессоустойчивости специалистов детских коррекционных учреждений, а также рассмотрена профилактика профессионального стресса и нарушений стрессоустойчивости у специалистов данного профиля.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, профессиональный стресс, коррекционное учреждение.

Кіріспе

Қазақстан Республикасында дамудың қазіргі кезеңінде кәсіптік білім беру жүйесіне жаңа көзқарасты талап ететін терең әлеуметтік-экономикалық өзгерістер орын алуда. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаев «100 нақты қадам» бағдарламасының бес институционалдық реформасында ғылым мен білімнің дамуына көңіл бөледі. Бұл ретте шығарылатын кадрлардың бәсекеге қабілеттілігін арттыруға және экспорттық білім беру секторының өсуіне ерекше назар аударылды. Біздің еліміздегі демократиялық өзгерістер мемлекеттік басқарудың барлық жүйесінің, оның ішінде білім беру саласының жаңартылуына алып келді. Қазіргі заманғы білім беру жүйесін дамыту барлық азаматтардың дене, зияткерлік, психикалық және эмоциялық мүмкіндіктеріне қарамастан, олардың дамуына, білім алуына,

өзін-өзі танытуына тең мүмкіндіктер жасауға бағытталған гуманистік үрдістермен сипатталады, бұл бірқатар нормативтік-құқықтық құжаттарда өз көрінісін тапты. Балалардың тегін білім алу құқықтарын қамтамасыз етудің басты құжаттары Қазақстан Республикасының Конституциясы, «Қазақстан Республикасындағы Баланың құқықтары туралы», «білім туралы», «Кемтар балаларды әлеуметтік және медициналық-педагогикалық түзеу арқылы қолдау туралы» Қазақстан Республикасының заңдары және т.б. болып табылады. Бүгінгі таңда инклюзивті білім беру мемлекеттік саясаттың білім беру саласындағы маңызды стратегияларының бірі болып табылады. Қазақстан Республикасында инклюзивті білім беру идеясын дамыту «Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында» көрініс тапты. Бүгінгі күні мүмкіндігі шектеулі балалар инклюзивті білім

беру тәжірибесін іске асыратын арнайы мекемелерде де, жалпы білім беретін мекемелерде де білім ала алады.

Қазіргі әлемде адамның ғылыми іс-әрекетінің түрлі салаларында стресстің табиғат генезисін, құрылымын талдауға және әртүрлі стресстік жанжалды жағдайларды реттеу әдістерін зерттеуге жоғары деңгейде қызығушылық көрінуде. Әртүрлі ғылым салаларында стресстік факторларды анықтау мәселесіне және стресске төзімділікті қалыптастыру механизмдерін дамытуға бағытталған бағдарламаларды әзірлеуге ерекше назар берілуде (соның ішінде психология білім саласында).

«Стресс» ұғымы білімнің әртүрлі салаларында кеңінен қолданылады, онда стресстің пайда болу себептері, оның даму механизмдері, салдары мен көріністері бойынша жаңа ұғымдар қосылуда. В.А. Бодров өз жұмыстарында атап өткендей, бұл термин сыртқы ортаның әсерінің салдарынан пайда болатын жанжалдарды, қауіпті жағдайларды, күрделі және жауапты өндірістік міндеттерге байланысты орнайтын көптеген мәселелерді біріктіреді. Әртүрлі стресстің түрлері психология, физиология, медицина, әлеуметтану және өзге де ғылымдар саласының зерттеу пәні болып табылады (Бойко, 2016: 32).

Бүгінгі күні стресс мәселесі ерекше ғылыми мәнге ие болды. Стресс категория, феномен ретінде өзінің табиғаты бойынша күрделі құбылыстардың кең шеңберін біріктіреді: психофизиологиялық, тұлғалық, әлеуметтік және тағы да басқа. Бұл сұрақтың кешенділігі мен көптүрлілігі зерттеудің пәндік алаңы ретінде стрессті анықтаған көптеген ғылыми бағыттардың пайда болуына себеп болды. Осылайша, стресс концепциясын құру бір-бірінен айтарлықтай ерекшеленетін және сол уақытта бір-бірін дамытатын және толықтыратын теориялар мен модельдерінің бірқатарында өз көрінісін тапты (Cohen, 1985: 314).

Негізгі бөлім

Стресс – «адам – адам» жүйесінің кәсіптерінің өкілдері арасында ең көп таралған және ең танымал. Көптеген зерттеушілер атап өткендей, стресс, қалыпты және жиі кездесетін құбылыс. Қысқа мерзімді, шағын стресстер күнделікті өмірде жиі кездеседі және олар зиянсыз. Ұзақ мерзімді немесе шектен тыс стресс – бұл адамдар мен ұйымдар үшін қиындықтар тудыруы мүмкін. Стресс адам өмірінің ажырама

бөлігі болып табылады, бірақ стресс дәрежесі мен оның салдарын ажырата білу маңызды.

Қалыпты өмір жолын бұзатын кез келген күтпегендік, стресстің себебі болуы мүмкін. Г. Селье стресстің туындауында адамға қатысты жағдайдың жағымды немесе жағымсыз болуы маңызды емес екенін өз зерттеулерінде көрсетеді. Қайта құрылымдау немесе жеке бейімделу қажеттілігінің қарқындылығы маңызды. Мысалға, ғалым өз кітабында қызықты жағдайды көрсетеді: жалғыз ұлы шайқаста қайтыс болғаны туралы естіген ана қатты эмоциялық күйзелісті сезінеді. Егер көп жыл өткен соң, хабардың жалған екендігі анықталып, ұлы кенеттен бөлмеге жараланбаған, сау күйінде кірсе, анасы бұл сәтте үлкен қуаныш сезінеді. Екі оқиғаның нақты нәтижесі – қайғы мен қуаныш, эмоциялар басқа, тіпті бір-біріне қарама-қарсы, бірақ олардың стресстік әрекеті – адамның жаңа жағдайға бейімделуінің ерекше талаптары бірдей болуы мүмкін (Селье, 1979: 123).

Стресстік тұжырымдамаға сүйене отырып, адамның жеке басының стресске төзімділік тұжырымдамасын ажырату ұсынылады. Жеке адамның өмір сүру сапасы мен оның жұмысының маңызды факторы – бұл стресске төзімділік. Тұлғаның стресске төзімділігі – қиындықтарды еңсеру, эмоцияны басу, ұстамдылық пен сақтық көрсете білуге ептілік. Стресске төзімділіктің неғұрлым толық анықтамасын П.Б. Зильберман береді: стресске төзімділік – «күрделі эмотивтік жағдайда қызмет мақсатына оңтайлы табысты қол жеткізуді қамтамасыз ететін адамның психикалық қызметінің эмоциялық, ерік-жігер, зияткерлік және мотивациялық компоненттерінің өзара әрекеттесуімен сипатталатын тұлғаның интегративті қасиеті» (Зильберман, 1974: 35).

Стресске төзімділік адамға кәсіптік қызметтің ерекшеліктеріне байланысты, басқаларға және олардың денсаулығына кері әсерін тигізбестен, маңызды интеллектуалды, ерікті және эмоциялық жүктемелерді алып жүруге мүмкіндік беретін жеке қасиеттер жиынтығымен анықталады.

Стресске төзімділіктің 8 негізгі құрылымдық компоненттері бар:

- еріктік (өзін-өзі бақылау, өзін-өзі басқару, іс-әрекеттерді саналы түрде реттеу, оларды жағдайдың талаптарына сәйкес келтіруде көрінеді);
- интеллектуалдық (ойлау қабілеті мен ойлау түрін білдіреді);
- коммуникативтік (қызметтің әлеуметтік-психологиялық аспектісін, өзара әрекеттесуге дайындығын сипаттайды);

– мотивациялық (жеке тұлғаның алдына қойылған мақсаттарын орындауға ұмтылысын көрсетеді);

– қозғалтқыш (әртүрлі құралдарды пайдалану қызметінің тәсілдері мен әдістерін меңгеруді, оларды қолдануда қажетті дағдылар мен қабілеттердің болуын қамтамасыз етеді);

– танымдық (тапсырманы түсінуді сипаттайды);

– физиологиялық (ағзаның энергетикалық мүмкіндіктерінің қорын анықтайды);

– эмоционалдық (өзіне сену, тапсырмаларды орындау барысында ынта сезім мен қанағаттануды сезінуде көрінеді).

Психологиялық және әлеуметтік қорғаныстың болуы, жоғары дүниетанымдық және педагог тұлғасының балаларға гуманистік бағыттылығы және олармен өзара қарым-қатынас жасауға әзірлігі бар кәсіби деңгей – ақаулары бар баланың дамуының табысты түзету шарттарының бірі болып табылады. Демек, психологиялық көмек көрсету және кәсіби мансапты қалыптастыру және іске асыру процесінде, ал кейбір жағдайларда дамуында ауытқуы бар балалармен жұмыс істейтін педагогтың тұлғасын қалпына келтіру кезінде мамандардың осы санатын қолдау жүйесін әзірлеу өте қажет.

Арнайы педагог, дефектолог, психолог мамандары өздерінің кәсіби міндеттерін түрлі білім беру мекемелерінде арнайы және жалпы мақсаттағы, балалар үйлері мен мектеп-интернаттарда орындайды, үй жағдайында дамуында ауытқулары бар балаларды жеке оқыту мен тәрбиелеуді жүзеге асырады. Арнайы білім беру жүйесінің педагогы келесі қасиеттерге ие болуы керек:

– эмпатия (өзге адамды түсіне білу, жағдайға сол адамның көзқарасымен қарай алу, қажетті жағдайда эмоционалды қолдау көрсету);

– педагогикалық бағыттылық (дамуында ауытқуы бар балалармен жұмыс істеуге психологиялық қарым-қатынастар кешені, кәсіби мүдделер мен жеке қасиеттер, сондай-ақ кәсіби өзін-өзі дамыту);

– педагогикалық этика (педагогтың өзін-өзі ұстай білуін, эмоцияларын басқара алуын, кез келген жағдайды этикаға сәйкес шешуін, өз қадір-қасиетін сақтай отыра, балалардың жеке басына, ата-аналарына, әріптестерге құрметпен қарауын кіріктіреді);

– педагогикалық ұстаным (педагогтың бала дамуындағы өзгерістерді анықтай алуы, болашақта мүмкін нәтижелерді болжай білуі);

– педагогикалық оптимизм (педагогтың әр бір ерекше қажеттіліктері бар баланың мүм-

кіндіктеріне, жүргізіліп жатқан түзету жұмысының нәтижесіне сенуден тұрады);

– педагогикалық рефлексия (жүргізілген жұмыс барысында алынған нәтижелерді, қойылған мақсатпен сәйкестендіре тексеру, рефлексия жүргізу, педагогтың өзіне есеп бере алуы).

Арнайы педагогтар үшін әсіресе педагогикалық шеберлікті арттыру мәселесі өзекті болып табылады. Кәсіби біліксіздік педагогикалық процестің төмен сапасына әкеледі, қарапайым балалар үшін тиімсіз болып табылады, ал педагогикалық тұрғыдан асқынған, дамуында ауытқуы бар балаларда таным мен ілімнің демотивациясына, танымдық қызығушылықтың дамымауына, жалпы оқу іс-әрекетін орындамауға әкеп соғады. Педагогикалық техника – педагогикалық шеберліктің қажетті құрамдас бөлігі.

Психолог балаларды түзету мекемесінде көмек көрсететін кәсіптің маманы ретінде, оған келесідей түсініктеме беріледі – маманның әлеуметтік белсенділігімен сипатталатын, оның өзінің кәсіби міндеттерін орындауға дайындық қабілеттілігімен анықталатын және кәсіби құзыреттілікке негізделуімен айқындалатын интегралды кәсіби-тұлғалық сипат. Психологтың кәсіби даярлығының құрамдас бөлігі ретінде біз арнайы дайындықты, қарым-қатынас жасауға дайындықты, жеке-тұлғалық дайындықты бөлеміз (Taylor, 2000: 767).

Психологтың бойында міндетті қасиеттері мен біліктерінің қатарында болуы қажет: қарым-қатынас орната білу қабілеті, шыдамдылық, басқаларға көмектесу дайындығы, психологиялық сезімталдық, сыпайылық және әдептілік; адамгершілік және гуманизм; жоғары рухани мәдениет және өнегелік; айналасындағыларға қызықты және балалармен жұмыс жасауда формалды емес болу қабілеті; клиенттің адамдық қадір-қасиетін қорғау қабілеті; кәсіби білімді үнемі арттыруға ұмтылу; кәсіби істердегі адалдық, шынайылық, моральдық тазалық; адамдармен және т.б. қарым-қатынас барысында кәсіби этиканы сақтау (Holland, 1968: 62).

Балаларды түзету мекемесі маманының стресске төзімділігі кәсіби қызметтің сенімділігі мен тиімділігін қамтамасыз етудің басым факторы болып табылады. Стресстік жағдайлар психикалық және физикалық денсаулыққа қауіп-қатерден басқа жұмысты орындаудың сапасы мен табыстылығын айтарлықтай төмендетеді.

Балаларды түзету мекеме маманының кәсіби қызметінде стресске төзімділіктің болуы оның ішкі әлем құрылымдарымен тікелей байла-

нысты (ұмтылыс, сенім, құндылықтар). Мысалы, жоғары стресске төзімділігі бар маман, кәсіби қызметте пайда болатын проблемалық жағдайларды стресстік, қауіп төндіретін емес, шешімді талап ететін және оның кәсіби бағыттылығын тұрақтандыратын жағдай ретінде қабылдайды. Тұлғаның стресске төзімділігінің 4 түрін бөледі:

Стресске жаттығатындар. Бұндай тұлғалар өзгерістерге дайын, бірақ бірден және жаһандық деңгейдегі емес. Олар өз өмірін біртіндеп, ауыртпалықсыз өзгертуге тырысады және объективті себептерге байланысты мүмкін болмаған кезде, олар ашуланады немесе депрессияға ұшырайды. Бірақ, мазмұны бойынша шамамен бірдей стресстік жағдайлардың қайталануы, олар үшін үйреншікті сезім тудырып, ондай жағдайларға сабырлы түрде жауап беріп бастайды.

Стресске төзімді. Бұндай тұлғалар кезкелген өзгерістерді, қаншалықты ұзақ немесе кенеттен болғанына қарамастан, салыстырмалы түрде сабырлықпен қабылдауға дайын. Олар тұрақсыздық және дағдарыс жағдайларында тиімді жұмыс істеуді біледі, бірақ, қалыптасқан дәстүрлері бар ұйымдарда жұмыс істеуге бейімделмеген. Олар үшін стресс – өзіне немесе жақын адамдарына қатысты орнаған ауыр жағдайлар. Стресске төзімді тұлғалар көп жағдайда тәуекелді қажет ететін мамандықтарды тандайды.

Стресске төзімсіз. Бұл тұлғалар өздерінің мінез-құлқын өзгертуге және сыртқы әлемге бейімделуге дайын емес, олардың көзқарастары мен ұғымдары тұрақты. Сондықтан, кез келген қолайсыз сыртқы оқиға немесе тіпті болашақта олардың туындау мүмкіндіктерінің өзі, олар үшін стресс.

Стрессті тежегіштер. Бұл тұлғалар өмірлік қағидалары мен идеологиялық көзқарастарының тұрақтылығымен ерекшеленеді, бірақ, кенеттен туындайтын сыртқы өзгерістерге жеткілікті түрде сабырлықпен қарайды. Олар бірте-бірте өзгеруге дайын емес, бірақ олар өз өмірінің белгілі бір аймағында тез және бір рет өзгеруге дайын. Мысалы, жұмыс орнын кенеттен өзгерту оларға тән.

Стресске төзімділіктің төменгі деңгейінің басым көрсеткіштерінің бірі кәсіби қызметтегі эмоционалдық шиеленіс дәрежесі болып табылады, ол келесі белгілермен сипатталады: әзіл сезімін жоғалту; жұмыстағы жиі қателіктер; бір нәрсеге зейінді шоғырлаудың мүмкін еместігі, жадының нашарлауы; жұмысты уақытында

аяқтаудың мүмкін еместігі, жұмыс бұрынғы қуаныш әкелмейді; жоғары қозу және т. б.

Арнайы педагогтардың кәсіби қызметіндегі негізгі психологиялық проблема – бұл белгілі бір мінез-құлыққа ішкі қайта құру қажеттілігімен, арнайы білім беру жүйесі педагогтарының бейімделуіне немесе стресске төзімділігіне әсер ететін белсенді және мақсатқа сай іс-әрекеттерге барлық күштерді жұмылдырумен байланысты шиеленістің пайда болатын жай-күйі. Осылайша, стресске төзімділік балаларды түзету мекемелері мамандарының кәсіби маңызды сапасы және олардың басты компоненттері эмоционалдық, мотивациялық, зияткерлік болып табылады, ал мамандардың өздері стресске төзімді немесе стресске жаттығатындар топтарына жатқызылуы тиіс.

Әрбір адам күрделі, күтпеген жағдайға тап болған кезде өзінше жауап береді. Стресстік факторлардың пайда болу жиілігіне, күшіне, әсер ету қарқындылығына және жеке-психологиялық ерекшеліктеріне байланысты адам өзіне тән құралдар мен әдістерді, стрессті жеңу, мінез-құлық копингстратегияларын тандайды. Копингстратегия, мінез-құлықтың рационалдығы мен барабарлығын және стресс-факторлардың әсеріне жауапты анықтауға қатысты әртүрлі теориялар бар. Стресс-факторлардың әсеріне жауаптар көптеген факторларға байланысты болуы мүмкін. Мысалы, әлеуметтену процесінен, тәрбиелеу процесінен, гендерлік ерекшеліктерден, адамның өмір сүру стилінен, әлеуметтік рөлдерден, жеке пікірінен және тағы басқалардан (Соболевская, 2015: 43).

Зерттеушілер стресске жауап берудің әртүрлі түрлерін және стресс жағдайындағы мінез-құлық типтерін анықтады. Тұлғаның стресске индивидуалды жауап беруі бойынша екі психологиялық типке бөлінеді. Олар келесідей ерекшеліктермен сипатталады. Бірінші психологиялық тип стресс-фактор алдында үлкен осалдық, төмен стресс шегін көрсетеді. Жұмыс істеу және көңіл-күй көрсеткіштері тіпті стресс-фактордың аз қарқындылығы кезінде де төмендейді. Бұл типке бәсекелестікке, күреске бейімділік, жоғары деңгейдегі талаптану, әрдайым биіктікте болуға ұмтылу, жоғары талаптар мен айналадағыларға қатысты төзбеушілік тән.

Екінші психологиялық типке стресс-факторлардың әсер етуінің төмендігі, стресске төзе білу, келісімге ұмтылу, жағдайға тез бейімделе білу қабілеті, өзін-өзі талдау қабілеті, өзгелермен қарым-қатынас құра білу тән.

Стресс жағдайында туындайтын адамның мінез-құлықтың бірнеше үлгілері бар, олар стрессорды қабылдау және оған жауап берумен байланысты. Мәселен, стресс тудыратын жағымсыз эмоциялар импульсивті, автоматты және деструктивті жауаптар ықтималдығын арттырады. Адам өз эмоцияларының тұтқынына айналады. Бұл модель: «мен – өз мінез-құлықтың иесі емеспін, эмоциялар мені басқарады» деп аталады. Бұл жағдайда адам автоматтандырылған тәртіп шеңберінде әрекет етеді. Мұндай адамда келесі деструктивті жауаптарды байқауға болады: агрессия, жағдайдан қашу, оның құнсыздануы, теріс сезімдерге сүйену. Бұл мінез-құлық үлгісінде адам өзі стресске жауапты таңдамайды. Ол үшін жауапты эмоция жасайды (Минин, 2014: 20-23).

Конструктивтік мінез-құлықты сызба түрде «мен-жағдай» деп көрсетуге болады. Бұл ретте адам оны басқарып тұрған эмоция мен әсер етіп жатқан жағдайдан шығуға тырысады. Оның әрекеті бірінші мінез-құлық үлгісіне қарағанда ойластырылған, барлық ақпаратты қарастырған болады. Сонымен қатар, теріс эмоциялардың деструктивті әсері жоқ. Адам өзі жағдайға белсенді түрде әсер ете бастайды, эмоцияларын жеңеді, жағдайды оған тартылған адамдармен талқылайды. Қазіргі таңда кәсіби стрессті талдаудың 3 тәсіл бар:

- Экологиялық тәсіл (стресс, адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесуінің нәтижесі);
- Реттеушілік тәсіл (стресс қиын жағдайларда реттеу қызметін жүзеге асырушы);
- Трансактілі тәсіл (стресс, жағдайдың асқынуына адамның жеке-бейімделген жауабы ретінде).

Стресс көздеріне күшті жүктемені, жұмысқа қатынасты, мансаптық өсуді, құрылым мен ұжымдағы психологиялық климатты жатқызуға болады. Педагогтың кәсіби қызметінде стрессорлардың туындауы – жұмысының мазмұнына сәйкес. Стрессорлар жұмысқа жиі әкеледі, олар кәсіби қызметтің қорытындысы болып табылмайды, бірақ сонымен қатар – олар кәсіби стресстік жүктеменің ажырамас бөлігі (белгісіздік жағдайларға төзімділік, мазасыздық және нейротизм, а тип мінез-құлық паттернасы). Басқаша айтқанда кәсіби стресс – стресстік жүктеменің нәтижесі. Бұл жүйе жұмыс орнындағы стресстік жүктемелердің әртүрлі деңгейлермен – биологиялық, ұйымдастырушылық, тұлғааралық, әлеуметтік-мәдени, жұмыс,

психологиялық, физикалық, қоршаған ортаның деңгейімен байланысты.

Стресстік жағдай туындаған кезде көптеген кәсіпқойлар оның шешіміне жұмылдырылады, сондықтан стресс аз мөлшерде пайдалы – ол жылдамдаттырады, босануға мүмкіндік бермейді, тонуста болуға мәжбүрлейді. Бірақ, егер жағдай шешілмесе, күштер таусылып, мүмкіндіктер шегі пайда болады. Кейбір мамандар болған жағдайды байқамауға тырысады және инерция бойынша әрекет етуді жалғастырады. Кейбіреулер өмір қысымына бағынбауға ұмтыла отырып, үш есе жылдам «педальды айналдыра» бастайды, жиі мәре тік емес, тиіннің дөңгелегіне айналғанын ұмытады. Мұндай жолды таңдау көбінесе кардиолог кабинетінде аяқталады, басқалары іштен өздерін «өртейді», бұл иммундық жүйеде елеулі ақауларға әкеледі (Давыдова, 2014: 169-183). Гроддек тұрғысынан стресс нәтижесінде органикалық аурулар пайда болуы мүмкін. Ал Данбар, Фортуна, тұлға бейінінің тұжырымдамасының өкілдері психосоматикалық бұзылуларды тұқым қуалаушылықпен және бейімділікпен, сондай-ақ стресстік жағдайларды қайта өңдеумен байланыстырды (Крюкова, 2007: 60).

Кәсіби стресс деңгейі және педагогтың жұмыспен қанағаттануы көптеген сарапшылардың пікірі бойынша факторлардың үш тобымен анықталады:

- педагогтың кәсіби қасиеттері;
- бұл мекеменің жағдайы;
- педагогтың әлеуметтік-демографиялық сипаттамасы.

Балаларды түзету мекемесінің мамандарының стресске төзімділік деңгейін анықтау үшін зерттеу тобы және әдістемелер таңдалып, зерттеу жұмысы жүргізілді. Зерттеу тобы ретінде – түзету балабақшасы алынды. Зерттеуге түзету балабақшасының 30 маманы қатысты. Олардың қатарында: тәрбиешілер, дефектолог, логопед, психолог және медбике қатысты.

Зерттеу әдістемелері: Ю.В. Щербатыхтың стресскесезімталдылық тесті, Д. Фонтанның «кәсіби стресс шкаласы» тесті, Т. Холмс пен Р. Райхтың «стресске төзімділік пен әлеуметтік бейімделуді анықтау» әдістемесі.

Түзету балабақшасы мамандарынан алғашқы болып Ю.В. Щербатых стресскесезімталдылық тесті алынды. Бұл тест бойынша мамандардың стресске сезімталдылығының шегі анықталды. Зерттеу бойынша алынған нәтижелер 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте – Стресскесезімталдылық тестінің нәтижелері

№	Шкалалар	Деңгейлер		
		Төмен	Орташа	Жоғары
1	ЖЖС	13	24	3
2	БҚБ	1	19	10
3	ПАБ	4	17	9
4	СЖДТ	14	11	5
5	СЖКТ	3	16	11

Шкалалық баллдарды анықтаған соң, шкалалардың барлық деңгейі бар деп айта аламыз. Стресскесезімталдылықтың деңгейлерін шкалалар бойынша қарастырайық:

ЖЖС (Орнаған жағдайларға жоғарғы сезімталдық). Бұл шкала бойынша түзету балабақшасының мамандарының көп бөлігінің эмоционалдық деңгейі бірқалыпты тұрақты және орнаған жағдайларды орташа деңгейдегі сезімталдылықпен қабылдайтыны анықталды.

БҚБ (Барлығын аса қиындатуға бейімділік). Шкаладағы нәтижелерді салыстырмалы түрде қарастырғанда, түзету балабақшасының мамандарының көп бөлігі орташа және жоғары деңгейде барлығын аса қиындатуға бейім. Бұл көрсеткіштер тікелей мамандардың жұмыс ерекшеліктерімен байланысты. Себебі, мамандардың айтуынша, дамуында ауытқушылығы бар балалармен жұмыс барысында үнемі баланың денсаулығына, балалардың бірбірімен қарым-қатынас жасауында орнайтын жағдайларға байланысты қорқыныштар орнайды. Соған орай, үнемі стресстік күйде жүрген

соң, барлығын аса қиындатуға бейімділік қалыптасқан. ПАБ (Психосоматикалық ауруларға бейімділік). Түзету балабақшасының 9 маманында психосоматикалық ауруларға деген жоғары бейімділігі анықталды. Мамандардың көп бөлігі бас ауруы мен шектен тыс шашауды жиі сезінетінін көрсетті.

СЖДТ (Стрессті жеңудің деструктивті тәсілдері). Бұл шкала бойынша түзету балабақшасының мамандарының көп бөлігі стрессті жеңуде деструктивті тәсілдерді таңдамайтыны анықталды. Мамандардың кей бөлігі стрессті шешуде агрессияны белгіледі. Бұл шектен тыс шаршау мен қажудың салдары болуы мүмкін.

СЖКТ (Стрессті жеңудің конструктивті тәсілдері). Түзету балабақшасының мамандарының көп бөлігі орташа және жоғары деңгейде стрессті жеңудің конструктивті тәсілдерін таңдайтыны анықталды.

Түзету балабақшасының мамандарының кәсіби стресс шкаласын анықтау үшін Д. Фонтанның «кәсіби стресс шкала» тесті өткізілді. Тест бойынша алынған нәтижелер 2-кестеде көрсетілген.

2-кесте – «Кәсіби стресс шкала» тестінің нәтижелері

Кәсіби стресстің деңгейлері	Мамандардың саны
1 деңгей	8
2 деңгей	17
3 деңгей	5
4 деңгей	0

Кәсіби стрессті деңгейлері бойынша талдайық:
1 деңгей стресстің кәсіби іс-әрекеттің мәселесі емес екенін көрсетеді, ол түзету балабақшасының 8 маманында анықталды.

2 деңгей – 17 түзету балабақшасының маманында бақыланды, ол стресстің кәсіби іс-әрекетте қалыпты деңгейде бар екенін көрсетеді.

3 деңгей – түзету балабақшасының 5 маманында анықталды. Бұл көрсеткіш стресстің олардың кәсіби іс-әрекетіне елеулі мәселе екенін айқындайды. Осы деңгейдегі мамандар үшін түзету жұмыстары қажет.

Стресстің деңгейі маңызды мәселеге айналатын 4 деңгей түзету балабақшасының мамандарында бақыланбады.

Түзету балабақшасының стресске төзімділік деңгейін анықтау үшін Т. Холмс пен Р. Райхтың «стресске төзімділік пен әлеуметтік бейімделуді анықтау» әдістемесі жүргізілді. Бұл әдістеме бойынша келесідей нәтижелер алынды:

Түзету балабақшасының 2 маманында стресске қарсыласудың үлкен деңгейі анықталды. Бұл стресске төзімділіктің жоғары деңгейін, мәселені қабылдай білу, шешу білуді көрсетеді.

7 маманында стресске қарсыласудың жоғары деңгейі бақыланды. Бұл энергия мен ресурстарды негативті психологиялық күймен күресуге емес, керісінше іс-әрекетті тиімді орындауға жұмсайтын адамдарда анықталады.

Түзету балабақшасының 18 маманында стресске қарсыласудың орташа деңгейі айқындалды. Бұл олардың стресстік жағдай туындаған кезде стресске төзімділіктерінің деңгейі төмендеп, белгілі бір энергия мен ресурс бөлігін негативті психологиялық күймен күресуге жұмсайтынын көрсетеді.

3 маманында стресске қарсыласудың төмен деңгейі анықталды. Бұл стресске төзімділіктің төмен деңгейін, стресске осалдығын бейнелейді.

Үш әдістеме бойынша алынған нәтижелер, балаларды түзету мекемесінің мамандарында стресске төзімділікті қалыптастырудың маңыздылығын көрсетеді. Себебі, түзету мекемесіндегі бала үшін тәрбие, оқыту, дамыту іс-әрекетінің үздіксіз және тиімді жүргізілуі маңызды. Оны тек кәсіби құзыреттілігі жоғары, эмоционалды күйі тұрақты, стресске төзімділігі жоғары мамандар ғана жүзеге асыра алады.

Қазіргі таңда балаларды түзету мекемесі мамандарының стресске төзімділіктерін қалыптастыру үшін әртүрлі жұмыстар жүргізілуде. Олардың бірі – психологиялық қамтамасыз ету. Психологиялық қамтамасыз етудің мақсаты түзету мекемесінің мамандарының үлкен жүйкелік жүктемелерді алып жүру және күшті стрессфакторлар жағдайында кәсіби құзыреттілік деңгейі қабілетін сақтауды қалыптастыру болып табылады. Бұл мамандардың функционалдық міндеттерді табысты орындауға психологиялық дайындығын қалыптастырумен, жұмыстың стрессфакторларының әсеріне психо-

логиялық тұрақтылықты қамтамасыз етумен, психологиялық көмек көрсетумен, кәсіби жарамдылығын бағалаумен және болжаумен, мекеме бойынша ұжымды ұтымды орналастырумен қол жеткізіледі.

Кәсіби стресстің алдын алу – оның алғышарттары мен көріністерінің даму ықтималдығын төмендетуге бағытталған алдын алу шараларының жиынтығы болып табылады. Алдын алу кәсіби стресс тудыратын жағдайлар мен себептерге әсер ету түрінде, проблеманың ерте кезеңдерінде тиімдірек деп саналады.

Психологиялық дайындықты өткізудің ең қолайлы нысаны – топтық сабақтар. Топтың ұсынылатын саны – 6-8 адам. Топтар құру кезінде жеке құрамға, функцияларға және т.с.с қатысты қатысушылар құрамының біркелкілігін қамтамасыз еткен жөн. Топтық сабақтарда мамандарда пайда болған сұрақтар бойынша ақпарат алмасу жүргізіледі. Сонымен қатар, топтық сабақтарға сырттан құзыретті мамандарды шақыру сабақтың тиімділігін арттыра түседі. Психологиялық сүйемелдеу – бұл мамандардың жоғары қызметтік белсенділігін қолдау, олардың стресске және психологиялық әсерге төзімділігін арттыру, теріс психологиялық жағдайлардың алдын алу бойынша үздіксіз іс-шаралар кешені. Психологиялық сүйемелдеудің мақсаты психологиялық дайындық барысында мамандардың жұмыс қабілеттілігі деңгейін сақтау болып табылады (Lazarus, 1991: 86).

Психологиялық көмек және оналту – мамандардың психикасына стресстік жағдайдың әсер етуінің салдарын еңсеруге және олардың жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіруге бағытталған іс-шараларды өткізуден тұрады. Психологиялық көмектің мақсаты адамдардың психикалық денсаулығын қалпына келтіру және дезорганизациялық көріністерді жеңу болып табылады. Ол үшін қызметтік міндеттерді орындау барысында моральдық-психологиялық жағдайдың динамикасына үздіксіз талдау жүргізіледі, уақытылы мамандарға психодиагностика өткізіледі, мотивациялық көңіл-күй ұсталады және дамытылады, мамандардың шаршау дәрежесі бақыланады, мүмкіндігінше мамандарға қызмет атқару және демалыс орындарында қолайлы жағдайлар жасалу қарастырылады.

Кәсіби стресс кезінде кей жағдайларда психодинамикалық психотерапияны қолданады. Психодинамикалық психотерапия көбінесе танымдық және түзететін эмоционалдық тәжірибеге бағытталған, өткен өмірде қалыптасқан

қақтығыстар мен фиксацияларды өзектендіру және бағалау шеңберінде жүзеге асырылады. Бұл терапия, егер адекватты емес эмоционалды жауап берудің қою көзі уақыт бойынша артта қалса (мысалы, ерте балалық шақта болса) немесе психологиялық қорғанудың ықпалымен мен-концепциясымен үйлеспеушілікке байланысты болса орынды болады (Thomae, 2012: 12).

Эмоциялық проблемаларды сана аясына шығару олардың дұрыс шешілуіне мүмкіндік береді, бұл эмоциялық стресс негізінде дамыған соматикалық симптомдарды жоюға ықпал етуі мүмкін. Ең жиі қысқа мерзімді динамикалық психотерапия қолданылады. Бұл әдістеме, негізінен, нақты проблемаларды шешу және әлеуметтік қолдауды қамтамасыз ету үшін стратегияны анықтауға бағытталған. (Yerkes, 2010: 458)

Мінез-құлықтық психотерапия мінез-құлықтың невротикалық түрлері барабар емес оқыту нәтижесі болып табылатын және «қайта оқыту» жолымен жойылуы мүмкін жағдайға негізделеді. Мінез-құлықтық психотерапияның көмегімен оқыту барысында адамда мінез-құлықтың жаңа қағидалары мен түрлері өңделеді (Овчинников, 2006: 480).

Топтық психокоррекция – эмоциялық шарттасқан бұзылыстарды түзетуге бағытталған. Тұлғааралық қарым-қатынастағы эмоциогенді бұзылыстарды түзету моделдеу және белгілі бір жағдайды кіші топтарда талқылау арқылы жүргізіледі. Бұл топтық қарым-қатынаста эмоционалды күйзеліске тек әлеуметтік тұрғыдан қолайлы формалармен жауап беруді жаттықтырумен байланысты. Бірыңғай топтарда психотерапияның топтық түрлерін және психокоррекцияны қолдану анағұрлым негізді және тиімді деп санауға болады (Wong, 2009: 51-60).

Соңғы уақыттарда тәжірибе көрсеткендей, стресске төзімділікті қалыптастыру үшін арнайы бағдарлама бойынша жүргізілген топтық сабақтар тиімді нәтижелер көрсетуде. Ол бағдарламалардың ұзақтығы 1.5 айдан – 6 айға дейін. Кездесу жиілігі аптасына 2-3 рет. Бағдарламалар стресске төзімділікті қалыптастыру бойынша теориялық және тәжірибелік бөлімдерді кіріктіреді.

Қорытынды

Балаларды түзету мекеме мамандарының стресске төзімділігін теориялық тұрғыдан қарастыру барысында, стресске төзімділік тұжырымдамасының мәні анықталып, оның компоненттері мен түрлері қарастырылды.

Мамандардың стресске төзімділік деңгейін анықтау үшін түзету балабақшасында Ю.В. Щербатыхтың стресскесезімталдылық тесті, Д. Фонтанның «кәсіби стресс шкаласы» тесті, Т. Холмс пен Р. Райхтың «стресске төзімділік пен әлеуметтік бейімделуді анықтау» әдістемесі бойынша зерттеу жүргізілді.

Әдістемелер бойынша алынған нәтижелер, балаларды түзету мекемесінің мамандарында стресске төзімділікті қалыптастырудың маңыздылығын көрсетті. Себебі, түзету мекемесіндегі бала үшін тәрбие, оқыту, дамыту іс-әрекетінің үздіксіз және тиімді жүргізілуі маңызды. Оны тек физикалық және психологиялық деңгейде сау, кәсіби құзыреттілігі жоғары, жұмысымен қанағаттатын, стресстік жағдайларға төзе білетін ғана маман жүзеге асырып, арнайы күту мен оқытуды қажет ететін балаларға тиімді түзету жұмысын көрсетіп, олардың әлеуметтік ортада өз орындарын тауып, тұлға ретінде дамуына көмек бере алады.

Әдебиеттер

- Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 2016. – 32 с.
- Давыдова И.А., Козьмина Я.Я. Профессиональный стресс и удовлетворенность работой // Вопросы образования. – 2014. – № 4. – С. 169–183.
- Yerkes R.M., Dodson Y. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation // Y. Comp. New rol. Psychol. – 2010. – Vol. 18, – P. 458-482.
- Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. – М., 1974. – 35 с.
- Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: трикопинг-шкалы. – Кострома: Авантитул, 2007. – 60 с.
- Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hu-pothesis // Psychological Bulletin. – 1985. – Vol. 98. – P. 310-357.
- Lazarus R.S. Emotion and adaptation. – New York: Springer. 1991. – 86 p.
- Митин А. Управление стрессами: 6 типов личностей, реагирующих на стресс // Управление персоналом. – 2014. – № 3. – С. 20-23.
- Назарбаев Н.А. Программа «100 конкретных шагов» // Газета «Казахстанская правда», 2015. – №80.
- Овчинников Б.В., Колчев А.И. Профессиональный стресс и здоровье: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.

Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.

Соболевская О.В. Общение снижает степень стресса преподавателей вузов. Режим доступа: <https://iq.hse.ru/news/177665702.html>, (дата обращения: 22.02.2020).

Taylor S., Peplau L.A., Sears D.O. Social psychology. Tenth Edition. – Upper Saddle River, New Jersey: Prentices Hall, Inc., 2000. – 767 p.

Thomae H. Theory of aging and cognitive theory of personality // Human development. – 2012. – P. 1-16.

Holland Y.L. Explorations of a theory of vocational choice. // J. Appl. Psychol. – 1968. –V.52. – №. 1. – 62 p.

Wong P.T. Effective management of life stress: The resource congruence model // Stress Medicine. – 2009. – Vol. 9. – P. 51 – 60.

References

Boyko V.V. (2016) Sindrom emotsional'nogo vygoraniya v professional'nom obshchenii [Burnout syndrome in professional communication]. SPb: Sudarynya, 32 p.

Cohen S., Wills T.A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, Vol. 98, pp. 310-357.

Davydova I.A., Koz'mina Ya.Ya. (2014) Professional'nyy stress i udovletvorennost' raboty [Occupational stress and job satisfaction]. Voprosy obrazovaniya, no 4, pp. 169–183.

Holland Y.L. (1968) Explorations of a theory of vocational choice. J. Appl. Psychol., Vol. 52, no 1, pp. 62-75.

Kryukova T.L. (2007) Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: trikoping-shkaly [Methods of studying coping behavior: tri coping scales]. Kostroma: Avantitul, 60 p.

Lazarus R.S. (1991) Emotion and adaptation. New York: Springer, 86 p.

Mitin A. (2014) Upravleniye stressami: 6 tipov lichnostey, reagiruyushchikh na stress [Stress management: 6 types of individuals responding to stress]. Upravleniye personalom, no 3, pp. 20-23.

Ovchinnikov B.V., Kolchev A.I. (2006) Professional'nyy stress i zdorov'ye [Occupational stress and health]. Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya. Uchebnoye posobiye, SPb.: Rech', 480 p.

Nazarbayev N.A. (2015) Programma «100 konkretnykh shagov» [The program «100 concrete steps»]. The journal «Kazakhstanskaya pravda», no 80, pp. 7-8.

Sel'ye G. (1979) Stress bez distressa [Stress without distress]. M.: Progress, 123 p.

Sobolevskaya O.V. (2015) Obshcheniye snizhayet stepen' stressa prepodavateley vuzov [Communication reduces the stress of university professors]. Retrived from: <https://iq.hse.ru/news/177665702.html>, p. 43.

Taylor S., Peplau L.A., Sears D.O. (2000) Social psychology. Tenth Edition. Upper Saddle River, New Jersey: Prentices Hall, Inc., 767 p.

Thomae H. (2012) Theory of aging and cognitive theory of personality. Human development, Vol.7, pp. 1-16.

Wong P.T. (2009) Effective management of life stress: The resource congruence model. Stress Medicine, Vol. 9, pp. 51 – 60.

Yerkes R.M., Dodson Y.D. (2010) The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. Y. Comp. New rol. Psychol., Vol. 18, pp. 458-482.

Zil'berman P.B. (1974) Emotsional'naya ustoychivost' operatora [Emotional stability of the operator]. Notes about work psychology, M., 35 p.