

5. Музыка.

Музыка – не только отличный способ приобщения учеников к массовой мировой культуре, но и хороший способ улучшить знания языка. Основные преимущества: увеличение и усвоение словарного запаса, простота усвоения грамматических конструкций, тренировка навыков произношения.

6. Перевод известных стихотворений.

Творческая деятельность подогревает интерес школьников к изучению языка. А также активизирует познавательную деятельность, расширяет филологический кругозор и словарный запас.

7. Игровые методы.

Самым сильным мотивирующим фактором для учащихся является игра. Предложите ученикам угадать текст песни на английском, рассказать про себя историю, отгадать слово, составить путевую заметку, что угодно, что заставило бы их проявить энтузиазм [7, с. 191].

Всем известные Alias и Activity есть в различных вариантах на английском языке. Суть игры проста – за ограниченный промежуток времени нужно угадать слово. Роль ведущего может быть усложнена: слово объясняется жестами, рисунками, с эмоциональным окрасом.

Англоязычные игры: Active English – игра, в которой карточки разделены по уровню сложности. Sprint: beginners – набор слов, подобранный для начинающих изучать английский. WatchOut! – к каждому слову прилагается список запрещенных слов, которые нельзя использовать во время объяснения.

Исходя из вышесказанного, главное, что нужно для мотивации учеников – умение преподавателя найти такой подход к преподаванию предмета, чтобы детям было интересно присутствие на уроке. Вовлеченность обеих сторон в процесс – наверное, один из основных факторов успеха.

Список литературы:

1. Юрченкова Г.Д. Мотивы и «антимотивы» при изучении иностранного языка/Иностранные языки в школе, 2006. – . 42 с.
2. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. -СПб.: Питер, 2003. – 651 с.
3. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. – СПб.: Речь, 2001. – 238 с.
4. Соловова Е.Н. Методика обучения иностранным языкам: Базовый курс лекций. – М.: Просвещение, 2002. – 239 с.
5. Пряжников Н.С. Мотивация трудовой деятельности. – М.: Академия, 2008. 368 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006. 512 с.
7. Ковалёв В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М.:Наука, 1988. – 191 с.

ПЕДАГОГТИҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ПОРТРЕТІ: КӘСІБИ ДЕНСАУЛЫҚ ТҮРҒЫСЫНАН КӨЗҚАРАС

Ахмиева Альмира Зуфарқызы,
«Педагогика және психология» мамандығының 2-курс магистранты,
Л. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан қ.

Аннотация

Мақалада педагогтің кәсіби денсаулық мәселесі қарастырылады. Мақалада әртүрлі ғалымдардың кәсіби денсаулыққа қатысты анықтамалары мен пікірлері анықталған. Кәсіби денсаулықтың педагогтің кәсіби қызметінде маңызды орын алатыны негізге келтірілген.

Түйінді сөздер: педагог, педагогтің денсаулығы, кәсіби денсаулық, психологиялық денсаулық, кәсіби күйреу.

Аннотация

В статье рассматривается проблема профессионального здоровья педагогов. В статье приводятся определения и взгляды разных ученых на профессиональном здоровье. Утверждается, что профессиональное здоровье играет важную роль в профессиональной деятельности учителя.

Ключевые слова: педагог, здоровье педагога, профессиональное здоровье, психологическое здоровье, профессиональное выгорание.

Abstract

The article deals with the problem of professional health of teachers. The definitions and opinions of scientists about occupational health were identified. It is argued that occupational health plays an important role in the professional activity of the teacher.

Keywords: pedagogue, health teacher, professional health, psychological health, professional burnout.

Денсаулық – маманның нәтижелі қызмет атқаруының негізгі кепілі. Педагогтердің кәсіби қызметі бірқатар факторлармен сипатталады, мәселен, жұмыстағы эмоционалды стресс, бір уақытта бірнеше жұмыс түрлерін орындауы, жоғары жауапкершілік деңгейі, жұмыстағы әріптестерімен қарым-қатынасы, орындалған жұмысқа энергия шығыны мен оны төлеу арасындағы сәйкессіздік тәжірибесі. Барлық осы факторлар кәсіби стресстің көріністеріне алып келеді, бұл стресстің алдын алу және педагогтердің кәсіби денсаулығын нығайту мәселелерін алдыңғы қатарға шығарады. Жаһандық дағдарыс жағдайы және қоғамдық өмірдің барлық салаларындағы қарқынды өзгерістер денсаулыққа жәйсіз әсер етеді. Мәселен, стресстік жағдайда жұмыс істеу- эмоционалды күйзелістерге, зейіннің тұрақсыздығына, есте сақтау қабілетінің нашарлауына, соның салдарынан өнімділіктің төмендеуіне және нәтижесінде кәсіптік аурулар санының артуына алып келеді.

Қазақстан Республикасының 2050 стратегиялық бағдарламасы, Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамыту бағдарламасы, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің 2017-2021 жылдарға арналған стратегиялық жоспары, ҚР-ның тұңғыш президенті Н.Ә.Назарбаевтың жыл сайынғы Қазақстан халқына Жолдауларында халық денсаулығын сақтау, нығайту мәселесі мемлекеттің маңызды саяси, әлеуметтік міндеттеріне жататындығы ескеріліп, біршама жұмыстар атқарылуда.

Денсаулық әрқашан белсенді шығармашылық өмірдің негізі, басты құндылығы болып саналды. Әлеуметтік тұрақсыздық, өмір сүру динамикасы, қоршаған ортаның тозуы жағдайларында денсаулықты сақтаудың рөлі айтарлықтай артта түсті. Қазіргі заманауи қоғамға рухани толысқан және дені сау, белсенді, әлеуметтік бейімделуге дайын тұлға қажет. Демек, адам өз денсаулығын сақтаудың алдын алуға баса назар аударуы қажет.

Педагогтің кәсіби денсаулығы проблемасын маңыздылығы жағынан ұлт денсаулығын қорғаудың жалпы тұжырымдамасы контекстінде қарастыру керек, өйткені өскелең ұрпақтың денсаулығына педагог үлгі боларлық деңгейде көрінуі тиіс. Сондықтан педагог өз бетімен кәсіби денсаулығын сақтау және нығайтуды бірінші кезектегі проблема ретінде қабылдауы тиіс. Кәсіби денсаулығы мықты маман дені сау ұрпақ қалыптастыру үшін жағдай жасай алады. Осыған орай, маңызды бағыт ретінде педагогтардың кәсіби денсаулығын қалыптастыру тетіктерін зерттеуді, сондай – ақ оны сақтау, әсіресе өзін-өзі сақтау технологиясын әзірлеу және оларды тәжірибеде пайдалану қажеттігі туындайды.

Бүгінгі таңда әскери қызметшілердің кәсіби денсаулығының психологиялық сипаттамалары анықталып, ұшқыштар арасындағы кәсіби денсаулықтың бұзылуын анықтайтын факторлар зерттелді. Ал педагогтердің кәсіби денсаулығын зерттеу өз мәнінде зерттелмей келеді.

Елдің дамуы жағдайында денсаулық, оны сақтау мәселелерін зерттеп, заманауи әдіс-тәсілдерін практикалық қолданысқа ұсынып отыруға ерекше көңіл бөлінеді.

«Денсаулық» ұғымы ғалымдарды қызықтырып, ұзақ уақыт жеке-жеке болмыстың мәселесі ретінде анықталып келеді. Мәселен, ол (денсаулық) халық емшілерінің назарында болып, Әбу Насыр әл-Фараби, Әбу Әли ибн Сина және Өтей Бойдақ сынды белгілі тұлғалардың жазбаларында кешенді ғылымдар жүйесі ретінде айтарлықтай орын алған.

Қазіргі уақытта денсаулық күрделі және ғаламдық мәнге ие болып келеді. Кәсіби денсаулық мәселелерін зерттеумен Б.Мессіо, Ф.Уоттс, А.В.Пономаренко, О.А. Анисимова, В.М. Бехтерев, Ю.В. Варданян, В.М. Карвасар, А.Г. Маклаков, Л.М. Митина, В.Н. Мясищева Г.С. Никифоров, И.И.Мечников айналысқан.

Әскери дәрігер, медицина ғылымдарының докторы А.В. Пономаренконың ұшқыштарға қатысты енгізген анықтамасында «Кәсіби денсаулық – ағзаның кәсіби қызметтің барлық жағдайларында жұмыс істеу қабілетін қамтамасыз ететін компенсаторлық және қорғау механизмдерін сақтау қабілеті» деп көрсетілген [1].

«Кәсіби денсаулық дегеніміз – барлық жұмыс жағдайында кәсіби сенімділік пен өнімділікті қамтамасыз ететін қажетті компенсаторлық және қорғаныс тетіктерін сақтау үшін дененің қасиеті» деп ресей ғалымы А.Н. Разумов тұжырымдаған болатын [2].

Педагогтың денсаулығы – нәзік және көпаспективті мәселе. Л.М. Митина мұғалімнің кәсіби денсаулығы – «қазіргі заманғы мектептің тиімді жұмысының негізі, оның стратегиялық проблемасы және оны ағзаның жұмыс қабілеттілігін, тиімділігін және кәсіби қызметтің барлық жағдайында мұғалім тұлғасының дамуын қамтамасыз ететін компенсаторлық, қорғағыш, реттеуші механизмдерді сақтау және жандандыру қабілетін анықтайды» – деп негіздеген [3].

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

- жұмыс күні өзге тұлғалармен қарым-қатынасқа түспеуі;
- мазмұны жағынан әр түрлі іскерлік қарым-қатынастардың көп болуы;
- қарым-қатынас жасауда әріптестеріне белгілі жағдайда тәуелді болуы;
- өзге адамдардың дербес ерекшеліктерін түсінуге деген қажеттіліктің болуы;
- сенімсіздік тудыратын конфликтілі қарым-қатынастардың жиі орын алуы [4].

В.А.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 [5].

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 жағдайларында (экологиялық және климаттық ерекшелік, 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].

Мұғалімнің денсаулығы – бұл медициналық категория ғана емес, сонымен қатар психологиялық категория, сондықтан мұғалімдердің денсаулығын сақтау және нығайту мұғалімдердің өз қолында. Әрине, болашақ педагог психоэмоционалды жағдайын реттеуге, денсаулықты нығайтуға өз күші мен қабілетіне терең сене отырып, өз-өзінен бастауы керек. Педагог танымал ғылыми жарияланымдардың және өз тәжірибесінің арқасында психосоматикалық өзін-өзі реттеудің әртүрлі әдістерін білуі міндетті. Бірақ көп нәрсе тек білімге, дағдыға ғана емес, адамның өмірдегі өзіндік ұстанымына, философиялық түсінігі мен жеке көңіл-күйіне де байланысты. Үнемі күлімсіреп жүретін мұғалімдер орташа есеппен төрт жыл ұзақ өмір сүреді. Басқа адамдарды жақсы түсіне білуге үйрену керек. Педагог үшін басқалардың темпераменті, әлемді қабылдау тәсілдері, құндылықтары, ұмтылыстары және тағы басқалары әртүрлі екенін түсіну маңызды.

Денсаулық – қоғамның ең жоғары құндылығы, адамның денсаулығы қоғамның ұжымдық санасында қаншалықты жоғары болса, қоғамның ресурстық және даму әлеуеті соғұрлым жоғары болады. Егер біз әлеуметтік салауаттылық, біздің физикалық және психикалық денсаулығымыздың негізі екенін ескерсек, онда мынадай схема айқын болады: физикалық денсаулық – психикалық денсаулық – кәсіби денсаулық.

Кәсіби денсаулықты сақтаудың бірден бір жолы – өзіндік сана. Өзіндік сана – адамның өзін және жеке қасиеттерін түсіну. Адамның өзі кім екендігіне ой жүгіртіп, бойындағы күш – қуатын, ақыл – ойын, қабілеттілігін, әр бір іс- әрекеттерін атқарудағы ниеті мен мақсат – міндетін, өзін қоршаған орта мен әлеуметтік жағдайға, өзге адамдарға, өз басына деген көзқарасын білдіретін қасиеттерін анықтауы болып табылады. Өзіндік сананың негізі кәсіби «Мен»-нің түрлі қырларын түсіну болып табылады. Мұғалім өзінің қызметін қалай қабылдауы және бағалауы көп жағдайда қызметтегі жетістіктерге, қызметкер іс-әрекетінің тиімділігіне және көңіл-күйіне байланысты. Кәсіби өзіндік сана кәсіби дамудың, кәсіби денсаулықты сақтаудың механизмі болып табылады.

Сонымен, қазіргі уақытта педагогтің кәсіби денсаулығының проблемасы өте өзекті мәселе болғандықтан психологиялық-медициналық және әлеуметтік алдын алудың жаңа бағытын құру және мұғалімнің кәсіби денсаулығын қалпына келтіру, сақтау, жетілдіріп отыру жолдарын анықтау педагогтің сауаттылық деңгейінің көрсеткіші болып отыр. Біз педагогтің кәсіби денсаулығын сақтау проблемасын анықтап қарау барысында зерделеген әдебиеттерде әртүрлі тренинг, ішкі үйлесім, өз-өзіне қолдау көрсету, басқа адамдарды толерантты қабылдау және т.б. жұмыс формаларымен таныстық. Бастысы педагогкәсіби денсаулығын сақтауға саналы түрде назар аударуы қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика. – М.:1992. – 224 с.
2. Разумов А. Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины). / А. Н. Разумов, В. А. Пономаренко, В. А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – 413 с.
3. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.:Флинта, 1998. – 200 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
6. Шувалов А.В. Антропологические аспекты психологии здоровья. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4 (20). – с. 23-36.