

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы



Барлық деңгейдегі білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлқы: салдары және құбылыстың алдын алу шаралары

Нұр-Сұлтан
2022

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми әдістемелік кеңесімен баспаға ұсынылды (2022 жылғы 25 мамырдағы № 6 хаттама)

Барлық деңгейдегі білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлқы: салдары және құбылыстың алдын алу шаралары. – Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2022. – 73 б.

Педагогтердің кәсіби іс-әрекетінде кездесетін кәсіби күйзелістер мен эмоциялық жану жағдайларының алдын алуға және салдарларымен күресуге бағытталған әдістемелік жоба әзірленіп, ұсынылды.

Бағдарлама мазмұны мектептегі психологиялық жұмысты ұйымдастыруда әдістемелік көмек беруге бағытталған.

Бағдарлама мектеп директорларының тәрбие жұмысы жөніндегі орынбасарларына, әлеуметтік педагогтерге, психологтерге, сынып жетекшілеріне, әдіскерлерге, жалпы білім беретін мектептердің пән мұғалімдеріне, қосымша білім беру ұйымдарының, қоғамдық ұйымдардың отбасымен ынтымақтастықта жұмыс істейтін мамандарына арналған.

© Ы. Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2022

Кіріспе

Білім беру жүйесінің қазіргі даму кезеңі терең және жан-жақты өзгерістермен сипатталады: стресстік жағдайлардың өсуі мен мұғалімнің тиісті бейімделу қабілетінің жеткіліксіздігі, адамның моральдық жоғарылауының қажеттілігі және мұғалімнің санасындағы этикалық мәдениеттің төмендеу белгілері, білім алушылардың кең ақпараттануы салдарынан педагогтерге деген талаптардың жоғарылауы және т.с.с..

Бір жағынан, білім берудің ашықтығының артуына байланысты мұғалімдердің кәсіби қызметінің сапасына қойылатын талаптар артып келеді, екінші жағынан, жеке шығармашылық бастама, кәсіби жетістікке ұмтылу тәрізді қабілеттердің рөлі жоғарылай түсуде. Қазір қоғам стандарт ретінде әлеуметтік тұрғыдан табысты, өзіне сенімді, тәуелсіз және шешім қабылдай алатын, мансаптық жетістіктерге қол жеткізген адамның бейнесін ұсынады. Сондықтан, көптеген адамдар қоғамда сұранысқа ие болу үшін осы имиджге сәйкес келуге тырысады. Бірақ тиісті имиджді сақтау үшін мұғалімнің ішкі ресурстары болуы керек.

Қазіргі кезде елімізде педагог мамандарды даярлауға көңіл бөліне бастағаны қуантады. 2019 жылы «Педагог статусы» қабылданып, педагогикалық мамандықта білім алушылардың шәкіртақылары өсті. Дегенмен, көптеген зерттеулер көрсеткендей, педагогикалық мамандық кәсіби деформацияға көбірек ұшырайтындардың бірі. Бұл мұғалімнің кәсіби жұмысының өте жоғары эмоциялық шиеленіспен ерекшеленетіндігін көрсетеді. Қазіргі жағдайда мұғалімнің қызметі кәсіби қажуды тудыратын көптеген факторлармен байланысты: жұмыс күніндегі әлеуметтік байланыстардың көптігі, өте жоғары жауапкершілік, басшылық пен әріптестердің кәсіби маңыздылығын дұрыс бағалау, әрдайым "формада" болу қажеттілігі және т.б.

Педагог мамандығын меңгеру мұғалімнің жеке тұлғасын, оның кәсіби қызметін табысты жүзеге асыруға көмектесетін қабілеттерін, дағдыларын, ептіліктерін дамытумен ғана емес, сонымен қатар жағымсыз салдарлармен, мысалы, балалармен, әріптестерімен және әкімшілікпен қарым-қатынаста байқалатын көңіл-күйі мен хал-жағдайының бұзылуы, конфликтілік, шаршау сияқты көріністермен байланысты.

Педагог тұлғасының қалыптасуы мезгіл-мезгіл туындайтын сыртқы және ішкі қайшылықтармен, сыни сәттермен бірге жүреді, оның барысында кәсіби даму векторының өзгеруі орын алады. Кәсіби қызметтің жағымсыз құбылыстары - дағдарыстар, тоқыраулар, тұлғаның деформациялары кәсіп психологиясы саласындағы мамандардың зерттелеулерінде баяндалған.

Кәсіби деформациялар педагогтің өмірінде де, іс-әрекетінде де орын алары сөзсіз, бірақ түрлі тұлғаға бағытталған түзету технологиялары мен алдын алу құралдарын пайдаланған кезде олардың алдын алуға және жеңуге болады.

Мұғалімнің кәсіби деформациясының алдын алу қажеттілігі оның кәсіби

құзыреттілігінің қалыптасуы мұғалімнің кәсіби деформацияға қарсы тұруына тікелей байланысты екендігіне байланысты. Педагогтың құзыреттілігі мен кәсіби деформация бір-бірімен өзара байланысты: бір жағынан, кәсіби деформацияның дамуы кәсіби құзыреттілік деңгейін төмендетсе, екінші жағынан, біліктіліктің жоғары деңгейі кәсіби деформацияны түзетуге ықпал етеді.

Психологиялық-педагогикалық ғылымның қазіргі заманғы көптеген зерттеулерінде мұғалімнің кәсіби дамуы пайда әкелумен және шығындармен бірге жүретіні дәлелденді, яғни, даму тек өсу, жетілу ғана емес, сонымен бірге жойылу - кәсіби деструкция.

Деструктивті мінез-құлықты болжау мәселесі қазіргі уақытта деструктивтілік туралы ғылыми идеяларды нақтылауға байланысты өзекті мәселе болып табылады. Деструктивті психологиялық зерттеулер соңғы онжылдықтарда айтарлықтай өсті. Бұл зерттеулерде деструктивті факторлар мен деструктивті әсер ету механизмдеріне талдау жасалды. Педагог мамандар тарапынан кездесуі мүмкін деструктивті сипаттағы әрекеттердің алдын алу жолдары да жеткілікті, әрі салдарымен жұмыс жасау мүмкіндіктері көптеп саналады.

Осы әдістемелік ұсынымды дайындаудың басты мақсаты барлық деңгейдегі білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлық туралы білімдерін кеңейте отырып, білім алушылармен, тәрбиеленушілермен ғана емес, өз бойларында кездесіп қалуы мүмкін әрекеттер туралы түсінік беріп, мұндай әрекеттердің алдын алу шаралары мен әдіс-тәсілдерін үйрету болып табылады. Сондай-ақ, педагогикалық іс-әрекетте кездесіп жататын стресстік және мазасыздану жағдайларынан шығу жолдарымен, шаршау мен қажуды жеңу әдіс-тәсілдерімен танысу мүмкіндігіне ие болады.

Аталған мақсатқа сәйкес келесі міндеттер белгіленді:

- білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлықтың алдын алудың отандық және халықаралық тәжірибесіне талдау жасау;
- деструктивті мінез-құлық психологиясын түсіндіре отырып, педагогикалық іс-әрекеттегі кәсіби деформация мәселелерін сарапқа салу;
- білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлықтың алдын алу шараларын белгілеу;
- білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлық салдарымен жұмыс жасау бойынша әдістемелік ұсынымдар әзірлеу.

1. Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлқының алдын алудың отандық және халықаралық тәжірибесі

Кәсіби мамандықтан басқа, жұмысында ұйымдастырушылық өзгерістер мен қақтығыстар үнемі болып тұратын кез-келген адам психологиялық күйзеліске ұшырауы мүмкін. Көптеген жеке қасиеттерге байланысты, мысалы, экстрроверттер интроверттерге қарағанда жануға бейім тұрады. Идеалистер, жоғары жеке талаптары бар адамдар, сондай-ақ жұмыс пен жеке өмірді ажырата алмайтын адамдар қауіп-қатерге тез ұшырайды. Сондай ақ, күйзеліске ұшырағандар, эмпатиялығы басымдар мен арманшылдар, психологиялық күйі тұрақсыздар және оқиғалар мен қоғамды идеялизациялап алушы адамдар жану мен қажуға бейім болады.

Сонымен қатар, әр адамның кәсіби дағдарыс кезеңдері бар, оның барысында адам одан әрі дамиды немесе керісінше жұмыс оны қызықтырмауы, қуантпауы мүмкін. Мансаптық өсу мүмкіндігінің болмауы, ынталандырудың және үздіксіз кәсіби оқып-үйренудің болмауы адамды психологиялық апатияға әкелетін маңызды факторлар болып табылады. Педагогикалық іс-әрекетпен айналысушы қызметкерлердің осындай психологиялық өзгерістерге ұшырауы түрлі деструктивтік сипаттағы мінез-құлықтарды тудыруы мүмкін.

Деструктивті мінез-құлық дегеніміз - қоғам мен мемлекетте ресми түрде белгіленген немесе іс жүзінде қалыптасқан нормаларға, ережелерге, принциптерге, идеяларға және рөлдік мақсаттарға, атап айтқанда құндылық-нормативтік жүйеге сәйкес келмейтін немесе қайшы келетін іс-әрекеттердің теріс және мақұлданбайтын жүйесі.

Деструктивтілік тұжырымдамаларын З. Фрейд, К.Лоренц, Б. Скиннер, Э. Фромм сияқты ғалымдардың еңбектерінен табуға болады. З. Фрейд деструктивті агрессия идеясын өлім инстинкті арқылы түсіндіреді. З. Фрейд, К.Лоренц адамның агрессивтілігі адамның бейімделуінің инстинктивті механизмдеріне тән, адамның өмір сүруіне ықпал етеді, бір түрдің жеке өкілдерін тиісті өмір кеңістігінде таратады, таңдауды қамтамасыз етеді, сонымен қатар белгілі бір әлеуметтік иерархияны орнатады деп санады. Инстинктивизмге қарама-қарсы позицияны орта туралы теорияның өкілдері алады (Б.Скиннер). Олардың пікірінше, ғылым адамның мінез-құлқын қандай механизмдер ынталандыратынын және максималды нәтижеге жету үшін оларды қалай қолдануға болатындығын зерттеумен айналысуы керек. Э. Фромм агрессия мен деструктивтіліктің көріністері қоғамда маңызды болып табылатынын зерттеп, практикалық маңыздылығына мән беруді атап көрсеткен.

Деструктивті мінез-құлық мәселесі девиантты мінез-құлықпен тығыз байланысты, өйткені бұл оның жеке жағдайы болып табылады. Зерттеу пәні ретінде девиантты мінез-құлық жаңа емес, ол ғылыми әдебиеттерде кең және жан-жақты зерттелген. Бұл зерттеулер Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Т. Парсонс, Р.Дарендорф, Г.Беккер және т.б. классикалық шығармаларында орын алған.

Бұл ғылыми бағыттың қалыптасуына американдық ғалымдар Р.Айкерс, Ф.Пирсон, Н.Вайнер, Т.Торнберри, Д.Эллиот және т.б. әлеуметтік оқыту теориясы бойынша концепцияларды біріктіре отырып үлкен үлес қосты. Интегративті теорияларды пайдалана отырып, ауытқулардың тереңірек мотивтерін ашуға болатыны қарастырылды. Ресей девиантологиясында ауытқуларды зерттеудің интегративті тәсілі іс жүзінде қолданылмайды, бұл ретте әртүрлі теориялардың көптеген тұжырымдамалары біріктірілуі мүмкін.

XIX-XX ғасырлардағы философияның, әлеуметтанудың, биологияның, психологияның, нейропсихологияның және психофизиологияның даму тәжірибесі адам деструктивтілігінің туа біткен емес, тарихи қайшылықты қоғамда тұлғаның девиантты әлеуметтену процесінде қалыптасқан әлеуметтік-тарихи табиғаты туралы мәселені талқылауға мүмкіндік беретін фактілердің жинақталуына әкелді.

Деструктивті мінез-құлық (лат. destructio – «жоямын») – жоюшы, бүлдіруші мінез-құлық. Деструктивтілік әрбір жеке адамның бойында сөзсіз болады, бірақ ол, әдетте, оның өмірінің бетбұрыс кезеңдерінде кездеседі. Ең алдымен, бұл жеткіншектерге қатысты, олардың психикасының жас ерекшеліктерімен, әлеуметтену проблемасымен және жанындағы адамдардың оған назар аудармауымен байланысты пайда болады.

Тұлғаның деструктивті өзгерістерін тұлға құрылымының немесе оның жеке элементтерінің бұзылуының патологиялық процесі деп түсіну керек. Тұлғаның деструктивті өзгерістерінің негізгі формалары: жеке қажеттіліктер мен мотивтердің патологиялық деформациясы, мінез бен темпераменттің деструктивті өзгерістері, мінез-құлықтың ерікті түрде реттелуінің бұзылуы, өзін-өзі бағалаудың адекватты емес қалыптасуы және тұлғааралық қатынастардың бұзылуы.

Сыртқы бағытталған деструктивті мінез-құлыққа мыналар жатады:

- басқа адамды жою (кісі өлтіру), оның тұлғалығын жою;
- қоғамды немесе белгілі бір қоғамдық қатынастарды жою (террорлық акт, соғыс);
- жансыз заттарды, сәулет ескерткіштерін және басқа өнер туындыларын жою (вандализм);
- табиғи ортаның бұзылуы (экоцид, экологиялық терроризм).

Аутодеструкция мыналарды қамтиды:

- суицид – адамның өзін-өзі қасақана физикалық түрде жоюы және жеке тұлғаның өзін-өзі жоюы;
- нашақорлық (алкоголизм, таксикомания, нашаға тәуелділік);
- патологиялық химиялық емес тәуелділік: тұлғаның деструктивті өзгерістеріне әкелетін интернет-тәуелділік, құмар ойындар (құмар ойындарына патологиялық құштарлық) және т.б. [1].

Деструктивті мінез-құлықты талдау кезінде тек мотивті ғана емес, мінез-құлықтың үйреншікті режимін де ескеру қажет. Агрессивтіліктің деструктивті мінез-құлықтың белгісі ретінде мінез ерекшелігіне, демек, әлеуметтік оқыту

арқылы тұлғалық қасиетке айналады деген көзқарасы да қызық. Заманауи жеткіншектің өмірін толтырған БАҚ, компьютерлік ойындар («атқыштар» деп аталатын) зорлық-зомбылық, қатыгездік, қорлау, агрессия және кісі өлтіру көріністеріне толы. Осының аясында жеткіншек агрессивті мінез-құлық үлгісін әдеттегідей қабылдайды.

Деструктивті мінез-құлықтың негізгі сипаттамаларын және маңызды түрлерін анықтау критерийлері келесі объективті факторлар (көрсеткіштер) болып табылады: норманың бұзылған түрі; мінез-құлықтың психологиялық мақсаттары және оның мотивациясы; осы мінез-құлықтың нәтижелері және оларға келтірілген зиян; мінез-құлықтың жеке және стильдік ерекшеліктері. Жеткіншектік кезеңдегі девиантты мінез-құлықтың ең маңызды ерекшелігі оның топтық құндылықтарға бағыныштылығы болып табылады.

Деструктивті мінез-құлыққа жеке бейімділіктің қалыптасу механизмдерін ашатын әртүрлі теориялар бар. Олардың біріне сәйкес бұл тенденция деструктивті субмәдениеттің әсерінен белгілі бір көзқарастарды, өмір салтын және мінез-құлық стилін сіңіру арқылы қалыптасады. Басқа теория деструктивті бағытты ұзақ мерзімді қолжетімсіздікке реакция ретінде анықтайды. Үшінші гипотеза Э.Эриксон теориясынан туындайды және деструктивті топтарды оның қатысушыларының жағымсыз тұлғасының нәтижесі ретінде қарастырады. Соңында, террорға жүгіну әсіресе ерте нарцистік жарақатпен байланысты деген көзқарас бар. Бұл жағдайда ашу мен зорлық дәрменсіздік сезімінен қорғанудың жеке тәсіліне айналады [2].

Э.Фромм өзінің «Бостандықтан қашу» кітабында деструктивті мінез-құлық механизмдерінің бірін ашады. Ол адамның өз бөтендігін жоюға, барлық тірі жанды өлі және қарапайымға айналдыруға бағытталған. Дегенмен, «жеке адамдағы деструктивтілік деңгейі оның экспансивтілігінің шектелу дәрежесіне пропорционалды». Әрі қарай, «өмірге деген ұмтылыс неғұрлым көп көрінсе, өмір соғұрлым толық жүзеге асады, деструктивті тенденциялар соғұрлым әлсірейді; өмірге деген құштарлық неғұрлым басылса, соғұрлым жойылуға деген құштарлық күшейеді». Э.Фромм деструктивтілікті «сүрілмеген өмірдің нәтижесі» деп анықтап, оның биологиялық емес, әлеуметтік-психологиялық тегін ерекше атап өтті [3].

Ғалым өзінің «Адам деструктивтілігінің анатомиясы» атты тағы бір кітабында қазіргі қоғамда адамдар арасындағы қарым-қатынас бәсекелестік, қанау, паразиттік және дұшпандық сипатта болатынын айтады [4].

Деструктивтілікті талдау шеңберінде Э.Фромм агрессияның екі түрін анықтады:

- қауіпсіз (немесе қорғаныстық) агрессия, оның пікірінше, бұл «өмірге қауіп төнген жағдайда шабуылға немесе қашуға филогенетикалық тұрғыдағы импульс», мұндай агрессия түрдің өзін-өзі сақтауы мен өмір сүруіне қызмет етеді;
- қатерлі агрессия – «бұл тек адамдарға ғана тән деструктивтілік пен қатыгездік, олардың филогенетикалық бағдарламасы жоқ, биологиялық бейімделуге қызмет етпейді және мақсаты да жоқ».

Қатерлі агрессия екі түрде көрінеді:

а) садизм немесе басқа болмысқа, шексіз билікке құмарлық;

б) некрофилия немесе өмірді жоюға құмарлық, өлі, жансыз, механикалық түрдегі барлық нәрселерге үйір болу.

Деструктивтілік пен қатыгездік, Фромм бойынша, адамның ішкі түйсігінде, жетегінде емес, мінезінде жасырылады. Фромм оларды мінездік құштарлықтар немесе құмарлықтар деп атайды. Ол парадоксалды қорытындыға келеді – деструктивтілік қажуарларға да, алғашқы халықтарға да тән емес, ол адамзаттың мәдени-техникалық дамуының салдары.

Жеткіншектер мен жастар арасындағы деструктивті мінез-құлықтың бірнеше көздері бар. И.Зимица [5] мыналарды ажыратады:

1. Баланың үлкендердің еркіне бағынуы. Ересек адам (ата-ана, педагог) дербестік пен бастаманы басып, баланың жеке басының дамуына, оның белсенділігіне кедергі келтіреді, бұл жанжалдарға әкеледі. Деструктивті теорияға негізделген девиантты мінез-құлық тәрбиелеу мен оқытудың қатаң авторитарлық стилінің нәтижесінде жеке тұлғаның қысымы мен қарсыласуының нәтижесі болып табылады.

2. Тәрбие процесін бала өмірінің проблемалық кезеңдерінде ғана жүзеге асыру. Бұл тәсілмен ересек адам балаға проблема туындаған кезде ғана белсенді назар аударады. Бірақ мәселе маңыздылығын жоғалтқаннан кейін, ата-ана немесе мұғалім балаға деген қызығушылығын жоғалтады, алаңдайтын ештеңе жоқ деп есептеп, оны назардан тыс қалдырады. Сондықтан жеткіншектің деструктивті мінез-құлқы оның өз тұлғасына назар аударту құралына айналады.

3. Мектептің жеткіншекті монополиялауы. Жеткіншек кезекшілікке қойылады, ол мектепке қызмет етуге «міндетті». Үлкен оқу жүктемесі кезінде балалар мен ата-аналар әлі өсіп-жетіле қоймаған баланың денесі мен психикасына күш түсіретін шектен тыс тапсырмаларды, шаршауды, физикалық және жүйкелік тұрғыдан болдыруды сезінеді. Монополизацияға наразылық мектеп белгілеген ережелерді бұзуға бағытталған деструктивті мінез-құлық ретінде көрінеді: кешігіп келу, сабаққа келмеу, дөрекілік, өтірік айту, киім үлгісін бұзу және т.б.

Э.Фроммның пікірінше, мінез-құлық белгілері ретінде деструктивтіліктің белгілері халықтың 10-15% -ында көрінеді. Ол өзінің «Адам деструктивтілігінің анатомиясы» атты кітабында бұл қасиетті адамзатты жек көретін агрессивті адамдарда айқын көрінетін жоюға ұмтылу қасиеті ретінде анықтайды. Олар қылмыскерлер, зорлаушылар, соғысты қоздырушылар. Автордың пікірінше, балалардағы деструктивті мінез-құлық сублимациялануы немесе ескі, қажетсізді жоюға және жаңа, мінсіз нәрсені құруға бағытталған конструктивті агрессивтілікке айналуы мүмкін.

Мәдени-техникалық прогресс өзінің оң тенденцияларымен қатар, бір жағынан, қоғамдық даму үшін сөзсіз қажет, екінші жағынан, өзінің әлеуметтік-психологиялық мәні тұрғысынан қарама-қайшы, осал, бұл оның көбінесе

деструктивті тенденцияларды сақтайтынын білдіреді. Ал бұл процесте бұдан артық не бар – позитивтілік немесе деструктивтілік – бұл риторикалық мәселе емес, нақты кемшіліктерді жою немесе әлеуметтік жүйедегі «динамикалық тепе-теңдікті» сақтау үшін үнемі ойлануды, бағалауды және оның ғылыми-практикалық қолдауын қажет етеді.

Кез-келген жүйенің оң дамуы (тұлғалық, әлеуметтік, биологиялық) - норма, идеал. Ал, мұндай даму тұлғаның өзін-өзі өзектендіруіне бағытталған өзіндік векторға ие бола отырып, өзін-өзі өзектендіруге қажетті жағдайларды жасайды. Алайда, тарихи тәжірибе мен қазіргі өмір көрсетіп отырғандай, дамудың бұл векторы өз бағытын тұрақсыздыққа, жүйелердің теңгерімсіздігіне қарай да өзгерте алады, бұл сөзсіз дағдарыстарға, қақтығыстарға, соғыстарға, жойылуға, әртүрлі бұзылуларға және девианттық мінез-құлыққа алып келеді. Жасампаздықтың, шығармашылықтың, жаңашылдықтың мәні жоғалады, белгілі бір "психологиялық шұңқыр" жасалып, ол құндылықтар мен нормаларды, қажеттіліктер жүйесін өзгертіп, өзіне "тартады", принциптер мен көзқарастарды өзгертеді, адам өмірі, жақсылық, ар-ождан және ар-намыс сияқты ұғымдарды құнсыздандырады, қоғамда вакуум, мағынасыздық, үмітсіздік және т. б. пайда болады. Нәтижесінде жүйенің ыдырауы және адамдардың жалпы тозуы орын алады. Оның орнына қатыгездік, зорлық-зомбылық, қан, күшке табыну, надандық, қылмыс және т. б. келеді.

Деструктивтілік әлеуметтік жағдайлар мен адамдардың экзистенциалды қажеттіліктері арасындағы қайшылықтың нәтижесінде пайда болады. Жоюға деген құштарлық пен садизм - бұзылған экзистенциалды қажеттіліктерді өтеудің бір тәсілі. Деструктивті мінез-құлық девиантты мінез-құлықтың белгілі бір түрі болып табылады және ол бірқатар ұқсас белгілер мен феноменологиялық сипаттамаларға ие.

Девианттылықтың жалпы теориясы аясында келесі критерийлер негізінде деструктивті мінез-құлықтың түрлерін жіктеуге болады:

- 1) бұзылған әлеуметтік норманың түрі;
- 2) деструкция бағыты;
- 3) деструкция мен деструктивті мінез-құлықтың біртұтас сипаты мен дәрежесі (келтірілетін немесе келтірілген залал).

Деструктивті мінез-құлық, кез-келген әлеуметтік байланысты және тұтастай алғанда адамның өмір сүру сапасын бұзатын, жоятын немесе бөліп-жаратын мінез-құлық. Жеке және топтық деңгейде деструктивті мінез-құлықтың нәтижесі әлеуметтік дезадаптация (яғни бұзылған, бұрмаланған бейімделу) болып табылады.

Берілген анықтамаға және жарияланған ғылыми әдебиеттерге жүргізілген талдауға сүйене отырып, деструктивті мінез-құлықтың екі түрі туралы айтуға болады: қауіпсіз-бейімделгіш және деструктивті-зиянды (бейімделмейтін).

Осы негізде деструктивті мінез-құлықтың үш тобын ажыратуға болады:

1. Моральдық және құқықтық нормаларға қайшы келетін, оларды бұзатын және жоятын, қоршаған адамдардың әлеуметтік тәртібі мен әл-ауқатына қауіп

төндіретін (маскүнемдік, жезөкшелік, нашақорлық, кіріптарлық, сондай-ақ заңмен тыйым салынған кез-келген әрекет немесе әрекетсіздік) сыртқы деструктивті (қоғамға қарсы) мінез-құлық.

2. Моральдық нормаларды және тұлғааралық қатынастар мен байланыстарды (агрессия, зорлық-зомбылық, ашық дөрекілік, жанжал, құмарлық және т.б.) бұзатын және жоятын жанама деструктивті (бейәлеуметтік) мінез-құлық.

3. Медициналық және психологиялық нормаларды бұзатын және жоятын, адамның тұтастығы мен дамуына қауіп төндіру нәтижесінде оның ыдырауына әкелетін (суицид, есірткіні шектен тыс пайдалану, тағамға тәуелділік, конформизм, нарциссизм, фанатизм, аутизм) аутодеструктивті (ыдыратушы) мінез-құлық [6].

Деструктивті зерттеулердің ішінде оның саналы және мақсатты көріністерін, яғни проактивті деструктивтілікті зерттеудің маңызы зор. Деструктивтіліктің реактивті формасынан айырмашылығы, саналы әрекеттер кешіктірілген орындаумен, дайындықпен және жоспарлаумен ерекшеленеді. Осылайша, кек алу мүмкіндігіне ие бола отырып, субъект өзінің құрбанына барынша зиян келтіруге тырысып, өз әрекеттері туралы ойластырады. Немесе жеке ниеттеріне сүйене отырып, субъект ұйымның, кәсіпорынның қызметін мақсатты түрде бүлдіреді – жабдықты бұзады, ұжымды артқа тартады. Осы жағдайлардың барлығында деструктивті мінез-құлық ерікті сипатқа ие және пайда табуға бағытталған.

Субъектінің проактивті деструктивті мінез-құлыққа бейімділігін анықтау реактивті деструктивті реакцияларды болжаудан гөрі күрделі мәселе болып көрінеді. Жеке қасиеттерді зерттеу жеткіліксіз екені анық - деструктивті мінез-құлық әлеуметтік тұрғыдан құрылған білім. Деструктивті мінез-құлықты қоғам мәдениеті (мысалы, "қанды кек", "жанқиярлық"), әлеуметтік топ нормалары ("көзге көз" принципі), топтық тәжірибелер (бастама және арнау рәсімдері) белгілеуі мүмкін. Әрине, деструктивтіліктің конформистік себептерін жоққа шығаруға болмайды. Проактивті деструктивті детерминанттардың саны реактивтіге қарағанда кеңірек және олардың өзара әрекеттесуі күрделі болады.

Әлеуметтік психологиядағы әлеуметтік танымдық бағыттың дамуының бастауы оның тарихи дамуының бірінші кезеңіндегі әлеуметтік психология идеяларын сынаудан туындайды. Әлеуметтік мінез-құлықты зерттеудің бастапқы кезінде мақсат қою субъектінің ой елегінен өтпеген ниеттерімен түсіндірілді. Оларға негізінен туа біткен инстинкттер немесе жүре пайда болған, реактивті мінез-құлық модельдері кірді. Бұл көзқарас ХХ ғасырдың басында әлеуметтік мінез-құлық теориясына психоанализ және мінез-құлық қатты әсер еткендігімен түсіндіріледі. Алайда, мұндай әлеуметтік мінез-құлық модельдерінің шындығын тексеру көңіл көншітпейтін тұжырымдарға әкелді.

Зертханалық жағдайда тұрақты реакция берген ынталандыру немесе мотивтерге нақты жағдайда субъект назар аудармады. Сонымен қатар, инстинкт немесе реакциялар арқылы деструктивті мінез-құлықты түсіндіруге тырысу нәтиже бермеді. Сонымен бірге, 1940 жылдардың ортасында жинақталған эксперименттік

фактілер әлеуметтік мінез-құлықтың тиімділігі тек мотивтерге ғана емес, сонымен бірге басшылыққа алынатын мақсаттарға да байланысты екенін көрсетті. Олардың әсерінен зерттеушілер саналанбаған құбылыстар арқылы мінез-құлықты анықтау туралы көзқарастардан бас тарта бастады. Олар субъектінің саналы мінез-құлық элементтеріне назар аударды: мақсат, іс-қимыл жоспары, міндеттер және т. б. туралы түсінік. Сонымен қатар, зерттеушілер гипотезаларды тексеруде зертханалықтан гөрі нақты эмпирикалық мінез-құлыққа назар аударды.

Қазіргі уақытта әлеуметтік психологияда мінез-құлықты болжау үшін әлеуметтік-танымдық теориялар қолданылады. Олардың ішіндегі ең көп пайдаланылатындар:

- 1) мінез-құлық мақсаттарын таңдау теориясы ("goal-setting behavior" (E. A. Locke, 1990);
- 2) саналы іс-әрекет теориясы (theory of reasoned action (M. Fishbein, 1977);
- 3) жоспарланған мінез-құлық теориясы (theory of planned behavior (I. Ajzen, 1991).

Олардың барлығы әлеуметтік қатынастардың әртүрлі салаларында әлеуметтік мінез-құлықты болжау үшін қолданылады. Әрине, бұл теориялар олардың алғышарттары мен мазмұны бойынша ерекшеленеді, мінез-құлықтың әртүрлі компоненттеріне назар аударылады. Олардың негізгі ережелерін қарастырайық. Edwin A. Locke әзірлеген мінез-құлық мақсаттарын таңдау теориясы ("Goal-setting behavior") әлеуметтік-танымдық мінез-құлық теорияларының классикалық мысалы болып табылады [6]. Оның негізі әлеуметтік жағдайлардың әсерінен субъектінің мінез-құлқын таңдау туралы эмпирикалық фактілер болып табылады. Теорияның идеясы - мақсат идеясы субъектінің әрекетіне әсер етеді. Мақсат - белгілі бір уақыт ішінде жүзеге асыруға тырысатын әлеуметтік нысандар немесе әрекеттер.

Таңдалған мақсат субъектінің іс-әрекеттерінің тиімділігіне әсер етеді: біріншіден, ол күш-жігерді жұмылдырады және нақтылайды; өзіне назар аудару арқылы ресурстарды жинақтап, әлеуметтік белсенділікті бағындырады; екіншіден, ол белсенді болады, белсенділік уақытын ұлғайтады және сонымен бірге субъектіні тұрақтандырады, оған басқа мақсаттарға алаңдамауға мүмкіндік береді.

Мақсатты таңдау теориясы мақсаттың танымдық компоненттерінің оның ынталандырушы әсерімен байланысын тиянақтайды. Мақсатты түсіну және оған жету мотивациясы: а) мінез-құлықтың тиімділігіне әсер ететін жеке айырмашылықтарды үйлестіреді; б) субъектінің ұқсас мақсаттарға жетуіне ықпал етеді.

Э.Э. Семенюк кәсіби деструкциясының келесі түрлерін сипаттайды:

- үйренген дәрменсіздік;
- кәсіби маргинализм;
- кәсіби стагнация (тоқырау) [7].

Үйренген дәрменсіздік - жауапкершілікті де мойнына алмай, қарсылық та көрсетпей өмір сүру әдеті. Мұғалімнің білім алушылармен байланысының

жоқтығы, жұмыс пен оның нәтижелері арасында нақты байланыстың болмауы салдарынан ол өзінің іс-әрекеті мен жасаған амалдарының пайдасыздығына бірнеше рет көз жеткізеді. Сонымен бірге бұған оқу орны басшылығының авторитарлық стилі де ықпал етеді. Белгілері: енжарлық, уайым, мазасыздық, өшпенділік, танымдық жетіспеушілік, тәбеттің төмендеуі, иммунитеттің төмендеуі, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, нейрорхимиялық процестердің өзгеруі.

Е. П. Ермолаеваның пікірінше, кәсіби маргинализм - осы мамандық үшін әлеуметтік қолайлы кәсіби моральға жатпайтын сананың қалыптасуы мен оған қатыспаушылықтың жеке ұстанымы. Маргинал мектепте болып жатқан оқиғалар үшін жауапкершілікті өз мойнына алмайды, гуманистік құндылықтармен бөліспейді. Маргинализмге тән мінез-құлық белгілері: мұғалімнің әріптестерімен қарым-қатынасқа жабықтығы, агрессивтілік, фактілерді бейсаналық бұрмалау ретіндегі өтірік айту, өз еңбегін асыра бағалау, цинизм [8].

Н. В. Кузьминаның айтуынша, кәсіби тоқырау - кәсіби белсенділік деңгейінің төмендеуі немесе оны толығымен тоқтату [9]. Тоқырау мұғалімнің жыл сайын белгілі бір оқу материалын салыстырмалы түрде тұрақты бағдарлама бойынша оқытатындығына, бірдей оқыту технологияларын қолданатындығына ықпал етеді. Педагогикалық іс-әрекеттегі тұлғаның кәсіби деформациясы адамдарды айла-шарғы жасау, билікке деген құштарлық, авторитаризм, қатаңдық, сынамау, кейде тіпті жоғары кәсіби шеберлік аясында да осылардың көрінуі мұғалімнің кәсіби қызметіне теріс әсер етеді.

2. Деструктивті мінез-құлық психологиясы және педагогикалық іс-әрекеттегі кәсіби деформация

Деструктивті мінез-құлық агрессивтілікке негізделіп отырып, адамдарға немесе қоршаған әлемнің басқа объектілеріне физикалық, моральдық немесе басқа зиян келтіруге бағытталған, оларға қарсы зорлық-зомбылықпен байланысты әрекеттерде көрінетін агрессивті мінез-құлық ретінде қарастырылады.

Деструктивті мінез-құлық жеке адамдар мен әлеуметтік топтарды өмірдің стресстік сипатына бейімдеудің балама тәсілі. Ғалымдар бұл мәселе бойынша көптеген зерттеулер жүргізді, олар деструктивті деп жіктелуі мүмкін мінез-құлық үлгілерін қарастыра келе, мінез-құлық жойқын деп саналатын адамның келесі белгілерін атап көрсетеді:

- басқаларға қатысты агрессия және қатыгездік;
- қарым-қатынас кезіндегі дұшпандық;
- материалдық заттар мен бұйымдарды бұзуға бейімділік;
- өзіне жақын адамдардың қалыптасқан өмір салтын бұзуға деген ұмтылыс;
- эмоциялар мен сезімдерді сезінбеу (тұрақты болуы мүмкін және кейде ғана пайда болуы мүмкін);
- біреудің өміріне де, өз өміріне де қауіп төндіреді.

Формалары:

- Біріншісі шығармашылық формада және кез-келген дені сау адам үшін әдеттегідей қалыпты.

- Екіншісі көбінесе психикалық ауытқудың симптомы болып табылады.

Психологияда адамның деструктивті мінез-құлық көріністің бағыты мен сипатында ерекшеленеді. Адам өзінің деструктивті энергиясын сыртқы шындықтың кез-келген объектісіне немесе өзіне бағыттай алады. Бір қызығы, деструктивтіліктің көріністері әрдайым теріс бола бермейді: ол жаратылыстың бөлігі немесе бастауы болуы да мүмкін. Балалардың деструктивті мінез-құлық отбасының әсеріне байланысты. Болашақта деструктивтілік мұндай адамның тұрақты серігі болады. Кез-келген жағдайда ол қоғамға қарсы, өзіне және басқаларға зиян келтіреді. Алайда, деструктивті белгілер ересек, дені сау адамда да пайда болуы мүмкін.

Деструктивті мінез-құлықтың себептері:

- психикалық бұзылулар - бұл жағдайда деструктивтілік симптомдардың бірі болуы мүмкін;

- соматикалық ауру – адам енді жоғалтатындай ештеңесі қалмағанын түсініп, өзіне өзі зияндық жасауды арнайы ұйымдастырады;

- жеке істердегі сәтсіздіктер - адам өзін маскара сезінеді, төмендетеді және жағдайды жақсартуға деген үмітін жоғалтады;

- ішімдікке немесе есірткіге тәуелділік – бірақ кейде бұл деструктивтіліктің көрінісі бола бермеуі де мүмкін, оның себебі: адам мас күйінде ғана қоғамға қарсы

әрекет етеді.

Деструктивті мінез – құлықты жіктеу қиын, өйткені мамандар өзгермелі мөлшермен-нормамен жұмыс істеуге мәжбүр. Өйткені ол өзгеріске ұшыраа отыратындықтан, бүгін қолайлы деп саналатын нәрсе ертең тиісті мінез-құлықтан асып түсуі де, немесе керісінше болуы да әбден мүмкін.

Негізінен психологтар деструктивті мінез-құлықты екі үлкен топқа бөледі:

- заңсыз мінез-құлық (заңды шеңберден шығу, заңды бұзу);
- девиантты мінез-құлық (жалпы қабылданған мораль мен адамгершілік нормаларына сәйкес келмеуі).

Қалыпты емес мінез-құлық қоғаммен қарым-қатынас және оған бейімделу тұрғысынан әртүрлі нысандарды қабылдауы мүмкін.

Деструктивті мінез-құлық формалары:

- Радикалды бейімделу (адамға сәйкес келмейтін әлемді өзгерту әрекеті);
- Гиперадаптация (қол жетпейтін мақсаттарды қою);
- Конформисттік бейімделу (барлық жасалып жатқан істерге келісе беру);
- Девиантты бейімделу (нормадан тыс деструктивті мінез-құлық,);
- Әлеуметтік-психологиялық бейімделу (қоғамға бейімделу қажеттілігін ашық түрде жоққа шығару, бұған жол бермеу үшін күш салу)

Мұғалімнің кәсіби деформациясының көрінуі сабақ кезіндегі белгілі бір уақытта жасанды түрде, тіпті параноидтық сипатта оқушылардың жұмысынан қателіктер іздей бастайды. Үйде "деформацияланған" мұғалім туыстарының іс - әрекеттерін бағалай бастайды, кейде тым қатал (ойша барлығын 5 балдық шкала бойынша) көрінуі мүмкін, көшедегі бейтаныс адамдардың іс-әрекеттерінің дұрыс не бұрыстығын талдайды, мәдениеттің болмауына не төмендігіне наразы болады, және т. б.

А.К. Маркованың айтуы бойынша, «деформация» – кәсіби маманның бір тұтастылығын бұзады, бейімділігін, тұрақтылығын төмендетіп, іс-әрекетінің өнімділігіне теріс әсер етеді. Сондықтан қазіргі таңда қызметкерлердің деформацияларын анықтап, оны жеңудің психотехнологиялық жолдарын қарастырып, кәсіби деформацияның алдын алып коррекция жасау өзекті мәселелердің бірі болып отыр [10].

Мамандықтың жеке тұлғаға әсер ету мәселесі мезгіл-мезгіл отандық және шетелдік ғалымдардың назарында болғанымен әлі де жеткілікті зерттелмеген. Кез-келген даму процесі сияқты, кәсіби даму адамға тек психикалық жаңаруды ғана емес, сонымен бірге жеке тұлғаның деструктивті өзгерістерін де әкеледі. Теріс жаңарулардың маңызды бөлігі көптеген авторлар үшін кәсіби деформациялар ретінде анықталатын өзгерістер тобы болып табылады (А. К. Маркова, Э. Э. Зеер, Л. М. Митина, А.Л. Свеницкий).

Зерттеушілер деформациялар еңбек жағдайлары мен жас ерекшеліктерінің әсерінен дамып, тұлғалық профильдің конфигурациясын бұрмалап, кәсіби

қызметтің өнімділігіне теріс әсер ететінін атап өтті. Кәсіби деформацияға көбінесе "адам – адам" жүйесіндегі маман иелері ұшырайды.

С.П. Безносавтың пікірінше, басқа адаммен кәсіби қарым-қатынас міндетті түрде соңғысының осы жұмыс субъектісіне кері әсерін қамтиды. Кәсіби деформациялар түрлі кәсіп өкілдерінде әр түрлі көрінеді [11].

Кәсіби деформацияны адамның іс-әрекеті мен жүріс-тұрысы арқылы да анықтауға болады. Деформация кәсіптің әсері арқылы адамның физикалық және психикалық күйіне әсер етеді. Бұл әсер теріс сипатқа ие. Кәсіби деформацияның пайда болу механизмі аса күрделі. Алғашында еңбектің жағымсыз шарттары кәсіби іс-әрекетте, жүріс-тұрысында негативті өзгерістер тудырады. Содан кейін, қиын жағдайлардың қайталануына байланысты теріс өзгерістер жиналып қарым-қатынаста, күнделікті өмір барысында көріне бастайды. Алдын ала, уақытша негативті психикалық жағдай мен бағдар пайда болса, одан кейін жағымды қасиеттер жоғала бастайды. Кейін, жағымды қасиеттер орнына жұмысшының жеке бас профилін өзгеріске әкелетін негативті психикалық қасиеттер пайда болады.

Кәсіби деформация адамның еңбек іс-әрекетінде туындауы өте күрделі және психиканың түрлі қырларына (мотивациялық, когнитивті, тұлғалық), қасиеттеріне әсер етеді. Тар мағынада, кәсіби деформация - бұл адамның кәсіби қызметіне және психологиялық құрылымына теріс әсер ететін психологиялық өзгерістер. Кәсіби деформацияның пайда болуына қызметкердің маңайындағылардың әсерімен кәсіби іс-әрекетінің өзіндік ерекшеліктері ықпал етеді. Кәсіби деформацияның тағы бір маңызды себебі - еңбек бөлінісі және тар мамандандыру. Көптеген жылдар бойғы күнделікті жұмыс типтік міндеттерді шешу бойынша тек кәсіби білімді жетілдіруді ғана емес, сонымен қатар кәсіби әдеттерді, стереотиптерді қалыптастырады, ойлау стилі мен қарым-қатынас стилін анықтайды.

Адаптивті деформация кезінде тұлғаның нақты іс-әрекет шарттарына пассивті бейімделуі орын алады, оның нәтижесінде адамда конформизмнің жоғары деңгейі қалыптасып, ол ұйымда қабылданған мінез-құлық үлгілерін сөзсіз қабылдайтын болады. Деформацияның неғұрлым терең деңгейі қызметкердің тұлғалық қасиеттерінің, соның ішінде билеп-төстеушілік, эмоциялылықтың төмендеуі және қатандық тәрізді теріс сипаттағы өзгерістердің орын алуымен сипатталады. Кәсіби деградация деп аталатын кәсіби деформация дәрежесі адамның моральдық көзқарастарын өзгертеді, кәсіби тұрғыдан тұрақсыздыққа апарады.

Адамның тұлғалығы тұтас және тұрақты құрылым болғандықтан, ол деформациядан қорғанудың образды жолдарын іздейді. Мұндай психологиялық қорғаудың бір тәсілі - бұл эмоциялық күйзеліс синдромы. Синдромның негізгі себебі - қызметкерге қойылатын талаптар мен оны орындаудың нақты мүмкіндіктерінің сәйкес келмеуі. Егер қызметкер бастықтың бұйрығын орындауды абыройлы іс деп санап, бірақ оны объективті түрде орындай алмаса стресс пайда болады. Бұл өз кезегінде жұмыс сапасының нашарлауына, әріптестерімен қарым-

қатынастың бұзылуына апарып соқтыруы мүмкін.

Көбінесе бұл синдром жұмысшылардың тәуелсіздікке деген ұмтылысы және олар жауап беретін нәтижелерге жетудің әдістері мен әкімшіліктің қатаң, иррационалды саясаты арасындағы сәйкессіздіктен туындайды. Күрделі бақылау нәтижесінде өз қызметінің пайдасыздығы сезімі пайда болады. Жұмыс үшін тиісті сыйақының болмауын қызметкер өз жұмысының мойындалмауы ретінде сезінеді, бұл да апатияға, ұжымның істеріне эмоциялық қатысудың төмендеуіне, әділетсіздік сезімінің пайда болуына және күйзеліске әкелуі мүмкін. Адамның осы принциптер мен құндылықтар мен жұмыс ұсынатын талаптар арасында сәйкессіздік болған жағдайды елестетіп көріңіз. Егер қызметкер үшін осы жұмыс орнында қалу маңызды болса, онда біртіндеп жеке принциптерді бұзуға тәуелділік пайда болады, олардың эмоциялық маңызы төмендейді.

Жеке тұлғаның мамандықты игеруі сөзсіз оның құрылымындағы өзгерістермен бірге жүреді, бір жағынан, қызметтің сәтті жүзеге асырылуына ықпал ететін қасиеттер күшейіп, қарқынды дамуи бастаса, екінші жағынан, осы процеске қатыспайтын құрылымдар да өзгеріске түсіп, басылуы немесе тіпті жойылуы мүмкін. Егер бұл кәсіби өзгерістер теріс деп саналса, нақты айтқанда, жеке тұлғаның тұтастығын бұзатын, оның бейімделуі мен тұрақтылығына зиян келтіретін болса, онда оларды кәсіби деформациялар ретінде қарастырған жөн.

Кәсіби деформация мәселесі бойынша зерттеулер ғалымдардың назарынан көп уақыттар тыс қалғаны рас және тек соңғы жылдары ғана мұғалімдердің девиантты мінез-құлқы, олардың кәсіби жарамдылығы мен деформациясы туралы көбірек айтыла бастады.

Кәсіби деформациялардың дамуы әртүрлі факторлармен анықталады:

- әлеуметтік-кәсіби ортамен байланысты объективті факторлар: әлеуметтік-экономикалық жағдай, кәсіптің имиджі мен сипаты, оқу-кеңістіктік орта;
- педагог пен білім алушылардың тұлғалық ерекшеліктеріне, олардың қарым-қатынастарының сипатына байланысты анықталатын субъективті факторлар;
- кәсіби білім беру процесінің жүйесі мен ұйымдастырылуынан, менеджменттің сапасынан, менеджерлердің кәсібилігінен туындайтын объективті-субъективті факторлар.

Деформацияның ауырлық дәрежесі жұмыс өтілімен, педагогикалық іс-әрекеттің мазмұнымен және мұғалімнің тұлғалық психологиялық ерекшеліктерімен анықталады.

Қазіргі педагогикалық әдебиетте мұғалімнің жеке басының кәсіби деформациясының келесі түрлері бөлінеді:

а) педагогикалық қызметпен айналысатын барлық адамдарда тұлғаның ұқсас өзгерістерімен сипатталатын жалпы педагогикалық деформациялар.

б) жеке тұлғалық ерекшеліктердің педагогикалық қызмет функцияларының тиісті құрылымдарымен мінез-құлқы кешендеріне бірігуінен туындаған типологиялық деформациялар.

в) педагог тұлғасының спецификалық деформациясы оқытылатын пәннің ерекшелігіне байланысты.

г) жеке деформациялар тұлғаның ішкі құрылымдарында болатын өзгерістермен анықталады және мұғалім үшін кәсіби маңызды қасиеттердің қалыптасуымен қатар, бір қарағанда педагогикалық мамандыққа қатысы жоқ болып көрінетін қасиеттер де қоса дамиды [12].

Педагогтердің деформацияларының қысқаша сипаттамасы:

1) авторитарлық - педагогтың авторитаризмі барлық оқу-тәрбие процесін орталықтандырудан, басқару функцияларын жеке-дара жүзеге асырудан, негізінен өкімдерді, ұсынымдарды, нұсқауларды пайдалануынан көрінеді. Авторитаризм рефлексияның төмендеуінен – педагогтің өзін-өзі талдауынан және өзін-өзі қадағалауынан байқалады

2) демонстрациялық - эмоционалды боялған мінез-құлық арқылы басқаларға ұнауға, көзге түсуге, өзін көрсетуге ұмтылу түрінде көрінетін тұлғалық қасиет. Мұғалімге белгілі бір демонстративтілік кәсіби тұрғыдан қажет. Алайда, ол мінез-құлық стилін анықтау барысында өзін-өзі растау құралына айналып, педагогикалық іс-әрекеттің сапасын төмендетеді.

3) дидактикалық - оқытудың түсіндірме-иллюстрациялық әдістерінің педагогикалық шығындарының көрінісі. Бұл мұғалімнің бәрін өзі түсіндіруге деген ұмтылысынан байқалып, тәрбие жұмысында – адамгершілікке үйрету мен ақыл айта берушіліктен көрінеді. Мұғалімнің дидактикасы оқу орнынан тыс жерлерде де - отбасында, бейресми қарым-қатынаста байқалып, кәсіби беймазалық сипатқа ие болады. Көбінесе дидактиканы 15 жылдан астам тәжірибесі бар жаратылыстану-математика және техникалық пәндердің эмоциялық тұрғыдан ұстамды көрінетін мұғалімдерден кездестіруге болады.

4) педагогикалық догматизм - бір жағдайлардың қайта-қайта қайталануынан, типтік кәсіби-педагогикалық міндеттердің жиі қайталануына байланысты туындайды. Мұғалім проблемаларды жеңілдетуге тырысып, педагогикалық жағдайдың күрделілігін ескерместен бұрыннан белгілі әдістерді қолдануға бейім болады. Догматизм психологиялық-педагогикалық теорияларды елемеу, ғылымға, инновацияларға немқұрайлы қарау, өзіне деген сенімділік пен өзін-өзі бағалаудың жоғары болуынан көрінеді, еңбек өтілінің өсуімен бірге жалпы интеллектісі төмендей береді.

5) доминанттылық - педагогтің билік функцияларын орындауына байланысты қалыптасады. Оған үлкен құқықтар беріледі: талап ету, жазалау, бағалау, бақылау. Көбінесе үстемдік холериктік және флегматиктік темпераментіндегі адамдардың билікке деген қажеттіліктерін қанағаттандырудан, басқаларды басып, өз студенттерінің есебінен өзін-өзі растауға ұмтылуынан көрінеді. Кәсіби деформация ретінде доминанттылық 10 жылдан астам тәжірибесі бар барлық мұғалімдерге тән.

6) педагогикалық индифференттілік - эмоционалды құрғақтықпен, оқушылардың даралық ерекшеліктерін елемеумен сипатталады. Педагогикалық

немқұрайлылық мұғалімнің жеке теріс тәжірибесін жалпылау негізінде дамиды. Педагогикалық индифференттілік жылдар бойы эмоционалды шаршау және оқушылармен өзара әрекеттесудің теріс жеке тәжірибесі (авторитарлық центрация) нәтижесінде дамиды.

7) консерватизм - педагогтің бір оқу материалын ұдайы репродукциялауы, оқыту мен тәрбиелеудің белгілі бір формалары мен әдістерін үздіксіз қайталап қолдана беруі ықпал етеді. Педагогикалық әсер етудің стереотиптік әдістері біртіндеп қалыпқа айналады, мұғалімнің зияткерлік күштерін үнемдеп, қосымша эмоциялық тәжірибе туындатпайды. Өткенге жүгінуде оған жеткіліксіз сыни көзқараспен қарау мұғалімдерде инновацияға қарсы көзқарасты қалыптастырады.

8) педагогикалық агрессия - немқұрайлы және үлгерімі нашар оқушыларға өшпенділік қатынастан, "жазалаушы" педагогикалық ықпалға бейілділіктен, педагогке сөзсіз бағыну қажеттігі талабынан көрінеді.

9) рөлдік экспансионизм - мамандыққа толығымен енуден, өзінің педагогикалық проблемалары мен қиындықтарына бейімделуден, басқа адамды түсінуге қабілетсіздіктен және құлықсыздықтан, айыптау мен түзетудің басым болуынан, аппеляциясыз пікірлерден көрінеді. Бұл деформация оқу орнынан тыс қарастырылатын қатаң рөлдік мінез-құлықта, оқытылатын пәннің рөлін асыра көрсетуде кездеседі.

10) педагогтің әлеуметтік екіжүзділігі - оқушылар мен ересектердің жоғары адамгершілік үмітін ақтау, моральдық принциптер мен мінез-құлық нормаларын насихаттау қажеттілігіне негізделеді. Көптеген жылдар бойы әлеуметтік қажеттілік моральдық әдетке, сезім мен қарым-қатынастың адалдығына айналады.

11) мінез-құлық трансфері - тәрбиеленушілерге, оқушыларға тән қасиеттердің, рөлдік мінез-құлық белгілерінің қалыптасуын сипаттайды. Оқушылардың нормативті емес мінез-құлқы: агрессивтілік, өшпенділік, дөрекілік, эмоционалды тұрақсыздық мұғалімнің кәсіби мінез-құлқына көшіп, ауытқушы мінез-құлықтың жеке көріністерін қалыптастырады.

12) педагогтің ақпараттық енжарлығы өз пәнін оқыту үшін белгілі бір ақпарат пен әдістемелік база жинақтап алғандықтан, ақпаратпен жұмыс істеу дағдыларын жетілдіруге және өзінің ақпараттық құзыреттілігін (ақпараттық мәдениетін) арттыруға құлықсыздығынан, кәсіби білімін өз бетімен көтеруі мен өзін-өзі тәрбиелеуді тоқтатуынан көрінеді.

13) үйренілген дәрменсіздік - субъект өзі тап болған жағдайдың өзі үшін ұнамсыз болуымен, оның мінез-құлқына, осы жағдайды өзгерту әрекетіне мүлдем тәуелді емес екеніне сенімді болғанда қалыптасады. Бұл жағдайда тұлғалық даму, өсу және құзыреттілікті игеру мотивтері өзінің дәрменсіздігін жүйелі түрде көрсетуге, барлық пайда болған мәселелерді шешуді айналасындағы адамдарға жүктей салуға алмастырылады [13].

Мұғалімнің кәсіби деформациясы мәселесі кейбір ерекшеліктермен сипатталады. Педагогикалық та, салалық та білімі бар мамандардың өзіндік кәсіби

деформациялары бар, олар пән мен оның пәнаралық байланыстарын, пәннің мазмұнын тереңдігімен толық көрсетуге кедергі келтіреді.

Үлкен жұмыс тәжірибесі бар мұғалімдер үшін оқытуды біріктіру кәсіби қызмет динамикасында қайшылық тудыруы мүмкін. Кәсіби шеберліктің белгілі бір деңгейіне жеткен маман жаңа пәннің мазмұнын және оны оқыту әдістемесінің ерекшеліктерін игеруге байланысты жаңа білім жүйесін, қалыптасқан өзін-өзі тәрбиелеу дағдыларын құруды талап ететін кәсіби дамудың төменгі сатысына көшуге мәжбүр. Бұл процесс, бір жағынан, қалыптасқан кәсіби дағдылар мен кәсіби деформациялар аясында, екінші жағынан, тұлғаның кәсіби дамуына және сапалы жаңа кәсіби деңгейдің қалыптасуына немесе кәсіби бұзылулардың одан әрі дамуымен қызметтің де бұзылуына ықпал етеді.

Шетелдік авторлардың зерттеулерінде «кәсіби деформация» термині қолданылмайды. Ең көп таралған термин – «эмоционалды жану». Кәсіби деформация - қорғаныс механизмдері әлсіреген кезде, адам деструктивті факторларға төтеп бере алмағанда жағдайдағы және тұлғаның бұзылу процесі басталатын эмоциялық күйзелістің салдары. «Эмоциялық жану синдромы» – диагностикалық мәртебеге ие (МКБ–10:z73 – «өз өмірін басқарудағы қиындықтармен байланысты проблемалар»). Эмоционалды жану синдромы («күйіп қалу») - эмоциялық, психикалық тұрғыдан сарқылу белгілері арқылы физикалық шаршауға, эмоциялық, танымдық және физикалық энергиясын біртіндеп жоғалтуға дейін апаратын процесс. Бұл жұмыс орнындағы стресстің сәтсіз шешілуі мен психологиялық қорғаныс механизмінің нәтижесі ретінде қарастырылады.

Кәсіби қажу мәселесі бойынша зерттеулер ХХ ғасырдың 70-ші жылдарында басталды. Бұл американдық халықты психологиялық және әлеуметтік қолдау қызметінің басшылығына қызметкерлердің жұмысының тиімсіздігіне, олардың темпераменті мен тітіркенуіне қатысты шағымдар түсе бастағанына байланысты болды. Бұл құбылысты зерттеу психологтер мен дәрігерлерді американдық психиатр Герберт Фрейденбергер (Herbert Freudenberger) «burnout» (күю) деп атаған «қарым-қатынас стресінің» ерекше түрін табуға итермеледі.

Кәсіби қажу - бұл жұмысқа, ұжымға және бүкіл ұйымға байланысты жағымсыз тәжірибелердің жиынтығы. Кәсіби қажу синдромы тұлғалық деформация құбылыстарының бірі болып табылады және психологиялық, психофизиологиялық, мінез-құлықтық компоненттерді қамтитын, жұмыс стресстеріне жағымсыз реакция болып табылады.

Калифорния университетінің психология профессорлары осы құбылыстың үш деңгейін қамтитын қажу мәселесін зерттеудің ғылыми әдісін ойлап тапты:

1. Психологиялық сарқылу. Сезімталдықтың шамадан тыс қанығуы салдарынан не болып жатқанына жағымды реакцияның төмендеуі немесе немқұрайлық таныту.

2. Тұлғаның деформациясы. Айналадағы қоғаммен қарым-қатынастың нашарлауы, тәуелсіздік пен дербестіктің төмендеуі, адамдарға теріс және қалай

болса солай көзқарас таныту.

3. Жеке жетістіктердің төмендеуі. Өзін-өзі теріс бағалау, мүмкіндіктерін, жетістіктері мен міндеттерін шектеу.

Қазіргі психология біздің күнделікті өмірімізге енген және жану синдромының пайда болуына әкелетін бірнеше негізгі стрессогендерді бөліп көрсетуге мүмкіндік береді:

1. Қоғаммен үнемі қарқынды қарым-қатынас жасау қажеттілігі.

Жиі кездесетін проблемалар мен жұмыс күндері бізді күн сайын әртүрлі эмоциялық жағдайдағы көптеген адамдармен кездесуге мәжбүр етеді. Егер адам қарапайым және тұйық болса, онда өзінің және басқа адамдардың проблемаларына шамадан тыс шоғырлану стресс пен эмоциялық ыңғайсыздықтың жинақталуына әкеледі.

2. Өзін-өзі бақылауды күшейтуді қажет ететін жұмыс. Күн сайын бізден жинақылық, ұқыптылық, өзін-өзі ұйымдастыру, сыпайылық талап етіледі.

Біздің өміріміздің ашықтығы мен жариялылығы бізді және басқаларды ішкі тұрақсыздық пен эмоциялық тітіркенуге әкелетін өзін-өзі басқаруға мәжбүр етеді.

3. Қоршаған ортаның тұрақты шиеленісі. Қазіргі өмірдің жедел ырғағы және жұмыстағы әрекеттерді бақылау, сондай-ақ шамадан тыс жүктеме және демалуға бос уақыттың болмауы біздің денемізді әлсіретеді. Стресс - бұл жоғары талаптар мен сыртқы және жеке энергия ресурстарының жетіспеушілігінің табиғи салдары.

Кәсіби жану синдромына тән белгілерді шартты түрде үш негізгі топқа бөлуге болады: психофизиологиялық, әлеуметтік-психологиялық және мінез-құлықтық.

1. Психофизиологиялық белгілері:

- ұйқысыздық немесе күндізгі режимнің бұзылуы, ұйқының толық болмауы
- таңертең немесе кенеттен ұйықтап кету, түн ортасында қайта ұйықтай алмау, қатты ояту;
- кез келген жүктеме кезінде тыныс алудың бұзылуы және ентігу;
- қоршаған ортаның өзгеруіне реакцияның төмендеуі, қуаныш пен қызығушылықтың болмауы немесе қауіп туындаған кезде қорқыныш сезімі;
- тұрақты физикалық шаршау, әлсіздік сезімі қалыпты ұйқыдан кейін таңертең де кетпейді;
- ұйқының тұрақты болуы, ұйқышылдық, летаргия;
- себепсіз тұрақты бас ауруы;
- салмақ көрсеткіштерінің күрт өзгеруі (төмендеу, ұлғаю);
- көру, иіс сезу, жанасу, есту қабілетінің төмендеуі; сезу сезімдерінің жоғалуы;
- ас қорыту органдарының созылмалы аурулары және зат алмасу процестерінің бұзылуы (іш қату, диарея);
- созылмалы әлсіздік сезімі, энергия қорының төмендеуі, иммунитеттің төмендеуі, қандағы биохимиялық көрсеткіштер және гормоналды фон;
- физикалық және психологиялық сарқылу сезімі.

2. Әлеуметтік-психологиялық белгілер:

- негізсіз жүйке бұзылулары, оқшаулану, агрессия мен ашуланудың өршуі, басқалардан алыстау;
- Болашаққа және кәсіби өсуге оң көзқарастың болмауы;
- ашуланшақтықты, агрессияны арттыру және болып жатқан оқиғаларға тез әрекет ету;
- үнемі шамадан тыс тәжірибе және себепсіз мазасыздық, ұят, кінә, реніш, ұялшақтық және күдік сезімі;
- өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі қанағаттанбаудың күрт төмендеуі;
- стресс, депрессия, енжарлық, скудность, апатия, эмоциялық реакциялардың төмендеуі, депрессия сезімі;
- созылмалы және түсініксіз қорқыныш сезімі және теріс нәтиже мен сәтсіздіктің алдын-алу;
- мазасыздық пен дұрыс емес позиция мен жағдайлардың шамадан тыс сезімі.

3. Мінез-құлық белгілері:

- ішімдік пен темекіні шектен тыс пайдалану, артық тамақтану немесе тәбеттің болмауы, зиянды әдеттер мен құмарлықтардың көбеюі және пайда болуы;
- күн кестесі мен ұйқының өзгеруі;
- басқаларды орынсыз сынға алу, жақын адамдардан алыстау;
- ұсақ проблемаларға назар аудару қажеттігіне, пайдалы уақыт пен энергияны кезексіз істерге жұмсауға байланысты негізгі міндеттерді орындай алмау;
- жоспарларды келесі күнге қалдыру және нәтижесінде олардың орындалмауы;
- үйреншікті жұмысты орындаудың қиындап кетуі және энергетикалық ресурстардың қатты жетіспеушілігі сезімі;
- өзінің пайдасыздығын сезіну, жұмысына қызығудың жоғалуы, нәтижеге деген немқұрайлылықтың пайда болуы;
- тітіркенудің жоғарылауы, негізсіз ашулану және агрессия, реніш, долылық.

Фрейденбергер эмоциялық күйзелістерге бейім адамдарға, көбінесе жанашырлыққа бейім, гуманистік, идеалист, интроверт және психикалық тұрақтылықтың төмен деңгейіне ие адамдарды жатқызады. Алайда, адамның осы күйде болуы оның жеке психологиялық ерекшеліктеріне ғана байланысты емес. Эмоциялық күйзеліс құбылысы, ең алдымен, кейінірек талқыланатын ұйымдастырушылық факторлармен байланысты.

Соңғы жылдарда мектеп мұғалімдерінің психологиялық денсаулығын сақтау мәселесі өзекті болып отыр. Мұның себептері мемлекеттік білім стандартының күрделене түсуі, ақпарат ағымының көбеюі, мектептердегі жаңа реформалардың, заманауи технологиялардың енгізілуі, мұғалімдердің зейнетке шығу жастарының ұзартылуы және т.б. байланысты.

3. Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлқының алдын алу шаралары

Білім беру ұйымдары педагогтерінде кәсіби деформациялардың орын алары сөзсіз, бірақ әр түрлі тұлғаға бағытталған түзету технологиялары мен алдын-алу құралдарын қолданған кезде оларды жеңуге болады. Мұғалімнің кәсіби деформациясын жеңу қажеттілігі оған тікелей тәуелді болып табылатын кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру болып табылады. Мұғалімнің құзыреттілігі және кәсіби деформация өзара байланысты және өзара шарттасқан: бір жағынан, кәсіби деформацияның дамуы кәсіби құзіреттілік деңгейін төмендетеді, екінші жағынан, құзыреттіліктің жоғары деңгейі кәсіби деформацияларды түзетуге ықпал етеді.

Өзінің еңбек қызметінің алғашқы бес жылы педагогтардың бағалауы бойынша жоғары оқу орнын бітірушінің бейімделу кезеңі немесе орта білім беру мекемесінің кәсіби міндеттеріне, оқу орнындағы жұмыс жағдайларына, педагогикалық ұжымдағы қарым-қатынас жүйесіне үйрену кезеңі болып саналады.

6 жылдан 10 жылға дейінгі кезеңде кәсіби қызметтің тұрақтануы жүреді, кәсіби ұстаным қалыптасады. Бұл кезеңде тұлғаның деформациясының алғашқы белгілері пайда болады: белгілі бір міндеттерді орындау кезіндегі мазасыздану, жұмысқа құлықсыздық, процеске және өз жұмысының нәтижелеріне қанағаттанбау және т. б.

Келесі бесжылдық – 11 жылдан 15 жылға дейін педагогикалық тәжірибе-көбінесе кәсіби және жеке өсуге деген табиғи ұмтылыс пен кәсіби өзгерістердің қол жетімді / жетімсіз мүмкіндіктері арасындағы қайшылықтарды түсінуге байланысты дағдарыстың басталуымен белгіленеді. Бұл кезеңде кәсіби қызметке стереотиптік көзқарас қалыптасады.

Төртінші кезең – 16 жылдан 20 жылға дейін - кәсіби қызметтің өзін-өзі тану дағдарысымен сипатталады: өздері туралы нақты идеялар ("мен өзімді қалай елестетемін") және "мен кемелді боламын" ("Мен қандай болғым келеді"). Нәтижесінде кәсіпқойлықты дамытуда тоқырау пайда болады, психологиялық - педагогикалық қорғаудың әртүрлі тетіктері жасалады, мұғалім аттестаттауды ауыр қабылдайды, кәсіби қателіктерін анықтауға баса назар аударады. Қазіргі уақытта "жану синдромының" психологиялық аурулары жиі кездеседі, жаңаны қабылдамау пайда болады, әріптестермен және оқушылармен серіктестік бұзылуы мүмкін, психоэмоционалды асқыну сезіледі.

21 жылдан 25 жылға дейінгі өтілі бар педагогтер әріптестерінен кәсіби маңызды қасиеттердің толық қалыптасуымен ерекшеленеді. Кейбір мұғалімдер үшін бұл кәсіби тұрақтану кезеңі, жаңашылдықтардан қорқу, қазіргі жағдайда жұмысқа дайын болу, өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылыс пайда болады. Кейбір мұғалімдер, керісінше, әріптестерімен өзара әрекеттесу

кезінде шамадан тыс сыншылдық пен белсенділікке ие болып, эмоционалды күйзеліс синдромының айқын белгілері байқала бастайды.

Деструктивті және деформациялық сипаттағы мінез-құлықты айқындап, алдын алу үшін осы ерекшеліктерге баса назар аударған тиімді.

Педагогтің деструктивті мінез-құлқының алдын алудың бірден-бір жолы – кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және дамыту. Педагогтің кәсіби құзыреттілігі - педагогтің теориялық білім жүйесі мен оны нақты педагогикалық жағдайларда қолдану тәсілдерін, мұғалімнің құндылық бағдарларын, оның мәдениетінің интегративті көрсеткіштерін (сөйлеу, қарым-қатынас стилі, өзіне және қызметіне қатынасы, мамандығымен байланысты білім салалары және т.б.) қамтитын көп факторлы құбылыс.

Кәсіби құзыреттілік сәтті педагогикалық қызмет үшін қажетті кәсіби және жеке қасиеттердің жиынтығы. Кәсіби құзыретті деп педагогикалық қызметті, педагогикалық қарым-қатынасты жоғары деңгейде жүзеге асыратын, дамыту мен тәрбиелеуде тұрақты жоғары нәтижелерге қол жеткізетін мұғалімді айтуға болады.

"Кәсіби құзыреттілік" ұғымының анықтамасына сәйкес педагогикалық қызметкерлердің кәсіби құзыреттілік деңгейін бағалауды үш критерийді пайдалана отырып жүзеге асыру ұсынылады:

1. Заманауи педагогикалық технологияларды меңгеру және оларды кәсіби қызметте қолдану.
2. Кәсіби пәндік міндеттерді шешуге дайындық.
3. Қабылданған ережелер мен нормаларға сәйкес өз қызметін бақылау қабілеті.

Педагогтің құзыреттілігін қалыптастыру мен дамытуда келесі кеңестерге назар аударған жөн:

Бірінші кеңес: құзыретті педагог өзінің пәнін біледі және жақсы көреді, жұмысын жақсы көреді.

Екінші кеңес: құзыретті педагог оқытудың әртүрлі әдістерін меңгерген.

Үшінші кеңес: құзыретті мұғалім оқушылардың қызығушылығын оята алады және ұстай алады, оқу қарқынын білімді игеру қарқынымен өлшейді, олардың сабаққа назар аударуын басқара алады.

Төртінші кеңес: құзыретті мұғалімнің нақты, алдын-ала келісілген бақылау жүйесі бар, білімді объективті бағалайды.

Бесінші кеңес: құзыретті мұғалім білім алушыларды құрметтейді, өзін олардың орнына қою керектігін біледі.

Алтыншы кеңес: құзыретті мұғалім - жан-жақты, көркемдік және әзілқойлық сезімі бар адам.

Жетінші кеңес: білікті мұғалімнің жеке оқу тұжырымдамасы бар және үнемі даму үстінде болады.

Міне осы кеңестерге сүйену мұғалімді кәсіби және эмоциялық күйзелістерден сақтайды.

Педагогтердің кәсіби деформациясының алдын алу шаралары:

- мұғалімдердің тұлғалық және кәсіби өсуіне ықпал ету, өзін-өзі дамыту қабілетін жандандыру;

- негізгі проблемаларды анықтау және олардың пайда болу себептерін, оларды шешудің жолдары мен құралдарын анықтау;

- қарым-қатынаста, кәсіби қызметте қиындықтар туындаған педагогтерға көмек көрсету;

- ынталандырушы психодиагностиканы қолдану;

- өзін-өзі тану деңгейін арттыру;

- кәсіби деструкциялардың алдын алу;

- кәсіби мәселелерді, жанжалдарды, дағдарыстарды шешуде педагогтерды қарқынды қолдау (өзін-өзі жүзеге асыруға көмек көрсету).

Бұл жұмыс бірнеше бағытта құрылуы керек:

- еңбек жағдайларының өзгеруін қамтамасыз ету, яғни кәсіби деформацияға жанама әсер ету;

- мұғалімнің өзімен не болып жатқанын түсінуі, өзін, кәсіби қызметін, қарым – қатынасын қайта құруы, яғни деформацияланған белгілерге тікелей әсер ету;

- мұғалімнің психикалық жағдайын реттеу, көңіл-күйін жақсарту, білім алушылармен және әріптестермен жаңа қарым-қатынас құру мақсатында шектеулі уақытқа қолайлы орта ұйымдастыру.

Педагогті кәсіби деформациядан сақтау жолдары :

1. Құзыреттілікті арттыру (әлеуметтік, психологиялық, жалпы педагогикалық, пәндік, аутоқұзыреттілік).

2. Кәсіби деформацияларды диагностикалау және кәсіби бұзылуды жеңу стратегиясын жасау.

3. Тұлғалық және кәсіби өсу бойынша тренингтерден өту.

4. Кәсіби өмірбаянның рефлексиясы және одан әрі тұлғалық-кәсіби өсудің балама сценарийлерін жасау.

5. Жас мұғалімнің кәсіби бейімделе алмауының алдын алу.

6. Кәсіби деформацияны өз бетімен түзету және эмоциялық-еріктік жағынан өзін-өзі реттеу әдістері мен тәсілдерін игеру.

7. Оқытудың инновациялық нысандары мен технологияларына көшу.

8. Педагогтар арасында конкурстар, олимпиадалар, кәсіби жетістіктер байқауларын өткізу.

9. Жаңа, "қосымша" оқу пәнін игеру және оны факультатив ретінде оқыту.

Кәсіби деформацияның кейбір белгілері мен құбылыстары, деформацияланған стереотиптер және мінез-құлық пен бағалау заңдылықтары оларды хабардар ету арқылы алдын алуға болатындығын көрсетіп, әртүрлі пікірталастар мен әңгімелер барысында талдап отыруды қажет етеді.

Кәсіби деформациялардың алдын - алу және түзету бойынша мақсатты жұмыс мұғалімнің кәсіби құзіреттілігінің маңызды сипаттамаларының бірі болуы

керек, ал кәсіби деформациялардың кез-келген пәнді оқыту сапасына, әсіресе өмірлік маңызды курстарға әсерін ескеру жақын болашақтағы педагогикалық зерттеулердің тақырыбы болуы керек.

Деструктивті мінез-құлықтың алдын алу үшін білім беру ұйымдары педагогтерінің қажу синдромына ұшырауына жол бермеген жөн.

Кәсіби қажу синдромымен күресте ең алдымен қызметкердің өзі үлкен рөл атқарады. Кәсіби қажудың алдын алу үшін адам :

1) өмірде өзіне қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттарын айқындауы тиіс;

2) тайм-аутты пайдалану қажет. Психикалық және физикалық жағдайын қамтамасыз ету үшін тайм-ауттар өте маңызды, адам жұмыстан және өзге жүктемелерден демалады;

3) өзін-өзі реттеу біліктер пен дағдыларды меңгергені жөн. Релаксация, идеомоторлық актілер, мақсаттарды анықтау және позитивті ойлау арқылы психологиялық дағдыларды қалыптастыру қажуға апарып соқтыратын күйзеліс деңгейінің төмендеуіне ықпал етеді. Өзін өзі адекватты бағалап, өзіне сенімділікпен қарауға, өзінің қабілеттері мен мүмкіндіктерін дамытуға ұмтылу қажет. Тиімді және табысты тұлға ретінде өсуге мүмкіндік беретін психологиялық тренингтерге қатысқан дұрыс. Мұндай тренингтер мақсаттарды нақты анықтауға, кәсіби қызмет пен жеке өмірін теңдестіруге көмектеседі;

4) кәсіптік дамуға және өзін-өзі жетілдіруге байланысты мақсаттар белгілеу қажет. Эмоциялық қажудан сақтану тәсілдерінің бірі - басқа қызмет өкілдерімен кәсіби ақпарат алмасу;

5) қажетсіз бәсекелестікті болдырмау. Өмірде бәсекелестікті болдырмау жағдайлары өте көп. Бірақ істегі табысқа деген тым үлкен ұмтылыс алаңдаушылықтарды қалыптастырады, адамды аса ашушаң қылып, эмоциялық қажудың пайда болуына ықпал етеді;

6) эмоциялық қарым-қатынас. Адам өз сезімін талдап, басқалармен бөліскенде, қажуға түсу ықтималдығы айтарлықтай төмендейді. Сондықтан, қызметкерлер күрделі жұмыс жағдайларында әріптестерімен пікірлесіп, олардан кәсіби қолдауды күткені дұрыс болады. Сондай-ақ, қызметкерлер әріптестерімен жағымсыз эмоцияларымен бөлісіп отыру арқылы проблемаларының дұрыс шешімдерін таба алады;

7) жақсы дене пішінін сақтау – физикалық және психикалық денсаулық. Дене мен ақыл арасында тығыз байланыс бар. Ұзақ стресс адамға әсер етеді, сондықтан физикалық жаттығулар мен тиімді диеталар арқылы жақсы дене пішінін сақтау өте маңызды. Сонымен бірге спортпен айналысу, медитациялар жасау, таңғы жаттығулармен әуестену, жаяу жүру, табиғат аясына жиі шығып тұру, салауатты өмір салтын сақтау, зиянды әдеттермен күресу және т. б. осы сияқты әрекеттердің де пайдасы орасан зор. Керісінше, дұрыс тамақтанбау, спирттік ішімдіктерді,

темекіні пайдалану, дене салмағының азаюы немесе артуы эмоциялық қажу көрінісін одан әрі қиындатады.

Қажу симптомдарын түсінбеген және оның не екенін білмеген адамдарға оны өз бетінше жеңу оңайға соқпайды. Алдын алу, емдеу және оңалту іс-шаралары стрессордың әрекетін алып тастауға бағытталуы тиіс. Жұмыс кернеуін алып тастау, кәсіби уәждемені арттыру, жұмсалған күш пен алынатын сыйақы арасындағы теңгерімді теңестіру тиіс. Мамандардың біреуінде эмоциялық қажу белгілері пайда болған және дамыған кезде, еңбек жағдайының жақсаруына (ұйымдастырушылық деңгей), ұжымда қалыптасқан өзара қарым-қатынас сипатына (тұлғааралық деңгей), жеке реакциялар мен ауруға (жеке деңгей) назар аударылу қажет.

Педагогтердің кәсіби қажуын реттеуші және алдын алушы қызметерді орындайтын мекеме өкілдері (әкімшілік, басшылар, орынбасарлары, психологтер) келесідей жағдайларды ұйымдастырғаны дұрыс:

- педагогтің уақытын жоспарлай алуы, дедлайнды ұстануы;
- мотивациялық жүйесін дамыту;
- жұмыс жағдайын жақсарту;
- жұмыс орнында тимбилдинг (командалық жұмыс) орнату;
- қызметкерлердің орнын ауыстырып тұру: тігінен және көлденеңінен;
- қызметкерлердің мансаптық өсуін жоспарлау, олардың жоғарылауына

нақты жүйе құру;

- жұмыстағы міндеттерді бір-біріне дұрыс ұсыну жолдарын реттеу;
- жалақыны көтеру;
- қызметкердің әлеуметтік қорғалуы;
- ұжымдағы жағымсыз қарым-қатынасқа жол бермеу, доғару;
- кәсіби ортаға ролдік, іскери ойындар, арнайы тренингтер енгізу,

белсенді тәлімгерлер мен коучтерді шақыру;

- қызметкерлердің жұмысын кері байланыста сындарлы бағалау, әрқайсысының өз қызметіне қанағаттануы, тартылуы тұрғысынан мониторинг жүргізіп отыру.

Әр мекеме басшысының миссиясы – басымдықтардың барлығын ұжым арасында адал үлестіру, әрі жоғары орынға мекеме мақсатын қойып, оны орындау шарттарымен таныстырып отыру.

Педагогтің күйзелістен шығу әдістері

1. Мүмкіндігінше жағымсыз эмоцияларды бірден тастауға үйреніңіз, оларды психосоматикаға итерменіз. Білім беру мекемесінде оны қалай іске асыруға болады:

- кенеттен тұрып, жүру;
- тақтаға немесе параққа бір нәрсені тез және күрт жазыңыз немесе сызыңыз;
- қағаз парағын қолыңызда мыжыңыз да лақтырып тастаңыз.

2. Егер сізде ұйқының бұзылуы болса, түнде прозаны емес өлең оқуға тырысыңыз. Ғалымдардың зерттеулеріне сәйкес, өлеңдер мен проза энергетика жағынан ерекшеленеді, өлеңдер адам ағзасының ырғағына жақын және тыныштық сезімін береді.

3. Әр кеш сайын себезгі қабылдап, өткен күннің оқиғаларын еске алуды міндетке айналдырыңыз, оларды "жуыңыз", өйткені су ежелден бері қуатты энергетикалық өткізгіш болып саналады.

4. Жаттығуларды орындау. Мысалы, "12 нүктедегі кернеуді жою" жаттығуы:

1). Көздеріңізді баяу айналдырыңыз: оңға екі рет, солға екі рет.

2). Алыста тұрған бір затқа назар аударыңыз, содан кейін алдыңыздағы затқа назарыңызды аударыңыз.

3). Қабағыңызды түйіңіз, көздің бұлшық еттерін ширатыңыз, содан кейін демалыңыз.

4). Бірнеше рет жақсылап есінеңіз.

5). Басыңызды шайқап, мойныңызды босатыңыз, содан кейін басыңызды оңға және солға кезегімен бұрыңыз.

6). Иықтарыңызды құлақ деңгейіне дейін көтеріп, баяу төмендетіңіз.

7). Білектеріңізді босаңсытып, қозғаңыз.

8). Жұдырығыңызды түйіңіз, алақандарыңызды босаңсытып жұдырығыңызды ашыңыз.

9). Үш рет терең тыныс алыңыз, содан кейін омыртқаңызды ақырын алға-артқа және оңға-солға қарай бағыттап иіліңіз.

10). Бөксеңізді, содан кейін аяқтың бұзауын қатайтыңыз және босаңсытыңыз

11). Тобығыңызды босаңсыту үшін аяқтарыңыздың ұшымен айналдырып қозғаңыз.

12). Аяғыңыздың башпайларын табаныңыз жоғары қарай созылатында етіп үш рет бүгіңіз.

5. Стресстен тез арылуға арналған тыныс алу жаттығулары.

Төртке дейін санап тұрып дем алыңыз, деміңізді төртке дейін санап ұстаңыз, содан кейін төртке дейін санап деміңізді шығарыңыз, тағы да төртке дейін санап деміңізді ұстаңыз.

Кем дегенде 3-4 рет осылай дем алуға тырысыңыз.

Дененің өзі түзеледі, көңіл-күй көтеріледі!

6. Қалыпқа келуді қазірден бастаңыз, оны кейінге қалдырмаңыз!

Профилактикалық жұмыс бағыттары

Дер кезінде күйзелістің алдын алу жұмыстары үш бағытты қамтиды: іс-шараларды ұйымдастыру; ұжымдағы психологиялық климатты жақсарту; жеке тұлғалық ерекшеліктерімен жұмыс.

1. *Іс-шараларды ұйымдастыру*

Әкімшілік қызметкерлерге кәсіби өсу мүмкіндіктерін ұсынса, мотивацияны арттыратын қолдаушы әлеуметтік және басқа да жағымды аспектілерді белгілесе,

«күйзелістің» дамуын бәсеңдете алады. Сондай-ақ, әкімшілік лауазымдық нұсқаулықтарды ойластырып, жауапкершіліктерді нақты тағайындауға мүмкіндігі бар. Басшылық қызметкерлер арасында салауатты қарым-қатынас орната алады.

Оқу бағдарламалары өз уақытыңызды басқару және өзіңізге деген сенімділікті дамыту әдістерін, стресс туралы ақпаратты және релаксация әдістерін қамтуы мүмкін.

Жану синдромының алдын алу тұрғысынан жұмыс орны мен уақытын ұйымдастыруға үлкен назар аудару керек. Бұл жерде жұмыс уақытында қолайлы жағдай жасау туралы айтуға болады: анықтамалық материалдармен және оқу құралдарымен, кітапханамен, мерзімді басылымдармен, техникалық құралдармен қамтамасыз ету. Бөлме санитарлық-гигиеналық талаптарға (жарықтандыру, температура, ыңғайлы жиһаз) сәйкес болуы керек. Сонымен қатар, тамақтану, демалу (сауықтыру) үшін техникалық үзіліс мүмкіндігі маңызды.

2. Ұжымдағы психологиялық климатты жақсарту

Жану синдромының алдын алудағы келесі бағыт – кәсіби топта психологиялық жайлылық туғызу, бір-біріне қолдау көрсететін адамдар тобы ретінде біртұтас өмір сүретін ұжымды қалыптастыру.

Ұжымдағы психологиялық ахуалды бұзатын факторлардың бірі – педагогтардың материалдық қамтамасыз етілу деңгейінің тым төмендігі, бұл адамдардың үйдегі, жанұядағы уайым-қайғысынан арылып, демалуға қабілетсіздігі. Табиғатта болу, театрға бару да уақыт пен материалдық мүмкіндіктерді талап етеді, ал соңғысы көпшілік үшін өте шектеулі. Соған қарамастан, мәселенің шешімін адамның жеке басының рухани саласын (көзқарас, эстетикалық қажеттіліктер) кеңейту арқылы табуға болады, бұл үлкен төзімділік пен өзара түсіністікке әкеледі. Бұл мәселенің шешімін команда құру тренингтерін ұйымдастырудан табуға болады.

Сонымен қатар, мұғалімнің жұмысы ынта-жігерге негізделгенін ескеру қажет, сондықтан шешім қабылдаудағы еркіндік әлеуметтік қызметкерлер үшін үлкен маңызға ие. Қарым-қатынас жүйесіндегі екпін бақылаудан әр адамның өз ар-ұятына ауысуы керек.

Атақты петербургтік психотерапевт А.В. Гнездилов кәсіби қажу мәселесін қарастыра отырып, былай деп жазады: «Кәсіби жетілуге ұмтылу, өзінің эстетикалық қажеттіліктеріне назар аудару, жақсылық жасауға талпынысты үнемі сезіну көптеген стресстік реакцияларды тоқтатуға болатын атмосфераны құруға ықпал етеді».

3. Жеке тұлғалық ерекшеліктерімен жұмыс

Мұғалімдермен жүргізілетін психологиялық жұмыс күйзелістің анықталған аспектілеріне сәйкес келетін негізгі үш бағытты қамтуы керек.

Бірінші бағыт – педагогтардың шығармашылық қабілетін дамыту. Өйткені, шаршау белгілерінің бірі – ойлаудың қатаңдығы, өзгерістерге қарсылық. Шығармашылық – бұл жылдамдық, икемділік, дәлдік, ойлаудың өзіндік ерекшелігі, бай қиял, әзілге жақын болу. Шығармашылық ойлай алу тұлға дамуының күшті факторы болып табылады, оның өзгеруге, стереотиптерден бас тартуға дайындығын анықтайды.

Екінші бағыт кәсіби шаршауға ықпал ететін жағымсыз кәсіби және жеке факторлардың әсерін бейтараптандыру керек. Мұнда қызметкерлердің жанжалды жағдайларды шешу, конструктивті шешімдерді табу, өз мақсаттарына жету және кәсіби әрі тұлғалық жетілуге кедергі келтіретін құндылықтар мен мүмкіндіктер жүйесін қайта қарау және т.б. қабілеттерін дамыту бойынша жұмыс жасау. Ол үшін әр түрлі тренингтердің түрін қолдануға болады. Мысалы, өзіне деген сенімділікті арттыру, өзін-өзі ашу, жеке өсу, шешім қабылдау сияқты тақырыптарды қамтитын тренингтері.

Үшінші бағыт қызметкерлерді ауыр қызметпен байланысты туындайтын стресстік жағдайлардан босатуға, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға, релаксация әдістеріне үйретуге және өзінің физикалық және психикалық жағдайын бақылауға, стресске төзімділікті арттыруға бағытталған.

Көптеген адамдар ұзақ ұйықтау, дәмді тағам жеу, табиғатпен және жануарлармен байланыс, монша, массаж, қозғалыс, би, музыка және т.б. осы сияқты өзін-өзі реттеудің табиғи әдістерін бейсаналық түрде пайдаланады. Өкінішке орай, мұндай құралдарды, әдетте, шиеленісті жағдай туындаған немесе шаршау жинақталған сәтте жұмыста қолдануға болмайды. Бірақ жұмыс кезінде қолдануға болатын әдістер бар. Мұғалімдер осы әдістердің кейбірін пайдаланады, бірақ олар әдетте интуитивті түрде, бейсаналық түрде жасайды. Сондықтан төменде көрсетілген маңызды кезеңдерді қарастыру қажет:

- мұғалім бейсаналы түрде шиеленісті жеңілдету, тонусын арттыру үшін жасайтын қандай да бір табиғи механизмдерін анықтау;
- оларды түсіну;
- өз жағдайын бақылау мақсатында табиғи реттеу әдістерін кездейсоқ қолданудан саналы түрде қолдануға көшу;
- психикалық өзін-өзі реттеу немесе өзіндік әрекет әдістерін меңгеру.

Жану синдромының алдын алу

Күйзеліске түсудің қаупі төмен адамдар келесі қасиеттерге ие болуы керек:

- өзінің қабілеттерін нақты бағалау және жеке мүмкіндіктеріне сенімділік;
- мықты денсаулық;
- дене жағдайын үнемі күту (салауатты өмір салты, спорт).

Сондай-ақ, жану синдромы проблемаларды жеңудің оң тәжірибесі бар және қоршаған орта жағдайындағы өзгерістерге тез бейімделе алатын адамдарға аз сезіледі. Мұндай адамдар еркін ойлай алуымен, жағымды көңіл-күйімен, кез-келген

адаммен тез тіл табыса алуымен, оқуға және саяхаттауға ұмтылуымен ерекшеленеді. Стрессіз адамдар өзіне, басқаларға және болып жатқан оқиғаларға қатысты оптимистік көңіл-күйде болумен сипатталады.

Сонымен, жану синдромының алдын алу келесі құралдарды қамтиды:

1. Спорт. Дене белсенділігі аурулардың және артық салмақтың жақсы профилактикасы ғана емес, сонымен қатар барлық психологиялық жарақаттардың панацеясы болып табылады. Мысалы, йога мен медитация бір адамға жақса, шыңдалу мен таңертеңгі жүгіру немесе таңертеңгі жаттығулар басқаға қолайлы, ал спорт залында немесе би секцияларында топтық сабақтарға бару үшінші адамға ұнауы мүмкін.

2. Демалыс. Жұмыстың тиімділігі дұрыс ұйымдастырылған демалыспен тікелей байланысты. Энергияны қалыпқа келтіру үшін демалыс та біраз уақытты қажет етеді. Мысалы, саяхаттауға байланысты орта ауыстырудан және достармен кездесуден жаңа жағымды әсерлер, тіпті экстремалды әуесқойлар үшін адреналинді алу болуы мүмкін.

3. Күн тәртібі. Ұйымдастырылып жоспарланған күн жұмысқа уақытында назар аударуға және дененің дұрыс демалуға дағдыландыруға көмектеседі.

4. Психологиялық қорғау. Өзіңіз бен жағымсыз адамның арасына ойдан шығарылған тосқауыл қою мүмкіндігі сіздің эмоцияларыңызды бақылауға және басқалардың ықтимал эмоционалдық арандатуларына жауап бермеуге мүмкіндік береді, бұл сіздің жүйке жасушаларыңызды құтқарады және сізді қажетсіз стресстен сақтайды.

5. Үйлесімділік. Ішкі тыныштық пен жан тыныштығын сақтаңыз, жұмыс пен жеке өмірді араластырмаңыз, жалпыға ортақ тақырыптарда ғана әңгімелесіңіз. Өзіңіздің және әріптестеріңіздің жеке өмірі мен мәселелерін талқылауға жеке энергия ресурстарын ысырап етпеңіз. Жеке мәселелеріңізді тек жақын адамдармен бөлісіңіз, жай ғана таныстарыңыз бен әріптестеріңізге түсініктеме беріп, жанашырлық танытпаңыз.

Педагог үшін аса қажетті психологиялық кеңестер

Ұсынымдар әрқашан жеке сипатқа ие, бірақ олардың жалпы мәні бар: өзін-өзі реттеу, күнделікті күн тәртібін қалыпқа келтіру, өмірді қайта бағалау, жағымсыз факторлардың әсерін жою.

1. Іс-әрекеттеріңізге ұзақ мерзімді және қысқа мерзімді мақсаттар қойыңыз. Бұл мотивацияны сақтау, өзін-өзі тәрбиелеу, кері байланыс (дұрыс жолды білу, өзін-өзі қанағаттандыру) үшін маңызды.

2. Қарым-қатынас жасаңыз, жағымды және жағымсыз эмоцияларыңызбен бөлісіңіз. Барлық тәжірибелер мен келіспеушіліктерді барабар және сабырлы түрде талқылай білу өте пайдалы. Бірге оңтайлы шешімге келіңіз, барлық тараптарды тыңдаңыз және түсініңіз.

3. Уақытыңыз бен басымдықтарыңызға мән беріңіз. Сізге жағымды эмоциялар әкелетін нәрсеге мүмкіндігінше көп уақыт бөлуге тырысыңыз.

4. Өзін-өзі реттеу әдістерін, әсіресе демалу және назарыңызды басқаға ауыстыру әдістерін меңгеру.

5. Өзіңізді сіздің көзқарасыңызды қолдайтын және жұмысқа оң көзқараспен қарайтын пікірлес адамдар тобымен қамтамасыз етіңіз.

6. Өз ресурстарыңызды шебер жұмсап, жүктемені дұрыс бөлуді үйреніңіз.

7. Бірдей әрекет түрінен аулақ болыңыз, өзіңізге ұнайтын хобби табуды ұмытпаңыз. Ми жұмысы мен физикалық белсенділікті кезекпен қолданып үйреніңіз. Ағзаңызға демалыс беріп, қалпына келгенше уақыт бөліңіз.

8. Жанжалсыз қарым-қатынас жасау және жанжалды жағдайдан шығу дағдыларын меңгеру.

9. Адекватты өзін-өзі қабылдау мен өзіндік сананы қалыптастыру. Сізге басқалардан жақсы болуға тырысудың қажеті жоқ, өзіңізден жақсы болуға жұмыс жасағаныңыз маңыздырақ.

10. Тыныс алуыңызға назар аударыңыз. Егер сіз кідірісті байқасаңыз, бұл өзіңіз үшін қауіпті аймаққа кіргеніңізді білдіреді, әдептілік танытып байланыстан шығыңыз.

11. Адекватты эгоизмді дамыту бойынша жұмыс жасаңыз.

12. Күнделікті бір сағатты (кем дегенде 20 минут) өзіңізге, тек сіздің қызығушылықтарыңыз бен қажеттіліктеріңізге бөліңіз.

13. Өзіңіздің кім екеніңізді еске түсіріңіз. Бұл өзін-өзі сендіруге арналған жұмыс нұсқаларының бірі. Дауыстап айтыңыз: «Мен, толық аты-жөнім, және мен мұғаліммін»-деп.

14. Өзіңіздегі жаңа эмоцияларды оятыңыз, ешқашан жасамаған нәрсені жасаңыз (пайдалы және қызықты, әрине). Мысалы, бірнеше би қимылдарын үйреніп, жаттығуларыңызды түрлендіріңіз.

15. Сондай-ақ сауықтыру демалысын алыңыз немесе жұмыс жүктемесін азайтуды сұраңыз.

16. Егер бұл әдістер көмектеспесе, жеке психотерапия үшін психологқа хабарласыңыз.

Өзін-өзі реттеу күйзелістің алдын алу құралы ретінде

Өзін-өзі реттеу - бұл сөз, психикалық бейнелер, бұлшықет тонусын және тыныс алуды бақылау арқылы сіздің психо-эмоционалдық жағдайыңызды басқару және өзіңізге әсер ету.

Өзін-өзі реттеу еріксіз де (яғни табиғи механизмдердің қызмет ету деңгейінде, сананың қатысуынсыз), ерікті түрде де сананың қатысуымен жүзеге асырылуы мүмкін. Өзін-өзі реттеудің бұл екінші түрі әдетте психикалық өзін-өзі реттеу деп аталады, ол жеке психофизиологиялық функциялардың да, жалпы психоэмоционалдық жағдайдың да мақсатты өзгеруі ретінде түсіндіріледі және

табиғи немесе арнайы әзірленген өзін-өзі басқару әдістерін қолдану арқылы жүзеге асырылады.

Өзін-өзі реттеу нәтижесінде үш негізгі әсер болуы мүмкін:

- тыныштандыру әсері (эмоционалды шиеленісті жою);
- қалпына келтіру әсері (шаршау көрінісін әлсірету);
- белсендіру әсері (психофизиологиялық реактивтіліктің жоғарылауы).

ТӘЖІРИБЕЛІК ЖАТТЫҒУЛАР

«Өзін-өзі реттеуді меңгеру»

«Күлкі» жаттығуы

Нұсқаулық: Көзіңізді жұмып, ештеңені ойламай бірнеше минут отырыңыз. Жүзіңізде күлкі болуы керек.

10-15 минут күліп отыра алсаңыз тынышталып, көңіл-күйіңіздің көтерілгенін бірден сезінесіз. Сіз күлгенде, бет бұлшық еттері жүйке жүйесіне пайдалы әсер ететін импульстарды жібереді. Сіз өзіңізді мәжбүрлеп күлімсіресеңіз де, бұл әдістің әсерін сезе аласыз.

«Бұлшық ет энергиясы» жаттығуы

Релаксация адамның жағдайын жақсарта алады. Терең релаксация кезінде қанға көп мөлшерде эндорфиндер бөлініп, адамның көңіл-күйін көтеріп, қан қысымын төмендетеді. Бұл гормондар жүректің, жүйке жүйесінің және ми ырғағының жұмысын қалыпқа келтіруге қабілетті. Релаксация жаттығуларын тиімдірек ету үшін үш ережені есте сақтау қажет:

1. Босандықты сезінбес бұрын бұлшық еттерді ширату қажет.
2. Ширатуды біркелкі, бірте-бірте, ал босандықты жақсырақ сезіну үшін тез жасау керек.
3. Ширатуды дем алу, ал босануды дем шығару кезінде жасаған дұрыс.

Нұсқаулық: Оң жақ сұқ саусағыңызды бар күшіңізбен бүгінгі және ширатыңыз. Бұлшықет энергиясының қалай бөлінетінін тексеріңіз, кернеу қайда кетеді? Көрші саусақтарға. Тағы қайда? Алақаныңызға. Содан кейін ол шынтақ, иық, мойынға барады. Сол қол да ширайды. Тексеріп көріңізші.

Артық ширатуды босатуға тырысыңыз. Саусағыңызды ширатып, ал мойныңызды босатыңыз. Иығыңызды, сосын шынтағыңызды босатыңыз. Қолыңыз еркін қозғалуы қажет. Ал саусақтарыңыз әлі де ширатылған! Бас бармағыңыздан артық ширатуды босатыңыз. Аты жоқтан.... Ал сұқ саусақ ширатылып тұр! Ширатылуды жеңілдетіңіз.

«Ашу маскасы» жаттығуы

Нұсқаулық: отырып немесе тұрып жасауға болады. Баяу тыныс алу арқылы қастарыңызды бірте-бірте түйіп, оларды мүмкіндігінше жақындатуға тырысыңыз. Тыныс алуды бір секундтай ұстаңыз, дем шығарумен қастарыңызды түсіріңіз.

«Демалыс» жаттығуы

Нұсқаулық: Тік тұрып, аяқты иықтың еніне қойыңыз. Тыныс алыңыз. Дем шығарған кезде бас пен қолдарыңызды еденге еркін салбырап тұратындай етіп, мойын мен иықты босаңсытып, еңкейіңіз. Терең тыныс алыңыз, тыныс алуыңызды бақылаңыз. Бұл позицияда 1-2 минут тұрып, содан кейін баяу бастапқы қалпыңызға келіңіз.

«Жұмылдыру күштері» жаттығуы

Нұсқаулық: отырып немесе тұрып жасауға болады. Өкпеден ауаны шығарыңыз, содан кейін дем алып, деміңізді 2 секунд ұстаңыз, демді шығарыңыз. Содан кейін біз дем алудың ұзақтығын біртіндеп арттырамыз. Бірінші сан тыныс алудың ұзақтығын көрсетеді, ал үзіліс (демді ұстап тұру) жақшаға алынады, содан кейін дем шығару кезеңі.

«Мақтау» жаттығуы

Нұсқаулық: Сол қолыңызбен, содан кейін оң қолыңызбен желкеңізден сипап, қайталаңыз: «Мені байқайды, жақсы көреді және бағалайды». Басыңызды солға және оңға бұрып, қайталаңыз: «Бәрі жақсы». Аяқтың ұшымен көтеріліп, қолдарыңызды мүмкіндігінше жоғары қойып, қайталаңыз: «Менің өмірімде тек жақсылықтар болады».

«Дыбыстық гимнастика» жаттығуы

Нұсқаулық: тыныш, еркін тұру, арқаңызды тік ұстау. Алдымен мұрныңызбен терең тыныс аламыз, ал дем шығарғанда қатты және жігерлі дыбыс шығарамыз.

Біз келесі дыбыстарды орындаймыз:

А - бүкіл денеге пайдалы әсер етеді;

Е - қалқанша безіне әсер етеді;

И - миға, көзге, мұрынға, құлаққа әсер етеді;

О - жүрекке, өкпеге әсер етеді;

У - іш қуысында орналасқан органдарға әсер етеді;

Я – бүкіл ағзаның жұмысына әсер етеді;

М - бүкіл ағзаның жұмысына әсер етеді;

Х - денені тазартуға көмектеседі;

ХА - көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі.

4. Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлық салдарымен жұмыс жасау бойынша әдістемелік ұсынымдар

Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлық салдарымен жұмыс жасаудың әдіс-тәсілдері көптеп саналады. Оның ішінде психолог, педагог-психолог мамандар мен білім беру басшыларының ұйымдастыруымен өткізілуі мүмкін шаралар бар, сондай-ақ әрбір педагог өз қалауы бойынша түсінігіне сай келетін ақпараттармен танысып, жаттығуларды орындай алады.

Бұл тарауда педагогтердің деструктивті мінез-құлық көріністері пайда болған жағдайда олардан арылуға, сонымен бірге, тиімді қолдану барысында олардың алдын алуға мүмкіндік беретін теориялық ақпараттарды да, психологиялық жаттығуларды да қамтитын арнайы сабақ жоспарларын ұсынып отырмыз.

Сабақ 1. «Педагогтің кәсіби күйзеліске ұшырауы: себептері, түзету жолдары және алдын алу» тренинг элементтері бар практикум.

Іс-шараның міндеттері: педагогтерді кәсіби күйзеліс түсінігімен, оның көріну белгілерімен, қалыптасу кезеңдерімен, пайда болу себептерімен және алдын алу әдістерімен таныстыру; педагогикалық ұжымда педагогтердің психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін қолайлы психологиялық микроклиматты қалыптастыру; педагогикалық ортада эмоционалдық шаршаудың алдын алу жүйесін әзірлеу; жеке тұлғаның кәсіби өзін-өзі жетілдіруіне педагогтердің мотивациясын қалыптастыру.

Іс-шараны ұйымдастыру формасы: тренинг элементтері бар семинар. Көрнекі және үлестірмелі материалдар: презентация, жұмысқа арналған бланкілер, түрлі-түсті қарындаштар, фломастер, түрлі-түсті қағаз қағаздар, В.В. Бойконың дайын әдістері.

Іс-шараға қатысушылар: педагогтер.

1. Қатысушылармен амандасу.

Біз педагогтерге алдағы 5 жылда маман ретінде өздеріне деген тілектерін жазудан бастауды ұсынамыз (тілек бланкқа жазылады). Жұмысыңызды кәсіби және жеке құрамдас бөліктердің сіздің өміріңіздегі орны туралы түсініктен бастау ұсынылады.

«Нақты және қалаулы теңгерім» жаттығуы.

Педагогтер шеңберлердің бейнелерімен жұмыс істеуге шақырылады: біріншіден, ішкі психологиялық сезімдерге назар аудара отырып, қазіргі уақытта жұмыс (кәсіби өмір), үй жұмысы және жеке өмір (саяхат, демалыс, хобби) қандай арақатынаста орналасқандығын көрсететін секторларды белгілеңіз; ал екіншісінде – олардың идеалды арақатынасын белгілеу керек.

Талқылау: Қандай да бір айырмашылықтар бар ма? Олар не? Неліктен бұлай болды? Бұл келіспеушіліктердің салдары қандай?

Мұғалімге арналған тапсырма:

Миға шабуыл «Эмоционалды күйзеліс - бұл ...»

2. Теориялық бөлім.

«Соңғы жылдары Ресейде, дамыған елдердегідей, адамдар кәсіби күйзеліс туралы ғана емес, сонымен қатар жұмысшылардың кәсіби күйзеліс синдромы туралы көбірек айтуда.

Кәсіби күйзеліс синдромы дегеніміз не?

Кәсіби күйзеліс – созылмалы стресс фонында дамитын және жұмыс істейтін адамның эмоционалды, энергетикалық және жеке ресурстарының сарқылуына әкелетін синдром.

Кәсіби күйзеліс синдромы – бұл адамдармен жұмыс істейтіндердің: педагогтердің, әлеуметтік қызметкерлердің, дәрігерлердің, журналистердің, бизнесмендердің және саясаткерлердің – тікелей қарым-қатынассыз жұмысы мүмкін емес барлық адамдардың ең қауіпті кәсіптік ауруы. Бұл құбылысты алғаш зерттеуші Кристина Маслах өз кітабына «Эмоционалды күйзеліс – жанашырлық үшін төлем» деп атауы кездейсоқ емес.

Кәсіби күйзеліс теріс эмоциялардың тиісті «ширығуынсыз» немесе олардан «босатылусыз» ішке жинақталуы нәтижесінде пайда болады. Ол адамның көңіл-күйінің, күш-қуатының және жеке ресурстарының сарқылуына әкеледі. Стресс концепциясы (Г.Селье) тұрғысынан алғанда, кәсіби күйзеліс кезіндегі стресс немесе жалпы бейімделу синдромының үшінші кезеңі – сарқылу кезеңі.

Күйіп қалу синдромының құрамдас бөліктері.

Күйіп қалу синдромы үш негізгі компоненттен тұрады:

Эмоционалды шаршау - адамның өз жұмысынан туындаған бос және шаршау сезімі.

Деперсонализация (цинизм) – еңбекке және өз еңбек заттарына деген циникалық қатынасты білдіреді.

Кәсіби жетістіктердің төмендеуі – қызметкерлер арасында өз кәсіптік саласында қабілетсіздік сезімінің пайда болуы, ондағы сәтсіздікті сезінуі.

Өзін-өзі диагностикалау саласы.

Күйзеліс - ұзақ процесс. Оның белгілері бірте-бірте өседі, кейде байқалмайды.

Педагогтерге белгілі бір белгінің көрінуінің ауырлығына немесе жиілігіне қарай өздерін бағалау ұсынылады. Бағалау, әрине, субъективті, ішкі сезімге негізделген. Белгілер неғұрлым жиі немесе жарқын болса, соғұрлым оның айналасындағы ұяшықтар боялады. Өзін-өзі диагностикалау өрісі дербес толтырылады, ол талқылауға ұсынылмайды. Қызығушылық танытқандар өз әсерлерімен бөлісе алады.

Кестені толтырғаннан кейін қатысушылардың назары симптомдардың сол түрін тәуелсіз таңдауға аударылады, оның бөлімінде толтырылған ұяшықтардың ең көп саны проблемалық аймақ болып табылады.

Кәсіби күйреудің кезеңдері:

БІРІНШІ КЕЗЕҢ:

- эмоцияларды басу, сезімдердің өткірлігін және тәжірибенің сергектігін тегістеуден басталады;

- маман күтпеген жерден байқайды: әзірге бәрі жақсы сияқты, бірақ ... бұл іш пыстырарлық және бос;

- оң эмоциялар жоғалады, отбасы мүшелерімен қарым-қатынаста біршама алшақтық пайда болады;

- кейбір сәттерді ұмыту («есте сақтау қабілеті жоғалады»).

ЕКІНШІ КЕЗЕҢ:

- жұмысқа деген қызығушылықтың төмендеуі; қарым-қатынас қажеттілігінің төмендеуі (соның ішінде үйде, достармен): «Мен ешкімді көргім келмейді»;

- оқушылармен және әріптестермен түсініспеушілік туындайды, педагог әріптестерінің ортасында олардың кейбірі туралы менсінбей айта бастайды;

- аптаның соңына қарай апатияның жоғарылауы;

- тұрақты соматикалық симптомдардың пайда болуы (күштің, энергияның болмауы, әсіресе аптаның соңына қарай, кешке бас ауруы, суық тию санының артуы);

- тітіркендіргіштіктің жоғарылауы, адам «жарты айналымнан ашулана бастайды».

ҮШІНШІ КЕЗЕҢ:

- өмір құндылықтары туралы түсініктер әлсірейді, дүниеге эмоционалдық қатынасы «тегістеледі», адам бәріне, тіпті өз өміріне де қауіпті немқұрайлы қарайды;

- когнитивтік дисфункция бар (есте сақтау қабілеті, назары бұзылады);

- түнде ұйықыға кету мен ерте ояну қиындықтары салдарынан ұйқының бұзылуы;

- жеке өзгерістер, адам жалғыздыққа ұмтылады (адаммен емес, жануарлармен және табиғатпен қарым-қатынас жасау оған әлдеқайда жағымды);

Мұндай адам, әдеттен тыс, әлі де сыртқы құрметті және белгілі бір ептілікті сақтай алады, бірақ оның көздері кез-келген нәрсеге қызығушылықтың ұшқынын жоғалтады және оның жан дүниесінде физикалық түрде байқалатын дерлік немқұрайлылық салқыны орнайды.

Жұмысқа қанағаттану - бұл күйзеліспен тығыз байланысты кәсіби маңызды фактор.

Педагогтер «Кәсіби қызметіңізден қанағаттануыңызға не кедергі?» деген сұраққа жауап беруге шақырылады. Тізімде көрсетілген кедергілер тақтаға жазылады, ал педагог-психолог осы немесе басқа қанағаттанбаушылықтың қандай факторларға жататынын талдауды ұсынады - ұйымдық немесе жеке жұмыс. Әрі қарай, қатысушылардың назарын зерттеу нәтижелеріне сәйкес, күйзелістің пайда болуы мен дамуындағы жетекші рөл адамның жеке психологиялық

ерекшеліктерінің жиынтығы болып табылатын жеке факторларға тікелей тиесілі екендігіне аударды.

Жеке факторлар: жас, жыныс (әйелдер), білім деңгейі, отбасылық жағдайы (бойдақ), жұмыс тәжірибесі, төзімділік, бақылау локусы, қарсылық стилі, өзін-өзі бағалау, невротизм (мазасыздық), көпшіл.

Ұйымдастырушылық факторлар: еңбек жағдайлары, жұмыстың шамадан тыс жүктелуі, уақыт қысымы, жұмыс уақыты, еңбек мазмұны, өз жұмысындағы дербестік, кері байланыс.

Қорытынды: біз жұмысқа қанағаттанбау себептерін сыртқы жағдайларда іздейміз, кәсіби күйзелістегі өз рөліміз туралы ойламаймыз.

3. Практикалық бөлім.

1. «8 ассоциация» жаттығуы. Қатысушыларға кестенің бірінші бағанындағы «менің жұмысым» сөздері үшін 8 ассоциацияны жазу ұсынылады. Екінші бағанда бірінші бағандағы сөздерді жұппен біріктіре отырып, ассоциациялар жазылады: бірінші және екінші сөздерге ассоциация, үшінші және төртінші сөздерге ассоциация, содан кейін бесінші және алтыншы, жетінші және сегізінші сөздер үшін. Осылайша, екінші бағанада қазірдің өзінде төрт ассоциация бар. Үшінші бағанда процедура қайталанады, жалғыз айырмашылығы, ассоциациялар екінші бағанадағы жұптарда - үшінші бағанада біз 2 сөзді аламыз. Соңғы бағанада алдыңғы бағанадағы екі сөз үшін де бір байланыс бар.

Осылайша, әрбір мұғалім өз жұмысы туралы бейнелі ассоциативті түсінік алды. Талқылау: Жұмыспен қандай байланыста болдыңыз? Бұл ассоциацияға көзқарасыңыз қандай? Бұл ассоциация сіздің кәсіби жұмысыңыз бен қызметіңізге қанағаттануыңызға қалай әсер етеді?

Талқылау нәтижесінде педагогтердің назарын адамның өзінің кәсіби іс-әрекетіне қатынасы қаншалықты маңызды, оның нәтижесі маман үшін қаншалықты қажет екеніне аудару керек.

2. «Мен мұғалім болып жұмыс істеймін» жаттығуы. Сабаққа қатысушылар өздерін бейнелеу ұсынылады: мансабының басында (егер маманның жұмыс тәжірибесі аз болса - оның кәсіби мансабының басында өзі туралы идеясы), қазір, 5 жылдан кейін.

Қатысушылар өз суреттеріндегі сезімдерімен бөлісуге шақырылады.

Талқылау: Салынған суреттердің айырмашылығы неде? Сізге қай сурет көбірек ұнайды, неге? Сізге бүгінгі күннің бейнесі және болашақтың бейнесі ұнай ма? Неліктен?

Болашақ бейнесінде кездесуіміздің басында өзіңіз үшін белгілеген тілектер бар ма?

3. Кәсіби күйзелістің алдын алу.

«Біз өзімізге күйзеліске түсіп қалмауға қалай көмектесе аламыз? Ең қолжетімді профилактикалық шара өзін-өзі реттеу және өзін-өзі қалпына келтіру әдістерін қолдану болып табылады. Бұл кәсіби қызметі барысында адамдармен

көптеген және қарқынды байланыста болатын мамандар үшін қауіпсіздік техникасының бір түрі».

Педагогтерге өздеріне ұнайтын, өздерін ләззат беретін 10 әрекетті жазу ұсынылады (яғни, «Маған не ләззат береді?» деген сұраққа жауап беру).

Әрі қарай, бұл тізім ләззат дәрежесіне, қолжетімділігіне және пайдалану жиілігіне қарай реттелуі керек, бұл сізге ең жағымды және қолжетімді әрекеттерді таңдауға мүмкіндік береді.

Қатысушылар өз кезегінде психоэмоционалды жағдайды қалпына келтірудің ең оңтайлы әдісін атайды.

Талқылау нәтижесінде педагогтердің өзін-өзі реттеу қабілеті бар, бірақ әртүрлі себептермен оны жасамайды деген қорытынды жасауға болады.

Тиімді өзін-өзі реттеу әдістерінің үлгі болатын тізімі:

- күлкі, күлімсіреу, әзіл;
- жақсы, жағымды ой толғау;
- созылу, бұлшықет релаксациясы сияқты әртүрлі қозғалыстар;
- бөлмедегі гүлдерге, терезе сыртындағы пейзажға қарау;
- таза ауамен дем алу;
- өлең оқу;
- біреуді себепсіз мақтау, мадақтау;
- тыныш, баяу әуен тыңдау;
- жұбайымен, балаларымен, немерелерімен қарым-қатынас;
- қолөнермен айналысу;
- өнермен байланыс жасау.

Одан әрі педагогтерге кәсіби күйзелістің алдын алу бойынша ұсыныстарды тарату орынды.

4. Үйге тапсырма: Педагогтер В.В. Бойконың «Эмоционалды күйзеліс деңгейінің диагностикасы»; К. Маслач, С. Джексонның (бейімдеген Н. Водопянова) эмоционалды жануды анықтауға арналған сауалнамасы; Дж. Тейлордың алаңдаушылық деңгейін өлшеу әдістеріндегі сұрақтарға жауап беру ұсынылады.

Диагностика нәтижелері психологтің педагогтермен жеке консультативтік жұмысының жолдарын белгілеуге мүмкіндік береді.

5. Қорытынды бөлім. Рефлексия.

Сабақ 2. Өзін-өзі бағалау және талаптану деңгейі

Мақсаты: «Өзін-өзі бағалау», «Талаптану деңгейі» ұғымдарымен және олардың мұғалімнің кәсіби іс-әрекетінің табысты болуына әсерімен таныстыру. Өзін-өзі бағалау деңгейі мен талаптану деңгейінің өзіндік диагностикасы. Өзін-өзі бағалау деңгейін арттыру дағдыларын дамыту. Кәсіби қызметте қандай мүмкіндіктер ашатыны және қандай шектеулер қоятыны тұрғысынан олардың жеке ерекшеліктерін білу.

Сабақтың барысы: 1. Сабаққа кіріспе.

1. «Кәсіби іс-әрекеттің табыстылығына өзін-өзі бағалаудың және талап қою деңгейінің әсері» тақырыбы бойынша дәріс.

Негізгі ұғымдар: Өзін-өзі бағалау. Шағымдардың деңгейі. Өзін-өзі бағалау деңгейі мен талпынуларының кәсіби іс-әрекеттің табыстылығымен байланысы.

3. Практикалық бөлім:

1) «Мен кімін?» жаттығуы. Нұсқау: «Сіз он түрлі сөз немесе сөз тіркесін қолдану арқылы «Мен кімін?» деген сұраққа жауап беруіңіз керек». Топ мүшелері бұл тапсырманы арнайы карталарда орындайды, содан кейін олар кеудеге бекітіледі. Қатысушыларға бөлмеде еркін қозғалуға және басқа топ мүшелерінің жауаптары жазылған карталарды оқуға мүмкіндік беріледі. Алғашқы үш жауап біздің өзіндік бейнеміздің сыртқы беткі қабатының көрінісін білдіреді. Өзімізге және басқаларға бірінші кезекте біздің өзіндік бейнеміз нені көрсететінін нақтылау үшін осы беткі қабатпен жұмыс істеу ұсынылады.

2) «Жеке елтаңба мен ұран» жаттығуы. Ұран мен Елтаңба адамға өмірлік философия мен оның кредосын өте қысқа формада көрсетуге мүмкіндік беретін рәміздер. Бұл адамның дүниетанымдық ұстанымдарының негізгі өзегін ойлауға, тұжырымдауға, сипаттауға және басқаларға ұсынуға мүмкіндік беретін әдістердің бірі. Кішкене армандап көрейік. Елестетіп көріңізші, біз бәріміз белгілі әрі ежелгі отбасынанбыз және ортағасырлық патша сарайындағы мерекелік балға шақырылдык. Белгілі жауынгерлер мен сұлу ханымдар алтын жалатылған арбалармен сарай қақпасына дейін барады, олардың есіктерінде елтаңбалар мен ұрандар өз иелерінің асыл тегін растайды. Сонда бұл елтаңбалар қандай және олар қандай ұрандармен жабдықталған? Нағыз ортағасырлық дворяндар үшін олардың бір ата-бабасының өзін дәріптейтін, Елтаңбасы мен ұранында бейнеленген көрнекті ерлік жасауы әлдеқайда оңай болды. Оның ұрпақтары бұл геральдикалық атрибуттарды мұра ретінде алды. Ал біз өзіміздің геральдикалық белгілерді жасау үшін көп жұмыс істеуіміз керек.

Үлкен қағаз парақтарында бояуларды немесе фломастерлерді пайдаланып, ұранмен жабдықталған жеке елтаңбаны бейнелеу керек. Сізде оны әзірлеуге арналған материал бар. Бірақ, мүмкін, сіз өзіңіздің өмірлік ұмтылыстарыңыздың, ұстанымдарыңыздың, өзіңізді түсінуіңіздің мәнін дәлірек көрсететін одан да қызықты бір нәрсе ойлап таба аласыз. Ең дұрысы, сіздің жеке тұлғалық елтаңбаңыздың рәміздерін түсініп, ұраныңызды оқыған адам кіммен танысып жатқанын анық аңғаратындай болғаны дұрыс. Елтаңбаның әрбір бөлімінің мақсатын ескеріп, қажетті ақпаратты символдық түрде жеткізуге тырысыңыз: сол жағы – менің өмірдегі басты жетістіктерім, ортасы – мен өзімді қалай қабылдаймын, оң жағы – менің өмірдегі басты мақсатым, төменгі бөлік – менің өмірдегі басты ұраным.

Бұл жұмысқа кем дегенде жарты сағат бөлу керек. Егер сурет тыныш медитативті музыкамен сүйемелденсе жақсы болады. Жұмыс соңында топ мүшелері өздерінің эмблемалары мен ұрандарын таныстырады.

Өзіңіздің елтаңбаңыз бен ұраныңызды таныстырғаннан кейін бүкіл жаттығуды және оның әрбір кезеңін талқылау өтеді.

3) «Мен туралы жаз» жаттығуы.

Жаттығу барысы: жүргізуші әрбір қатысушыға адам мінезінің мүмкін қасиеттері бар карточкаларды таратады: сентименталды, агрессивті, сенімді, ұялшақ, ұяң, жауапты, мейірімді, мақтаншақ және т.б. Осыдан кейін келесі әрекеттер үшін жұптар құрылады. Әрбір қатысушыға онымен жұптастырылған ойыншыға қысқа хабарлама жазу мүмкіндігі беріледі. Хабарламада адресаттың сипаты туралы ақпарат болуы керек. Автордың өзі баяндау стилін таңдайды: ресми-іскерліктен публицистикалық дейін. Жағымсыз қасиеттер оң қасиеттермен тең дәрежеде ескеріледі. Жаттығудың бірінші кезеңін аяқтағаннан кейін қатысушылар карточкалармен алмасады және өз кезегінде жазғандарын дауыстайды. Ұятсыз және қорлайтын салыстырулар мен сипаттамаларға жол бермеу үшін жүргізуші композицияда тек бұрын ұсынылған эпитеттерді қолдануды талап етеді.

4. Қорытынды бөлім. Рефлексия.

Сабақ 3. «Педагогтің коммуникативтік құзыреттілігі».

Мақсаты: «Қарым-қатынас» ұғымымен, қарым-қатынас құрылымымен, вербалды және вербалды емес коммуникациялармен таныстыру. Олардың коммуникативтік ерекшеліктерін білу. Өз қызметінің әртүрлі салаларында тиімді қарым-қатынас жасау дағдыларын дамыту.

Сабақтың барысы: 1. Сабаққа кіріспе.

2. «Коммуникативтік құзыреттілік» тақырыбына шағын дәріс. Негізгі ұғымдар: Коммуникация. Коммуникация құрылымы. Вербалды және вербалды емес қарым-қатынас. Коммуникативтік құзыреттілік.

3. Практикалық бөлім:

1) «Тыныштық» жаттығуы.

Нұсқаулық. Қатысушылар шеңберге отырады. «Мен сандарды атаймын. Сан аталғаннан кейін, дәл сонша адам тұруы керек (артық емес және кем емес). Мысалы, мен «4» десем, төртеуіңіз тезірек тұруларыңыз керек және мен «рахмет» дегеннен кейін ғана отыра аласыздар. Тапсырманы үнсіз орындау керек. Тапсырманы орындау тактикасы жұмыс барысында бір-бірінің әрекеттеріне назар аудара отырып, жасалуы керек.

Ұсыныстар. Тапсырманы орындау барысында жүргізуші адам топ мүшелерінің ойын барысындағы кез келген қадамын талқылау немесе әрекет қабылдау мүмкіндіктеріне тосқауыл қояды.

Талқылау барысында топқа келесі сұрақтарды қоюға болады: Тапсырманы орындауға не көмектесті және қандай қиындықтар болды? Егер алдын ала бір әдісті талқылауға мүмкіндік болса, жұмысты ұйымдастыруға болар ма еді? Бұл мәселені шеше алады ма?

Талқылау топ мүшелеріне ортақ тапсырманы орындау үшін басқа адамдардың ниетін, тактикасын, жағдайын жылдам бағдарлау, олардың әрекеттерін басқалардың әрекеттерімен үйлестіру қажет екенін түсінуге мүмкіндік береді. Егжей-тегжейлі талқылау барысында бастаманың көрінісі және топта болып жатқан жағдайға жауапкершілікті алу мәселесі туралы айтуға болады.

2) «Соқыр тыңдау» жаттығуы.

Мақсаты: кері байланыссыз ақпаратты берудің тиімсіздігін көрсету.

Нұсқаулық. Топ мүшелерінен жаттығуға тікелей қатысушы 5 адам таңдалады. Оларға топта мәтін оқылатыны хабарланады, ол мәтінді бір-біріне ешбір ескертпелер немесе өзгертулер жасамай, есте сақтау керек. Осыдан кейін шеңберде бестің біреуі ғана қалады, ал төртеуі есіктен шығады. Мәтін оған оқылады. Содан кейін екінші қатысушы шақырылады. Біріншісі есінде қалғанының бәрін айтып береді. Содан кейін кезекпен келесі қатысушы мәтінді қайталағанша шақырылады және т.б. Көбінесе мұндай көшірудің нәтижесінде мәтіннің мағынасы керісінше бұрмаланады. Бақылаушылар қатысушылардың әрқайсысында пайда болатын мағынаның бұрмалану қателерін тіркейді.

3) «Алыс-жақын» жаттығуы.

Нұсқаулық. Жұптарға бөлінгеннен кейін, мүмкіндігінше бір-біріңізден алшақтап, әртүрлі бағытқа кетесіз. Сіз серіктесіңізге маңызды ақпаратты беруіңіз керек және сонымен бірге серіктесіңіз сізге не айтқысы келетінін түсінуіңіз керек. Қиындығы барлығы бір уақытта әрекет ете бастайды. Орындау уақыты 10 мин. Талқылау.

4) «Белсенді тыңдау» жаттығуы. Қатысушылар серіктестерін қаншалықты түсінуге тырысатынын 9 сөйлесу техникасын бойынша бағалау ұсынылады. Бұл 9 әдіс үш бөлімге топтастырылған: серіктесті түсінуге ықпал ету, серіктесті түсінуге ықпал етпеу және бейтарап. Әдістер кездейсоқ ретпен берілген. Қатысушылардан 7 балдық шкала бойынша бағалау ұсынылады (-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3), мұндағы 3 балл техника серіктесті түсінуге мүлдем ықпал етпейтінін білдіреді, және +3 рейтингі ең қолайлы болып табылады. Әңгімелесуде біз серіктестің мәлімдемелеріне: «Сіз бос сөз айтып жатырсыз», «Менің ойымша, сіз бұл мәселеде ештеңе түсінбейсіз», «Мен сізге мұны түсіндіре алар едім, бірақ сіз мені түсінбейсіз деп ойлаймын» және т.б. (теріс бағалау). Біз серіктестің сөзін: «Иә ...», «Угу...» сияқты мәлімдемелермен сүйемелдейміз. Біз серіктестің мәлімдемелерін сөзбе-сөз қайталаймыз. Бұл жағдайда кіріспе сөзден бастауға болады: «Мен сізді түсінемін ...», «Сіздің пікіріңізше ...», «Сіздің ойыңызша ...» т.б. Әңгімелесу барысында біз: «Әңгіменің тақырыбына көшетін кез келді ...», «Біз тақырыптан сәл алшақтап кеттік...», «Біздің мақсатымызға оралайық» деген сөздерді енгіземіз...» т.б. Біз серіктестің мәлімдемелерін оның сөздеріндегі ең маңыздыларын қысқаша тұжырымдай отырып, жалпыланған, қысқартылған түрде қайталаймыз. Кіріспе сөзден бастауға болады: «Сіздің негізгі идеяларыңыз, менің түсінуімше, ...» немесе «Басқаша айтқанда, сіз ... деп ойлайсыз ба» т.б. Біз серіктестің мәлімдемесінен логикалық

нәтиже шығаруға тырысамыз немесе мәлімдеменің себептері туралы болжамды алға тартамыз. Кіріспе сөйлем мындай болуы мүмкін: «Айтқаныңыздан шығатын болсақ, ...», «Сіз солай ойлауыңыздың себебі, шамасы...». Біз серіктесіміздің бізді алаңдататын мәселелерді түсінуіне тырысамыз. Біз серіктесімізге сұрақ артынан сұрақ қоямыз, бірдеңені анықтауға тырысамыз, бірақ мақсаттарымызды түсіндірмейміз. Біз серіктестің айтқанын ескермейміз, оның мәлімдемелеріне немқұрайлы қараймыз.

Ұсыныстар. Әдістердің ұсынылуы нұсқаулармен бірге жүреді: «Әр техниканы серіктесіңізді түсінуге қаншалықты көмектесетініне қарай бағалаңыз. Әркім өз бағасын қағаз бетіне түсіреді». Әрбір техниканың жеке бағалаулары презентациядан кейін бірден талқыланады. Қатысушылардың пікірлері классификациядан ерекшеленетін болса, онда оларға рөлдік ойындарда немесе шынайы өмірде осы әдістемемен тәжірибе жасау ұсынылады. Кез келген психологиялық классификация шартты болып табылады және, мүмкін, бұл тәжірибе тұлға аралық қарым-қатынасты түсіну жолдары туралы жаңа білім бере алады.

Қарсы бағалаулар топтық талқылаудың тәуелсіз тақырыбы болуы мүмкін.

Жаттығудың келесі қадамы белсенді тыңдау әдістерімен тәжірибе жасау болып табылады: қайталау, өзгертіп айту және түсіндіру.

Әңгімелесу техникасы.

Серіктесті түсінуге көмектеспейтін техникалар:

1. Теріс бағалау – әңгіме барысында біз серіктестің мәлімдемесіне: «Сіз бос сөз айтып жатырсыз», «Менің ойымша, сіз бұл мәселеде ештеңе түсінбейсіз», «Мен сізге мұны түсіндіре алар едім, бірақ сіз мені түсінбейсіз деп ойлаймын» және т.б.

2. Елемеу – біз серіктестің айтқанын ескермейміз, оның мәлімдемелеріне немқұрайлы қараймыз.

3. Эгоцентризм - біз серіктесіміздің түсінігінен өзімізді алаңдататын проблемаларды ғана табуға тырысамыз.

Аралық әдістер:

1. Сұрау – біз серіктесімізге сұрақ артынан сұрақ қоямыз, анық бірдеңені білуге тырысамыз, бірақ оған мақсатымызды түсіндірмейміз.

2. Әңгімелесу барысы туралы ескертпе – әңгіме барысында біз: «Әңгіме тақырыбын бастайтын кез келді...», «Тақырыптан сәл ауытқып кеттік...» сияқты мәлімдемелерді енгіземіз. , «Әңгімеміздің мақсатына оралайық...», т.б.

3. Құптау - біз серіктестің сөзін: «Иә...», «Угу...» сияқты мәлімдемелермен сүйемелдейміз. Серіктесті түсінуге ықпал ету: 1. Вербализация, А кезеңі – сөйлеу. Біз серіктестің мәлімдемелерін сөзбе-сөз қайталаймыз. Бұл жағдайда кіріспе сөзден бастауға болады: «Мен сізді түсінемін...», «Сіздің пікіріңізше...», «Сіздің ойыңызша...» т.б. 2. Вербализация, Б кезеңі – өзгертіп айту. Біз серіктестің мәлімдемелерін оның сөздеріндегі ең маңыздыларын қысқаша тұжырымдай отырып, жалпыланған, қысқартылған түрде қайталаймыз. Кіріспе сөзден бастауға

болады: «Сіздің негізгі идеяларыңыз, менің түсінігім бойынша,...» немесе «Басқаша айтқанда, сіз осылай деп ойлайсыз ба...» және т.б. 3. Вербализация, В кезеңі – ойды түсіндіру және дамыту. Біз серіктестің мәлімдемесінен логикалық нәтиже шығаруға тырысамыз немесе мәлімдеменің себептері туралы болжамды алға тартамыз. Кіріспе сөйлем былай болуы мүмкін: «Айтқаныңыздан шығатын болсақ...», «Сіздің ойыңызша, шамасы...».

4. Қорытынды бөлім. Рефлексия.

4-сабақ. «Конфликт кезіндегі конструктивті мінез-құлық»

Мақсаты: Конфликт туралы ақпарат беру: түрлері, негізгі құрылымдық элементтері, пайда болу механизмдері және жанжалдағы мінез-құлықтың конструктивті/конструктивті емес стратегиялары. Конфликт кезінде олардың мінез-құлқын білу. Конфликттегі конструктивті мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Сабақтың барысы:

1. Сабаққа кіріспе.
2. «Конфликт бұл ...» тақырыбы бойынша ой қозғау.
3. «Конфликт» тақырыбына шағын дәріс.

Негізгі ұғымдар: «Конфликт» түсінігі. Конфликт түрлері. Конфликт механизмдері. Конфликт кезіндегі мінез-құлықтың конструктивті және деструктивті стратегиялары.

3. Практикалық бөлім:

1) «Конфликт кезіндегі мінез-құлық стратегиялары» атты өзін-өзі диагностикалауға арналған Томас әдістемесі

2) «Жазу» жаттығуы.

3) «Үштік туралы ертегі» жаттығуы. Қатысушылар үштікте ойнау үшін бірігеді. Әрбір ойыншы өзіне А немесе В немесе С белгісін таңдайды. Содан кейін жүргізуші тапсырманы айтады: үштік қоршауды қандай түспен бояу керектігін саралап, ортақ шешімді әзірлеуі керек. Бірақ бұл жерде әр таңдаған әріпіне сәйкес жағдайда әр ойыншының ақпаратты қабылдаудың немесе берудің мүмкіндіктерімен қиындайды. А соқыр, бірақ естиді және сөйлейді. В - саңырау, бірақ көре және қозғала алады. С – шал, ол бәрін көріп, естиді, бірақ қозғала алмайды. Көзді байлауды ұсыныңыз, құлағыңызды жабыңыз, өзіңізді орындыққа байлаңыз.

Сұрақтар: 1. Үштікке ортақ шешімге келу үшін қанша уақыт қажет болды? 2. Мақсатқа жетуде қатысушылар қандай стратегияны таңдады? 3. Қандай сезімдерді бастан өткердіңіз?»

«Көрінбейтін байланыс» жаттығуы. Ойынды ойнау үшін сізге күшті қалың жіптердің орамы қажет. Жүргізуші ойынға қатысушылардан бір-біріне қол созып шеңбер бойына тұрып, көздерін жұмуды сұрайды. Жүргізушінің өзі шеңбер ішіне кіріп, кіріспе әңгімені айтады: «Ертеде бір ғажайып адамның өмір сүргені белгілі. Оның ұзын шашы мен сақалы ағарғандықтан, көпшілік оны қарт және дана деп

ойлады. Басқалары оның көзінің тентек жылтырын көріп, оның жас екенін айтты. Бұл адам басқалардың қолынан келмегенді істей алды. Ал халық оны данышпан деп атаған. Оның қайдан келгенін ешкім білмеді, бірақ олар бұрын басқалар сияқты қарапайым адам екенін айтты. Ұрпақтар өзгерді, бірақ данышпан әлі де адамдар арасында өмір сүріп жатты. Адамдар өздерін оның қорғауында сезінді. Сөйтіп, данышпанның сапарға аттанатын күні келді. Ол бүкіл жер шарын аралап, көптеген адамдармен танысты. Данышпан бұл адамдардың мінез-құлқы, әдет-ғұрпы, тілегі мен ұмтылысы қаншалықты өзгеше екеніне таң қалды. «Бәріне бір-бірімен тіл табысу қаншалықты қиын, - деп ойлады данышпан, - не істеуге болады? Ол ойланып қалды. Содан кейін данышпан ұзын, ең жіңішке жіпті тоқып алды. Ол ақ жүректі адамдарды айналып өтіп, оларды осы ең жұқа тамаша жіппен байлауды шешті. Содан кейін жүргізуші ойынның әрбір қатысушысын айналып өтіп, қолына жіпті салып, әңгімені жалғастырады. «Шынымен, бұл жіп ерекше болды. Тегіс, жұқа, ол адамға мүлдем көрінбейтін болды, бірақ соған қарамастан, бұл оның басқа адамдармен қарым-қатынасына әсер етті. Данышпан жіпті ұстатқан адамдар мейірімді, сабырлы, салмақты болды. Олардың бір-біріне деген ілтипаты артып, көршілерінің ойы мен сезімін түсінуге ұмтылды. Осылайша, жіп тұйық шеңберді құрайды. Жүргізуші: Құрметті достар! Енді сіз өз қолыңызда тамаша жіпті, данышпанның сыйын сезінесіз. Әркім оны өзіне тартса, не болуы мүмкін екенін тексерейік. Ол қолыңызды созып, кесіп тастайды. Мұндай қарым-қатынастарды кейбіреулер «шиеленісті» деп атайды. Ал егер біреу жіпті өзіне тартса, ал екінші адам тартпаса не болады? Ойлап көрейікші... Шеңбердің тепе-теңдігі бұзылады. Біреу өзін неғұрлым тұрақты позицияда табады, ал басқалары мүлдем тұрақсыз екенін көреді. Мұндай жағдайларды олар: «Көрпені өзіне тартады» дейді. Кейбір адамдар бұл жіпті мойындарына салғанды жөн көреді. Байқап көріңіз. Мойынын кескен жіптің қаншалықты азапты екенін қазір мұны істегендер сезінген болар. Мұндай жағдайларда адамдар: «мойыныма отырғыздым» дейді. Бұл жіппен әртүрлі эксперименттер жүргізуге болады, - деп жалғастырады жүргізуші, - көптеген адамдар бүкіл өмірін осыған арнайды. Созылған, жыртылған, түйінге байланған, мойынға тартылған немесе толығымен босатылған... Данышпан адамдарға керемет сыйлық жасағанда мұнымен санаспаған. Енді барлығына ыңғайлы болатындай жіптің керілуін табайық және бұл күйді денеміздің әрбір жасушасымен есте сақтайық.

Сұрақтар: 1. Ғажайып жіпті ұстағанда қандай әсер алдыңыз? 2. Бұл ойында сіз үшін не оңай, не қиын болды? 3. Бұл ойын нені үйрете алады деп ойлайсыз?

Қорытынды: Адамдарды біріктіретін нәрсе әрқашан бар. Байланысты сезіну ұжымда сенімділікті арттыруға көмектеседі. Қарым-қатынастың жайлылығы жіптің күйіне байланысты, тартылған немесе бос болады. Біз жіптің тартылуымен тәжірибе жасай отырып, символдық түрде бір-бірімізбен қарым-қатынастың әртүрлі түрлерін бастан өткердік. Ұжым мүшелерінің арасында қарым-қатынаста

эртүрлі эпизодтар кездеседі. Ең бастысы, қандай жағдай болса да, жіптің ыңғайлы күйін қалпына келтіру мүмкіндігі.

Қорытынды бөлім. Кері байланыс.

Сабақ 5. «Мақсат қою»

Мақсаты: Өмірлік және кәсіби мақсаттарын жүзеге асыруға, құндылық бағдарлары мен жеке басымдықтарын жүзеге асыруға көмектесу.

Сабақтың барысы:

1. Сабаққа кіріспе.

2. «Мақсат қою эмоционалды күйзеліс синдромының алдын алу әдісі ретінде» тақырыбына шағын дәріс. Негізгі ұғымдар: Мақсат. Мақсаттар қалай пайда болады? Мақсаттар не үшін қажет.

3. Практикалық бөлім.

1) «Сауалнама» жаттығуы

1. Мен үшін өмірдегі бес басты құндылық қандай? (Құндылықтардың мысалдары: мансап, махаббат, қуаныш, жақсы қарым-қатынас, шығармашылық, құмарлық, денсаулық, тыныштық, басқаларға қызмет ету, бостандық, достар... Оларды ең маңыздысынан бастап төмендетіп бірден беске дейін реттеп қойыңыз).

2. Дәл қазір менің өмірімдегі ең маңызды үш мақсатым қандай?

3. Бүгін бір ай ғана өмірім қалғанын білсем, не істер едім, уақытымды немен өткізер едім?

4. Ертең лотереядан миллион доллар ұтып алсаңыз не істейсіз?

5. Сіз істегіңіз келген, бірақ тырысуға қорыққан мақсатыңыз бар ма?

6. Сіз немен айналысқанды ұнатасыз? Сізге өзін-өзі құрметтеу мен қанағаттану сезімін не береді?

7. Егер сіз сәтсіздікке ұшырамайтыныңызды білсеңіз, сіздің ең батыл арманыңыз қандай?

Жауаптарыңызды талдаңыз: «Мені бала кезімнен үйреткен» (1, 2-сұрақтар), «Мен осыны қалаймын» (3, 4-сұрақтар), «Мен осыдан қорқамын» (5, 6-сұрақтар), «Міне, мен істей аламын» (7-сұрақ).

2) «Менің өмірімнің картасы» жаттығуы.

Нұсқаулық: Өмірде басымдықтарды белгілеу, сіз үшін не маңызды екенін және неден бас тартуға болатынын түсіну өте қиын болуы мүмкін. Біз өміріміздің уақытын және күш-қуатымызды жұмысқа, қарым-қатынасқа, хоббиге жұмсаймыз, бізде рахат әкелетін міндеттер мен хоббилер бар. Сіздің өміріңіз неден тұратынын білу және бұл сурет сізге сәйкес келетінін түсіну жағдайды бақылауға алу және өмірді қалаған сценарий бойынша құру дегенді білдіреді.

Мақсаты: Өміріңіздің салаларын және олардың қарым-қатынасын зерттеңіз. Өмірлік басымдықтарды үйлестіруге үлес қосыңыз: отбасы, жұмыс, оқу, достар, хобби және т.б.

Ұйымдастыру: Визуалдау кілемшелерде жүргізіледі. Сурет салу үшін бәрін алдын ала дайындау: қағаз (А2 форматы), түрлі-түсті қарындаштар, фломастер. Жаттығу кезінде жұмсақ, босаңсытатын музыканы қойып қою керек.

Жаттығудың ұзақтығы: 50-60 минут.

Көрнекілік «Елестетіп көріңізші, сіздің бүкіл өміріңіз қазіргі уақытта қарапайым қалада болып жатқанның бәрі бар үлкен қала: тұрғын үйлер, жолдар, кәсіпорындар, стадиондар, саябақтар мен ойын алаңдары. Елестетіп көріңізші, сіз осы қаланың үстінен құс ұшырғандай биікке көтеріліп жатырсыз. Бұл жерден бүкіл қала алақандағыдай көрінеді. Ұсақ бөлшектерді нақтырақ ажырата алмайсыз, бірақ сіз осы қаланың аудандарын, оларды байланыстыратын тас жолдарды көре аласыз. Мысалы, сіз «Менің отбасым» деп аталатын аймақтың үстінен ұшып бара жатырсыз. Сіздің өміріңіздің қаласында ол қандай аумақты алып жатыр? Оған не кіреді? Қай жерде? Ал «Менің жұмысым» қайда? Бұл бұрынғысынан ерекшеленеді, солай емес пе? Ол қандай құрылымдардан тұрады? Оның несі таңқаларлық? Көргеніңіздің бәрін егжей-тегжейлі қарастырыңыз, әрі қарай жүріңіз - бұл қаланың «Демалыс» деп аталатын бөлігі. Ол қай жерінде? Қаншалықты үлкен? Мүмкін оған саябақтар немесе қоғамдық бақ кіреді, немесе аттракциондар мен кинотеатры бар - «Демалыс» аймағы неден тұратынын қараңыз және есте сақтаңыз. Сіз әрі қарай жүресіз және енді қаладағы сіздің қарым-қатынасыңызды бейнелейтін бөлігін көресіз - «Достар мен таныстар». Оны мүмкіндігінше егжей-тегжейлі зерттеңіз ... Қалаңыздың шекарасында бір нәрсе қалды ма? Бұл бөліктер қалай аталады? Олардың мөлшері қандай? Енді назар аударыңызшы, аудандардың бір-бірімен байланысы – жолдар, көпірлер, өткелдер қандай? Қаланың орталығында және оның шетінде не бар? Сіздің қалаңыздағы ең көрнекті ғимараттар қандай? Мүмкін стадиондар немесе хайуанаттар бағы, ескерткіштер, субұрқақтар, театрлар, кәсіпорындар, ауруханалар, дүкендер бар шығар... Олар қайда орналасқан? Сіз өзіңіздің өміріңіздің қаласын көресіз - ол алақаныңыздағыдай. Бұл көрініс сізге қалай әсер етеді? Осы қалада нені өзгертіңіз келеді? Ол қай бағытта дамиды? Көргендердің барлығын есте сақтаңыз және мүмкін деп санасаңыз, қайтып оралыңыз және көзіңізді ашыңыз... «2. Қатысушыларға өз өмірінің қаласының картасын салу ұсынылады. Назар аударыңыз, қаланың сызбасы қазіргі қалпында. 3. Жұмыс аяқталғаннан кейін қатысушыларға визуализацияның суреттері және олардың салған суреті туралы жұппен сөйлесуге, салған карта бойынша түсініктеме беруге мүмкіндік беріңіз.

Сұрақтар: Менің өмірімнің қаласы және оған деген көзқарасым қандай? Маған не сәйкес келеді және мені не бақытты етеді? Маған не сәйкес келмейді және неге? Мен нені өзгертер едім? Мен қандай өзгерістер жолдарын көріп тұрмын? Кез келген метафоралық жаттығулар сияқты, қатысушылардың бейнеден өз өмірінің салалары арасындағы байланысты талдауға көшуі маңызды. Егер жұмыстың нәтижесінде сызбадағы бір нәрсені өзгертуге ниет пайда болса, мұны істеуге

болады, бірақ оны жүзеге асыру өте маңызды - бұл өзгерісті нақты өмірде қалай жасауға болады?

3) «Мақсатқа жетудің алты қадамы» жаттығуы.

Нұсқаулық: Адамның арманы болса, оны жүзеге асыру үшін алдымен оны мақсатқа айналдырып, содан кейін оны дұрыс нақтылап алып, оған жетуге болады. Сонымен, мақсат қою дегеніміз не? Мақсат қою дегеніміз - уақытты үнемді пайдалануды ескере отырып, мақсатты одан әрі қалыптастыру және нақтылау, содан кейін оларды неғұрлым үнемді құралдармен жүзеге асыру немесе қол жеткізу үшін адам әрекетін түсіну.

Қадам-қадаммен мақсат қою:

1. Мақсатты нақты тұжырымдау;
2. Осы мақсатты жазып алу;
3. Ойланып, мақсатқа жету үшін іс-әрекет жоспарын жазу;
4. Жоспар бойынша бірінші қадамды жасау;
5. Болашақта өз мақсатыңызға назар аудару;
6. Мақсатыңызға жеткенде міндетті түрде тойлап, өзіңізді марапаттау.

Әр қадам туралы толығырақ: 1. Мақсаттың нақты тұжырымдалуы: Ең бастысы және маңыздысы - мақсатты анықтау, ол үшін өзіңізге уақыт бөліп, қағаз бен қалам алып, отырып, өзгермелі ойларды жазып алуыңыз керек. Содан кейін бір парақты алып, екіге бөліңіз, парақтың жоғарғы жағында сіздің сезімдеріңізге және үйлесімді өмірді түсінуге әсер ететін өміріңіздің барлық бағыттары мен салаларын жазыңыз. Мысалы - жанұя, денсаулық, жұмыс, өзін-өзі дамыту, ақша, саяхат, т.б., бірақ 8 саладан аспау керек. Төменгі бөлінген бөлікте - шеңбер сызыңыз және оны жоғарыда жазған сфераларға сәйкес секторларға бөліңіз, оған қол қою керек. Шарды белгілейтін әрбір жолда 0-ден 10-ға дейінгі бөлімдерді белгілеңіз. Бүгінгі күннің қанағаттану бағасын 10 балдық шкала бойынша сәйкес жолға қойыңыз. Содан кейін сызықтарды қосыңыз, қалай болғанын қараңыз. Сіздің өміріңіздің біркелкі шеңбері немесе дөңгелегі бар ма? Енді мақсаттың нақты тұжырымын, мерзімін, оң бағыттағы түсінігін жасау қалды.

2. Мақсат анықталған соң, оны жазып алыңыз. Жазбағанның бәрі жұлдыздай алыс жерде санандағы арман болып қалады. Міндетті түрде жазып алыңыз!

3. Мақсат қоюдың келесі қадамы мақсатқа жету үшін әрекет жоспарын ойластырып, жазып алу. Сізге жоспарды жазатын күнтізбелік жоспар және болашақта барлық басқа жоспарлар қажет болады.

4. Күндер мен күнтізбеге байланысты жоспар бар болғандықтан, енді бірінші қадамды жасау керек. Адам оны жасамайынша, өз мақсатына бармайды, бірақ әлі де бастауға тырысады деп болжауға болады. Бұл жерде бірнеше жалған бастамалар болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн, адам жоспарды шексіз жақсартумен айналысып батып кетпесе болды.

5. Мақсатыңызға және болашаққа назар аудару.

6. Алға қойған мақсатқа қол жеткізген кезде, оң әсер алу үшін адам өзін міндетті түрде мақтап, жігерлендіруі керек.

4. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсыныстары бар жадынама.

6-сабақ. «Мамандығым – педагог» атты психологиялық қонақ бөлме».

Мақсаты: кәсіби қызметте қандай мүмкіндіктер ашылып және қандай шектеулер қойылатыны туралы ойлап, олардың жеке ерекшеліктерін білу.

Сабақтың барысы.

1. Сабаққа кіріспе. Тақырыппен танысу.

1) «Жаңғақ» жаттығуы. Бұл жаттығу үшін сізге бір қап грек жаңғағы қажет (қатысушылар санына қарай). Шеңбердің ортасына жаңғақтарды құйып, барлығына бір-бірден алу ұсынылады. Біраз уақыт қатысушылар өздерінің жаңғағын мұқият зерттейді, оның құрылымын, құрылымдық ерекшеліктерін мұқият қарайды, оның барлық жеке ерекшеліктерін есте сақтауға тырысады. Содан кейін жаңғақтар қайтадан сөмкеге оралып, араласады және қайтадан шеңбердің ортасына құйылады. Әрбір қатысушының міндеті - өз жаңғағын табу.

Әдетте, «сіздің» жаңғағыңыз бірінші көргеннен танылады. Барлық жаңғақтар өз иелерін тапқаннан кейін психолог талқылауға кіріседі. Кім өзінің жаңғағын қалай есте сақтады, оны кейінірек табу үшін қандай стратегияны қолданды (оның ерекшеліктерін жаттап алды, немесе соңында қажетті жаңғақты табу үшін барлығы жаңғақтарын алғанша күтті). Бір қарағанда, барлық жаңғақтар өте ұқсас болып көрінеді, бірақ мұқият қарап шығуға уақыт бөлсеңіз, олардың өте әртүрлі екенін байқайсыз және жаңғағыңызды басқалармен шатастыру мүмкін емес. Адамдар да: олар да әртүрлі, есте қаларлық, әрқайсысының өзіндік жеке сызықтары, «біркелкілігі», өз сұлулығы мен тартымдылығы бар. Тек оны сезініп, түсіну керек. Жаңғақтар қатысушыларға естелік ретінде ұсынылуы мүмкін.

2) «Тұлғаның үш түсі» жаттығуы. Әр қатысушыға түрлі түсті үш кішкентай қағаз беріледі. Әр түстің мағынасын түсіндіреміз: жасыл – «басқалар сияқты», көк – «кейбіреулер сияқты», сары – «ешкім сияқты». Әрбір қатысушыға тиісті түсті қағаз бөліктеріне өзі туралы, өзінің қасиеттері мен ерекшеліктері туралы жазу ұсынылады. Сонымен қатар, «басқалар сияқты» деген қағазда нақты адамға тән және оны (оның пікірінше) топтың барлық басқа мүшелерімен біріктіретін қасиет болуы керек. «Кейбіреулер сияқты» деген қағаз парағында барлық қатысушыларға тән емес, тек кейбіреулермен ұқсас өмірлік сапа, мінез-құлық ерекшелігі, өмір сүру стилі жазылғаны дұрыс. «Ешкімге ұқсамайтын» қағаз парағында белгілі бір адамның басқаларға мүлдем тән емес, не онда әлдеқайда күштірек көрінетін ерекше белгілерін көрсетеді.

Жұмысты аяқтағаннан кейін қатысушылар «басқалар сияқты» қасиеттер жазылған қағазға жүгінеді. Олардың міндеті – топтың барлық мүшелерімен еркін қарым-қатынас жасау, олардың шынымен де бірдей қасиеті бар-жоғын анықтау.

Содан кейін пікірталас ұйымдастырылады. Сол сияқты, біз «кейбіреулер сияқты» парақшалардың мазмұнын талқылаймыз. Әр адам топта бір жағынан ұқсас қасиеттерге ие адамдардың бар екеніне, екінші жағынан бұл қасиеттердің барлығына тән еместігіне көз жеткізуі керек. «Ешкімге ұқсамайтын» парақшалармен жұмыс тікелей үйірмеде ұйымдастырылады: әрбір қатысушы осы топта бірегей деп санайтын сапаны айтады. Топ не онымен келіседі, не басқа, нағыз ерекше сапаны табуға көмектеседі. Жаттығу қатысушыларға өздерін «ұқсамайтын бірліктің» бір түрі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, барлығына қолдау табуға көмектеседі және сонымен бірге олардың даралығын баса көрсетеді.

3) «Мен сенен үйренемін» жаттығуы.

Қатысушылар бір-біріне «Мен сенен үйренемін...» деген сөздермен кездейсоқ ретпен доп лақтырады. Допты алып жатқан адамның міндеті, ең алдымен, «Иә, сен менен үйрене аласың...» немесе «Иә, мен үйрете аламын...» деген ойды бекітуі керек. Содан кейін допты басқа қатысушыға лақтырады.

2. Негізгі бөлім – «Менің тұлғам – кәсіби құрал» Бұл кезеңнің міндеті – кәсіби қызметте қандай мүмкіндіктер ашатыны және қандай шектеулер қоятыны тұрғысынан олардың жеке ерекшеліктерін жүзеге асыру.

Бұл кезеңнің практикалық бөлігінің алдында психологтың қысқаша монологы педагог жұмысында тұлғалықты және кәсібилікті ажырату мүмкін еместігі туралы айтылады. Балаларға нені және қалай айтуда, әртүрлі жағдайларға қалай әрекет етуде, қандай әрекеттерді жасауда және одан кем емес - жеке қасиеттерде, құндылықтарда, қалауларда үлкен кәсібилік бар екеніне тоқтайды. Тұлғаңызды зерттеу, оның өзін-өзі жетілдіруіне ұмтылу – кәсіби дамудың қуатты ресурсы. Бұл өзіңіздің жеке іс-әрекетіңізді және оқушылармен қарым-қатынасыңызды құруға, жеке күшіңізді пайдалануға үйренуге, кемшіліктерді түзетуге нақты көмек.

1. Геометриялық фигуралар тесті. Қатысушыларға бес геометриялық фигураның бірін таңдау ұсынылады: шаршы, үшбұрыш, шеңбер, тіктөртбұрыш, ирек – таңдалған пішінге сәйкес топтарға бөлінеді. Содан кейін әр топ тест нәтижелерінің интерпретациясымен танысады (өз сандары сәйкес келетін дәрежеде). Содан кейін әр топ өз фигурасының ерекшеліктеріне – мінез-құлқына, тұлғалық қасиеттеріне шағын шолу жасайды. Жұмыстың осы кезеңінде әрбір қатысушы топты таңдауда қателескенін хабарлап, неліктен олай ойлайтынын дәлелдеп, өзіне қолайлырақ «фигураға» ауыса алады.

Содан кейін топтарға өздерінің «фигурасының» білім беру бағдарламасына арналған презентациясын дайындауға уақыт беріледі: педагогикалық ұран; жұмыстан және балалармен қарым-қатынаста неден ләззат аламыз және не бізді ренжіте алады; біз нені жақсы білеміз, нені үйрете аламыз; балалар бізсіз неге жаман сезінеді; біздің типтегі мұғалімдер үшін қандай кәсіби деформациялар мүмкін. Презентацияны қойылым, мүсін, пантомима түрінде орындауға болады.

2) «Менің ақша жәшігім» жаттығуы. Біз жағдайларды сипаттайтын карталарды ұсынамыз. Қатысушылар кезекпен карточкаларды алып, мәтінді оқиды.

Тәжірибе мен тұлға қоймаларында күтпеген қозғалыстар мен ұсынылған жағдайда жұмыс істей алатын шешімдер бар ма, жоқ па анықтау керек. Карточкаларда ұсынылуы мүмкін жағдайлардың мысалдары: «Кенеттен, жұмыс күнінің ортасында әріптестің туған күні бар екені белгілі болды. Бізге тез арада сыйлық жасау керек. Сізде бұл іс үшін бірдеңе бар ма?», «Сіз балаларыңызбен саяхатқа шықтыңыз. Кенет кешке қарай қонақүйде де, көрші көшелерде де жарық сөнді. Бұл іске «дайындықтырыңыз» бар ма? Сіз балаларды қалай қызықтыра аласыз?», «Мерекелік концерт тағайындалды, мұғалімдердің бірнеше қойылымдары күтілуде. Кенеттен барлық қатысатын ұстаздар ауырып қалады! Жағдайды қалай құтқаруға болады?».

3. «Менің құндылықтарым және басымдықтарым». Бұл кезеңнің міндеті - олардың құндылық бағдарлары мен жеке басымдықтарын жүзеге асыруға көмектесу. Бұл біздің таңдауларымыз бен әрекеттеріміздің астарында жатыр, басқа адамдардың мінез-құлқы мен әрекеттеріне біздің реакцияларымызды анықтайтын нәрсе. Біздің құндылықтарымызға сәйкес келетін іс-әрекеттер жеке бояуы бар, терең, біздің қызығушылық пен қатысуымызды ашып тұрғанын көрген басқа адамдарды оған оңай баули аламыз. Өзінің құндылықтары мен басымдықтарын білетін мұғалім балалармен жұмыс істеуде табысты болады, өйткені ол жанды, шынайы, шын жүректен маңызды ете алады.

1) «Немесе – немесе» жаттығуы. Қатысушыларға өзгергіштік түріне негізделген жағдаяттардың сипаттамасын береді. Әр жолы қатысушылар бірінші немесе екінші нұсқаны немесе «білмеймін» жауабын жеке таңдау мүмкіндігіне ие болады. Қатысушылар өз таңдауын жасайды, топтарға бөлініп, залда белгілі бір орын алады. Қатысушыларға іріктеу үшін келесі жағдайлар ұсынылуы мүмкін:

Мен үшін қызықтырақ: балалармен театрға бару, спектакльді талқылау, балалармен спектакль қою

Маған қызықтырақ: әңгімелесу, сырласу, рөлдік ойын ұйымдастыру

Мені көбірек қызықтырады: дайын нұсқаны өзім бейімдеу үшін бірдеңе ойлап табу

Мені көбірек қызықтырады: қыздармен жұмыс, ұлдармен жұмыс істеу

Біз бірнеше жағдайды ұсынғаннан кейін сіз қатысушыларға жағдайды өздері орнататындай рөлде болуға мүмкіндік бере аласыз.

2) «Бұл ертегінің өнегесі мынадай» жаттығуы. Жаттығу алдында құндылықтар туралы қысқаша монолог айтылады. Мұғалімнің балалармен қарым-қатынасында пайда болатын әрбір жағдайда белгілі бір құндылық бар. Қақтығыс жағдайында біз көбінесе тапталған, бұзылған құндылықтар туралы, сенімді қарым-қатынаста - жүзеге асырылып жатқан құндылықтар туралы айта аламыз. Мұғалімнің жағдайдан оқшаулануы, балаларға қайта оралуы, басқа жағдайларда - өзі маңызды және құнды деп санайтын нәрселерді олармен байланыста ұстауы маңызды. Бұл жаттығу мәнді жағдайдан оқшаулау, оны айналаңыздағы адамдарға өз сөзіңізбен түсіндіру қабілетін жаттықтырады:

Таң кешке қарағанда дана.

Біреудің жаны қараңғылық,
Құс ұшып бара жатқанда көрінеді.
Түскі ассыз әңгіме қызармайды.
Кешкі асқа қасық жол.
Әр адам өз үлгісінде.
Көбелек жақсы гүлге ұшады.
Өмір сүрген сайын белгілі боласың.
Жастық иықпен, кәрілік баспен күшті.

4. «БЕЙІМДІЛІК – МҰҒАЛІМ». Қатысушыларды осы тренинг барысында алған жаңа білім мен жаңа тәжірибені қорытындылауға шақырамыз. Біздің тұлға іс-әрекетте айқын көрінеді. Егер ойластырылған жұмысымыз біз үшін маңызды құндылықтар мен мағыналарға қанық болса, онда біз өз табиғатымыздың ең күшті және ең сүйікті жақтарын түсіне алсақ, онда біз өз мамандығымыз бен жеке тұлғамызды біріктіре алдық. Тұлғамыз жұмысымызда қайталанбас аспап іспетті.

1) «Шығармашылық іс-әрекет» жаттығуы. Мамандық Елтаңбасы. Құрал-жабдықтар: ватман парақтары, қайшы, желім, түрлі-түсті қағаздар, қарындаштар, бояулар, фломастер, балалар суреттерінің жинағы. Қатысушыларға мұғалім мамандығының қасиеттерін барынша толық көрсететін елтаңба жасау ұсынылады. Тапсырманы орындап болған соң талқылау жүргізіледі. Қатысушылар (кіші топтарда) өз елтаңбасын ұсынады, оның суреттерін түсіндіреді.

2) «Кемпірқосаққа көтеріл» жаттығуы. Жаттығу эмоционалды жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі. Қатысушылар орындарынан тұрып, көздерін жұмып, терең тыныс алады және сол тыныспен кемпірқосаққа көтеріліп жатқанын елестетеді. Ал олар дем шығарғанда, сырғанақтан түскендей сырғып кетеді. Жаттығу үш рет қайталанатын, содан кейін өз әсерлерімен бөліскісі келетіндер ортаға шыға алады.

5. Рефлексия. «Жарық шеңбері» жаттығулары. Шеңбер «Мен үшін бүгін күтпеген жағдай болды...» деген сөйлемді жалғастырады.

«Жарық шеңберінен» өтіп, біз тазарту рәсімін жасаймыз, ішкі энергиямызды жұмылдырамыз, ресурстарымызды белсендіреміз және сол арқылы денсаулығымызды нығайтамыз. Қатысушылар шеңбер бойымен жанып тұрған қалқымалы шамдары бар ыдыстың жанынан өтіп, әлемге, жиналғандарға және өздеріне ойша тілектер айтады.

7-сабақ. «Уақытты басқару»

Мақсаты: уақыт тапшылығының негізгі себептері туралы ақпарат беру, уақытты жоспарлаудың негізгі ережелерімен таныстыру. Жұмыс уақытын пайдалануды талдау, оны жоспарлау. Уақытты тиімді жоспарлау және бақылау дағдыларын дамыту.

Сабақтың барысы:

1. Сабаққа кіріспе.

2. «Уақытты басқару» тақырыбына шағын дәріс.

Негізгі ұғымдар: Уақытты басқару. Уақыт тапшылығының себептері.

Уақытты жоспарлау ережелері.

3. Практикалық бөлім.

1) «Уақыт жұтқыштары мен тұзақтары» жаттығуы.

1. Бұлыңғыр мақсат қою.

2. Жұмыста басымдықтардың болмауы.

3. Бір әрекетте тым көп нәрсені жасауға тырысу.

4. Алда тұрған міндеттер мен оларды шешу жолдарын толық түсінбеу.

5. Жұмыс күнін дұрыс жоспарламау.

6. Жеке ұйымдаспау, «қоқысы көп» үстел.

7. Шамадан тыс оқу.

8. Нашар іс жүргізу жүйесі.

9. Мотивацияның болмауы (еңбекке немқұрайлы қарау).

10. Жазбаларды, мекенжайларды, телефон нөмірлерін іздеу.

11. Кооперацияның немесе еңбек бөлінісінің болмауы.

12. Жұмыстан назарыңызды алатын телефон қоңыраулары.

13. Жоспарланбаған келушілер.

14. Жоқ деп айта алмау.

15. Толық емес, кеш берілген ақпарат.

16. Өзіндік тәртіптің болмауы.

17. Орындай алмау.

18. Алаңдау (шу).

19. Ұзақ кездесулер.

20. Әңгімелесу мен пікірталасқа жеткіліксіз дайындық.

21. Қарым-қатынастың болмауы (коммуникация) немесе дұрыс емес кері байланыс.

22. Жеке тақырыптарда сөйлесу.

23. Шамадан тыс көпшілдік.

24. Шамадан тыс шаруашылық жазбалар.

25. Прокрастинация синдромы.

26. Барлық фактілерді білуге ұмтылу.

27. Ұзақ күту (мысалы, кездесу).

28. Асығыстық, шыдамсыздық.

29. Істерді тапсыру (қайта тапсыру) өте сирек.

30. Аутсорсинг істеріне бақылаудың жеткіліксіздігі.

Әрекет: бес негізгі уақыт жұтқыштары мен тұзақтарын анықтаңыз. Кестені толтыр:

Сіздің жұтқышыңыз

Ықтимал себептер

Уақытты босқа кетіру шаралары

1. Жеке жұмыс.
2. Содан кейін жұппен жұмыс жасаңыз.
3. 3-4 топқа бірігіп жалпы талқылау
4. Кері байланыс.

2) «Мыжылған қағаз» жаттығуы. Бірінші қатысушыға нұсқау: «Осы жерде тұр. Сіздің міндетіңіз - бұл газеттің мыжылған парақтарын себетке мүмкіндігінше көбірек тастау». 1 минуттан кейін тоқтатыңыз. Себеттегі газеттердің санын санау. Келесі еріктіге қоңырау шалыңыз «Сіздің міндетіңіз - 1 минут ішінде осы газеттің 21-ден астам мыжылған парақтарын себетке тастау». Әдетте көбірек лақтырылады, мысалы, 29 парақ. 3-қатысушыға арналған нұсқаулық: «Сонымен екеуінің қандай нәтижеге жеткенін көрдіңіздер. Бір уақытта қандай нәтижеге қол жеткізе аласыз деп ойлайсыз? » «Менің нәтижем жоғары болады» және ол мыжылған 33 парақты лақтырады. Ақылақ – үшінші қатысушы өзіне МЕН мақсатын қойып, оған қол жеткізді. Ойынның егжей-тегжейлері мен ережелерін түсіндірмей тапсырманы орындау қаншалықты жиі сұралады. Ал мақсатты өз бетінше анықтауға мүмкіндік берсе, біз қандай керемет биіктерге жете аламыз.

3) «Басымдылықтар» жаттығуы. Жаттығуды қатысушыларға 24 сағат бойы кеше істегендерінің барлығын есте сақтауын айту арқылы бастаңыз. Енді оларға кеше не істегендері туралы ойлануға және оны жазуға 10 минут беріңіз. Олардың жазғандарының барлығы 24 сағат болуы керек. Олар бәрін жазып болғаннан кейін, әрбір элементке басымдық беруді сұраңыз. Мысалы, «А», «В» немесе «С» басымдықтарын қоюға болады. «А» - бұл адамның негізгі, өмірлік мақсаттары немесе ең жоғары басымдықтары. «В» бұл мәселені шешу қажет екенін көрсетеді, бірақ ол өмірлік маңызды мақсаттарға қатысты емес. «С» бұл тапсырманы біраз уақытқа кейінге қалдыруға болатынын немесе бірінші кезекте орындау қажет еместігін көрсетеді. Тізімді жасағаннан кейін әрқайсысының «А» басымдықтарына қанша уақыт жұмсайтынын сұраңыз.

Күнделікті «А» басымдықтарымен жұмыс істеудің маңыздылығын талқылаңыз, «С» басымдықтарынан арылыңыз. 1. «С» басымдықтарына кім көп уақыт жұмсады? 2. «В» басымдықтарына кім көп уақыт жұмсады? 3. «А» басымдықтарына кім көп уақыт жұмсады? 4. Осы топтардың әрқайсысы қаншалықты маңызды? 5. Қатысушыларға жұмыс пен жеке уақыт арасындағы теңгерімді табуға көмектесіңіз. 6. Адамдар кешегі істегендерінің барлығын есіне түсіре ала ма? Әйтпесе, олар уақытты дұрыс пайдаланбауы мүмкін бе?

4) «Уақытты басқару матрицасы» жаттығуы. Тапсырма: Өзіңіздің уақыт матрицаңызды жасаңыз. Стивен Кови өміріңізді апта сайынғы жоспарлау негізінде ұйымдастыруды ұсынады. Мәселе - заттардың маңыздылығының басымдылығын есте сақтай отырып, аптаның контекстінде жоспарлау. Бұған «Уақытты басқару матрицасы» көмектеседі (1 кестені қараңыз).

Кесте 1. Уақытты басқару матрицасы

ШҰҒЫЛ ЖҰМЫСТАР		ШҰҒЫЛ ЕМЕС ЖҰМЫСТАР
	I	II
МАҢЫЗДЫ	Дағдарыстарды шешу Шұғыл тапсырмалар Мерзімі бар жобалар	Жаңа жобаларды жоспарлау Нәтижелерді бағалау Алдын алу шаралары Қарым-қатынас құру Жаңа перспективаларды, балама жобаларды анықтау
	III	IV
МАҢЫЗДЫ ЕМЕС	Үзілістер Кейбір тел. қоңыраулар Кейбір кездесулер Жедел материалдарды қарастыру Әлеуметтік белсенділік	Кәдімгі жұмыс Кейбір әріптер Кейбір тел. қоңыраулар Уақыт жегіштер Ойын-сауық

Кестеден көріп отырғаныңыздай, әрекеттер екі фактормен анықталады: шұғыл және маңызды. Шұғыл - дереу назар аударуды қажет ететін нәрсе. Мұны «Қазір!» деген сөзбен сипаттауға болады. Шұғыл бізге әсер етеді. Маңыздысы, екінші жағынан, нәтижелерге байланысты. Сіздің миссияңызға, құндылықтарыңызға және ең маңызды мақсаттарыңызға не ықпал ететіні маңызды.

I алаң шұғыл және маңызды. Бұл айтарлықтай нәтиже әкелетініне және дереу назар аударуды талап ететініне байланысты. Біздің I алаңдағы істеріміз әдетте «дағдарыс» немесе «мәселелер» деп атайтын нәрселермен байланысты, біздің әрқайсымыздың өмірімізде I алаңға қатысты істердің белгілі бір саны бар. Дегенмен, көптеген адамдар оған толығымен сіңіп кетеді. Олар дағдарысты басқарушылар, олар проблемаға бағдарланған және проблеманы ойлайтын адамдар, олар белгіленген мерзімдерге негізделген өндірушілер. Сіз I шаршыға назар аударған сайын, ол сізді үлкен толқын сияқты толығымен жауып алғанша, үлкейе түседі. Үлкен мәселе алға басып, сізді қағып, аяғыңыздан құлатады. Сіз бұл толқынмен күресіп жатырсыз және әрең төтеп бере отырып, келесі толқынның астына түсесіз, ол сізді қалайда құлатады.

Тиімді адамдар III және IV алаңдардан аулақ жүреді, өйткені - шұғыл немесе қажет емес - олар маңызды емес. Сонымен қатар, тиімді адамдар II алаңға көбірек уақыт жұмсау арқылы I алаңының көлемін азайтады. II квадрат – тиімді жеке басқарудың жүрегі. Ол шұғыл емес, бірақ маңызды нәрселермен айналысады. Біз қажет деп санайтын, бірақ шұғыл емес болғандықтан, өзімізді сирек қабылдауға мәжбүрлейтін қарым-қатынас орнату, жеке миссия туралы мәлімдеме жазу, ұзақ мерзімді жоспарлау, жаттығу, алдын алу, дайындық сияқты әрекеттерді қамтитын нәрселерден тұрады.

4. Қорытынды бөлім. Кері байланыс.

8-сабақ. «Тек өзің сен»

Мақсаты: тренингке қатысушыға мәдениетті тұлғаның әлеуметтік қажетті қасиеттері бар жетістікке бағытталған тұлға ретінде өзін-өзі жүзеге асыруға көмектесу.

Қажетті материал: доп, адамның суреті, қарындаштар немесе фломастер жинақтары, А4 қағазы.

Сабақтың барысы:

1. Кіріспе: Өзіне деген сенімділік – адамның өмірде алдына қойған міндеттеріне сәйкес келетін өз мүмкіндіктерін сезінуі. Кез келген іс-әрекетте өзіне деген сенімділік адамның өзін-өзі бағалауы оның нақты мүмкіндіктеріне сәйкес келгенде орын алады. Егер өзін-өзі бағалау нақты мүмкіндіктерден жоғары (төмен) болса, сәйкесінше өзіне деген сенімділік (өзіне сенімсіздік) пайда болады. Өзіне деген сенімділік тұлғаның тұрақты қасиетіне де айналуы мүмкін. Көбінесе өзіне деген сенімсіздік пен сенімділік адамның психикалық даму барысын бұзатын жағымсыз эмоционалды тәжірибелермен байланысты.

1) «Сәлемдесу» жаттығуы.

Мақсаты: жұмысқа деген көңіл-күй. Тренингке қатысушылар топтың әрбір мүшесіне: «Сәлеметсіз бе, (аты), бүгін тамаша күн, өйткені ...» деп сөйлемді жалғастыруға шақырылады.

2) Әл-ауқатқа сауалнама жүргізу. Эмоционалды диагностика процедурасы.

Мақсаты: топ мүшелерінің жағдайын диагностикалау. Топ мүшелерінің эмоционалды жағдайының өзгеру динамикасын қадағалаңыз.

Нұсқаулық: Әр түстің қандай да бір күйді, көңіл-күйді білдіретінін білеміз. Көздеріңізді жұмып, түстерді сеземіз, қазір сіздің басыңыз, денеңіз, қолыңыз, аяғыңыз қандай түсті екенін есте сақтап аламыз. Енді мен сіздерге сызылған кішкентай адамдар мен қарындаштар жинағын таратамын, ал сіздер мына кішкентай адамды өз бойларыңызда сезінген түстерге сәйкес бояйсыздар.

3) Ширату. «Мен күштімін – мен әлсізбін» жаттығуы.

Мақсаты: топ мүшелеріне сенімділікті сенімсіз мінез-құлықтан ажыратуға көмектесу, рөлдік ойын арқылы өзіне деген сенімділікті дамытуға ықпал ету.

Жұмыс барысы: Қатысушылар жұпқа бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Жұптың бірінші қатысушысы қолын алға созады. Жұптағы екінші қатысушы серіктестің қолын жоғарыдан басу арқылы түсіруге тырысады. Жұптың бірінші қатысушысы: «Мен күштімін» деп қатты және батыл айта отырып, қолын ұстауға тырысуы керек. Енді жұптың екінші қатысушысы: тыныш, өкінішпен, тиісті интонациямен «Мен әлсізбін» деп айтады. Содан кейін жұп мүшелері осы сөздерді ауысып айтып көреді.

Сұрақтар:

Сізге қай кезде қолыңызды ұстау оңай болды: бірінші немесе екінші жағдайда?

Неліктен деп ойлайсыз?

Бұл жаттығуды орындау кезінде қандай сезімде болдыңыз?

«Мен күштімін», «Мен әлсізбін» деген тіркестер тапсырманы орындауға қандай әсер етті?

2. Негізгі бөлім.

1) «Мен деген сурет» жаттығуы. Мақсаты: өзін-өзі тану, өзін-өзі тану туралы түсініктерін кеңейту.

Жұмыс барысы: Қарындаштарды, фломастерлерді, қағаздарды алып, қатысушылар бөлменің кез келген жерінде орналасады. Ешкім бір-бірінің жанында отырмағаны абзал. Қағаз бетінде олар өздері елестеткендей аллегориялық түрде өз бейнесін салуы керек. Сурет салуға белгілі бір уақыт беріледі. Мысалы, 10 минут, дегенмен, сурет салуды аяқтауды қатаң талап етпеу керек, әр қатысушыға өз суретін тыныш атмосферада аяқтауға мүмкіндік беру қажет.

Қатысушыларға нұсқаулық: «Сіз қалағаныңызды сала аласыз. Бұл табиғат суреті, натюрморт, абстракция, фантастикалық дүние, әрекетке толы жағдай, ребус стиліндегі нәрсе, жалпы, кез келген нәрсе болуы мүмкін, бірақ сіздің онымен байланыстыратын, түсіндіретін, салыстыратын, өзіндік өмір жағдайыңыз, табиғатыңыз көрінуі тиіс».

Сызбалар аяқталғаннан кейін жүргізуші оларды кездейсоқ ретпен жинап, араластырады. Жүргізуші әрбір қатысушыны кезекпен үйіндіден сурет таңдауға шақырады және оны топқа көрсете отырып, қатысушыдан оны қандай адам сала алатыны туралы өз әсерлерімен бөлісуді сұрайды. Біреудің пікірі бір сөзбен шектеледі, біреу толығырақ болжаммен бөліседі. Бұл ең маңызды нәрсе емес. Ең бастысы, барлығын, соның ішінде сызба авторларын да ашық айтуға шақыру. Автордың өзіне де анонимді түрде ойымен бөлісуге мүмкіндік беріледі.

Сұрақтар:

Бұл суретті қандай адам сала алатыны туралы өз әсерлеріңізбен бөлісіңіз. Бұл адамның қандай қасиеттері бар?

Бұл сенімді адам ба, әлде керісінше ме?

Сіз өзіңіздің суретіңіз туралы айтқанда, қандай сезімде болдыңыз?

Бұл сурет туралы айтылғандардың бәрі сіздің қасиеттеріңізбен сәйкес келе ме?

2) «Қосымша сурет салу» жаттығуы.

Мақсаты: белгісіздік тенденциясын анықтау.

Жұмыс барысы: Сурет шеңбер бойымен жіберіледі. Қатысушылардың бірі сурет сала бастайды, екіншісі жалғастырады, шеңберде бір нәрсе қосады және т.б. Суретті қарындаштармен, фломастермен салуға болады...

Тақырыбы – сенімділікті арттыру. Әрбір келесі қосумен кеңістік азаяды, бұл сенімсіз адамды шатастыруы мүмкін, өйткені ол екіншісінің суретін «бұзады». Алынған сызбаны талдау кезінде оның орындалу көркемдік деңгейі ескерілмейді. Біріншіден, біз субъектінің басқа біреудің суретін аяқтаған кездегі сезімдері

туралы, сіз өзіңіздің бір нәрсе салуға болатын жердің жоқтығы, бұрын салынған нәрсені бұзудан қорқу туралы айтып отырмыз...

Сұрақтар:

- Сіз сызбаны аяқтадыңыз ба?
- Егер жоқ болса, неге жоқ?
- Дәл осыны қосқыңыз келеді ме?
- Егер жоқ болса, неге жоқ?
- Сіз нақты нені бейнеледіңіз?

3) «Мен жұлдызбын» жаттығуы.

Мақсаты: сенімді мінез-құлық дағдыларын жаттықтыру.

Жұмыс барысы: Жаттығу шеңбер бойымен орындалады. Әрбір қатысушы өзі үшін маңызды және сонымен бірге жиналғандарға белгілі (Алла Пугачева, Украина президенті, ертегі кейіпкері, әдеби кейіпкер және т.б.) жұлдыздың рөлін өзі таңдайды. Содан кейін ол өзін-өзі таныстыруды жүргізеді (ауызша немесе ауызша емес: ол сөз тіркесін айтады немесе жұлдызын сипаттайтын қимылды көрсетеді). Қалған қатысушылар «кумирдың» атын табуға тырысады.

Сұрақтар:

- Сізге елеулі және танымал жұлдыздың рөлін таңдау қиын болды ма?
- Таңдалған жұлдызбен араларыңызда қандай ұқсастықтар бар?
- Таныстыру кезінде қандай сезімде болдыңыз?
- Сіз таңдаған жұлдызыңызды басқаларға түсінікті етіп көрсетуге тырыстыңыз ба?
- Қай жерде көрсету немесе болжау оңай болды?

3. Қорытынды бөлім. Кері байланыс.

1) Салауаттылықты зерттеу.

«Шеңбердегі тілектер» жаттығуы.

Мақсаты: жалпы эмоционалды көңіл-күйді көтеру және бір-біріне деген ізгілікті қарым-қатынасты атап өту. Қатысушыларға тағы да кішкентай адам беріледі, олардың көңіл-күйлерін көрсететін сурет салу ұсынылады. Ойынның соңында әрбір қатысушы тренинг, өзі үшін ашқан жаңалық туралы және сізді ойлауға немесе жағдайға көзқарасыңызды өзгертуге қандай себеп болғаны туралы пікірімен бөліседі.

Бүкіл тренингке арналған сұрақтар:

Өзіңізге деген көзқарасыңыз өзгерді ме?

Бүгінгі тренингте өзіңіз үшін қандай тәжірибе алдыңыз?

Өзіңіз туралы жаңа не білдіңіз?

Сіз өзіңіз үшін қандай қорытынды жасадыңыз?

2) Қоштасу рәсімі. «Шеңбердегі шапалақ» жаттығуы.

Жұмыс барысы: Біз бүгін жақсы жұмыс жасадық, енді мен сіздерге ойын ұсынғым келіп тұр: шапалақтау әуелі жұмсақ естіледі, сосын күшейе түседі. Жүргізуші үнсіз қолдарын соға бастайды да, бірте-бірте қатысушылардың біріне

жақындайды. Содан кейін бұл қатысушы өзімен бірге шапалақтау үшін топтан келесі адамды таңдайды. Үшіншісі төртіншіні таңдайды да соңында бүкіл топ қол соғады.

9-сабақ. «Денсаулық жолында» семинар-тренингі

Семинардың мақсаты: Күйзеліс синдромының алдын алуға жағдай жасау және мұғалімдердің психикалық денсаулығын қолдау.

Сабақтың барысы:

1. Кіріспе.

1) Ширату. «Сурет» жаттығуы.

Мақсаты: эмансипация, митинг, мұғалімдердің бейресми қарым-қатынасы.

Материалдар мен құрал-жабдықтар: ескі журналдардан қиылған әртүрлі эмоционалды күйзеліс суреттері.

Нұсқаулық: сіздің көңіл-күйіңізді, көзқарасыңызды, сеніміңізді көрсететін немесе сізге ұнайтын бір немесе бірнеше суретті таңдаңыз. Неліктен бұл суреттерді таңдағаныңызды айтыңыз. (Педагогтер таңдауын түсіндіреді.)

2. Теориялық бөлім. Слайд презентация.

Мақсаты: семинар тақырыбымен таныстыру, мұғалімдерді эмоционалды шаршаудың алдын алу әдістерімен таныстыру. Слайд-презентация көрсету.

3. Практикалық бөлім.

1) «Ашығын айтсам» жаттығуы.

Мақсаты: мұғалімдердің эмоционалды күйіп қалу мәселесін вербализациялау және хабардар ету.

Материалдар: аяқталмаған сөз тіркестері бар карточкалар.

Нұсқаулық: Аяқталмаған сөйлемі бар кез келген картаны шығарып, сөз тіркесін ашық және шынайы аяқтауға тырысу керек.

Күтілетін нәтиже: жаттығу мұғалімнің мәселелерін түсінуге, сөзбен жеткізуге, мұғалімдер тобын біріктіруге, барлық мұғалімдердің проблемалары ұқсас екенін түсінуге көмектеседі.

2) «Жарайсың!» жаттығуы.

Мақсаты: мұғалімдердің өзін-өзі бағалауын оңтайландыру, эмоционалды күйзелісті жеңілдету.

Нұсқаулық. Екі шеңберге бөліңіз - ішкі және сыртқы, бір-біріне қаратыңыз. Ішкі шеңберде тұрған қатысушылар өз жетістіктері туралы айтуы керек, ал сыртқы шеңберде келесі сөйлемді айтып, серіктесін мадақтауы керек: «Жарайсың! Ал сіз кереметсіз - ...!» және т.б. Сыртқы шеңбердегі қатысушылар қол шапалағымен бір адым жылжып отырады және барлық қатысушылар мақтанушы мен мадақтаушы ретінде рөлін сомдағанша ішкі және сыртқы шеңбермен ауысып отырады.

Күтілетін нәтиже: мұғалімдердің эмоционалдық релаксациясы (әдетте, бұл жаттығу өте қызықты), мұғалімдердің өзін-өзі бағалауы артты.

3) «Бақыт галоштары» жаттығуы.

Мақсаты: мұғалімдердің позитивті ойлауын дамыту.

Міндеттері: өзін-өзі тану дағдыларын дамыту, дүниені дұрыс қабылдау дағдыларын қалыптастыру, «Мен» тұжырымдамасын дамыту, эмоционалды өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту.

Материалдар мен жабдықтар: «бақыт галоштары» (ойын элементі, кәдімгі резеңке галоштар, үлкен размерлі көңілді дизайнмен жасалған болғаны абзал), жағдаяттары бар карталар, шағылыстыратын текше.

Нұсқау: Мен сіздерді «Бақыт галоштары» ойынын ойнауға шақырамын. Андерсеннің осындай атты ертегісі бар. Бұл ертегіде феяға туған күніне бақыт галоштары ұсынылды, ол ол бақытты болсын деп адамдарға беруді шешті. Осы галошты киген адам ең бақытты адам болды. Галош оның барлық тілектерін орындады, оны кез келген уақытқа немесе дәуірге ауыстыруға болады. Сондықтан мен сізге осы галоштарды киіп, бақытты адам болуды ұсынамын. Мен сіздерге әртүрлі жағдайларды да оқимын, ал сіздің міндетіңіз осы галоштарды киіп, сізге ұсынылған жағдайдың жағымды жақтарын табу. Басқаша айтқанда, жағдайға бақытты, оптимистік адамның көзімен қараңыз.

Күтілетін нәтиже: ойынға қатысушылар «бақыт галоштарын» киіп, ұсынылған жағдайға оң жауап береді. Оң жауап беру қиынға соғатындарға ойынның қалған қатысушылары өз нұсқаларын ұсыну арқылы көмектеседі. Қатысушылар эмоционалды релаксация мен оң көзқарасты алады.

4) «Қосу-алу» жаттығуы.

Мақсаты: мұғалімдерге оқытудың жағымды жақтарын түсінуге көмектесу.

Материалдар мен құрал-жабдықтар: Тақтаға жабыстырылған боялған ағашы бар ватман қағазы; парақшалар түріндегі өздігінен жабысатын жапсырмалар; әр қатысушыға арналған қаламдар.

Нұсқау: Бір түсті кесінділерге жұмысыңыздың минустарын, ал басқа түсті кесінділерге жұмысыңыздың артықшылықтарын жазу керек. Қатысушылар жазған соң ағашқа өздерінің плюс және минустарын қосады. Әр қатысушы өзінің жазғанын айтады. Осыдан кейін жаттығу туралы рефлексия жүргізіледі. Қатысушылар ненің көбірек болғанын – оқыту әрекетінің артықшылықтарын немесе кемшіліктерін және неге екенін талқылайды.

Күтілетін нәтиже: мұғалімдер өз жұмысында әлі де артықшылықтар бар екенін көріп, мұғалімнің жұмысы ауыр, бірақ жағымды деген қорытындыға келуі керек. Сондай-ақ педагогикалық қызметтің барлық аспектілерін көру, мұғалімдердің қиындықтары ұқсас екенін түсіну.

5) «Жанымның бағы» жаттығу-медитациясы.

Жаттығудың 1 бөлімі медитациялық және релаксациялық визуализация болып табылады.

Мақсаты: күйзелісті жеңілдету, үйлесімді күйді қалпына келтіру.

Материалдар мен жабдықтар: тыныш, босаңсытатын музыка жазбалары бар магнитофон немесе музыкалық орталық, ыңғайлы жұмсақ орындықтар немесе креслолар, медитацияның визуализациялық мәтіні.

Нұсқаулық: Енді мен сіздерге медитация мәтінін оқимын. Мен сізге айтатын нәрселердің бәрін елестетуге тырысыңыз. Көрнекіліктен кейін педагогтерге әсерлерді, сезімдерді және бейнелерді сипаттау ұсынылады. Әркім алған әсерлерімен бөліседі. Жағдайы мен көргенін сипаттайды.

Күтілетін нәтиже: барлық бұлшықет топтарының релаксациясы, психоэмоционалды стрессті жою.

Жаттығудың 2-ші бөлімі – арт-терапия.

Қатысушыларға қағаз, қарындаштар, фломастер беріледі және олар ұсынған гүлдердің немесе бақшаның суретін салуға шақырылады.

б) «Менің аффирмациям» жаттығуы.

Мақсаты: жағымды көзқарас қалыптастыру, өзін-өзі оң қабылдауды дамыту, позитивті ойлау дағдыларын бекіту.

Материалдар мен жабдықтар: оң мәлімдемедегі аффирмациялар бар карточкалар.

Нұсқаулық: Мен сізді оң аффирмациялары бар карталардан өзіңізге біреуін таңдауға шақырамын. Егер сізге қандай да бір карта ұнамаса, сізге ұнаған жазуы бар басқасын таңдауға болады. Қатысушылар кезекпен карточкаларды алып, оларды оқиды. Жаттығуды аяқтағаннан кейін қатысушылардың жаттығуға қалай қарайтынын сұрауға болады.

Күтілетін нәтиже: оң тәжірибені бекіту; оң көзқарас.

4. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсыныстары бар жадынама.

Материалдар мен құрал-жабдықтар: «Кері байланыс» сауалнамасы.

Нұсқау: Біздің семинарымыз аяқталды, сіздерді семинардан алған әсерлеріңізді жазуға болатын қысқаша сауалнаманы толтыруға шақырамыз. Сіздің пікіріңіз біз үшін өте маңызды. Алған әсерлеріңізді жазып болған соң, олар туралы кезекпен айтсаңыздар да болады. Мұғалімдер сауалнаманы толтырып, оларға не ұнады, не ұнамағанын жазады және сол уақытта сіз де өз тілектеріңізді айта аласыз.

10-сабақ. Мұғалімдерге арналған «Өзіңді жақсы көру» тренингі

Мақсаты: мұғалімдерге психоэмоционалды жағдайды реттеуге үйрету; педагогикалық ұжымда педагогтердің психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін қолайлы психологиялық микроклиматты қалыптастыру; оқыту ортасында стресстік жағдайлардың, эмоционалды күйзелудің алдын алу жүйесін әзірлеу.

Сабақтың барысы:

1. Кіріспе сөз: Сәлеметсіздер ме, құрметті ұстаздар, мен сіздерді бүгінгі кездесуімізде көргеніме қуаныштымын. Осы көктем гүлін бір-бірлеріңізге беріп, «еңбек» деген сөздің сіздерде қандай ассоциация тудыратынын айтуларыңызды

сұраймын. Еңбек деген сөздің ешбір жағымсыз, қайшылықты ассоциация тудырмайтынына өте қуаныштымын. Соңғы кездері кәсіби «шаршау» сияқты құбылыс туралы көп айтылып та, жазылып та жүр.

2. Кәсіби күйзеліс туралы шағын дәріс. Күйзеліс – адамның жұмыстағы стресске кері реакциясы.

Төмендегі белгілер әдетте эмоционалды күйзеліс жағдайына сәйкес келеді: Сезім аймағында барлық нәрседен шаршау, депрессия, сенімсіздік, тілектердің болмауы, қателіктерден қорқу, белгісіз бақыланбайтын жағдайлардан қорқу, жеткілікті күшті болмау қорқынышы, жеткілікті мінсіз көрінбеу пайда болады.

Мынандай ойлар туындайды: іс-әрекеттің өзіне қатысты әділетсіздігі туралы, қоғамдағы өз ұстанымының лайықсыздығы туралы, өзінің еңбек күш-жігерін басқалардың жеткіліксіз бағаламауы, өзінің жетілмегендігі туралы.

Іс-әрекет саласында сын басқаларға және өзіне қатысты туындайды, назар аудартуға деген ұмтылыс немесе керісінше, назарсыз қалуға тырысу, бәрін өте жақсы істеу немесе мүлде тырыспау. Көбінесе бұл ауруға 35-40 жас аралығындағы адамдар бейім. Олар жеткілікті педагогикалық тәжірибе жинақтаған кезде және өз балалары өсіп келе жатқан кезде кәсіби салада күрт көтерілуді күткенде, керісінше құлдырау болады.

Адамдарда мынандай сезімдер айтарлықтай төмендейді: жұмысқа деген ынта; көздегі жылтыр жоғалады; негативизм мен шаршау күшейеді. Осы себепті де кей талантты мұғалімдер жұмысқа жарамсыз болған кездер бар. Кейде мұндай адамдар мамандығын ауыстырады.

«Күйзеліс» пайда болған кезде адамның психоэнергетикалық сарқылу болады. Күйзеліске ұшырамау үшін не істеу керек? Адамның табиғаты соншалықты, ол жайлылыққа, жағымсыз сезімдерді жоюға ұмтылады. Бұл адам санасынан басқа өздігінен, аяқ астынан қосылатын реттеудің табиғи тәсілдері, сондықтан кейде олар әлі де бейсаналық түрде жүреді.

Сіз олардың көпшілігін интуитивті түрде қолданатын шығарсыз. Бұл ұзақ ұйқы, дәмді тағам, табиғатпен және жануарлармен қарым-қатынас, массаж, қозғалыс, би, музыка және т.б. Денені реттеудің табиғи әдістері: күлкі, күлімдеу, әзіл; жақсы, жағымды нәрселер туралы ой толғау; созылу, бұлшықет релаксациясы сияқты әртүрлі қозғалыстар; терезе сыртындағы пейзажды бақылау; бөлмедегі гүлдерді, фотосуреттерді және адамға жағымды немесе қымбат заттарды қарау; жоғары күштерге (Құдайға, Әлемге, тамаша идеяға) психикалық үндеу; күн сәулесінде «шомылу»; таза ауамен ингаляция; өлең оқу; біреуді осылай мақтау, мадақтау.

Әрине, дұрыс демалуға, психоэмоционалды жағдайды басқару әдістерін меңгеруге қабілетті болу керек.

Өзін-өзі реттеу нәтижесінде үш негізгі әсер болуы мүмкін: тыныштандыру әсері (эмоционалдық шиеленісті жою); қалпына келтіру әсері (шаршау

көріністерінің әлсіреуі); белсендіру әсері (психофизиологиялық реактивтіліктің жоғарылауы).

Нақыл әңгіме: «Бәрін білетін бір данышпан өмір сүріпті. Бір адам данышпанның бәрін білмейтінін дәлелдегісі келді. Көбелекті алақанына қысып: «Данышпан, айтшы, менің қолымда қай көбелек: өлі ме тірі ме?» деп сұрады. Оның өзі: «Тірі десе – өлтіремін, өлі десе – босатамын» деп ойлайды. Данышпан ойланып тұрып: «Бәрі өз қолыңда», – деп жауап берді.

Мен бұл астарлы әңгімені кездейсоқ алған жоқпын. Бізде сіз өзіңізді жайлы сезінетін атмосфераны құру мүмкіндігіміз бар. Өйткені, сіз өзіңіздің өміріңіздегі барлық оқиғаларға 100% жауаптысыз. Бүгін мен сіздерге психоэмоционалдық жағдайды бақылаудың, өзін-өзі бағалаудың, эмоционалдық жағдайды көтерудің бірнеше әдістерін, жолдарын ұсынғым келеді. Осының барлығы «Жұмыс» сөзі сізге тек қуанышты және бақытты сәттермен байланысты болуы үшін.

Толқып тұрсаңыз терең дем алыңыз. Эмоциялық ыңғайсыздықты сезінгенде, қалай дем алатыныңызды тексеріңіз. Тыныс алу үш фазадан тұрады: дем алу – үзіліс – дем шығару. Қозғыштық, мазасыздық, нервоздық немесе тітіркену жоғарылағанда, осылайша тыныс алу керек. Дем алу – үзіліс – дем шығару. 5 секундтан бастаңыз. Қолданып көрейік! Ұзақ уақыт бойы мұндай ырғақпен тыныс алудың қажеті жоқ. Нәтижені қадағалаңыз және оны басшылыққа алыңыз. Әрбір кезеңнің ұзақтығын арттыруға болады. Жалпы тонусты көтеру, күш жинау үшін фазалардың кезектесуі келесі дем алу-дем шығару арасындағы кідірістің болуы керек.

Байқап көрейік! Бұлшықет тартылуын алып тастау мүмкіндігі нейропсихикалық стрессті жеңілдетуге мүмкіндік береді. Сынаны сынамен қағып аламыз дейді, біз де солай істейміз. Максималды релаксацияға қол жеткізу үшін мүмкіндігінше күш салу керек.

3. Практикалық бөлім.

1) «Лимон» жаттығуы. Мақсаты: бұлшықет кернеуі мен релаксация жағдайын басқару. Ыңғайлы отырыңыз: қолдарыңызды тізеңізде еркін ұстаңыз (алақанды жоғары, иық және басыңызды төмен түсіріңіз. Оң қолыңызда лимон бар деп ойша елестетіңіз. Шырынның барлығын «сығып алғаныңызды» сезінгенше оны баяу сығуды бастаңыз. Демалыңыз. Осы сезімдерді есте сақтаңыз. Енді лимон сол қолыңызда деп елестетіп көріңіз. Жаттығуды қайталаңыз. Қайтадан демалыңыз және өзіңізді қалай сезінетініңізді есте сақтаңыз. Содан кейін жаттығуды екі қолмен бір уақытта орындаңыз. Босаңсыңыз. Тыныштық күйінен ләззат алып, дем алыңыз.

2) «Өшіргіш» жаттығуы. Тұрақты психологиялық жағдайды сақтау үшін, сондай-ақ әртүрлі кәсіптік психосоматикалық бұзылулардың алдын алу үшін жанжалды жағдайларды жадыңыздан «өшіріп» ұмыта білу маңызды. Ыңғайланып отырыңыз және демалыңыз. Көзіңізді жұмыңыз. Сіздің алдыңызда таза қағаз парағын елестетіңіз. Қарындаштар, өшіргіш. Ұмытуды қажет ететін жағымсыз жағдайды ойша қағаз бетіне түсіріңіз. Бұл нақты сурет, бейнелі ассоциация, символ

және т.б. болуы мүмкін. Ойша өшіргішті алыңыз және ұсынылған жағдайды қағаз парағынан дәйекті түрде «өшіруді» бастаңыз. Сурет парақтан жоғалғанша өшіріңіз.

Көзінді ашыңыз. Тексеріңіз. Мұны істеу үшін көзіңізді жұмып, сол қағаз парағын елестетіңіз. Егер сурет жоғалып кетпесе, өшіргішті қайтадан алып, ол толығымен жоғалғанша «өшіріңіз». Біраз уақыттан кейін техниканы қайталауға болады. Стресске қарсы жаттығулардың нәтижесінде мидағы жарты шар аралық өзара әрекеттесу қалпына келтіріліп, стресстік жағдайға бейімделуді және одан біртіндеп психофизиологиялық шығуды қамтамасыз ететін нейроэндокриндік механизм белсендіріледі.

3) «Кір жуғыш машина» жаттығуы. Енді, өтінемін, сапқа тұрыңыз, бірінші және екінші болып есептеліңіз. Алғашқы сандар алға қадам жасасын. Барлық қатысушылар бір біріне қарама қарсы екі қатарға тұрады. №1 саптағы бірінші адам «машина», №2 саптағы соңғы адам «кептіргіш» болады. «Машина» қатардағы адамдардың арасынан өтеді, бәрі оны жуып, сипап, ақырын сүртеді. «Кептіргіш» оны құшақтау арқылы кептіру керек. «Жуудан» өткен адам екінші саптағы «кептіргіш» болады да, енді №2 саптағы келесі адам «машина» болады.

4) «Мен күн сәулесіндемін» өзіндік диагностикалық жаттығу.

Мақсаты: өзіңізге деген көзқарас деңгейін анықтау (жағымды немесе жағымсыз, өзіңздегі жағымды қасиеттеріңізді іздеп бекіту. 10 мин, шеңбердің ішіндегі орындықтарда отыру). Қағазға шеңбер сызу. Шеңберде портретіңізді схемалық түрде салыңыз. Енді осы шеңберден жан жаққа таралатын сәулелерді салыңыз. Осы шеңберден Күн шығады. Әр сәуленің бойына өзіңізге тән қасиеттеріңізді жазыңыз. Талдау кезінде сәулелердің саны (өзіңізді нақты түсіну) және жағымды қасиеттердің таралуы ескеріледі (өзінді оң қабылдау). Сәулелерін санап, санын жазыңыз!

Талқылау: Сіз неше сәуле сыздыңыз? Сізде жағымсыз қасиеттер бар ма? Жағымсыз қасиеттерді оңымен алмастырып көрейік. Кімде 10 сәуледен кем болса, суретіңізді толықтай салып бітуіңізді сұраймыз.

Оң қасиеттерге ие болған сайын сіз өзіңізді анық, ашық көрсетесіз. Сізде жақсы, адекватты өзін-өзі бағалау бар!

5) «Бес жылы сөз» жаттығуы. Құрал-жабдықтар: парақтар, қаламдар.

Жұмыс түрі: Қатысушылар 6 адамнан тұратын шағын топтарға бөлінеді. Жаттығу. Сіздердің әрқайсысыңыз сол қолыңызды қағаз бетіне басып салыңыз; сол салынған алақаның суретіне атыңызды жазыңыз; содан кейін сіз парағыңызды оң жақтағы көршіңізге бересіз, ал сіз сол жақтағы көршіңіздің қағазын аласыз. Көршіңіздің суретіндегі «саусақтарының» біріне сіз оның иесінің қандай да бір тартымдылығын жазасыз. Парақ иесіне қайтарылғанша, қағаз топ мүшелерін айналып шығады. Барлық жазулар жазылғаннан кейін автор өз алақанының суретін алып, «мадақтаулармен» танысады.

Талқылау: Қолыңыздағы жазуды оқығанда қандай сезімде болдыңыз? Өзгелер жазған ізгі қасиеттеріңізден хабардар болдыңыз ба?

Осы әдістемелердің сұрақтарына қайта жауап беріп көріңіз – В.В. Бойконың «Эмоционалды күйіп кету деңгейін диагностикалау әдісі»; К. Маслах, С. Джексонның (бейімдеген Н. Водопьянова) «Эмоционалды күйіп қалуды анықтауға арналған сауалнама МВІ» және Дж. Тейлордың «Мазасыздану деңгейін өлшеу әдісі».

4. Қорытынды бөлім. Кері байланыс. Ұсыныстары бар жадынама.

1) Құдық туралы нақыл әңгіме. Ал мен сіздермен кездесуімізді нақыл әңгімемен аяқтағым келеді. Бір күні есек құдыққа түсіп, көмекке шақырып, қатты айғайлады. Есектің иесі оның айқайына жүгіріп барып, есекті құдықтан шығару мүмкін еместігін көрді. Сонда қожайыны былай деп пайымдады: «Есегім қартайды, оған аз уақыт қалды, бірақ мен жаңа жас есек алғым келді. Бұл құдық әлдеқашан құрғап қалды, мен оны толтырып, жаңасын қазғым келген. Ендеше, неге бір таспен екі құсты өлтірмеске – ескі құдықты толтырсам, есегімді де көміп тастаймын. Ол ойланбастан, көршілерін шақырды - барлығы бірге күректерін алып, құдыққа топырақты лақтыра бастады. Не болып жатқанын бірден түсінген есек қатты айғайлады, бірақ адамдар оның айғайына мән бермей, үнсіз құдыққа топырақ тастауды жалғастырды. Алайда көп ұзамай есек үнсіз қалды. Қожайын құдыққа қараған кезде мынадай суретті көрді – есек арқасына түскен жердің әрбір бөлігін аяғымен таптап отырған. Біраз уақыттан есек жоғарыда болып, құдықтан секіріп кеткеніне бәрі таң қалды! Сондықтан... Мүмкін сіздің өміріңізде көптеген қиындықтар болған және болашақта өмір сізге тағы да одан көп жіберер ме екен. Сізге тағы бір түйір қиындық түскенде, оны сілкіп тастауға болатынын есте сақтаңыз және дәл осының арқасында сәл жоғары көтеріле алатыныңызды түсініңіз. Осылайша, сіз бірте-бірте ең терең құдықтан шыға аласыз.

Бес қарапайым ережені есте сақтаңыз:

1. Жүрегіңізді жек көрушіліктен босатыңыз - ренжіткендердің барлығын кешіріңіз.
2. Жүрегіңізді уайымнан босатыңыз - олардың көпшілігі пайдасыз.
3. Қарапайым өмір сүріңіз және қолыңызда барды бағалаңыз.
4. Көбірек беріңіз.
5. Аз күтіңіз.

Сізге одан әрі шығармашылық табыс, денсаулық, қуаныш тілеймін!
Жұмысыңызға рахмет!

«Нысана» кері байланыс жаттығуы. Ал енді біздің сабақтарды қаншалықты бағалайтындарыңызды нысанаға баға ретінде санмен қоюыңызды сұраймыз.

Бұл сабақтардың соңында мұғалімдерге арналған жадынаманы ұсынған дұрыс:

1. Сезіміңізді жасырмаңыз. Оларды мәдениетті түрде жеткізуге үйреніңіз, тәлімгеріңізбен немесе сенімді әріптестеріңізбен талқылай алатыныңызды ұмытпаңыз. Шағымданбаңыз, тек жол табу үшін сізді мазалаған мәселені талқылаңыз.

2. Сізге ұнамсыз жағдайлар туралы айтудан қорықпаңыз, бірақ табыстар мен жетістіктер туралы айтуды ұмытпаңыз. Өз тәжірибеңізді жалғыз немесе басқалармен бірге қайта қарау үшін барлық мүмкіндікті пайдаланыңыз.

3. Көмек сұраудан тартынбаңыз және оны қабылдап үйреніңіз.

4. Ұялу, ыңғайсыздық немесе жасөспірімдік «Мен өзім!» деген сезімдерге жол беру арқылы, басқалардың сізге ұсынғысы келген көмегінен айырылып қалуыңыз мүмкін.

5. Күйзелістің ауыр жағдайлары өздігінен жойылады деп күтпеңіз. Егер сіз шара қолданбасаңыз, олар тек күшейе түседі.

6. Ұйқыға, демалуға, ойлауға жеткілікті уақыт бөліңіз.

7. Мүмкіндігінше қалыпты өмір тәртібін сақтауға тырысыңыз

ҚОРЫТЫНДЫ

Сонымен, білім беру ұйымдарының педагогтерінде кездесуі мүмкін деструктивті мінез-құлықтың негізгі себебі педагогикалық іс-әрекеттің қазіргі заманауи өзгерістермен, мұғалімнің педагогикалық құзыреттілігі деңгейімен және педагогикалық қабілеттілігімен, біліктілігімен және тағы да сол сияқты көптеген факторлармен байланысты екендігі анықталып отыр. Деструктивтіліктің қалыптасуы мұғалім еңбегіндегі және оның кәсіби-тұлғалық дауындағы кәсіби деформация, кәсіби қажу, кәсіби күйзеліс және эмоционалды жану сияқты психологиялық құбылыстармен түсіндіріледі.

Әдістемелік ұсынымның мазмұнында аталған психологиялық құбылыстарға жан-жақты сипаттама беріліп, олардың шығу тарихына, ерекшеліктеріне талдау жасалды.

Деструктивті мінез-құлықтың алдын-алу шаралары бір тарауға жинақталып, кез-келген педагогтің түсінігіне және қолдануына оңтайлы етіп құрастырылды. Сондай-ақ деструктивті мінез-құлық көріністерінің қалыптасып қалған жағдайында, немесе мұғалімнің бойында кәсіби күйзеліс пен эмоционалды жану көріністері орын алған жағдайда одан толық шығуға мүмкіндік беретін сабақтардың (жиыны 10 сабақ) жоспарлары берілді. Бұл сабақтарды мұғалім жеке өзі де дербес түрде оқып-үйрене алады, немесе психолог маманның көмегі арқылы топпен не жеке түрде өте алады.

Әдістемелік ұсынымдар педагогтер үшін пайдалы болатынына сенеміз.

Пайдаланылган әдебиеттер тізімі

1. Лысак И. В. Человек-разрушитель: деструктивная деятельность человека как социокультурный феномен. URL: http://society.polbu.ru/lysak_destroycr/ch04_all.html
2. Змачовская Е. В. Основы прикладного психоанализа. СПб., 2005.
3. Фромм Э. Бегство от свободы : пер. с англ. М., 2007.
4. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности : пер. с англ. М., 1994.
5. Зимина И. С. Детская агрессивность как предмет педагогического исследования // Педагогика. 2003. № 5. С. 14—18.
6. Воронцова М.В., Макаров В.Н., Бюндюгова Т.В. Теория деструктивности. Учебное пособие. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2014. – 360 с.
7. Семенюк Л. М. психологические особенности агрессивного пове-^{*} дения подростков и условия его коррекции: Автореф. дисс. . канд. психол.наук. М., 1991 22 с.
8. Ермолаева, Е. П. Профессиональная идентичность и маргинализм: концепция и реальность (статья первая) / Е.П. Ермолаева // Психол. журн. - 2001. - №4. - С.50-59
9. Кузьмина, Н.В. Способности, одаренность, талант учителя / Н.В. Кузьмина. – Л.: Знание, 1995. – 32 с.
10. А.К. Маркова. Психология профессионализма, Изд.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 2009., с-308
11. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. - 272 с.
12. Психология становления педагога профессиональной школы / ред. ЭФ. Зеера. Екатеринбург: 1996. - 148 б.
13. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. — М., 1998.

ТЕСТ: ҚАТТЫ КҮЙЗЕЛІСТЕ ЖҮРСІЗ БЕ?***I. Хал-ахуалдағы белгілер***

1. Дененің әр жері ауырады. (Арқа, асқазан, түсініксіз ауырсыну, әсіресе бас ауруы)
2. Қан қысымының жоғарылауы немесе төмендеуі.
3. Ас қорыту процесінің бұзылуы.
4. Бұлшықеттің тырысуы.
5. Аяқтағы діріл немесе сіңірдің түйілуі.
6. Аллергиялық сипаттағы бөртпелер.
7. Салмақ қосу немесе жоғалту.
8. Себепсіз терлеу.
9. Ұйқының, тәбеттің бұзылуы.
10. Жыныстық белсенділіктің бұзылуы.

II. Эмоциялық белгілер

1. Күйгелектік, артынша тез ашулану.
2. Селқостық.
3. Үнемі жабырқау, депрессия.
4. Мазасыздану.
5. Жалғыздық сезімі.
6. Кінәлі сезіну.
7. Өзіңе көңілің толмау.

III. Мінез-құлық белгілері

1. Күндегі істеп жүрген жұмыста қателік жібере беру.
2. Сыртқы келбетіне назар аудармау.
3. Ұйқының, тәбеттің бұзылуы.
4. Темекіні әдеттен көп шегіп, ішімдік ішуді жиілету.
5. Жұмыста немесе отбасында жанжалдың артуы.
6. Шамадан тыс көп еңбектену.
7. Күйгелектік.
8. Уақытым жетпейді деген мазасыз ой.

IV. Интеллектуалдық белгілер

1. Ойын жинақтай алмау.
2. Еске сақтау қабілетінің бұзылуы.
3. Бір проблеманы қайта оралып келіп ойлай беру, түкке қажетсіз нәрселерді ойлау.
4. Шешім қабылдауда қиналу.
5. Басыңа жиі небір жаман ой келу.

Нәтижесін шығару:

Хал-ахуалдағы белгілер бойынша әр «ИӘ» деген жауапқа – 2 балл қойылады. Эмоциялық белгілер бойынша әр «ИӘ» деген жауапқа 1,5 балл қойылады. Мінез-құлық белгілері бойынша әр «ИӘ» деген жауапқа 1 балл қойылады. Интеллектуалдық белгілер бойынша әр «ИӘ» деген жауапқа 1 балл қойылады.

Жауаптардың ұнай саны:

0-5-тен - стресс жоқ.

6-12 аралығында - қалыпты стресс.

13-24 аралығында - өте жоғары дәрежеде. Емделіңіз.

25-40 аралығында – ағзаңыз сарқылып, түгесілуге жақын. Дерееу емделіңіз.

Күйзеліске түскенде тынышталудың бірнеше мынадай амалы бар:

1 . Назарыңызды басқа нәрсеге аударуға тырысыңыз. Мәселен, табиғат тамашалаңыз, болмаса терезеден сыртқы көрініске қараңыз. Мазалаған ойдан арылуға тырысыңыз.

2. Қонақта (отырыста, туған күнде, табиғат аясында және т.б. жерде) жүйкеңізге бір нәрсе әсер етсе, жақпаса, көңіліңізге тисе, кетіп қалыңыз. Ұнамсыз сөз айтылған чаттан тезірек шығып кетіңіз. Әлеуметтік желіде біреу көңілге қаяу түсірсе, оны банға жіберіңіз де, парақшаңызды жауып тастаңыз.

3. Таза су ішіңіз. Бұл кеңесті барлық дәрігерлер береді. Асықпай ішіңіз. Ол су ағзаңызды қайта қалпына келтіруге көмек береді.

4. Өзіңізге қызықты іске ден қойыңыз. Сонымен айналысыңыз. Бұл жаман ойдан арылуға септігін тигізеді.

5. Дене қимылы бар іспен айналысыңыз: Жаяу жүріңіз, суға малтыңыз, үй жинаңыз, қоқыс тазалаңыз, жыныстық қатынастың да көмегі бар, бау-бақшамен айналысыңыз, таза ауада жер сыпырыңыз, билеңіз. Айтпақшы, еден жуып, кір жуғанда жиырылып қалған бұлшық ет босайды.

6. Сумен жұмыс істеу. Тіпті ыдыс-аяқ жуған да күйзелістен шығудың таптырмас амалы. Бұны дәрігерлер гипно-психо-терапия деп атайды. Ағып жатқан су шаршағаныңызды басып, тек тұрмыстағы лас-қоқысты ғана емес, сонымен бірге бойыңыздағы жамандықты шайып алып кетеді.

7. Бұдан да жаман болуы мүмкін еді. Өзгелер де қарқ болып тұрғаны шамалы. Жағдайға көңіліңіз толмай ма? Бұл жағдайдан да сұмдық болса қайтесіз? Елестетіп көріңізші, басына қайғы-қасірет орнаған қаншама адам бар? Мұрныңызды шүйіре бермей, басқа түскен жағдайды еңсеруге күш жинаңыз. Осыны жеңе алсаңыз, сізге ешқандай психотерапияның қажеті жоқ.

8. Ақырындап тыныстап баяу түрде 1-ден 10-ға дейін санаңыз. Дауыстап емес, ішіңізден. Спорт жаттықтырушылары мен дәрігерлер осылай деп ұсынады. Осы 8 амал күйзеліспен және осы күйзеліс тудыратын аурулармен де алдын ала күрес деп ұғыңыз.

Тест: «Сіз эмоцияға жиі берілесіз бе?»

1. Ашуланған кезде төбелесуге дейін баратын сәттеріңіз бола ма?
 - А) Өте жиі болып тұрады – 3 ұпай
 - Ә) Жоқ – 1 ұпай
 - Б) Кейде – 2 ұпай
2. Деректі фильмдер мен телехикаяларды көрген кезде немесе махаббат туралы өлең оқып жатқан сәтте көзіңізге жас аласыз ба?
 - А) Жоқ – 1 ұпай
 - Ә) Кейде жылаймын – 2 ұпай
 - Б) Үнемі жылаймын – 3 ұпай
3. Көңіл –күйіңіздің еш себепсіз жиі өзгеріп тұратынын байқайсыз ба?
 - А) Ия – 3 ұпай
 - Ә) Өте жиі – 2 ұпай
 - Б) Жоқ – 1 ұпай
4. Өзге түгіл өзіңіз де тынышталдыра алмайтындай ашуланатын кездеріңіз бола ма?
 - А) Жоқ, барлық іс-әрекеттеріңді бақылай аламын – 1 ұпай
 - Ә) Қатты ашулансам да, өзімді ұстай білемін – 2 ұпай
 - Б) Ия, ондай жағдайлар жиі болмаса да, кейде болып тұрады – 3 ұпай
5. Өзіңізді сабырлы адамдардың қатарына жатқызасыз ба?
 - А) Жоқ – 3 ұпай
 - Ә) Ия – 1 ұпай
 - Б) Бұл сұраққа нақты жауабым жоқ – 2 ұпай
6. Біреумен сөз таластырған кезде жиі жеңіліп қаласыз ба?
 - А) Әр кезде әр түрлі – 2 ұпай
 - Ә) Ия – 3 ұпай
 - Б) Жоқ, ешқашан. Мен ең дөрекі деген адамның өзін орнына қоя аламын – 1 ұпай
7. Біреумен ұрсысып жатқан кезде, төбелесіп немесе қолыңыздағы затты лақтырып жіберген кезіңіз болды ма?
 - А) Жоқ – 3 ұпай
 - Ә) Ия – 1 ұпай
 - Б) Білмеймін, есімде жоқ – 2 ұпай
8. Шешімді қандай сезімде болған кезде қабылдайсыз?
 - А) Миым сергек кезде – 1 ұпай
 - Ә) Эмоцияға беріліп тұрған кезде – 3 ұпай
 - Б) Барлығы сол «сәтке» байланысты – 2 ұпай
9. Еш себепсіз күліп немесе жылап алатын кездеріңіз бола ма?
 - А) Жоқ, ешқашан – 1 ұпай

Ә) Кейде ғана – 2 ұпай

Б) Ия, ондай сәттер болып тұрады – 3 ұпай

Жинаған ұпай санына байланысты өзіңіздің қаншалықты эмоцияға берілгіш жан екеніңізді анықтаңыз.

9 – 14 ұпай

Шындығында, сырттай сабырлы да ұстамды болып көрінгенмен, өзіңіздің эмоцияға берілгіш әрі тез ренжитін адам екеніңізді жасырып қалғыңыз келеді. Жасандылық танытамын деп күйзеліске тап болуыңыз да мүмкін. Сол себепті аз уақытқа болсын бетпердеңізді шешкеніңіз жөн.

15 – 21 ұпай

Қанша жерден ашулансаңыз да, ойлау қабілетіңізді сергек күйінде ұстайсыз. Қажет болған жағдайда өзіңізді ұстай да білесіз әрі ішіңізде бұғып жатқан ашуды шығарудан да еш қысылмайсыз. Яғни сіздің мінезіңізде тұрақтылық пен тепе-теңдік бар.

22 – 27 ұпай

Сіз өте сезімтал әрі эмоцияға берілгіш адамсыз. Бір қызығы, осы мінезіңізбен қоршаған ортаңызға ұнайсыз. Қызығушылықтарыңыз да аз емес. Өзіңіздің жақсы, жаман мінездеріңізді анықтаған соң, эмоцияңызды бақылап үйренесіз.

Мазмұны

Кіріспе.....	3
1 Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлқының алдын алудың отандық және халықаралық тәжірибесі.....	5
2. Деструктивті мінез-құлық психологиясы және педагогикалық іс-әрекеттегі кәсіби деформация.....	13
3. Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлқының алдын алу шаралары.....	22
4. Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлық салдарымен жұмыс жасау бойынша әдістемелік ұсынымдар.....	34
Қорытынды.....	66
Пайдаланған әдебиеттер тізімі.....	67
Қосымша.....	68

Білім беру ұйымдары педагогтерінің деструктивті мінез-құлық салдарымен жұмыс жасау бойынша әдістемелік ұсынымдар

Басуға 06.06.2022 ж. қол қойылды. Пішімі 60×84 1/16.
Қағазы офсеттік. Офсеттік басылыс.
Қаріп түрі «Times New Roman». Шартты баспа табақ 4

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
«Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы» РМҚК
010000, Нұр-Сұлтан қ., Мәңгілік ел даңғылы, 8, «Алтын Орда»
БО, 15-қабат