

барша заттар мен құбылыстарды үлкен үш салаға топтастырып, ішкі жүйесі мен мағынасына қарай шоғырландырып қарағанда ғана көрінеді» [1.142б]. Сондықтан академик Ә.Қайдар оларды шартты түрде «Адам», «Қоғам» және «Табиғат» деп атауды ұсынады. Бұлай үш салаға бөліп қараудың ұстанған принципі – барлық құбылысты түгел қамту дегендік деп түсінеміз.

Мақал-мәтелдің табиғатына тән ерекшеліктердің қатарына, ең алдымен, олардың жанр түрінде іштей жіктелуін, өмір-тіршілігіміздің сан-саласын қамти-тын көп тақырыптылығын жатқызуға болады. Сондай-ақ, мақал-мәтелдер өзінің өте көнелігімен де, ғасырлар асып, бізге жеткен өзіндік дәстүрімен де ерекше-ленетін, ой мен тілдің өзара түйісуі негізінде дүниеге келіп, жанр ретінде қалып-тасқан құбылыс ретінде де назар аударады. Осы ерекшеліктеріне байланысты мақал-мәтелдер ауыз әдебиетінің әрі көркем сөз өрнегі, үлгісі, көркем мәтіннің тілі ретінде лингвистиканың зерттеу объектісі бола алады. Сонымен қатар мақал-мәтелдер этнолингвистиканың да ең бір құнарлы объектісі болып саналады. Өйткені мақал-мәтел табиғаты халқымыздың барша болмысымен қат-қабат астарла-сып жатыр, мақал-мәтел жасаудың принциптері мен мотивтік негіздері ұлттық менталитетке, ежелден қалыптасқан салт-дәстүрге, дүниетанымға, болмыстағы заттар мен құбылыстарды абстракция, салыстыру, ұқсату, теңеу, қарама-қарсы қою т.б. тәсілдер арқылы танып-білуге ыңғайлы

объект болып саналады.

Түркі халықтары мақал-мәтелдерді «аталар сөзі», «даналық сөздер», «нақыл сөздер», «ақыл сөздер» деп атап, «Ақылың бар ма – ақылға ер, ақылың жоқ па – нақылға ер», «Атаңның сақалына қарама, айтқан мақалына қара», «Мақал – мәтел маржан сөз» деуі – халықтың берген әділ бағасы.

Мақал-мәтелдер айтылатын ойдың бағытына қарай – тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйінін білдіріп, тыңдаушысына ой салады.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Қайдар Ә. Халық даналығы. – Алматы, 2004.
2. Қанапина С.Ф. Қазақ тіліндегі мақал-мәтелдердің танымдық бейнелілігі (Ф.Мұстафин, С. Мұқанов шығармалары негізінде): Фил. ғыл. канд. дисс. – Алматы, 2006.
3. Ж. Кейкін Қазақтың 7777 мақалы мен мәтелі. – Алматы, 2002.

Резюме

В данной статье рассматривается образность казахских пословиц и поговорок в когнитивном аспекте.

Conclusion

Figurativeness of the proverbs and sayings in cognitive aspect is considered in this article.

ПРОБЛЕМА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Маканова А.Ж.

Социально-экономические преобразования, происходящие сегодня в обществе, являются стрессогенными факторами личностного развития современного человека. Они порождают ситуации неопределенности, неустойчивости и, как следствие, сопровождаются напряженностью, тревогой, эмоциональными всплесками и перегрузками. Особенно уязвимы в этом случае учителя – представители одной из самых стрессогенных профессий.

В настоящее время доказано, что в значительной степени они подвержены развитию синдрома профессионального выгорания.

В этой связи большое значение приобретает изучение феномена профессионального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на здоровье и эф-

фективность деятельности специалистов любого профиля деятельности, педагогов в частности.

Термин «выгорание» (англ. *burnout*) ввел американский психиатр Н.Д. Фреуденбергер в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как «...состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности» [1, 59].

Наиболее точно раскрывающим сущность и содержание феномена «выгорания» является следующее определение данного термина, предложенное А.А. Рукавишниковым (2001), как «...устойчивого, прогрессирующего, негативно окрашенного психологического явления, кото-

рое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющегося в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией» [2, 27].

Таким образом, важным представляется рассмотрение мер, способствующих снижению развития симптомов профессионального выгорания педагогов, что имеет существенное значение для повышения эффективности их деятельности и сохранения психологического здоровья. О необходимости профилактики нарушения последнего указывал в «Стратегии развития Республики Казахстан до 2030 года» Президент нашей республики Н.А. Назарбаев. В Послании он обращает внимание на то, что «... одной из приоритетных задач, которые мы ставим перед собой, – это сохранение здоровья нации, и не только в его физическом, но и в психическом аспекте»

Различные исследования педагогической деятельности показывают, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально стрессогенную. Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе учителя. Это такие особенности деятельности, как высокий нейротизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов и т.д.

Обозначенные эмоциогенные факторы вызывают нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к кризам в работе, истощению и выгоранию. Сопутствуют этому физические симптомы: астенизация, частые головные боли и бессонница. Кроме того, возникают психологические и поведенческие симптомы: чувство скуки и обиды, снижение энтузиазма, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения. В результате всего этого снижается эффективность профессиональной деятельности педагога [3, 45].

Частые, отрицательно окрашенные эмоциональные состояния педагога снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях с классом и с коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушающих здоровье.

Недостаточное внимание педагога к личности школьника и его эмоциональному состоя-

нию, а также к своему собственному психическому здоровью заставляют со всей остротой поставить вопрос о саморегуляции, или управлении эмоциональным состоянием в этой профессии. Знание закономерностей саморегуляции состояния, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования и психологического образования учителя» [4, 30].

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

В предупреждении возникновения и развития симптомов синдрома профессионального выгорания (СПВ) рекомендуется опираться на задачи психогигиены и психопрофилактики.

Жарков Н.Е. и Жаркова Н.В. в работе «Психологические аспекты синдрома профессионального стресса и его предупреждение» дают методические рекомендации по предупреждению выгорания [5]. Приведем некоторые из них:

1. Взять на себя ответственность за свою жизнь и здоровье. Измениться и изменить свое отношение к стрессовым ситуациям.

2. Не обвинять в своих ошибках и неудачах факторы внешней среды: социальные изменения, профессиональные взаимоотношения других людей, а направить свою энергию и внимание на то, что можно сделать в настоящей реальной обстановке, без нытья, жалоб и перекладывания ответственности.

3. Осознать свое настоящее состояние, и если вы поражены выгоранием, истощены и деморализованы, необходимо выделить время и пространство для восстановления энергии, а не тонуть в обсуждениях возможных причин.

4. Общаться и работать с другими коллегами, отличающимися лично и профессионально.

5. Принимать участие в семинарах, тренингах, конференциях, встречаться с новыми людьми.

6. Выйти из ситуации напряжения и просто отдохнуть. Сменить обстановку.

7. Выработать для себя антистрессовую программу.

В предупреждении развития синдрома профессионального выгорания используются различные формы и методы психопрофилактической работы, включающей в себя индивидуальное консультирование, психопросвещение, психокоррекцию, как совокупность психологи-

ческих приемов, применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека, психологические тренинги.

Психопросвещение поможет получить необходимую информацию о существовании такого состояния, как выгорание, его симптомах, причинах, способах его предупреждения и т. д.

Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается человек.

Коррекционно-профилактическая деятельность включает в себя следующие направления:

1. Коррекция межличностных отношений в коллективе и формирование коммуникативных навыков.

2. Формирование и отработка навыков психоэмоциональной регуляции.

3. Повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки.

Для успешной работы в данных направлениях Зеленова И.В. рекомендует использовать элементы таких методов, как арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, психодрама, позитивная психотерапия, релаксация, психогимнастические комплексы, использование рефлексии и др.

Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе.

В предупреждении возникновения и развития синдрома профессионального выгорания рекомендуется использовать различные методы психологической саморегуляции.

Методы психологической регуляции могут существенно варьировать в 3 основных направлениях: индивидуальные самостоятельные занятия с помощью специальной методической литературы, групповые или индивидуальные занятия под непосредственным руководством психолога (гетеротренинг), групповые занятия с использованием аудиовизуальных средств. Последние 2 формы широко используются в практике работы так называемых кабинетов психологической релаксации, организуемых на производстве, в медицинских, учебных и воспитательных учреждениях [6, 260].

В результате использования методов психологической саморегуляции, а также естественной регуляции психоэмоционального состояния могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Комплекс методов психологической саморегуляции состоит из четырех блоков:

Первый блок содержит дыхательные упражнения. Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирования вдоха и выдоха. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Мобилизирующее дыхание – это зеркальное отображение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

Обучение успокаивающему дыханию используется для погашения избыточного возбуждения и нервного напряжения. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь полностью расслабиться.

Мобилизирующее дыхание способствует преодолению вялости и утомления, активизации внимания и всех мыслительных процессов. В дальнейшем мы использовали данный вид дыхания в конце занятий после релаксационных упражнений для поднятия тонуса, восстановления рабочего состояния учителей.

Кроме успокаивающего и мобилизирующего, используются и четыре других основных типа дыхания, которые важны при обучении произвольной саморегуляции дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное и полное.

Во **второй блок** входят упражнения, связанные с управлением тонуса мышц и движением. Самый простой и эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мускулатуры. Научившись расслаблять мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Педагогу, с нашей точки зрения, особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц. Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или иной групп мимических мышц

(лба, глаз, носа, губ, подбородка). Суть их состоит в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. Добиться этого помогают словесные самоприказы и самовнушения. В результате многократных повторений этих внушений в сознании постепенно возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. Основная задача данной серии упражнений – обучить педагогов с помощью данной тренировки легко, в нужный момент расслаблять все мышцы.

Третий блок состоит из упражнений на концентрацию внимания. Концентрация – сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности, способствует сосредоточению на звуковых, зрительных, телесных и других ощущениях преподавателя, на его эмоциях, интересах, чувствах и переживаниях, на потоке мыслей, на образах, которые возникают в сознании.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется:

- на умении фокусировать внимание на определенном объекте;

- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;

- ✓ на достаточно большом объеме внимания – он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях;

- ✓ на умении задерживать внимание на одном объекте;

- ✓ на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли на другие.

Использование сознательной концентрации внимания в комплексе с дыхательными упражнениями повышает эффективность их влияния на регуляцию эмоционального состояния.

Четвертый блок состоит из упражнений на визуализацию. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активация воображения с помощью слуховых, зрительных вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает педагогу активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, он может быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации, используемой в нашей профилактической программе, являются упражнения «сюжетного воображения», которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Кроме того, используются и варианты визуализации в комплексе с дыхательными упражнениями. В процессе выдоха многие мышцы расслабляются, лишая, таким образом, раздражение и напряжение физиологической основы, что способствует выравниванию эмоционального фона.

Таким образом, использование комплекса методов психологической саморегуляции позволит исключить действие стрессогенных факторов, что благоприятно может отразиться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии педагогов, а следовательно, и на эффективности и качестве профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова Т.А. Интегративная программа психологической помощи при синдроме профессионального выгорания // Журнал «Вестник интегративной психологии». – 2006. – № 4 (Электронная версия).
2. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
3. Аркелов Г.Г. Стресс и его механизм. // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1995. – №4. – С. 45-54.
4. Ким А.М., Хван Н.В. Системно-структурный анализ синдрома профессионального выгорания как объекта понимания // Вестник КазНУ. Серия. Психология и социология. – 2006. – №1. – С. 27 - 30.
5. Жарков Н.Е., Жаркова Н.В. Психологические аспекты синдрома профессионального стресса и его предупреждение: Методические рекомендации. – Алматы, 2002. – 15 с.
6. Мадалиева З.Б. Саморегуляция психических состояний в педагогической деятельности // Вестник КазНУ. Серия. Психология и социология. – 2006. – №1. – С. 30 - 33.

Түйін

Ұсынған мақала педагогтардың кәсіби қажу синдромын ескеру мәселесін қарастырады. Автор теориялық және практикалық зерттеулердің қорытындысы бойынша келесі шешімге келді: педагогтардың психо-эмоционалды және психофизиологиялық қалпына әсер ететін психологиялық өзін-өзі реттеу әдістемесін қолдану керектігін.

Conclusion

V This article addresses the problem of prevention of burnout of teachers. The author, on the basis of theoretical and practical analysis of the investigated problem finds the need to use methods of

psychological self-regulation, which may affect favorably on psycho-emotional and psycho-physical status of teachers.

АХМЕТ БАЙТҰРСЫНОВ ЖӘНЕ ӘДЕБИЕТ ТЕОРИЯСЫ

Мамиева Б.О.

Ұлт қамқоры, табиғатынан ерекше дарын иесі, әдебиеттану саласында күні бүгінге дейін құнын жоймаған, болашақ ғылымға да сара жол сала берер тағылымды ой-пікірлер мен ғылыми тұжырымдарды соңына мирас еткен Ахмет Байтұрсыновтың мұралары туралы сан алуан ғылыми зерттеулер жарық көрді, әлі де жариялана бермек. Оның ақындық мұрасынан, саяси-қоғамдық көзқарастарынан, ғылыми-әдістемелік еңбектерінен, тіпті азаматтық, адамдық қасиеттерінен тағылым алу, елінің ертеңі үшін күрескен ұлтжанды азаматтың өнегелі өмірін жастарымызға үлгі ету бүгінгі күннің маңызды мәселелерінің бірі болуы заңдылық.

Қазақ даласының асыл перзентінің туған халқымыздың тарихы мен мәдениетіне қосқан үлесі қомақты. Ғалымның кез келген мәселеге байланысты айтқан ғылыми пікірлерінің маңызы зор, әсіресе, оның әдебиет теориясына қатысты ғылыми толғамдарының бағасы өлшеусіз. Ол – қазақ әдебиетінің теориялық мәселелері белгілі бір жүйеге салынып, әдеби ұғымдарға терең ғылыми талдау берілген тұңғыш еңбектің авторы. Бұл еңбек 1926 жылы «Әдебиет танытқыш» деген атпен Ташкент қаласында басылып шықты.

Еңбектің құндылығы жайлы академик ғалым Р.Нұрғали: «Әдебиет танытқыш» – Ахмет Байтұрсыновтың эстетикалық-философиялық танымын, әдебиетшілік көзқарасын, сыншылық келбетін толық танытатын жүйелі зерттеу, қазақ филологиясының ерекше зор, айтылған ойларының тереңдігі мен дәлдігі арқасында болашақта да қызмет ететін, ешқашан маңызын жоймайтын қымбат, асыл мұра» деген. /1, бет 25/

Әдебиеттану ғылымының осындай еңбекке зәрулігі бола тұра саясат жетегінде кеткен заманның кесірінен құнды кітаптың өз уақытында танылмай, көпшілікпен қауыша алмай қалғандығы, әрине, өкінішті. Алайда, «ештен кеш жақсы демекші» ұлттық әдебиеттану ғылымына баға жетпес асыл мұрамен танысып, құнарлы ой-тұжырымдарды пайдалану бақыты бұйырыпты. «Тән көмілер, көмілмес еткен ісім» деп ғұлама өзі айтып кеткендей бүгінгі тіл білімі, әдебиеттану ғылымдарының бағыт-бағдар алар

темірқазығы сияқтанған Ахмет мұраларын, соның ішінде аталмыш еңбегін зерттеп, қажетке жарату ісі жанданып, өз жалғасын табуда.

А. Байтұрсынов «Әдебиет танытқыш» еңбегінде әдебиеттің қарапайым қағидаларын талдаудан бастап күрделі философиялық, эстетикалық, көзқарастарын білдіріп, әдеби даму, әдеби бағыт, өлең құрылысы, көркем шығарма тілі, туындының мазмұны мен пішіні сияқты күрделі теориялық мәселелерге дейін саралаған. Әдебиеттануға кіріспе, әдебиет теориясы курстарын оқытуда ғалымның түсінікке жеңіл, нақты да дәл берген анықтамалары мен ғылыми деректері таптырмас құрал екендігіне әдебиетші мамандардың көздері әбден жетті.

Әдебиет теориясының күрделі мәселесінің бірі – жанрлар теориясы, яғни әдебиеттің тектері мен түрлері жайлы зерделеу. Ғалым еңбегінің бір бөлімі осы мәселеге арналған. Өз кезеңіндегі қазақ әдебиетінің даму үрдісін дәл танып, ертеңін де көрегендікпен болжай білген Ахмет «Еуропа әдебиетіндегі сөз түрлері бізде әлі түгенделіп жеткен жоқ. Бірақ қазір болмағанмен, ілгеріде болуы ықтимал» деген тұжырым жасайды. Одан әрі әдеби тек түрлері жайында «Ақындықтан шыққан сөзді яғни көркем лебезді шығармаларды, үлгілі жұрттар айтылуына қарай үшке бөледі: 1.Әуезеленіп айтылуына қарай. 2.Толғанып айтылуына қарай. 3.Ғамалдап айтылуына қарай» /2,103 бет/ дей келе, бұл үлгілердің қазақтың тек жазба әдебиетіне тән екендігін ескертіп кетеді.

Ғалымның өзіне дейінгі ғылыми көзқарастармен үндестігі де, алшақ кететін тұстары да бар. «Жалпы ғылымның дамуы – өзіне дейінгілердің ілгерінді, келешек қажетін өтейтін ұстанымдарын өз дәуірінің қажетіне жаратып, одан әрі дамыта түсу десек, Ахаң есімі бұл тарапта да асқақ тұруға тиісті. Осындай деуіміздің түп-төркінінде әдеби жанр мәселесі төңірегін алғанның өзінде екі мәселе жатқанын ескертеміз. Біріншіден, А.Байтұрсынов бейнелеу тәсіліне негізделген Аристотель принципін де, бейнелеу объектісіне негізделген Гегель, Белинский принципін де табысты қолданған. Екіншіден жанрлық түрлер-