

**«Ы.АЛТЫНСАРИН АТЫНДАҒЫ
МАМАНДАНДЫРЫЛҒАН МЕКТЕП-ГИМНАЗИЯ-ИНТЕРНАТЫ» КММ**

Психологиялық қызмет

Кәсіби жану және оның алдын-алу жолдары

Психолог: Г.А. Умуртаева

ҚОСТАНАЙ ҚАЛАСЫ

Кәсіби жану – ол созылмалы күйзелістен пайда болатын және адаммен жұмыс жасайтын маманның тұлғалық және эмоциялық күш-қуатының сарқылуы.

Кәсіби жану синдромы – адамдармен жұмыс жасайтын адамдар көп шалдығатын аса қауіпті кәсіби күйреу.

Кәсіби жану іште жиналған жағымсыз эмоциялар сыртқа уақтылы шықпағанда пайда болады. Ол адамның эмоциялық күш-қуаттық қорларын тоздырады: пессимизм, апатия, депрессия, өмірдің мән-мағынасынан айрылуы; өзін кінәлі және тәуелді сезіну.



Кәсіби жанудың басты себептері:

- **Жұмыс қарбаластығы және қақтығыстар – әріптестер арасында түсініспеушілік, олардың тым сынағыштығы;**
- **Моббинг – психология ғылымында жаңа терминдердің бірі болып табылады, ол жұмыста қыспаққа алынуы және қудалануы;**
- **Субъективті моббинг – тексеріс, емтихан, комиссия және т.б. себептерден (жұмыстары кезінде) қобалжу;**
- **Экстремалды жағдайлар – жұмыс барысында тез әрі жауапты шешімдер қабылдау қажеттігі;**
- **Аса жоғары жауапкершілік – жасалынған жұмыс туралы есеп беру.**

Кәсіби жанудың алғашқы белгілері:

- Шаршау;
- Ұйқысыздық;
- Әріптестермен және білім алушылармен қарым-қатынастағы қиындықтар;
- Өз жұмысына деген жағымсыз сезімдер;
- Өзін бағалауының төмендеуі;
- Шектен тыс ашушандық;
- Тәбеттің болмауы немесе шектен тыс тамақтану;
- Өзін кінәлі немесе тәуелді сезіну;
- Кәсіби міндеттерді елемей.



«Кеңестер кәрзеңкесі»

- ✓ Ұйқыңызды қандырып ояныңыз.
- ✓ Жай ырғақпен сөйлеп, жай екпінмен жүріңіз.
- ✓ Бүгінгі күнге жұмыс тізімін жасақтаңыз.
- ✓ Алдыңызға шынайы мақсаттар қойыңыз.
- ✓ Әр күніңіздің тым болмағанда 1 сағатын өзіңізге арнаңыз.
- ✓ Айнаға қарағанда жымыып қарап, өзіңізге жылы сөздер айтыңыз.
- ✓ Келеңсіз жағдайға тап болғанда жақындарыңызбен бөлісіңіз.
- ✓ Өз мүмкіндігіңізді бағалап, артық уәде беруден сақтаныңыз.
- ✓ Өз көңіл-күйіңіздің көтерілуі мен түскенін бақылай біліңіз.
- ✓ Өзіңізге талапты көп қоя бермей, бүгінгі күнмен өмір сүріңіз.
- ✓ Барлығы жақсы болған күндерді есіңізге түсіріңіз.
- ✓ Барлық адамға жағам деп тырыспаңыз – бұл мүмкін емес.
- ✓ Жалғыз емес екеніңізді естен шығармаңыз.
- ✓ Өмірге құштар болыңыз! Бұл өмірдің келеңсіз сәттерінен гөрі, қуанышты кездерін таба білуге көмектеседі.
- ✓ Асығыс шешім қабылдамаңыз. Өзіңізді сабырға шақырып, шешім шығарыңыз.
- ✓ Сәтсіздікті қабыл алыңыз. Әр адамның бойында жетістігі мен кемшілігі болады.
- ✓ Күйзелістен арылудың ең жақсы емі – сүйікті қызметіңізбен жұмысыңыз.
- ✓ «Сау дененің рухы да сау!» – деп айтқандай, дұрыс үйлестірілген тағам, спортпен айналысу және зиянды әдеттерден бас тарту стрессті болдырмаудың тағы бір әдісі болып табылады.

«Раушанның хош иісі» жаттығуы

Ыңғайлы отырыңыздар, көздеріңізді жұмыңыздар. Раушан гүлін елестетіңіз және қиял гүлдерінің хош иісін иіскегендей сезініңіз. Раушан гүлімен танысып, олардың иістерінен ләззат алып, қиялдағы гүлдердің хош иісімен демалыңыз, ішіңізге әдемі иісті сіңіртіңіз.



«Сәбіз, жұмыртқа, кофе» аңыз-әңгіме

Әкесіне қызы келіп:

- Әке, мен шаршадым. Менің өмірім сондай қиын. Әрқашан алдымнан қиыншылықтар мен кедергілер шығады да тұрады. Ағысқа қарсы жүзіп келем. Күшім де қалмады, - деп мұңын шағады.

Әкесі тіл қатпастан үш түрлі ыдысқа су құйып отқа қояды. Бірінші ыдысқа – сәбіз, екіншісіне – жұмыртқа, ал үшіншісіне – кофе салады. Біраз уақыттан соң судан сәбіз бен жұмыртқаны алып, кофені ыдысқа құяды да, қызынан:

- Не өзгерді? - деп сұрайды.

- Жұмыртқа мен сәбіз қайнады, ал кофе еріп кетті, - дейді қыз.

- Жоқ, қызым. Бұл жай сыртқы көрініс қана. Қара – қатты сәбіз ыстық суда жұмсақ, иілгіш болып шыға келді. Нәзік, сұйық жұмыртқа керісінше, қатты болды. Сырттай қарағанда олар өзгермеген тәрізді. Алайда ыстық судың әсерінен олар ішкі құрылысын да өзгертті. Адамдар да солай. Мықты адам қопарылып, әлсізге айналуы мүмкін. Ал нәзіктер қатайып, беки түседі.

- Ал кофе ше?

- О! Бұл өте қызық! Кофе жаңа жағдайға бейімделіп, яғни ыстық суда толықтай еріп, қайнаған суды хошиісті сусынға айналдырды. Кейбір ерекше адамдар бар, қиын жағдайды оңай әрі жеңіл өткереді де, болған нәрседен пайда мен сабақ алады.

Сондықтан, қызым, ешуақытта Алланың берген өміріне налушы болма. Өмірге сынақ үшін келген құлмыз. Жаратушы берген сый – өміріңді тура жолдан таймай, ізгілікке жұмсасаң, жеңіс сенікі болады.