

ISSN 1998-6718



Мектептегі **ПСИХОЛОГИЯ** *в школе*

➤ *Жас мамандардың жаңа жұмыс орнына
бейімделуінің психологиялық мәселелері*

➤ *Саморазрушающее поведение подростков
в биопсихосоциальной модели*

➤ *Психологиялық қызметті цифрландыру:
мүмкіндіктері мен перспективалары*

6 (216)
2026



Құрметті оқырман қауым!

Қолдарыңызға тиіп отырған журнал мектеп, мектепке дейінгі, арнайы, жоғары оқу орындары мұғалімдері мен оқытушыларына, жалпы оқырмандарға арналған. Журналға «Казпочта», «Ернұр пресс», «Евразия Пресс», «Эврика почта» және Post.kz сайты арқылы жазылған тиімді.

Жазылу ай сайын жүргізіледі.

Мекен-жайымыз:

050036, Алматы қаласы, Мамыр-2, 13-7.





№6 (216), 2026
(Маусым-Июнь)

МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

Журнал 2006 жылдың қаңтар-ақпан айынан бастап
қазақ және орыс тілдерінде шыға бастады.

Журнал издается с января-февраля 2006 года на казахском и русском языках
2011 жылдан бастап ай сайын шығады – С 2011 года выходит ежемесячно

(Республикалық ғылыми-теориялық және қолданбалы журнал – Республиканский научно-теоретический и прикладной журнал)

МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

Н. МАКАШЕВА, А. МУКАНОВА, Д. САРСЕНБИЕВА

Тұлғаның психологиялық бейнесі.....3

Н. МАКАШЕВА, Э. СЕРИКБАЕВА, Д. САРСЕНБИЕВА

Ұлттық мәдениеттің ерекшеліктері мен ұқсастықтары.....7

К. ОМАРОВА

Интернет тәуелділік мәселелерінің психологиялық
аспектілері12

Б. САНБАЕВА

Жас мамандардың жаңа жұмыс орнына бейімделуінің
психологиялық мәселелері15

А. БУЛАТБАЕВА, Ж. МҰРАТХАН, А. БОЛАТОВ

Саморазрушающее поведение подростков в
био психосоциальной модели19

А. МАТЖАНОВА

Психологиялық қызметті цифрландыру: мүмкіндіктері мен
перспективалары24

К. АЗУБАЕВА

Психологическая поддержка обучающихся
к тестированию29

Х. ТУРСУМБАЕВА

Біздің өміріміздегі конфликт33

Л. БЕИТБАЕВА

Төменгі сынып оқушыларының есте сақтау қабілеттерін
дамыту36

М. БАЙМБЕТОВА

Мұғалімдерге арналған психологиялық ойындар38

Г. БАЙЗИЛЬДИНА

Жоғары сынып оқушыларының мамандық таңдауына
арналған тренинг39

Ш. БАЙЗАКОВА

Оқушыларға өмір құндылығын қалыптастыру тренингі.....40

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

Маржан АХМЕТОВА

20. 05. 2010 ж.

ҚР Байланыс
және ақпарат
министрлігінде
қайта тіркеліп, №10964-Ж
куәлігі берілді.

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

4. 07. 2026 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

Редакцияның

мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,
Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел.: 8 777 303 37 67.

Эл. пошта:

pedagog-ltd@mail.ru

Сайт:

www.pedagogltd.kz

Журнал <<Print
House GERONA>>

баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Сәтбаев
көшесі 30А/3, 124-кеңсе.
Тел.: (727) 250 47 40.

Көркемдеуші және

беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

М. Ахметова – редакция алқасының төрағасы, психол. ғ. д., проф.
(Алматы, «Қайнар» Академиясы)

О. Саңғылбаев – психол. ғ. д., проф.
(Алматы, ҚазҰПУ)

М. Перленбетов – психол. ғ. д., проф.
(Алматы, «Қайнар» Академиясы)

Б.Р. Кадыров - д.пс.н., профессор
(Узбекистан, Ташкентский филиал МГУ им. М.В. Ломоносова)

М.П. Кабакова – канд. психол. н., профессор (Алматы, КазНУ)

Ш. Сатиева – психол. ғ. к., профессор (Семей, Шәкәрім университеті)

А.Х. Кукубаева – д. психол. н., проф.
(Кокшетауский унив. им. Абая Мырзахметова)

Б. Бейсекеева – педагог-психолог
(Астана қ.)



Жарияланған материалдар редакцияның пікірін білдірмейді. Фактілер мен мәліметтердің дұрыстығына авторлар жауапты. Журналға шыққан материалдардың стильдік қателіктеріне редакция жауап бермейді. Қолжазбалар мен фотосуреттер рецензияланбайды және қайтарылмайды.



Опубликованные материалы не отражают точку зрения редакции. Ответственность за достоверность фактов и сведений в публикациях несут авторы. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
М. АХМЕТОВА

Журнал перерегистрирован в Министерстве связи и информаций РК.
Свидетельство №10964-Ж от 20. 05. 2010 г. Астана.
Подписной индекс: 75487

Подписано в печать 4. 07. 2026 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ТОО «Педагог LTD»

Адрес: 050036, г. Алматы,
Мкр. Мамыр-2, 13-7.

Тел. /факс: 8 (727) 255-72-94;

Моб. т.: 8 777 3033767

Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Сайт: www.pedagogltd.kz

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймкулова

Журнал напечатан в типографии
Print House GERONA>>

г. Алматы қаласы, ул. Сәтбаева 30А/3,
124-офис.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Материалдарды компьютерде Times New Roman қарпімен теріп, көлемі 2 беттен аспайтын Microsoft Word бағдарламасында сақтап жіберіңіз. Мақала соңында автор туралы толық әрі нақты мәлімет болуы керек. Аты-жөнізді толық жазыңыз. Мақалаңызға қосымша журналға жазылғандығыңыз жөніндегі **түбіртек көшірмесін** салғаныңыз жөн. Түбіртектің түпнұсқасы өзіңізде қалсын. Ол журналды уақытысында алмаған жағдайда байланыс бөлімшесіне барып, талап етулеріңізге керек болады. Мақаланы мүмкіндігінше Интернет арқылы электронды поштаға (pedagog-ltd@mail.ru, aknur@mail.ru) жіберіңіз. Факс арқылы, бағалы хат арқылы да редакция мекен-жайына жіберулеріңізге болады.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Представляемые материалы должны быть напечатаны на компьютере и сохранены в формате программы Microsoft Word. Объем не более 2-х страниц. Сведения об авторе должны быть точными и полными. К высылаемому материалу приложить копию квитанции о подписке на журнал. Материалы отправляйте электронной почтой (pedagog-ltd@mail.ru, aknur@mail.ru), факсом или заказным письмом.

Тұлғаның психологиялық бейнесі

**Н. МАКАШЕВА,
А. МУКАНОВА,
Д. САРСЕНБИЕВА**

Жеке тұлғаның психологиялық құрылымы. Кез келген құбылыс сияқты жеке тұлғаның психикалық өмірі белгілі құрылымнан тұрады. Адамның дара психологиялық ерекшеліктеріне байланысты және жеке тұлғаның өзіне тән құрылымын белгілеуге болады. Жеке тұлғаның құрылымының бірінші бөлігі оның бағыттылығын сипаттайды немесе адамның шындық дүниеге қатынасы. Бағыттылық әр түрлі қасиеттердің өзара байланысты қажеттіліктер мен қызығулардың, идеялар мен тәжірибелік ұстанымдардың жүйесін қамтиды.

Жеке тұлға өзінің айналысқан қызығуының мақсаттылығын негіздей бастайды, оған ерекше қоғамдық және жеке мән береді.

Жеке тұлғаның құрылымының үшінші бөлігі мінез болып табылады немесе әлеуметтік ортадағы адамның мінез-құлық стилі. Мінез күрделі синтетикалық құрылым, адамның рухани өмірінде мазмұн мен түр бірлігінде аңғарылады. Мінез жеке тұлғаны тұтас көрсете алмағанмен, бірақ оның қасиеттерінің, бағыттылығы мен ерік-жігерінің, интеллектуалдық және эмоциялық сапаларының, темпераментте байқалатын типологиялық ерекшеліктерінің күрделі жүйесін білдіреді.

Мінез жүйесінде сонымен қатар, басты қасиеттерді бөліп көрсетуге болады. Оларға ең алдымен – моралдік, екіншіден – ерік-жігер сапалары жатады, олар белгілі мінез-құлық стилін және практикалық міндеттерді шешу тәсілін қамтамасыз етеді. Сондықтан да моралдік – ерік-жігер сапаларын мінездің негізін құрайды деп айта аламыз.

Басқару жүйесі, көп жағдайда «мен» деген ұғымды білдіреді. «Мен» – жеке тұлғаның өзіндік сапа құрылымы, ол өзін-өзі реттеп отыруды іске асырады: іс-әрекетті күшейту немесе бәсеңдету, өзін-өзі бақылау және іс-әрекет пен құлықты басқару, іс-әрекетті жоспарлап отыру, сонымен, өзін-өзі басқару жеке тұлғаның мақсаты ұйымдасқан өмірі мен қызметінде ерекше маңызы зор. Жеке тұлғаның құрылымы психикалық үрдістер мен қалыпты алып тастағанда толық болмай шығар еді.

Жеке тұлғаның ұйымдасқан бағыттылығы қабылдаудың және оған байланысты эмоциялық реакцияның таңдауына әкеледі.

Психикалық үрдістердің негізінде психикалық қасиеттер ұйымдасады. Жеке тұлғаның психикалық қасиеттері – бұл индивидке тән психикалық іс-әрекет пен мінез-құлықтың белгілі саңдық-сапалық деңгейін қамтамасыз ететін тұрақты құрылым.

Психикалық үрдістердің жүру сипаты, қасиеттердің көрінуі жеке тұлғаның психикалық белсенділігінің жағдайына байланысты.

Психикалық қалып дегеніміз жеке тұлғаның көтеріңкі немесе түсіңкі белсенділігі түрінде көрінетін психологиялық іс-әрекеттің тұрақты деңгейін

айтады. Кез келген оқиғаны бейнелеу – күрделі құбылыс. Ол өз құрамына біршама үрдістерді кіргізеді: түйсіну мен қабылдау, қайта жаңғыру, ойлау, сезім және т.б. қоғамдық және жеке мәні бар ықпал мен ой түйінін түсіну, соған сәйкес сезім туғызады, оның сипатына қарай жеке тұлғаның жалпы белсенділік деңгейін төмендетеді немесе арттырады. Психикалық іс-әрекеттің қалыптасқан деңгейі белгілі бір уақытқа жалғасуы сақталады.

Барлық кейінгі психикалық белсенділігі пайда болған жағдайға сәйкес жүріп отырады.

Психикалық қалып сыртқы және ішкі жағдайлардың себептеріне байланысты, бірақ оның динамикасы мен сипаты жеке тұлғаның қасиетіне байланысты.

Жеке тұлғаның қалыптасуы

Жеке тұлға адамның қоғамдық, тарихи-нақтылы жағдайында, оны оқыту және тәрбелеуде қалыптасады. Жеке тұлғаның дамуының, сонымен қатар барлық психикалық сапалар мен үрдістердің қозғаушы күштері не?

Психология тарихында бұл мәселені шешуде екі бағыт қалыптасты: биогенетикалық және социогенетикалық.

Биогенетикалық бағыттың түсіндіруінше, жеке тұлғаның дамуы биологиялық, тұқым қуалау факторымен анықталады. Сондықтан да жеке тұлғаның дамуы спонтандық (өз еркімен) сипатта болады. Биогенетиктердің айтуынша, адам табиғатынан эмоциялық реакциясы жүруінің кейбір ерекшеліктеріне бейімділік аңғартып ғана қоймайды, сонымен қатар белгілі түрткілер жиынтығы бейімдік береді (біреулер қылмыс істеуге бейім келеді, кейбіреулер ұйымдастырушылық қабілетке бейімділік аңғартады және т.б.). Адамдарда табиғатынан психикалық іс-әрекетінің түрлері бағдарламаланып қана қоймайды, сонымен қатар оның мазмұны, психикалық даму кезеңдері және оның пайда болу тәртібі алдын ала анықталады. Биогенетикалық көзқарас бойынша жеке тұлғаны өзінің белсенділігінен айырылған биологиялық факторлардың әрекет етуінің жемісі ретінде қарастырады.

Социогенетикалық көзқарас бойынша жеке тұлғаның дамуы қоршаған әлеуметтік ортаның тікелей ықпалының нәтижесі ретінде қарастырылады. Социогенетиктер биогенетиктер сияқты даму үстіндегі адамның өзіндік белсенділігін жоққа шығарады, оған селқос рөл беріледі, тек қоршаған ортаға бейімделушілік қызметін ескереді.

Мінез жүйесінде сонымен қатар, басты қасиеттерді бөліп көрсетуге болады. Оларға ең алдымен – моралдік, екіншіден – ерік-жігер сапалары жатады, олар белгілі мінез-құлық стилін және практикалық міндеттерді шешу тәсілін қамтамасыз етеді. Сондықтан да моралдік – ерік-жігер сапаларын мінездің негізін құрайды деп айта аламыз.

Психикалық үрдістер – психикалық құбылыстардың әр түрлі түрлерінде шындықты динамикалық тұрғыда бейнелеу. Психикалық үрдістер жеке тұлғаның шындықпен байланысын қамтамасыз етеді. Олар арқылы жеке тұлғаның қасиеттері қалыптасады. Ұйымдасқан қасиеттер өз кезегімен үрдістің жүруіне әсер етеді. Мәселен, түйсіктер үрдісінде нақтылы сенсорлық қасиеттер және одан әрі түйсіктердің сандық, сапалық сипатын анықтайтын жеке тұлғаның тұтас сенсорлық құрылымы қалыптасады. Теориялық және практикалық міндеттерді шешу үрдісінде жеке тұлғаның ерік-жігер құрылымы қалыптасады.

Жеке тұлғаның ұйымдасқан бағыттылығы қабылдаудың және оған байланысты эмоциялық реакцияның таңдауына әкеледі.

Психикалық үрдістердің негізінде психикалық қасиеттер ұйымдасады. Жеке тұлғаның психикалық қасиеттері бұл индивидке тән психикалық іс-әрекет пен мінез-құлықтың белгілі сандық-сапалық деңгейін қамтамасыз ететін тұрақты құрылым.

Психикалық үрдістердің жүру сипаты, қасиеттердің көрінуі жеке тұлғаның психикалық белсенділігінің жағдайына байланысты.

Психикалық қалып дегеніміз – жеке тұлғаның көтеріңкі немесе түсіңкі белсенділігі түрінде көрінетін психологиялық іс-әрекеттің тұрақты деңгейі. Кез келген оқиғаны бейнелеу – күрделі құбылыс. Ол өз құрамына біршама үрдістерді кіргізеді: түйсіну мен қабылдау, қайта жаңғыру, ойлау, сезім және т.б. қоғамдық және жеке мәні бар ықпал мен ой түйінін түсіну, соған сәйкес сезім туғызады, оның сипатына қарай жеке тұлғаның жалпы белсенділік деңгейін төмендетеді немесе арттырады. Психикалық іс-әрекеттің қалыптасқан деңгейі белгілі бір уақытқа жалғасуы сақталады.

Барлық кейінгі психикалық белсенділіктер пайда болған жағдайға сәйкес жүріп отырады.

Психикалық қалып сыртқы және ішкі жағдайлардың себептеріне байланысты, бірақ оның динамикасы мен сипаты жеке тұлғаның қасиетіне байланысты. Мәселен, жүйке қызметі ынжық типтегі адамдарда психикалық қалпы қозғалғыш типтегі адамдармен салыстырғанда тұрақты келеді. Кейбір адамдардың атына жасалған сын-ескертпелер олардың күш-жігерін жұмылдырады, сын-ескертпелерден қорытынды шығаруға ұмтылады, ал осындай сын-ескертпелер кейбіреулердің белсенділігін әлсіретеді, депрессивтік психикалық жағдайдың пайда болуына алып келеді. Осындай жағдай мінез-құлқының жағымсыз қасиеттеріне (өркөкірек, өзімшіл, өзін басқадан жоғары ұстайтын) ерік-жігері әлсіз, сезімнің ерекшелігіне байланысты.

Демек, жеке тұлғаның психикалық құрылымы өте күрделі, жан-жақты және сан қырлы. Оның барлық компоненттері өзара байланысты және өзара тәуелді. Жеке тұлғаның дамуымен оның құрылымы да өзгеріп отырады. Сонымен қатар әрбір жеке тұлғаның құрылымы салыстырмалы түрде тұрақты. Әрбір адам тұрақтылық пен өзгермеліктің бірлігі, тек қана сондай құрылым адамға өзімен өзі болуға, икемділік көрсетуге, өмір салтын сол жағдайларына сай жүргізуге көмектеседі.

Сонымен, биогенетикалық та, социогенетикалық тұжырымдама да жеке тұлғаның дамуы заңдылықтарын түсіндіруге негіз етіп алуға болмайды. Биогенетикалық та, социогенетикалық та психикалық дамудың қозғаушы күштерін анықтау мүмкін емес.

Жеке тұлғаның белсенділігі түрткілер жүйесі арқылы адамдарды іс-әрекетке итермелейтін қажеттіліктер жиынтығымен байланысты. Қажеттіліктер тәртіп бойынша, пайда болғаннан кейін тез арада қанағаттандырылмайды.

Қажеттіліктерді қанағаттандыруда адамның көңіл-күйінің ерекшеліктері айқын байқалады. Мәселен, адамның құштарлығынан оның іс-әрекетінің әлсіздігі мен дәрменсіздігі байқалса, ал ықылас-ынта қоядан белгілі іске қол жеткізу керектігін түсінгендігі аңғарылады. Көңіл-күйдің шарықтап өсуі

адамның белгілі бір бейнеге еліктеп, сондай болсам екен деген ниет-тілектерін білдіреді. Бұл – адамның іс-әрекет бағытындағы мұрат деп аталатын қасиет. Сондай-ақ, адамның іс-әрекет бағдарында оның дүниетанымдық көзқарасы мен адамгершілік қасиеттерінің де қалыптасып отыратын айқын нәрсе. Жеке адамның адамгершілік қасиеттері қоғам өмірінің талаптарымен ұштасып, оның бойында ар-ұят, ұждан сияқты қасиеттердің дамып, қалыптасуына ықпал етеді. Ұждан – адамның өз басындағы ар-ұяты мен намысын қастерлей білуі. Ар-ұяттың көрінісі – ұялу – адамның өзінің не жақын адамдарының оқыс істері мен жағымсыз қылықтарына байланысты көңіл-күйін білдіруі. Ар-ұятқа қатысты түсініктер – мадақтау, көтермелеу, табалау, күйініш пен сүйініш. Адам бойындағы адамгершілікке тән мұндай қасиет ерекшеліктер оның әр қилы іс-әрекеттері мен өзге адамдар мен қарым-қатынасынан айқын көрініп тұрады.

Жеке адамның қатынастары ең алдымен оның қоғамдық өмірі мен өндірістік қатынасының негізінде дамиды. Осы бағытта адамдар арасындағы қатынастарды оларды психикасы мен санасының қасиеттері ретінде есептей отырып, мынадай топтарға бөліп қарастырамыз:

1. Адамның өзге адамдарға қатынасы;
2. Өзіне деген қатынасы;
3. Еңбекке қатынасы.

1-топқа тән ерекшеліктер – мәселен, оқушының өз құрбылары мен ортақ тіл тауып, тез араласып кетуі не керісінше, яғни тұйықтығына байланысты қарым-қатынас жасайтын достарының некен-саяқ болуы. Мұндай қатынаста мінездің ашық-жарқындығы не тұйықтығы байқалып, өзгелерге салқын қарауы, ұялшақтығы мен тартыншақтығы сияқты сипаттары көзге түседі. 2-топтың ерекшеліктері – күмәнданып, кейде арсыздыққа салыну, мақтаншақтық пен даңқ құмарлық, өкпелегіштік пен ұялшақтық – адам бойындағы ұнамсыз мінездің белгілері. Соған орай мұндай көрініс психологияда эгоцентризм (өзін-өзі көтермелеу) деп аталады.

3-топқа тән ерекшеліктер өзгелермен қарым-қатынас жасағанда адамның бастамашыл болып, табандылық таныту, еңбек сүйгіш, қиыншылықты жеңуге даяр тұру сияқты қасиеттері арқылы сипатталады. Ал мұндай қасиеттерге керісінше ұнамсыз сипаттар – жалқаулық, жігерсіздік пен енжарлық. Адам бойындағы ұнамды қасиеттер тәлім-тәрбие ықпалымен қалыптасады. Сонымен, 1-топтағы ерекшелік – белсенділік пен мақсатқа ұмтылу; 2-топтағы сипат жігерсіздік пен жөне сезіп қана қою мен шектеледі. Мұндай адамның әрекетсіздігі кейде оның ішкі жан дүниесінің қайшылықтарына, әсіресе, өмірдегі өз орнын таба алмай, ауытқу себебіне байланысты.

Жеке адам психикасындағы қатынастардың сыры адам мінезіндегі мақсатты ниет-тілектерді жете түсініп, қажеттіліктерге қол жеткізу үшін дұрыс бағдар беріп отыруды қажет етеді.

Ұлттық мәдениеттің ерекшеліктері мен ұқсастықтары

**Н. МАКАШЕВА,
Э. СЕРИКБАЕВА,
Д. САРСЕНБИЕВА**

Мәдениет – әлеуметтік фактор, қоғамның қозғаушы күші. Мәдениеттің дамуы қоғамды ілгері жылжытады. Жеке адам мәдениеті мен қоғам талабы тікелей байланысты.

Мәдениеттің рухани тірегі – дәстүр. Ол – ұлттық мәдениеттің басты құрамдас бөлігі, ұрпақтың тарихи сабақтастығының жемісі. Мәдениетті ұлт дәстүрсіз болмайды. Салттық дәстүрлерге негізделген мәдениетті жаңғырту – қазіргі қазақ қоғамындағы маңызды сипатқа ие ұлттық мүдделі мақсат деп түсінеміз. Ұлттық, этностық белгілердің көбі салттық мәдениеттің жеке сөз, сөз тіркестері түріндегі тілдік бейнесінде көбірек сақталған.

Мәдени игіліктерді толассыз жасау нәтижесінде адам өзінің де мәдени деңгейін көтереді. Осы әрекеттің қайнары, түпкі қозғаушы күші ретінде ғылым адамның талап-мұқтаждарын, мәдени қажеттіліктерді бөліп қарастырады. Осылардың қатарына біз мынандай адамдық қажеттіліктерді жатқызамыз: өмірдің мәні мен мағынасын іздеу, өмірден өз орнын табуға ұмтылу, шығармашылыққа талпыныс, альтруизм, гумандылық және тағы басқалары. Мәдени орта ұғымы мәдениеттің коммуникациялық (қатынастық) табиғатымен тығыз байланысты. Мәдени орта заттық-материалдық, әлеуметтік ұйымдар мен ұжымдардан, рухани қызмет орындарынан тұрады.

Мәдениет – адамның өз қолымен, ақыл-ойымен жасағандары және жасап жатқандарының бәрін түгел қамтиды. Жай ғана сауат ашудан және тазалық ережелерін сақтаудан бастап, өмірдің асқан үлгілі шығармаларын жасағанға дейінгі ұғымды қамтып жатқан – мәдениет саласының өрісі кең.

Мәдениет – тарихи құбылыс. Оның дәрежесі мен сипаты қоғамдық өмірдің жағдайларына байланысты өзгеріп отырады. Тарихи дәуірлердің алмасуы мәдениеттің мазмұны мен формаларына сөзсіз терең өзгерістер енгізеді.

Мәдениетті тұлғалық сипатта қарастырғанда, бірнеше елеулі түсініктерге тоқтала кету қажет, олардың ішіндегі маңыздылары:

- мәдени әрекет;
- мәдени орта;
- мәдени игіліктер мен қажеттіліктер;
- мәдени ұйымдар мен ұжымдар.

Иоганн Готфрид Гердер: «Бұлардың арасында ең түбегейлісі – мәдени

әрекет. Әрекеттену – жалпы адам мен қоғамның өмір сүру тәсілі, тіршіліктің тірегі. Мәдени әрекет деп, әдетте, мәдениет игіліктерін өндіруге, таратуға, тұтынуға бағытталған мақсатқа сәйкес әлеуметтік іс-қимылдарды атайды. Мәдени игіліктерді толассыз жасау нәтижесінде адам өзінің де мәдени деңгейін көтереді. Осы әрекеттің қайнары, түпкі қозғаушы күші ретінде ғылым адамның талап-мұқтаждарын, мәдени қажеттіліктерді бөліп қарастырады. Оларға техника мен құрал-жабдықтардың даму деңгейі, тұрмыстық мәдени дәрежесі, адамдардың білімділігі, кәсіптік шеберлігі, рухани мәдениетті сақтау және насихаттау ұйымдары (мұрағаттар, мұражайлар, кітапханалар, клубтар және тағы басқалар) жатады». [5]

Мәдениет өзінің кең мағынасында бір ұрпақтың келесі ұрпаққа жолдаған өмір сүру тәсілі болғандықтан, осы жалғастықты, мұрагерлікті жүзеге асыратын салт-дәстүрлер жүйесі мәдениет өзегін құрастырады. Әсіресе, жазу-сызу болмаған ерте заманда мәдениет ырымдар мен сәуегейлікке, сенім-нанымдарға, дәстүрлі түсініктерге иек артқан. Ал салт-дәстүрлерге Ғұзыхан Ақпанбет мынандай баға береді: «Олар – терең философиялық ойдың, ғасырлар бойы жинақталған тәжірибенің сұрыпталған тұжырымы, негізгі нәрі, қысқа да көркем бейнесі».

Ғасырлар бойы күнделікті іс-тәжірибе негізінде сұрыпталған жазу-сызу мен азаматтық қоғам әлі жоқ кезде қалыптасқан салт-дәстүрлер мен әдет-ғұрыптар мәдени мирасқорлықтың жалғыз мүмкіндігі болды. Ескі ырымдар мен әдет-ғұрыптардан надандық, анайылықты емес, қазіргі ұлттық мәдениеттердің архетипін аңғарған жөн.

Кез келген ұлттық мәдениеттің негізі мен ділін, ондағы адамгершілік қасиеттер мен дүниетанымды ұғыну үшін мәдениеттің тағы бір түп-тамыры дінге жүгіну қажет. Тоталитарлық жүйе ұлттық мәдениеттерді құрту мақсатында дінді «апиын» деген марксизм қағидасын басшылыққа алып, ешқандай қасиетті тірліктері жоқ, шолақ белсенді мәңгірттерді тәрбиелеуге тырысты. Ал шындығында, діни ренессанс мәдени дамуда орасан зор роль атқарды. Дінге дейінгі дүниетаным ретіндегі мифте табиғат қасиетті күштерге баланса, ұлттық немесе дүниежүзілік діндерде адам мен қоғамның құдіреттілігіне басты назар аударылады. Осының нәтижесінде өркениет қалыптасады. Жалпы алғанда, дінтанусыз мәдениеттану жоқ.

«Шығыстың мәдениеті» және «Батыстың мәдениеті» ұғымдары түрлі сипатта. Толығырақ айтсақ, Азия деп аталатын шығыс және Еуропа мен Солтүстік Американы қамтитын Батыс әрқайсысы бір мезгілде дамып келеді, бірақ әр түрлі тәсілдермен [1]

Бір де біреуі екіншісіне үстемдік жасамайды. Олардың ұқсастығы бар, бірақ жеткілікті түрде айырмашылықтары да бар. Негізгі айырмашылықтар қандай? Шығыстың мәдениеті және Батыстың мәдениеті қандай? Шығыстың мәдениеті

– Қытай, Үндістан, Жапония, сондай-ақ басқа да азиялық мемлекеттердің мәдениеті, оның тұрақтылығы, дәстүрі мен қол сұғылмауы. Батыс мәдениеті – Еуропаның және Солтүстік Американың мәдениеті, серпінді өмір салты, жедел дамуы, оның ішінде технологиялық саладағы дамуы. Ежелден бері адамдар, кейінгі ғалымдар Шығыс мәдениетін және Батыстың мәдениетін салыстырды. Батыстың адамы Шығыстың адамынан айырмашылығы – өзінің жеке менталитетінде, өмірге қатысты өз көзқарастарында, табиғатқа қатынасында және тағы басқалары. Шығыстың айырмашылығы Батыстан діни, философиялық, ғылыми және басқа да мәдениетімен ерекшеленеді. [2]

Шығыс пен Батыстың негізгі мәдени ерекшеліктерін жеке қарастырайық:

Ерекшеліктер	Шығыс	Батыс
Философияда	Өмірдің жоқтығы идеясы басым. Шындық сөзбен жеткізілмейді, көрсетілмейді.	Өмірдің негізгі идеясы бар. Шындықты білдіру үшін нақты сөздерді табу керек.
	Шынайы даналық сөзбен емес, жеке мысалмен көрсетіледі. Шығармашылық – бұл Құдайға және аспанға енші.	Дана адам міндетті түрде сендіру қабілетіне ие болады. Шығармашылық – адам мен Құдайға енші.
Дін	Ислам, буддизм, пұтқа табынушылықтар	Христиандық
Қоғамдық өмірде	Діни және адамгершілік дәстүрлер мен қарым-қатынастардың басымдығы. Консерватизм. Табиғатқа деген көзқарас өте қызықты. Адам мен табиғаттың ажырамас бөлігі, олардың бірлігі.	Әлеуметтік мәселелерді шешудегі экономикаға деген сенім. Динамизм. Табиғатқа деген көзқарас – тұтынушы. Адам табиғат иесі, ол оған бұйрық береді.
Өнер саласында	Көркемдік дәстүрлердің нәзік табиғаты. Уақытсыз, «мәңгілік» тақырып. Әр түрлі өнер түрлері синтезделеді, бір-біріне «ағып жатады».	Жылдам өзгеріс пен трендтер мен стильдердің үлкен алуан түрлері. Ерекше дәуірдің тақырыбы мен идеологиялық мазмұны көрінеді. Көркем жанрлар, формалар, түрлері бір-бірінен ерекшеленеді.

Ғылымда	Негізі – өмірлік тәжірибе, түйсігі, байқау. Практикалық білімді дамытуға және қолдануға үлкен көңіл бөлінеді (медицинада және т.б.)	Негізі – эксперимент, математикалық әдістер. Негізгі теориялардың дамуы.
Мінез-құлықта	Мінез-құлық нормаларын, салт-дәстүрді қатаң ұстану. Пассивтілік, ерекшесіздік, пайымдаушылық. Дәстүрлер мен салттарды құрметтеу. Аскетизм. Адам ұжымға қызмет ететін тұтас өкіл ретінде.	Қоғамдағы мінез-құлық нормаларының әр түрлілігі. Белсенділік, өмірдің жедел қарқыны. Дәстүрлерді бұзу. «Өркениеттің артықшылықтарын» іздену. Дарашылдық, автономия, жеке тұлғаның бірегейлігі.

Батыстың және Шығыс мәдениеттерінің салыстырмалы талдауы олар әр түрлі өркениеттерге жататындығын, күрделі ғасырлық тарихы бар екенін көрсетті. Әр түрлі тарих, тұрмыс жағдайы және материалдық тауарлар, діндер, климаттық жағдайлар және т.б. өндірісі әр түрлі дүниетанымның, менталитет пен мәдениеттің қалыптасуына әкелді. [3]

1. Шығыстың мәдениеті тұрақты тарихи дамуымен ерекшеленеді, Батыс алға басуда;

2. Батыс мәдениеті динамикалық тұрмыспен сипатталады, бұрынғы құндылық жүйесі бұзылған, екіншісі пайда болуда. Шығыс мәдениеті оның орнықтылығы, тұрақтылығымен ерекше. Жаңа үрдістер қолданыстағы жүйеге үйлесімді түрде кіріктірілген;

3. Шығыс мәдениетінде көптеген діндер бірге тұрады. Батыста христиан діні басым;

4. Шығыс мәдениетінде ежелгі әдет-ғұрыптар, негіздер. Батыстың ерекше дәстүрлері бұзылады, өзгеріп тұрады;

5. Батыста әлемнің ғылыми, технологиялық, ұтымды білімі бар. Шығыс – бұл иррационалдық;

6. Батыс әлемінің адамы табиғаттан ажырайды, ол оған бұйрық береді. Шығыс адамы табиғатпен біріктірілген [4].

Біз осы тәсілдердің бірі екіншісін жоққа шығармаймыз және келешектің адамы бірдей әлемді білудің екі жолына да сүйенуі керек деп есептейміз.

Мәдениеттердің жаһандануының теориясы мен практикасына сүйене отырып, біз Батыстың және Шығыстың өркениетінің ХХІ ғасырда қалай біртұтас

болатынын көреміз. Бұл қосылыс олардың ерекше сипаттамаларының бірі бола ма, әлде бірі екіншісін сіңіре ме, соны білмейді. Қазіргі уақытта планетада сыртқы әсер етпейтін мемлекеттер жоқ, қазір бүкіл әлемді байланыстыратын жаһандық экономикалық жүйе бар. Бұл, мүмкін, ерте ме, кеш пе, барлық әлемдік өркениеттер мен мәдениеттерді біріктіреді дегенді білдіреді. [7]

Өкінішке орай, Батыс пен Шығыстың арасындағы барлық айырмашылықтар бейбіт жолмен реттелсе де, Америка мен Еуропаның батыс өркениеті Шығыс пен халықтарға бағынуға және экономикалық және әскери артықшылығын пайдалануға ұмтылады. Менталитеттің, дүниетанымның, дәстүр мен әдет-ғұрыптардың айырмашылығына қарамастан, осы өркениеттердің адамдары бірдей табиғат пен жалпы мәселелерге ие. Осылайша, осы қатынастардан туындайтын ұқсастықтар түсінбеушілік пен өзара айырмашылыққа байланысты проблемаларды шешудің кілті болып табылады.

Қорытынды

«Мәдениеттің қай түрі болмасын, ұлттық мәнділікке жатады. Оның ұлттық сипаты әр халықтың ақиқат дүниені тілі арқылы өзіндік көзбен көруіне байланысты болады. Тіл – адам мен ақиқат дүниені жалғастырушы буын», - дей келіп, белгілі тілші-ғалым Нұргелді Уәли олардың ортақ мынадай белгілерін атап көрсетеді: «Мәдениет те тіл сияқты адамның дүниетанымын бейнелейтін сананың формасы, мәдениет пен тіл өзара қарым-қатынаста болады, тілсіз мәдениет жоқ, мәдениетсіз тіл жоқ, ұлттық мәдениеттің ерекшеліктерін танудың сөз мәдениеті үшін принципті мәні бар деп тұжырымдайды. Ұлттың болмысын бейнелеуші де, мәдениетті жинақтаушы да, сақтаушы да – тіл».

Ж.П. Сартрлық көсемсөзді қайталасақ, адам әлемге еркін жіберілген, ол еріктілік жазасына кесілген. Осы сипатта мәдениеттің құпиясы – адамдағы «Мендік». Одан сыртқа ерекше бір нұр – азаттық, жауапкершілік, адамгершілік сәулесі нұр шашып тұр. Мәдениетте адам ғажап биік деңгейге көтеріледі. Мәдениет дегеніміз менің өмірім, менен бөлінген, мен өлгеннен кейін де тірі болатын менің шығармашылығым.

Ұлттық мәдениеттің ажырамас бөлігі, сырт көзге бірден байқалып тұратын ерекшелігі, ең алдымен, адамдар арасындағы қарым-қатынас этикетінен, сөз этикетінен көрінеді. Сөз этикетінің негізгі қызметі – адамдармен сыпайы қарым-қатынас орнату. Сондықтан әрбір жеке тұлғаның, әсіресе, жастардың белгілі мәдени ұжымның мүшесі ретінде сөз әдебіне тән дәстүрлі қағидалар мен рухани құндылықтарды құрметтеуі, ұстануы қажет-ақ.

Интернет тәуелділік мәселелерінің психологиялық аспектілері

К. ОМАРОВА

Аңдатпа

Мақалада интернет тәуелділіктің психологиялық аспектілері қарастырылады. Оның отандық және шет елдік әдебиеттердегі көрінісі зерттелген. Тәуелділіктің алдын алу ұсыныстары берілген.

Кілт сөздер: аддикция, факторлар, жіктелу, кибербуллинг, алаңдаушылық.

Аннотация

В статье рассматриваются психологические аспекты интернет-зависимости. Изучено его появление в отечественной и зарубежной литературе. Даны рекомендации по профилактике зависимости.

Ключевые слова: зависимость, факторы, классификация, кибербуллинг, тревожность.

Abstract

The article deals with the psychological aspects of Internet addiction. Its appearance in domestic and foreign literature is studied. Addiction prevention recommendations are provided.

Key words: addiction, factors, classification, cyberbullying, anxiety

Ғаламторға тәуелділік – аддикцияның бір түрі; «off-line» режимде отырып ғаламторды пайдалануға деген құлшыныс, немесе «on-line» режимде ғаламтордан шыға алмай қалу қабілеті. Қазіргі таңда «ғаламторға тәуелділік» әлемдегі ең басты мәселелердің біріне айналып отыр, бірақ та медициналық белгілер бойынша жүйке жүйесінің бұзылуына жатпайды.

Ең алғаш рет «ғаламторға тәуелділік» терминін психолог Айвен Голдберг ғылымға енгізген болатын. Оның ұсынған теориялары психикалық стандартқа сәйкес келмесе де, ғаламторға деген тәуелділікті Голдберг психоактивті заттарды шектен тыс қолдану деп суреттеген. Голдберг ғаламтордың әкелер зияндарын былайша жіктеген:

- Ғаламторды қолдану адамды стресске түсіреді;
- Ғаламторды қолдану адамның физикалық күйіне, жүйке жүйесіне, жеке өміріне, экономикалық және әлеуметтік жағдайына кері әсерін тигізеді;

1994 жылы психолог Кимберли Янг ғаламтор тәуелділігі жөнінде тест-сауалнама жүргізіп, 500 жауап алған болатын. Жауап бергендердің көбі тәуелді екендерін мойындады. Нәтижесінде, бұл жүйке ауруының таралуы, птологиялық құмарлықпен тең болып шықты, ғаламтор қолданушыларының 4-5 пайызын құрады.

Дәрігерлер «ғаламторға тәуелділікті» жүйкелік ауытқу деп есептемейді және көптеген ғалымдар бұл аурудың бар екендігіне күмәнданады, ал кейбіреулері мүлде жоққа шығарған. Тәуелділік медицинада адамның белгілі

бір әдетте қолданып жүрген затты қажет етуі, яғни жүйкелік, физиологиялық толеранттылықтың өсуі. Толеранттылық ұғымы белгілі бір затты шектен тыс пайдалану дегенді білдіреді, яғни адам ол затты пайдаланғаннан кейін одан да көп мөлшерін қажет ете бастайды, мысалға есірткі шегетін нашақор адамдарды келтіруге болады. Сонымен қатар толеранттылық ұғымы басқа салаларда да қолданылады, мысалы адамның құмар ойынға беріліп кетуі. Сәйкесінше, бұл терминді ғаламторға деген тәуелділікте де қолдануға болады. Бірақ, бұл жерде адам есірткіге, ішімдікке тәуелді емес, бұл жерде жүйкелік түрде адамның ғаламторға тәуелділігін түсіндіруге болады.

Интернет-тәуелділігі феномені көптеген ғалымдарды алаңдатуда және осы мәселе төңірегінде медицина, әлеуметтану, физиология, педагогика, экология және т.б. көптеген ғылымдар саласындағы зерттеу жұмыстары үлкен алаңдатушылықты атап көрсетеді.

Әр түрлі зерттеулердің нәтижесіне сүйенсек, қазіргі кезде ғаламтор қолданушыларының 10%-ы ғаламторға тәуелді. Қазақстанда ғаламторға тәуелділікті ресми түрде мойындамағанымен, кейбір елдерде бұл ресми түрде ауру болып саналады. Финляндияда ғаламторға тәуелді жас адамдарды әскерге жібереді. 2008 жылы Қытай «ғаламторға тәуелділікті» ресми түрде ауру деп жариялаған. Сонымен қатар неше түрлі емдеу орталықтары ашылған. Олар емдеуде көптеген әдістерді қолданған, соның бірі тоқ беру арқылы емдеу әдісі. Ал кейбір әдістерінен жас пациенттер өліп те кеткен.

Психолог М. Дреп көзқарасы бойынша, тәуелділіктің басты 6 түрін осылайша жіктеген:

1. Әр түрлі веб-сайттарды қолдану – ғаламтордан ақпараттар іздеу;
2. Виртуалды әлемдегі достарымен сөйлесу – әлеуметтік желілерде көп хат алмасу;
3. Ойынға тәуелділік – компьютерлік ойындарды көп ойнау;
4. Ғаламторда ақша құрту/табу – ғаламтор желісі арқылы құмар ойындарын ойнау, ғаламтор арқылы сауда жасау;
5. Ғаламтор арқылы фильмдер қарау;
6. Порнографиялық парақшалар.

Қоғамдағы өсіп келе жатқан компьютеризация және «Интернетизациямен» байланысты шетелде 1980 жылдарда бастау алған Интернетті патологиялық пайдалану проблемесы өзекті бола бастады. Яғни «Интернет-тәуелділік» туралы айтылып отыр (синонимдері: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуалды аддикция, Интернет әрекет-қылықтық тәуелділік, Интернетті артық (патологиялық) қолдану). Griffiths, 1995 көрсетуі бойынша, Жоғары технологиялармен байланысты әрекет-қылықтық аддикцияның жаңа формаларын белгілеу үшін М. Гриффитс «технологиялық тәуелділіктер» терминін ұсынады, ол оны пассивті (мысалы, теледидардан тәуелділік) және активті (Интернет-ойындар) деп бөлді.

Тәуелділікті жеңудің ең қарапайым, әрі қолжетімді жолы – басқа нәрсеге алаңдау. Салауатты өмір салтын ұстану, табиғат аясында көп уақыт өткізу, шығармашылық заттармен айналысу, мысалға сурет салу, өлең-әңгімелер жазу. Осындай жолдар арқылы тәуелділіктен шығуға болады.

Интернетке тәуелділікті анықтау барысында Атырау қаласы химия-биология

бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебінің оқушылары «Ғаламторсыз 24 сағат» атты зерттеу жұмысын жүргізген болатын. Жоба барысында оқушылар ұялы телефондарын тапсырып, 24 сағат бойы ғаламторға кіруден бас тартты. Сабақтан тыс уақыттарында оқушылар үйреншікті әлеуметтік желілерде отырудың орнына, неше түрлі қызықты істермен айналысты. Бұл арқылы қатысушылар қаншалықты ғаламторға тәуелді екендерін түсінді [1].

Интернетке тәуелділіктің психологиялық феноменін зеттеген алғашқы зерттеушілер ретінде клиникалық психолог К. Янг және психиатр И. Голбергті айтуға болады. 1994 жылы Янг арнайы сауалнама дайындап, веб-сайтта 500 жауап берушілердің ішінен 400 аддиктті анықтады. Ал Голберг 1995 жылы құмартпа ойындарға деген қызығушылық негізіне сәйкестендіріп құрастырып, интернетке тәуелділікті анықтау үшін диагностикалық жұмыстарды ұсынды. 1997-1999 жылдары осы көрсетілген мәселе бойынша зерттеушілік және психотерапиялық кеңес беру веб-қызметтері пайда болды. 1998-1999 жылдары К. Янг, Д. Гринфилд және К. Суррат алғашқы монографияларын жариялады. 1998 жылдың аяғына қарай Сурраттың айтуы бойынша, Интернет-аддикция ресми түрде тар мағынада клиникалық бағыт ретінде емес, адамдарға психологиялық-тәжірибелік көмек беру және зерттеудің негізгі саласы болды.

Қазіргі кезде жастардың белгілі бір бөлігі компьютерлік Интернет тәуелділігінің ықпалында, ал бұл қатерлі психикалық ауру болып табылады. Сондықтан да қоғам бұл мәселенің қауіптілігі мен маңыздылығын түсінуі қажет.

Интернетке тәуелділіктің бірлігі бойынша желідегі қызметтерді статистика былай бөліп көрсетеді:

- Чаттар – 37%;
- Көпқолданбалы ойындар – 28%;
- Желідегі телеконференциялар – 15%;
- Электронды пошта – 13%;
- Әлемдік өрмек сайттары – 7%;
- Басқа да желілік хаттамалар (ftp, gopher және т.б.) – 2%.

Интернет тәуелділіктің 4 белгілері:

I. E-mail-ды үнемі тексеріп отыруға деген талпыныс;

II. Интернетте отыруды күту және асығу;

III. Интернетті пайдаланушының желіде тым көп отыруы туралы айналасындағылардың шағымдануы;

IV. Интернетке ақшаны көп жұмсауына айналасындағылардың шағымдануы.

Интернетке тәуелділік – біздің басымызда бар мәселенің тікелей салдары. Жаңа ақпараттар мен таныстарды табу, әдеби шеберлікті ұштау өте жақсы. Интернеттің осындай сияқты әрекеттерді орындауда пайдасы зор болады делік. Бірақ, шынайы өмірді виртуалды шынайылыққа алмастыру тіптен ақымақтық. Интернет өмірдің негізгі мәніне айналмауы тиіс. Өмірде қорқақ, әлсіз адамдар желіде онлайн компьютерлік ойындарды ойнауда, батыл да батыр, ержүрек, қанішер, кез келген виртуалды кейіпкерді жеңу үшін бар күшін салады. Олардың өзіндік бір ләззат алуына ыңғайлы орта іспеттес ол интернет кеңістігі.

Қазақстан, Қытай, Әзірбайжан және Ресей сарапшылары тәжірибе алмасуға арналған халықаралық онлайн алаңның екінші отырысында интернетке тәуелділік, кибербуллинг және лудоманиямен күрес мәселелері

талқыланды. Онлайн алаңға жиналған халықаралық сарапшылар осы мәселемен күресудегі жеке тәжірибелерімен бөлісті. «Интернетке тәуелділік қаупін жүйелі түрде азайту үшін алдымен заң аясында интернеттен қорғаудың көпжақты бірлескен жүйесін қалыптастыру қажет. Сондай-ақ, ғаламтор желісіндегі кәмелетке толмағандардың мінез-құлқын бақылау шарт. Интернет-сауаттылыққа оқытуды күшейту және оны білім беру деңгейінде міндетті пәнге айналдыру да өте маңызды. Интернетке тәуелділік, кибербуллинг, интернет-қудалау, желілік порнография, интернет-алаяқтық сияқты негізгі тәуекелдерді қатаң бақылауымыз қажет», - деді Қытай әлеуметтік ғылымдар Академиясының қызметкері Гао Вэньцзюнь.

Әдебиеттер:

1. [https://kk.wikipedia.org/wiki/](https://kk.wikipedia.org/wiki;);
2. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. – М.: Феникс, 2010. – 320 с. (Все обо всем). ISBN 978-5-222-16956-8;
3. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Сост. и ред. А. Е. Войскунский – М.: Акрополь, 2009;
4. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. – 2009. №2. – С. 189-193;
5. Пан А.С. Укрощение цифровой обезьяны. – М.: АСТ, 2014. – С. 319. ISBN 978-5-17-081642-2.

Жас мамандардың жаңа жұмыс орнына бейімделуінің психологиялық мәселелері

Б. САНБАЕВА

Аңдатпа

Мақалада жас мамандардың жаңа жұмыс орнына бейімделуінің психологиялық мәселелері және негізгі факторлары қарастырылады. Отандық және шет елдік әдебиеттер арқылы салыстырмалы түрде бейімделудің тұлғақалыптастырушы факторлары сипатталады. Жас мамандарға қолданбалы ұсыныстар келтірілген.

Түйін сөздер: бейімделу, жас маман, факторлар, мотивация, тұлға қажеттілігі, іс-әрекет.

Аннотация

В статье рассматриваются психологические проблемы и основные факторы адаптации молодых специалистов на новом рабочем месте. Рассматриваются личностнообразующие факторы сравнительной адаптации, описанные в отечественной и зарубежной литературе. Представлены практические рекомендации для молодых специалистов.

Ключевые слова: адаптация, молодой специалист, факторы, мотивация, личностная потребность, действие.

Abstract

The article deals with psychological problems and main factors of adaptation of young professionals to a new workplace. The personality-forming factors of comparative adaptation are described through domestic and foreign literature. Practical recommendations for young professionals are presented.

Key words: adaptation, young specialist, factors, motivation, personal need, action.

Жас мамандардың жаңа келген жұмыс орнына бейімделуі оның ұжыммен қарым-қатынасынан да көрініс табады.

Кез келген адамның жаңа ортаға бейімделуі өте маңызды процесс болып табылады. Бұл мәселені көптеген ғалым психологтар өз зерттеулерінде қарастырды. Атап айтсақ, олар Л.Д. Столяренко, Е.А. Ямбург, Е.В. Шорохова, Ф.Б. Березин, Н.А. Свиридов, В.И. Курбатова, Р.Е. Хэнки, Т.А. Шибутани, Ю.Л. Львова, Б.Г. Ананьев, П.Г. Белкин, А.А. Налчаджян, М.И. Бобнева, Л.С. Митина, Е.Г. Эмери, В.Н. Дружинин, т.б. көптеген авторлар. Ал Ц.П. Караленко, М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова, В.И. Курбатова және т.б. бейімделу түсінігіне өз анықтамаларын ұсынған. Жас маман жаңа жұмыс орнына бейімделу барысында өзінің кәсіби әрекеттік бірігуі жүреді. Осы іс-әрекет құрамына арнайы білім, ептілік пен дағды және мақсат пен мотивтері кіреді. Бейімделу барысында маман белгілі бір іс-әрекет мазмұнын меңгереді. Мұндай процестің нәтижесі тұлға мен іс-әрекеттік бұзылмайтын бірлігі болып табылады және ол бейімделу процесінің факторларын құрайды.

Жас маманның жаңа жұмыс жағдайына бейімделуіне олардың тұлғааралық қарым-қатынас деңгейі әсер етеді.

Жас маманның жаңа жұмыс жағдайына психологиялық бейімделуі неғұрлым тез орындалса, соғұрлым мамандар тиімді бола алады.

А.К. Порштовтың жас маманның жаңа жұмыс орнына бейімделуінің негізгі сатылары туралы идеясы, Ф.Б. Березин мен Р.Е. Хэнки, Т.А. Шибутанидің әлеуметтік бейімделу туралы идеясы, Л.Г. Филипстің бейімделудің интеракционалистік концепциясы, А.Г. Весниннің бейімделудің негізгі түрлері туралы идеясы, Э.К. Қалымбетованың кәсіпке бейімделу мен кәсіби мәнді-құндылықты бағдарларды қалыптастыру ерекшеліктері идеясы басшылыққа алынды.

Жас маманың жаңа жұмыс орнына бейімделуіне келесі факторлар әсер етеді: жас маманның дайындығы, құндылықтар жүйесі, топпен қатынас, жұмыс туралы ақпарат алу, танымдық іс-әрекетін реттеуі, өмірлік жоспары

мен қызығушылығы, мотиві, құндылық бағдарлардың басым болатын түрі, ұмтылысы, өзіндік бағалауы, мінез-құлқын саналы басқара алуы, сонымен қоса бейімделу кезінде еңбек іс-әрекетінің негізгі ерекшеліктері мен жаңа топпен қатынас жасауын және үйреніспеген дағдыларын анықтайды.

Жас маманның жаңа жұмыс орнына бейімделуінің негізгі факторлары:

1. Жоғарғы оқу орнынан алған теориялық білімінің жаңа жұмыс орнына сәйкес келуі;
2. Жас маман өзінің мүмкіндіктерін тиімді пайдалана білуі ішкі мобильділікті шартты түрде орындай білуі теориялық білімді игеруі;
3. Жас маман өзінің жинаған теориялық білімін практикалық түрде қолдана алуы;
4. Ұжыммен қарым-қатынас орната білуі;
5. Бос уақытын тиімді ұйымдастыру.

Жас маманның жұмыс әрекеті бейімделу процесіне тікелей байланысты, жас маман осы процестен тез өтсе, еңбектегі белсенді өсу байқалады, біліктілігі көтеріледі және профессионалды шеберлікке дейін көтерілуге көмектеседі.

Жас маманның бейімделу процесіндегі кері әсер ететін процесс басшының жас маманға немқұрайлы қарауы, ешқандай көмек көрсетпеуі, келісушілікке келмеуінен және өзі келген ұжыммен дұрыс қатынас жасай алмауынан туындайды.

Жас маманның жаңа жұмыс орнына бейімделуіне әсер ететін факторлар:

- Уақытқа қарай кедергі келтіретін себептерді анықтау әрі жою жолдарын қарастыру, жаңа жағдайға байланысты тактиканы өзгерту;
- Жеке тұлғаның басты ұстанымы өзіндік белсенділігінде көрінетінін ескеру;
- Жеке бас дамуында тәрбие мен өзіндік тәрбие сәйкестігі: мақсат, әдістер және тәрбие түрлерін таңдаумен байқалады.

Дербестікті дамыту, құлшыныс, барынша әрекетті іскер ұйымдастыра білу мен табысқа жетелеуге бағыттау [1].

Осы талаптарды кешенді қолға алу жас және дара ерекшеліктерін үстіртін емес, процесс дамуын тереңдете, себеп-салдар қатынасының заңдылығына сүйене қарастырылса ғана жүзеге асады. Жеке тұлғалық ықпал етуде факторлар әсері оны дамытуға немесе тежеуге әкеледі. Ол екі бөлімде қарастырады: кәсіби әрекет ерекшелігі және кәсіби маманның жекелік сипаты. Ол факторлар: ішкі және сыртқы немесе жекелік және ұйымдастырушылық деп бөлінеді. Кейбір зерттеулерде үшінші фактор іс-әрекетті мазмұндық тұрғыда дербес әрекет ретінде жекелік, рөлдік және ұйымдастырушылық деп қарастырады. Мамандардың жаңа жұмыс орнына бейімделуінің негізгі факторларына келетін болсақ.

Ұйымдастырушылық факторларды қарастырып өтсек, оған әлеуметтік-психологиялық әрекет жағдайы, жұмыс мазмұны, орта жатады. Жас мамандар жеке немесе топтық қарым-қатынасқа түскенде әр тұрғыда өз эмоцияларын бекітіп отыру қажеттігі туындайды, назар салып мұқият тыңдау: визуалды, аудиалды және кинестетикалық ақпаратты есте сақтап, артынша альтернативті шешімге тез келе білуге әкелуден тұрады. Кәсіби маман әрекетін жетілдіруде ұжымдағы психологиялық ахуал деңгейі де көп орынға қойылады. Ол екі жағдайда «басшы мен орындаушы» тігінен жүйе бойынша, ал

көлденеңінен «әріптес-әріптес» деңгейінде қарастырылады. Бұл жағдай дұрыс ұйымдастырылмаған кезде, байқампаз маман ерте ме кеш пе өз жүйке жүйесін сақтау үшін ұжымдық ортадан өзін шеттетіп, жағдайын өз бетінше көтеріп отырады. А.К. Маркова пікірінше:

«Жас маманның жаңа жұмыс орнына бейімделуі сипатты екі деңгейде: ақпараттық стресс, ақпараттың шектен тыс көптігінен индивид міндетті орындауда, жоғары деңгейде жылдамдықпен шешімді дұрыс жасай алмауы; эмоционалды стресс пен ашулану барысында іс-әрекетке деген мотивация өзгеріп, мінез-құлқы және сөйлеу мәнері бұзылады» – деп атап айтады.

Жекелік факторды қарастыра келіп, Ю.Л. Львова кәсіби әрекетте бейімделу көрсеткіштің төмендеуін үшке бөліп қарастырады:

Біріншіден, жас маманның ғылымдағы жаңа жетістіктерге талпынысы, бірақ оны жүзеге асыруда уақытты реттей алмауы, күткен нәтижесі мен нақты көрсеткіштің сәйкес келмеуінен.

Екіншіден, жұмыста қалыптасқан саналы шаблондық тәсілдерді өзгерту қажеттігінің туындауы, бірақ оны қалай өзгерту жолдарының түсініксіздігінен.

Үшіншіден, жаңа жұмысқа ондағы еңбек әрекетіне енjarлық танытуы, оның себебі ізденістері мен жаңалығы қолдау таппай, ескерілмей қалуы, соның нәтижесінде индивидте қорқыныш сезімінің пайда болуы, өзіне деген сенімсіздікке әкеледі [2].

Қазіргі таңда осы кемшіліктерді жоюға түрлі жолдар мен ықпалдар жасалынууда. Психологиялық-педагогикалық білімін жетілдіру, үздіксіз біліктілікті көтеру. Кәсіби бейімделуде ескеретін жағдай маманның әлеуметтік рөлін дұрыс түсінуі: кәсіби және жеке өміріне баса назар аударуы. Осы мәселелер сақталмаған жағдайда және уақытты бағаламағанда маманды эмоционалды қажуға әкеледі. Батыс зерттеушілерінің айтуынша, «бейімделудің төмендеуі» маманда білімнің ескі бірлігі, жаңа ақпаратпен толықпауынан деп қарастырады. Маманды әрекетте кәсіби бейімделуге апаратын басты нәрсе өзіндік реттелу болып табылады. Жас маманның өзін-өзі реттеуі танымдық және жеке қасиеттерін басқару эмоция, мінез-құлық және қимыл әрекеттерін реттеуінен болады. [3]

Жас маманның қызмет түрінің ерекшеліктері мыналар: өзінің мақсаттары мен нәтижелерінің болуы (өзіндік еңбекке дайындығы, талаптарды игеру, өзінің адамдық қасиеттерінің дамуы), зерттелетін объект ерекше қасиеті (ғылымдық білімі, болашақ еңбегі туралы мәлімет), жас маман қызметінің жоспарланған шарттарда жүзеге асуы (жұмыс мерзімі мен жоспары), қызметке психика қызметінің жүйелілігі мен жоғарғы интеллектуалдық қысым тән. Л.М. Митина жас маманның жаңа жұмыс орнына қалыптасуының екі моделін бөлді: Бейімделу моделі тұлға сана сезімінде кәсіби еңбектің сыртқы жағдайларға тәуелді болу тенденциясы, кәсіби міндеттер, ережелер, нормаларды шешу алгоритмдерінің орындалу түрінде басым болады.

Кәсіби даму моделі тұлғаның қалыптасқан практика шектерінен шығып, өз іс-әрекетін практикалық қалыптасу шартына айналдыру және сол арқылы өзінің кәсіби мүмкіндіктерінің шектерін жеңе алу қабілеттерімен сипатталады. [4, 5]

Әдебиеттер:

1. Қалымбетова Э.К. Кәсіпке бейімделу мен мәнді-құндылықтық бағдарларды қалыптастыру ерекшеліктері. - Алматы: ҚазҰУ баспасы, – 144-149 б.
2. Юревич А.В., Аверьянов С.Р. Адаптация к трудовой деятельности. // Физиология трудовой деятельности. – СПб.: Наука, 1993. – 229 с.
3. Штомпки П. С. Социология социальных изменений. – М.: 1998. – 204 с.
4. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. – М.: 1974. – С. 122-130.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 386 с.

Саморазрушающее поведение подростков в биопсихосоциальной модели

**А. БУЛАТБАЕВА,
Ж. МҰРАТХАН,
А. БОЛАТОВ**

Андатпа

Зерттеудің мақсаты – жасөспірімдердің өзін-өзі бұзатын мінез-құлқының биопсихосоциальдік факторларын түсіндіру бойынша теориялық және эмпирикалық зерттеулерді талдау. Осыған байланысты жасөспірімдер ортасындағы агрессивті мінез-құлықты түсіндіретін шетелдік және отандық дереккөздерді талдадық. Талдау нәтижелері психолог практиктері үшін жеке және топтық жұмыстардың алдын-алу бағдарламаларын таңдау және ұйымдастыру үшін маңызды. Қолдану саласы: мектептегі білім беру ортасы, психологиялық кеңес беру субъектілері, психологиялық-педагогикалық және профилактикалық жұмыс. Авторлар ашық қол жетімді ғылыми жарияланымдарға, соның ішінде ағылшын тілінде, дәйексөздің үлкен деңгейіне талдау жасады.

Түйінді сөздер: агрессия, нейробиологиялық факторлар, отбасы, өзін-өзі бағалау, эмпатия, құрбан болу, апатқа ұшырау, копинг стратегиялар.

Аннотация

Цель исследования – проанализировать теоретико-эмпирические исследования по объяснению биопсихосоциальных факторов саморазрушающего поведения подростков. В этой связи нами проанализированы зарубежные и отечественные источники, объясняющие агрессивное поведение в подростковой среде. Результаты анализа важны для практиков психологов для выбора и организации профилактических программ, как индивидуальных, так и групповых работ. Область применения: школьная образовательная среда, субъекты психологического консультирования, психолого-педагогическая и профилактическая работа. Авторами были проанализированы имеющиеся

в открытом доступе научные публикации в том числе на английском языке, имеющие большой уровень цитируемости.

Ключевые слова: агрессия, нейробиологические факторы, семья, самооценка, эмпатия, виктимизация, катастрофизация, копинг стратегии.

Annotation

The purpose of the study is to analyze theoretical and empirical research on the explanation of biopsychosocial factors of self-destructive behavior among adolescents. In this regard, we have analyzed foreign and domestic sources that explain aggressive behavior among adolescents. The results of the analysis are important for practicing psychologists in order to choose and organize preventive programs, both individual and group-based. The scope of application includes the school educational environment, subjects of psychological counseling, and psychological, pedagogical, and preventive work. The authors analyzed the scientific publications available in the public domain, including those in English, which have a high level of citation.

Keywords: aggression, neurobiological factors, family, self-esteem, empathy, victimization, catastrophization, coping strategies.

Биопсихосоциальная модель, предложенная Джорджем Энгелем в 1977 году, объясняет, что любое поведенческое расстройство, включая агрессию, насилие и саморазрушающие действия, не может быть объяснено какой-либо одной причиной. Оно является результатом сложного, динамического взаимодействия трёх групп факторов: биологических, психологических и социальных.

Применительно к проблеме саморазрушающего поведения подростков эта модель позволяет выстроить многоуровневую систему профилактики, учитывающую индивидуальные особенности ребёнка, его психологический профиль и средовые влияния [1]. Биологические факторы создают ту нейробиологическую «почву», на которой под влиянием среды могут развиваться деструктивные формы поведения. Ключевыми среди них являются:

Генетическая предрасположенность к импульсивности и агрессии. Исследования близнецов и приёмных детей показывают, что склонность к импульсивным реакциям и агрессивному поведению имеет умеренную наследуемость порядка 40-60 %. Речь идёт не о «гене агрессии», а о полиморфизмах генов, регулирующих обмен нейромедиаторов, в частности серотонина и дофамина. Наиболее изучен ген МАОА моноаминоксидаза А, низкая активность которого в сочетании с неблагоприятным детским опытом достоверно повышает риск асоциального поведения [2].

Нейробиологические нарушения и дисфункция префронтальной коры. Префронтальная кора отвечает за самоконтроль, планирование, прогнозирование последствий и торможение импульсивных реакций. У подростков с устойчивым агрессивным поведением методами нейровизуализации фМРТ выявляется сниженный объём серого вещества в префронтальной и орбитофронтальной коре, а также ослабление связей между префронтальной корой и миндалевидным телом. Это ведёт к снижению способности подавлять агрессивные импульсы, генерируемые подкорковыми

структурами. Травматические повреждения головного мозга в раннем детстве например, вследствие падений, физического насилия также многократно повышают риск последующего насильственного поведения [3].

Гормональный дисбаланс в пубертатный период. Пубертат характеризуется резким повышением уровня тестостерона, который связан с повышенной реактивностью на угрозу и склонностью к доминантному поведению. В сочетании с незрелостью префронтальной коры это создаёт «идеальный шторм» для эмоциональных вспышек и рискованных поступков. У девушек к этому добавляются циклические колебания настроения, связанные с менструальным циклом, что может повышать уязвимость к депрессивным состояниям и саморазрушающему поведению [4].

Психологические факторы определяют то, как подросток воспринимает себя, других людей и жизненные события. Именно через них биологические уязвимости и социальные влияния преломляются в конкретные поведенческие акты.

Самооценка выступает центральным компонентом субъективного благополучия личности. Подростки, не удовлетворённые собой – своей внешностью, способностями, социальным статусом – находятся в группе риска как виктимизации становятся жертвами буллинга, так и аутодеструктивного поведения, самоповреждения, суицидальные мысли. И.А. Сухарев в своем исследовании, проведённом на выборке подростков [5], проанализировал, какие именно компоненты самооотношения повышают вероятность того, что школьник станет жертвой буллинга. С помощью стандартизированных методик диагностики самооценки, уровня притязаний и ценностных ориентаций были выделены три ключевых самооценочных предиктора виктимизации.

Таблица 1. Самооценочные предикторы виктимизации школьников и механизмы их влияния

Самооценочный предиктор	Механизм виктимизации
Рассогласование самооценки и ожидаемой оценки со стороны сверстников	Подросток оценивает себя выше, чем, по его мнению, его воспринимает окружение. Попытки утвердить желаемый образ наталкиваются на насмешки и отвержение, что порождает уязвимость.
Заниженный уровень притязаний в сочетании с высокой значимостью социального одобрения	Учащийся претендует на низкий социальный статус, но крайне нуждается в признании. Возникает двойная фрустрация: он не получает даже того малого, на что рассчитывает, что облегчает его превращение в объект систематической травли.
Эмоциональная нестабильность самооценки	Самооценка резко колеблется в зависимости от ситуативных оценок (критика, неудача). Именно нестабильность, а не только низкий уровень самооценки, является надёжным предиктором виктимизации.

	Такие дети демонстрируют тревожность и неуверенность, становясь «удобной» мишенью для агрессоров, которые легко получают предсказуемую эмоциональную реакцию.
--	---

Это обосновывает необходимость включения в профилактические программы тренингов, направленных на стабилизацию самооценки и формирование реалистичного образа «Я» у подростков.

О.А. Гребенюкова и Е.В. Шепелева показали, что алекситимия и неадаптивная когнитивная регуляция эмоций опосредуют агрессивное поведение подростков. Трудности идентификации и описания чувств статистически значимо предсказывали использование неадаптивных когнитивных стратегий в особенности руминации и катастрофизации, которые, в свою очередь, определяли уровень агрессивности. Именно склонность к навязчивым размышлениям о негативном опыте и преувеличение значимости неприятных событий оказались наиболее мощными предикторами враждебности и гнева. Авторы также выявили гендерные различия: у юношей алекситимия сильнее связана с физической агрессией, у девушек – с враждебностью и гневом. Этот фактор является одним из наиболее значимых предикторов как агрессивного, так и саморазрушающего поведения. Подростки, не владеющие стратегиями совладания со стрессом, прибегают к дезадаптивным способам разрядки: агрессии вовне или агрессии на себя, самоповреждения, суицидальные попытки. В основе часто лежит алекситимия – трудность в распознавании и вербализации собственных эмоций [6].

Биологические и психологические факторы реализуются в определённом социальном контексте, который может либо усиливать уязвимость, либо, напротив, служить защитным буфером.

Семья – первичная среда социализации. Конфликты между родителями, практика суровых и непоследовательных дисциплинарных воздействий, эмоциональная холодность или гиперопека – все эти стили воспитания связаны с риском развития как агрессивного, так и депрессивного поведения у подростков. В исследовании М.Д. Мурзагуловой, М.Т. Мырзапеисовой, Л.А. Сулейменовой и Б.И. Иманбековой, проведенном на выборке учащихся средних школ Алматы, был детально проанализирован вклад семьи в формирование виктимного поведения. Авторами установлено, что 13% подростков подвергаются дома суровым наказаниям, включая физическое насилие. Ключевой вывод заключается в том, что дети, воспринимающие такие наказания как несправедливые, накапливают враждебность и агрессию, которую впоследствии перенаправляют на сверстников, провоцируя ответную травлю. Помимо этого, жестокость и грубость в семье формируют у ребенка такие черты, как робость и замкнутость, делая его уязвимым и превращая в постоянную мишень для буллинга и киберзапугивания [7].

Д.А. Абдуганиева дополнила эту картину, проанализировав три основные траектории негативного влияния семьи: недостаток эмоциональной близости, гиперопеку и жестокое обращение. Общим знаменателем всех трёх

неблагоприятных траекторий, по мнению автора, выступает формирование нестабильного эмоционального состояния, которое в клинической картине может проявляться в форме алекситимических черт [8].

Следующим важным фактором является социально-экономическое неравенство. Масштабное исследование А.А. Реана и И.А. Коновалова выполненное на выборке из 883 подростков, показало, что социально-экономический статус семьи действительно влияет на агрессивность, однако это влияние является опосредованным: ключевую роль играют психологический климат и практики воспитания в семье. Авторы подчёркивают, что связь между экономическим благополучием семьи и подростковой агрессией проявляется главным образом в субъективных аспектах агрессии – обиде и чувстве вины, а не в прямых физических формах [9].

Наконец, значимым фактором выступает влияние девиантных сверстников. В подростковом возрасте референтная группа сверстников приобретает первостепенное значение. Исследование В.А. Иванюшиной, В.В. Титковой и Д.А. Александрова проведённое на выборке учащихся профессиональных училищ, показало, что агрессивное поведение достоверно повышает популярность подростка среди сверстников. В классах, где оскорбления и драки воспринимаются как норма, агрессоры становятся «звёздами» и объектами подражания, что запускает механизм самовоспроизводства насилия. Напротив, в коллективах, где и сверстники, и педагоги осуждают агрессию, её уровень снижается. Авторы подчёркивают, что профилактические усилия должны быть направлены прежде всего на изменение групповых норм, а не только на работу с отдельными агрессорами [10].

Таким образом, биопсихосоциальная модель не только объясняет происхождение саморазрушающего поведения, но и диктует логику профилактических интервенций. Эффективная программа должна одновременно работать на нескольких уровнях: снижать нейробиологические риски через обучение навыкам саморегуляции, корректировать психологические дефициты через развитие эмпатии и копинг-стратегий и изменять социальную среду через формирование безопасного школьного климата и вовлечение семьи. Именно такой подход заложен в признанных на международном уровне программах вроде финской KiVa и норвежской Olweus.

Список литературы:

1. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. — 1977. — Vol. 196, № 4286. — P. 129-136. DOI: 10.1126/science.847460.
- 2 Buckholtz, J. W., Meyer-Lindenberg, A. MAOA and the neurogenetic architecture of human aggression // *Trends in Neurosciences*. — 2008. — Vol. 31, №3. — P. 120–129. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016622360700307X>
- 3 Maren Strenziok, Frank Krueger, Armin Heinecke, Rhoshel K. Lenroot, Kristine M. Knutson, Elke van der Meer, Jordan Grafman, Developmental effects of aggressive behavior in male adolescents assessed with structural and functional brain imaging, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 6, Issue 1, January 2011, Pages 2-11, — URL: <https://doi.org/10.1093/scan/insp036>
- 4 Irene van Bokhoven, I., van Goozen, S. H. M., van Engeland, H., Schaal, B.,

Arseneault, L., Séguin, J. R., Assaad, J.-M., Nagin, D. S., Vitaro, F., Tremblay, R. E. Salivary testosterone and aggression, delinquency, and social dominance in a population-based longitudinal study of adolescent males // *Hormones and Behavior*. – 2006. – Vol. 50, №1. – P. 118-125. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2006.02.002>

5 Сухарев И.А. Самооценочные предикторы виктимизации участников школьного буллинга // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2022; (49):144-153. <https://vestnik-pedagog.vlsu.ru/jour/article/view/183/>

6 Гребенюкова О.А., Шепелева Е.В. Роль алекситимии и когнитивной регуляции эмоций в развитии агрессивного поведения подростков // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Т. 9, №4. – С. 57–72. https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2020_n4/Grebenukova_Shepeleva

7 Мурзагулова М.Д., Мырзапеисова М.Т., Сулейменова Л.А., Иманбекова Б.И. Влияние семьи на возникновение виктимного поведения у подростков // Вестник Аблайхана. Серия: Педагогические науки. — 2025. <https://bulletin-pedagogical.ablaikhan.kz/index.php/j1/article/view/1515>

8 Абдуганиева Д.А. Влияние семейного воспитания на формирование эмоционального состояния личности // Oila-Ilmiy. — 2025. — Выпуск 1. <https://oila-ilmiy.uz/index.php/family-social-life/article/view/155>

9 Реан А.А., Коновалов И.А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социально-экономического статуса семьи // Национальный психологический журнал. — 2019. — №1(33). — С. 23–33. <https://msupsyj.ru/en/articles/detail.php?article=7952>

10 Иванюшина В.А., Титкова В.В., Александров Д.А. Подростковая агрессия: групповые нормы и социальный статус среди сверстников // Социологический журнал. — 2016. — Т. 22, №1. — С. 54-71. <https://journal-socjournal.ru/index.php/socjour/article/view/1294>

Психологиялық қызметті цифрландыру: мүмкіндіктері мен перспективалары

А. МАТЖАНОВА

Аңдатпа.

Мақалада психологиялық қызметті цифрландырудың өзектілігі, оның білім беру жүйесіндегі маңызы, цифрлық технологияларды қолданудың артықшылықтары мен болашағы қарастырылады. Қазіргі қоғамдағы ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың қарқынды дамуы психолог мамандардың жұмысын ұйымдастырудың жаңа мүмкіндіктерін қалыптастыруда. Онлайн-консультациялар, электронды диагностика, жасанды интеллект

негізіндегі психологиялық қолдау құралдары мен цифрлық платформалардың тиімділігі талданады. Сонымен қатар, цифрландыру барысында туындайтын этикалық және қауіпсіздік мәселелері де қарастырылады.

Түйінді сөздер: психологиялық қызмет, цифрландыру, жасанды интеллект, онлайн-консультация, цифрлық технологиялар, психологиялық диагностика, білім беру.

Зерттеу жұмысының өзектілігі: Қазіргі цифрландыру дәуірінде психологиялық қызмет жүйесі де қарқынды өзгерістерге ұшырап, ақпараттық-коммуникациялық технологиялармен тығыз байланыста дамып келеді. Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметтің басты мақсаты – білім алушылардың психологиялық саулығын сақтау, олардың тұлғалық дамуын қолдау және әлеуметтік-психологиялық бейімделуіне ықпал ету. Осы міндеттерді тиімді жүзеге асыруда цифрлық технологиялардың маңызы артып отыр. Онлайн-консультациялар, электрондық психодиагностика, мобильді қосымшалар, жасанды интеллект негізіндегі сервистер мен цифрлық платформалар психологиялық көмектің қолжетімділігін кеңейтіп, оның сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Әсіресе, қашықтықтан психологиялық қолдау көрсету, психологиялық мониторинг жүргізу және деректерді жедел өңдеу мәселелері бүгінгі күні өзекті болып табылады. Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев цифрлық технологияларды дамыту мен қоғам өмірінің барлық саласына енгізуді ел дамуының маңызды бағыттарының бірі ретінде атап көрсетеді [1]. Сондықтан психологиялық қызметті цифрландырудың мүмкіндіктері мен болашағын зерттеу қазіргі заман талабынан туындаған өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу жұмысының мақсаты: Психологиялық қызметті цифрландырудың мүмкіндіктерін анықтап, оның білім беру жүйесіндегі тиімділігі мен даму перспективаларын зерттеу.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

1. Психологиялық қызметті цифрландырудың теориялық негіздерін қарастыру;
2. Цифрлық технологиялардың психологиялық қызметтегі қолданылу мүмкіндіктерін талдау;
3. Онлайн-консультациялар, электрондық психодиагностика және жасанды интеллект құралдарының тиімділігін анықтау;
4. Психологиялық қызметті цифрландырудың болашақ даму перспективаларын зерттеу.

Зерттеу жұмысының жаңашылдығы: Зерттеу жұмысында психологиялық қызметті цифрландырудың заманауи бағыттары кешенді түрде қарастырылып, цифрлық технологиялардың психологиялық көмек көрсету сапасын арттырудағы рөлі талданады. Сонымен қатар, жасанды интеллект құралдарын психологиялық қызметте қолданудың мүмкіндіктері мен артықшылықтары айқындалып, білім беру ұйымдарында психологиялық жұмысты ұйымдастырудың жаңа тәсілдері ұсынылады.

Зерттеу жұмысының нәтижесі: Зерттеу барысында цифрлық технологияларды қолдану психологиялық қызметтің қолжетімділігі мен тиімділігін артты-

ратыны анықталды. Онлайн-консультациялар мен электрондық диагностика психологиялық көмекті жедел ұйымдастыруға мүмкіндік беретіні дәлелденді. Сонымен қатар жасанды интеллект негізіндегі құралдардың психологиялық мониторинг жүргізу, ақпараттарды өңдеу және тәуекел топтарын ерте анықтау жұмыстарында тиімді екендігі айқындалды. Нәтижесінде психологиялық қызметті цифрландыру оның сапасын арттырып, білім беру ұйымдарындағы психологиялық сүйемелдеудің жаңа мүмкіндіктерін қалыптастыратыны анықталды.

XXI ғасыр цифрлық технологиялардың қарқынды дамуымен ерекшеленеді. Бүгінгі күні цифрландыру экономиканың, білім берудің, денсаулық сақтаудың және әлеуметтік қызметтердің барлық салаларына еніп отыр. Осы өзгерістер психологиялық қызмет жүйесіне де айтарлықтай әсер етуде. Қазіргі таңда психологтардың кәсіби қызметі дәстүрлі кеңес беру шеңберінен шығып, заманауи ақпараттық технологияларды тиімді пайдаланумен ұштасуда. Қазақстан Республикасында білім беру жүйесін жаңғырту аясында психологиялық қызметтің сапасын арттыруға ерекше назар аударылуда [2, 36]. Осы тұрғыдан алғанда психологиялық қызметті цифрландыру білім алушыларға, ата-аналарға және педагогтерге психологиялық көмек көрсетудің қолжетімділігі мен тиімділігін арттырудың маңызды құралы болып табылады.

Психологиялық қызметті цифрландыру – психологиялық көмек көрсету, диагностика жүргізу, кеңес беру, түзету-дамыту жұмыстарын ұйымдастыру барысында цифрлық технологияларды кешенді түрде пайдалану процесі. Қазіргі ақпараттық қоғам жағдайында психологиялық қызметтің мазмұны мен ұйымдастырылу формалары өзгеріп, дәстүрлі әдістер заманауи цифрлық құралдармен толықтырылуда. Цифрландыру психолог мамандарға электронды құжат айналымын жүргізуге, онлайн-консультациялар ұйымдастыруға, психодиагностикалық зерттеулерді автоматтандырылған форматта өткізуге, алынған нәтижелерді жедел өңдеп, талдауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар мобильді қосымшалар мен интернет-платформалар арқылы психологиялық қолдау көрсету, клиенттердің эмоционалдық жағдайын бақылау және қашықтықтан психологиялық сүйемелдеу жұмыстарының тиімділігі артып келеді. Цифрлық технологиялардың дамуы психологиялық қызметтің қолжетімділігін кеңейтіп, маман мен клиент арасындағы байланыстың жаңа формаларын қалыптастырды. Әсіресе, шалғай елді мекендерде тұратын азаматтарға, ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғаларға және уақыт тапшылығын сезінетін адамдарға психологиялық көмек алуды жеңілдетті. Бүгінде жасанды интеллект элементтері енгізілген сервистер бастапқы диагностика жүргізуге, психологиялық жағдайды бағалауға және жедел ақпараттық қолдау көрсетуге мүмкіндік беруде. Мұның барлығы психологиялық қызметтің сапасын арттырып қана қоймай, оның алдын алу, диагностикалау және түзету жұмыстарын жүйелі түрде ұйымдастыруға жағдай жасайды [3, 85]. Психологиялық қызметтің цифрлық трансформациясы мамандардың уақытын үнемдеуге, ақпараттарды тиімді жүйелеуге, деректердің сақталуын қамтамасыз етуге және психологиялық көмектің нәтижелілігін арттыруға ықпал етеді. Сондықтан цифрландыру қазіргі психологиялық қызметтің маңызды даму бағыты ретінде қарастырылып, оның кәсіби мүмкіндіктерін кеңейтуге және қоғамның психологиялық әл-ауқатын жақсартуға қызмет етеді.

1-кесте – Психологиялық қызметтегі цифрлық технологиялардың мүмкіндіктері

Цифрлық технология түрі	Сипаттамасы	Артықшылықтары мен мүмкіндіктері
Онлайн-консультациялар	Психолог пен клиенттің видеобайланыс, аудио немесе чат платформалары арқылы қашықтықтан қарым-қатынас жасауы	Географиялық шектеулердің болмауы, уақытты үнемдеу, қызметтің қолжетімділігі, ерекше қажеттілігі бар тұлғалар үшін ыңғайлылығы, анонимділіктің сақталуы
Цифрлық психодиагностика	Психологиялық тесттер мен сауалнамаларды электрондық форматта жүргізу және нәтижелерді автоматты өңдеу	Нәтижелердің нақтылығын арттыру, адами қателіктерді азайту, статистикалық талдауды жеңілдету, үлкен көлемдегі ақпаратты сақтау мүмкіндігі
Мобильді қосымшалар	Психологиялық денсаулықты қолдауға арналған смартфондық бағдарламалар мен сервистер	Эмоцияларды бақылау, көңіл-күй күнделігін жүргізу, медитация және релаксация жаттығуларын орындау, күйзеліс деңгейін бағалау, психологиялық кеңестер алу
Жасанды интеллект негізіндегі сервистер	Психологиялық қолдау көрсетуге арналған интеллектуалды жүйелер мен чат-боттар	Бастапқы диагностика жүргізу, тәулік бойы ақпараттық қолдау көрсету, психологиялық жағдайды бағалау, тәуекел топтарын анықтау
Қашықтықтан психологиялық сүйемелдеу	Интернет платформалары арқылы үздіксіз психологиялық қолдау ұйымдастыру	Оқушылармен, ата-аналармен және педагогтермен тұрақты байланыс орнату, психологиялық көмектің қолжетімділігін арттыру

Кестеде көрсетілгендей, цифрлық технологиялар психологиялық қызметтің тиімділігін арттырып, психологиялық көмекті ұйымдастырудың жаңа мүмкіндіктерін қалыптастырады. Бұл құралдар мамандардың жұмысын жеңілдетіп қана қоймай, қызмет алушылардың қажеттіліктеріне жедел әрі сапалы жауап беруге мүмкіндік береді.

Жасанды интеллект технологиялары психологиялық қызметтің жаңа даму кезеңін қалыптастыруда. Жасанды интеллекттің негізгі мүмкіндіктері:

- бастапқы психологиялық скрининг жүргізу;

- клиент сұрақтарына жедел жауап беру;
- эмоционалдық жағдайды талдау;
- тәуекел топтарын анықтау;
- жеке ұсыныстар қалыптастыру [4, 55].

Чат-боттар мен виртуалды көмекшілер тәулік бойы жұмыс істей алады. Бұл психологиялық қолдаудың қолжетімділігін арттырады. Алайда, жасанды интеллект психологтың орнын толық баса алмайды. Себебі, психологиялық көмек көрсету барысында эмпатия, эмоциялық қолдау және тұлғааралық қарым-қатынас маңызды рөл атқарады.

Қазіргі мектептер мен колледждерде цифрлық технологияларды пайдалану бірқатар міндеттерді тиімді шешуге мүмкіндік береді. Олардың қатарында:

- психологиялық мониторинг жүргізу;
- тәуекел тобындағы оқушыларды анықтау;
- ата-аналармен онлайн жұмыс жүргізу;
- электрондық психологиялық карталарды қалыптастыру;
- психологиялық тренингтер өткізу;
- психологиялық ағарту жұмыстарын ұйымдастыру [5, 67].

Цифрлық платформалар арқылы психологтар оқушылардың даму динамикасын бақылап, қажетті ақпараттарды жедел ала алады.

Психологиялық қызметті цифрландыру келесі артықшылықтарды қамтамасыз етеді: Біріншіден, қызметтің қолжетімділігі артады. Ауылдық жерлердегі немесе шалғай өңірлердегі адамдар да психологиялық көмек ала алады. Екіншіден, уақыт үнемделеді. Құжаттарды автоматтандыру және деректерді өңдеу психологтың жұмыс тиімділігін арттырады. Үшіншіден, деректерді сақтау мен талдау жеңілдейді. Электрондық жүйелер үлкен көлемдегі ақпаратты қауіпсіз сақтауға мүмкіндік береді. Төртіншіден, профилактикалық жұмыстардың тиімділігі артады. Ерте диагностика арқылы психологиялық қиындықтарды уақытылы анықтауға болады. Бесіншіден, ата-аналармен және педагогтермен байланыс нығаяды.

Цифрлық технологияларды енгізу белгілі бір қиындықтарды да туындатады. Негізгі мәселелер:

- жеке деректердің қауіпсіздігі;
- ақпараттың құпиялылығын сақтау;
- интернетке тәуелділіктің артуы;
- цифрлық теңсіздік;
- онлайн қарым-қатынастың эмоционалдық шектеулері;
- жасанды интеллект шешімдерінің дәлдігі [5, 103].

Сондықтан, цифрлық психологиялық қызмет халықаралық этикалық нормалар мен ақпараттық қауіпсіздік талаптарына сәйкес ұйымдастырылуы тиіс.

Алдағы жылдары психологиялық қызметтің дамуы бірнеше бағытта жүзеге асады. Біріншіден, жасанды интеллект мүмкіндіктері кеңейеді. Ол психологиялық тәуекелдерді болжау және алдын алу жүйелерін дамытуға ықпал етеді. Екіншіден, виртуалды және толықтырылған шындық технологиялары психологиялық коррекция мен терапияда кеңінен қолданылады. Үшіншіден, үлкен деректерді (Big Data) пайдалану арқылы тұлғаның психологиялық ерекшеліктерін терең

талдау мүмкіндігі артады. Төртіншіден, мектептер мен жоғары оқу орындарында бірыңғай цифрлық психологиялық платформалар қалыптасады. Бесіншіден, цифрлық психологиялық сауаттылық қоғамның маңызды құзыреттерінің біріне айналады.

Қорытындылай келе, психологиялық қызметті цифрландыру – қазіргі заман талаптарынан туындаған объективті қажеттілік. Цифрлық технологиялар психологиялық көмектің қолжетімділігін, тиімділігін және сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Онлайн-консультациялар, электрондық диагностика, мобильді қосымшалар және жасанды интеллект жүйелері психологтардың жұмысын жаңа деңгейге көтеруде. Сонымен қатар, цифрландыру адам факторын толық алмастыра алмайды. Сондықтан, болашақта психологиялық қызметтің тиімділігі цифрлық технологиялар мен кәсіби психологтардың өзара үйлесімді әрекетіне байланысты болады. Осыған орай, білім беру ұйымдарында психологиялық қызметті цифрландыруды дамыту, мамандардың цифрлық құзыреттілігін арттыру және ақпараттық қауіпсіздікті қамтамасыз ету маңызды міндеттердің бірі болып қала береді.

Әдебиеттер:

1. Тоқаев Қ.К. Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм: Қазақстан халқына Жолдау. – Астана, 2023;
2. Қазақстан Республикасының «Цифрлық Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы. – Астана, 2017;
3. Құбығұлова Р.К. Білім беру жүйесіндегі психологиялық қызметтің негіздері. – Алматы: Эверо, 2020;
4. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі. Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметтің жұмысын ұйымдастыру жөніндегі әдістемелік ұсынымдар. – Астана, 2023;
5. Ақпараттық технологиялар және цифрлық білім беру: оқу құралы / ред. Б.Т. Кенжебаев. – Алматы: Дарын, 2022.

Психологическая поддержка обучающихся к тестированию

К. АЗУБАЕВА

Цель: Создать оптимальные условия для достижения психоэмоционального состояния выпускников.

Задачи:

1. Обучить выпускников навыкам саморегуляции;
2. Выработать навыки саморегуляции;
3. Развить внутреннее самовидение и на его основе формировать уверенность в себе.

В конце учебного года вам всем предстоит серьезное испытание. Вы будете участвовать в Едином Национальном Тестировании. Для этого вам придется сильно напрячься. Именно в это время, как никогда, понадобится хорошо тренированная память, способность мгновенно ориентироваться и собраться с мыслями, очень быстро, а главное самостоятельно приводить себя в состояние внутреннего равновесия, без которого невозможно успешно сдать экзамен.

На сегодняшнем занятии мы попытаемся вместе продумать несколько шагов как эффективно и успешно справиться с напряженной ситуацией на экзамене и как подготовиться к препятствию именуемому грозным словом «ЕНТ».

1. Упражнение. «Созвездие»

- Послушайте!

Ведь если звезды зажигаются

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит это необходимо,

чтобы каждый вечер над крышами
загоралась хоть одна звезда.

Я сейчас вам предлагаю выбрать понравившейся цвет бумаги и создать (вырезать) собственную звезду. На ней указать три черты характера, которые начинаются с букв, присутствующих в вашем имени и которые помогут вам успешно сдать ЕНТ.

(деление на подгруппы)

Каждый из вас – ЗВЕЗДОЧКА. Посмотрите еще раз на звездочки других участников и выберите ту, которая, по вашему мнению, чем-то похожа на вашу. Подойдите к этому человеку и положите на ваши звездочки, присмотритесь к ним, найдите похожие и образуйте группу, созвездие с ними.

2. Упражнение. «Изучи карту своего страха»

Рисуем карту своего страха. Каждому участнику выдается бланк «Человек» и на нем обозначается как и где ощущается страх? (На спец. бланках).

Обсуждение: Как и где страх ощущается? Стеснения дыхания, сердцебиение, побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, напряжение и скованность в мышцах, закладывание ушей? Какие признаки самые постоянные? Какие возникают раньше, какие уходят позже? В каких случаях? Как?

3. Упражнение. «Избавление от тревог»

(можно включить тихую музыку)

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной лужайке в солнечный солнечный день ... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам ... Оно ярче тысяч солнц ... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, ведь оно наполняется очищающим целительным светом, с которым ваши огорчения, тревоги, все отрицательные чувства, страхи исчезают. Все нездоровые частицы покидают ваше тело превратившись в дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревоги, вы очищены, вам светло и радостно.

4. Упражнение «Наше будущее» (7 минут, выберите спикера)

Как вы видите свое будущее? Свои пожелания друг другу и классному руководителю. Можете использовать свои звездочки.

5. Упражнение «Листок на спине»

Вы 11 лет учитесь вместе. Знаете друг друга. У вас у всех есть листок на спине. Учитывая способности и качества этого человека, напишите, ему кем вы видите, его в будущем, каким специалистом? Или какую профессию вы ему рекомендуете выбрать? Или просто пожелания этому человеку.

6. Упражнение «Рекомендации для выпускников и для родителей» (приложение, раздается)

А теперь я хочу вам подарить по листочку с рекомендациями для вас и для ваших родителей.

Рефлексия занятия. Что полезного вы для себя взяли из этого занятия? Понравилось ли вам занятие? Если да, то чем? Что нового вы узнали?

Дорогой друг!

В конце учебного года тебе предстоит серьезное испытание. Ты будешь участвовать в Едином Национальном Тестировании. Для этого тебе придется сильно напрячься. Именно в это время тебе, как никогда, понадобится хорошо тренированная память, способность мгновенно ориентироваться и собираться с мыслями, очень быстро, а главное, самостоятельно приводить себя в состояние внутреннего равновесия, без которого невозможно успешно сдать экзамен.

Мы предлагаем тебе несколько шагов-советов и рекомендаций, как эффективно и успешно справиться с напряженной ситуацией экзамена. И будь уверен, это поможет тебе успешно пройти полосу препятствий, именуемую грозным словом «ЕНТ»

Шаг 1

Подготовка к экзамену

Начинай готовиться к экзамену заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

Составь план подготовки. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок» и максимально используй утро и вечерние часы.

Организуй сутки следующим образом: готовься к экзаменам не более 8 часов в день, спи не менее 8 часов в день, остальное время используй на отдых и другие дела.

Составляя план на каждый день, четко определи, что именно сегодня будешь изучать, не вообще (немного позанимаюсь), а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного раздела, с того материала, который ты знаешь хуже всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее интересен и приятен.

Чередуя занятия с отдыхом: 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Выполняй как можно больше различных тестов по предметам. Эти тренировки имеют важное значение для развития психотехнических навыков работы с тестами.

Тренируйся с секундомером в руках: засекай время выполнения тестов (на одно задание в среднем должно уходить не более 2 минут).

Готовясь к экзамену, мысленно рисуй себе картину победы, успеха. Никогда

не думай о том, что не справишься с заданиями.

Обрати внимание на свое питание. Оно должно быть 3-х, 4-х разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не стоит наедаться.

Оставь один день перед экзаменами на то, чтобы еще раз повторить самые трудные темы.

Шаг 2

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену не хватает всего одной последней ночи. Это не правильно. Ты уже устал и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прогуляйся, прими душ. Выспись как можно лучше чтобы встать с ощущением бодрости и «боевого» настроя.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

Шаг 3

Перед началом тестирования

В начале тестирования вам сообщают необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т.д.). Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все правила зависит правильность твоих ответов!

Шаг 4

Во время экзамена

Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст задания и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеши! Чтобы увидеть какого типа задания в нем содержаться.

Пробеги глазами весь тест

Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что правильно понял что от тебя требуется.

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две части отведенного времени пройти по всем легким заданиям («Первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Начни с легкого, т.е., сначала отвечай на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задания до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, не забудь все, что было в предыдущем. Задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому задания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задания. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о не удаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильные.

Помни, сдача единого национального тестирования – это важный шаг в завершении 11-летнего образования и в начале новой взрослой жизни, поэтому всегда верь в себя и в свои возможности. Знания, полученные за школьные годы не всегда могут отражаться в баллах тестирования, поэтому постарайся не расстраиваться из-за низких баллов. Жизнь, это не цифры в ЕНТ, это долгий и интересный путь, который всегда подвластен нашим решениям.

Верь в себя!

Ты – это звезда и вера своих родителей и целого государства. Ты – светлое будущее страны. Поэтому твои ответственные действия сегодня приведут тебя к заветному обучению в будущем. Всегда верь в свои силы, твоя семья – твоя опора. Ведь каждый учитель верит в силы и возможности каждого своего ученика, ты сможешь!

Подведение итогов, пожелания ученикам. Раздача конвертов с посланиями каждому выпускнику.

Біздің өміріміздегі конфликт

Х. ТУРСУМБАЕВА

Мақсаты: оқушыларға конфликт, оның құрылымы, түрлері мен себептерін түсіндіру. Конфликттің жағымды және жағымсыз жақтарының мағынасын түсінулеріне жағдай жасау;

- оқушылардың өз пікірлерін айтуға жағдай жасау, белсенді өмір бағытына тәрбиелеу;

- оқушылардың әлеуметтік және коммуникативтік біліктіліктерін дамыту, аналитикалық ойлауың, белсенділігін, рефлексивті қабілеттерін дамыту.

Негізгі түсініктер: конфликт, конфликтіге қатысушылар, конфликтінің құрылымы, конфликтінің себептері, конфликтінің жіктелуі.

Сабақ барысы:

I. Ұйымдастыру бөлімі. Сәлемдесу, сабаққа дайындықты тексеру.

II. Жаңа білімді игеру.

- Сонымен, біз адамдар арасындағы қарым-қатынасты қарастырамыз. Бүгінгі сабағымыздың тақырыбы «Біздің өміріміздегі конфликт» деп аталады.

1. Конфликт туралы түсінік

- «Конфликт» сөзін қалай түсінесіңдер? (Жанжал, дауласу, төбелесу, жауласу, айқай, жылау...). Жауаптарыңызға рахмет. Бұл айтылғандардың бәрі де конфликтімен байланысты.

- Сонымен, конфликт деген не? Өз тәжірибеңізге сүйене отырып, анықтама беріп көріңіздер.

Жаңа материалды қабылдау.

- «Конфликт» сөзі латын тілінен аударғанда *conflictus* – қақтығыс дегенді білдіреді екен.

- Дегенмен, конфликт сөзіне анықтама беру оңай болмай шықты. Мұндай қиындықтармен конфликтолог-ғалымдар да кездескен екен.

- Қалай ойлайсыңдар, конфликтология қандай ғылым?

Осы конфликтология ғылымында танымал ғалымдар да бар екен.

Енді осы ғалымдар конфликт сөзіне қандай анықтама берді екен, соны қарастырайық:

1. Конфликт – қарама-қайшылықтың күшею процесі және мәселені шешудегі екі немесе одан да көп қатысушы топтардың өз мүдделері үшін күресі;

2. Конфликт – бұл қарама-қайшылықтардың өзектілігі, құндылықтардың, себептердің өзара әрекет етуі;

3. Конфликт – қарама-қайшылықты жою үшін белсенді түрде екі субъектінің бір-біріне қарсы тұруы.

- Енді осы анықтамаларды салыстырып көрейік, қандай ұқсастықтары бар екен? (Сөзге келу, екі жақ)

2. Конфликтінің құрылымы

Жаңа материалды игеру. Конфликтінің құрылымының негізгі элементтері.

1. Конфликтіге келуші жақтар – конфликтілік қарым-қатынастағы және оларды қолдаушы (қатысушылар) адамдар немесе адамдар тобы;

2. Конфликт туындайтын нәрсе – конфликт туындайтын субъект, идея;

3. Конфликтілік жағдайдың бейнеленуі – конфликтіге қатысушы адамның санасында конфликт туындайтын нәрсенің бейнеленуі (уайымдау);

4. Конфликтінің себептері – адамдарды осыған итермелейтін ішкі немесе сыртқы күш;

5. Конфликтеуші жақтардың ұстанымдары – бұл адамдардың бір-біріне қоятын талаптары (іс-әрекеттері).

3. Конфликтінің себептері

- Сіздердің өмірлеріңізде конфликт болды ма? Мысал келтіріңіздер.

Белгілі ғалым: «Конфликтінің себепін іздесең, ол Сахараның құмынан да көп

болады» - депті, бірақ оның себебі көп емес. Қазір біз оны тауып көрейік.

Жаттығу «Жинақ сандықша»

- Біздің өмірімізде неге конфликт туындайды? Конфликт пайда болатын себептерді айтыңдаршы. Менің ойымша, қарапайым нәрсеге бола конфликт туындап жатады. (Жыртылған куртка, сыныптағы тазалық, әр түрлі көзқарас, т.б.)

Жаттығу «Мамық қар»

- Келесі тапсырманы орындайық. Басты талап – үндемей орындаймыз, көршіге қарамаймыз.

Түрлі-түсті қағазды аламыз. Екіге бүктейміз. Жоғарғы оң жақ бұрышты қиып аламыз. Тағы да екіге бүктейміз. Тағы да оң жақ жоғарғы бұрышты қиып аламыз. Тағы да екіге бүктеп, оң жақ бұрышты қиып аламыз. Енді қағазды ашып, көрсетіңдер. (Жоғары көтеру)

Талқылау: Неге барлығы әртүрлі болып шықты? Әрқайсымыз – жеке дарамыз. Әрқайсымыздың қызығушылығымыз, армандарымыз, көзқарастарымыз әр түрлі. Бұл конфликт тудыруы мүмкін.

4. Конфликтінің жіктелуі.

- Ғалымдар конфликті қандай топқа жіктеді екен? Оны мына жағдаяттарға талдау жасағаннан кейін жауап аламыз.

Жағдаяттар:

1. Сен физика сабағынан бақылау жұмысына дайындалуың керек, ал теледидардан қызықты фильм көрсетіп жатыр. (Тұлғаішілік);

2. Досың сеннен кітап алып, бір жұмадан кейін қайтарып берем деп уәде берді. Содан кейін бір ай өтті, бірақ ол қайтарған жоқ. Ал ол саған үй тапсырмасын орындауға өте қажет. Кеше сен оған хабарласып, кітапты әкелуін сұрадыңыз. Ол әкеліп беруге уәде етті. Ал бүгін «Кешір, мен оны бір жерге қойып, енді таба алмай жүрмін», - деді. (Тұлғааралық);

3. Сіз достарыңызбен бірге ауладағы орындықта кешті бірге өткізесіңдер. Бір күні кешке демалуға шыққандарыңда, ол орындықта бейтаныс жас адамдардың отырғанын көрдіңіз. Оларға бұл біздің орын деп түсіндірмек болғаныңызда, сізге дерекілік көрсетті. (Топаралық)

- Сонымен ғалымдар конфликтінің қандай түрлерін атап көрсетті екен?

Проблемалы-қызметтік белгілеріне қарай конфликт келесідей бөлінеді:

1. Педагогикалық;
2. Басқарушылық;
3. Өндірістік;
4. Шығармашылық;
5. Саяси.

Қарама-қайшылықтың өзектілік дәрежесіне қарай:

1. Наразылық;
2. Алауыздық;
3. Қарсы әрекет;
4. Керіс;
5. Жауласу.

5. Конфликттің маңызы.

Проблемалық сұрақ. Ал, егер өмірде конфликт болмаса, бізге не болар

еді? Шын мәнісінде конфликт – бұл шынайы және қашып құтылуға болмайтын қарым-қатынас процесінің элементі. Себебі оның жағымды және жағымсыз жақтары болады.

Жағымсыз жағынан алғанда конфликт адамдар арасындағы қарым-қатынасты бұзушы, стресс, денсаулықтың төмендеуіне әкеледі.

Ал басқа жағынан конфликт – дамудың қайнар көзі, жан дүниесі кеңейеді, өзгеруге, табысуға және қарым-қатынастың түзелуіне әсерін тигізеді.

Сабақты қорытындылау.

Рефлексия.

Төменгі сынып оқушыларының есте сақтау қабілеттерін дамыту

Л. БЕИТБАЕВА

Ес дегеніміз сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының адам миында сақталып, қайтадан жаңғыртылып, танылып, ұмытылуын бейнелейтін процес. Есте сақтау қабілетінің нашарлығынан бала оқу материалын есте сақтауы төмен болады, оқығанын тез ұмытады, көргенін, естігенін, оқығанын толық түсіріп өз ойын айтып бере алмайды.

Есті дамытуға болады және керек.

Есте сақтау қабілетін қалпына келтіріп, дамыту үшін әр түрлі **тәсілдер, қозғалыс ойындарын** қолдансақ болады.

Тәсілдер.

Материалды топтау.

Кез келген тақырыпты бөлімге немесе топқа бөлуге болады. Бұл тәсіл топтау деп аталады. Мысалы: кез келген параграф кіріспеден, негізгі бөлімнен, қорытындыдан және нәтижеден тұрады. Сондай-ақ кез келген мағлұматты анықталған, нақты белгіленген бөліктерге – класстарға бөлуге болады. Материал неғұрлым қысқарылса, соғұрлым баланың есте сақтауы жақсы болады. Яғни бала есте сақтағанын бөлімдер бойынша тақырыпты кеңінен ашып, баяндап бере алады.

Біріктіру.

Балаға есте сақтайтын материалды көз алдына елестету, біріктірудің түрлерін қатыстыру ұсынылады.

Қабылданатын жаңа ақпарат еріксіз біз білетін мағлұматқа қатысты болады. Бұл процесті біріктіру процесі немесе ассоциация деп аталады.

Есте сақтауда бұл процесті қолдау үшін «Мына сөз, сурет нені еске салады?» сұрағы жеткілікті. Жаңа мағлұмат әр түрліні еске салады. Ол баланың жасына, ұмтылысына, тәжірибесіне, даму деңгейіне, т.с.с. байланысты болады.

Сондықтан бала толық емес, сәтсіз жауап берсе, сынамай, терістемей жауабын қабылдаңыз.

Сызбалық бейне.

Есте сақтаудың ең тиімді және кең таралған жолы ақпараттарды қайта өңдеу, яғни сөзді сурет арқылы, суретті сөзбен жеткізу.

Методиканы үйрету үшін пиктограмманы қолдануға болады. Балаға есте сақтауға жай сөйлемдер беріледі. (Мысалы: Қызға қуыршақ сыйлады). Бала осындай сөйлемдерді еске сақтау үшін жай сызбалық сурет жасайды. Біраз уақыт жай сөйлемдермен жұмыс жасап үйренгеннен кейін, кең мағыналы сөйлем беріледі. (Мысалы: Үйрену ешқашан кеш емес).

Арнайы таңдап алынған схемалық бейне әдіс арқылы жүргізілген сабақтың нәтижесінде бала іштей автоматты түрде суретсіз-ақ тақырыпты жоспарлайды.

Таяныш бекеттері.

Кез келген мағлұмат есте сақтауға таяныш болатын мазмұнға ие. Бұл орайда мезгіл, ерекше сөз тіркестер, таныс емес және таныс сөздер, метафоралар; есімдер, т.с.с. қолданылады. Мұндай тәсіл таяныш бекеті деп аталады. Бір бет материалды есте сақтау үшін бірнеше таяныш бекетін қолданса болады. Олар өз алдына жоспарланып еске түсіруге көмек береді.

Қимыл-қозғалыс ойындары.

«Қимыл-қозғалысты есінде сақта»

Ойын оқушының есте сақтау қабілетін дамытуға арналған.

Жүргізуші 3-4 әрекеттен тұратын қимыл-қозғалыс көрсетеді. Балалар көрсеткен қимылдарды әуелі сол ретте көрсетеді, кейін кері ретте қайталап береді.

1) Қимыл-қозғалыс – отыру-тұру – екі қолды жоғары көтеру – қолды түсіру;
2) Қимыл-қозғалыс – алақанды біріктіріп, жоғары көтеру (жаңбыр тамшыларын жинаймыз), алақанды төмен жерге қарату – қолды дене бойына түсіру – қолды екі жанымызға көтеру;

3) Қимыл-қозғалыс – оң аяқты оңға қою-қайта орынына қою – сол аяқты солға қою-қайта орнына қою;

4) Қимыл-қозғалыс – отыру-тұру – басты оңға қарату – басты тіке алға қарату.

«Тыңда және орында».

Оқушының зейінін және есте сақтау қабілетін дамытуға арналған ойын.

Жүргізуші бірнеше әрекеттерді атайды, бірақ көрсетпейді. Тапсырманы 1-2 рет қайталап айтуға болады. Балалар айтылған қимылды тура сол ретте қайталау керек.

1-тапсырма. Басты оңға бұру – басты алға қарап тік ұстау – басты төмен түсіру – басты алға қарап тік ұстау;

2-тапсырма. Оң қолды жоғары көтеру – сол қолды жоғары көтеру – екі қолды бірдей төмен түсіру;

3-тапсырма. Солға бұрылу (90 градусқа) – отыру-тұру;

4-тапсырма. Оң аяқты көтеру – сол аяқта тұру – оң аяқты қою.

Мұғалімдерге арналған психологиялық ойындар

М. БАЙМБЕТОВА

Мақсаты: Мұғалімдер арасында қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін-өзі тану құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу.

1. «Көңіл-күй» жаттығуы

Бірнеше минут бұрын сіз тәртіпті бұзатын, сабаққа қатыспайтын оқушының анасымен жағымсыз әңгімені аяқтап шықтыңыз. Әңгіме кезінде сіз тәрбиелеп, оны бақылау керектігін айттыңыз. Осы әңгіменің аяғында анасы оны мектепте тәрбиелеу керектігін, оның бала тәрбиелеуге уақыты жоқ екенін айтты.

Осы әңгімеден кейін жағымсыз жағдайдан қалай құтылуға болады?

Түрлі-түсті қарындаш және таза ақ парақ қағаз алыңыз. Жеңілденіп, сол қолыңызбен абстракты сюжет бір сызық, түрлі-түсті дақ, фигураларды салыңыз. Өзіңіздің көңіл-күйіңізге байланысты түсті таңдап салыңыз, сіз өзіңіздің көңілсіз көңіл-күйіңізді қағазға түсіріп жатырмын деп ойлаңыз.

Суретті аяқтадыңыз. Енді қағазды ауыстырып, оған сіздің көңіл-күйіңізді білдіретін 5-7 сөз жазыңыз. Ойланбай, ойыңызға келгенді жазыңыз.

Осыдан кейін суретіңізді қайта қарап, сөздерді рақаттана оқып, эмоциялы түрде қағазды жыртып, лақтырып тастаңыз.

5 минут ішінде сіздің эмоционалды-жағымсыз көңіл-күйіңіз қағаз бетіне түсіп, барлығы жоқ болды. Енді сабаққа барыңыз! Сіз жақсы демалдыңыз!

2. «Тыныс алу» жаттығуы

Бұл жаттығуды сабақтың алдында жасау қажет. Креслоға немесе орындыққа отырыңыз. Еркіндікті, жеңілдікті сезініп және көзіңізді жұмдыңыз. Өзіңіздің бұйрығыңыз бойынша сыртқы жағдайлардан өзіңіздің тыныс алуыңызға жинақталыңыз. Осы кезде өзіңіздің тыныс алуыңызды арнайы бағыттауға тырыспаңыз: оның шынайы ырғағын бұзуға болмайды. Жаттығу 5-10 минут ішінде орындалады.

3. «Табиғат мінезі» жаттығуы

Қане, бәріміз біріміздің артына біріміз тұрайық.

Енді бәріміз көзімізді жұмып, елестетейік, өзімізді табиғат аясында тұрғандай сезінейік. Күн тамаша, ашық, күн сәулесі шуақ шашып тұр, айнала тамаша көрініске толы. Енді, көзімізді ашып, өзімізді еркін сезінейік. Алғашқы да бәрі жақсы болып тұрды да кенет, аяқ астынан жеңіл жел соқты.

Алдыңызда тұрған адамның арқасына жәймен ғана қолмен жақындап қолмен жеңіл желдің соққандай етіп сипаймыз.

Жел күшейді – енді алдындағы адамның арқасын қатты уқалай бастаймыз.

Кенет, боран басталды – енді боран күшіндей екі қолмен айналдыра күштірек уқалаймыз.

Содан кейін, аяқ астынан жәй ғана жаңбыр сіркірей бастады – енді қолымызбен жаңбырдың сіркірегеніндей жәймен ұрамыз.

Бір кезде қатты жауын жауды – біз қатты жауын сияқты арқамызды саусақтардың ұшымен жоғары төмен сипалаймыз.

Аяқ астынан бұршақ жауды – арқамызды саусақ басымен бұршақ жауғандай қаттырақ ұрамыз.

Бір кезде бәрі басылды, күн жарқырап ашылып, адамға бір күшті шуақ берді.

Енді алдымыздағы адамдармен алмасамыз. Осы жаттығуды сізге алдыңызда тұрған адам орындайды.

4. «Жабайылар тайпасы» жаттығуы

Біз сіздермен барлығымыз жабайылар тайпасына қоршауға түсіп қалдық. Ол тайпаның дәстүрі, салты бойынша былай амандасамыз. Қолымызды, алақанымызды 1 рет соққанда сіздер қасыңызда отырған адаммен бір-біріңіздің мұрындарыңызбен үйкелесіздер. Белгі беріліп, алақандарыңызды 2 рет соққанда бір-біріне арқаларын түйістіріп, үйкелесу қажет.

Рефлексия.

Қорытынды.

Жоғары сынып оқушыларының мамандық таңдауына арналған тренинг

Г. БАЙЗИЛЬДИНА

Мақсаты: оқушыларға мамандықты таңдаудағы жаттығулармен көмек көрсету.

Міндеті:

- оқушыларға алдағы өмір талабына сай мамандық туралы ұғым беру;
- мамандықты таңдай білуге тәрбиелеу арқылы көзқарастарын дамыту;
- оқушыларды патриоттық сезімге бейімдеу.

Құрал-жабдықтар: «Мамандықтардың жіктелуі» сызба-нұсқасы, карточкалар, музыкалық әуен;

Слайдтар: мамандықтар өмірбаяны, өмір картасы, мамандықтар картасы; Қ. Жарықбаевтың, Р.С. Немовтың, В. Квименнің қанатты сөздері.

Техникалық құрал-жабдықтар: интерактивті тақта.

Қолданылған әдебиеттер: Немов Р.С.; Столяренко Л.Д., Овчарова Р.В.

Жұмыс барысы:

Жаттығу №2: «Ең-ең»

Мақсаты: Әлемдегі кәсіптік еңбектің бағдарламасын жетілдіру (Әр

кәсіптің, мамандықтың) өз мәртебесімен (абыройымен) ерекше болатынын сезіну.

Қатысушыларға нұсқау:

Мен сіздерге кейбір керемет мамандықтарға сипаттама ұсынамын.

Ал, сіздің ойыңызша осы сипаттауға көбірек сәйкес келеді деген мамандықты атайтын боласыз.

Мысалыға «ең қаражатты мамандық», қандай мамандықтар көбіне ақшалы боп келеді.

Процедураны жүргізу және жүргізушіге ескертпе:

Жүргізуші керемет сипаттауларды атайды, қатысушылар өзіне көбірек сәйкес келетін мамандықтардың нұсқауын ұсынады.

Жүргізуші нұсқалардың 3-5 түрін «флипчартқа» жазады, осыдан кейін кішкене пікір алмасу не талқылау бойынша және осы тізіммен, «ең-ең керек» деген мамандықтар бөлінеді.

Қатысушылардың ой-пікірімен ақылдаса келе баға субъективті қою (тең етіп).

Ойын жаттығуындағы басты элементтеріне талқылаулар жасау. Дискуссияда шартты түсіндіру кезіндегі жүргізуші сақ болу керек.

Ойынның қызықты өтуі үшін жүргізуші міндетті түрде алдын ала көбірек мамандықтың ерекше түрлерінің сипаттамасын таңдап алуы қажет. Көптеген ерекше мамандық сипаттаулар бірнеше мағынада болуы мүмкін. Сондықтан қосымша ой-пікір таласқа ынталандырады.

Мысалы, мынандай сипаттамалар болуы мүмкін.

Ең «жасыл» мамандық; Ең «тәтті» мамандық; Ең «жағымсыз» мамандық; Ең «күлкілі» мамандық; Ең «жабайы» мамандық; Ең «мерекелі» мамандық; Ең «ерлерше» мамандық; Ең «әйелдерше» мамандық.

Қорытындыны талқылау:

Топтан: Осы жаттығудан кейін қандай шешімге келдіңіз? Сіз өз таңдауыңызға әсер ететін қандай жағдайды көріп тұрсыздар? - деп сұрауға болады.

Оқушыларға өмір құндылығын қалыптастыру тренингі

Ш. БАЙЗАКОВА

Мақсаты: оқушылардың өмірге деген сүйіспеншілігін арттыру, өмірдің маңыздылығын ұғындыру, өмірде кездесетін түрлі келеңсіз жағдайлардан шығу жолдарын меңгерту, оқушылар арасындағы жағымсыз әдеттердің

алдын алу, өзін-өзі тануға, бағалай білуге, мақсатқа ұмтыла білуге үйрету, психологиялық саулығын жақсарту.

Тренинг барысы:

- Сәлеметсіздер ме, құрметті қонақтар, оқушылар! «Өмір – қызыққа толы, сырлы әлем» атты семинар-тренингке қош келдіңіздер!

- «Не үшін өмір сүруді білетін адам, қалай өмір сүруді де әрқашан біледі», - деп Ф. Ницше айтқандай, бүгінгі біздің кездесуіміз әрбіреуіңізге қызықты әрі қажетті болады деген сенімдемін. Бүгін біз бір-бірімізді тыңдауға, өз-өзімізге сенімді болуға, әрі өзімізді қорғай білуге үйренеміз. Өмірде басқа адамдар үшін қаншалықты маңызға ие екендігімізді білетін боламыз.

I. Танысу «Жарнама»

Мақсаты: оқушының өзіндік бағалауын қалыптастыру, сенімділігін арттыру.

Нұсқау: Жарнама француз тілінен аударғанда «айқайлау» деген мағына береді екен. Ендеше, өз-өзімізді насихаттап, таныстырайық. Оқушы өз-өзін, өзінің жақсы қасиеттерін немесе іс-әрекетін айту арқылы жарнамалайды.

Сұрақ: - Өзіңді жарнамалау кезінде қандай қиындықтар болды?

- Кімнің жарнамасы ерекше есінде қалды?

Психолог: Адам өмірінің үміттен тұратынын ұмытпайық. Әркім келешегіне үміттене қарайды. Өмір сондай қымбат, ұлы адамдардың өзі өмір сүру үшін күрескен. Ғұмыр біткенде ғана бұл үміт сөнбек, әлі талай өмір сүресің емес пе? Өмірден күдер үзгендер бастарына нендей пайда әкеледі дейсің. Ел-жұртқа әңгіме болып, өз қадірін кетіргеннен басқа. Олай болса, үміт оты жанады, жана берсін!

II. «Сәттіліктің есіктері» тренинг

Екі қатысушы есік жасап тұрады. Әрбір қатысушы «есіктен» өту керек. Өтпес бұрын ол өмірде неге қол жеткізгісі келетіндігі туралы айтады, қалғандары шапалақ соғады.

III. «Өзіңе хат».

Мақсаты: өзін-өзі тану, өзін түсіну және тұлғалық даму тәсілдерін таба білу. Бұл жаттығу адамға өзі үшін ең маңызды нәрсені жасауға, өзін-өзі бағалауға, оған өзіне рұқсат беруге, өзінің махаббатын сезінуге көмектеседі. Қатысушылар шеңбер бойымен отырады, жүргізуші бір парақ пен қалам алуларын сұрайды.

Нұсқау: қазір өздеріңізге хат жазасыздар. Сіз бұл хатты алдыңыз. Бірақ хатты алған адамдар не істейді? Хатқа жауап береді. Сондықтан қазір өздеріңіздің хаттарыңызға жауап жазатын 10 минут уақытыңыз бар. Алған хатқа жауап жазыңыздар.

- Хатты оқыған кезде қандай ойда болдыңыздар?

- Хат жазу қиын ба?

Психолог: Арман-сәттілікке бастар жолдың алғашқы баспалдағы.

Армандай білген адам рухани күшімен ерекшеленеді. Арман дегеніміз ақыл-ойдың шындығы. Ал сіздің арманыңыз қандай?

IV. «Армандар аралы» жаттығуы

Мақсаты: Өзінің алға қойған арман, мақсатын көз алдына елестету арқылы өмірге деген құлшынысын арттыру.

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Барлығы көз жұмып, немесе экранда көрсетіліп жатқан бейнероликті көре отырып, өз тілегіңізге құлақ түре, келешек өмірін, қоғамдағы орнын, айналасындағы жақындарын көз алдына елестетуге тырысады. 1-2 минут уақыт беріледі. Ақырын жайлы әуен қойылады. Келешекте өзін көз алдына қалай елестеткені жайлы айтып беру.

- Адамға армандау не үшін қажет деп ойлайсыздар?
- Өзіңізді келешекте қалай елестеттіңіз?

Психолог: Арманға жету үшін талмай ізденіп, бақытты болуға қол созу қажет. Арман алдамайды, арман орындалады.

V. «Алтын балық» жаттығуы

Нұсқау: Балаларға келесі сұраққа жауап беру ұсынылады: «Сіздің өміріңіз қызықты бола түсуі үшін алтын балықтан не сұрар едіңіз?»

«Балықтағы» сөйлемдер...

- Аңсаған арманың орындалады;
- Үкілеген үмітің ақталады;
- Өмірің мәнді де, сәнді болады;
- Болашағың жарқырап, нұрын шашады;
- Жетістік желкенін бағындырасың;
- Болашақтың бүр жарған сабағына құйған білім нәрің мәңгілік болады;
- Сен қасиетті еліміздің көшбасшысысың;
- Өнердің өрінде жүзіп, білім бәйгесінде шарықтайсың;
- Ұстаз мерейін асқақтатасың;
- Өзіңнің қайталанбас ізіңді қалдырасың (Сырттан айтылатын дауыс).

Психолог: Адам баласы өзінің айналасындағы адамдарға көзқарасын, ниетін жақсы жаққа өзгертсе, олардың да көзқарасы жақсарады. Ал, өзінің ой-пікірі мен ниетін түбегейлі өзгертсе, онда материалдық жағы да өзгереді екен. Ендеше, экранға назар салайық, ойланайық.

VI. Бейнеролик. «Қанағат рахым ойлап қой»

Оқушылардың ой-пікірі тыңдалады.

Психолог: Келесі тренингке көшпес бұрын әрқайсымыз болашақ өмірімізге таңдау жасаймыз.

VII. «Өз таңдауың бойынша» тренинг

Мақсаты: өмірлік мақсатын анықтай алу қабілетін дамытып, болашаққа өз-өзін баулуға үйрету.

Картаның барлық бөліктері жиналады. Картада «Мен» деген сөзді құрайтын әріптер бар. Жерде лента жатады.

Жүргізушінің сөзі: «Егер сіздер өмірлеріңіздің жақсы болғандығын қаласаңыз, егер сіз болашағыңыз үшін жауапкершілікті сезінсеңіз, онда мына лентадан аттаңыз, артта барлық қасірет пен қайғыларды, жаман қылықтарыңызды қалдырыңыз. Өмірді жаңа беттен бастаңыз!» Аттаған оқушылар стикерге осы өмірде неден құтылғысы келетіні жөнінде жазып, жапсырады. Барлығы жапсырып болғаннан соң, әріп жыртылып, қоқысқа салынады.

VIII. Релаксациялық жаттығу

Жайланып отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. 2-3 рет деміңізді шығарыңыз. Терең тыныс алыңыз. Өзіңізді сарқырыманың жанында тұрмын деп елестетіңіз. Бірақ бұл басқа сарқырамаларға ұқсамайтын ерекше сарқырама. Судың орнына бұл сарқырамадан жұп-жұмсақ аппақ жарық ағуда. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында тұрмын деп ойлаңыз және осы сарқырамадан сіздің басыңыздан төмен қарай ақ жарықтар ағып жатыр деп ойлаңыз... Өзіңіздің маңдайыңыз, аузыңыз, бетіңіз бен мойныңыздан ағып жатқан ақ ұлпа жарықты сезініңіз... Ақ жарық сіздің иықтарыңыз бен арқаңыздан ағып жатыр, бұл сізге өзіңізді жайлы, сергек сезінуіңізге көмектеседі. Арқаңыздан аққан ақ жарық сіздің бойыңыздағы ауыртпалық пен жағымсыз эмоцияларды алып кеткендей болады.

Сонымен қатар жарық сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздан және саусақтарыңыздан ағып жатыр. Сіз өзіңіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі сергек болғандығын сезіндіңіз. Жарық сіздің аяқтарыңыз бен өкшеңізден ағып кетіп жатқандығын сезіндіңіз. Бұл жарық сіздің денеңіздегі қысымды өзімен бірге алып кетіп, денеңізді жұп-жұмсақ әрі сергек етуде. Сіз өзіңізді жайлы сезінудесіз, сіздің денеңіз жағымды күштер мен қуаттарға баюда...

- Ал енді, сіздің бойыңызды тазартқан сарқырамаға өз алғысыңызды білдіріңіз. Денеңізді тік ұстап, терең тыныс алыңыз. Көзіңізді ашыңыз.

IX. Психолог сыйы. «Көгершіннен хат»

Тренинг соңында психолог оқушыларға кеңестер жазылған жадынамалар таратады.

Психолог: Біздің Конституциямыз «Мемлекетіміздің ең қымбат қазынасы – адам және оның өмірі» деп басталады. Ендеше, сол қымбат қазынаны көзіміздің қарашығындай етіп қорғайық. Келесі кездескенше күн нұрлы болсын!

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АЗУБАЕВА Камшат Айдаровна – педагог-психолог ГУ Средняя общеобразовательная школа №31 г. Семей.

БАЙЗАКОВА Шолпан Усеновна – №249 мектеп-лицейдің педагог-психологы. Әйтеке би кенті, Қазалы ауданы, Қызылорда облысы.

БАЙЗИЛЬДИНА Гүлбаршын Саттыбайевна – Білім басқармасы «Дарын» орталығы №40 орта мектеп психологы. Астана қаласы.

БАЙМБЕТОВА Мира Қуатжанқызы – Саға мектеп-бала бақшасының педагог-психологы. Ойыл ауданы, Ақтөбе облысы.

БЕИТБАЕВА Л. – №52 мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Астана қаласы.

БОЛАТОВ Асылжан Маратұлы – учитель информатики профильной школы КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы.

БУЛАТБАЕВА Айгүль Абдимажитовна – доктор педагогических наук, ассоциированный профессор, ГНС лаборатории исследований психологического благополучия детей НАО «Өркен», г. Алматы.

МАКАШЕВА Н. – С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінің магистр лекторы. Алматы қаласы.

МАТЖАНОВА Айнұр Жолайқызы – Ы. Шөреков атындағы мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Миялы ауылы, Қызылқоға ауданы, Атырау облысы.

МУКАНОВА А. – PhD, С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінің қауымдастырылған профессоры. Алматы қаласы.

МҰРАТХАН Жансая – магистрант кафедры педагогики и образовательного менеджмента КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы.

ОМАРОВА Куралай Сергазыевна – Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Бейіндік мектебінің педагог-психологы. Алматы қаласы.

САНБАЕВА Балым – Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің әлеуметтік педагогика мамандығының оқытушысы. Алматы қаласы.

САРСЕНБИЕВА Д. – С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінің фармация факультетінің 4-курс студенті. Алматы қаласы.

СЕРИКБАЕВА Э. – PhD, С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінің қауымдастырылған профессоры. Алматы қаласы.

ТУРСУМБАЕВА Хасият Бейсембековна – Ы. Сүлейменов атындағы №37 орта мектептің педагог-психологы. Тараз қаласы.

050036, Алматы қаласы,
Мамыр-2 ы/а, 13-7.
Тел/факс: 8 (727) 255-72-94.

Индексі 75487

