

АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ  
МАГИСТРАТУРА ЖӘНЕ PhD ДОКТОРАНТУРА ИНСТИТУТЫ

УДК 159.9:37.015.3

Қолжазба құқығында

Ниетбаева Гүлмира Бекенқызы

Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы

6D010300 – Педагогика және психология

Философия докторы (PhD)

ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесшілері:  
психология ғылымдарының докторы,  
профессор Ж.Ы.Намазбаева

Мәскеу психоанализ институты  
психология ғылымдарының докторы,  
профессор Н.Л.Нагибина

Қазақстан Республикасы  
Алматы, 2014

## МАЗМҰНЫ

<b>КІРІСПЕ</b> .....	3
<b>1. ШЕТЕЛДІК ЖӘНЕ ОТАНДЫҚ ҒЫЛЫМДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЗЕРТТЕУ МӘСЕЛЕСІНІҢ ТАЛДАНУЫ</b>	9
1.1 Тұлғаның психологиялық денсаулығы мәселесінің негізгі ғылыми зерттеуінің сипаттамасы.....	9
1.2 Қазіргі кезеңдегі психологиялық денсаулықтың түсініктері.....	20
1.3 Студенттердің психологиялық денсаулығы мәселесінің жағдайы.....	34
<b>2. СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ ДАМУЫН МОДЕЛДЕУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ</b>	
2.1 Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының моделі.....	72
2.2 Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының психологиялық-педагогикалық шарттары.....	82
<b>3. СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ДАМУ МӘСЕЛЕСІНЕ АРНАЛҒАН ТӘЖІРИБЕЛІК-ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЖҰМЫС</b>	97
3.1 Студенттердің психологиялық денсаулығы ерекшеліктерін эксперименттік тұрғыда зерттеу жұмысы.....	97
3.2 Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың психокоррекциялық бағдарламасы және қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері.....	112
<b>ҚОРЫТЫНДЫ</b> .....	151
<b>ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ</b> .....	153
<b>ҚОСЫМШАЛАР</b> .....	169

## КІРІСПЕ

**Зерттеудің өзектілігі.** Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың 2014ж. 17 қаңтарындағы «Қазақстандық жол – 2050: Ортақ мақсат, ортақ мүдде, ортақ болашақ» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «Ұлт денсаулығы – біздің жетістікті болашағымыздың негізі», деп анық аталып көрсетілген. Сонымен қатар, білім беру саласындағы басымдықтарды аша келе, «жоғары оқу орындар білім беру жұмысымен ғана шектелмеулері керек» [1], деп айтылғанын да көре аламыз.

Бүгінгі күні әлеуметтік-экономикалық өзгерістер адамның психикасына және оның бейімдік қабілеттеріне жоғары талаптар қояды. Қазіргі кезде Қазақстан Республикасында, кеңес дәуірінен кейінгі барлық кеңістіктердегідей, жүйке-психикалық аурулардың (невротизация, жарақаттан кейінгі стрестік, психосоматикалық бұзылулар), әр түрлі тәуелділіктердің, сонымен қатар әлеуметтік-мәдени факторлардың салдарынан болатын ауыртпалықты күйініштердің (бұқаралық ақпарат құралдарының әсерінен пайда болған беймазалық қорқыныштар, ноогендік, мазасыз қынжылулардың және т.б.) өсуі байқалады. Осының барлығы жаһандық әлеуметтік-экономикалық және саяси дағдарысты оқиғалармен күрделене түседі. Қазіргі кезде адамдардың психологиялық сырқаттарының белгілері: өзінің өмірлік сұраныстарын қанағаттандыра алмаушылық және құбылмалы әлемде өмір сүру барысында әлеуметтік-құзыретті тұлға болып қала алмау, дезадаптациялық мінез-құлық және қоршаған ортадағы адамдармен тиісті қарым-қатынас сақтауға мүмкіндіктің жоқтығы көбеюде [2]. Осыған байланысты ғылымға жүктейтін қазіргі қоғамның сұранысы, тұлғаның және жалпы қоғамның психологиялық денсаулық мәселесі өзекті болып саналады. Ерекше адами көріністерге назар қоюдың сыры да осында.

Психологиялық-педагогикалық теория мен практикада «психологиялық денсаулық» термині бертін ғана енгізілген. «Психологиялық денсаулық» терминіне жақын, бірақ тең келмейтін «психикалық денсаулық», «денсаулық психологиясы» сияқты категориялармен саралаудың маңызды өлшемі болып, клиникалық психология және валеология салаларына қарағанда, қарастырылатын ұғымның тұлға психологиясы аясына, оның рухани жағына, өздігінен даму және өзіндік маңыздану жағына жататындығы саналады.

Диссертация тақырыбының зерттелу деңгейіне келетін болсақ, оқушылар мен студенттердің денсаулығын сақтаудың кейбір аспектілері С.М.Жақыпов, Ж.Ы.Намазбаева, Х.Т.Шерьязданова, А.Р.Ерментаева, Р.Б.Каримова, А.Т.Акажанова, Қ.Н.Нығыметова, Н.Д.Унарбекова еңбектерінде қарастырылған [3,4,5,6,7,8,9,10].

Психологиялық денсаулық мәселесінің түсініктері мен мәселелері Б.С.Братусь, И.В.Дубровина, Г.С.Никифоров, В.И.Слободчиков, А.Б.Холмогорова, О.В. Хухлаева және т.б. еңбектерінде көрініс тапқан [11,12,13,14,15,16]. Алайда, психологиялық денсаулық жайындағы бар зерттеулерге қарамастан, оның құрылымы мен мазмұны толық

ашылмағандықтан, әдіснамалық, терминологиялық қиындықтар орын алғандықтан, мәселенің әлеуметтік-психологиялық аспектілері жетілдіруді талап ететіндіктен аталған бағыт тиісті ғылыми мағына беруді талап етеді.

Жастардың білім алуының, әлеуметтенуінің және мамандануының табыстылығына қажетті жағдай болғандықтан, психологиялық денсаулық мәселесі, білім беру саласында ерекше өзекті болып табылады.

Студенттер ерекше жас категориясы ретінде, мобилділігімен және белсенділігімен ерекшеленетін, еліміздің болашағын анықтайтын әлеуметтік топтың өтпелі кезеңі. Осыған байланысты олар едәуір психофизикалық, эмоционалдық жүктемелерді сезініп, көптеген жағымсыз әсерлердің ықпалдарында болады. Психикалық және психологиялық денсаулықтың бұзылуына тәуекел факторы болып саналатын, студенттік шаққа күрделі жас ерекшелік және тұлғалық күйзелістер тиесілі. Ғалымдар жоғары оқу орнындағы білім беру ортасын күйзелісті гендік деп сипаттайтын объективті жағдайларды: психикалық және физикалық жүктемелердің жоғарылығын, олардың әсіресе сессия кезінде күрт өсуін, уақытының тапшылығын, үлкен көлемдегі ақпаратты қысқа мерзім ішінде меңгеру қажеттілігін, қатаң бақылау және күн тәртібінің реттелуін белгілейді [17]. Білім жүйесін жаңарту және реформалау жағдайында мамандарды даярлау сапасына талаптар күшейеді. Бұл іс-әрекеттің когнитивтік, эмоционалдық, коммуникативтік қанықтығын анықтайды және оқыту нәтижелері үшін жауапкершілікті арттырады. Зерттеулердің талдауы студенттердің психологиялық денсаулығы мәселесіне қызығушылықтың бар екендігін көрсетеді [18,19,20,21,22].

Білім беру ортасы жалпы этномәдени саласының бір бөлігі болып табылады. Сондай-ақ, Қазақстан Республикасы жоғары оқу орындарының көпмәдени ортасы білім алушы жастардың әлеуметтенуіне ықпал ететіндігі сөзсіз. Алайда бұл аспект психологиялық ғылымда осы уақытқа дейін ашылмай келеді. Студенттердің психологиялық денсаулығына сырттай және іштей әсер ету жүйесі толық зерттелмеген деп айта аламыз.

Сонымен бірге бірқатар қарама-қайшылықтарды да белгілеуге болады:

- бір жағынан, психологиялық денсаулық мәселесінің өзектілігі мен маңыздылығын мойындау, екінші жағынан – терминологиялық айқындылық пен мәндік сипаттама анықтығының жетіспеушілігі;

- студенттердің психологиялық денсаулығы жөніндегі зерттеулердің болуы, енді бір жағы – даму факторлары мен құрылымын анықтауға қатысты олардың әр түрлі бағыттылығы;

- бірінші жағы, студенттердің психологиялық денсаулығын дамытуды жоғары оқу орындарының басты міндеті ретінде мойындау, екінші бір жағы – психологиялық дені сау тұлғаны психологиялық қолдау және сүйемелдеудің кешенді жүйесінің жоқтығы.

Бұл аталған қарама-қайшылықтар студенттердің психологиялық денсаулық ерекшеліктерін зерттеуден, сонымен қатар оны дамыту факторлары мен психологиялық жағдайларын анықтаудан тұратын зерттеу мәселесін көрсетеді.

Осыған байланысты зерттеудің өзектілігі: біріншіден, «психологиялық денсаулық» категориясын қарастырудың қажеттілігімен және оның мәндік сипаттамасын айқындаумен; екіншіден, студенттік шақта психологиялық денсаулықтың дамуының көрсеткіштерін анықтаудың маңыздылығымен; үшіншіден, психологиялық әдістермен түзеу және психологиялық алдын алу жолдарын іздеуге бағыттылығымен анықталады.

**Зерттеу мақсаты:** студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын зерттеу.

**Зерттеу нысаны:** студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы.

**Зерттеу пәні:** студенттердің психологиялық денсаулығының даму ерекшеліктері.

**Зерттеу болжамы:** егер, студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы келесі реттегі бағыттармен жүзеге асырылса, нәтижелі болады:

- білім беру үрдісінің психологиялық сүйемелдеуі психологиялық денсаулықтың ерекшеліктерін ескере отырып, оның құрылымдық компоненттерін дамытуға бағытталған болса;

- студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының сыртқы және ішкі факторлары ескерілсе;

- білім беру ортасында психологиялық денсаулықтың дамуы бойынша модель жетілдіріліп, жүзеге асырылса.

Зерттеудің мақсаты мен болжамына сәйкес келесі **міндеттер** белгіленген:

1. «Психологиялық денсаулық» ұғымын және оның құрылымын жүйелі, кешендік көзқарас негізінде анықтап, оған мағыналық сипаттама беру.

2. Әр түрлі әлеуметтік-мәдени ортадағы студенттердің психологиялық денсаулығын даму ерекшеліктерін зерттеу.

3. Студенттердің психологиялық денсаулығының даму компоненттерін белгілеу.

4. Студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту үрдісінің моделін жетілдіру.

5. Студенттердің психологиялық денсаулығының дамуындағы жас ерекшеліктерді нақтылау.

6. Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының кешендік бағдарламасын жетілдіріп, оны психологиялық-педагогикалық үрдіске енгізу.

**Зерттеудің әдіснамалық негізі:**

- тұлғаның психологиялық қорғанысы туралы тұжырымдама (З.Фрейд) [23];

- тұлға мәселесін зерттеудегі тұтастық көзқарас (Л.С.Выготский) [24];

- сана мен іс-әрекеттің бірлігі, дамуы туралы іргелі ғылыми зерттеулер (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев) [25,26];

- психикалық құбылыстарды зерттеудегі жүйелі көзқарас (Б.Ф. Ломов) [27];

- тұлғаны зерттеудегі кешендік көзқарас (Ж.Ы.Намазбаева) [28].

**Зерттеудің теориялық негізі:**

- мәдени-тарихи теория (Л.С.Выготский) [29];

- өзіндік маңызданудың гуманистік тұжырымдамасы (А.Маслоу, К.Роджерс) [30,31];

- психологиялық денсаулықтың қазіргі кездегі тұжырымдамалары (Дубровина И.В., Хухлаева О.В., Братусь Б.С. және т.б.) [32,33, 34];

- көп этникалық білім беру ортасында тұлғаның этномәдени бейімделуі мен мәдениеттердің өзара ықпалдастығының психологиялық және педагогикалық теориялары (Г.У.Солдатова, Т.Г.Стефаненко және т.б.) [35,36];

#### **Зерттеудің ғылыми жаңалығы:**

- Студенттік шақта жасқа қарай жаңадан пайда болған өзгерістер жүйесінде психологиялық денсаулықтың мәндік сипаттамасы нақтыланды.

- Дамудың мазмұндық құрылымы мен динамикасы тұрғысынан студенттердің психологиялық денсаулығының ерекшеліктері анықталып көрсетілді.

- ЖОО психологиялық сүйемелдеу жүйесінде психологиялық денсаулықты оңтайлы дамытудың жағдайлары анықталды.

#### **Зерттеудің теориялық маңыздылығы:**

- «Студенттердің психологиялық денсаулығы» ұғымы анықталып, 4 компонентті қамтыған құрылымы анықталды: 1) *интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті*: невротизация, стреске төзімділік, бейімділік қабілеттері, мазасыздану; 2) *рефлексиялық компонент* өзін-өзі бағалау мен субъективтік бақылаудан тұрады; 3) *құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті* құндылық бағдар мен өзін-өзі белсендіру жүйесін қамтиды; 4) *эмоционалдық компонент* тұлғаның эмоционалдық қасиеттері мен эмоционалдық ақыл-ойынан тұрады.

- Тұлғаның психологиялық денсаулығының дамуы ерекшелігі туралы мәліметтермен студенттік жастың психологиялық сипаттамасы толықтырылды.

- Психологиялық денсаулықтың даму факторларының өзара ықпал етуінің жүйелі түрі ашылды, психологиялық денсаулықтың дамуы сыртқы және ішкі факторлардың әсерінен, оның құрылымының өзара байланысымен, әсіресе психологиялық сүйемелдеу жағдайында тиімдірек жүзеге асатындығы дәлелденді.

#### **Зерттеудің практикалық маңыздылығы:**

Ұсынылған модельдің және кешенді бағдарламаның негізінде студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын, диагностикасын, психологиялық әдістермен түзеу және психологиялық алдын алуды жүргізуге болады.

Диссертация материалдары біліктілікті жетілдіру жүйесінде психологтардың, педагогтардың, тәлімгерлердің оқытуын ұйымдастырғанда, элективтік курстарды, шебер-кластарды, психологиялық кеңес беруді жүргізгенде қолданыла алады.

Зерттеу барысында келесі **әдістер** қолданылды:

1. ғылыми әдебиеттердің теория-әдіснамалық талдамасы.
2. салыстырмалы әдіс.

3. психологиялық денсаулықтың 4 компоненттен тұратын көрсеткіштеріне сәйкес келетін диагностикалық әдістемелер кешені:

1) *интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті:*

- Л.И. Вассерманның невротизация деңгейін диагностикалау әдістемесі;
- Холмс және Ригенің стресске төзімділік және әлеуметтік бейімділікті диагностикалау әдістемесі;
- А.Г.Маклакова, С.В.Чермякинаның «Бейімділік» атты көпдеңгейлі тұлғалық сауалнамасы;
- Ч.Д. Спилбергер және Ю.Л.Ханиннің мазасыздануды диагностикалау әдістемесі.

2) *рефлексиялық компонент:*

- Н.М. Пейсаховтың нұсқасындағы С. Будассидің шкалалары бойынша өзін-өзі бағалаудың тиімділігі деңгейінің диагностикасы;
- С.Бажин, Е.Голынкина, А.Эткинд (Дж.Роттердің шкаласы негізінде) субъективтік бақылау деңгейін анықтау әдістемесі;

3) *эмоционалдық компонент:*

- Н.Холлдың эмоционалды ақыл-ой деңгейін бағалау әдістемесі;
- А.Леонованың нұсқасындағы К.Изардтың «Дифференциалды эмоциялар шкаласы» атты әдістемесі;

4) *құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті:*

- М. Рокичтің мазмұндық және құралдық құндылықтар тізімін қолдану арқылы студенттердің құндылықтар бағдарының жүйесін айқындау және В.Ядовтың тұлғалық диспозициялар бойынша оңтайлығын бағалау;
- САМОАЛ сауалнамасы (психологиялық денсаулықтың сындарлы ықпалы ретінде студент тұлғасының өзін-өзі белсендіру деңгейін айқындауға арналған);

4. Мәліметтерді өңдеу үшін SPSS 16\$\$ мәліметтерін статистикалық өңдеудің қолданбалы бағдарламалар пакеті пайдаланылды; RsСпирменнің корреляциялық талдамасы, топтарды салыстыру әдістері (эксперименттік топтардың үш шағын топтарының арасында – Крускала-Уоллистің Н-өлшемдері, Манна-Уитнидің U- өлшемдері; Стюденттің t-өлшемдері бір уақыттағы айырмашылықтар нақтылығының өлшемдері)

Зерттеу нәтижелерінің **нақтылығы** зерттеудің пәніне, міндеттеріне сәйкес келетін, бірін-бірі өзара толықтыратын әдістерді пайдаланғандықпен; респонденттерді іріктеудегі жеткілікті көлеммен (360 адам), зерттеу нәтижелерінің сандық, сапалық және статистикалық талдауларының байланысымен қамтамасыз етілді.

**Қорғауға ұсынылатын қағидалар:**

1. Студенттердің психологиялық денсаулығы – ЖОО білім беру ортасы жағдайында дамитын, интегралды-тұлғалық қасиеттер компонентінен (невротизация, стресске төзімділік, бейімділік қабілеттері, мазасыздану); рефлексиялық компоненттен (өзін-өзі бағалау, субъективтік бақылау деңгейі); құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонентінен (құндылық бағдар жүйесі мен өзін-өзі белсендіру); эмоционалдық компоненттен (тұлғаның

эмоционалдық қасиеттері, эмоционалдық ақыл-ой) құралатын, жүйелі психологиялық білім.

2. Психологиялық денсаулықтың құрылымы бойынша қазақ және орыс топтарында оқитын 1 және 3 курс студенттерінің айырмашылықтары ескеріледі.

3. Студенттердің психологиялық денсаулығына сыртқы және ішкі факторлардың жүйесі әсер етеді. Сыртқы факторларға жататыны: этномәдени орта, ЖОО білім беру ортасына бейімделу үрдісі. Психологиялық денсаулықты дамытудың ішкі факторларына жататындары: өзін-өзі белсендіру қорлары (өзін-өзі баламалы бағалау, өзіндік маңыздану), бейімділік қорлары (стресске төзімділік, эмоционалды тұрақтылық, өзін-өзі реттеу); рухани-адамгершілік қорлары (адамгершіліктік, құндылық ретіндегі денсаулық, ішкі бақылау локусы, дамыған эмоционалдық ақыл-ой).

4. Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың негізгі шарттары болып төмендегілер саналады:

- білім беру үрдісін психологиялық тұрғыдан қамтамасыз ету;
- студент тұлғасының дамуында әлеуметтік-мәдени жағдайды ескеру: мекен жайын – қала-ауыл, оқу барысында тұратын жерін – отбасы-жатақхана, этникалық және тілдік ортасы; моноэтникалық-полиэтникалық орта және т.б.;
- 1 курста студенттерге ЖОО білім алу және этномәдени ортаға бейімделу үрдісі маңызды болып табылатынын оқу үрдісінде ескеру;
- студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын психологиялық сүйемелдеу: диагностика, психологиялық әдістермен түзеу, дамыту, психологиялық алдын алу.

5. Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының құрылымдық-мазмұндық моделі келесі реттегілерден тұрады: мақсатты әдіснамалық негіздер және теориялық көзқарастар, студенттердің психологиялық денсаулығының компоненттері, студенттердің психологиялық денсаулығының даму факторлары, студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының шарттары және болжамды нәтиже.

6. Ұсынылған моделдің нәтижелі болуы, студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының, психологиялық әдістермен түзеудің және психологиялық алдын алудың кешендік бағдарламасын құрып, психологиялық-педагогикалық үрдіске енгізу.

**Диссертация құрылымы** зерттеудің қойылған міндеттерін біртіндеп шешу логикасына сәйкес құрылды: кіріспеден, үш тараудан, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады.



# 1 ШЕТЕЛДІК ЖӘНЕ ОТАНДЫҚ ҒЫЛЫМДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЗЕРТТЕУ МӘСЕЛЕСІНІҢ ТАЛДАНУЫ

## 1.1 Тұлғаның психологиялық денсаулығы мәселесінің негізгі ғылыми зерттеуінің сипаттамасы

Психологиялық денсаулық мәселесі көптеген психологиялық мектептердің зерттеу нысаны болған және бұл терминологияға да, зерттелетін мәселенің мазмұнына да көзқарастардың алуан түрлілігін анықтап берді.

Көзқарастардың әрқилылығына қарамастан, зерттеушілердің көбі психологиялық денсаулықты «денсаулық» және «психикалық денсаулық» ұғымдарына қарағанда кеңірек түсінеді. Психологиялық денсаулық тұлғаны тұтас сипаттайды, адам жан дүниесінің көріністерімен тікелей байланыста болып, психикалық денсаулық мәселесінің жеке психологиялық аспектісін анықтауға мүмкіндік береді, - деген ғалымдардың пікірлері осы айтқанымызға сәйкес келеді.

Шетелде психологиялық денсаулық мәселесінің түрлі аспектілері К.Киз, Д.Матараццо, М.Мюррей, К.Рифф, Д.Энджел, В.Эванс және т.б. ғалымдармен қарастырылған [37,38,39,40,41].

Тұлғаның психологиялық теорияларын талдай отырып, психологиялық денсаулықтың келесі анықтамаларын бөліп көрсетуге болады.

Психоаналитикалық бағытта психологиялық дені сау адам – ол рақаттану ұстанымын шынайылық ұстанымымен үйлестіре алатын адам (З.Фрейд) [23].

Көпжылдық клиникалық бақылаулардың негізінде Зигмунд Фрейд психологиялық концепцияны қалыптастырды, оның зерттеуінде адамның психикасы, тұлғасы «Ол», «Мен», «Жоғары-Мен» деген үш деңгейден, компоненттен тұрады. «Ол» – сексуалды және агрессиялы туа пайда болған биологиялық инстинкті құштарлығы қайнап жатқан қазан тәрізді психиканың бейсаналы бөлігі болып келеді. «Ол»-либидо атты сексуалды энергиямен толыққан. Адам тұйықталған энергиялық жүйе, әрбір адамда энергия саны – тұрақты мөлшер. «Ол» бейсаналы және иррационалды бола тұра, қанағат қағидасына бағынады. Адам өмірінде бақыт пен қанағат басты мақсат болып келеді. Екінші мінез-құлық қағидасы – гомеостаз – шамалы ішкі теңдікті сақтауға тенденция болады. Сананың «Мен» деңгейі «Ол» – мен тұрақты конфликт күйінде болады, сексуалды құштарлықты басады. «Мен»-ге үш күш әсер етеді: «Ол», «Жоғары-Мен» және адамға өз талаптарын қоятын қоғам. «Мен» қанағат қағидасы бойынша бағынбай, олар арасындағы үйлесімділікті орнатуға тырысады, «шынайылық» қағидасына бағынады. «Жоғары-Мен» моральдік стандарттың алып жүрушісі, ол ұят, цензура, критика рөлін жүзеге асыратын тұлғаның бөлігі. Егер де «Мен» «Ол»-ға бола, бірақ «Жоғары-Мен»-ге қарсы бір әрекет жасаса немесе шешім қабылдаса, онда өзін кінәлі, ұят сезінеді. «Жоғары-Мен» «Мен»-ге инстинктісін жібермейді, ол кезде олардың қуаттары ығыстырылады, тасымалданады, адамға және қоғамға жағатын іс-

әрекеттің басқа формаларына (шығармашылық, өнер, қоғамдық белсенділік, еңбекті белсенділік, мінез-құлықтың: түс, әзіл, босассоциация, ұмыту ерекшеліктері формасында) айналады. Егер де «либидо» қуаты шығу әдісін таппаса, адамда психикалық аурулар, қояншық, қамығу пайда болады. «Мен» және «Ол» арасындағы конфликтіден сақтану үшін психологиялық қорғаныстар қолданылады: ығыстыру, басу – санадан тыс еріксіз қажетті емес ойларды, тілектерді бейсаналыққа ауыстыру; проекция – қаламайтын тілектерден, идеялардан бейсаналы түрде арылу және оларды басқа адамға жүгіндіру; рационализация – ақыл-ой негізінде іске асатын және жағымсыз идеяны дәлелдеудің бейсаналық әрекеті.

Сонымен, біз З.Фрейдтің тұжырымдамасында қарастырылған психологиялық қорғаныстар, тұлғаның психологиялық денсаулығын сақтауға бағытталған әрекет деп түсінеміз.

Аналитикалық психологияда дені сау адам – ол өз санасыздығының мазмұнын қандай да бір басып алушылықтан бос архетиппен салыстырған адам (К.Г.Юнг) [42]. Тән психотерапиясында денсаулықтың невротикалық және психосоматикалық бұзылулары биологиялық энергияның іркіліп қалуының салдарынан болады, сау жағдай энергияның еркін ағымымен сипатталады (В.Райх) [43].

XX ғ. 50-жылдарында гуманистік психологияда дені сау тұлғаның мәселелері пайда болды. Денсаулықты әлемдегі үйлесімді болмыстың сипаттамасы ретінде қарастыра келе, мұндай амал адам тұлғасының бірегейлігін көрсетеді, өзін-өзі басқаруда, өзін-өзі жетілдіруде байқалатын құндылықтар мен тіршілік мәнінің, еркіндіктің қажеттігін білдіреді (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Фромм және т.б.) [44,45,46,47]. Гуманистік психология адам орталықтас сананың мақсатын жүзеге асырды, ол үшін «өзімдік» негіз салушы және басты құндылық болып табылады. В. Франклдың төмендегідей пікірі жақсы белгілі: өзін-өзі маңыздандыру – ол адамның түпкі тағдыры емес: «Адамға сыртқы әлемнен табатын мәнді жүзеге асыруға қаншалықты мүмкін болса, ол өзін де соншалықты мөлшерде ғана жүзеге асыра алады... Аңшының тастаған бумерангы нысанаға тимеген жағдайда өзіне қайтып келетіндей, адам да сол тәрізді, өз тағдырынан ауытқып кеткен жағдайда ғана өз-өзіне оралып, ойларын өзін-өзі маңыздандыруға қарай бағыттайды» [48].

Г. Олпорт адам табиғатының проприативтілігі туралы түсінікті енгізе отырып, психологиялық кемелденген тұлғаның бейнесін жасады [49].

К. Роджерс, адам денсаулыққа және дамуға туа біткен, табиғи талпыныспен бөленген, деген пікірге көндіре отырып, толыққанды жұмыс істеуші тұлғаның бейнесін ашқан. Роджерс ана-бала өзара қарым-қатынасының мәнін баса айтқан, себебі ол баланың өзіндік сана-сезімінің дамуына зор ықпал етеді. Тұлғаның дұрыс дамуының алғашқы және міндетті шарты болып, балаға позитивтік көңіл бөлу болып саналады. Ана баласына өз сүйіспеншілігін көрсетіп, оның қандай да болмасын мінез-құлқына қарамастан толық қабылдауы қажет, әсіресе оның балалық шағына көңіл бөлуі керек. Тек

осындай жағдайда ғана бала тұлғасы, небір сыртқы жағдайларға тәуелді болмай, толыққанды дамиды. Адамға соңында өзіндік маңыздануға жетуге мүмкіндік беретін, жалғыз ғана жол осы. Өзіндік маңыздану тұлғаның психикалық денсаулығының ең жоғарғы деңгейін білдіреді. К. Роджерс бойынша, адам іс-әрекетінің негізгі түрткісі болып, *өзіндік маңыздануға* деген *талпыныс* саналады. Мұндай талпыныс тума қасиетке ие болса да, оның дамуына бала кездегі уайымдар және жөн сілтейтін үлгілер мүмкіндік беруі (немесе, керісінше, кедергі келтіруі) мүмкін. Роджерс үшін өзінің дамуын белсендендірген немесе психикалық дені сау тұлға келесі қырларымен ерекшеленеді: кез келген тәжірибеге ашық болу; өмірінің кез келген уақытында толық өмір сүруге деген ниеті; қоршаған ортадағылардың пікірлері мен ақылдарынан гөрі, көбінесе өз сезімдері мен түйсіктеріне құлақ асу қабілеті; ойлары мен істеріндегі еркіндік сезімі; шығармашылықтың жоғары деңгейі [50].

А.Маслоу тұлға мотивациясы теориясының негізінде өзіндік маңызданған, психологиялық дені сау адамның бейнесін шығарған. Басқа да атағы кем емес аталған авторлардың дәлелдерін қорытындылай келе, адам табиғатына сөзсіз сенім артатын гуманистік көзқарас тарапынан, К.Роджерс тұжырымдамасы А.Маслоудың өзіндік маңыздану ұғымына едәуір ұқсас келетіндігін айтуға болады. Осы екі автордың арасындағы айырмашылық тұлғаның психикалық денсаулығын әр түрлі түсінетіндіктерінде. А.Маслоу тұжырымдамасы бойынша, өзіндік маңыздандырылған адамдар қабылдаудың дәлелсіз тиімділігіне ие, бұл олардың дұрыс ойларын, ақиқатты көру қабілетін, олардың ойға қонымдылығын, дұрыс қорытындыға келе алатындығын, яғни когнитивтік тиімділікті шарттайды. Бұл адамдардың шынайылықпен барынша жақсырақ өзара әрекеттесу қасиеті, олардың сонылықты нәрсідіктен, нақтыны абстрактіліден қиналмай ажырата білетіндіктерінен байқалады. Олар шынайы әлемде өмір сүруді жөн көреді, олар біздің көптеген замандастарымыз өмір бойы қоныстайтын жасанды абстракциялар әлемін, бапталған ұғымдардың, ойша көріністер мен таптаурындар әлемін қаламайды. Өзін-өзі маңыздандырған адамға өзінің жеке қалауларымен емес, қоршаған ортадағылардың үміттері және қорқыныштарымен, жалған және соқыр сенімдерімен де емес, керісінше, өзінің жанындағы адамдармен, нақты оқиғалармен және құбылыстармен жұмыс жасаған ұнайды [51].

А.Маслоу өзін-өзі маңызды ететін адамдардың келесі көрсеткіштерін белгілеген:

1. шынайылықты қабылдаудың ең жоғары деңгейі;
2. өзін, басқаларды және әлемді шын мәнінде қандай болса, сондай түрінде қабылдай алу қабілеті;
3. жоғары спондандық;
4. мәселеге шоғырлануға барныша дамыған қабілеттілік;
5. анық байқалатын шеттелу және жалғыздыққа айқын ұмтылу;
6. айқын көрінетін дербестілік және қандай да бір ғана мәдениетке тартуға қарсы тұру;

7. қабылдаудың күштілігі және эмоционалды реакциялардың байлығы;
8. күйзеліс кезінде жиі кездесетін олқылықтар;
9. өзін барлық адамзатқа теңеу;
10. тұлғааралық қатынастардағы өзгерістер (клиницистер «жетістіктер» деп айтар еді);
11. мінездің барынша демократияшыл құрылымы;
12. жоғары шығармашылық қабілеттер;
13. құндылықтар жүйесіндегі белгілі өзгерістер.

Егер дамуды тұлғаны толық өзіндік маңыздануға әкелетін түрлі үрдістер жиынтығы ретінде белгілейтін болсақ, онда ол *өмір бойы* жалғасады деген нақты фактіге сәйкес келетін болады. Бұл мотивацияның өзіндік маңыздану жағына қарай «кезеңдік» немесе «секірімелі» жылжу тұжырымдамасын жоққа шығарады (аталған тұжырымдама бойынша, алдымен іргелі сұраныстардың барлығы бірінен соң бірі толығымен қанағаттандырылады, ал кейін санаға одан да жоғарырақ келесі сұраныс енеді). Біз дамуды негізгі сұраныстардың «толық жойылуына» дейін үдемелі қанағаттандыру ретінде ғана қарастырмаймыз, сонымен қатар сол іргелі сұраныстардан асып даму мотивациясының ерекше түрі ретінде де қарастырамыз. Мысалы, тұлғаның дарындылығын, қабілеттерін, шығармашылық икемдігін, туғаннан бар мүмкіндіктерін дамыту. Осының арқасында, негізгі сұраныстар мен өзіндік маңызданудың, балалық шақ пен кемелдену сияқты, бір-біріне қарама-қайшы келетіндігін түсінуге болады. Бірі екіншісіне ауысып, оның міндетті шартына айналады.

Даму қажеттілігінің ерекшелігі, біз зерттейтін іргелі қажеттіліктермен салыстырғанда, өзіндік маңыздануды қажет ететін және «қалған» адамдар өміріндегі сапалы айырмашылықтарды клиникалық бақылаудың нәтижесінде белгілі болды. Төменде қарастырылатын бұл өзгешеліктер «жетіспеушілікті жою қажеттілігі» және «даму қажеттілігі» деген ұғымдарда барынша нақты көрсетілген. Дегенмен, бұл мінсіз нақты дәлелдер емес. Мысалы, физиологиялық қажеттіліктердің барлығын бірінші топқа жатқызуға болмайды. Айталық, секс, дәрет сындыру, ұйқы мен дем алу қажеттіліктері.

Өздігінен даму теорияларында жеке адамның дамуы да жеке сәйкестіктің қалыптасуын, тұлғаның өмірлік қатынастарда және кәсіби іс-әрекетте «Ментұжырымдамасының» жүзеге асуын болжайды (У.Джемс, Т.Шибутани, И.С.Кон, Е.Т.Соколова, М.Ф.Секач, А.В.Иващенко, В.С.Агапов және т.б.) [53,54,55,56,57,58,59].

Гуманистік психологияда дені сау адам – қорғаныс амалдарын үнемі қолданатын жан емес, ол жігерлі, ашық, сыртқы ықпалдарға тәуелді емес және өз күшіне сенетін адам. Оңтайлы белсене отырып, мұндай адам өмірдің әрбір жаңа сәтінде өмір сүреді. Мұндай адам елгезек келеді, өзгермелі жағдайларға тез бейімделеді, өзгелерге шыдамды, эмоционалды және рефлексиялы.

Гештальт-тәсілдемеде психикалық денсаулық, адамның жеке қажеттіліктерін сезіну қабілетінен, мінез-құлқынан, жақсы бейімділіктен және өз-өзіне жауапкершілікті қабылдай алатындықтан байқалатын, тұлғаның

жетілгендігімен байланысты болады. Кемелденген және дені сау тұлға барабар, спонтанды және ішкі еркіндікке ие адам (Ф.Перлз) [60].

Экзистенциалдық психология өкілдерін (Бинсвангер, Босс, Франкл, Лэнг, Купер, Мэй, Бугенталь) дамудың негізі болып, өмірдің мәнін иеленгендік саналады деген ой біріктірген. Онда тұлғалық даму қалыптасу мен өзіндік трансценденттіктің үрдісі болып табылады [61,62,63,64,65,66,67]. Экзистенциалдық талдау адамның субъективтік тәжірибесі мен ішкі әлемінің ұйымдасуынан құрылады. Тіршілік ету тұрақты қалып емес, ол – жаңаның қалыптасу үрдісі. Жеке адам әлемінің құрылымы оның өмірлік тарихы арқылы ашылады. В. Франкл тұлғаның дамуындағы басты қозғаушы күш ретінде «мәнге деген ерікті» атайды. В. Франкл ілімінің бостандық еркі туралы негізгі тезисінде, адам бостандығы объективтік себептермен шектеулі болған күнінде де, ол өз өмірінің мәнін тауып оны жүзеге асыруға ерікті, деп айтылады. Еркіндік – ол ие болған бір нәрсе емес, ол оның бар болғандығы. «Адам өзі үшін шешім қабылдайды; кез келген шешім өзі үшін жасалады, ал өзі үшін қабылданған шешім – ол ылғи да өзін қалыптастырушылық болып табылады» [68]. Ол мәндері таралмаған ақындық өлшемді бөліп көрсетеді. Адамның өз өмірінің мәнін табуға және оны жүзеге асыруға деген талпынысын Франкл барлық адамдарға тән және тұлға дамуының негізгі қозғаушы күші болып табылатын, туа біткен мотивациялық беталыс ретінде қарастырады.

Л. Бинсвангердің тұжырымдамасындағы басты ұғым – әлемдік – жоба. Ол адамның белгілі бір жағдайларда қалай әрекет ететіндігін және сол кезде қандай тиісті қасиеттер байқалатындығын анықтайды. Жобаның шегі тар және тығыз немесе кең және шексіз болуы ықтимал. Бинсвангердің пікірінше, әлемдік–жоба – тұлғаның кез келген іс-әрекетінің бағдары [69]. Ол психикалық дені сау адамның өзгеруге қабілетін, өмірлік тәжірибемен бірге жетілуін, жолы болмаған бір жобасына төзіп, басқасына өтуін көрсетеді.

Даму үрдісін, кез келген адамның бойында болатын және оның өмір жолын иректі етіп, самғаулар мен сәтсіздіктердің кезектесуімен, өзіндік құндылықты сезінумен, бір жағынан, өмірдің толыққандылығын, екінші жағынан мағынасыздық пен пайдасыздықты сезінумен қарама-қарсылық пен екі жақтылық арқылы түсіндіреді. Адам екі түрлі мінезден емес, оның жүздеген, мыңдаған түрлерінен тұрады. Оның өмірі (әрбір адамның өмірі тәрізді) түйсік пен рух немесе қасиетті және адамгершіліктен безушілік сияқты тек екі полюстың арасында ғана өтпейді, ол сарқылмайтын мыңдаған полярлы қарама-қайшылықтар арасында жүзеге асады. Мақсат-мұраттардың мәңгі ауысуы, олардың салыстырмалылығын сезіну, біреуінен екіншісіне жеңіл ауысуы, қандай да бір соңғы мақсаттың болмауы – бұл даму ұстанымы ретінде экзистенциалдық бағытпен қабылданған тіршілік ету салттары.

Тұлғаның психологиялық денсаулығы мәселесінің негізгі ғылыми зерттеуінің сипаттамасын қарастыра келе, біз салыстырмалы талдау ұсынамыз.

**Кесте 1 - «Психологиялық денсаулық» ұғымына теориялық көзқарастардың салыстырмалы талдауы**

<b>Тәсілдеме, өкілдері</b>	<b>Психологиялық денсаулық түсінігі</b>
Психоаналитикалық тәсілдеме З.Фрейд	Дені сау адам – ол рахаттану ұстанымын шынайылық ұстанымымен қиыстыра алатын адам.
Аналитикалық психология Г.Юнг	Дені сау адам – ол өзінің бейсаналылығының мазмұнын бейімдеген және қандай да бір архетиптің иемденуінен бос адам.
Тәндік психотерапия В. Райх	Дені сау қалыпты жағдай күш –қуаттың еркін жүруімен сипатталады. Денсаулықтың невротикалық және психосоматикалық ауытқулары биологиялық энергияның жүрмеу салдарынан болады.
Гуманистік психология А.Маслоу	Дені сау адам – ол елгезек, ашық, үнемі қорғаныс реакцияларын қолданбайтын, сыртқы ықпалдардан тәуелсіз және өзіне сенетін адам. Өзін үнемі тиімді белсендендіре отырып, мұндай адам өмірдің әр сәтімен өмір сүреді. Ол жігерлі және құбылмалы жағдайларға жақсы бейімделеді, басқаларға шыдамды, эмоционалды және рефлексиялы.
Гештальт-тәсілдеме Ф.Перлз	Психикалық денсаулық, өз қажеттіліктерін сезіну қабілетінен, құрылымды мінез – құлықтан, қалыпты бейімділік пен өзі үшін жауапкершілікті сезінуден байқалатын, тұлғаның кемелденуімен байланысты. Жетілген және дені сау тұлға жасына сай, спонтанды және іштей еркін.
Экзистенциалдық психология	Дамудың негізі ретінде, тұлғалық даму қалыптасу үрдісі болып табылатын, өмірдің мәнін иелену саналады.
В. Франкл	Тұлға дамуының қозғаушы күші – ол «мәнге деген ерік». Адамның өз өмірінің мәнін іздеп жүзеге асыруға деген талпынысын Франкл, барлық адамдарға тән және тұлғаның дамуында негізгі қозғаушы күш болып табылатын, туа біткен мотивациялық беталыс ретінде қарастырады.
Л. Бинсвангер	Психикалық денсаулық – өмірлік тәжірибемен бірге өсу, өзгере алу қабілеті, басқасына өту үшін өзінің бір жобасының сәтсіздігіне төзу.
Іс-әрекеттік тәсілдеме А.Н. Леонтьев, Е.М. Иванова, С.Л. Рубинштейн	Психологиялық денсаулық – кәсіби іс-әрекеттегі жетістік пен өздігінен жетілу үрдісі және оны арнайы ұйымдастырылған оқыту мен дамыту ретінде көрсетеді.

<p>Жүйелік тәсілдеме П.К. Анохин, И.В. Блауберг, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков</p>	<p>Психологиялық денсаулық – бірыңғай тұтастықты білдіретін, көздеген мақсатқа жетуге бағытталған, өзара байланысқан және өзара шартталған құрылымдық-қызметтік компоненттердің жиынтығы.</p> <p>Адамның акмеологиялық және әлеуеттік мүмкіндіктерін көрсететін және ылғи да өзін-өзі реттеудің жаңа, мүлдем басқа деңгейін тудыратын психологиялық денсаулықтың серпінді сипаты мен оның тұтастылығы айрықша көрсетіледі.</p>
<p>Тұлғалық көзқарас Б.Г.Ананьев, К.А.Абульханова-Славская, Л.И.Анцыферова, Б.С.Братусь, П.Н.Ермаков, А.Б.Орлов, В.А.Петровский, В.И.Слободчиков</p>	<p>Психологиялық денсаулық – тұлғаның мотивациялық-құндылық және адамгершілік-еріктік қасиеттерінің жиынтығы, мұнда тұлға қасиеттері дербес болмайды, олар күрделі көп деңгейлі жүйеге сатылы түрде өзара байланысқан және біріккен.</p>
<p>Акмеологиялық көзқарас А. А.Бодалев, А. А.Деркач</p>	<p>Психологиялық денсаулық – ол тұлғаның өзін-өзі реттеуінің, оның тіршілік әрекетінің мақсаты мен нәтижесінің дәрежесі ғана емес, сонымен қатар оған жетуге және оны жетілдіруге байланысты мәселелерді шешудің барынша тиімді жолдары. Денсаулық – адамның ең жоғарғы («шың») мүмкіндіктерін белсендендірудің негізгі және қажетті жағдайы.</p>
<p>Аксиологиялық тәсілдеме Т.Ю.Мысина Н.В.Басалаева</p>	<p>Денсаулыққа деген құндылықты қатынас. Тұлғаның өз денсаулығына құндылық ретінде қарауды қалыптастырудың психологиялық механизмі болып, жалған құндылық пен нақты мінез-құлықтың арасында қарама-қайшылықтарды табу және оларды шешу саналады.</p>

Егер психологиялық мектептер бойынша емес, негізін қалаушы мәндік сипаттама бойынша талдау жасайтын болсақ, онда төмендегілерді қарастыруға болады:

- денсаулықты жалпы адамзаттық құндылықтардың қалыптасуы сияқты, дұрыс және толыққанды өзіндік маңызданудың детерминанты ретінде ұғыну (К.А. Абульханова-Славская, Н.А.Коваль, А.Маслоу және т.б.) [70,71,72].

- психологиялық денсаулықты, тұлғалық кемелденуді болжайтын қалыптасу үрдісінде жеке адамның иеленетін тұтастылығы ретінде (А.А.Бодалев, Г.Олпорт, Л.А.Рудкевич) [73,74,75], өмірлік тәжірибенің бірігуі ретінде түсіну (К.А.Абульханова-Славская, К.Роджерс) [76,77].

Психологиялық денсаулық мәселесі кеңес психологиясында да негізгі көзқарастар төңірегінде көрсетілген. Осылайша, жүйелік амал психологиялық денсаулықты, көздеген мақсатқа жетуге бағытталған, өзара байланысқан және өзара шартталған құрылымдық-атқарымдық компоненттердің жиынтығы ретінде көрсетуге мүмкіндік берді: психологиялық денсаулықтың динамикалық сипатын оның тұтастығын құрайтын, адамның акмеологиялық және әлеуеттік мүмкіндіктерін білдіретін және ылғи да өзін-өзі жүзеге асырудың жаңа, сапалы басқа дәрежесін тудыратын, оны үнемі қозғалыста, өзгерісте, компоненттерінің түрленуінде көрсету (П.К.Анохин, И.В.Блауберг, Б.Ф.Ломов, В.Д.Шадриков, Э.Г.Юдин және т.б.) [78,79,80,81,82].

Іс-әрекеттік амал психологиялық денсаулықты кәсіби іс-әрекеттегі қозғалыс және жетілу үрдісі ретінде және оны арнайы ұйымдастырылған оқыту мен дамыту түрінде көрсетеді (А.Н.Леонтьев, Е.М.Иванова, С.Л.Рубинштейн және т.б.) [83,84,85].

Тұлғалық көзқарас психологиялық денсаулықты тұлғаның мотивациялық-құндылық және адамгершілік-еріктік қасиеттері арқылы ашады. Мұнда тұлғаның қасиеттері дербес жүрмейді, олар өзара байланысқан және күрделі көпдеңгейлі жүйеге біріктірілген болып келеді (Б.Г.Ананьев, К.А.Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Б.С.Братусь, П.Н.Ермаков, А.Б.Орлов, В.А.Петровский, В.И.Слободчиков) [86,87,88,89,90,91,92,93].

Акмеологиялық көзқарас өзінде философия, мәдениеттану, антропология, педагогика, психология, медицинаның теория-әдіснамалық және эмпирикалық жетістіктерін диалектикалық түрде біріктірген. Ол психологиялық денсаулықты тұлғаның өзін-өзі реттеуінің дәрежесі, мақсатты және оның тіршілік әрекетінің нәтижесі ретінде қарастыруды ғана негіздеп қоймай, сонымен қатар оның жетістіктері мен жетілуінің мәселелерін шешудің тиімді жолдарын анықтауға мүмкіндік берді. Акмеологиялық теория мен практиканың төңірегінде денсаулық адамның жоғарғы («шын») мүмкіндіктерінің негізгі және қажетті жағдайы ретінде болады. Мұндай көрініс адамның өмірге төзімділігінің өлшемі болып табылатын оның әлеуетінің, шекті шамаларының барлық түрлерін жүзеге асыру үшін аса маңызды тұлғалық құрылым ретінде болуын болжайды және жеке тұлғаның жалпы адамзаттық мәдениетке үлесін айтарлықтай анықтайды (А.А.Бодалев, А.А.Деркач және т.б.) [94,95]. Егер психологиялық денсаулық адам жанының жоғарғы құбылыстарымен тығыз байланысатын болса, онда медициналық, әлеуметтік, философиялық және басқа да аспектілерге қарағанда тұлғаның денсаулық мәселесінің жеке психология-акмеологиялық аспектісін елестету қажет. И.В.Дубровина психологиялық денсаулықты мемлекеттік білім беру саласындағы психологиялық қызметі тиімділігінің өлшемі ретінде де, мақсаты ретінде де қарастырады. Сәйкесінше психологиялық денсаулық, автордың ойынша, сабырлылықтың, әлеуметтік бейімділіктің, өзін-өзі ойдағыдай жүзеге асырудың алғышарттары болып табылатын, тұлғаның кәсіби сипаттамаларының жиынтығы болып саналады [96].



Бірқатар авторлар денсаулықты келесі түрлерде қарастырады: тұлғаның қоршаған объективті жағдайлармен, басқа адамдармен өзара әрекеттестікте болған жағдайында, іс-әрекеттердің, қылықтардың және мінез-құлықтың тиімді таңдауын қамтамасыз ететін, сонымен қатар өзінің жеке және жасерекшелік психологиялық мүмкіндіктерін еркін маңыздандыруға мүмкіндік беретін тұлғаның субъективтік, ішкі жайлы жағдайы ретінде (В.Э.Пахальян) [97]; адамның құбылмалы әлемде өзінің жеке және әлеуметтік субъектілігін сақтауға, оны жүзеге асыруға және дамытуға қабілетінің шамасы ретінде (Л.Д.Демина және И.А.Ральникова) [98]; адамның өзінің әлеуметтік және биологиялық детерминдендігін трансценденттеу қабілеті, өзгермелі әлемде жеке өмірінің белсенді және дербес субъектісі бола алу қабілетінің шамасы ретінде (Е.Р.Калитеевская) [99].

Психологиялық денсаулық мәселесіне қазіргі психологиялық өзекті тәсілдердің бірі болып, денсаулықты қадірлеп қараудың қалыптасуын болжайтын аксиологиялық көзқарас саналады. Тұлғаның өз денсаулығына құндылық қатынасты қалыптастырудың психологиялық тетігі болып, ынтагерлік құндылық пен шынайы мінез-құлық арасындағы қарама-қайшылықтарды анықтап алып оны шешуі саналады [100,101]. Ресей психологиясында психологиялық денсаулық мәселесі барынша белсенді түрде зерттелуде. Аталған феноменнің көпқырлылығын айқындай келе, оны келесідей көрсетеді: тұлғаның қатынастар жүйесін қалыптастыруда қауым мен шағын қауымның өзара әрекеттестігі (Б.С.Братусь, В.Н.Мясищев және т.б.) [102,103]; айқын көрінетін психикалық ауытқулардың болмауы және адам күшінің белгілі қоры ретінде (В.А.Ананьев, Ю.М.Губачев, Н.Сарториус және т.б.) [104,105,106]; мәдениеттің, эмоцияның, психикалық денсаулықтың өзара байланысы аясындағы күрделі, деңгейлік құрылымдық білім ретінде (И.Н.Гурвич, А.Б.Холмогорова және т.б.) [107,108]; тұлғаның даму ерекшеліктерінің ішкі (когнитивтік, эмоционалдық, физиологиялық) және сыртқы теңгерімділігі ретінде (В.Г.Казанская, М.А.Гулина және т.б.) [109,110]; адам табиғатының жоғарғы («шың») мүмкіндіктер өзектілігінің негізгі және қажетті жағдайы ретінде (М.Ф.Секач, Е.В.Селезнева және т.б.) [111,112].

А.В. Шувалов психологиялық денсаулық мәселесінің теориялық талдамасын ұсынды [113]. Автордың айтуынша, денсаулық мәселесі адам өмірінің іргелі аспектілерімен байланысты, қарастырудың тек оңтайлы-прагматикалық емес, дүниетанымдық деңгейіне де ие. Сонымен қатар автор бұл ұғымның бір мағыналы еместігін және синкреттігін айрықша баса көрсетеді. Денсаулық мәселесіне арналған арнайы еңбектерді жалпылай келе, автор бірқатар аксиоматикалық қағидаларды бөліп көрсетті:

1. Денсаулық - ол идеалға жақын жағдай. Әдеттегідей, адамның денсаулығы өмір бойы мінсіз бола бермейді.

2. Денсаулық - ол адами шынайылықтың түрлерін (тәндік тіршілікті, рухани өмірді және рухани болмысты) көрсететін күрделі, көпқырлы феномен. Сәйкесінше, адамның соматикалық, психикалық және тұлғалық (психологиялық) денсаулығы бағалануы ықтимал.

3. Денсаулық - ол, тұлғаның өзін-өзі анықтауы мен жайғасымын, қалыптасуын, психикалық ортасының дамуы мен қызметін, ағзаның жұмысынан және физиологиялық құрылымдардың жетілуі мен дамуынан тұратын, бір уақытта қатар жүретін жағдай мен күрделі динамикалық үрдіс.

4. «Денсаулық» категориясы бұрыннан даралық полюсымен өзара байланысады: денсаулық жағдайы дербестендірілген және әрбір нақты жағдайда арнайы сендіруді болжайды.

5. Өмірдің белгілі бір жағдайларында (экологиялық және климаттық ерекшеліктер, тамақтану сапасы, еңбектену мен демалудың тәртібі, әлеуметтік-мәдени ықпалдар және т.б.) адамның денсаулығы жақсаруы мүмкін. Бір адам үшін жағымды болған жағдай, басқасына ауыр болуы ықтимал. Сонымен қатар денсаулықтың жан-жақты ахуалын анықтау «денсаулық саясатының» ұстанымдарын тұжырымдауға мүмкіндік береді.

6. Денсаулық - медициналық тар ұғым емес, ол мәдени-тарихи түсінік. Әр заманда, әр түрлі мәдениеттерде денсаулық пен сырқаттың арасындағы шек әр түрлі анықталған.

7. Адам денсаулығының ахуалын анықтау үшін, бір жағынан, жайлылықтың, тұтастықтың, жетілгендіктің эталондық негізі мен тұрақты үлгісі қажет, екінші жағынан - сырқаттың пайда болуының және ағымының заңдылықтарын сипаттау қажет.

8. Денсаулық пен сырқат диалектикалық, өзара толықтырушы ұғымдар санына жатады. Оларды зерттеу адам табиғаты мен мәнін ұғынумен байланысты.

9. Денсаулық адам өміріндегі басты құндылықтарының бірі болып табылады.

А.В.Шувалов психологиялық денсаулық мәселесін дамытудың бірнеше кезеңдерін бөліп көрсетті:

- Қазіргі психологияның қалыптасуындағы бастапқы кезеңі классикалық деп аталған. Мұнда жоғары ұйымдасқан тірі материяның қасиеті ретінде зерттеудің баламасыз объектісі психика болды. Зерттеудің пәні болып тірі табиғаттағы психикалық құбылыстар саналды, таным негізіне себеп-салдарлық түсіндірме сызбалары жатты. Психология жаратылыстану ғылымдарының үлгісі бойынша дамыды.

- Келесі кезең - классикалық емес психология: «адам психикасын» зерттеудің гуманитарлық стратегиясының туындауымен, психикалықтың феноменологиясын жеңу талпыныстарымен және адами шынайылықтың феноменологиясына енуімен белгілі болды. Алайда классикалық емес психологияның шарықтау шегі әлемдік психологияның екі тармағы: «батыс», гуманистік, және «кеңестік», мәдени –тарихи болды.

- Бүгін біз үшінші – классикалық емес психологиядан кейінгі кезеңнің ашылуына куә болып және мүмкіндігінше қатысушысы болып отырмыз. Адамның әлемде өмірсүру мәселелерін зерттеуге бағытталған, адами шынайылыққа оның толық рухани-жандық-тәндік өлшемдеріне бағдарланған антроптық психология қалыптасуда.

Осылайша, психологиялық денсаулық ұғымының талдауы бізге келесі сәттерді бөліп көрсетуге мүмкіндік берді:

1. «Психологиялық денсаулық» ұғымы, шын мәнінде, рухани денсаулықтың ғылыми эквиваленті бола тұрып, әсіресе адами өлшемді белгілейді.

2. Психологиялық денсаулық мәселесі – бұл адамның рухани дамуындағы қалып пен ауытқулар туралы мәселе.

3. Психологиялық денсаулықтың негізін адам субъектісінің қалыпты дамуы құрайды.

4. «Субъектілік» (орысша – «самость») – адами шынайылықты ұйымдастыру тәсілі және тіршілік ету формасы, мәні – рухани өмірдің дербестігі.

5. Психологиялық денсаулықтың анықтаушы өлшемдері болып, адамның бойындағы адами белсендірудің сипаты мен дамудың бағыты болып саналады.

Қазіргі көптеген ресейлік зерттеулер гуманитарлық-антропологиялық көзқарас төңірегінде жүзеге асқан. Психологияда гуманитарлық-антропологиялық тәсілдеме үшін адамның өз шынайылығының толықтығына шығу мүмкіндігі мен қажеттігі туралы ой ең басты болып саналады. Оның мәні негізгі ұғымдарда көрсетілген: «гуманитарлық» латынша *humus* – «топырақ» және *humanus* «адамгершілік» деген сөздерден пайда болып, адами қасиеттер мен қабілеттердің, рухани-мәдени нығаяудың және адам сабақтастығының пайда болып шығу кеңістігін білдіреді; «антропологиялық» грекше *anthropos* – «адам» сөзінен шыққан, адамның болмыстық күштері мен талпынысын білдіреді.

В.И.Слободчиков, бұл көзқарастың парадигмалық айырмашылығы мен эвристикалық құндылығы, оның адам субъектілігінің антиномиясын айқындайтындығында: ол адамның өздігінен дамуының құралы («мүшесі») болып табылады және ол оның рухани жетілуінде түрленуі қажет деген [114].

А.В.Шувалов көрсеткендей [115], психологиялық денсаулықтың антропологиялық үлгісі гуманистік психологтармен көрсетіліп сипатталған адами экзистенциялардың аспектілерін, жаңа әдіснамалық және дүниетанымдық негізде оларды шынайылықтың тұтас көрінісіне тығыз байланыстыра отырып, мүлде кемітпейді.

XX ғ. 80-90 жж. білім беру тәжірибесіне валеологиялық тәсілдеме белсенді түрде енгізіле басталды. ЖОО валеологиялық тәсілдеменің негізгі бағыттары ретінде төмендегілер қарастырылды: адамның денсаулығы туралы, адам ағзасының жеке ерекшеліктері туралы, денсаулықтың қазіргі мәселелері туралы білімнің меңгерілуін қамтамасыз ету; таза шығармашылық және салауатты өмір салтын ұстану қажеттіліктері аясында тұлғаның құндылық бағдарын тәрбиелеу; денсаулықты қалыптастыру және сақтау үрдісінде себеп-салдарлық байланыстарды талдау қабілеттерін дамыту; студент тұлғасының жалпы мәдени, кәсіби және валеологиялық құрамдас бөліктерін біріктіру [116]. Авторлармен студенттер тәуелділіктерінің диагностикасы жасалып, алкогольді қолданатын студенттер санының 12,7% өскендігі анықталды. Олар

студенттердің алкогольдік тәуелділіктерінің алдын алу мақсатымен психологиялық түзетудің кешендік бағдарламасын жасады. Валеологиялық ойлауды және салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған шаралар жүйесі ретінде валеологиялық білімнің қажеттілігі дәлелденген. ЖОО-да оқу барысында адамның дүниетанымы мен өмірлік құндылықтар жүйесі қалыптасады, кемелденген жаста денсаулықтың нашарлауын тудыратын мінез-құлықтық дағдылар бекінеді. Білім берудегі денсаулық сақтаушы технологиялар ұсынылды.

Олай болса, психологиялық денсаулықты қоршаған ортаның жағдайларына табысты бейімделудің факторы ретінде ашатын бейімділік тәсілдемені де қарастыру қажет. Студенттік жасқа қатысты психологиялық денсаулықтың қажетті деңгейі, ғалымдармен білім беру мекемесінде оқу жағдайларына ойдағыдай бейімделудің қажетті жағдайы ретінде қарастырылады [117,118].

Ұсынылған көзқарастардың талдауы психологиялық денсаулықты төмендегідей көрсетуге негіз болды: оның динамикалық сипатын көрсететін, оған құндылыққа, әлеуетке, құралға, жайлылық пен өзін-өзі реттеу жағдайына сияқты қараудың мәнін ашатын күрделі, көпқырлы феномен ретінде; психологиялық денсаулық колдан келерлік жағдай және оны дамытудың кешендік үрдісін ұйымдастыру негізінде психологиялық детерминанттардың ықпалымен оны дамытуға болады.

## **1.2 Қазіргі кезеңдегі психологиялық денсаулықтың түсініктері**

Психологиялық денсаулық мәселесінің даму тарихы мол болғанымен, ХХ ғасырдың 80-ші жылдарынан бастап белсенді түрде жетілдіріле бастады. Аталған мәселені зерттеуге басынан бастап авторлардың онтологиялық ұстанымдарын анықтайтын негізгі жолдары белгіленді. Қазіргі кезде ғалымдармен психологиялық денсаулық мәселесінің әдіснамалық және мазмұндық эклектикалығы көрсетіледі.

Сонымен қатар қазіргі кезге дейін терминологиялық көп мағыналылық пен түсініксіздік, «психикалық денсаулық» және «психологиялық денсаулық», «денсаулық психологиясы» ұғымдарының жеткіліксіз саралануы сақталған. Бұл осы маңызды саладағы диагностика, психологиялық түзету және психологиялық алдын алу жақтарынан әдіснамалық және әдістемелік қиындықтарға әкеледі. Психологиялық денсаулық мәселесі бойынша зерттеулердің әдіснамалық эклектикалығын белгілеуге болады [119].

1948 жылы Дүниежүзілік Денсаулық сақтау Ұйымының Жарғысындағы кіріспе сөзбасында көрсетілген анықтамада: «денсаулық – бұл тек аурулар мен физикалық кемшіліктердің жоқтығы ғана емес, сонымен қатар ол адамның толық физикалық, жан саулығы және әлеуметтік сау күйі», - деп көрсетілген [120]. Басқаша айтқанда, денсаулық – ол тек медициналық диагноз емес, оны бағалауға және оған әсер етуге болатын физикалық және әлеуметтік өлшемдер жиынтығы.

Норманың жас шамасы мен жыныстық көрсеткіштерінен ауытқулар тіркелмеген адам, абсолюттік дені сау адам болып есептеледі. Кейбір ауытқуларға қарамастан ортаның тиісті жағдайларында, еңбек жүктемелерімен қатар ағзасы жақсы жұмыс істейтін адамды іс жүзінде дені сау адамдарға жатқызады.

Психикалық (психологиялық) денсаулық тұрақсыздығының факторлары ретінде ғалымдар адамның психикасына, жүйке жүйесіне түсетін жүктемелердің өсуін көрсетеді [121]. Ақпараттық көлем, өмір ырғағының жылдамдығы, адамдар арасындағы қатынастардың жағымсыз динамикасы (тұйықтық, әлеуметтік қолдау деңгейінің төмендеуі, күйзелісті ықпалдардың өсуі және т.б.) және қазіргі өмірдің басқа да патогендік ерекшеліктері тек ересек адамдарды ғана емес, сонымен қатар балаларды да аса эмоционалдық жайсыз сезімдерге әкеледі. Дүниежүзілік Денсаулық Ұйымының сарапшылары жүйке-психикалық бұзылулардың балаларда ғана емес, сонымен қатар балалармен жұмыс істейтін ересек адамдарда да кең таралғандығын көрсетеді.

Ғалымдар зерттеуінде «толық аман-саулық» ұғымының кейбір көмескілігі байқалады. Жеке адамның денсаулығы өмірлік күштердің, өмір түйсігінің толықтығымен, әлеуметтік белсенділіктің жан-жақтылығымен және ұзақ мерзімділігімен және тұлғаның дамуындағы үйлесімділікпен сипатталады. «Денсаулық» – әр түрлі ғылыми бағыттармен зерттелетін пәнаралық категория. Қазіргі медицина адамды бірқатар аурулардан емдей отырып және хал үстіндегі адамдарды құтқаратындығымен, денсаулықты немесе ағзаның қорларын белсенді түзетуге әлі толық қатыса алмайды, ал дені сау адамдардың денсаулығын бақылауда ол әзірше емханалық, тар шеңберде мамандандырылған, госпитальдық болып қала береді. Мәдениетте және психологиялық ғылымда денсаулық феноменологиясының терең талдауы О.С.Васильева, Ф.Р.Филатовпен және т.б. жасалды. Зерттеліп отырған әдебиетте денсаулық пен норманың анықтамасында үш түрлі идеология белгіленген: дәстүрлі медициналық, валеологиялық және психологиялық. Медицина норманы аурудың пайда болуының мүмкіндік шарасы ретінде қарастырады, валеология – ағзаның сыртқы ортамен теңдестігі ретінде, ал психология – денсаулықты қамтамасыз ететін позитивті тұлғалық күштердің қалыптасу тұрғысынан қарастырады [122].

О.С.Васильеваның, Ф.Р.Филатовтың тұжырымдамасында тұлға денсаулығының мәнділігі: әрбір адамның психикасында патогендік қызмет атқаратын санасыз кешендермен қатар тұлғаның сауығыуына қажетті қорларында деп айтылады.

Клиникалық психология тұрғысынан «норма», «денсаулық» ұғымдарын белгілеудің негізінде анықталған «психикалық денсаулық» ұғымы басымдыққа ие.

Дамыту психологиясы және педагогикалық психология тұрғысынан тұлғалық даму және тұлғалық кемелдену категорияларымен көбінесе байланысатын «психологиялық денсаулық» ұғымы негізгі болып табылады.

Бұл жерде бірінші және екінші тәсілдемелерде де ауытқулардың детерминдеушісі ретінде сыртқы орта факторын бөліп көрсету маңызды. Сонымен қатар екі бағыттың өкілдерімен «психикалық норма», «психологиялық норма» ұғымдарын диагностикалық мақсаттарда да, адамдардың психологиялық денсаулығын дамытудың жолдарын анықтау үшін де бөліп көрсету маңызды болып табылады. Психологиялық денсаулық үшін норма – бұл қоғамға бейімделуге мүмкіндік беретін белгілі тұлғалық сипаттамалардың болуы ғана емес, сонымен қатар өзін дамыта отырып, оның дамуына да ықпал ету. Норма – ол оған жетудің педагогикалық жағдайларын ұйымдастыруға бағдар болып табылатын қандай да бір бейне. Психологиялық денсаулық жағдайында норманың баламасы – тіршілік ету үрдісінде дамуға мүмкіндіктің жоқтығы, өзінің өмірлік міндеттерін орындауға қабілетсіздік.

Адамның психологиялық денсаулығының негізін онтогенездегі субъективтік шынайылықтың қалыпты дамуы құрайды. Аталған жағдайда «норма» ұғымының өзі – бұл қандай да бір қабілеттің дамуының орта статистикалық деңгейінің сипаттамасы емес, айқын көрінетін патологияның, жоғары бейімділіктің жоқтығына сүйенгендік емес, керісінше белгілі жаста жоғары жетістіктердің мүмкін болуын көрсету. Субъективтік шынайылықтың дамуын интегралдық кезеңдерге бөлуіне сәйкес дамудың кез келген кезеңдері, баспалдақтары, шақтары өзінің жеке формасына ие. Мұнда дамудың нәтижелері белгілі қабілеттердің жиынтығы ретінде субъектіліктің атқарымдық мүшелері болып біріктіріледі. Олардың нақты құрамы психологиялық денсаулықтың шамаланған жастық нормаларын құрайды. Жеке шама, Г.А.Цукерманның айтуынша, ол нақты бір жаста нақты бір адам үшін дамудың тиісті жағдайларында мүмкін болатын нәрсе [123].

Осы екі ұғымды саралай келе, егер «психикалық денсаулық» жеке психикалық үрдістерді және механизмдерді сипаттайтын болса, онда «психологиялық денсаулық» тұлғаға тікелей қатысты, адам жан дүниесінің жоғарғы құбылыстарымен тығыз байланыста болады деп белгілеуге болады.

Денсаулық психологиясының субъектілік мәселесін қарастыруда, қазақстандық ғалым А.Р.Ерментаева өз еңбегінде, денсаулықты сақтау мен нығайту үшін тұлғаның өз өмірін жасаушы, өзгертуші, түрлендіруші субъект болуы қажетті шарт деп көрсетеді. Субъект мәселесіне қатысты әдебиеттерге жасалған талдауында автор зерттеушілердің ғылыми ұстанымдары әрқалай болғанымен, олардың көзқарасында қиылысатын тұстарды айқын көрсетті.

Осылайша, субъект - белсенділіктің, бастамашылықтың, біртұтастықтың, автономдықтың жоғары деңгейіндегі адам, өз өмірінің жасампазы, өзінің тіршілік әрекеттерін басқарушысы ретінде айқындалады.

А.Р.Ерментаева өз зерттеулерінде субъектілікті тұлғаның және өзгелерге деген құнды қатынасы бойынша анықтайды. Мұны субъектілік қатынас ұғымы арқылы мәндік сипатқа ие болады деп түсіндіреді. Сондықтан, денсаулықты арттыруда тұлғаның басқаларға және өзіне деген қатынасының құнды, ізгі-рухани сипатта болуы өзекті мәселе деп көрсеткені біздің зерттеуіміздің өзектілігін растайды [124].

Сонымен, А.Р.Ерментаеваның пікірінше, ғылыми-әдіснамалық қағидалар негізінде денсаулықты арттырып, нығайтуда тұлға тек субъект ретінде танылуы ғана емес, оның субъект ретінде дамуы да орын алады деп тұжырымдайды. Демек, субъектілік парадигмасы денсаулық мәселесінің психологиялық астарын ғылыми-әдіснамалық тұрғыдан түсіндіруге; денсаулық пен жансаулықты сақтауға, нығайтып, арттыруға психологиялық негіз болады, тұлғаның денсаулық деңгейіне субъектілік анықтауыш, психологиялық механизм және қажетті шарт болып табылатынын атап өтті.

Сонымен қатар, психикалық денсаулықтың мәселесі бойынша отандық ғалым Қ.Н.Нығыметова психология ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындаған «Балалардың психикалық денсаулығына экологиялық ортаның ықпалы» атты диссертация жұмысында [125] теориялық тұрғыдан психикалық денсаулық проблемасының негіздерін анықтап, денсаулық мәселесіне арналған теориялық материалдарды талдау негізінде іске асырылғанын айтады. Соның нәтижесінде жалпы денсаулық мәселесі, оның ішінде психикалық және психологиялық денсаулық мәселелері талданып, психикалық денсаулықтың үш деңгейлі құрылымы: тұлғалық-мәндік немесе тұлғалық денсаулық; даралық немесе жеке-даралық психологиялық денсаулық; психо-физиологиялық денсаулық – деп анықталғаны көрсетіледі.

Ғылыми-теориялық және қолданбалы сипатта экологиялық ортаның психикалық денсаулыққа әсерін қарастыруда қоршаған ортаның түрлері анықталынып, адамның табиғатпен байланысы Адам-орта, Адам-табиғат, Индивид-орта жүйелерінде нақтыланған екен. Кез-келген адам бір этностың өкілі ретінде қарастырылып, соның негізінде адам тұлғасы – биоэтнопсихоәлеуметтік бірлік деген тұжырым жасалынған. Экспериментті зерттеу барысында экологиялық қолайсыз Арал аймағының балалардың да, ересектердің (ата-аналар) денсаулығына айтарлықтай ықпалы бар екені анықталып, экологиялық ортаның ықпалы бала тұлғасының негізгі үш сферасы: танымдық, сезімдік-эмоциялық және еріктік сфераларында көрініс беретіні, арал балаларының зияттылық деңгейі төмен болса, мазасыздану, тынышсыздану деңгейлері анағұрлым жоғары екені, сонымен қатар эмоциялық күйлері ата-аналарының жағдайымен байланысты екені де көрсетілген.

Білім беру саласында психикалық денсаулықты нығайтуға бағытталған «Превентивті бағдарлама» ұсынылып, сонымен қатар мектеп жасына дейінгі балалардың экологиялық білімін жетілдіру мақсатымен (психикалық денсаулықты сақтаудың жолдарының бірі ретінде) арнайы авторлық экологиялық бағдарлама жасалынып, студенттерге арналған «Денсаулық психологиясы» арнаулы курсы ұсынылған.

С.М.Жақыповтың жетекшілігімен Н.Д.Унарбекова 6-7 жастағы қазақ балаларының психологиялық денсаулығын қамтамасыз ету мен жолдарын зерттеуінде, психологиялық денсаулықты қамтамасыз ету жолдарының бірі-тренинг әдісі, ал оны ұйымдастыру-бірлескен-диалогты танымдық іс-әрекетті қалыптастыру амалы арқылы жүзеге асатындығын нақтылады [126]. Автордың пікірінше, оқуға келген кезеңнен бастап балаларға психологиялық денсаулығын

дамытуға көмек көрсетілмейтін болса, адаптациялық деңгейдегі балалардың одан төмен ассимиляциялық-аккомодациялық деңгейлерге ауысуы байқалады.

Креативтілік деңгейдегі балалардың психологиялық ерекшеліктері – ортаға жақсы бейімделген, стресс жағдайларын жеңуге күш-қуаты бар, іс-әрекетке шығармашылық қатынасы бар балалар. Эксперимент барысында, бастауыш сыныпқа оқу барысында креативті деңгейдегі балалардың саны тұрақты сақталатыны көрсетілген. Автордың пікірінше, психологиялық денсаулықтың креативтілік деңгейін көрсеткен балаларда тұлғалық даму потенциалы бар, ал психологиялық денсаулықтың адаптациялық, ассимиляциялық-аккомодациялық деңгейін көрсеткен балаларда оқу үрдісі кезінде қалыпты даму жүзеге аспай, мектепке дезадаптация пайда болады.

Диагностикалық эксперимент нәтижелерін жалпылағанда 6-7 жастағы қазақ балаларының 58,7 % психологиялық денсаулығы төменгі деңгейде екендігі, қамтамасыз ету көмегін қажет ететіндіктері анықталып, балалардың ұлттық санасын, жас ерекшелігі ескере отырып тренингтік сабақтың жаңа нұсқасы жасалған.

Психологиялық денсаулық туралы қазіргі түсініктерді қарастыруды жалғастырсақ, денсаулықтың психологиялық деңгейінің мәні физикалық денсаулықтың алғышарттары ретінде Г.С.Никифоровтың еңбектерінде көрсетіледі. Автордың айтуынша, денсаулық толық көлемінде тек әртүрлі деңгейлерде ғана қарастырыла алады: физикалық, әлеуметтік және психологиялық. Осы аталған барлық деңгейлер өзара байланысады және бір-біріне әсер етеді. Денсаулық психологиясының қағидаларына сүйене отырып, әсіресе психологиялық денсаулық физикалық денсаулықтың алғышарты болатындығын болжауға болады. Егер генетикалық факторлардың немесе табиғи апаттардың, қираулардың және т.б. әсерін жоққа шығаратын болсақ, онда психологиялық дені сау адам физикалық тұрғыда да сау болуы мүмкін. Г.С.Никифоров психикалық пен соматикалықтың арасындағы өзара байланыс медицинада ежелден белгілі болғандығы туралы жазады: «Көзді бассыз, басты денесіз емдеу, тәнді жансыз емдеу сияқты қате болып табылады» (Сократ). Ары қарай Г.С.Никифоров қазіргі кезде барынша жетілдірілген бағыт бар деп көрсетеді. Ол психиканың дене қызметтеріне ықпал ету механизмдерін қарастыратын, психосоматикалық бұзылуларды жүйеге келтіретін, оларды емдеудің және алдын алудың әдістерін анықтайтын психосоматикалық медицина. Психосоматикалық аурулар спектрінің кеңею тенденциясын ғылымның дамуына қарай, психикалық аурулардың саны да артқандығынан байқауға болады. Психикалық бейімділіктің негізінде пайда болған аурулардың мысалы ретінде ол жүрек-тамыр жүйесінің ауруларын келтіреді (вегетативтік-тамыр дистониясы, жүрек ырғағының бұзылуы), ішек-қарын жолының бұзылулары (асқазан және ұлтабар жарасы), жалған неврологиялық бұзылулар (психикалық гипертензия, бастың психогендік аурулары) және т.б. Онкологиялық аурулардың кейбір психикалық шарттастықтары туралы жазылған зерттеулер бар. Ал жағымды мысалға психикалық фактордың аурудың пайда болуына емес, адамның толыққанды қызмет атқаруына әсері –



80-90 жасқа дейін аман-есен жеткен адамдардың психологиялық мінездемелерін зерттеген Джюэтт зерттеулерінің нәтижелерін келтіруге болады. Олардың барлығы болашаққа сеніммен қарап, эмоционалдық сабырлылықты сақтаған, қуану қабілетіне ие болып, күрделі өмірлік жағдайларға бейімделе білген екен. Бұл көптеген зерттеушілермен көрсетілген психологиялық дені сау адамның «кейпіне» тән келеді [127].

**Кесте 2** - «Психикалық денсаулық» және «психологиялық денсаулық» ұғымдардың салыстырмалы талдауы

Психикалық денсаулық	Психологиялық денсаулық
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өнімді іс-әрекет нәтижесі болып саналатын психикалық функциялардың табысты орындалуы, басқа адамдармен қарым-қатынас орнату және өзгерістерге бейімделе алу қабілеті, жайсыздықтарды жеңе алу [127].</li> <li>• Адам өзімен барынша қанағаттанатын және өмірге, өзін-өзі реттеуге деген қызығушылықты сезінетін болмыстың айтарлықтай тұрақты жағдайы/ табиғат түсінігін және оны сақтаудың механизмдерін қамтитын, жеке адамның психикалық қызметінің интегралдық сипаттамасы [128].</li> <li>• Сырқатты психикалық көріністердің жоқтығымен сипатталатын, шынайылық жағдайларына барабар мінез-құлық пен іс-әрекетті қамтамасыз ететін, жанның жайлы жағдайы [132].</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Психологиялық денсаулық» – жалпы тұлғаға қатысты. Психологиялық денсаулық адамның өмір сүру барысындағы толық қызмет атқарып дамуының қажетті бастамасы мен жағдайы болып табылады.</li> <li>Психологиялық денсаулық адамға өмір бойы оның үздіксіз дамуына мүмкіндік береді. Дамудың үздіксіздігі психологиялық денсаулықтың маңызды қасиеті және кәсіби рөлдерді тиісті атқарудың жағдайы болып табылады [129].</li> <li>• «Психологиялық дені сау адам - ол, алдымен спонтанды және шығармашыл, жарқын және көңілді, ашық, өзін және қоршаған әлемді ақыл-парасатымен ғана емес, сонымен қатар сезімдер мен интуициясы арқылы да танушы адам. Ол өзін толығымен қабылдайды және оны қоршаған адамдардың құндылығы мен бірегейлігін толық мойындайды. Психологиялық денсаулық жеке адам мен қоғам сұраныстарының арасында үйлесімділікті қамтамасыз ететін, тұлғаның өзінің өмірлік міндеттерін орындауға бағдарлануының алғышарты болып табылатын, адамның психикалық қасиеттерінің динамикалық жиынтығын білдіреді [133].</li> </ul>

Өз кезегінде, А.А.Лифинцевамен психикалық және психологиялық денсаулық ұғымдары арақатынасының талдауы жасалған [128]. Автордың айтуынша, АҚШ пен Ұлыбританияда (және барлық ағылшын тіліндегі басылымдарда) “mentalhealth” сөз тіркесі, өнімді іс-әрекетті, басқа адамдармен қарым-қатынас орнатуды, өзгерістерге бейімделе алуды және сәтсіздіктерді

жеңе алуды нәтижесі ретінде санайтын, психикалық қызметтердің оңтайлы атқарылуын білдіреді. Балалық шақтан бастап өмірдің соңғы кезеңдеріне дейін психикалық денсаулық интеллектуалдық іс-әрекет пен коммуникативтік дағдылардың, үйренудің, эмоционалдық дамудың, тұрақтылықтың және өзін-өзі құрметтеудің негізі болып табылады.

Басқа анықтамаларда, психологиялық денсаулық – ол, жеке адамның өз-өзімен қанағаттанатын және өмірге, өзін-өзі реттеуге қызығушылық сезінетін, болмыстың біршама тұрақты жағдайы деп көрсетілген. С.М.Громбахтың көзқарасы бойынша психикалық денсаулық, табиғатты және оның механизмдерін түсініп қолдаудан тұратын, жеке адамның психикалық қызметі толымдылығының интегралдық сипаттамасын білдіреді [129]. Ол тұлғаның өмірге деген жеке қабілеттілігі және бұл арада онтогенездің барлық кезеңдерінде психикалық денсаулықтың негізін, жоғарғы психикалық қызметтердің, психикалық үрдістердің және механизмдердің толық дамуы құрайды.

«Психологиялық денсаулық» ұғымын ғылыми сөздік қорына И.В.Дубровина енгізген. Оның пікірінше, егер «психикалық денсаулық» термині жеке психикалық қасиеттерге және механизмдерге қатысты болса, онда «психологиялық денсаулық» термині – тұлғаға тікелей қатысты, адам жан дүниесінің жоғарғы құбылыстарымен тығыз байланыста болады және медициналық, әлеуметтік, философиялық және т.б. аспектілерге қарағанда психикалық денсаулық мәселелерінің жеке психологиялық аспектілерін шешуге мүмкіндік береді [130].

Осылайша, психологиялық денсаулық адамның тіршілік әрекетінің барысында оның дамуы мен толық қызмет атқаруының қажетті жағдайы мен күнкөріс амалы болып табылатындығы туралы қорытынды жасауға болады. И.В.Дубровина, В.Э.Пахальян, О.В.Хухлаевалардың зерттеулері психологиялық денсаулықты, бір жағынан, адамның өзінің жасерекшелік, әлеуметтік және психологиялық рөлдерін ойдағыдай орындаудың жағдайы ретінде, екінші жағынан, адамға өмір бойы үздіксіз дамуға мүмкіндік береді, деп көрсетеді. Дамудың үздіксіздігі психологиялық денсаулықтың маңызды қасиеті және кәсіби рөлін барабар орындаудың жағдайы болып табылады [130,131,133].

И.В.Дубровина психикалық денсаулықты әрбір жас кезеңінде сыртқы және ішкі факторлардың өзара байланысын ескерумен қарастыруды болжайтын онтогенетикалық амалды ұстанады. Және де сыртқы факторлар ғана ішкілер арқылы өзгермейді, сонымен қатар ішкі ықпалдар да сыртқыларын түрлендіре алады [130]. Автордың айтуынша, психологиялық денсаулықтың негізін онтогенездің барлық кезеңдеріндегі толық психикалық даму құрайды. Психологиялық денсаулық – ол өмір бойы алынатын білім, әрине, адамның өмір сүруі барысында ол үнемі сыртқы және ішкі ықпалдардың әсерінен өзгеріп отырады, сонымен бірге сыртқы факторлар ғана ішкілер арқылы өзгермейді, сонымен қатар ішкі ықпалдар да сыртқыларын түрлендіре алатындығы туралы айтуға болады. И.В.Дубровина психологиялық денсаулықты тұлғаның

дамуындағы алуан түрлілік тұрғысынан қарастыруды, яғни психологиялық денсаулыққа рухани бастаманы енгізуді, абсолюттік құндылықтарға (ақиқатқа, сұлулыққа, мейірімділікке) бағдарлануды ұсынады. Осылайша, егер адамда этикалық жүйе болмаса, онда оның психологиялық денсаулығы туралы айтуға да мүмкіндік жоқ. Біздің ойымызша, бұл қағидамен толық келісуге болады.

В.Э.Пахальян психологиялық денсаулық мәселесін психологиялық амандық төңірегінде қарастырады, сонымен қатар оның мәнін құрайтын және өзінің жеке, жасерекшелік-психологиялық мүмкіндіктерін дамудың кез келген кезеңінде өзекті қылуға мүмкіндік беретін, оны тұлғаның ішкі жайлылығының (келістілігінің) динамикалық күйі ретінде белгілейді [131].

Даму жөнінде айта отырып, О.В.Хухлаева даму ұғымының мазмұны мен «өзгеріс» ұғымының айырмашылығын баса көрсетеді. «Даму өзгеріске қарағанда тоқырау мен қозғалыстың жоқтығын ғана білдіріп қана қоймайды, сонымен қатар адаммен жағымды жаңалықтардың бірізді жинақтауын анықтайтын, қандай да бір мақсатқа деген талпынысын білдіреді» [133]. Адам өз мақсаты мен өзінің өмірлік жолын таңдап алуы қажет.

О.В.Хухлаева психологиялық және физикалық денсаулықтың өзара байланысы туралы мәселеге де назар аударады. «Психологиялық денсаулық» терминінің өзін қолданғандық адамдағы тәндік пен психикалықтың біртұтастығын, толыққанды қызмет ету үшін екеуінің де қажеттілігін көрсетеді. Соның нәтижесінде ол психологиялық дені сау адамның жалпыланған «портретін» құрайды. «Психологиялық дені сау адам – ол, алдымен, спонтанды және шығармашыл, жарқын және көңілді, ашық, өзін және қоршаған ортаны тек ақылымен ғана емес, сезімдерімен, интуициясымен де танушы адам. Ол өзін толығымен қабылдайды және оны қоршаған басқа адамдардың да құндылығы мен бірегейлігін мойындайды. Мұндай адам өз өмірі үшін жауапкершілікті, алдымен өз-өзіне жүктейді және жағымсыз жағдайлардан сабақ алады. Оның өмірі мәнге толы. Ол үнемі даму үстінде болады және басқа адамдардың дамуына да ықпал етеді. Оның өмір жолы аса жеңіл болмауы да, кейде тіпті ауыр болуы да мүмкін. Дегенмен ол өмірдегі болып жатқан өзгерістерге тез бейімделеді. Маңыздысы – ертеңгі күні болатын жағдайларға сене отырып, белгісіздік жағдайында да өзін ұстай алады». Осылайша, психологиялық денсаулықты сипаттау үшін «түйінді» сөз ретінде О.В.Хухлаева «үйлесімділік» немесе «баланс» сөздерін пайдаланады. Бұл адамның өзін жасайтын түрлі құрауыштардың арасындағы үйлесімділік: эмоционалдық пен интеллектуалдықтың, тәндік пен психикалықтың, сонымен қатар адам мен қоршаған адамдардың, табиғаттың, ғарыштың арасындағы үйлесімділік. Бұл арада үйлесімділік орныққан қалыпта емес, үрдіс ретінде қарастырылады. Сәйкесінше О.В.Хухлаева тұлғаның өз өмірлік міндеттерін атқаруға бағдарының алғышарты болып табылатын, жеке адам мен қоғам сұраныстарының арасындағы үйлесімділікті қамтамасыз ететін психологиялық денсаулық адамның психикалық қасиеттерінің динамикалық жиынтығын құрайды деп айтады. Осы орайда өмірлік мақсатты автор нақты бір адамның өзінің бойындағы қабілеттері мен мүмкіндіктерінің көмегімен қоршаған

ортадағылар үшін жасалатын нәрсе ретінде қарастыруды ұсынады. Өмірлік мақсатты орындай келе, адам өзін бақытты сезінеді, керісінше болған жағдайда өзін аса бақытсыз деп санайды. Егер психологиялық денсаулықты сипаттау үшін «түйінді» сөз ретінде «үйлесімділік» болғанына келісетін болсақ, онда психологиялық дені сау адамның негізгі мінездемесі ретінде О.В.Хухлаева өзін-өзі реттеушілікті атайды, яғни жағымды, жағымсыз жағдайларға, ықпалдарға тиісті бейімделу мүмкіндігі болып табылады. Әсіресе, жағымды жағдайларға бейімделу кезінде мүмкін болатын қиындықтарға аса назар аударылады. Оларға адам үнемі дайын болады және олар аса күш салуды қажет ете қоймайды. Егер қиын жағдайларға бейімделу туралы айтатын болсақ, онда оларға тек қарсы тұру ғана емес, сонымен қатар оларды өзін-өзі өзгерту үшін, өсу және даму үшін пайдалану да қажет. Сонымен, О.В.Хухлаева психологиялық денсаулықтың басты міндеті – ол тұлғаның қорларын жұмылдыруды талап ететін жағдайларда, адам мен сыртқы ортаның арасындағы белсенді динамикалық байланысты сақтау туралы қорытынды жасайды. Ары қарай психологиялық денсаулық ұғымын тұлғаның кемелденуі ұғымымен сәйкестендіру қажет, себебі көп авторлар оларды синоним ретінде пайдаланады. Шынында да, егер адамның дамуын кемелденуге қарай ретті қозғалыс деп түсінетін болсақ, онда ересек адамның кемелденуі мен психологиялық денсаулығы, О.В.Хухлаеваның пікірінше, мәндес ұғымдар ретінде де қолданыла алады.

О.В.Хухлаеваның зерттеулері мен әдебиеттерінің талдауы, психологиялық денсаулықты аксиологиялық, аспаптық және қажеттілік-мотивациялық компоненттерден тұратын жүйе ретінде сипаттауға мүмкіндік береді. Бұл жерде аксиологиялық компонент адамның жеке «Мен» құндылықтары және өзге адамдардың «Мен» құндылықтарымен көрсетілген. Оған өзін-өзі толық таныған жағдайда өзін-өзі абсолюттік қабылдау сияқты, басқа адамдарды да жынысына, жасына, мәдени ерекшеліктеріне және т.б. қарамастан қабылдау тән. Ол үшін шартсыз алғышарт болып тұлғалық тұтастылық, сонымен қатар өзінің «қараңғы бастамасын» қабылдап, онымен диалогқа түсе алу қабілеті саналады. Одан басқа, қажетті қасиеттер ретінде қоршаған ортадағылардың әрқайсысында «кіршіксіз бастаманы» айыра білу қасиеті саналады, тіпті ол бірден көрінбесе де, мүмкіндігінше осы «кіршіксіз бастамамен» өзара әрекеттесу және басқа адамда өзіндегідей «қараңғы бастаманың» болуына мүмкіндік беру.

Аспаптық компонент адамға өзін-өзі танудың құралы ретінде, өз санасын өзіне, өзінің ішкі әлеміне және басқалармен өзара қатынастарда өз орнына назар аудара алу қабілеті ретінде, рефлексия жасай алуды болжайды. Оған адамның өзінің және басқа адамдардың да эмоционалдық жағдайын сипаттап, түсіне алу қабілеті, өзгелерге зиян келтірмей сезімдерін еркін және ашық көрсете алу мүмкіндігі, өзінің және қоршаған ортадағылардың мінез-құлқының себептері мен салдарын сезіне алу қабілеті тән. Қажеттілік-мотивациялық компонент адамда өздігінен даму қажеттілігінің болуын анықтайды. Бұл,

адамның өз тіршілік әрекетінің субъектісі болғандығын, дамуының қозғаушы күші болып табылатын белсенділіктің ішкі көзіне ие екендігін білдіреді.

Психологиялық денсаулықтың белгіленген компоненттерін қарастыруды қорытындылай келе О.В.Хухлаева олардың өзара байланысы мен олардың динамикалық өзара әрекеттестігіне тоқталады. Белгілі болғандай, невротикалық емес, жағымды рефлексияны дамыту үшін адамда өзіндік оң қарым-қатынастың болуы қажет. Өз кезегінде адамның өздігінен дамуы өзіндік қарым-қатынастың өзгеруіне әсер етеді. Ал тұлғалық рефлексия өздігінен дамудың тетігі болып табылады. Сәйкесінше, өзіндік қарым-қатынас, рефлексия және өздігінен даму бір-бірін өзара шарттастырып, үнемі өзара әрекеттестікте болады, деген қорытынды жасауға болады.

Сонымен, О.В.Хухлаева психологиялық денсаулықтың негізгі бастамасы деп өзіндік оң қарым-қатынас пен өздігінен дамуды санайды.

Өз тұжырымдамасын даму қайта айналмайтын үрдіс деген қағиданың негізінде құрған В.С.Мухина [134] сыртқы ортамен өзара әрекеттестіктің өзгеруінен тұратын бұл өзгерістер психика мен сана дамуының барлық кезеңдерінен өтеді деген болатын. Осы тұрғыдан алғанда норма түсінігі адамның қоршаған ортаға бейімделе алуы мен оны өз қажеттіліктеріне сәйкес бейімдей алуының арасындағы үйлесімділікті болжайтын, адамның сыртқы ортамен өзара әрекеттестігінің талдауына негізделуі қажет. Ортаның бейімделгіштігі мен бейімділіктің арасындағы байланыс жай ғана тепе-теңдік болып саналмайды, ол тек нақты жағдайға ғана емес, сонымен қатар адамның жасына да байланысты.

Психикалық денсаулықтың жаңа тұжырымдамаларының аясында тұлға мәселесін қайта қарастыру Е.Р.Калигеевская, Ю.М.Орлов, Д.А.Леонтьевтің еңбектерінде бар [135,36,37]. Олардың зерттеулерінде мәселеге табиғи-ғылым және гуманитарлық көзқарастардың синтезі көрсетілген, адамның құндылықтары мен өмірлік мәнді өлшемдері оның жағымды дамуының детерминанты ретінде зерттеледі.

Осылайша, біз психологиялық денсаулықты – қазіргі өркениетті қоғамның көптеген тұрғындары үшін өзекті мәселе, деп белгілей аламыз. Психологиялық денсаулық – бұл құрылымдық өмірлік сценарийлерді икемді, мобилді түрде құруға және оларды қарқынды өзгеріп жатқан, агрессиялы ортада табысты жүзеге асыруға мүмкіндік беретін, жаңа ақпаратты тиісті меңгеріп, қайта өңдеп және тудыру бойынша адам мен қоғамның іргелі қабілеті. Психологтардың айтуынша, тұлға өзінің өмірлік маңызды сұраныстарын қанағаттандыра алмаған кезде және күрделі әлемде жағымды қатынастар мен бейімдік мінез-құлықты сақтап, өмір сүруге әлеуметтік құзыретті болуға қабілетсіз болған жағдайда «психологиялық сырқат» пайда болады. Өз кезегінде, психологиялық денсаулық көбінесе соматикалық саулықтың негізін салушысы болып табылады. Әсіресе психологиялық денсаулық кәсіби денсаулықты дамытудың алғышарты болып табылады.

Мұғалімнің кәсіби денсаулығының ғылыми-тәжірибелік тұжырымдамаларының жетілдірілуін қамтамасыз ететін ғылымдар кешенінде,

тұлғаның ішкі әлемінің, жеке тәжірибесінің көптеген түрлерін зерттейтін психологиялық ғылымдар, педагогтардың кәсіби денсаулығын сүйемелдеудің негізін анықтау үшін әдіснамалық негіз бола алады. Көп авторлар аталған ұғымдардың тығыз байланысын көрсетеді, мысалы, Б.С.Братусь денсаулықтың үш деңгейін белгілей отырып: психофизиологиялық, жеке-психологиялық және тұлғалық, біріншісін психикалық денсаулыққа, екіншісі мен үшіншісін - психологиялық амандыққа немесе психологиялық денсаулыққа жатқызады [138].

Психологиялық денсаулық мәселесіне көптеген авторлардың көзқарастарын жалпылай келе, ол бірнеше компоненттен (әлеуметтік, эмоционалдық және интеллектуалдық) тұратын тұлғалық саулықтың интегралдық сипаттамасын білдіреді деп айтуға болады.

Сонымен, психологиялық денсаулық психикалық денсаулықпен тығыз байланысады деп айтуға болады, соңғысы психологиялық денсаулықтың негізін құрайды. Аталған ұғымдарды анық түсіну, олардың мәндік сипаттамасы мен ерекшеліктері аса маңызды, өйткені психикалық денсаулықты сақтау және нығайту саласында жұмыс істейтін мамандардың (психиатрлар, психологтар, психотерапевттер және т.б.) және психологиялық денсаулықты зерттейтін мамандардың (психологтар, психотерапевттер) іс-әрекет аясын жіктеген жөн.

Психологиялық денсаулық тұлғаның болашақ өмірлік міндеттерін орындауға деген бағдарының алғышарты болып табылатын, адам мен қоғам сұраныстарының арасында үйлесімділікті қамтамасыз ететін, адамның психикалық қасиеттерінің динамикалық жиынтығын құрайды. Осы орайда өмірлік мақсатты, нақты бір адамның өзінің бойындағы қабілеттері мен мүмкіндіктерінің көмегімен қоршаған ортадағылар үшін жасалатын нәрсе ретінде қарастыруға болады.

Адамның денсаулығы мінез-құлықтың мәдени формасының бір түрі болғандықтан тұлға денсаулығын түсінуге жаңа амалдардың бірі ретінде, психологиялық денсаулықты жоғарғы психикалық қызмет түрінде қарастыратын М.Г.Чеснокованың әдісі саналады. Жоғарғы қызмет ретінде ол әлеуметтік жаратылысқа ие, қоғамда қалыптасып, мінез-құлықтың мәдени нормалары мен формаларын игеруді ғана білдірмейді, сонымен қатар шығармашылық тұрғыда түрленуге және барынша жаңа үйлесімді түрлерін тудыруға қабілеттілікті болжайды. Жоғарғы психикалық қызмет ретіндегі денсаулық – бұл өзінің адами табиғатын (соның ішінде биологиялық) әлеуметтік құралдармен дамытуға бағытталған іс-әрекет болып табылады [139]. Автор тұлға дамуының барынша жоғары деңгейге ауысуын денсаулықтың жеке тұжырымдамасының өзгеруіне әкеледі деп көрсетеді. Мәдениет тарихында (антикалық, бейімдік және антропоцентрикалық) орнығып қалған денсаулықтың үш негізгі әлеуметтік-мәдени эталондарының бірігуінен құралатын О.С.Васильева және Ф.Р.Филатовпен «дені сау тұлғаның үлгісі» ұсынылады. Авторлар денсаулықты құрылымдық және динамикалық аспектілердің тұтастығында талдай отырып, оны тұлғаның жүйелі қасиеті ретінде қарастырады [140].

1970 жылдардың соңында психологиялық пәндер арасынан денсаулық психологиясы ерекше бөлініп шықты. Ол психологиялық зерттеулердің жеке саласы ретінде бекітіле бастады. Адамдардың денсаулығын қамтамасыз етуде психологияның рөлі тұрақты түрде өсе бастаған. Денсаулық психологиясы әдетте адам тіршілігінің бірнеше деңгейін қарастырады және оларды денсаулықтың тиісті деңгейлерімен сипаттайды. Денсаулық болмыстың әр түрлі деңгейлерінде (физикалық, әлеуметтік-психологиялық, рухани) адамның жайлы күйімен сипатталатын жүйелі феномен ретінде ғана емес, сонымен қатар белгілі бір күштердің қорымен, әлеуетімен, белсенділікті көрсету мүмкіндіктерімен, аталған барлық деңгейлерде қорларға ие болушылық сияқты түсіндіріледі. Денсаулық психологиясы аясында денсаулықты сақтауға, сырқаттардың пайда болуына және оның ағымына психикалық ықпалдардың әсері зерттеледі.

Осылайша, денсаулық психологиясы сау адамға сыртқы ортаның патогендік факторларының әсері болған жағдайда да денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін, оның жеке психологиялық ерекшеліктерін, психикасының қорын зерттеуді басты мақсат етеді. Психологиялық денсаулық адам онтогенезінің әр түрлі деңгейлерінде оған толыққанды қызмет етуіне және дамуына қажетті жағдай болып табылады. Сонымен қатар ол тұлғаға әлеуметтік қызметтер мен рөлдерді тиісті орындауға, өмірлік мақсаттарға жетуге және өзекті мәселелерді шешуге жағдай туғызып, адамға өмір бойы сындарлы дамуына мүмкіндікті қамтамасыз етеді.

Психологиялық денсаулық мәселесін қарастыра отырып, бірнеше авторлардың ұсынған, психологиялық денсаулықтың өлшемдерін қарап өтелік.

Психологиялық денсаулықтың өлшемдері болып келесі реттегілер саналады: жақсы дамыған рефлексия, стресске төзімділік, қиын жағдайларда өзінің қорларын таба білу, тұлғаның эмоционалдық және мінез-құлықтық көріністерінің толықтылығы (В.С.Хомик) [141], өзінің ішкі болмысына сүйену (А.Е.Созонов, Ф.Пеарлз) [142,143], өзін-өзі қабылдау және қоршаған ортадағыларға зиян келтірмей өз эмоционалдық мәселелерін шеше алу, өзінің әлді және әлсіз жақтары туралы анық хабардарлық ретіндегі «өзіндік ақиқат», адам жасайтын барлық іске мән беретін және басты мақсатты қамтыған құндылықтар жүйесінің болуы (G.Allport) [144].

Ю.П.Зинченко, И.С. Бусыгиналармен психологиялық денсаулық кәсіби іс-әрекеттің маңызды негізі ретінде қарастырылады және «кәсіби денсаулық» ұғымы іс-әрекетті тиімді атқаруға мүмкіндік беретін, қажетті және тиісті физикалық және психологиялық атқарымдықтың деңгейін көрсететін жағдай түрінде түсіндіреді. [145].

Психологиялық денсаулықтың келесі өлшемдерін белгілейді:

- адам психикасының әр түрлі салаларында – эмоциялық, мотивациялық, айтуға мүмкіндік беретін және тұлғаның үйлесімсіздігі мен оның қоршаған ортамен байланыстан айырылуы сияқты ауытқуларды анықтайтын психикалық тепе-теңдіктің өлшемдері;

- психиканың барлық салаларының дамуы мен қызмет етуінің біркелкілігі ретінде түсінілетін, оның ұйымдасуындағы үйлесімдік, сонымен қатар олардың тығыз байланысы; өзінің ішкі тепе-теңдігін сақтай отырып, тұлғаның қоршаған ортаға бейімделе алу қабілеті сияқты ұғынылатын, ағзаның бейімділік мүмкіндіктері.

- табиғи және әлеуметтік ортаға бейімділік; қалыптылық; адамның сабырлылығы мен тұрақтылығы;

- адамдар қауымдастығына үйлесімді түрде ену;

- нақты «Мен»-ді мінсіз «Мен» бейнесімен салыстыру. Нақты «Мен»-нің мінсізбен жоғары деңгейде сәйкес келуі адамның психологиялық денсаулығының нақты көрсеткіші болып саналады.

И.В.Дубровина негізгі өлшемдер деп төмендегілерді санайды: өзін, өзінің адамгершілік қасиеттері мен кемшіліктерін қабылдау, өзінің құндылықтары мен бірегейлігін, қабілеттері мен кәсіби іс-әрекеттегі мүмкіндіктерін сезіну; әріптестері мен оқушыларын қабылдау, жасына, мәртебесіне және ұлтына карамай, әрбір адамның құндылығы мен бірегейлігін сезіну; жақсы дамыған рефлексия, өзінің эмоционалдық күйлерін, мінез-құлық түрткілерін, қылықтарының салдарын ажырата білу; стресске қарсы тұрақтылық, жұмыс ортасының жағымсыз факторларымен пайда болған қиын жағдайларда өзінің жеке қорларын аша білу [147].

Психологиялық денсаулықтың өлшемдері қазіргі зерттеушілердің көптеген еңбектерінде қарастырылады. Қазір психологиялық денсаулық анықтамасына көбінесе деңгейлік тәсілдеме ұсынылады. М.С.Роговин [146] деңгейлерді сыртқы және ішкі реттеулер қызметтерінің сақталуына негіздейді.

Осылайша, психологиялық әдебиеттерде тұлғаның психологиялық денсаулығы мәселесі бойынша зерттеулер ұсынылады. Олардың талдауларын негізгі бағыттар мен мектептер бойынша жасағандай, психологиялық денсаулық ұғымының мазмұндық мәні жағынан өлшемдер арқылы да жүзеге асыруға болады.

Психологиялық денсаулықтың маңызды өлшемі болып, адамның ішкі жан дүниесін анықтайтын негізгі үрдістердің сипаты мен динамикасы саналады (Л.М.Аболин), әсіресе, әр түрлі жас кезеңдерінде оның қасиеттері мен ерекшеліктерінің өзгеруі [148].

И.Н. Гуревич денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған мінез-құлық, денсаулыққа төнген қауіп-қатер туралы қалыптасып қалған қоғамдық пікірлердің негізінде қалыптасады және бұқаралық әлеуметтік-психологиялық үрдістердің ықпалында болады деп көрсетті. Әлеуметтік өзгерістер күйзелісі әр түрлі «тәуекелдік» мінез-құлықтың түрлеріне себепші болады [149].

Денсаулық психологиясы мәселелерінің бірі – ол психикалық, әлеуметтік денсаулықты бағалау өлшемдерін анықтау. Денсаулықтың психологиялық деңгейі тұлғалық контекстпен байланысты, соның төңірегінде адам тұтастық ретінде көрінеді. Психологиялық денсаулықтың маңызды өлшемдерінің ішінде – тұлғаның тұтастылығы, оның үйлесімділігі, байсалдылығы, руханилығы, өздігінен дамуға бағдарланғандығы бар. Әлеуметтік деңгейде адам қоғамдық



жан ретінде қабылданады. Әлеуметтік денсаулық жеке адамның тұлғааралық байланыстарының саны және сапасымен анықталады, сонымен қатар қоғам өміріне оның араласу дәрежесімен белгіленеді. Әлеуметтік денсаулық аясындағы ауытқушылықтар белгілі тұлғалық қасиеттердің (шиеленістік, эгоцентризм) басымдылығымен шартталуы мүмкін.

Қазіргі кездегі психологияда психологиялық денсаулықтың көп деңгейлілігі туралы түсініктер даму үстінде (Ф.Е.Василюк, Е.Р.Калитеевская, Д.А.Леонтьев және т.б.) [150,15,152]. Б.С.Братусь психологиялық денсаулықты біртекті білім ретінде емес, керісінше күрделі деңгейлік құрылымдағы құбылыс ретінде ұсынады [153]. С.А.Панченко өз зерттеуінде психикалық денсаулықтың үш деңгейін: тұлғалық-мағыналық, жеке-психологиялық және психофизиологиялық бөліп көрсетеді [154].

Ал, Г.С.Никифоров өз кезегінде, тұлғаның психологиялық денсаулығының жалпыланған өлшемі ретінде, адамның психикалық аясының атқарымдық сипатын әр түрлі қырынан (танымдық, эмоционалдық, еріктік) талдауға мүмкіндік беретін, психикалық тепе-теңдікті айтады.

Жастық шақта идеялар дүниесі нақты өмірмен, басқа адамдардың мінез-құлқымен және біз үшін ең маңыздысы, өзінің мінез-құлқымен қалт етпей салыстырыла бастайды. Егер жасөспірімді сыртқы жылтырақпен, жасанды батылдықымен, соңы ескерілмейтін қандай да бір қылықпен жеңіл еліктіруге мүмкін болса, бозбала шағындағы адам ересек өмірдің тартымды болып көрінетін көптеген әлсіз жақтарын ажырата алады. Бозбала келесідей ұғымдарды жеңіл және дәл саралап, ажырата алады: «табандылық» және «қасарғыштық», «батылдықы» және «ессіздік», «тәкаппарлық» және «асқақтық» және т.б., ал жеткіншек болса оларды әрдайым өрескел шатастырады [155].

Сонымен, жастық кезең моральдық бағалаулар мен пайымдауларды барынша тиянақты қылып қана қоймай, адамгершілік санаға мағыналық өріспен жаңа сапалы білімдер енгізеді. Солардың ішінде адамгершілік мұраттарының қалыптасуы ең басты мәселе болып табылады. Жеткіншек, одан гөрі бастауыш сынып оқушысы, өзінің тұлғалық идеалын көбінесе өз бетімен, жасырын түрде, нақты бір адамнан алған алғашқы айқын әсері бойынша таңдайды және барлық жағдайда, тіпті әдеттері мен киім киісінде де, өз піріне соқыр сеніммен еліктеуге тырысады. Жастық шақта мүлдем басқа жағдай байқалады: адам өз мұратын саналы түрде құра бастайды. Оған үлгі ретінде қандай да адамгершілік қасиеттерді кейіптейтін енді бір адам емес, бірнеше адам бола алады. Алайда идеалдың мұндай түрі де соңғы емес, жалпыланған идеалдың «яғни, адамгершілік талаптар жүйесінде жүзеге асырылған, өзінің нақты иесінен айырылған идеалдың» пайда болуындағы аралық деңгейі болып табылады. Ары қарай, егер осы идеалдар шынайы өмір арқылы өтіп, жүзеге аса бастаса, нақты іс-әрекетпен жанамаланса, сол іс-әрекеттерге соңғы субъективтік мағына берсе, онда олар тұлғалық құндылықтарға, яғни саналы жалпы мағыналық құрылымдарға айналады, оның болуы тұлғаның қалыптасу үрдісін аяқтайды.

### 1.3 Студенттердің психологиялық денсаулық мәселесінің жағдайы

Психологиялық денсаулық білім беру саласымен тығыз байланысады. Білім беру саласының қазіргі бағдарларының бірі болып, білім беру үрдісі субъектілерін ойдағыдай дамыту үшін жағдайлар жасау қажеттігі саналады. Дамудың толымдылығы туралы айтқанда қазіргі көптеген зерттеушілер адамның тұлғалық дамуындағы табыстылығының мақсаты мен өлшемдері ретінде оны «психологиялық денсаулық» ұғымымен байланыстырады.

Жоғары оқу орны жүйесі білім алушы тұлғасына өзінің когнитивтік, эмоционалдық, коммуникативтік қанықтығына қарай және студенттердің оқу жетістіктері мен оның нәтижелеріне жауапкершіліктің өсуіне байланысты, тұлғаға жоғары талаптар қояды. Білім беру жүйесі үшін психологиялық денсаулық мәселесі нәтижелер мен жаналықтар жүйесі ретінде «даму нәтижесінде не және кім пайда болады?» деген мәселеге саяды. ЖОО-да ашылып жатқан білім беру саласындағы психологиялық қызмет жүйесі өзінің мақсаттық және мазмұндық компоненттерінде тұлғаның дамуын сүйемелдеуді, тұлғаның психологиялық денсаулығын кемелдену шаққа ауысуға байланысты өмірдің күрделі кезеңінде қолдауды мақсат етеді. Дәл осы кезеңде болашақ маман және іс-әрекеттің және жалпы өмір стиліне тікелей әсер ететін психикалық денсаулықтың күйі қалыптасады.

Студенттік шақ, қазіргі қоғам оған зор үміт артатын, әлеуметтік-психологиялық жас категориясы ретінде ауыспалы әлеуметтік топ болып саналады. Жастар – әлеуметтік жетілудің қалыптасу кезеңін бастан кешетін қоғамдық топ. Қоғамның адами капиталы мен әлеуметтік қорының маңызды құраушысы ретінде жастар барынша ұзақ мерзімді әлеуетке ие, сондықтан оның өзін-өзі реттеу мүмкіндіктері Қазақстан Республикасының жаңаруындағы маңызды фактор болып табылады. Өзін-өзі анықтауда жас ерекшелік әлеуметтік таңдау және әлеуметтік сәйкестілік сатысындағы топтар – студенттер тобы осалдау болады. Қазіргі білім беру жағдайы студенттердің біраз бөлігі дағдарыс жағдайында жүргендігімен, экзистенциалдық мәселелердің жүгін сезінетіндігімен сипатталады: олар толып жатқан ақпараттар ағымына, шынайылыққа, өз құндылықтарының күйзелісіне енген, олардың алдында кәсіби таңдау қажеттілігі тұр. Аталған үрдістердің әр түрлі бағытталуы тұлғалық және әлеуметтік сәйкестіктің қалыптасуын қиындатады, жастар дағдарыс жағдайларына, кері бейімделу жағдайларына және психологиялық денсаулықтың бұзылуына әкелетін құндылықтардың тұтас жүйесін жасап, қарама-қайшылықтарын түсіне алмайды.

Стрестік жағдайлар санының өсуі, олардың студенттерге әсері, сонымен қатар оқу үрдісіне де ықпалы ЖОО төңірегінде «қызу» тақырыптардың бірі болып табылады, себебі студенттердің жүйке-психикалық ауытқулары соңғы он жылда едәуір ұлғайған. Студенттердің тұлғалық, рухани дағдарыстары әзірше зерттеушілердің назарына толық іліге қоймаған. Клиникалық психологияда студенттік кезеңнің дағдарысты жағдайларының мәселелері қазіргі кезде

сәйкестіліктің өзгеру контекстінде және психикалық денсаулық құрылымында талқыланып жатқан жұмыстар пайда бола бастады.

Экономикалық және психологиялық жүктемелердің қазіргі қарқыны мен деңгейі студенттердің басым көпшілігінің бейімдік мүмкіндіктерінен едәуір артады. Ол жағымсыз психоэмоционалдық күйлердің пайда болуынан байқалып, ЖОО-дағы оқу үрдісінің тиімділігіне, кәсіби дағдыларды иеленуге және жалпы психологиялық денсаулыққа келеңсіз әсер етеді.

Психологиялық әдебиеттер бойынша талдауларымыз аталған жасерекшелік және әлеуметтік топтың психологиялық ерекшеліктерін талдауға арналған эмпирикалық және теориялық мәліметтердің айтарлықтай көп жиналғандығын (Б.Г. Ананьев, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан, В.А. Слостенин, П.А. Просецкий, В.И. Слободчиков, Р.Г. Гурова, С.Е. Пиняева, Г.С. Абрамова және т.б.) көрсетті [156,157,158,159,160,161,162,163,164]. Авторлардың айтуынша, психологиялық тұрғыда бұл кезең негізгі психологиялық үрдіс ретіндегі өзіндік сана-сезімнің және жеке сәйкестіліктің қалыптасуымен сипатталады. Осылайша, Н.Н. Рыбниковтың зерттеулерінде адамның бұл кезеңдегі өмірін ең өнімді және шығармашыл кезең деп атауға болады деп көрсетілген. Өмірдің дәл осы бөлігі бағынышсыз, тәуелсіз өмірге, өзін ересек адам және толық құқықты сезінуге деген талпынысқа толы. Тұлға әлеуметтік белсенділіктің барлық түрлеріне қатысады және ол әлеуметтік рөлдердің барынша мүмкін спектрін меңгереді. Адам кәсіби білімді иеленумен қатар осы кезеңде кәсіби және жалпы мәдени білімдерді қамтыған, сонымен қатар қоғамдық белсенділіктің тәжірибесін меңгеруге мүмкіндік беретін, бір мезгілде тұрақты дүниетанымды, адамгершілік ұстанымдары мен әлем бейнесін қалыптастырады [165].

Студенттік жастың эмпирикалық зерттеуіне алғашқылардың бірі болып Б.Г.Ананьев пен оның шәкірттері назар аударған. Б.Г.Ананьевтың айтуынша, студенттік жас адамның негізгі әлеуметтік-гендік әлеуеттерін дамыту үшін сенситивтік кезең болып табылады. Жоғарғы білім адамның психикасына, оның тұлғасының дамуына зор әсер береді. ЖОО оқу барысында студенттер психикасының барлық деңгейлерінің дамуы жүзеге асады. Олар адам ақылының бағытын анықтайды, яғни тұлғаның кәсіби бағыттылығын сипаттайтын, ойлау жаратылысын қалыптастырады. ЖОО-нда жақсы білім алу үшін жалпы интеллектуалдық дамудың барынша жоғары деңгейі болуы қажет, әсіресе қабылдаудың, түсініктердің, естің, ойлаудың, зейіннің, білімнің, танымдық қызығушылықтардың кеңдігін, логикалық операциялардың белгілі деңгейін және т.б. меңгеру қажет. Бұл деңгей сәл төмендесе, оның орнына оқу іс-әрекетіндегі жоғары мотивация немесе жұмысқа қабілеттіліктің, ынталылықтың, тиянақтылықтың, ұқыптылықтың жүруі мүмкін [166].

Студенттің табысты іс-әрекеті үшін қажетті жағдай, ол ішкі жайсыздық сезімін жоятын және қоршаған ортамен шиеленіс мүмкіндігін шектейтін, оған жаңалық болған ЖОО-да оқу ерекшеліктерін меңгеру болып табылады. Бастапқы курстар бойы ақыл-ой іс-әрекетін тиімді ұйымдастырудың дағдылары мен икемдері қалыптасады, таңдаған мамандыққа деген бейімділік сезінеді,

еңбек, демалыс және тұрмыстың тиімді тәртібі орнығады, тұлғаның кәсіби маңызды қасиеттері бойынша өздігінен білім алу және өзін-өзі тәрбиелеу жұмысының жүйесі орнатылады.

Б.Г. Ананьев адамның жетілу өлшемдерін анықтауға тырысқан. Адамның жеке тұлға ретінде соматикалық және жыныстық жетілуі биологиялық өлшемдер бойынша анықталады. Алайда егер барлық жануарларда физикалық жетілу оның бар ағзасының – яғни тіршілік әрекеті мен мінез-құлық механизмдерінің ғалами жетілуі болып саналса, онда адамда жүйке-психикалық даму физикалық жетілу мен кемелденудің шеңберіне толығымен жатпайды. Ананьев ақыл-ой, азаматтық, еңбек жолындағы жетілуді анықтайды. Адамның жеке индивид ретінде кемелдене бастауы («физикалық» жетілу), тұлға ретінде («азаматтық»), таным субъектісі ретінде («ақыл-ой» жетілуі) және еңбек субъектісі ретінде («еңбекке қабілеттілік») уақытқа сәйкес келмейді және кемелденудің мұндай гетерохрондығы барлық формацияларда сақталады. Адамның жеке дамуындағы түрлі формаларының (онтогенетикалық, тұлғалық – өмір баяндық, субъектілі-практикалық) гетерохрондығы, осы дамудың ішкі карама-қайшылықтарының көрсеткіші болып табылады.

Б.С. Братустің ойынша, тұлғаның жетілу өлшемдерінің бірі болып, мінсіз және нақты мақсаттар қою өнері немесе тұлғамен еркін тұлғалық таңдаудың жасалуы саналады [167].

Көпжылдық үйреншікті жұмыс таптауының ауысуы, ортаның жаңа жағдайларына бейімделу қажеттілігі кейде студенттерді жүйке қозулары мен күйзелісті реакцияларға әкеледі. Осы себептер бойынша бұрынғы таптауындардың өзгеруімен байланысты бейімделу кезеңі алғашқы кезде үлгерімнің төмендігін және қарым-қатынастағы қиындықтарды түсіндіреді алады. Кейбір студенттерде жаңа таптауының қалыптасуы секірмелі түрде жүреді, басқаларында – бірқалыпты. Әлбетте, мұндай қайта құрылулардың ерекшеліктері жоғары жүйке жүйесі типінің сипаттамаларымен байланысты, алайда әлеуметтік факторлар мұнда шешуші рөл атқарады. Студенттің жаңа іс-әрекет түрлеріне және қарым-қатынастың жаңа ортасына ену жүйесінің құрылуы негізінде оның жеке ерекшеліктерін білгендік, оқытушыға студенттің кері бейімделу кезеңінен аулақ болып, бейімделу үрдісін бірқалыпты және психологиялық тұрғыда жайлы қылуында көмектесуге мүмкіндік береді [168].

Л.С. Выготский атап көрсеткендей, жасерекшелік дамудың әрбір кезеңіне психологиялық жаңалықтар тән: бір жас шамасы сатысынан басқасына өткен кезде жастың барлық құрылымы өзгереді және әрбір жас шамасы ерекше, ол үшін дара және қайталанбас құрылымға ие болып келеді. Тұлға өзінің дамуында кезеңдік табиғаты бар бірқатар өзгерістерден өтеді. Дамудың азды көпті тұрақты үрдістері жаңа әлеуетті жинақтаудың, бір әлеуметтік жағдайлардың бұзылып, басқаларының дамып, пайда болуы салдарынан тұлға өміріндегі қиын кезеңдерімен алмасады. Бұл кезде психологиялық жаңалықтардың қарқынды қалыптасуы жүреді. Дағдарыстар жағымсыз (бүлдіргіш) және позитивті (конструктивті) жақтарының тұтастылығымен сипатталады және баланың ары қарай даму жолындағы үдемелі қозғалыста

кезеңдер ролін атқарады. Қандай да бір кезеңде пайда болған жаңалықтар тұлғаның психологиялық қызметтерін сапалы түрде өзгертеді. Қоғамдық өлшемдермен, құндылықтармен, құралдармен, белгілер жүйесімен көрсетілген әлеуметтік-мәдени орта, тұлғаның дамуын анықтайтын қайнар көз болып табылады. Тұлғалық даму адамның өзі енген әлеуметтік-мәдени ортасын меңгеру үрдісі және нәтижесі [169].

Студенттік кезеңнің басты жаңалықтары, деп зерттеушілер құндылық бағдарлардың құрылымдау үрдістерін, өмірлік мақсаттары мен жоспарларының қалыптасу үрдістерін; өзін-өзі реттеуге, өзін-өзі анықтауға деген саналы талпыныстарын; «Мен» тұжырымдамасының және өзіндік сана сезімнің, тұлғалық сәйкестіктің қалыптасуын; жеке қатынастар жүйесінің, өзіндік рефлексияның өзгеруін, өмірдегі орнығу кезеңінің басталуын көрсетеді. Аталған өзгерістер студенттерде психологиялық денсаулық туралы тиісті көзқарастар жиынтығының қалыптасуына ықпал етеді (немесе ықпал етпейді).

Қазіргі білім беру жағдайы студенттердің біраз бөлігі дағдарыс жағдайында жүргендігімен, экзистенциалдық мәселелердің жүгін сезінетіндігімен сипатталады: олар толып жатқан ақпараттар ағымына, шынайылыққа, өз құндылықтарының күйзелісіне енген, олардың алдында кәсіби таңдау қажеттілігі тұр. Аталған үрдістердің әр түрлі бағытталуы тұлғалық және әлеуметтік сәйкестіктің қалыптасуын қиындатады, жастар дағдарыс жағдайларына, кері бейімделу жағдайларына және психикалық денсаулықтың бұзылуына әкелетін құндылықтардың тұтас жүйесін жасап, қарама-қайшылықтарын түсіне алмайды. Студенттік кезеңде жастардың тұлғалық жетілуін зерттеу мәселесі бойынша теориялық және эмпирикалық еңбектердің жалпылауы, жас адам өмірінің алуан векторлы белсенділігімен байланысты оның ерекшеліктерін ашатын бірқатар маңызды сәттерді анықтады. Алуан векторлы белсенділік тұлғаның психологиялық денсаулығымен: тұлғалық құрылымдар қаншалықты үйлескен, тұлғаның қоғаммен өзара қатынастары «микро», «мезо» және «макро» деңгейлерде қаншалықты конструктивті, тіршілік әрекетінде студент өзінің атқарымдық және дамытушылық мүмкіндіктерін қаншалықты толық пайдаланатындығымен байланысты.

Стрестік жағдайлар санының өсуі, олардың студенттерге әсері, сонымен қатар оқу үрдісіне де ықпалы өзекті тақырыптардың бірі болып табылады. Себебі студенттердің жүйке-психикалық ауытқулары соңғы он жылда едәуір ұлғайған. Студенттердің тұлғалық, рухани дағдарыстары әзірше зерттеушілердің назарына толық іліге қоймаған [170].

Э. Эриксон (1996 ж.) теориясы бойынша, жастық шақ әлеуметтік және жеке-тұлғалық таңдаулар сериясынан, сәйкестілік пен өзін-өзі анықтаулардан тұратын, сәйкестілік дағдарысының төңірегінде құрылады [171]. Э.Эриксонша тұлға дамуын кезеңге бөлудің 8 негізгі кезеңі бар, олардың екеуі студенттік шақтың төменгі және үстіңгі шектерін қамтиды:

1. Жас өспірімдік жас (12-19 жас) - эго-сәйкестілік-рөлдік араласу;
2. Ерте кемелдену (20-25 жас) – сыршылдық –оқшаулау;

Эриксон тұжырымдамасының негізгі қағидалары төмендегілер:

1) өмірлік циклдың әрбір кезеңі өзіне ыңғайлы белгілі бір уақытта келеді («ауыспалы кезең»);

2) толымды қызмет атқарушы тұлға өзінің дамуында барлық кезеңді бірізділікпен өту арқылы ғана қалыптасады;

3) әрбір психо-әлеуметтік кезең дағдарыспен қатар жүреді: адамға сол кезеңде қойылатын психологиялық кемелденудің және әлеуметтік талаптардың белгілі деңгейіне жетудің салдары ретінде адам өміріндегі ауыспалы сәт;

4) сегіз кезеңнің әрқайсысы («өзіндік-сатылы») эволюциялық міндетпен жеке адамға қойылатын әлеуметтік дамудағы мәселемен сипатталады, бірақ өз шешімін міндетті түрде таба бермейді.

Мінез-құлыққа тән модельдер, осы міндеттердің әрқайсысы қалай шешілетіндігімен немесе дағдарыстың қалай жеңілетіндігімен шартталған. Э.Эриксон дағдарысты «апат қаупі емес, бұрылыс пункті, сонымен қатар күштің де, жеткіліксіз бейімділіктің де онтогенетикалық көзі» дегенді білдіреді деп ерекше көрсеткен. Адамның алдында әрбір кезең дағдарысын ойдағыдай шешу міндеті тұр, сонда ғана онда келесі кезеңге барынша бейімделген және жетілген тұлға ретінде өтуге мүмкіндік болады.

Тұлғаның кемелденуін Э.Эриксон оның сәйкестілігі ретінде қабылдайды. Бұл адамның психикалық денсаулығының көріністерінен, оның өзімен қабылданатын өз бейнесінен және қоршаған ортаға сәйкес келетін мінез-құлық түрінен тұратын аса жалпыланған ұғым. Сәйкестілік жеке ұқсастық және тарихи үздіксіздік сезімімен байланысты. Сәйкестілік психикалық өмірге оның тұтастығын, барлық динамикалық өзгерістерді сақтайтын және бағыттайтын, ылғи да нақты және тарихи шартталған жағдайлармен туындайтын форма ретінде көрсетеді.

Э. Эриксон берген сәйкестілік анықтамасында үш элементті бөліп көрсетуге болады:

1) жастар өздерін үнемі «іштей өз-өзіне тең», деп қабылдаулары қажет. Бұл жағдайда өз өмірі өткенімен құрылып, болашақпен байланыстыратын адамда өзіндік бейнесі қалыптасуы керек;

2) адамның «тепе-теңдігі мен тұтастылығын» басқа да маңызды адамдар көрулері қажет, яғни жастарға олармен жасалған ішкі тұтастылық басқа да олар үшін маңызды адамдармен қабылданатындығына олар сенімді болулары қажет;

3) аталған тұтастылықтың ішкі және сыртқы жоспарлары өзара келісімді екендігіне жастар сенімді болулары қажет. Олардың өзін-өзі қабылдаулары кері байланыс арқылы тұлғааралық қатынас тәжірибесімен дәлелденуі қажет.

Өзінің сәйкестілігіне жете алмаушылық, Э.Эриксон сәйкестілік дағдарысы дегенге жеткізеді. Сәйкестілік дағдарысы немесе рөлдік араластық мансапты таңдай алмағандықпен немесе білім алуды жалғастыра алмағандықпен сипатталады. Осылайша, Э.Эриксон, өмір – ол үнемі жүретін өзгеріс, деп баса айтады. Өмірдің бір кезеңіндегі мәселелердің ойдағыдай шешілуі, олардың келесі кезеңдерде қайта пайда болмайтындығына немесе бұрынғы мәселелердің

жаңа шешімі табылмайтындығына кепіл бола алмайды. Эго - сәйкестілік – ол «өмір бойы жүретін» күрес [171].

И.С. Конның «Психология ранней юности» деген кітабында өзінің басты міндеті – мамандық таңдауды шешетін, ерте жастық шақтың ерекшелігі балалық шақ пен ересек жастың арасындағы «үшінші әлем», деп анықталған. Әлеуметтік және тұлғалық өзін-өзі анықтау ересектерден дербестік емес, саналы ересектер әлемінде өз орнын анықтап, нақты бағдарлануды білдіреді. Ақыл-ой қабілеттері мен қызығушылықтардың жіктелуімен қатар, ол сана-сезімнің бірігу механизмдерін, дүниетаным мен өмірлік ұстанымды дамытуды талап етеді. И.С.Кон бұл кезеңнің өзін-өзі анықтауын бастапқы «болжап білуші», деп санайды. Автордың ойынша, ол «жастық шақтың соңы немесе ересектік жастың басталуы» деп аталатын 18-ден 23-25 жасқа дейінгі аралықта аяқталады [172].

Жоғары оқу орнына түсу фактісі жас адамның өз күшіне және қабілеттеріне деген сенімділігін нығайтады және толыққанды, қызықты өмірге сенім тудырады. Сонымен қатар ЖОО-нда II және III курстарда көбінесе, мамандықты таңдаудың дұрыстығы жөнінде сауал пайда болады. III курстың соңында кәсіби өзін-өзі анықтау туралы мәселе толықтай шешіледі. Алайда болашақта мамандық бойынша жұмыс істеуден алшақ болу шешімі де қабылдануы мүмкін. Мәліметтер бойынша: жоғары курс студенттерінің 64 % ғана өздерінің болашақ мамандығы олардың негізгі икемдері мен қызығушылықтарына сәйкес келеді деп шешкен. Көп жағдайда студенттердің көңіл-күйлерінде: жоғары оқу орын тәртібін, оқыту жүйесін, жеке оқытушыларды және т.б. бағалауда ЖОО-нда оқудың алғашқы айларында аса қуаныштан еш нәрсеге сенбестікке дейін ұласатын өзгерістер байқалады.

Адамның мамандық таңдауын айтарлықтай жиі кездейсоқ факторлар анықтайды. Бұл құбылыс әсіресе ЖОО-нды таңдауда орынсыз, өйткені мұндай қателіктер қоғам үшін де, тұлға үшін де қымбатқа түседі. Сондықтан жоғарғы мектепке түсетін жастармен кәсіби бағдар беру жұмыстар ЖОО-нда оқытатын қандай да бір мамандықты меңгеруге қажетті қабілеттерді анықтау үшін аса маңызды профиограммалардың алдын ала сипаттамасы талап етіледі. Адам психикасына профиограммамен қойылатын талаптарға сәйкес үш деңгей белгіленеді: 1) аса қажетті; 2) біршама қажетті; 3) қалаулы. Аталған профиограммаларды пайдалану оң нәтижелер береді.

Жоғарғы білім адам психикасына, оның тұлғасының дамуына зор әсер етеді. ЖОО-нда оқыған кезде, жағымды жағдайлар болса, студенттерде психиканың барлық деңгейлері дамиды. Сол деңгейлер адам ақылының бағытын анықтайды, яғни тұлғаның кәсіби бағыттылығын сипаттайтын, ойлау жүйесін қалыптастырады. ЖОО-нда жақсы білім алу үшін жалпы интеллектуалдық дамудың барынша жоғары деңгейі болуы қажет, әсіресе қабылдаудың, түсініктердің, естің, ойлаудың, зейіннің, білімнің, танымдық қызығушылықтардың кеңдігі, логикалық операциялардың белгілі деңгейін және т.б. меңгеру қажет. Бұл деңгей сәл төмендесе, оның орнына оқу іс-әрекетіндегі жоғары мотивация немесе жұмысқа қабілеттіліктің, ынталылықтың,

тиянақтылықтың, ұқыптылықтың жүруі мүмкін. Бірақ мұндай төмендеудің шегі де бар, мұнда өтілу механизмі көмектеспейді де, студент оқудан шығып қалуы мүмкін. Әр түрлі ЖОО-нда бұл деңгейлер ерекшеленеді, бірақ жалпы алғанда, тіпті орталықтағы және шалғайдағы ЖОО-дарды, беделді, беделді емес деп аталатын мамандықтарды салыстырғанда, олар өзара бір-біріне ұқсас. ЖОО-да гуманитарлық мамандықтарды ойдағыдай игеру үшін адам ақыл-ойдың айқын көрінетін вербалды типіне ие болуы қажет, ол орташа есеппен вербалды емес типтен 16 шартты өлшемге артық болуы тиіс. Гуманитарияға жақын адамдар танымдық қызығушылықтарының кеңдігімен, білімділікпен, тілді жақсы меңгергендікпен, сөздік қоры мол болып, оны орынды қолдана алуымен ерекшеленіп, нақты және абстрактілі ұғымдарды дәл сәйкестендіру және жалпы жақсы дамыған абстрактілі ойлау қабілетіне ие болуы керек. Гуманитарлық бағыттағы мамандар, бейнелеп айтқанда, үнемі «сөз әлемінде» өмір сүреді, ал техникалық және жаратылыс саласындағы мамандар заттық және нақты әлемге жақын келеді.

Жасөспірімнің өмір сүретін әлемі өзі енетін қатынастар ортасы, өзінің заттық шектеулері арқылы ғана кеңеймейді, сонымен қатар уақыт бойынша да ұлғаяды. Жастық шақ үшін мезгілдік келешектің тереңге қарай кеңеюі тән (уақыттың барынша ұзақ бөліктерін қамту) және көлденеңінен (өзінің жеке болашағын жалпы қоғамның әлеуметтік келешегіне жатқызу). Алайда еңбектің таным мен қарым-қатынастың шынайы субъектісі болу үшін И.С.Кон «жеке адам, алдымен, өзінің әлеуметтік жағдайын сезініп, өмірлік мақсат-мұраттарын анықтап және оларды жүзеге асырудың тәсілдерін таба білуі қажет» деп көрсетеді [172].

Дегенмен, В.Г. Асеевтің айтуынша, жастық шақта басым болып, қандай да бір жеке идеал емес, өзінің бойында мінсіз тұлғаның жағымды қырлары мен қасиеттерін біріктіретін жалпыланған бейне саналады [173].

Тұлға дамуының әр түрлі деңгейлеріне жататын компоненттердің зерттеуі дамуды құрылымдық зерттеудегі, осы компоненттердің арасындағы өзара байланыстың көптеген түрлерінің зерттеуімен ұштасады. Автор тұлғаның қалыптасуын жеке өмір әлемінің пайда болуы ретінде, ерекше мәдени шектеулер төңірегінде қарастырады. Шынайы өмір әлемінің психологиялық ерекшеліктерінен және жеке адамның өмір әлеміндегі ұстанымына қойылатын талаптардың салыстырмасынан қажеттіліктер мен қалаулар, адамның іс-әрекетін анықтайтын мақсат пен түрткілер, тұлға мен оның дүниетанымдық санасы туындайды.

Тұлғалық дамуды кезеңге бөлудің негізі ретінде автор іс-әрекеттің, сана-сезімнің, қарым-қатынастың ерекше сапалы түрлерімен сипатталатын дамудың маңызды кезеңдерін алады. Дамушы адамның дүниеге деген қатынас формаларының динамикасы арқылы дүниетанымдық сананың дамуы мен оның сезіну тұлғаның басқа салаларынан оның іс-әрекеті, танымы, қарым-қатынасы және сана-сезімінен тәуелсіз, оқшауланған түрінде жүрмейді.

Соңғы кезде тұлғалық қалыптасу үрдісін белгілеу үшін көптеген ғалымдар «тұлғалық жетілу» ұғымын қолданады. Қазір тұлғалық жетілудің бірнеше



тұжырымдамасын бөліп көрсетуге болады. Гуманистік тұжырымдама аса танымал болып (А.Маслоу, К.Роджерс және т.б.) [174,175] саналады. Ол бойынша тұлғалық жетілу адамның өз қажеттіліктері мен қабілеттерін көкейтесті ету дәрежесімен, тұлғалық әлеуетін жүзеге асыру дәрежесімен сипатталады. Тұлғалық жетілудің бір өлшемі болып, тұлғаның тіршілік әрекетінде пайда болатын мәселелерді шеше алуы, өзінің өмірлік күш-жігерін жүзеге асыра алуы қабілеті саналады. Тұлғалық жетілу – ауқымды ұғым, бұл адамның туғанынан өмірден қайтқанына дейін, оған бөлінген ғұмыр бойы өмірдегі барлық алуандылығын қамтиды.

Н.Р.Битянова [176] тұлғаның дамуын үздіксіз үрдіс ретінде өзіндік даму құбылысы арқылы қарастыруды ұсынады. Оның төңірегінде адам ағымдағы оқиғаларды басқара алу қабілетіне, басқа адамдармен жақсы және ашық қарым-қатынас орнату, өз пікірін батыл және бірізділікпен қорғау, өмірді өзінің барлық көркінде қабылдай алу қабілеттеріне ие болады.

Өз іс-әрекеттері үшін өзіне жауапкершілік алатын дамыған тұлғаның айрықша қасиеттерін бөліп көрсетуге болады:

- өз қажеттіліктерін басқа адамдарға зиян келтірмей қанағаттандыру;
- іс-әрекетте айтарлықтай жетістіктерге жету, себебі ол өз ойын білдірудің объектісі болып табылады;
- өзінің күнделікті өмірінде күш-жігері мен өмірге төзімділігін көрсету;
- кәсіби өзгерістер мен жаңа өмірлік тәжірибеге жақын болу.

Н.Р.Битянованың тұжырымдамасына сәйкес өзіндік жүзеге асыру техникасының үш негізгі элементтер бар. Біріншісі – ұйымдастыру-басқарушылық сипаттағы тәсілдерден тұрады, екіншісі – интеллектуалдық дамуға, үшіншісі – психикалық күйлерді өзіндік реттеуге бағытталған. Сонымен, өзіндік даму – бұл жеке адамның өз-өзіне деген шығармашылық қатынасы, өзгерту мақсатымен сыртқы және өзінің ішкі әлеміне белсенді ықпал ету үрдісінде оның өзін-өзі жасауы.

Демек, студенттің табысты іс-әрекеті үшін қажетті жағдай, ол ішкі жайсыздық сезімін жоятын және қоршаған ортамен шиеленіс мүмкіндігін шектейтін, оған жаңалық болған ЖОО-нда оқу ерекшеліктерін меңгеру болып табылады. Алғашқы курстар бойы студенттік ұжым қалыптасады, ақыл-ой іс-әрекетін тиімді ұйымдастырудың дағдылары мен икемдері жетіледі, таңдаған мамандыққа деген бейімділік сезінеді, еңбек, демалыс және тұрмыстың тиімді тәртібі орнығады, тұлғаның кәсіби маңызды қасиеттері бойынша өздігінен білім алу және өзін-өзі тәрбиелеу жұмысының жүйесі орнатылады.

Студенттердің денсаулығын сақтауға байланысты мәселелердің арасында жүйке-психикалық ауытқулар айтарлықтай орын алады. ЖОО-нда оқу кезі психикалық ауытқулардың жоғары тәуекелімен сәйкес келеді. Ол психикалық сырқаттардың биологиялық табиғатымен, осы уақытқа дейін жасырын өтетін аурудың белгілерін шақыратын стрестік жүктемелермен, ішінара шартталады.

Студент жастар үшін уақыт факторы ерекше маңызға ие, өйткені тіпті азғантай уақытқа да оқуға мән бермегендіктен, оқу кестесінен орнын толтырмастай әжептәуір қалып қоюға болады, оның салдары оқудағы бір

жылдық үзіліске (академиялық демалыс) әкеледі. Жалпы алынған әдебиеттер қоры мәліметтері бойынша, жүйке-психикалық деңгейдегі ауытқулардың басым көпшілігі бірінші курс студенттерінде байқалатын невротикалық ауытқулармен (19% шамасында) байланысты. Оқу мерзімі бойы ЖОО-ның факультеті мен курсына қарай жүйке-психикалық деңгейдегі ауытқулар 5,8%-дан 14,8% дейін жетеді. Студенттердің шектес жүйке-психикалық ауытқуларының таралуын бағалай келе, жеке авторлар 56,6% деген санды келтіреді. Невротикалық аурулары бар пациенттердің 51-ден 70,5% дейіні – бұл 19-25 жас аралығындағы адамдар. Студенттердің невротикалық ауытқуларының басты белгісі – астениялық, студенттердің оқу іс-әрекетімен байланысты және күшті кері бейімдеушілік әсер беретін, психогения нәтижесінде қалыптасатындығы көрсетілген. Ұқсас жағдай бойынша оқудан шығару бірінші курс студенттерінде - сол курстың барлық ауыратындардың 6,4% [177] бар болатындығы жиі кездеседі.

Студенттер ес аудыратын аурулармен қалған тұрғындардан гөрі 6—8% жиі ауырады (сырқат мерзімінің өтуі 2-10 жылды және одан да көп уақытты құрағанымен). Осылайша, студенттердің жүйке-психикалық ауытқуларының ерекшеліктерін жан-жақты зерттеу, студенттік ортада жүйке-психикалық ауытқулардың әжептәуір таралуын дәлелдейді. Сонымен қатар ауытқушылықтар шеңбері шектес жүйке-психикалық ауытқулардың ауқымды тобына жатады және торығу күйлері мен ес аудыратын сырқаттардың бар екендігін білдіреді. Егер шизофренияға шалдықса студенттер көп жағдайларда ЖОО-на бұрыннан ауырып түссе, онда шектес және торығу сырқаттарының негізгі бөлігі оқу барысында дамиды. Орташа есеппен түрлі психологиялық белсенді заттардың пайдалануы 23 жасқа дейін келеді және олардың көптеген түрлеріне дағдыландыру 20 жасқа дейін басталады.

Студенттер үшін білім беру ортасының барынша маңызды сипаттары болып төмендегілер көрсетілген: оқытушылармен қарым-қатынас, эмоционалдық жайлылық, тұлғалық адамгершілікті сақтау, бастамашылдықты, белсенділікті көрсету мүмкіндігі, өтініштер мен ұсыныстарға назар аудару. Дәл осы саладағы ауытқуларға студенттер барынша мол сензитивтілікті көрсетеді.

Е.Л.Солдатованың [178] монографиясында жастық шақтан ерте кемелдену жасына ауысудың жасерекшелік кезеңінің сипаттамасы берілген. Автор жастық шақты балалық кезден ересек жасына ауысу түрінде қарастырады. Психикалық дамудың үрдістері мен тұлғаның даму үрдісі сараланып, тұлғаның дамуы өзіндік даму арқылы басталады. Кәсіби өзін-өзі анықтау басты іс-әрекет болып табылады. Бұл ауыспалы кезең, өйткені дамудың элеуметтік жағдайында маңызды өзгерістер болып жатады және мәнді тұлғалық қайта құрулар байқалады.

Зерттеушілер И.В.Жуланова және А.М.Медведев студенттік шақтың жасерекшелік кезеңіне деген өзінің көзқарастарымен ерекшеленеді [179]. Әдеттегідей, ЖОО-да оқу кезі – өзін маман және азамат ретінде көрсетуге дайындық кезеңі, яғни адамның элеуметтенуіндегі негізгі формаларын және оның ересектер қоғамына енуін анықтайтын сәт. Кейбір жастар үшін бұл

белгілі бір жағдайларда ұзаққа созылатын сипатқа ие болып, жылдар бойы жүретін өзінше «рефлексиялық үзіліс». Э.Эриксонның пікірінше, бұл әсіресе дарынды адамдарға тән [180]. Ғалымның айтуынша, ең болмағанда ұзаққа созылған мораторий және «сәйкестік диффузиясы» психотерапиялық шаралардың орындылығын болжайды. А.С.Арсеньев адам өмірінің жасөспірімдік және жастық шақ кезеңдерінің мәселелерін қарастырғанда, адам тұлғасының «Адам – Әлем» деген бастапқы қатынасының қалыптасу жағдайларының талдамасына негізделеді. Талқыланып отырған мәселелердің практикалық жағы келесі сауалмен байланысты: жастардың әлеуметтену міндетін білім беру жүйесінің міндеті ретінде қою керек пе немесе керек емес пе? Өзінің пайымдауларында А.С.Арсеньев жас адамның «рефлексиялық үзіліс» кезінде атқаратын күрделі ішкі психологиялық жұмысына ықыласпен және экологиялық қатынаспен қарау қажет деген ойға келеді. «Жастық шақ фазасына ену, - А.С.Арсеньев жазғандай: - көптеген факторлармен шартталған. Олардың аса маңыздысы – белсенді іс-әрекетке қарама-қарсы пайымдап қарау, «шабыттың» алғышарты ретіндегі іс-әрекет кідірісі, тыныштық, романтикалық қиялды. Жеке «Мен» және Әлем болмысының шексіздігіне тікелей ену. Дәл осы сәттерде адам өз-өзінен басым болады. Мұнда жалпыға бірдей адамгершілік ұстанымдарының максимализмі мен тұлға қалыптасады [181]. Егер адам адами тіршіліктің жалпыға бірдей мәселелеріне назар аудармаса, «соңғы сауалдарға» мән бермесе, онда философ көрсеткендей, жастық шақ толыққанды өтпейді де тұлға өзін-өзі реттей алмайды. Бұл жағдайда «соңғы сауалдармен» қайшы келіп қалу бозбалада уақытша аңғарылмаған жайсыздық сезімін тудырады.

Жасөспірімдік кезең немесе өмір сатысы өзін-өзі қалыптастырудың ішкі жұмыстарын аса қажетсінетіндігімен ерекшеленеді. Ол белгісіз бір уақытқа әлеуметтік ортадан және ұжымдықтың кез келген формасынан оқшаулануды талап етуі мүмкін. Және де оқшауланудың бұл сатысы жастармен барынша толық мүмкіндікпен өтілуі қажет. Осы хронотоптың әдейі шектелуі, бұл кезеңнің уақыт және кеңістік бойынша қысқарылуы, іс-әрекет пен қатынастардың шұғыл ресімделуі және реттемеленуі, іс-әрекеттің операциялдық-техникалық жағын жедел меңгеру, тұлғалық ұстанымды ресімдеусіз кәсіптік рөлдің сыртқы атрибуттық жағын игергендік ерекше невроздарға «өзге өмірде өмір сүру» әкелуі мүмкін. Оны баланың балалық шағының тиісті кезеңінде қандай да бір себептермен «ойынды аяқтамаған» жағдаймен салыстыруға болады. Оның ересек кезінде әр түрлі өмірлік жағдайларында белгілі қиындықтар пайда болуы мүмкін. Бұл психология мен психотерапияда жақсы белгілі құбылыс. Сондықтан психологиялық және педагогикалық тұрғыда бірінші курс студентіне оның қалауларына бөгет жасамаған дұрыс, егер ол «ұжымнан тыс» болғысы келсе, оны «әлеуметтендіруге» тырыспаған жөн. «Ұжымдылық бағыттылыққа» немесе бүгінгі күнде жиі қолданылатын «корпоративтік» түзетуді талап ететін «тұлғаның жеке бағыттылығы» ретінде сол оқшаулануды топтастыру қажет.

Біздің ойымызша, «әлеуметтену – инфантильдік», «сәйкестілік – мораторий», «қызмет ету – рефлексиялық үзіліс» дилеммасының психологиялық талдауы Т.М. Буякас қойған: «Студенттерге кәсіби іс-әрекет олар үшін «өзін жасау құралы» сияқты тұлғалық сипатқа ие болатындай қалай көмектесу керек»? «Іс жүзінде, ойда, қылықта өзін көрсету қажеттілігін қалай ояту?» деген сынды маңызды сауалдарға жауап беру үшін қажет [182]. Біздің ойымызша, бірінші және екінші курс студенттері «өзін айқындау» үшін өздерін «жасай алатындай» «есею кеңістігіне» жақын болулары қажет.

К.Р. Брагинаның пікірі бойынша, ЖОО-да оқу кезінде үш негізгі қиын кезеңді бөліп көрсетуге болады: олар бірінші, үшінші және бесінші курстарға түседі. Бірінші курста студенттің әлеуметтік рөлі өзгереді, сұраныстары мен құндылықтар жүйесін түзеп, жоғарғы мектептің қатаң талаптарына сай бейімделіп, өзінің мінез-құлқын икемді реттеп отыру, жаңа ұжымда өзара қарым-қатынас орнату (басқа қалалардан келгендерге – тұрмысын орнықтыру) қажеттіліктері пайда болады. Үшінші (төртінші) курста құндылықтарды қайта бағалау, мамандық таңдауын қайта ойластыру мәселелері орын алады. Бесінші курс дағдарысының ерекшелігі болашақта жұмысқа орналасу, таңдап алынған мамандықтың төңірегінде жұмыстың және кәсіби жетілудің келешегімен байланысты болады. Физикалық және психикалық денсаулық қорының жоқтығы әрбір кезеңде невротикалық бұзылулардың және бейімделудегі ауытқулардың дамуына әкелуі мүмкін [183].

Ғалымдар студенттердің денсаулықтарына әлеуетті келтіретін, «ішкі білімділік», деп аталатын факторларды анықтап, оларды үш топқа бөлді: санитарлық-гигиеналық (Г.Н. Сердюковская) [184]. 1. ұйымдастыру-педагогикалық (Р.В. Овчаров, Л.В. Радионова, С.А. Разумов, М.М. Безруких) және жеке психология-педагогикалық (Н.К. Смирнов) [185, 186, 187, 188, 189].

Адам өмір сүрген жасына қарай ересек адам деп саналауы мүмкін, бірақ физикалық жетілген деп, егер оның дене түзілісінің, ағзасының барлық жүйелерінің жұмысы статистикалық орташа көрсеткіштерге сәйкес келсе, қарастырылып отырған жастағы қалыпты адамға тән немесе одан асатын болса, сонда ғана тиісті атаймыз. Осы орайда тұлға ретіндегі адамның ересектігі мен оның жетілгендігінің арасындағы сәйкестілік те жай емес. Егер кәмелет жасына жеткен адам әр түрлі жағдайларда өзін жалпы адамзаттық нормаларға сәйкес ұстаса және өмірдегі басты құндылықтар оның жеке құндылықтарына айналса, онда оның тұлғалық жетілгендігі жайында сенімді айтуға болады. Басқа жағдайларда, бір өлшемдерді ұстанып, басқаларын елемесе, бір құндылықтарды қолдап, өзгелеріне қарсылық танытса және оны өз қылықтарымен дәлелдеп отырса, онда ол тұлғалық қырынан ішінара ғана жетілген деп айтуға толық негіз бар [190].

Мектептегі жоғарғы сыныптарда және ЖОО-ның бірінші курстарында жеке, тұлғалық және субъектілі-әрекеттік қасиеттері жоғарыда көрсетілген, олардың дамуының жалпыланған сипаттамасына сәйкес келетін білім алушылар да кездеседі. Дегенмен, айта кететін жайт, олардың араларында тек

тұлғалық қасиеттері ғана емес, сонымен қатар физикалық дамуы да алға басқан адамдар бар .

Кәсіби белгілері бойынша біріккен адам қауымдастықтары, өзінің әлеуметтік кемелденуіне, өз саласындағы құзыреттіліктеріне, онда қалыптасқан әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктерге қарай, өзінің әрбір мүшесінің тұлға ретіндегі жалпы өмірлік ұстанымдарына әсер ете отырып, сонымен қатар ол таңдаған кәсіби еңбек саласында оның іс-әрекет субъектісі ретіндегі қозғалысының «келешектегі жолын» қатаң «суреттейді» деген ойды анық айта аламыз. Студенттердің психикалық денсаулығы жөніндегі зерттеулердің жағдайын қарастырудың нәтижесінде ХХІ ғасырдың бірінші онжылдығында студенттердің психологиялық денсаулығының түрлі аспектілерін ашатын зерттеулердің пайда болып жатқандығы көрсетілген.

Қазіргі кезде жоғарғы білім беру жүйесі көптеген өзгерістер кезеңін бастан кешуде. Соның негізінде білім берудің болондық жүйесіне көшу және студенттер тұлғасын тереңінен зерттеуді болжайтын, оның денсаулығына қамқорлықпен қарап және білім беруге жеке көзқарас білдіретін оқу-тәрбие үрдісінің мағлұмдалған ізгілендірілуі жатыр. Бүгінгі күні көптеген психологтар психологиялық денсаулықты – қазіргі білім берудің стратегиялық мақсаты болып табылады деген шешімге келген. Студенттердің психологиялық денсаулығын сақтау және қолдау тұлғаның танымдық және құндылық-бағдарлық іс-әрекетке қатысуының нәтижесінде салауатты өмір салтымен байланысты мәселелерде тұлғаның өзіндік адамгершілік еркінің байқалған кезінде пайда болады

Сондай-ақ, оқу барысында студенттің психикалық денсаулығының даму мүмкіндігіне кедергі келтіретін денсаулықты сақтауға және қадағалауға мүмкіндік беретін психология-педагогикалық жағдайлардың жоқтығы, студенттердің өздерінде күнделікті өмірде денсаулық сақтаушы іс-әрекеттерді жүзеге асыруға арналған интеллектуалдық, құндылық және практикалық тәжірибенің әлсіздігі сынды фактілер де бар.

Мектептегі білімнен ЖОО-нда білім алуға көшу күрделі бейімдік үрдісі болып табылады, оның ағымы маңызды түрде студенттің психикалық денсаулығына және оның кәсіби дайындығының сапасына әсер етеді.

Е.Ю.Барабаш, Р.К.Мамедовалар (2011) студенттердің психологиялық денсаулығы көрсеткіштерінің байқалу деңгейіне зерттеу жүргізген [191].

Сыналушыларға психологиялық денсаулықтың 24 көрсеткішінің байқалу деңгейіне шкалалау әдісімен өзіндік талдау жасау үшін бланк ұысынылған. Олардың 15-інің көрсеткіші *психологиялық денсаулық* өлшеміне жатады (оптимизм, байсалдылық, өз-өзіне сенімділік, әзіл-оспақты түсіне білу, креативтілік, қоршаған ортаны барабар қабылдау, интеллектуалдық әлеует, психологиялық жайлылық сезімі, тиісті өзіндік баға, барабар психологиялық бейне, өзін-өзі тиісті қабылдау, қоршаған ортадағыларға қызығушылық, стресске қарсы тұрақтылық, өзіндік дамуға бағдарлану және шығармашылыққа қабілеттілік) және 9 сұрақ – *психологиялық сырқат* өлшемдеріне жатады (жоғары иланушылық, себепсіз ашу, өшпенділік, пассивтік өмірлік ұстаным,

зиянды әдеттердің болуы, қатыгездік және бейбауырмалдық). Анықталғаны: психолог-студенттердің психологиялық **сырқатының** аса байқалатын көрсеткіші жоғары иланушылық (31.2%), психологиялық сырқатының аса байқалатын екінші көрсеткіші: артық мазасыздық (26.2%). Психологиялық *денсаулық* көрсеткіштерінің ішінде *стресске қарсы тұрақтылық* барынша аз көрсетілген (49.2%), бұл студенттердің оқу үрдісіндегі қиындықтарының сипатын түсіндіреді. Психолог-студенттердің психологиялық денсаулықтарының барынша айқын байқалатын оң көрсеткіші болып, психологиялық жайлылықты сезіну (84%), өзіне және өз мүмкіндіктеріне сену (80%), қоршаған ортадағыларға деген қызығушылық (80%) саналады.

Психолог-студенттер мен заңгер-студенттердің көрсеткіштерін салыстырғанда, заңгерлер көбірек иланғыш келеді, олардың үлкен өшпенділікті көрсете алатындығы, пассивтік өмірлік ұстаным оларда барынша жоғары деңгейде болады, мазасыздық, шиеленістік, қатыгездік, тіпті бейбауырмалдық та аса жоғары болып табылады. Оларда психолог-студенттерінен төменірек дәрежеде психологиялық жайлылық сезімі, психологиялық бейненің барабарлығы, салмақтылық көрсетілген, бірақ стресске қарсы тұрақтылық пен әзіл-оспақты түсіне білу заңгерлерде жоғары дәрежеде байқалады. Авторлар студенттердің психологиялық денсаулығын сақтау және нығайту үшін алдын алу іс-шараларының қажеттілігі туралы шешімге келген

Мерзімді ғылыми-психологиялық әдебиеттердің ішінде студенттердің психологиялық денсаулығын зерттеуге арналған тақырыптық мақалалар өте көп. Клиникалық психологтармен немесе дәрігерлермен жүргізілген көбінесе кері бейімделу, аффективтік бұзылулар және жүйке-психикалық сырқаттардың психогениясы, депрессиялар, өзіне-өзі қол жұмсау және шизофрения туралы зерттеулер кең таралған. Тәуелділіктердің қалыптасу жағдайлары мен олардың гендерлік ерекшеліктері, стресске қарсы тұрақтылығы, стресс-төзімділік пен өмірге төзімділігі; өмірлік мақсаттары мен құндылықтары, сәйкестіліктер мен студент жастар өмірінің мағыналылығы зерттелуде. Студенттік ортада жүйке-психикалық мәселелердің таралуының жиілігі - 50% құрайды.

Психологиялық тұрғыда дені сау студент тұлғасын сақтауға және қадағалауға мүмкіндік беретін психология-педагогикалық жағдайлар негізінен келесі факторлардың болуымен анықталады: а) психологиялық қызметті ұйымдастыру арқылы студенттерді психологиялық тұрғыда сүйемелдеу; б) ЖОО білім беру ортасын психологиялық тұрғыда сүйемелдеу; в) салауатты өмір салты бойынша түрлі бағдарламалар мен тренингтерді енгізу.

Н.В.Жигинас студенттердің психикалық денсаулықтарының зерттеуін жүргізген [192]. Психологиялық денсаулықты тұрақтандыру аясында студенттерде кәсіби сәйкестіктің қалыптасу үрдісіндегі дағдарысты күйлердің мәселелері көрсетілген. Зерттеу барысында студент тұлғасының қалыптасуына жағымсыз әсер беретін, соның ішінде оларда невроз тудыратын факторларды шартты түрде үш топқа бөлуге болатындығы анықталды:

1. Әлеуметтік факторлар – ХХ ғ. екінші жартысында біздің елде ғана емес, сонымен қатар басқа елдердегі тұрғындарда невроздардың таралуының жалпы беталысын көрсетеді, 35 % жағдайларда кездеседі.

2. Психологиялық факторлар – әр түрлі шағын топтардағы адамдардың өзара қатынастарымен байланысты, 25 % жағдайларда кездеседі. Оған төмендегілерді жатқызуға болады: жанұядағы қарым-қатынас (соның ішінде ерлі-зайыптылардың арасындағы қарым-қатынас), жатақханада тұратын топ мүшелерінің арасындағы психологиялық үйлесімсіздік, оқу тобындағы өзара қатынас.

2.1. Жанұядағы қатынастармен байланысты күйзелісті факторлар.

2.2. Жатақханада тұратын топ мүшелерінің арасындағы психологиялық үйлесімсіздік. Бұған келесі себептер әсер етеді: топ мүшелері мінездерінің ерекшеліктеріне байланысты қатынас орнатудағы қиындықтар, қызығушылықтарындағы айырмашылықтар, жасерекшелік айырмашылықтар, бір бөлмеде тұратындардың арасындағы биологиялық ырғақтарының айырмашылықтары, бірге тұратындардың арасындағы біреуінің немесе оның отбасы мүшелерінің біреуінің сырқаты немесе қайғылы оқиға.

2.3. Оқу тобындағы адамдар арасындағы өзара қатынастармен байланысты күйзелісті себептер. Олардың ішінде жиі кездесетіндері: мінез қырларының ерекшеліктеріне байланысты топтағы бейімділіктің төмендеуі, білім мен оқу дайындығының әр түрлі деңгейіне байланысты топ мүшелерінің арасындағы психологиялық үйлесімсіздік, топтағы жасанды қатынастар, эмоционалдық депривацияға және студенттік топтағы тұлғааралық қатынастардың бұзылуына әкелетін топ мүшелерінің арасында бірлескен өнімді іс-әрекеттің жоқтығы, білім алушылардың әлеуметтік-коммуникативтік дамуының төмендігі.

3. Студенттерде психология-педагогикалық себептер 40 % жағдайларда кездеседі. Мысалы, бейімдік қиындықтар (циркадтық ырғақтың бұзылуымен, шағын әлеуметтік қоршаған ортаның өзгеруімен, кәсіби оқытудың басталуымен, оқу барысында кәсіби бағдардың өзгеруімен, басқа факультетке ауысумен, оқу орнының ауысуымен, оқудың аяқталуымен және өзіндік кәсіби іс-әрекетке дайындықпен және т.б. байланысты), педагогикалық үрдістің талаптар деңгейі студенттің бастапқы даярлығының деңгейіне сәйкес келмеуі, оқытушы ұстанымының өктемдігі, психикалық, эмоционалдық торығу, сынақ және емтихан сессиялары кезінде студенттердің невротизация деңгейінің өсуі, ақпарат көлемінің тым ауқымдылығы, уақыт тапшылығы, оқыту әдістерімен қанағаттанбағандықтан оқуға деген мотивация деңгейінің төмендеуі, оқытушылармен және басқа да көмекші қызметкерлермен жанжалды жағдайлар.

Сәйкестіліктің экзистенциалдық дағдарысы жұмыста оқиғалар байланысының үзілуімен, әлеуметтік мерейден айрылу және өзіндік жүзеге асырудың жоқтығымен сипатталатын, яғни коммуникация және Мен-тұжырымдамасының бұзылуымен сипатталатын құндылықты-мағыналы бағдар ретінде қарастырылады. Жүргізілген зерттеудің мәліметтері бойынша студенттердің экзистенциалдық дағдарысының деструктивті дамуының тәуекел

тобына сәйкестілік құрылымындағы келесідей көрсетілген тұлғалық ерекшеліктері бар студенттер жатады: психоэмоционалдық жетілмегендік (инфантильдік); интраверттелгендік (өзінің жеке әлеміне бағыттылық, өзіне өзі үңілушілік); жағымсыз эмоцияларға төзе алмаушылық (қамкөңілдік); жабырқау мен торығуға жақын болу; жауапсыздық; өмірлік қызығушылықтардың аздығы; рухы түскендік; әлеуметтік тұрғыда қабылданғандықты қалау; сырттан мақұлдауды күту (өзін-өзі бағалаудың төмендігі); жалпыға ортақ болып қабылданған әлеуметтік құндылықтарға қарсы болу (барабар емес дараландыру); торығу мен мазасыздықты, қорқынышты төмендету қажеттілігі; шектен тыс әуестілік; агрессияшылық (соның ішінде аутоагрессия).

Автор психикалық денсаулық мәселесін, бейімділіктің, кері бейімділіктің, психикалық денсаулықтың, оның емдеу алдындағы формаларының маңызды сипаттамасы ретінде, сәйкестілік феноменімен байланыстырады.

Студенттің оқу үрдісіне бейімделуіне, дағдарысты кезеңдердің түрлерін ажыратуға, олардың алдын алу, сүйемелдеу, кері бейімделу жағдайларында уақытымен түзету жұмыстарын жүргізу, білім беру сәйкестілігін және кәсіби өзін-өзі анықтау дағдарысын бастан кешумен түйіндес ЖОО және басқа да білім беру мекемелерінің оқу үрдісін психологиялық сүйемелдеудің алдында тұрған практикалық міндеттер. ЖОО-ның оқу-тәрбие үрдісін психологиялық сүйемелдеу құрылымында студенттердің психикалық денсаулығын реттеуге және оның алдын алуға бағытталған психологиялық әдістермен түзету шараларының және тренингтік бағдарламалардың кешені ұсынылған.

Әр түрлі ішкі және сыртқы мотивацияның орта бастамаларының, сонымен қатар ЖОО студенттерінің психологиялық саулығындағы олардың рөлі зерттелген. Зерттеуге 1-3 курстардан 617 студент қатысқан. Ішкі танымдық мотивация студенттердің академиялық жетістіктерінің маңызды жағдайы ғана емес, олардың психологиялық саулығының факторы да болып табылады. Жүргізілген зерттеудің нәтижелері өзіндік детерминация теориясына негізделген біздің алдыңғы зерттеулеріміздің нәтижелерін кеңейтеді және студенттердің ішкі мотивациясы мен психологиялық саулығын сүйемелдеуді дамыту жағдайы ретінде оқу үрдісінде басқа адамдармен байланысқа, қарым-қатынасқа және дербестікке қатысты негізгі психологиялық қажеттіліктердің қанағаттандырылуының практикалық мақсаттарға сәйкес келетіндігіне дәлел бола алады [192].

И.А. Пархоменко білім беру жүйесінде денсаулық сақтаушы технологияларға, студенттерді психологиялық сүйемелдеуге, психикалық денсаулықты сақтауға және нығайтуға ерекше мән береді [193]. Бұл келесі реттегі шарттарды орындағанда жүзеге асуы ықтимал деп көрсетті:

- жоғары оқу орнында тиімді сыртқы орта жағдайларының жасалуы (оқытушының студенттермен қарым-қатынас, өзін-өзі ұстау стилі, баяндалатын және ұсынылатын материалдың түсінікті болуы, қызығушылық және білімге нақты ізденіс атмосферасын, психологиялық жайлылық атмосферасын құру);
- өз іс-әрекетіне жағымсыз баға алу қорқынышын және теріс әрекеттерді бейтараптандыру;



- студенттердің тұлғалық және жеке психикалық қасиеттерін ескеру (темпераменттің, шаршаудың түрлерін, жүйке жүйесінің типін, ақпаратты қабылдаудың негізгі түрін және т.б.);

- сабақ берудің дәрістік және тәжірибелік түрлерінде психоэмоционалдық үзілістердің, шығармашылық еңбектің пайдаланылуы;

- студенттерде белсенді өмірлік ұстанымдарды тәрбиелеу;

- салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Осы аталған қажетті жағдайлардың барлығы тұлғаның дамуына әсер етеді, оның эмоционалдық жайлылық сезімдерін қанағаттандырады. Демек, тұлға денсаулығының деңгейін жетілдіреді (физикалық және психикалық денсаулықты нығайтады, студентті қоғаммен қарым-қатынас субъектісі ретінде дамытады). Оқытушылардың кәсіби қамқорлығы және арнайы ұйымдастырылған денсаулық сақтаушы орта студенттердің табиғи мүмкіндіктерін дамытады және психологиялық денсаулықтарын сақтайды. Олардың физикалық және әлеуметтік-адамгершілік тұрғыда өздігінен жетілулерін қамтамасыз етеді. Бұл жоғары білім беруді ізгілендірудің маңызды бағыты болып табылады.

Г.Р.Шагивалеева мен В.Р.Бильданова [194] студенттердің психологиялық денсаулықтарының көрсеткіштерін зерттеген. Авторлар «Жанның жайбарақаттығы» деген С.Степановпен жетілдірілген әдістемені қолданды. Нәтижесінде 2-3 курс студенттерінің 67%-ы сабырлы, салмақты, ішкі үйлесімділікке ие адамдар екендігі белгілі болды. Бұл студенттерге жанның тыңыштығы мен жақсы физикалық күй тән. Студенттердің 33% -ы психикалық тепе-теңдікті сақтайды, бірақ толық ішкі үйлесімдік жоқ. Стресс, уайымы мол студенттер үшінші топта болмады.

Әлеуметтік денсаулықты бағалау үшін С.Степановпен жетілдірілген «Шиеленістік» әдістемесі қолданылған. Одан келесідей нәтижелер алынды: студенттердің 87%-ы әдепті, ынтымақшыл. Үйде де, оқуда да шиеленіс жағдайларынан алшақ жүріп, дау-дамайлар мен жанжалдардан қашқақтайды. Студенттердің 13%-ы даулы деп сипатталатын топқа түсті. Олар соңын ойламай-ақ, өз пікірлерінде нық тұра алады, дегенмен, сыпайылық шегінен шықпайды, кемітіп, қорламайды. Даулы, дөрекі, сабырсыз болып сипатталатын үшінші топта мұндай студенттер болмады. Осыған ұқсас зерттеу бесінші курс студенттерімен де жүргізіліп, келесідей нәтижелер алынды: студенттердің 30 %-ы бірінші топқа түсті, яғни олар сабырлы, салмақты, ішкі үйлесімділікке ие адамдар екендігі белгілі болды. Студенттердің 70%-ы психикалық тепе-теңдікті сақтағанымен, іштей толық үйлесімділігі жоқ. Даулы, дөрекі, сабырсыз болып сипатталатын үшінші топта студенттер болмады. Бітірушілердің 75%-ы әдепті, ынтымақшыл, шиеленісті жағдайлардан алшақ жүріп, дау-дамайлар мен жанжалдардан қашқақтайды; студенттердің 25 %-ы жанжалды адамдар ретінде сипатталады, дегенмен оған олар басқа амал болмағанда барады. Бұл топ өз пікірлерінде нық тұра алады, алайда сыпайылық шегінен шықпайды.

Зерттеушілер «психологиялық денсаулық» категориясы денсаулықтың антропорталықтас үлгісін көрсетеді, денсаулықтың бағытын белгілеп, адамда

жеке адамдықты өзектендіру сипаты мен дамудың бағыттылығын анықтайды деген қорытындыға келді; психологиялық денсаулық – бұл жеке өмір аясында субъектілі шынайылықтың қалыпты дамуының нәтижесі мен үрдісін сипаттайтын жағдай. Психологиялық денсаулықтың жеке нормасы – ол дамудың тиісті жағдайларында белгілі бір жаста нақты бір адамға ең жақсы мүмкін болатын нәрсе. Психологиялық денсаулықтың максимасы өмірге қабілеттіліктің және жеке адам адамгершілігінің интегралы (яғни тұтастық, толықтық және бірқалыптылық) болып табылады; психологиялық денсаулықтың бұзылуы негізінде субъектілі шынайылықтың жетілмегендігі немесе үйлесімсіз дамуы жатыр; баланың адам ретінде дамуын басымдықпен ерекше белгілейтін білім беру саласы, балалардың психологиялық денсаулығын қамтамасыз етудің тиімді формасы болып табылады.

Студенттердің психологиялық денсаулығының ақпараттық аспектісі И.И.Леоновамен [195] қарастырылған. Автордың айтуынша, ЖОО-ның электрондық білім беру кеңістігінің аясында ақпараттық-компьютерлік технологиялармен және оларды жүзеге асыру құралдары – жеке компьютермен, телекоммуникация жүйелерімен, әлемдік ақпараттық желілермен, әсіресе интернетпен және т.б. өзара әрекеттестіктің қарқындылығы студент жастардың психологиялық денсаулығына зор әсер етеді. Аталған технологиялармен жұмысқа берілу, ЖОО-ның білім беру үрдісіне олардың енуі тұлғаның үйлесімді тіршілік етуін, оның тұлғалық даму үрдісін баяулататын немесе тіпті бұрмалайтын, көбінесе тежеуіш факторының сипатына ие бола бастаған. Мұндай түрдегі ықпал ЖОО-ның білім беру кеңістігінің жағдайында студенттердің психологиялық денсаулығын сақтау үрдісін қамтамасыз ету қажеттілігімен және білім беру тәжірибесінің дәл осы ақпараттық-компьютерлік технология құралдарымен тым қаныққандығымен байланысты қарама-қайшылықтардың пайда болуына әкеледі.

Нәтижесінде төмендегідей мәліметтер алынды:

1. Электрондық кеңістік жағдайында білім алатын студенттердің тұлғалық ерекшеліктері, оқу барысында нақты объектілермен өзара әрекеттестік тәжірибесін тікелей қамтамасыз етуге бағытталған жағдайда оқитын студенттердің тұлғалық өзгешеліктерінен көп өлшемдер бойынша ерекшеленеді.

2. Электрондық білім беру кеңістігі, тұлғаның іс-әрекет аясын шектей отырып, жалпы оның психологиялық денсаулығы деңгейінің төмендеуіне ықпал етіп, оның эмоционалдық ортасын басады.

3. Студенттердің психологиялық денсаулығын қамтамасыз етудің негізгі тәсілдері ретінде, электрондық білім беру кеңістігінің тежеуіш факторларын жеңудің ерекше психологиялық жағдайлары бола алады.

ЖОО-ның электрондық кеңістігі жағдайларында тұлғаның дамуы, оқу барысында электрондық үлгілерді емес, бірінші кезекте, нақты объектілермен өзара әрекеттестік тәжірибесін пайдаланатын жағдайда оқитын студенттердің тұлғалық дамуынан едәуір ерекшеленеді. Электрондық кеңістік тұлғаның рационалды-логикалық аясының эмоционалдық ортасынан басым болуы үшін

жағдай жасайтындығымен сипатталады. Сонымен қатар ол қарым-қатынас үрдісін, оның құрылымындағы перцептивтік және интерактивтік аспектілердің рөлдерін төмендету арқылы өзгертеді. Бұл өз кезегінде, тұлғаишілік деңгейіндегідей тұлғааралық қарым-қатынас деңгейінде де жоғары шиеленістерге, экстерналдық бағыттылықтың басымдығына, қорғаныс механизмдерінің ауқымды спектрін қолдануға, қиын жағдайларды шешуін қаламаушылыққа, өмірге бейімділіктің төмен деңгейіне, өзін және өзгелерді қабылдаудың төмен деңгейіне әкеледі.

Электрондық білім беру жағдайында өзінің жасерекшелік міндеттерін тікелей, табиғи жолмен шешудегі пайда болған мүмкінсіздік, қарым-қатынас қажеттілігі, студенттер арасындағы жақын сенімді қатынастар қажеттілігі терең тұлғаишілік шиеленістерді тудырады, олардың шешілуі аталған қарама-қайшылықтарды күшейтетін тәсілдер арқылы мүмкін болады.

Электрондық кеңістік тұлғаның іс-әрекет аясын шектей келе, ақпаратық-компьютерлік технологиялар төңірегінде студенттердің қызығушылықтарын шоғырландыруға мүмкіндік береді. Бұл, алдымен, эмоционалдық әлпеті мен өз ойын білдіру мүмкіндіктерін шектеп, эмоционалдық ортасында көрініс табады. Осылайша, эмоционалдық ортасы төмен және орташа қалыптасқан сыналушылар өзінің эмоционалдық ортасымен қатынас жасағанда қиындықтарға жолығады, бұл тұлғааралық өзара әрекеттестік пен қарым-қатынаста, сонымен қатар жалпы өмірмен қанағаттануда тиісті мәселелер тудырады.

Студенттердің психологиялық денсаулығын сақтаудың аса маңызды тәсілі болып электрондық кеңістіктің баяулатқыш факторларын жеңудің психологиялық жағдайларын жасау болуы мүмкін. Бұлар: психологиялық пәндер циклын меңгеру барысында студенттер даярлығының тұлғалық құрамын тереңдету және кеңейту; білім беру үрдісі субъектілерінің психологиялық денсаулығы мен оны сақтау жағдайлары саласында, олардың құзқыреттілігін арттыру мақсатымен ЖОО оқытушыларымен жұмыс жасау; аталған психологиялық жағдайларды жасауға психологтардың белсенді қатысуы; электрондық кеңістіктің баяулатқыш ықпалдарын жеңуге арналған бағдарламаға қатысу үшін студенттердің психологиялық даярлығы.

Алынған нәтижелер қазіргі студенттердің психологиялық денсаулығына жағымсыз әсер ететін тұлғаның келесі психологиялық ерекшеліктерін белгілеуге мүмкіндік берді:

- тұлғаишілік шиеленіс аясында жүретін және конформдылықтың өсуімен қатар жүретін қарым-қатынастағы түсініксіздікпен және үстірттілікпен шартталған экстраверсияның басымдылығы. Әлеуметтік желілерді қолдану арқылы қарым-қатынастың шеңберін шексіз ұлғайтуға тырысу, сонымен қатар студенттердің жалғыздық қорқынышымен, өз қарым-қатынасының деңгейімен қанағаттанбағандығынан туындаған қарым-қатынастың үстірттілігін күшейту;

- агрессия мен жалғандықтың жоғары деңгейі. Өзін-өзі таныту басқыншылық сипатқа ие, бұл жерде студент жасындағы тұлғаның даму үрдісінде соған «кептелу» байқалады. Демонстрациялық агрессия

шыдамсыздыққа айналып, мазасыздану аясындағы жалғандық демонстрациялық жалғандыққа ауысады;

- негізгі көрсеткіш болып, бірге оқитын курстастарының тұлғалық және іскерлік ерекшеліктерін біліп, оларды эмоционалды тұрғыда қабылдауға негізделген, құрбыларымен тұлғалық қарым-қатынас, іскерлік қарым-қатынас шеңберін кеңейту саналады. Бұл жерде аталған қатынастарды дамыту барысында студенттік қоғамда курстастарының тұлғалық ерекшеліктерін білгендік ұлғаяды, ал студенттік ұжымды қабылдау төмендейді. Мұндай жағдай студенттердің қарым-қатынас жасау қажеттіліктерінің қанағаттанбағандығын білдіреді және ол жастардың психологиялық денсаулығына жағымсыз әсер етеді, себебі қарым-қатынас қажеттілігі студенттік ұжымнан тыс жүзеге асады да субъект-субъектілі сипатқа ие болады, ал интернет-технологиялардың қорларын, әсіресе әлеуметтік желілерді пайдалану арқылы жанамалық сипатты иеленеді;

- студенттердің тұлғааралық қатынастарының дамуы спонтандықтың, аггравацияның, тұлғаишілік шиеленістердің, аутосимпатияның, басқалардың жағымды қатынастарын күтудің, өзін-өзі кінәлаудың деңгейімен байланысты болады. Және студент үшін басқа адамды қабылдаудан, оның тұлғалық ерекшеліктеріне деген қызығушылықтарынан құралатын, әсіресе тұлғалық қарым-қатынас маңызды;

- психологиялық денсаулықтың маңызды көрсеткіші болып, студенттердің өмірлік құндылықтар жүйесі саналады. Онда өзге адамдармен және әр түрлі салаларда, өзара әрекеттестік құндылығына басты орын бөлінеді; альтруистік құндылықтардың өзара қатынастардағы рөлі ерекше, сондықтан олардың қалыптаспағандығы қоршаған ортадағы адамдарды тануға байланысты студенттерде қиындықтар тудырады. Басқа адамдармен өзара қатынастардың құндылығы мен альтруистік, адамгершілік құндылықтардың төмен деңгейінің арасындағы қарама-қайшылықтар тұлғаишілік ширығуға, психологиялық денсаулықтың ауытқуларына әкеледі.

Студенттердің көп жоспарлы ашық іс-әрекеттері мен кәсіби-оқу іс-әрекеті сипатының арасында, сонымен қатар басқа да маңызды сырластық-тұлғалық қарым-қатынастың негізгі компоненттерінің арасындағы келіспеушіліктер психологиялық денсаулықта ауытқулардың пайда болуына ықпал етіп, тұлғалық дамудың бұзылуына әкеледі [196].

Тұлға ерекшеліктерінің мазмұнды талдауы, студенттің ЖОО-на бейімделу кезінде қарым-қатынас ортасы аса қиын болатындығы туралы айтуға мүмкіндік береді. Оның мәні әлеуметтік өзара әрекеттестік үрдісінде ол өзін-өзі таныту қажеттілігін жүзеге асыратындығымен анықталады. Бұл жерде қоршаған ортадағыларға қатысты рефлексиялық ұстанымның болмаған кезінде қабылдануды қалағандық, өзін-өзі таныту барысында агрессияның өсуіне әкеледі, олардың ішкі тепе-теңдігін бұзады. Осы арада студенттердің бір бөлігінде терең тұлғалық қатынастарды орнату дағдысы қалыптаспайды, соның нәтижесінде мазасыздық, сенімсіздік, эмоционалды тұрақсыздық, тұлғаишілік шиеленістер пайда болады.

Қазіргі кезде әдебиеттерде адам үшін тұлғалық маңызды ақпараттармен айналысатын «қызба» интеллект (тәжірибелік, әлеуметтік және эмоционалды) деп аталатын ұғым кеңінен талқылануда. Тәжірибелік интеллект деп, күнделікті өмірде іс жүзіндегі міндеттерді шеше алу қабілеті аталады. Әлеуметтік интеллект басқа адамдардың мінез-құлқын дұрыс түсініп, болжай алу қабілетін білдіреді. Эмоционалды интеллект – ол эмоцияларды түсініп ажырата білу қабілеті және оны өзінде де, басқа адамдарда да басқара алу. Теориялық құрылымдар мен диагностика әдістерінің талдауы көрсеткендей: 1) әлеуметтік интеллект – ол тұлғашылық қатынастар саласындағы тәжірибелік интеллект; 2) эмоционалды интеллект өзін-өзі реттеу жағдайында тәжірибелік міндеттердің барлық спектрінің барынша тиімді шешілуін қамтамасыз етеді; 3) эмоционалды интеллект басқа адамның эмоционалды күйінің реттелуі түрінде, әлеуметтік бейімділікті ғана қамтамасыз ететін әлеуметтік интеллектке қарағанда оның мінез-құлқына ықпал етуге мүмкіндік береді [196].

Белгілі болғандай, психологиялық тұрғыда дені сау, жетілген тұлғаның басты сипаттамасы болып, оның тіршілік әрекетіндегі барлық салаларға әсер ететін құндылықтар бағдары саналады. Студенттердің негізгі өмірлік құндылықтарының талдауы М.Р. Гинзбург әдістемесінің нәтижесінде жасалды [197]. Осы әдістеме бойынша жүргізілген зерттеудің жалпы нәтижелері бірінші орынға келесі реттегілер шыққандығын көрсетті: сырластық қатынас (9,0), дербестік (8,6) және өмір мәні мен мақсатының болуы (8,6). Олардан соң қоршаған ортадағылар тарапынан қабылдау құндылықтары (8,5) және өздігінен даму (8,3), кәсіби және оқу-кәсіптік (8,3), қоғамдық-саяси және материалдық (8,4), отбасы-тұрмыстық (8,0), ересектермен қатынастар (7,9) орын алды. Студенттерде ең аз байқалатын альтруистік құндылықтар болды (7,8), адамгершілік және бос уақыт (7,5), сыртқы тартымдылық (7,1), мәртебе, шығармашылық (6,7). Сонымен қатар біршама студенттер нақты құндылықтар құрылымын көрсете алмады.

Студенттердің өмірлік мәнді бағдарларының талдауы, өмірлік мәнге ие жоғарғы құндылықтың және оны сезінуге олардың жеткілікті күш салмайтындығының арасында қарама-қайшылықтарды анықтады. Өз өмірінің мәні жөнінде студенттердің 50%-ы айтарлықтай жиі ойланады, кейде ойланатындары - 29%, сирек - 18%, ол туралы ешқашан ойланбағандары - 3%. Өз өмірінің мәнін сұхбаткерлердің 85% анықтаған және ол көбінесе мақсат ретінде қабылданады. Студенттердің бір бөлігі бұл мәселе жөнінде енді ғана ойланып, бірнеше өмір мәнін белгілейді. Бұл студенттерде құндылықтар жүйесі әлі толық сатыланып реттелмегендігін білдіреді. Аталған жағдайда студенттердің құндылық-мағыналық қарама-қайшылықтарды шеше алу қабілеті сияқты психологиялық денсаулықтың көрсеткіші бағаланады.

Осылайша, студенттердің эмоциялық ортасы олардың психологиялық денсаулығының маңызды факторы болып табылады. Бұл жерде қалыпты психологиялық денсаулық субъектінің бастан кешетін сезімдерінің алуандылығын, эмоциялық тұрақтылықтың күшеюін, бірге мазасыздануға қабілеттілікті көрсететін эмоциялық ортамен сипатталады. Эмоциялық

ортадағы ауытқулар, әсіресе жастық шақта өзекті болып табылатын, махаббат пен достықтағы қажеттіліктің қанағаттанбауына әкеледі, бұл өз кезегінде, студенттердің жалпы тұлғалық дамуына кедергі келтіреді.

Сонымен қатар, мұндай ауытқушылықтарды студенттермен оқу іс-әрекетін ойдағыдай атқаруына кедергі ретінде белгілеуге болады, себебі олар студенттер мен оқытушылар арасындағы тікелей өзара әрекеттестік үрдісін қиындатады, онсыз жастық шақтың жасерекшелік міндеттерінің шешілуі күрделенеді. Бұл интерактивтік тәртіпте эмоциялық ортаның бұзылу кезінде пайда болатын тұлғалық мәселелерді табиғи жолмен шешуге мүмкіндіктің жоқтығы, терең тұлғашылық шиеленістерді шақыратынын білдіреді. Ол пилотаждық зерттеулердің нәтижесі бойынша орташа есеппен бірінші курс студенттерінің 23%-нда кездеседі.

Сондықтан біздің эксперименталдық зерттеуіміздің келесі кезеңі бос уақытында да әр түрлі дәрежеде электрондық білім беру кеңістігіне батқан студенттердің эмоциялық ортасын зерттеу болып табылады.

Алынған нәтижелер эмоциялық ортаның қалыптасуындағы төмен деңгейіне ие студенттер тобы келесі психологиялық ерекшеліктермен сипатталатындығын көрсетеді:

- өзі және өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілікті басқаларға аударатындығымен көрінетін, өмірдегі экстерналдық-бағдарланған бағыттылықтың басымдылығымен;

- көбінесе сыналушылар тұлғасын анықтайтын регрессия мен терістеудің, проекцияның, ұтымдылықтың басымдылығымен респонденттердің барлық қорғаныстық тетіктерінің жоғары пайызда болуы;

- тұлғашылық және сыртқы шиеленістердің бар екендігін дәлелдейтін аталған қорғаныстық тетіктердің жоғары деңгейде ширеуі;

- субъектілердің қиындықтарға кездесуді қаламаушылықты және олардан аулақ жүруін қалайтындықты сипаттайтын, алшақтау копинг-тетіктерінің арасындағы басымдықпен;

- қоршаған ортаға бейімділіктің төмен деңгейімен;

- өзін, өзінің эмоциялық көріністерін және басқа адамдардың ұстанымдарын төмен қабылдаумен;

- эмоциялық жайлылықтың төмендігімен;

- сапалы өмір деген субъективтік көрсеткішке дәлел болатын, өмірмен қанағаттанумен байланысты төмен көрсеткіштермен сипатталады.

Өзінің сезімдеріне байланысты адам өзін көрсете алмаса, онда адамда жайсыздық, кемшілік сезімі пайда болады. Мұндай мінездемелермен адамдар «психологиялық тәуекел» деп аталатын жағдайға түсетін. Сыналушылардың осы тобы тұлғашылық деңгейдегі ғана емес, сонымен қатар тұлғааралық өзара әрекеттестікпен байланысты шиеленістерге де ие. Бұл психологиялық денсаулықтағы айқын ауытқуларды білдіреді. Респонденттердің мұндай күйзелістерді сезінбейтіндігі мазасыздық пен қауіп сезімдерін тудырады, ол өз кезегінде сыртқы және ішкі де шиеленістерді ұлғайта түседі.

Алынған нәтижелер электрондық кеңістік жағдайларында, студенттердің психологиялық денсаулықтарына әсер ететін баяулатқыш факторларды жеңуге мүмкіндік беретін ерекше психологиялық жағдайлар туғызуды міндеттейді. Мұндай жағдайларға төмендегілерді жатқызуға болады:

1. Бірқатар пәндерді («Психология және педагогика», «Кәсіби іс-әрекет психологиясы», «Жанжалтану негіздері», «Іскерлік қарым-қатынас мәдениеті», «Іскерлік қарым-қатынас психологиясы», «Маманның бедел-бейнесі» және т.б.) меңгеру барысында студенттерді даярлауда олардың тұлғалық қасиеттерін тереңдету және күшейту.

Тұлғаның дамуына электрондық білім беру кеңістігінің жағымсыз ықпалын ескерте отырып, психологиялық дайындық тұлғаның бағыттылығына әсер етуге мүмкіндік береді.

Мұндай дайындықтың негізгі міндеттері:

- тұлғаның психологиялық денсаулығы және оны сақтау жөніндегі түсініктерді қалыптастырумен байланысты ғылыми психологиялық білімдер жүйесін дамыту;

- өзінің жеке тұлғасына жағымды эмоциялық-құнды қатынастың және оны дамытудың маңыздылығы туралы түсініктер қалыптастыру;

- оқытушылар мен студенттердің ізгілік өзара әрекеттестік тәжірибесін кеңейту;

- біліктілікті диагностикалық ақпаратқа сүйене отырып оқу үрдісін психологиялық әдістермен түзету, әрбір студенттің жеке қалаулары мен қызығушылықтарын ескеру;

- өзінің жеке дамуында ақпараттық технологиялардың рөлі мен оны шектеудің, электрондық кеңістіктің мүмкіндіктеріне деген көзқарасты өзгерту.

2. ЖОО-нда білім беру үрдісі субъектілерінің психологиялық денсаулығы, гуманистік-бағдарланған білім беру ұстанымдарын жүзеге асыру аясында электрондық кеңістікте оны сақтау жағдайлары жөнінде ақпараттандыру мақсатымен ЖОО оқытушыларымен жұмыс жүргізу. Аталған жағдай, бір жағынан, білім беру үрдісінің оқытушылармен тұлғалық бағытталуы арқылы; екінші жағынан – оқытушылардың жеке эмоциялық көріністерін диагностикалау, өз ойын эмоциялық тұрғыда білдіруін рефлексиялау және тұлғааралық қарым-қатынас арқылы жасалады. Осындай жұмысқа оқытушының ойдағыдай қатысуы үшін ол келесідей: гуманистік-бағдарланған білім беруді жүзеге асыруға бағдарлану; өз ойын еркін және ашық эмоциялы түрде білдіруге дайын болу және оны көрсете алу қабілеті; жоғарғы психологиялық дайындық; ізгі ниеттілік және сезгіштік; икемділік, үнемі жетілуге дайын болу; кәсіби рефлексияға қабілеттілік; психологиялық денсаулық сақтау және өмірге төзімділік дағдыларына ие болуы қажет:

3. Студенттердің психологиялық денсаулығына ықпал ететін электрондық білім беру жүйесінің баяулатқыш факторларын жеңу үшін психологиялық жағдайлар жасауға психологтардың белсенді қатысуы, төмендегілерді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді:

- ЖОО-на студенттердің бейімделуін, оқудан тыс іс-әрекеттерін психологиялық тұрғыда дұрыс ұйымдастыруды, ЖОО-да білім алуға бейімделу барысында бірінші курс студенттеріне көмек көрсетуді, әсіресе студенттік топта тұлғааралық өзара әрекеттестік дағдыларын дамытуда, оқытушылармен сенімділік, ұжымшылдық сезімдерін және т.б. дамытуға;

- психологиялық көмекті қажет ететін студенттерге жеке ұсыныстар беру, мұндай студенттерде өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға;

- тәлімгерлермен, сонымен қатар ЖОО-ның оқытушылар ұжымымен дәрісханадан тыс уақытта студенттерді ерекше бақылау, диалог деңгейінде тұлғааралық өзара әрекеттестіктің дағдыларын дамыту туралы оларда жалпы түсініктер қалыптастыру бойынша жұмыс;

- ЖОО ұжымдарында шиеленіс жағдайларын анықтау, олардың әлсіреуіне немесе жойылуына байланысты көмек көрсету және қалыпты қарым-қатынас орнату, шиеленіске тікелей қатысушылармен арнайы алдын алу шараларын жүргізу;

- ЖОО оқытушылары мен студенттерінің психологиялық денсаулығын нығайту, ұжымдардағы психологиялық климатты жақсарту мақсатымен психологиялық өзін-өзі реттеудің тәсілдерін үйрету.

4. Электрондық кеңістіктің баяулатқыш ықпалдарын жеңу бойынша бағдарламаға қатысуға студенттерде психологиялық дайындықты қалыптастыру:

- студенттердің өзінің жеке эмоциялық-тұлғалық ортасында бар мәселелерді сезінуі және соған байланысты өзіне көмек көрсетуге дайындық;

- рефлексияның тым болмаса нышандарының болуы, өзін селқос объекті емес, керісінше белсенді өмір субъектісі ретінде сезіну;

- өзінің ішкі әлеміне деген қызығушылық және өзін жақсырақ түсінуді қалау;

- психологтардың жұмысына деген қызығушылық (немесе, ең болмағанда, олардың алдында қорқыныштың болмауы) және психологиялық сипаттағы жұмыстарға мақсатты түрде, бірізділікпен қатысу;

- ішкі және сыртқы өзгерістердің алдында жеңуге мүмкін емес дегендей қорқыныштың болмауы, өзін және өзгелерді танумен байланысты жаңа тәжірибелерді қабылдауға әзірлік;

- өзіне күш беру қабілеті.

Студенттерде салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған зерттеулерді жеке топқа бөліп көрсетуге болады.

И.О.Бабушкина зерттеуінде [198] педагогикалық мамандықтағы студенттердің салауатты өмір салтын психологиялық сүйемелдеу мәселесі ашылған. Автордың айтуынша, адамның дамуындағы психофизиологиялық ауытқулардың өсуі педагогтарды, психологтарды, дәрігерлер мен ата-аналарды салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін жағымды жағдайлар тудыруды қамтамасыз ететін ауытқулар мен факторлардың себептерін іздеуге мәжбүрлейді. Тұлғаның дамуындағы бұзылулар мен ауытқулардың себептерін



жою үрдісі, білім беруде және әлеуметтік саясатта оның жағымды дамуына жағдай жасау үрдісі салауатты өмір салтын қалыптастыру үрдісі деп атала бастаған.

Өмір салты – тұлғаның қалыптасу үрдісі детерминациясының, оның физикалық, психологиялық және рухани қасиеттерінің дамуының маңызды факторы. Денсаулықты сақтауға, нығайтуға және жақсартуға бағытталған салауатты өмір салтын, көбінесе адамдардың белсенді іс-әрекеттері ретінде сипаттайды. Бұл жерде адамның және жанұяның өмір салты жағдайларға байланысты өз бетінше құрылмайтындығын, мақсатқа бағытты түрде және үнемі адамның өмірі барысында қалыптасатындығын ескеру қажет.

Салауатты өмір салтының қалыптасуындағы қазіргі тұжырымдамалар үш негізгі ойды қамтиды: деструктивтік мінез-құлықтың себептерін (жағдайларын, түрткілерін) жоққа шығару; тұлғаның рухани, психологиялық қасиеттерін тәрбиелеу және көрсету үшін сыртқы ортаның ықпалдарын ашу; адамның шығармашылық мүмкіндіктерін жетілдіру және дамыту үшін, оның өмірдің барлық жасерекшелік кезеңдерінде көрінуі үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтына қажетті жағдайлардың көптеген түрлері нақтырақ көрсетіледі: дұрыс тамақтану; белсенді өмір салты, шынығу; еңбек пен демалыстың тиімді тәртібін сақтау; санитарлық-гигиеналық нормалар мен ережелерді сақтау; қауіпсіздік техникасының ережелерін сақтау; зиянды әдеттерден құтылу; психогигиена; экологиялық сауатты мінез-құлық; қосымша рефлексияға, ойлауға, өзін-өзі бақылауға, өзін-өзі тануға деген қабілеттерді көрсетеді. Аталған жағдайлардың басым көпшілігі тәндік өмір мен физикалық денсаулыққа қатысты.

Салауатты өмір салты туралы түсініктер кейбір аздаған зерттеулерде, физикалық, психикалық және психологиялық денсаулықты қамтитын оның интегралдық түсінігіндегі, денсаулық ұғымымен байланысады. Адамның психологиялық денсаулығы нақты мақсаттар мен құндылықтарды белгілейтін оның дүниетанымымен, құндылықтар мен мағыналар жүйесімен, көбінесе ойлау мен эмоциялардың позитивті бағытталуымен анықталады.

Автормен салауатты өмір салтының мәніне, құрылымына және қалыптасуына, бұл үрдістің құндылық-адамгершілік-рухани факторларын талдаудың негізінде жаңа интегралдық тәсілдеме көрсетілген [199]. Мұнда позитивті ойлаудың, рухани-адамгершілік бағдарлардың, тұлғалық түрткілердің, мақсаттар мен құндылықтардың, бұл үрдістегі эмоциялық, коммуникативтік және рефлексиялық тұлғалық сипаттамалардың мәнді рөлі туралы түсініктер қалыптасады. Осының негізінде аталған факторлардың өзара байланысы мен өзара әрекеттестігінде салауатты өмір салтының психологиялық құрылымы анықталады. Салауатты өмір салты мен оның қалыптасуының авторлық моделі ұсынылған. Салауатты өмір салтының және оның болашақ педагогтарда қалыптасу үрдісінің жетілдірілген психологиялық моделінің негізінде тұлғаның дүниетанымы, позитивті ойлауы рухани-адамгершілік құндылықтар мен бағдарлардың жүйелі өзара әрекеттестігі жатыр. Осындай өзара әрекеттестік арқылы когнитивтік, эмоциялық, коммуникативтік және

тұлғаның басқа да мүмкіндіктерінің дамуы қамтамасыз етіледі.

Көрсетілген модельдің ең мағыналы компоненті болып, тұлғаның салауатты өмір салтының интегралдық дамуы үшін қажетті жағдайлар тудыратын, студенттерді психологиялық сүйемелдеудің бағдарламасы саналады. Бағдарлама тұлға өмірінің негізгі аспектілерін қамтиды: денсаулық, молшылық, өзара қатынастар, шығармашылық іс-әрекет. Ол студенттер өмірінің аталған жақтарын жүйелі сауықтыруға және оңтайландыруға бағытталған, болашақ педагогтың салауатты өмір салтын қалыптастырудың *сыртқы* ұйымдастырушы-педагогикалық жағдайы болып табылады.

И.О.Бабушкина өз еңбегінде эмпирикалық зерттеудің негізін: болашақ педагог маманның тұлғасын және өмір салтын интегралдық сауықтыру және оңтайландыру аясында барынша зор мүмкіндіктерге, студент өмір салтының құрылымын құрайтын тұлғалық сипаттамалар жүйесін зерттеуге және қалыптастыруға құндылы-мағыналық және адамгершілік бағдарланған тәсілдер ие;

- өмір салтын сауықтырудың ішкі жағдайлары тұлғаны интеллектуалдық, эмоциялық және коммуникативтік сипаттамалардың бұрмалауларынан және олардың жағымсыз өмірлік көріністерінен босатудан тұрады;

- аса маңызды сыртқы жағдай болып, бұл үрдістің психологиялық сүйемелдеуі және оның ғылыми-әдіснамалық қамтамасыз етілуі саналатындығын негіз етіп көрсеткен [198].

С.И.Оксанич еңбегінде студенттердің психологиялық денсаулығының аса маңызды құрылымдық компоненттері бөліп көрсетілген:

а) психоэмоционалдық мәртебе (мазасыздық, эмоционалдық тұрақсыздық (тұрақтылық), колледждің білім беру жүйесіне көзқарастың деңгейі);

б) салауатты өмір салты туралы студенттердің түсініктері (салауатты өмір салтының құрамды бөліктер);

в) өзіне деген құндылық қатынас (өз-өзіне қатынас, өзін - өзі бағалау, негізгі сұраныстардың қанағаттандырылу дәрежесі, құндылық бағдар).

Ресейдегі төрт ЖОО студенттерінің психикалық денсаулығының скринингтік зерттеуі сырқат алдындағы ауытқуларды 58,7 % сыналушылардан анықтауға мүмкіндік берді, жүйке - психикалық мәселелердің 21,1 %-ы белгіленді. Зерттеу төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді: ЖОО студенттерінде психикалық денсаулығының ауытқулар қаупінің жоғарылығы студенттердің психикалық денсаулықтарын сақтау бойынша бағдарламалар жасаудың өзектілігіне дәлел бола алады. Студенттердің психологиялық денсаулықтарының нашарлығына олардың, басқа әлеуметтік салаларға карағанда, тәуелділікке едәуір жоғары жақындығы дәлелдейді. Шылым тартатын және тартпайтындардың саны шамамен бірдей болған (48,4% және 46,7%). Шылым шегетін студенттерді жынысына қарай бөлгенде, ер адамдар (57,7%) әйелдерге (42,3%) карағанда көбірек шегетіндігі анықталды. Шылым шегетін бойжеткендердің саны бозбалалардан 5,4% ғана аз. Шылымқұмарлардың үштен бір бөлігінде темекі тарту өтілі негізінен 2-3 жылды құрайды. «Темекі тартуды қойғыңыз келеді ме?» деген сұраққа

сыналушылардың 63,1% оң жауап берген, және де бұл талпыныста бозбалалар үлкен белсенділік байқатады. Респонденттердің 14,1% есеңгірететін заттарды пайдаланғандарын айтады [199].

Ішімдіктерді пайдалануға қатысты уақыт өлшемдері бойынша сыраның пайдаланылуы бірінші орында тұр: аптасына 1-2 рет – 24,9%. Физикалық белсенді өмір салтын ұстанатын студенттердің саны сұралғандардың жалпы санынан шамамен 1/3 құрады - 31,3%. Сонымен қатар олардың басым көпшілігінің 26,3%-ы жақын арада ғана белсенді бола бастаған. Өзгелерінің 37%-ы спортпен шұғылдану жұмысын болашақтың еншісіне қалдырады, немесе 3,7%-ы ештеңені өзгертісі келмейді. Салауатты өмір салтының маңызды буындарының бірі болып, студенттердің қауіпті мінез-құлықтық факторларының зияны туралы сияқты салауатты өмір салтының ұстанымдары туралы да ақпараттандыруды қажет ететіндігі саналады. Бәрінен гөрі студенттердің 42,1%-ы дұрыс тамақтану жағынан, 27,8%-ы сексуалды қарым-қатынастар саласында барынша хабардар болғысы келеді. Есірткіден, темекі тартудан және ішімдіктен келетін зиян, артық салмақ жөнінде ақпарат шамамен әрбір бесінші-алтыншыны қызықтырады.

Бірқатар себептерге байланысты студенттік шақ нашакорлық қаупі тобына жататын әлеуметтік категория болып табылады, нашакор адамдардың басым көпшілігі 14-25 жас аралығына жатады. Психологиялық белсенді заттарды (ПБЗ) пайдалануға итермелейтін тәуекел факторларының қатарына: отбасылық анамнез (жағымды жағдайларда – 85,6%), қоршаған орта жағдайларының ықпалдары, стрессорлық жүктемелерге бейімделу әдістерінің жоқтығы, алдын алу шараларының жоқтығы және дәрі-дәрмектердің қолжетімділігі жатады. ПБЗ пайдаланушылардың арасында психикалық аурулардың жоғары деңгейі, нашакор-ішкіш адамның «портретін» құру мақсатымен зерттеу жүргізуге түрткі болды. Оны сүйемелдеуші негізгі психикалық аурулар болып, депрессиялар, социопатия және соған шектес жағдайлар саналады. Маскүнем тұлғасына: албырттық, нарциссизм, тәуелділіктің болуы, мазасыздық, ипохондрия және амбиваленттік сияқты қасиеттер жатады.

Келтірілген мәліметтер ресейлік студенттердің физикалық денсаулықтарының жағдайы жағымсыз екендігін дәлелдейді, ендеше әр түрлі жүйке-психологиялық және психосоматикалық симптоматиканың дамуына жағымсыз алғышарттардың да бар екендігін білдіреді.

С.И.Оксаничтің зерттеуі студенттің психологиялық дені сау тұлғасын сақтауға және оны қолдауға мүмкіндік беретін психологиялық-педагогикалық жағдайлар жасау қажеттілігін дәлелдеуге жол ашты. Олар: а) психологиялық қызмет ұйымдастыратын студенттердің психологиялық дамуын қамтамасыз ету; б) ЖОО-ның білім беру ортасын психологиялық сүйемелдеу; в) студенттердің психологиялық денсаулығын сақтаудың және сүйемелдеудің эксперименталдық бағдарламасын енгізу.

Студенттердің психологиялық денсаулықтарының 2011 жылы жүргізілген зерттеуі бойынша ЮФУ студенттері үшін күйзелістің негізгі көзі төмендегілер деп көрсетті: оқу - 30,6%; жақын адамдармен қарым-қатынас 25%; іс-әрекеттің

карқындылығы 25%; қоршаған ортадағылар және олардың әрекеттері 19,44%; ескішіл тәртіп -16,7%; кәсіби талаптар – 13,9%; күшті күйзелістер – 11,11%; көлік 2-5,6%.

Студенттердің психологиялық денсаулық жағдайларының көрсеткіштерін зерттеуде ресурстық және дефицитарлық деп бөлуге болады. Ресурстық түріне (бейімділікті, жағымсыздықты жеңу мүмкіндігін қамтамасыз ететін деңгейдегі) өзін-өзі бағалауды, копинг-стратегияларды және өзара әрекеттестіктің тұлғааралық стратегияларын жатқызуға болады. Дефицитарлық (қанағаттанғысыз) деңгейге төмендегілер жатады: еріктік өзін-өзі реттеу және жүйке-психикалық тұрақтылық жатады. Сонымен қатар, студенттердің өз денсаулықтарының қорларын психологиялық деңгейде және физикалық деңгейде де асыра бағалайтындықтары көрсетілген. Белгілі болғаны:

- көп студенттер психологиялық денсаулықтың келесі қорларының жағдайын жақсы, деп бағалағандары – өзін-өзі бағалау, күйзелісті жеңу стратегиясы және тұлғааралық өзара әрекеттестік стратегиясы;

- көп студенттер психологиялық денсаулықтың келесі қорларының жағдайын қанағаттанғысыз, еріктік өзін-өзі реттеу және жүйке-психикалық тұрақтылық, деп бағалаған.

- жүйке-психикалық тұрақтылықтың көрсеткіші бозбалалар мен бойжеткендерде де төмен және қанағаттанғысыз (бозбалалар үшін), жағымсыз (бойжеткендер үшін) деңгейлердің арасында өзгеріп тұрады;

- студенттердің өз денсаулықтарының (физикалық және психологиялық) қорларын субъективтік бағалаулары, объективтік тестілеу кезінде алынған бағалаулардан гөрі, едәуір оптимистік болып табылады.

Шын мәнінде бұл студенттердің психикасының саулығы үшін жетіспейтін басты қасиет болып, өзін-өзі реттеу қабілеттілігі мен жүйке-психикалық тұрақтылық саналатынын білдіреді. Өзін-өзі реттеудің тәсілдерін жақсы меңгермегендіктен, күйзеліске тұрақтылықты иемденбегендіктен жастар психологиялық күйзелістер соматизациясының құрбандары болады. Бұл олардың физикалық төзімділіктері мен ауруға қарсы тұрудың төмен деңгейлерінен байқалады.

Аталған автормен ЖОО-нда білім беру үрдісін ұйымдастыру бойынша ұсыныстар тұжырымдалған:

- оқыту барысында 2-3 курстарда өзін-өзі реттеуге қабілеттілікті дамытатын тренингтердің өткізілуін қарастыру;

- денсаулық мәдениетіне, әсіресе, өзін-өзі реттеу технологияларына үйрету арқылы болашақ маманның құзыреттілігі жүйесінде психологиялық денсаулықты, жұмысқа қабілеттілік пен іс-әрекеттің сенімділігін сақтау және нығайту бойынша құзыреттіліктерді тұжырымдау [199].

Студенттердің психологиялық денсаулығын зерттеуге аксиологиялық тәсіл Н.В.Басалаева және Т.В.Захаровада [200] қолданылған. Авторлар жетілдірілген «Денсаулыққа қатынас» әдістемесін қолданған. Оның нәтижелерін талдау барысында өз денсаулығына барабар-барабар емес өлшемдеріне сәйкес келетін, төрт сала бойынша: когнитивтік – денсаулық саласындағы адамның

құзыреттілігінің немесе хабардарлығының дәрежесі, тәуекелге барудың немесе оған бармаудың негізгі факторларын білу, белсенді және ұзақ ғұмырды қамтамасыз ету үшін денсаулықтың рөлін ұғыну; мінез-құлықтық – адамның әрекеттері мен қылықтарының салауатты өмір салтының талаптарына сәйкес келу дәрежесі; эмоциялық – денсаулыққа қатысты мазасызданудың оңтайлы деңгейі, оған рақаттанып қуана білу; құндылық-мотивациялық – құндылықтардың жеке иерархиясында денсаулық мәнінің жоғарылығы, денсаулықты сақтауға және нығайтуға қалыптасқан мотивацияның дәрежесі сынды көрсеткіштер ескерілді.

Студенттердің 23%-ы денсаулықты «жақсы көңіл күй, еш нәрсе мазаламайды, сырқаттардың жоқтығы» деп анықтайтындары белгілі болды, топ студенттерінің 12%-ы денсаулықты адамның сәтті және сәтсіз хал-жайы ретінде белгілейтін болса, бірінші курс студенттерінің 23%-ы денсаулықты адам өмірінің негізі деп түсінеді (мысалы, «денсаулық – ол адам өмірінің қажетті құрамдас бөлігі»). Мұнымен бірге, топ студенттерінің 15%-ы денсаулықты алдын алу шараларының кешені ретінде сипаттайды («денсаулық – ол дұрыс тамақтануды, физикалық форманы, рухани тепе-теңдікті сақтайтын адамның көңіл күйі»), бірінші курс студенттерінің 27%-ы денсаулықтың маңызды сипаттамасы ретінде адамның бойындағы рухани және физикалық бастамалардың үйлесімді байланысын («денсаулық – ол ішкі және сыртқы келістіктің, татулықтың, толық физикалық денсаулықтың күйі») атайды. Студенттердің 85%-ының пікірі бойынша, денсаулық саласындағы хабардарлыққа, дәрігерлерден (мамандардан) алынған ақпарат әсер етеді. Сонымен қатар, студенттердің 69%-ы денсаулық жөніндегі ақпараттың аса маңызды көздерінің бірі – «БАҚ (радио, теледидар)» деп анықтайды. Ықпалдылығына байланысты ІІІ орынды «денсаулық туралы ғылыми-көпшілік кітаптар» (студенттердің 62%-ы алады). Дегенмен, студенттердің 50%-ы денсаулық туралы ақпаратты достарынан (таныс адамдардан) және 31%-ы газеттерден (журналдардан) алғанды жөн көреді. Біз нәтижелерді талдап, барлық студенттердің пікірі бойынша, денсаулықтың күйіне «экологиялық жағдай» факторы барынша елеулі әсер ететінін анықтадық. Сонымен қатар студенттердің 96%-ы денсаулыққа әсер ететін маңызды факторларының бірі «тамақтану ерекшеліктері» деп белгілейді. Мәнділік дәрежесіне қарай ІІІ орынға студенттердің 88%-ы «өмір салтын» көрсетеді. Студенттердің 81%-ы V орынға мәнділігіне қарай, «кәсіби іс-әрекет» факторын анықтайды. Сонымен қатар, бірінші курс студенттерінің 38%-ы денсаулық күйіне айтарлықтай ықпал ететін қосымша факторлар: тұйықталған кеңістік, психологиялық тыныштық, судың сапасы және т.б. көрсеткен.

Осылайша, когнитивтік деңгейде денсаулықтың студенттермен мәдени, әлеуметтік, психологиялық, физикалық, экономикалық және рухани факторлардың өзара байланысын білдіретін, сонымен қатар белсенді және ұзақ өмірді қамтамасыз етудегі оның мәнінің, адам өмірінің іргелі аспектісі ретінде түсінілгендігі тән. Бірінші курс студенттерінің көпшілігі денсаулықты рухани және физикалық бастаулардың үйлесімді байланысы ретінде анықтайды.

Денсаулық саласындағы ақпаратты бірінші курс студенттері әр түрлі ақпарат көздерінен алады, алайда ақпаратты көбінесе дәрігерлерден (мамандардан) және «БАҚ (радио, теледидар)» алуға дайын.

Денсаулықтың студенттермен мінез-құлықтық деңгейде ұғынылуын қарастырайық. Студенттер көбінесе өздерінің физикалық денсаулықтарын сақтау үшін жиі моншаға (саунаға) баратындығын айта кеткен жөн, ол сыналушылардың 69%-ын құрайды. Сонымен қатар, студенттердің 62%-ы зиянды әдеттерден аулақ болғанды қалайды. Сыналушылардың 57%-ы өз денсаулықтарын сақтау үшін физикалық жаттығулардың орындалуын маңызды деп санайды. Мәнділігі бойынша сыналушылардың 50%-ы IV орында ұйқы мен демалу тәртібін қадағалау керек деп ойлайды. Студенттердің 38%-ы өздерінің салмағын бақылауды жөн көреді. Бірінші курс студенттерінің 27%-ы өз денсаулықтарын сақтау үшін шынығып, спорттық секцияларға (шейпинг, тренажер залы) қатысқанды маңызды, деп санайды. Мәнділігі бойынша VII орынға – студенттер алдын алу мақсатымен дәрігерлерге баруды (барлық студенттердің 19%-ы) жатқызады. Сонымен бірге, студенттердің 15%-ы денсаулықты қадағалау үшін диетаны қолданады. Бұл жерде бірінші курс студенттері ең аз дәрежеде арнайы сауықтыру шараларын ұсынады (барлық сыналушылардың 7%-ы). Одан басқа, студенттердің 27%-ы қосымша шараларды көрсетті. Олардың ойынша, денсаулықты сақтау үшін: тамақтану, дәрумендер, жақсылық туралы ойлау, үнемі бақылауды қажет ету тиімді деп ойлайды. Нәтижелерді талдай келе, анықтағанмыз: денсаулық нашарлағанда студенттердің 93%-ы көбінесе өткен тәжірибеге сүйене отырып, өз бетінше шаралар қолданады. Сонымен қатар барлық сыналушылардың 69%-ы кеңес сұрап, туысқандарына, достарына және таныс адамдарына жүгінгенді қалайды, студенттердің 31%-ы дәрігерге көрінгенді жөн көреді. 19% студенттер өз денсаулығының сыр бергендігіне назар аудармағанды құптайды. Осылайша, студенттердің денсаулыққа деген қатынасын мінез-құлықтық деңгейде қарастыра келе, бірінші курс студенттерінің денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған әр түрлі практикалық әрекеттерге қосыла алатындығын, сонымен қатар өз денсаулығын күтуге арналған тиісті шараларды өздігінен қолданатындығын көрсету қажет.

Денсаулықтың студенттермен эмоциялық деңгейде ұғынылуын қарастырайық. Зерттеу нәтижелерін талдай келе, бірінші курс студенттері денсаулықтың жақсы күйінде көбінесе тыныштықты сезінетіндігін (96%) айта кеткен жөн. Бұл жерде сыналушылардың 93%-ы өз денсаулығының жақсы күйіне риза. Сонымен қатар, студенттердің 88%-ы өз денсаулығының жақсылығын іштей қанағаттанушылық, бақыт және өзіне сенімділік ретінде көрсетеді. Студенттердің 81%-ы денсаулықтың жақсы күйіне қуанады, 73%-ы студенттер өз денсаулығының жайлылығын «еркіндік сезімі» ретінде белгілейді. Оған қоса, 65% студенттердің пікірінше, денсаулық жақсы болғанда қауіп те жоқ. Сыналушылардың 57%-ы денсаулықтың жақсы күйінде алаңдаушылықтың жоқтығын көрсетсе, ал 7% өз денсаулығының жағдайына немқұрайлықпен қарайды. Сонымен қатар, анықтағанмыздай: студенттердің

85%-ы денсаулықтары нашарлағанда көбінесе жабырқаңқылық сезіміне жақын. Ал студенттердің 69%-ы өздерін нашар сезінгенде көңіл күйлерінің мұңаятындығын көрсетеді. Сыналушылардың 65%-ы өз сырқаттың себебін анықтағысы келіп тиісті шаралар қолданады. Бірінші курс студенттерінің 54%-ы денсаулықтары сыр бергенде жүйкесі тозып, мазасызданады. Бір мезгілде сыналушылардың 46 %-ы денсаулығы нашарлаған кезде аяушылық сезіміне жақын болады. Студенттердің 43 %-ы ауырған кезде ашулы сезімге көрсетеді. Сыналушылардың 23% өз денсаулығының нашарлаған кезінде қорқыныш сезінетіндерін белгілеген, ал 15 %-ы аталған жағдайда өздерін кінәлі сезінеді. Сонымен қатар, студенттердің 12%-ы өз денсаулықтарына байсалдылықпен қарайтындарын көрсетеді. Студенттердің 4%-ы өз денсаулығының нашарлағанына ұялатындарын көрсеткен жөн.

Сонымен, бірінші курс студенттерінің өз денсаулықтарына эмоциялық деңгейде қарайтындарын қарастыра келе, студенттер денсаулықтарының жақсы күйінде көбінесе байсалдылықты сезініп, жағымды эмоциялар көрсететіндерін, өз денсаулығының жағдайына рақаттанып қуанатындарын айта кеткен дұрыс. Сонымен қатар, бірінші курс студенттері айтарлықтай сензитивті болады және өз денсаулықтарының түрлі виталдық көріністеріне сезімтал келеді. Денсаулықтың нашарлаған кезінде көбінде көңіл күйлері болмай қынжылады, ашуланып мазасызданады, қорқыныш пен ұялғандық сезімдері байқалады.

Бірінші курс студенттерінің денсаулыққа деген құндылық–мағыналық деңгейдегі қатынастарын қарастырайық. Зерттеуге қатысқан барлық студенттердің пікірінше, аса маңызды құндылықтар – «денсаулық» және «қызықты жұмыс (мансап)» саналады. Мәнділік дәрежесі бойынша II орынға студенттердің 93%-ы «тәуелсіздікті, еркіндікті» көрсетеді. Бірінші курс студенттерінің 88%-ы үшін аса маңызды өмірлік құндылықтар болып «бақытты отбасылық өмір» және «қоршаған ортадағылардың қабылдауы мен құрметі» саналады. Сонымен қатар, мәнділігі бойынша, студенттердің 85%-ы соңғы орынға «материалдық жайлылық» пен «сенімді достар» құндылықтарын көрсетеді. Аталған факт бірінші курс студенттері үшін барынша басымды болып «денсаулық» және «қызықты жұмыс (мансап)» сияқты құндылықтар саналатындығына дәлел бола алады. Студенттердің ойынша, жетістікке жету үшін аса маңызды фактор болып «жақсы білім»мен «қабілеттер» саналатындығын (студенттердің 93%) анықтадық. Сонымен қатар, сыналушылардың 88%-ы жетістікке жетудің мәнді факторларының қатарына «денсаулықты» жатқызады. Бірінші курс студенттерінің 81%-ы жетістікке жетудің жолы деп «табандылық пен еңбекқорлықты» көрсетеді.

Мәнділік дәрежесі бойынша студенттердің 77%-ы IV орынға «істің оңға басуын (сәттілік)» пен «материалдық жетістікті» белгілейді. Сонымен қатар, студенттердің 73 %-ы жетістікке жетудің аса маңызды емес факторы деп «керекті байланыстарды» көрсетеді. Қарастырылған деректер бойынша бірінші курс студенттері үшін өмірлік жетістіктерге жетудің маңызды жағдайы болып, «сапалы білім», «қабілеттер» және «денсаулық» саналады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Осылайша, студенттердің денсаулыққа деген қатынастар ерекшеліктерін қарастырып, денсаулық олармен рухани және физикалық бастамалардың үйлесімді байланысы ретінде анықталатындығы қорытындылауға болады. Денсаулықты мәдени, әлеуметтік, психологиялық, физикалық, экономикалық және рухани факторлардың өзара байланысын білдіретін адам өмірінің іргелі аспектісі ретінде ұғыну қажет. Жоғарыда айтылғанның барлығы, бірінші курс студенттерінің денсаулыққа деген қатынасы аса басымдыққа ие, денсаулық олар үшін өмірлік құндылықтардың ең маңыздыларының бірі болып табылады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Алайда, оған жету үшін белсенді әрекеттерді жеткілікті түрде қолданбайды. Бұл көбінесе маңыздырақ істердің болуымен, компания мен уақыттың тапшылығымен шартталады. Денсаулықтың жақсы күйінде студенттер байсалдылықты сезініп, жағымды эмоциялар білдіреді, өз денсаулығының жағдайына рақаттанып қуана алады. Сонымен қатар, бірінші курс студенттері айтарлықтай сензитивті болады және өз ағзаларының түрлі виталдық құбылыстарына сезімтал келеді. Денсаулықтың нашарлаған кезінде көбінде көңіл күйлері болмай қиындайды, ашуланып мазасызданады, қорқыныш пен ұялу сезімдерін бастан кешеді. Студенттердің өз денсаулықтары жөнінде толық және барабар түсініктерін орнықтау үшін денсаулық пен салауатты өмір салты туралы кешенді түсініктерді қалыптастыруға, өмір жолының мәнін ұғынып және өмірлік мақсаттар мен міндеттерді жүзеге асыруға мүмкіндік беретін ЖОО–на «денсаулық жасаушы» кеңістігін ашуды орынды деп санаймыз.

А.В.Медведев өз кезегінде (А.В.Медведев Социально-психологические аспекты развития психологического здоровья студентов в процессе профессионализации в вузе) студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың әлеуметтік-психологиялық аспектілерін зерттеді [205]. Автордың айтуынша, әлеуметтік энтропияның өсуі болашақ мамандардың психологиялық тұрақтылығын сақтау мәселесін бірінші кезекке шығарады. Ол ЖОО–на мамандықты игеру барысында студенттердің тұлғааралық өзара әрекеттестігі мен оқу–педагогикалық жаңа тәсілдерді іздеуді күн тәртібіне қояды. Осыған орай кәсіби мәртебенің құрамды бөлігі ретінде салауатты өмір салтына деген ұстанымдарының қалыптасуында әлеуметтік-психологиялық факторлардың рөлін асыра бағалау қиын. Автор мамандықтың ерекшеліктерін ескеру қажеттігін ерекше көрсетеді.

Денсаулыққа деген құндылық көзқарас жақсы білім алып (еңбектену) үшін тиісті әлеуметтік-гигиеналық жағдайларды жасауды ғана емес, сонымен қатар студенттердің салауатты өмір салтының жеке қалыптасу мотивациясын болжайды. Ол заңгерлік ЖОО–ның бағдарламасына енгізіліп, заңгер-маманды даярлаудың ажырамас бөлігі ретінде тұрақты әлеуметтік бақылау мен басқарудың нысанына айналуы қажет.

Автор келесі қорытындыларға келеді:

1. Денсаулықтың ішкі көрінісі, студент тұлғасының психологиялық денсаулығының интегралдық сипаттамасы бола тұра, әлеуметтік топ ретінде



және студенттердің мамандықты игеру кезеңдеріндегі студенттік жастың әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктерімен шартталады.

2. Студенттердің құндылықтар жүйесінде «денсаулық» құндылығы оқу курсына қарамастан мәнділік дәрежесі бойынша басты позицияға ие. Сонымен қатар, қалған өмірлік құндылықтардың айтарлықтай айқын көрінетін динамикасына қарағанда, оқу курсына қарай «денсаулық» құндылығының маңыздылық дәрежесі үнемі жоғары деңгейге ие.

3. ЖОО студенттерінің психологиялық денсаулықтарын дамытудың маңызды құрылымдық факторы болып, тұлғаның өзін-өзі маңыздандыру деңгейі саналады. Студенттердің психологиялық денсаулығының бүлдіргіш факторларына қауырттылық көрінісі ретіндегі мазасыздық, күйзеліс күйлері жатады. Жалпы барлық студенттер оқу барысындағы тұлғаның өзін-өзі маңыздандыру деңгейінің оң динамикасына ие. Сонымен бірге студенттердің өзін-өзі маңыздандыру деңгейінің негізгі даму беталыстары 1 курстан 5 курсқа қарай заңгер-студенттер мен педагог-студенттерінде де айтарлықтай ерекшеленбейді. Екі топтың студенттерінде де өзін-өзі маңыздандыру деңгейінің едәуір өсімі келесі көрсеткіштер: «дербестілік», «құндылықтар», «қарым-қатынастағы икемділік» бойынша анықталады.

4. Оқу бағытына қарамастан, студенттер мазасыздығының барынша айқын байқалатын көрсеткіштері болып: «ЖОО-дағы жалпы мазасыздық», «әлеуметтік күйзелісті бастан кешу», «білім тексерісі жағдайындағы қорқыныш» сияқтылары саналады. Яғни, мазасыздық құрылымында әлеуметтік және оқу-кәсіптік шарттастығына ие компоненттер айқынырақ көрсетілген. Жалпы екі ЖОО-ның студенттерінде де мазасыздану жоғары деңгейде және оқу барысында көптеген көрсеткіштер бойынша оның төмендеуі де мүмкін.

5. Әр түрлі мамандықтағы студенттерде мазасыздық көрінісінде айырмашылықтар айқындалған. Демек, болашақ педагогтарда, алдымен, жетістіктерге жету қажеттілігінің фрустрациясы, заңгер-студенттерде әлеуметтік күйзеліс пен қоршаған ортадағылармен қарым-қатынастағы қорқыныштар анықталған. Мұндай айырмашылықтар оқудың барлық кезеңінде орын алады, сонымен қатар дәл осы негізгі көрсеткіштер бойынша оқу үрдісіндегі мазасыздықтың төмендеуі (бірінші курстан үшіншіге қарай және үшіншіден бесінші курсқа қарай) оң динамика байқалады.

6. Студенттердің психологиялық денсаулығы көрсеткіштері мен олардың өзін-өзі маңыздандыру және мазасыздық деңгейлерінің арасында өзара байланыс (эмоциялық және мінез-құлықтық компоненттер деңгейінде) айқындалған. Эмоциялық деңгейде студенттердің өздерінің өмір сапасымен қанағаттанушылығы мен олардың өзін-өзі маңыздандыру деңгейінің арасында өзара байланыс анықталған. Осыдан денсаулықтың ішкі көрінісінің эмоциялық аспектісі көбінесе өзін-өзі маңыздандыру деңгеймен анықталады деген қорытынды жасауға болады.

7. Денсаулықты сақтаудың оңтайлы тәсілдері туралы түсініктер заңгер-студенттер мен болашақ педагог-студенттерінде ерекшеленеді. Осылайша, педагог-студенттер денсаулықтың бар деңгейін сақтауға, қолдауға көбірек

бағдарланған, ал зангер-студенттер көбінесе өз денсаулықтарын нығайтуға, оның деңгейін арттыруға бағдарланған.

8. Біздің зерттеуімізде ұсынылған студенттер қолданатын копинг-стратегиялармен, олардың психологиялық денсаулығының ішкі көрінісінің мінез-құлықтық компоненті, студенттердің өзін-өзі маңыздандыру көрсеткіштерімен маңызды түрде өзара байланысқан. Құрылымдық копинг-стратегиялар (мәселенің шешілуін жоспарлау, оңтайлы асыра бағалау, әлеуметтік сүйемелдеуді іздеу) өзін-өзі маңыздандырудың бірқатар шкаласымен тікелей корреляциялық байланысты айқындайды; копингтің құрылымдық емес түрлері (конфронтациялық копинг, қашу-қашқақтау) керісінше, қарсы корреляциялық тәуелділікке ие. Сонымен, тұлғаның өзін-өзі маңыздандыруы студенттердің өзінің жеке психологиялық денсаулықтарын сақтаудың маңызды шарты болып табылады [201].

Р.Р.Аветисян [202] көрсеткендей, білім беру мекемелері, нақтырақ айтсақ, жоғарғы кәсіптік білім беру институттары адам мен сыртқы орта арасындағы тепе-теңдікті қолдаудың, оның денсаулығын сақтаудың факторы ретінде, мәдениеттің ретрансляторы болып табылады. Психологиялық денсаулық аясында бейімделу мәселесі маңызды. Студент пен ересек адамның психологиялық дамуы бірінші курс студентінде әлі толық көрінбеген. Бірақ ересек адамда болуы қажет тұлғалық жаңалықтардың жиынтығымен ерекшеленеді және олардың болмағандығы ауытқу деп қабылданбауы керек. Психологиялық денсаулық жеке адам мен сыртқы орта арасындағы динамикалық тепе-теңдіктің болуын болжайтындығынан, онда оның негізгі өлшемі болып, қоғамға бейімділік саналады.

Бірінші курс студенттерінің ЖОО жағдайларына бейімделудің үш түрін ажыратады:

1. *ресми бейімділік* – студенттердің жаңа ортаға, жоғарғы мектеп құрылымына, онда оқудың мазмұнына, талаптарына, өзінің міндеттеріне танымдық-ақпараттық бейімделуі.

2. *қоғамдық бейімділік* – бірінші курс студенттерінің топтарын іштей біріктіру үрдісі және сол топтарды жалпы студенттік ортамен біріктіру;

3. *дидактикалық бейімділік* – жоғарғы мектепте оқу жұмыстарының жаңа формалары мен әдістеріне студенттерді дайындауға байланысты.

Автор көрсеткендей, қазіргі ЖОО жүйесінің тұлғалық-бағдарланған тәсілдеме бағытына ауысқандықтан, барлық жағдайларда оның студентке бағытталуы қажет және ол студент пен оқытушының өзара әрекеттестігінің тиімді моделі болып табылады. Мұнда білім алушының танымдық, мотивациялық, тұлғалық орталарының барлық ерекшеліктерін ескеру қажет.

Студенттердің жеке тұлғалық ерекшеліктерін білудің және ескерудің негізінде және олардың психологиялық денсаулықтарын жақсарту үшін, оқытушы әрбір нақты жағдайда талап етілетін психология-педагогикалық ықпалдарды таңдап, жүзеге асыруы қажет:

1. Кейбір студенттердің сенімсіздік күйлерін, аса мазасыздықты төмендетуге бағытталған *әңгімелесулер*. Студенттерді зерттеу барысында,

олардың кейбіреулері емтихандағы сәтсіздікті сессиядан әжептәуір бұрын уайымдай бастайтындары анықталды. Және де мұндай күйлер, оқытушылар мен студенттердің айтулары бойынша, жауапкершілігі мол студенттерде де пайда болады. Болып қалатын сәтсіздіктер туралы мазасыз ойлар оларда әр түрлі жағдайларда пайда болады. Мұндай сезімдер оқудан алаңдатады, жинақталып, шоғырлануға бөгет жасайды, студенттерді өзіне, өз мүмкіндіктеріне деген сенімділіктен айырады. Тиісті әңгімелесулерді сессиядан айтарлықтай бұрын өткізу қажет.

2. Мадақтау, емтихан жағдайларында өзіне сенімсіздігі жоғары студенттерді мадақтау, емтихан алдында олардың мүмкіндіктерін төмендететін, есте сақтау мен ойлауды түйіп тастайтын қорқыныш күйінен арылту; емтихан алдында мұндай студенттерді мадақтап, өз күштеріне сенімділікті ұялату қажет. Бірқатар үлгерімі нашар студенттерде емтихан жағдайында зейін, ес, ойлау қабілеттерінің нашарлауы байқалады (мұндай студенттерді өзін-өзі бағалау мәліметтері бойынша анықтауға болады), олардың мүмкіндіктері бірден төмендейді, білімдері ұмытылады. Сондықтан, шын мәнінде қабілетті студенттердің бағасы төмен болады.

3. Өзіне шамадан тыс сенімділікті жеңуге бағытталған әңгімелесулер (өзін-өзі бағалау деңгейін төмендету). Орташа және тіпті әлсіз студенттер ортасында да өз мүмкіндіктерін анық асыра бағалайтындары бар. Оларда айқын көрінетін күшті жақтары да, не оқуға деген қызығушылықтары да жоқ. Олармен қарым-қатынас жасау барысында, алда келе жатқан сессияға қалыпты алаңдаушылықты, өз мүмкіндіктеріне сын көзбен қарауды қалыптастыруға тырысу керек, өзін жоғары бағалау мен бейқамдық сезіміне негіз жоқтығын олардың оқу әрекеттеріндегі жағдайлардан көрсету қажет. Бірінші курс студенттерін, әсіресе оқудың алғашқы жылдарында олардан оқуға барынша ынта қою талап етілетінін, сабақтағы жүйеліліктің қажеттігі жайында хабардар ету.

4. Селқос студенттермен олардың мінез-құлқындағы жеке таптаурынды жеңу мақсатымен жұмыс жүргізу. Мұндай студенттер (міндетті түрде қабілеттері төмен емес, көбінесе оқуларын салақсытып жіберіп алғандар, өзіне сенімсіз) оқытушыларға немесе топтағы достарына көмекке жүгінуге баталмайды, сондықтан түсініксіз материал жиналып қалады. Белсенділік танытуға оларға өз аңғалдығын, ебедейсіздігін көрсету қорқынышы бөгет жасайды. Ондай студенттер өз бетінше селқос мінез-құлықтың әдетінен құтыла алмайды. Бұл әдет қалыптасып қалып, таптаурынға айналғандықтан оларға оқытушының көмегі қажет.

5. Бірқатар студенттерге сессияның алдында бөгде әуестенулерден бас тарту кеңесі. Жеке жұмыс барысында, кейбір нашар және орташа студенттер көп уақыттарын достарымен қарым-қатынаста және оқудан алшақ істерге жіберіп алатындары анықталды.

6. Кейбір студенттерге сабақтағы жүйеліліктің жоқтығы, қызығушылықтарының шашыраңқылығы сияқты өз бойындағы жағымсыз қасиеттерді жеңу кеңесі қажет екендігі анықталды.

7. Төменгі курс студенттерін, олардың орталарында мүмкін оқудың бастапқы кезеңдерінде орташа немесе тіпті нашар оқытындары бар шығар, дегенмен олардың бойында жоғарғы курстарда ашылатын арнайы қабілеттер болуы жайында хабардар ету қажет. Бұл студенттер енжарлықпен, арнайы емес пәндерде қызығушылықтың жоқтығымен ерекшеленуі мүмкін, алайда олар айқын көрінетін арнайы қабілеттерге ие болуы ықтимал.

Бір жағынан, оқытушылардың студенттерді «бақылауға» бағдарлануы олардың бойында оқуға деген қызығушылықтың жойылуына, күрделі міндеттерге кірісуге қорқынышқа әкеледі. Олар өз күштеріне сенуді қояды және сәтсіздіктерден қорқа бастайды. Тәжірибенің дайын үлгілерін жеткізе отырып, оқытушы олардың ізденістік белсенділіктерін жабады, өзінің шығармашылық әлеуетін жүзеге асыруға және өзінің жеке тәжірибесіне жүгінуге мүмкіндік бермейді. Керісінше, шығармашылық, топтық іс-әрекеттің ұйымдастырылуы мүлдем селқос, өзіне сенімсіз студенттерді де оқу үрдісіне қосуға мүмкіндік береді. Бұл оларда жетістік жағдайын тудырады, сонымен қатар оқытушы өз іс-әрекетіне психотерапиялық сәтті де енгізеді.

С.В.Борисова студенттердің психологиялық денсаулығын олардың ЖОО бейімділік факторы ретінде қарастырады [203].

Психикалық денсаулықты ішкі психологиялық саулық күйі ретінде жүзеге асырылатын психикалық іс-әрекеттің барабарлығын, шынайы оқиғалардың көрінісі мен тұлғаның оған қатынасының арасында үйлесімді өзара байланысты қамтамасыз етілуі тән психикалық құбылыстардың детерминділігін, тұлғаның тіршілігінде ортадағы әлеуметтік, психикалық және физикалық жағдайларына жауаптардың барабарлығын қарастыра келе, білім алушылардың психикалық денсаулығының басымды рөлін белгілеу қажет. Ол барынша жылдам және тиімді психологиялық денсаулықты қамтамасыз етеді.

Білім алушының «психикалық денсаулығы» ұғымы тұлғаның когнитивтік, эмоциялық-еріктік, құндылық-мағыналық және мінез-құлықтық ортаның үйлестірілген күйі ретінде ашылады. Сонымен қатар ол психикалық дертті құбылыстардың болмаған кезінде өмірдің құбылмалы жағдайларына оның құрылымдық бейімделуін, адамның қоршаған табиғи және әлеуметтік ортамен өзара әрекеттестігінің тиімділігін, қабылдаудың барабарлығын жанамалайтын құбылыс ретінде қарастырылады.

Оқу үрдісіне психологиялық бейімделу дәрежесі психикалық денсаулықтың деңгейіне тәуелді екендігі анықталды. Кешенді психологиялық бейімділікке психикалық денсаулықтың тұрақты деңгейінде жетуге болады, ішінара психологиялық бейімделу психикалық денсаулықтың тұрақсыздандырушы элементтерімен шартталған. Білім алушылардың психологиялық бейімділігінің өлшемдері белгіленіп ұсынылған, соның ішінде: а) объективті өлшем: оқу іс-әрекетінің өнімділігі; оқу тобындағы әлеуметтік мәртебе; курстастарымен және оқытушылармен қатынас түрі; өзінің оқу тобының және жалпы оқу орнының тіршілік әрекеттеріне қатысуы; б) субъективтік өлшем: позитивті өзіндік қатынас; оқудағы, таңдап алынған мамандығындағы және курстастарымен, оқытушылармен қарым-қатынастағы

өзінің жетістіктерімен іштей қанағаттанушылық; бақылау локусы; оқу және қоғамдық іс-әрекеттерді өздігінен ұйымдастыру дағдылары; эмоциялық көңіл күй.

О.В.Кузнецова жастық шағындағы мазасыздық пен бейімділік механизмдерінің өзара байланысын эмпирикалық тұрғыда зерттеген [204]. Эмпирикалық зерттеудің негізінде автордың дәлелдегені:

1) Денсаулықтың шектеулерімен байланысты жоғары тұлғалық мазасыздықпен түйіндес маңызды қажеттіліктерді қанағаттандыру қиындығы.

2) Жастық шақта денсаулықтың мүмкіндіктерін әр түрлі дәрежеде шектейтін адамдар арасында жағдаяттық мазасыздықтың деңгейі бойынша айырмашылықтар бар. Ол тұлғаның бейімделу тәсілдеріндегі айырмашылықтарға байланысты болады.

3) Жағдаяттық және тұлғалық мазасыздық деңгейлерінің тұлғаның бейімділік деңгейімен байланысатын жеке бейімділіктің түрлері анықталған: шамалы бейімделу типі; дәстүрлі бейімделу типі; парадоксалды бейімделу типі; дәстүрлі бейімделмейтін тип.

4) Мазасыздықты заттандыру қабілеті анықталды. Ол өз мазасыздығының себептерін когнитивтік пысықтаудан, нақтырақ айтқанда, нақты тұлғалық және әлеуметтік салалардағы мазасыздықты оқшаулаудан тұрады. Бұл оның оңтайлы деңгейін сақтауға мүмкіндік береді.

5) Зерттелген топтарда тұлғалық мазасыздықтың деңгейімен байланысты мазасыздықты оқшаулау ерекшеліктері белгіленді.

6) Фрустрацияға жауап қайтарудың түрі мен бағытында жүзеге асатын, бейімділіктің аллопластикалық механизмдері анықталған: мазасыздануды актуалдандыру тетіктері, мазасызданудың жалпы сезімін жіктеу механизмі, мазасыздануды белсенді мақсатты іс-әрекетке ауыстыру механизмі анықталған.

7) Өзін-өзі құрметтеудің төмендігін жоғары аутосимпатия арқылы өтеуден тұратын, өтемдеуіш сипаттағы бейімділіктің аутопластикалық механизмдері белгіленген.

Білім берудің және психикалық дамудың да тиімділігі оқыту мен тәрбиенің құралдары, мазмұны, әдістері қаншалықты жасерекшелік және жеке дамудың психологиялық заңдылықтарының ескерілуімен жасалғандығына байланысты [205]. Олар балалардың бұрыннан бар мүмкіндіктеріне, қабілеттеріне, дағдыларына ғана сүйеніп қана қоймай, олардың келешекте ары қарай дамуын белгілейді. Соңғысы ересек адамдар әр түрлі жастағы балалармен жұмыс жасағанда, олардың қоршаған өмірге, білім алуға деген қызығушылықтарының, өзідігінен білім алу қабілетінің, өздері араласатын іс-әрекетке белсенді қатынастың қалыптасуына қаншалықты назар аударатындарына байланысты. Бала өзінің жас ерекшелік дамуының әрбір кезеңінде өзіне ерекше қарауды талап етеді. Білім беру мекемелері, соның ішінде, білім берудегі практикалық психология да мектепке дейінгі балалық шақты 3-6/7 жас қамтиды, мектеп жасындағы балалық шақты немесе төменгі мектеп жасын – 6-9 жас, жасөспірімдік шақты немесе балдәурендік кезең – 10-14 жас, және жоғары мектеп жасын немесе ерте жастық шақты (15-17 жас) қамтиды.

Л.С. Выготский жас шамасын дамудың біршама бекітілген кезеңі ретінде қарастырған [206]. Оның мазмұны, дамудың жалпы заңдылықтары үнемі сапалы өзіндік ерекше көрініс табумен және дамудың жалпы циклындағы орнымен анықталады. Жас ерекшеліктері жасқа тән жалпы өзгешеліктер түрінде болады. Олар дамудың жалпы бағытына меңзейді. Қандай да бір жас кезеңі белгілі психикалық үрдістер мен қасиеттердің, тұлғаның психологиялық қасиеттерінің дамуына, сонымен қатар ықпалдың белгілі типіне сензитивті болады. Әрбір жас кезеңнің басталу кезінде бала мен сыртқы ортаның арасында сол жасқа тән, ерекше, өзіндік жалғыз және қайталанбас қатынас қалыптасады. Оны Л.С.Выготский сол жастағы дамудың элеуметтік жағдайы деп атаған. Дамудың элеуметтік жағдайы тиісті бір жас кезең бойы психикалық дамудың динамикасын да, оның соңына қарай пайда болатын жаңа, мүлдем ерекше психологиялық бастамаларды да қамтамасыз етеді. Бұл жерде әрбір жас кезеңіне жеке ерекшеліктер мен жаңалықтардың жиынтығы ғана емес, тұлғаның қандай да бір тұтас құрылымының ерекшелігі және сол жас шамасына тиісті даму тенденциялары тән болып келеді. Басқаша айтқанда, баланың жас ерекшелік психологиялық мінездемесі оған тән жеке ерекшеліктермен емес, әрбір жас кезеңіндегі оның тұлғасының құрылымымен анықталады.

Л.С.Выготскийдің сензитивтік кезеңдер туралы ойларына сүйене келе, көптеген психологтар тұлғаның дамуында әрбір жас кезеңнің психикалық сипаттамаларын толық анықтап дамытудың қажеттілігін көрсетеді. Осылайша, Н.С.Лейтестің айтуынша, білім берудегі пайда болған психологиялық қызметтің пәні мен міндеттері [207] балалық шақта дамудың жоғары мүмкіндіктері кейбір бағыттарда уақытша, ауыспалы болады (жас шамасының алғышарттары бір-бірін қандай да бір мөлшерде ығыстыруы, әлсіретуі, жоққа шығаруы мүмкін). Сондықтан жылдам даму қарқында балалық шақтың әрбір кезеңінің құндылықтары толық көрсетілуі аса маңызды және тұлғаның қалыптасуына өз үлесін қосып үлгеруі қажет. Әрбір жас кезеңнің баламен толық өтілуі, оны келесі жас кезеңіне өтуге дайындайды. Осыған қажетті психологиялық өзгерістерге төселіп қалыптасуға мүмкіндік береді.

Қазіргі білім беру мекемелерінде балалардың ерекшеліктері мен жасына байланысты қызығушылықтары атап айтқанда: ойын, оқу іс-әрекеттерін жүргізу мазмұны мен түрлерінде де, тәрбиелік іс-шаралардың ұйымдастырылуы да, ең бастысы, балалармен қарым-қатынас та толық ескерілмейді. Көп мәселелер әсіресе өтпелі жас кезеңдерінде пайда болады. Балалық шақтағы дамудың ауыспалы кезеңдерінің теориясына сәйкес (Л.С.Выготский), әрбір ауыспалы немесе дағдарысты кезең – дамудың элеуметтік жағдайының қайта құрылуындағы нәтижесі. Оның негізінде, бір жағынан, балаға қолайлы қоғамдық қатынастар жүйесіндегі оның объективтік жағдайының өзгеруі болса, екінші жағынан – оның «ішкі позициясының» өзгерісі жатады. Барлық ауыспалы кезеңдер ұқсас симптоматика мен мазмұнға ие, жалпы заңдылықтар бойынша жүреді. Бір кезеңнен екінші кезеңге өткенде

дамудың өзіндік «дағдарыстары» байқалады. Олардың мазмұны тұрақты кезеңдердегі даму ерекшеліктерінен айтарлықтай ерекшеленеді.

Өтпелі кезеңдер – жас ерекшелік дамудың өте жауапты кезеңдері. Бұл уақытқа қарай баланың бойында, оны келесі жоғарырақ жас кезеңіне өтуге дайындайтын, алдындағы кезеңнің барлық негізгі психологиялық өзгешеліктері қалыптасуы қажет.

В.В.Лысенконың [208] айтуынша, қазіргі қоғамда болып жатқан өзгерістер, әлеуметтік тұрақсыздық, оқиғалардың қарама-қайшылығы және бірқалыпты еместігі, белгісіздігі, құндылық бағдарлардың өзгеруі, дағдарысты жағдайлардың көбеюі тұлғалық өзін-өзі реттеуге және әлеуметтік бейімделу механизмдеріне үлкен талаптар қояды, тұлғаға өткен және қазіргі уақыттағы оқиғаларды қайта ойластыруды және өмірлік маңызды құндылықтарды сақтау қажеттілігін жүктейді.

Психологиялық денсаулықты сақтаудың бір шарты ретінде автор саногендік рефлексияны қалыптастыру қажет деп санайды. «Басымдық қажеттілігі», «сәтсіздіктер аясындағы интерналдық», «эмоционалдық» көрсеткіштерімен белгіленетін, саногендік рефлексия жасауға үйрету өзін-өзі реттеу компоненттерінің арақатынасын өзгертеді. Саногендік рефлексияға үйрету ашушандық көрсеткіші мол адамдарда оны төмендетуге көмектеседі, эмоциялықтың жалпы деңгейіне ықпал етуді қалпына келтіреді, жетістіктерге жету қажеттілігі көрсеткішінің деңгейі төмен адамдарда оны көтереді.

Сонымен, біз «психологиялық денсаулық» мәселесін хронологиялық тұрғыда қарастырып, студенттердің психологиялық денсаулығының ерекшелігіне байланысты ғылыми көзқарастарды талдап, зерттеуіміздің болжамына байланысты, қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын моделдеудің теориялық аспектілерін айқындаймыз.

## **2 СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ ДАМУЫН МОДЕЛДЕУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ**

### **2.1 Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының моделі**

Ғылыми модел - бұл зерттеу пәнін көрсететін және моделді зерттеуде объект туралы жаңа мәліметті алуға мүмкіндік беретін, оның орнын басуға теңбе-тең бейнелеуге қабілетті, ойша көрсетілген немесе заттық жүзеге асырылған жүйе. Моделдеу - бұл моделдерді жасау және зерттеу әдісі. Моделдеудегі басты артықшылық - мәлімет ұсынысының бүтіндігі. Моделдеу бүтін жүйелерді мүшелейтін және олардың жұмыс жасауын зерттейтін синтетикалық бағытқа негізделеді.

Ғылыми болжам уақиғаларға, құбылыстардың даму заңдылықтарына, қызметіне, себептеріне сүйенеді. Моделдеу болжам жасаумен бірлікте болып, оның құрамдас бөлігі болып есептеледі. Моделдеу – көп аспектілі зерттеу әдісі, таным әрекетінің бір жолы. Шынайы түрде бар үрдістер мен құбылыстардың логикалық, информациялық және графикалық құрылымын жасау, яғни объектілерді жеңілдетілген түрінде бейнелеу. Моделдеу – түп нұсқаның зерттеушіні қызықтыратын қажетті жақтарының дәлме-дәл көшірмесін түсіру арқылы зерттеу.

Моделдеу көп аспекті зерттеу әдісі болғандықтан оны қолдану шексіз. Оның негізгі міндеті: ұқсастық негізінде түп нұсқаның қажетті жақтарының дәлме–дәл көшірмесін, аналогін жасау. Ол ұқсас болса да, түгелдей қайталамауы керек, егер қайталанса онда моделдеудің мәні жойылады.

В.П.Беспальконың пікірінше, моделді құрастыру - арнайы аналогтарды жасау жолымен нақты бар жүйені материалды немесе ойша ұқсатуды іске асыру. Бұл жағдайда аналогтарда осы жүйенің ұйымдастыру және жұмыс істеу принциптері көшіріледі [209].

«Модел» ұғымының мәнін анықтауда М.К.Мамардашвили: «эмпирикалы түрде байқалатын шындықтың барлық толып жатқан қасиеттері мен байланыстары тізілетін сияқты, олар бұл жағдайда тек ғылыми жолымен алынады, адам оларға қатысты зерттеуші болады», - деп атап көрсетеді [210].

Теориялық зерттеулерінде көрсеткендей, «модел» ұғымын В.А.Штофф былайша сипаттайды: «Ойша елестетілген немесе материалды жүзеге асырылған жүйе, ол зерттеу объектісін бейнелей отыра немесе қайта жаңғырту арқылы, оның орнын басуға қабілетті болады, бұл жағдайда оны қарастыру бұл объект жөнінде бізге жаңа ақпарат береді».

Әдіснамалық тұрғыдан модел ұғымына анықтама беруде Б.А.Глинский, Б.С.Грязнов, Б.С.Дынина және Е.П.Никитина т.б зерттеулер жүргізген [211].

Американдық философ М.Вартофскийдің көзқарасында моделді болашақ әрекетке бағдарланған прототип деп атауды ұсынады. Яғни, модел ретінде кейбір мәнді ғана емес, осы мәнді анықтайтын әрекет тәсілін көреді. Бұл мағынада моделдер - мақсаттарды іске асыру және сонымен қатар, осы мақсаттарды іске асыратын инструменттер. Модел бір мезгілде мақсатты ескереді және оның жүзеге асуын кепілдейді [212].



В.А.Штофф өз еңбегінде салыстыруды көрсетуде педагогикалық энциклопедияда моделдеуді бір жағынан, табиғи немесе әлеуметтік шындықтың белгілі үзіндісінің моделдерге-аналогтарға объектілерді зерттеудің әдісі ретінде, ал екінші жағынан нақты бар нәрселер мен құбылыстардың немесе құрастырылатын объектілердің моделін құрастыру және қарастыру үрдісі ретінде анықтайды.

Ал, педагогика және психология түсіндірме сөздігінде моделдеу әдісі бірнеше топқа бөлінеді. Олар белгілерді моделдеу (бейнелік, математикалық, сөздік және т.б.), бағдарламалық моделдер (блок-жүйе, алгоритм, эвристика және т.б.), заттық моделдеу (бионика). «Әрбір нақты жағдайда модел өзінің рөлін түпнұсқаға ұқсас болғанда ғана дұрыс орындай алады» [213].

Моделдеудің біртұтас педагогикалық үрдісі жүзеге асырудың маңызды бөлігі зерттеуші-мұғалім үшін моделдеу зерттелінетін құбылыстың идеалдық моделін қайта жасаудың тәсілі болады. Практик-мұғалім үшін моделдеу іс-әрекетінің мақсатына сәйкес, оның жағдайын өзгерткісі келетін белгілі бір педагогикалық құбылысты немесе үрдісті тұтасымен ойша (алдын-ала) қайта-құру тәсілі болады. Басқаша айтқанда, моделдеу мұғалім үшін педагогикалық теория мен нақтылы практикалық іс-әрекет арасындағы бөлік.

Ю.А.Конаржевский моделдеуді: «объектіні жанама түрде практикалық немесе теориялық пайдалану әдісі, бұл жағдайда бізге керекті объект тікелей зерттелмейді, керісінше, танылатын объектімен белгілі объективті сәйкестілікте тұратын көмекші немесе жасанды жүйе (квази объект) пайдаланылады, ол танымның белгілі кезеңінде оның орнын ауыстыра алады және оны зерттеуде сол моделденетін объекті жөнінде ақпарат бере алады» деп анықтайды [214].

А.З.Зак моделдеу әрекетін: «қарастыратын объектіні басқамен, сол үшін арнайы жасалған үлгімен орын ауыстыру» деп қарастырады. Осы белгілеулерден кейін, «педагогикалық модел» ұғымын былайша көрсетуге болады: педагогикалық модел педагогикалық жүйенің нақтылы феноменінің жинақтап қорытындыланған, ұсынылған және моделдеу объектісі жөнінде жаңа білім бере алатын, педагогикалық зерттеу объектісінің маңызды құрылымдық-функционалдық байланысын бейнелеп көрсетуі [215]. Модел таным объектісінің орнын басатын және ол туралы ақпарат көзі болып табылатын материалдық жүйе деп түсіндіріледі. Моделдер зерттеу мақсатына байланысты әр түрлі принциптермен классификацияланады. Солардың ішінен ортақтары ретінде келесілерді көрсетуге болады:

- таным процесінде қолдану мақсаты бойынша классификациялау принципі;

- түпнұсқа туралы ақпараттың орындалу әдісі бойынша классификациялау принципі;

- адамның оларды жасау барысында қатысу дәрежесіне қарай классификациялау принципі.

Таным үрдісінде моделдер әр түрлі функцияларды орындайды. Олар кейбір құбылыс немесе теорияның интерпретациясын түсіндіруде құрал ретінде қызмет көрсете алады. Ғылыми зерттеулердегі үлкен мәні моделдің болжаушы

(эвристикалық) функциялары болып табылады. Модел жиі теорияны шындыққа тексеру мақсаттарына да қызмет жасайды. Моделдің алуан түрлі функцияларын жалпылай отырып, оның бас гносеология функцияларын көрсетуге болады: модел - бұл мәлімет көзі; модел - бұл өнер - білімнің бекіту құралы.

Педагогикалық зерттеулерде моделдеу өте күшті құрастыру құралы болып келе жатыр. Моделдеудегі басты артықшылық - мәлімет ұсынысының бүтіндігі. Моделдеу синтетикалық бағытқа негізделеді. Бүтін жүйелерді мүшелейді және олардың жұмыс жасауын зерттейді. Дидактикада моделдеуді келесі маңызды есептердің шешімі үшін қолданады:

- оқу материалының құрылымын оңтайландыру;
- оқу барысының жоспарлауын жақсарту;
- танымдық қызметті басқару;
- оқу-тәрбиелік үрдісті басқару;
- диагностикалар, болжаулар, оқытуды жобалау [216].

Моделдеу - жемісті әдіс. В.Ф.Шариповтың пікірінше, модел негізінде үш пайдалы мақсаттарға қызмет көрсетеді [217]. Эвристикалық - жаңа заңдардың табылуы, белгіленуі, жаңа теориялардың құрастырылуы және алған мәліметтердің интерпретациясын классификациялау үшін керек. Есептеуіш – моделдер арқылы есептеуіш мәселелердің шешімдерін шешу. Эксперименталды – эмпирикалық тексеру (верификация) болжамын осы немесе басқа моделдерді операция жасау арқылы мәселенің шешімін табу. Моделдеу түрлі функциялар атқарады: эвристикалық, прогностикалық, прагматикалық. Моделдеу нәтижелеріне қойлатын талаптар: біріншіден, модел қарапайым, ыңғайлы болуға тиіс, екіншіден, объектінің жақсаруына мүмкіндік туғызу керек. Негізіне келесідей талаптар алынады: 1) толықтығы, адекваттылығы, эволюциялығы; көп көлемді өзгерістерге енгізу, әлеуметтік объектіні, құбылысты, үрдістердің көшірмесін жасау, 2) шамамен абстрактілі болуы, бірақ алынатын нәтиже пайдалы болуға тиіс, 3) белгілі уақыт шеңберінде өтуі. Моделді бағалаудың әртүрлі критерилері бар: жаңалықтың көрінісі (интуитивтік көрініс, жазбаша сапалық, көрнекілік имитация, жүйелік көрсету).

Сонымен, моделдеу – зерттеу объектісі өзімен ұқсастық қатынастағы басқа бір объектімен алмастырылатын зерттеу әдісі. Бірінші объект тұпнұсқа болады да екінші объект оның моделі болады. Зерттеуші моделді зерттеп, алған нәтижелерін ұқсастық және үйлестік заңы бойынша тұпнұсқаға көшіреді. Модел мен тұпнұсқа арасында белгілі бір ұқсастық болу керек. Мұндай ұқсастық зерттеушінің моделді зерттеу кезінде алған ақпараттарын тұпнұсқаға көшіруге мүмкіндік береді, ал көшіру үшін ұқсастықтың талдау мен жинақтау сияқты әр түрлі формалары қолданылады. Моделдің физикалық табиғаты тұпнұсқаның физикалық табиғаты сияқты болу керек (тұпнұсқаның толық көшірмесі болған модел, модел бола алмайды). Моделдің тұпнұсқадан айырмашылығы оны зерттеу оңай, алайда оның бойында моделге де, тұпнұсқаға да тән негізгі сипаттары мен өлшемдері болуы қажет. Модел ұқсастық ретінде тұпнұсқа, оны жетілдіру, қайта құру және оны басқару туралы

білімді зерттеу, сақтау және кеңейту үшін қолданылады. Моделдеуде логикалық, физикалық, математикалық, заттық, белгілік болады. Моделдің түрін таңдау таным зерттеу объектісінің күрделілігіне байланысты.

Абай атындағы ҚазҰПУ жанындағы Психология ҒЗИ профессор Ж.Ы.Намазбаеваның жетекшілігінде қазақстандық ғалымдармен білім алушы жастардың психологиялық денсаулығы ерекшеліктерінің эксперименталдық зерттеуі жүргізіліп, психологиялық дені сау тұлғаны дамытудың моделі мен технологиялары ұсынылған. Сонымен қатар студенттерді тиімді психологиялық сүйемелдеудің және денсаулық сақтаушы технологиялардың енгізілу жағдайлары көрсетілген [218].

Аталған еңбекте психологиялық денсаулықтың күшейтілу мен сақталу қағидасы психологиялық-педагогикалық әсерге байланысты интегративті болып табылады. Яғни, бұл қағиданы ұстану адамның өмір салтын жақсарту мақсатынан айнымай, өзінің бейімделу қорын сақтау және арттыру механизмін жетілдіруге әкеледі. Оқушы жастардың психологиялық денсаулығын зерттеп, автор өз моделін жетілдіріп, ұсынады. Бұл моделде қалыптасқан тұлғаны «субъект-субъект» және «субъект-объект» қарым қатынасындағы, іс-әрекеттегі белсенді субъект ретінде қарастырады. Тұлға әлеуметтену жағдайында тәрбиелеуге мақсатталған іс-әрекетте дамиды, яғни, тұлғаның дамуы және тәрбиесі оның табиғи нышандарымен, әлеуметтік ортасымен, оқыту жағдайымен, адамдармен ынтымақтастығы және оқушының өзінің оқу-танымдылығымен анықталады. Дамыған және тәрбиелі тұлғаның бойынан позитивті өзгерістер байқалады. Атап айтсақ, зияткерлі-танымды, эмоционалды, қажеттілік аясында және әлеуметтік қарым-қатынас жағдайындағы көрсеткіштерін сапалы және сандық түрде арнайы жабдықтардың көмегімен белгілеуге болады.

Осыған орай, профессор Ж.Ы.Намазбаеваның жетекшілігімен Психология ҒЗИ қызметкерлерімен жетілдірілген үш блоктан тұратын білім алушы жастардың психологиялық денсаулығын кешендік дамыту моделі жетілдірілді (Сурет 1).

Сонымен, біз тұлғаның психологиялық денсаулығы мәселесі бойынша негізгі ғылыми көзқарастарды сипаттап, қазіргі кезеңдегі психологиялық денсаулықтың түсініктерін, студенттердің психологиялық денсаулығы мәселесінің жағдайын талдай отыра, отандастарымыз анықтаған білім алушы жастардың психологиялық денсаулығын дамыту моделін негізге алып, студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының құрылымдық-мазмұндық моделін ұсынамыз.

Біздің ұсынып отырған құрылымдық-мазмұндық моделіміз келесі бөлімдерден тұрады: мақсатты, әдіснамалық және теориялық негіздер, компоненттер, студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту факторлары, шарттары және болжамды нәтиже.

Моделде көрсетілгендей, «Студенттердің психологиялық денсаулығы» ұғымын жүйелі, кешенді анықтауда келесі құрылымдар анықталып, 4 компонентті қамтыған құрылым және көрсеткіштері нақтыланды:

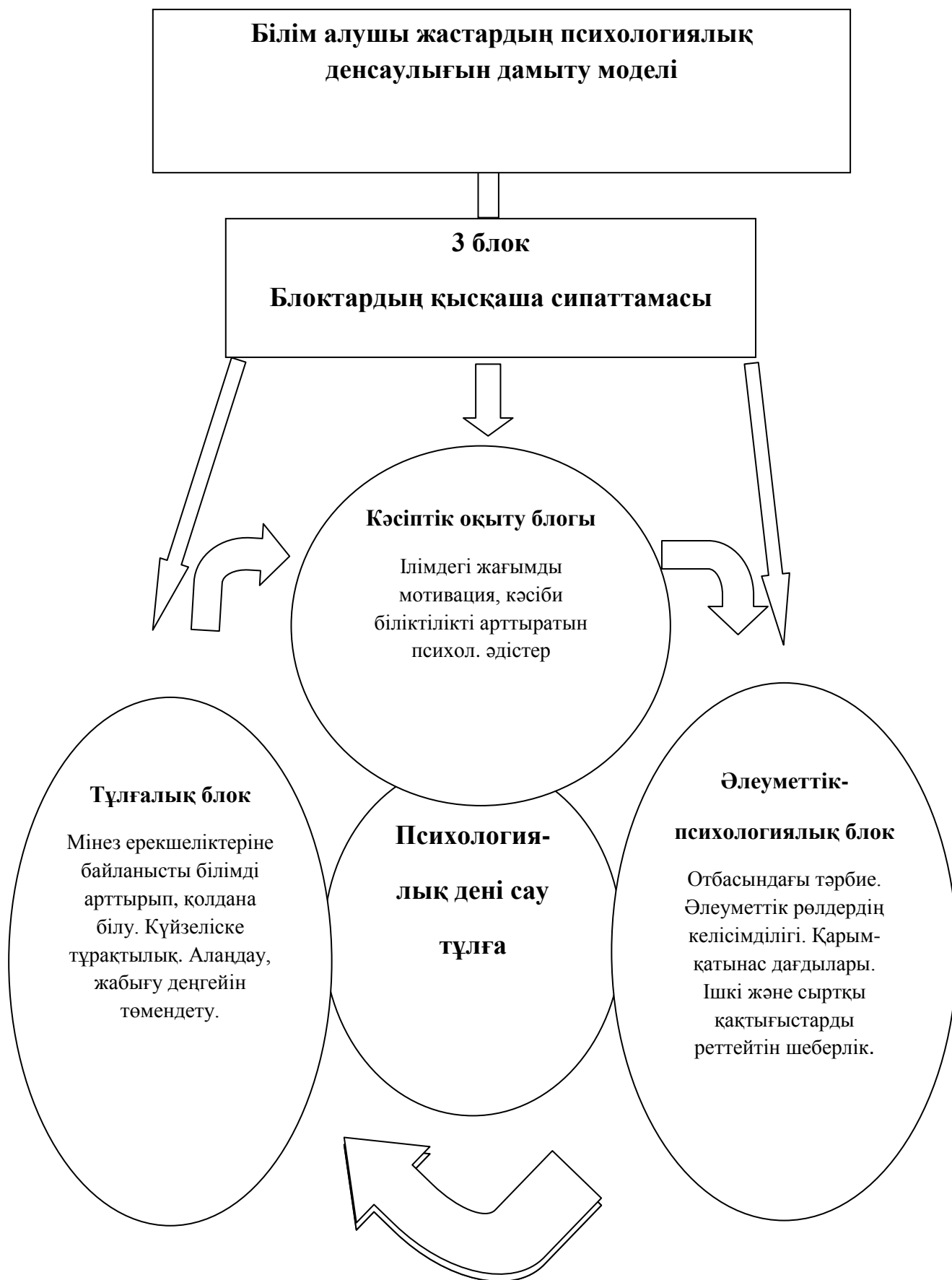
1) *интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті*: невротизация, стреске төзімділік, бейімділік қабілеті, мазасыздану;

2) *рефлексиялық бөлім* - өзін-өзі бағалау мен субъективтік бақылаудан тұрады;

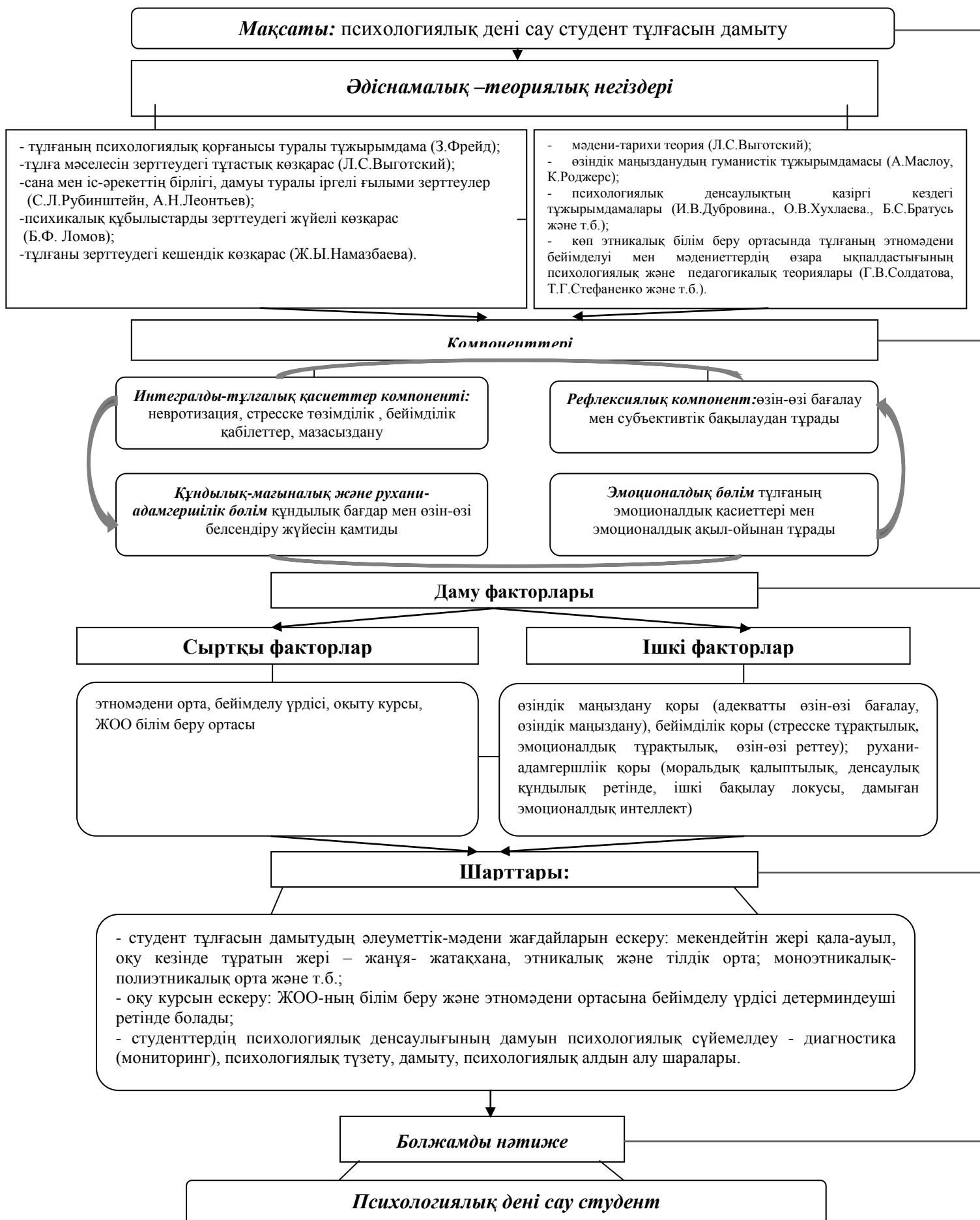
3) *құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік бөлім* құндылық бағдар мен өзін-өзі белсендіру жүйесін қамтиды;

4) *эмоционалдық бөлім* - тұлғаның эмоционалдық қасиеттері мен эмоционалдық ақыл-ойынан тұрады (Сурет 2).

**1 сурет** - Профессор Ж.Ы.Намазбаевамен жетілдірілген үш блоктан тұратын білім алушы жастардың психологиялық денсаулығын кешендік дамыту моделі



**Сурет 2 – Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының құрылымдық-мазмұндық моделі**



Келесі ретте, ұсынылып отырған студенттердің психологиялық денсаулығының құрылымының компоненттерінің анықтамаларына тоқтап өтелік.

**1. Интегралды - тұлғалық қасиеттер компоненті.** Интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті күрделі көрсеткіштердің жиынтығының және жеке дара сипаттамалар синтезінің өнімін білдіреді. Жалпы алғанда интегралдық қасиеттер психологиялық денсаулықтың мәнді ерекшеліктерін көрсетеді. Оларға невротизацияның, стресске төзімділік, бейімдік қабілеттерінің, мазасызданудың деңгейлері жатады.

*Невротизация* – невроздарға бейімдік; мазасызданудың жоғары деңгейімен және эмоционалдық дистрестің басқа да белгілерімен сипатталатын, невроздың жеңіл формасы. Невротизацияның жоғары деңгейінде (абсолюттік шама бойынша жоғарғы теріс баға) әр түрлі жағымсыз уайымдарды (мазасыздық, қобалжу, тынышсыздық, алаңдау, ашулылық) тудыратын және айқын көрінетін эмоциялық қозғыштық байқалуы мүмкін. Ондай адамдардың жігерсіздігі, қалауларының қанағаттанбауымен байланысты әсерлер қалыптастырады. Олардың менмендік тұлғалық бағыттылығы жағымсыз соматикалық түйсіктерінің ипохондриялық тұрақтандыруға деген бейімділігінен көрінетіндей, дәл солай өзінің тұлғалық кемшіліктіріне шоғырланудан байқалады. Бұл өз кезегінде, жеке олқылықтар сезімін, қарым-қатынастың қиындауын, әлеуметтік жасқаншақтық пен тәуелділікті қалыптастырады. Невротизацияның төмен деңгейінде (абсолюттік шама бойынша жоғарғы оң баға) эмоциялық тұрақтылықтың және негізгі әсерлердің (тыныштық, оптимизм) эмоционалдық тұрақтылығы мен жағымды фоны көрсетілген. Өз қалауларын жүзеге асырудағы оптимизм мен бастамашылдық, қарапайымдылық өзінің абыройын, әлеуметтік батылдықты, тәуелсіздікті, қарым-қатынастағы жеңілдікті қалыптастырады [219].

*Стресске төзімділік* - адамға едәуір интеллектуалдық, еріктік және эмоционалдық жүктемелерді (артық жүктемелерді) бастан кешуге мүмкіндік беретін, кәсіби іс-әрекеттің ерекшеліктерімен шартталған, қоршаған ортадағылардың іс-әрекеттеріне және өз денсаулығына зиян келтірмейтін тұлғалық қасиеттер жиынтығы [220].

*Бейімдік қабілеттер* – бұл тұлғаның бейімділік мінез-құлқының табыстылығы мен сапалық өзгешеліктерінде байқалатын, тұлғаның жеке-психологиялық ерекшеліктері. Бейімдік қабілеттер мінез-құлықтың өзгеруі мен тұлғаның әлеуметтік ортаға қатынасын анықтайды [221].

*Мазасыздық* – адамның үнемі немесе жағдайға байланысты байқалатын жоғарғы тынышсыздық күйіне келуін, емтихан сынақтарымен немесе жоғарғы эмоциялық және басқа да себептермен пайда болаған физикалық жүктемелермен байланысты, ерекше әлеуметтік жағдайларда қорқыныш пен мазасыздықты сезіну [222].

**2. Рефлексиялық компонент.** Психологиялық денсаулықтың рефлексиялық құрамы тұлғамен өзін-өзі бағалауынан байқалады. Рефлексиялық механизм тұлғаның өзгеру негізінде жатыр. Алайда егер өз-өзіне деген қатынас

өзгермесе, онда субъектінің іс-әрекетінде, мінез-құлқында да өзгерістер болмайды.

Рефлексияның тұлғалық механизмдері өз дамуының нәтижесі ретінде субъектінің өзін-өзі бағалауын санайды. Субъектінің өзін-өзі бағалауы – тұлғаның өз-өзіне назар аударғандығы ретінде субъектінің рефлексиялық қабілеттерінің дамуындағы өлшенетін бір көрсеткіштері болып табылады [223].

*Өзін-өзі бағалау* - өзін-өзі тану әдіснамалық тұрғыда өзіне ең жақын болып келетін кең ауқымды мәселелерді қамтитын салаға, адамдардың бірін-бірі тану психологиясына бағынады. Автордың пікірінше, өзін-өзі тану үшін әлеуметтік перцепция аймағында жүзеге асатын процестер мен механизмдер маңызды болып табылады. Психологиялық зерттеулер көрсеткендей, тұлғаның өзі туралы пікірі оның өз іс-әрекетін реттеудің маңызды тірегі болады. Адекватты өзіндік бағалау арқылы адамның өз жетістіктерін шынайы бағалауы негізінде өнегелік жайлы сұрақтар теориялық-эмпирикалық деңгейде зерттелген. Өзіндік бағалау - өзіндік сана сезімдердің бірлігі, тұлғаның қасиеттеріне, сапасына деген қатынасы. Өзіндік бағалауға икемділік, орнықтылық, адекваттылық (жағымды, теріс) сияқты сипаттамалар тән болады [224].

*Субъективтік бақылау деңгейі* – әр түрлі өмірлік жағдайларды бақылаудың жеке ерекшеліктері. Субъективтік бақылау деңгейі, тұлғаның белгілі инварианттығын игергенімен, жағдай күрделі немесе жеңіл, жағымды немесе жағымсыз және т.б. болса да, соған байланысты өзгеріп отырады. Субъективтік бақылау деңгейі өзінің әрекеттерін сезінумен және бағалаумен, өз қадірін сезінумен, болып жатқанға жауапкершілікпен, өзін-өзі құрметтеумен, өзін-өзі реттеумен, тұлғаның дербестілігімен және жетілгендігімен байланысты. Субъективтік бақылаудың төмен деңгейімен, адамдар өздерін өзімшіл, тәуелді, батылсыз, шынайы емес, жалтақтаушы, ашуланшақ түрінде сипаттайды. Субъективтік бақылауы жоғары деңгейдегі адамдар өздерін, керісінше, мейірімді, тәуелсіз, табанды, әділ, қабілетті, жылы шырайлы, адал, дербес, шырқы бұзылмас деп санайды [225].

**3. Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті.** Адамның құндылық-мағыналық ортасы, тұлғаның өмірлік маңызды тұжырымдамасын анықтайтын және оның барлық басқа да көріністерін өзіне бағындыратын жоғарғы инстанция болып табылады. Біз психологиялық денсаулықтың тұлғаның құндылық-мағыналық ортасымен байланысы туралы, құндылық және өмірлік маңызды бағдарлар жүйесіндегі тұлғалық денсаулық жөнінде, оның өмірге мән мен құндылық беретін ішкі қор ретінде айта аламыз. Бұл компонентке біз *құндылық бағдарлар мен өзін-өзі белсендендіруді* енгіздік.

*Құндылық бағдарлар* – стратегиялық өмірлік мақсаттар мен жалпы дүниетанымдық бағдарлар ретінде қабылданатын, адам санасындағы құндылықтардың көрінісі. Бұл құндылық бағдарлармен ұғынылатын және іштей қабылданған оның материалдық және рухани құндылықтары, өмір және іс-әрекет жағдайларын олардың субъективтік маңыздылығымен қабылдауға деген бейімдік.



Құндылық бағдарлар мінез-құлықты реттеуде және шешім қабылдауда тірек ұстанымдар болып табылады.

М.Рокич құндылық-мақсат пен құндылық-құралдарды дәстүрлі салыстырудың негізінде құндылықтардың барынша жалпы бөлінуін жүргізеді. Сәйкесінше, ол құндылықтардың екі тобын көрсетеді:

- мазмұндық құндылықтар – жеке және қоғамдық пікірлер тұрғысынан, жеке тіршілік етудің қандай да бір соңғы мақсаты, оған талпынуға тұрады деген сенім;

- құралдық құндылықтар - жеке және қоғамдық пікірлер тұрғысынан, қандай да бір іс-әрекеттер бейнесі кез келген жағдайларда, ең қолайлы болып табылатындығына деген сенім. Терминалдық құндылықтар, құралдық құндылықтарға қарағанда барынша тұрақты сипатқа ие [226].

*Тұлғаның өзін-өзі белсендіруі* өзін-өзі реттеу үрдісінің адаммен басқарылуын, тұлғамен өзінің өмірлік мәнді және құндылық бағдарларының түсінуін болжайды. Психологиялық денсаулық бұзылған жағдайда өзін-өзі белсендіру стратегиясы тіршілік әрекеттің тапшылығы жөніндегі пайда болатын түйсіктердің қайта құрылуына бағытталады және адамды алдына қойылған мақсаттары мен өмірлік жоспарларын жүзеге асыруға ұмтылдырады.

«Өзін-өзі белсендіру – бұл өзінің түпкі табиғатыңды толығырақ тану және қабылдау, тұтастыққа, бірлікке деген үздіксіз талпыныс немесе тұлғаның ішкі синергиясы ретінде әлеуеттік мүмкіндіктерді, қабілеттер мен таланттарды, өзінің миссиясын, тағдырдың жазғанын және т.б. үздіксіз жүзеге асыру». Сонымен қатар, өзін-өзі белсендендіру «таланттарды, қабілеттерді, мүмкіндіктерді және т.б. толық пайдалану» деп анықталады. Кейін өзін-өзі белсендендіру ұғымы, адамның кемелденудегі жетістігі ретінде, ал өзін-өзі белсендендіру жағына қарай даму мен қозғалыс *тұлғалық денсаулық* деп нақтыланды [227].

**4. Эмоционалдық компонент.** Эмоция (фр. *emotion*, лат. *epoveo* - толғану) - адам мен жануарлардың сыртқы және ішкі тітіркендіргіштер әсеріне реакциясы; қоршаған ортамен қарым-қатынас негізінде пайда болатын көңіл-күй. Эмоция организмнің әр түрлі қажетсінулерге қанағаттануына (*ұнамды эмоция*) немесе қанағаттанбауына (*ұнамсыз эмоция*) байланысты. Адамның жоғары әлеуметтік қажетсінулері негізінде пайда болатын тұрақты эмоция. Эмоцияның жоғары түрі адамның іс-әрекетінің өнімді болуына мүмкіндік туғызады.

К.Изардта он екі эмоцияны қамтыған дифференциалдық эмоциялар шкаласы (DES-IV) ұсынылған: қуаныш, қызығушылық, таңдану, мұң, ашу, аутоагрессия, қысылу, жиіркенушілік, жек көрушілік, қорқыныш, ұялу, айыптылық. Изардтың теориясында эмоциялар ұйымдастырушы және мотивациялық үрдістер ретінде ұғынылады және әрбір базалық эмоцияға бірегей түрткі беруші, бейімделуші қасиеттер қосылады. Нақты бір тұлғаға тән эмоциялар кешені сәйкес іс-әрекеттерге беталысты анықтайды. Оның мінез-құлқымен, бейімдік мүмкіндіктерімен тікелей байланысты болады.

*Эмоционалдық интеллект* (англ. Emotional intelligence) – адам өмірінің эмоционалдық саласын тиімді ұғыну қабілеті. Эмоциялар мен қатынастардың эмоциялық астарын түсіну, өз эмоцияларын қатынастар және мотивациямен байланысты міндеттерді шешуде қолдану. ЭИ төмендегілерді қамтиды:

- эмоцияларды қабылдау және білдіру
- эмоция арқылы ойлау тиімділігін арттыру
- өзінің және өзгелердің эмоцияларын түсіну
- эмоцияларды басқару [228].

Жоғарыдағы компоненттерді анықтағандықтан, біз студенттердің психологиялық денсаулығын тәжірибелік-эксперименталды зерттеуге бағытта, әрбір компонентті бірнеше әдіспен талғап іріктедік.

Студенттердің психологиялық денсаулығының құрылымдық-мазмұндық моделінің келесі бөлімі - даму факторлары. Яғни қазіргі кезеңдегі студенттерінің психологиялық денсаулығы дамуына сыртқы (этномәдени орта, бейімделу үрдісі, оқу курсы, ЖОО білім беру ортасы) және ішкі (өзіндік маңыздану қоры адекватты өзін-өзі бағалау, өзіндік маңыздану; бейімділік қоры: стреске төзімділік, эмоционалдық тұрақтылық, өзін-өзі реттеу; рухани-адамгершілік қоры: моральдық қалыптылық, денсаулық құндылық ретінде, ішкі бақылау локусы, дамыған эмоционалдық интеллект) факторлар әсер етеді.

## **2.2 Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының психологиялық-педагогикалық шарттары**

Еліміздің әлемдік білім кеңістігіне толығынан кірігу білім беру жүйесін халықаралық деңгейге көтеруді талап етеді. Білімді мамандардың көбеюі Қазақстанның дамыған елдер қатарына енуінде маңызды орын алады. Кәсіби білімді, батыл, болашаққа сенімді жас маман дайындау жоғарғы оқу орнының талабының бірі. Университет қабырғасында, студенттік кезеңде болашақ маман қалыптасады. Студенттерді оқытудың негізгі мақсаты кәсіби білім беру. Оқытудың мазмұны-мақсатталған педагогикалық процесс. Бұл студенттердің ғылыми және қолданбалы білімін кәсіби әрекетте іске асырудағы қажетті тұлғалық қасиетін, ойлау қабілетін, шығармашылығын, белсенділігін дамытып, оқу-танымды әрекетін ұйымдастырып, студентті ынталандыру. Жоғарғы білім адам психикасына, оның жеке басының дамуына үлкен әсер береді. Оқу орнында білім алу кезінде жағымды жағдайлар болғанда студенттерде психиканың барлық деңгейлерінің дамуы өтеді. Олар адам саналылығының бағыттылығын анықтайды. Жеке адамның кәсіби бағыттылығын сипаттайтын ойлау қоймасы болып қалыптасады.

Осыған орай психологиялық денсаулықтың дамуы студенттердің болашақ мамандардың жетілуінде орасан орын алатыны сөзсіз.

Біз зерттеу жұмысымызда студенттердің психологиялық денсаулығын дамытуда психологиялық дені сау студент болу нәтижесін көздеп, келесі шарттарды ұсынамыз:

- студент тұлғасын дамытудың әлеуметтік-мәдени жағдайларын: мекендейтін жері қала-ауыл, оқу кезінде тұратын жері – жанұя- жатақхана, этникалық және тілдік орта; моноэтникалық-полиэтникалық орта және т.б.ескеру;

- оқу курсы ескеру - ЖОО-ның білім беру және этномәдени ортасына бейімделу үрдісі детерминдеуші ретінде болады;

- студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын психологиялық сүйемелдеу - диагностика (мониторинг), психологиялық түзету, дамыту, психологиялық алдын алу шаралары.

Қазақстан - көп ұлтты мемлекет. Қазіргі уақытта Қазақстанда мәдениетке, тілге, ұлтқа, ұлттық мінез-құлыққа көп көңіл аударылып жатыр. Қазақстанда поли және моно ұлт топтары тұрады. Моноға біз бір ұлт өкілдерін жатқызамыз, олардың салт-дәстүрі, әдет-ғұрпы, мінез-құлқы, қабілеттері, мәдениеттері тағы басқаларды жатады. Поли топтар - көптеген ұлттардың қосындысы, яғни олардың да, әдет-ғұрпы, салт-дәстүрі, мәдениеті тағы басқалары.

Қазіргі уақытта біздің полиэтникалық қоғамда өтіп жатқан экономикалық, әлеуметтік-саяси, мәдени, демографиялық және басқа да процестер елімізде өмір сүріп жатқан барлық халықтардың ұлттық сана сезімдерінің көтерілуімен түсіндіріледі. Жеке бір адамның және тұтас этностың этникалық сана сезімінің деңгейі, көп ұлтты қоғамның әлеуметтік-психологиялық және атмосферасын белгілі бір мәнді дәрежеде анықтайды.

«Әлеуметтік мәдени орта» термині өз бойында үш түрлі ұғымды үйлесімді жинақтап тұр. Олар «әлеуметтік», «мәдени» және «орта» феномендері. Алғашқысы қоғамда қалыптасқан әлеуметтік жүйелер, оның құрылымдық мағынасымен (институттармен), екіншісі, қоғамдық элементтер жиынтығынан тұрып, оның қоғаммен қатынасын айқындайды [229, 116-124].

Біздің ойымызша, барлық адамға қатысты әлеуметтік жүйелер жиынтығы бір жағынан мәдениетпен қоса қарастырылады. Осы үш ұғымның әлеуметтік-мәдени орта құруы оны екі маңызды аспектіде көруге мүмкіндік береді: әлеуметтік орта және мәдени орта көруге мүмкіндік береді.

Әлеуметтік ғылымдардағы «орта» ұғымы «мәдениет» ұғымының нақтылығын білдіре отырып, ортадағы табиғи және әлеуметтік жағдайлардың жиынтығынан тұрады. Тек қана нақты ортада ғана белгілі бір уақыт аралығындағы жағдайлар мен өзгермелі, жылжымалы құбылыстарды зерттеп, байқауға болады. Әлеуметтік-мәдени ортаға бейімделуі мәдениет аралық байланыстар процесіндегі жүріс-тұрыс образдарын, құндылықтарды және жаңа нормаларды игеру арқылы жүзеге асатын жаңа мәдени ортамен сәйкестікке жету және өзгеру процесі ретінде түсіндіріледі және бірінші жағынан, жаңа мәдени қауымдастыққа интеграциялану деңгейінде көрінетін, екінші жағынан, кемелдену және қанағаттану сезіміне жету процесінің нәтижесі болып табылады.

Мәдени орта - адамдардың өмірі мен қызметін ұйымдастыру формаларының түрлері арқылы анықталатын қоғам дамуының, шығармашылық

күштердің және адам қабілетінің тарихи нақты деңгейінің ортасы. Мәдени ортаға адамдардың бұрынғы ата-бабалары жасап кеткен материалдық және рухани құндылықтар да кіреді; адамдар қызметінің заттық нәтижесінен (машиналар, құрылыстар, өнер туындылары, т.б.) ғасырлар бойы қалыптасқан ұлттық және этностық ерекшеліктерінен, сондай-ақ, адамзат тірлігінде қолданылатын адамдардың күші мен қабілеттерінен (білімі, икемі, әдеті, интеллект деңгейі, эстетикалық дамуы, дүниетанымы, басқа адамдармен қарым-қатынас жасау тәсілдері мен формалары, мораль және құқық нормалары, табиғатқа көзқарасы және т.б.) тұратын адамдар өмірінің материалдық- рухани сферасының ортасы мәдени орта саналады.

В.Г.Крыськоның пікірінше [230], адамың ұлттық – психологиялық ерекшеліктері өзгешелікке негізделетін фундамент іспеттес, өйткені ол қайсыбір ұлт өкілінің мінез-құлқы мен қылықтарының негізін құрайды. Әртүрлі этнос өкілдерін оқыту олардың ұлттық психикасының ерекшеліктерін ескеруді талап етеді., Өйткені олар меңгерілген білімдердің игерілуіне, қабылдануына, студенттердің педагогикалық үдеріске тиімді иекмделуіне ықпал етеді. Автордың есептеуінше, нақты ұлттық қауымдастық өкілдерінің оқу және тәрбие ықпалдарын қабылдауының ұлттық ерекшеліктері тәрбиелік шаралар мазмұнының өзгешелігімен, олардың әртүрлі ұлт өкілдері мен халықтардағы тарихи тәжірибесі мен педагогикалық іс –әрекетінің ескерілуі мен тұлғаға ықпалы, қайсыбір ұлт өкілдерінің оқу тәрбие шараларына бейімделу ерекшеліктері педагогикамен қатар этнопсихологияның негізгі міндеттері ретінде анықталады.

Этномәдени орта басқа құрылымдардан басқа этностың ділі мен дәстүрлеріне негізделген тәрбиелік бағдарлармен ұсынылады. В.Г.Крыськоның айтуынша ұлттық психологияның көптеген ерекшеліктері қоғамдық және мәдени өмірдің оларға тән өзгешелігімен түсіндіріледі. Мысалы, қазақтардың туысқандық байланыстары өте берік. Қандас адамдардың ортасы үлкен міндеттерді жүктейді. Қазақтар үшін: үлкендерді сыйлау (ата –анасын, әжелерін, аталарын, жасы үлкен туыстарын, педагогтарды), әлеуметтік ортаға бағдарлану, көмек көрсетуге даярлық, қонақжайлық жалпы іс–әрекетті, атап айтқанда оқу –кәсіби әрекет пен мінез –құлықты реттейтін құндылық бағдарды қалыптастырады. Студент оқуда қиындықтарды бастан кешірген, бағдарламаны меңгере алмаған жағдайда, оның туысқандарының алдында өзін өте кінәлі сезіну сезімі кернейді. Тіпті студент академиялық үлгермеушіліктен оқудан шығып қалған жағдайды жасыру деректері де орын алуы мүмкін. Бірінші курстың көптеген студенттері сәтсіздіктердің алдындағы мазасыздықты кешіріп стресс, невротизация күйінде көрініс береді. Сондай-ақ, қазақ студенттерінің туысқандарының қолдауына бағдарланым, дербеслік пен тәуелсіздікте кем екендігін байқауға болады.

Сонымен қатар, студенттердің психологиялық дені саулығының шарты болып тілдік орта да қарастырылады. Тіл когнитивті қарым-қатынас қызметінің нейтралды құралы емес екендігі белгілі. Тілдің символдық және әлеуметтік мәні бар. Оны көптілді қоғамда тілдің ұжымдық сәйкестілік пен ұлттық

құндылықтардың сақтаушысы ретіндегі қызметінен анық көруге болады. Тілдің символдық маңызы оның ұлттық, мемлекеттік, азаматтық сәйкестіктердің негізгі белгісі екендігінде» [231]. Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуындағы маңызды шарттың бірі - оқу курсы ескеру.

А.Р.Ерментаеваның атап өткен жоғары мектептегі оқыту процесінің тиімділігін анықтайтын сыртқы критерийлері студенттердің психологиялық денсаулығының ЖОО-нда білім алуындағы ролін айқын көрсетуде. Олар:

- студенттердің оқу жағдайына әлеуметтік-психологиялық бейімделу дәрежесі;
- жастардың өздері таңдаған мамандық бойынша кәсіби іс-әрекетті меңгеруі мен оған бейімделу деңгейі;
- болашақ мамандардың өз бетінше білім деңгейін жетілдіруінде қарқындылықтың артуы;
- білімділіктің деңгейі;
- кәсіби шеберлікті меңгеру деңгейі;
- жастардың білім жетілдіруге әлеуметтік, физикалық мүмкіндіктері мен даярлығы [232].

Студенттік өмір көп жағдайларда студенттік ортамен, түрлі көңіл көтеру іс-шараларымен байланыстырылады. Көптеген студенттер үшін бұл өмір жеңіл және алаңсыз болып көрінеді. Басқа біреулері үшін бұл кезең, бейімделуді қажет ететін, өмірдегі кезекті бір өзгеріс. Студенттер жас және сондықтан да жастық шаққа тән түрлі мәселелерді бастан кешеді. Алайда олар ересек болуы да мүмкін. Онда оларға студент жасындағы қызықты кезеңмен рахаттануға кедергі болатын аса көп жауапкершіліктер жатады. Оларда сабаққа шоғырлануға бөгет жасайтын жеке мәселелері болуы ықтимал. Қандай жағдай болса да, жоғары оқу орнында білім алу – көптеген студенттер үшін күйзеліс кезеңі болып табылады.

Алғашқы курстарда студенттік ұғым пайда болады, ақыл-ой әрекетінің ұжымдастырудың дағды-үйреністері қалыптасады, таңдалған кәсіпке сәйкестік сезіледі, тұрмыстың бос уақытының және еңбектің оптималды тәртібі жасалынады, жеке адамның кәсіби мәнді қасиеттеріне өзіндік тәрбиелеу мен өзіндік жасалулар бойынша жұмыс жүйелі түрде орнығады.

Г.С.Никифоров студенттік кезең, өзінің денсаулығына жанашырлықпен қарауды жоққа шығаратын, өмір сүру стилінен көрініс табатын эмоционалдық күйзелістердің алуан түрлілігімен сипатталады деп қараған. Өз денсаулығының қамын ойлау әдетте, аға буынға тән болғандықтан, жастар оны «қызықтырмайтын және жалықтыратын іс» деп бағалайды [233]. Осы арада өздерінің физикалық және психикалық ресурстарының шексіз деп ойлағандықтан, олардың босансуға және демалуға деген қабілеттері де шектелген. Жаңа әлеуметтік ортаға белсенді ену кезеңі, құрбы-студенттер тобында қабылданып, жоғарғы мәртебеге иеленуге бағытталған іс-әрекеттерден байқалады. Бұл жерде денсаулықтың алдын алуға үнемі жатпайтын, әр түрлі құралдар да (никотин, алкоголь, наркотиктер) қолданылады. Өз құрбыларының

арасынан өзінің орнын табу талпыныстары көбінесе тәуекелді мінез-құлықпен, қалай болса да өз қадірін арттыруға деген ұмтылыспен байланысты болады.

Егер студентті 18–20 жастағы тұлға ретінде қабылдаса, бұл кезең студенттің өнегелі және эстетикалық сезімдерінің белсенді дамуына, мінез-құлқының қалыптасуы мен тұрақтануына, есеюдің әлеуметтік рольдерінің (азаматтық, кәсіптік, еңбек және т.б.) толық кешенін меңгеруіне байланысты. Бұл жаста «экономикалық белсенділік» басталады. Демографтардың пайымдауынша, осы кезеңде адамның дербес өндіру қызметі, еңбек биографиясының басы және отбасын құруға құлшынысы басталады. Бір жағынан мотивацияны түрлендіруі, барлық бағалы бағыттар жүйесін құру болса, екінші жағынан мамандыққа үйрену жолындағы арнайы қабілеттіліктерді қарқынды ұйымдастырады. Бұл жас негізінен мінез-құлықпен ақыл-ойдың қалыптасу кезеңдеріне сәйкес келеді.

Студенттің әлеуметтік-психологиялық бейнесін сипаттайтын және оқудың табыстылығына әсер ететін факторларды екі категорияға бөлуге болады: оқу орнына студентпен бірге келгендер және оқу процесі кезінде пайда болғандар: оларды басқаруға болады. Бірінші категорияға дайындық деңгейі, оқуға деген қарым-қатынас, оқу орнының мақсаттары туралы хабардар болуы, кәсіби болашақ туралы көз-қарас жатады. Бұл категорияға жататын факторлар бірінші курс студентінің «мен қайда келдім» және «қоршаған орта қандай» екендігін түсінгісі келген кездегі бейімделу этапында қызмет атқарады. Уақыт өте келе бірінші категориядағы факторлардың әсері әлсіреп, екінші топтағы факторлар шешуші рольді атқарады. Олар оқу процесін ұйымдастыру, оқыту деңгейі, студентпен оқытушының қарым-қатынас түрі.

Студенттік шақ интеллектуалдық және физикалық күш дамуының оптимумының көпшілігіне қол жеткізілуімен де ерекшеленеді. Бірақ осы мүмкіндіктерімен олардың жүзеге асырылуының арасында қайшылықтар кездесіп жататыны да рас. Жоғарғы оқу орнына түсу жас адамға өзінің қабілет-мүмкіндіктеріне сенімін нығайтады, толыққанды және қызықты өмірге үмітін жалғайды. Сонымен қатар екінші және үшінші курстарда жоғарғы оқу орнын, мамандықты, кәсіпті таңдаудың дұрыстығы туралы сұрақтың кездесуі де жиі байқалады [234].

Жоғарғы оқу орнына келіп түскеннен бастап болашақ мамандарға әлеуметтік қабылданған нормаларға жағымды қатынас, адамның өз мүмкіндіктерін шынайы бағалау сияқты жеке адамға тән қасиеттер дамиды.

Студенттің табысты іс-әрекетіне қажетті жағдай - ішкі дискомфортты сезінуді жоғалтатын және қоршаған ортамен қайшылықтың болуының алдын алу. Ол үшін таңсық болған оқу орнындағы оқу ерекшеліктерін меңгеру болып табылады.

И.П. Павловтың ашқан психо-физиологиялық құбылыс динамикалық стереотип негізін құрайтын көпжылдық әдеттегі жұмыс стереотипінің күрт өзгеруі кейде жүйке тозулары мен стресстік реакцияларға әкеледі. Сол себепті бұрынғы стереотиптің күрт өзгеруімен байланысты бейімделу (адаптация)

кезеңінің салдарынан алғашқы уақыттарда салыстырмалы түрдегі төменгі үлгерім және қарым-қатынастағы қиыншылықтарға әкелуі мүмкін [235].

Бірінші курстардың оқу орнына бейімделу үрдісіне орай жүргізілген көптеген зерттеулер келесідей негізгі қиындықтарға жіктеледі екен: кешегі мектептің ұжымындағы оқушылардың оның өзара көмегі мен моральдік қалауының кетуімен байланысты жағым-сыз күйзелістер; кәсіпті таңдаудағы мотивацияның белгісіздігі, оған жеткіліксіз психологиялық даярлық, мінез-құлық пен іс-әрекетті психологиялық өзіндік реттей алмаушылық, оның күнделікті бақылауға ашылуын педагогтардың талап етуі, жаңа жағдайда еңбек пен демалыстың оптималды тәртібін қарастырып іздеу жұмыс пен өзіндік қызметті реттеу, әсіресе үй жағдайынан жатақханаға ауысу кезінде, соңғысы өзіндік жұмысқа дағдының болмауы, конспект жасай алмау, алғашқы еңбек көздерімен, сөздіктермен, анықтама сілтемелермен жұмыс жасай алмаушылық.

Аталған әртүрлі қиыншылықтардан студенттің шығуы өзіне байланысты. Оның кейбіреулері объективті құрыла алмайтын, енді біреулері субъективті сипатта және әлсіз даярлықта, болуымен, сондай-ақ мектеп және жанұя тәрбиесіндегі ақаулармен байланысты.

Зерттеушілер бірінші курс студенттерінің оқу орнының жағдайына бейімделуінің үш түрін көрсетеді. *Формальды бейімделу*, студенттердің жаңа ортаға, жоғарғы мектеп құрылымына, ондағы оқыту мазмұнына және оның талаптарына қатысты:

1) қоғамдық бейімделу, яғни, бірінші курс студенттерінің топтық ішкі бірігуі және жалпы алғанда топтардың басқа студенттермен қосылу үрдісі;

2) дидактикалық бейімделу, жоғарғы мектепте студенттердің оқыту жұмыстарының түрлері мен әдістеріне байланысты бейімделу [236].

Студенттердің үлгерімді оқуы көптеген факторларға тәуелді. Олардың ішінде ең бір маңыздысы деп В.А.Воронский, ақыл-ой әрекетінің көрсеткіші ретіндегі интеллектуалдық дамуы мен таным процесстерін реттеуші қызмет атқаратын зейін деп анықтайды [237].

Көпшілік бірінші курс студенттері алғашқы кездері өзіндік оқу жұмысындағы дағдылардың болмауынан үлкен қиындықтарды басынан кешеді. Олар дәрісті конспектілей алмайды, оқулықтармен жұмысты, алғашқы бастаулардан білімді тауып, іздестіре алмайды. Үлкен көлемді ақпаратты қорытындылай алмайды. Өз ойын нақты және анық айтып бере алмайды. Бірінші курс студенттерімен негізгі жұмыс міндеттерінің бірі өз беттік жұмыстың рационализациялау мен оптимизациялаумен оларды таныстыру болып табылады. Студенттердің өздік жұмысын семинар, практикалық және зертханалық сабақтары арқылы бақылайтын жұмыс түрлерінен кейбір студенттер тарапынан сәйкес талаптарды орындаудан қашып және оған енжарлық танытулары да байқатады. Мамандарды даярлаудың сапасын көтерудегі үлкен резервтер студенттер білімін бақылауды жүзеге асыруға жол ашады. Емтихандық сессияларда үлгерімдікті бақылау жүйесі студенттердің тек сол кезде ғана дайындалып, кейіннен ұмытуға себепші болатын жағдайы ғана. Студенттердің кітаппен жұмыс жасау, бүкіл семестр бойына жүйелі түрде

дайындалмауы кездейсоқ емес. Бірінші курстың көптеген студенттері кеше ғана мектептегі мұғалімдерінің назары мен қамқорлығына үйренген олар оқу орны жағдайында алғашында дискомфортты сезінеді. Олардың жоғарғы оқу орнындағы жаңа іс-әрекеттері ол жауапкершілікті тәуелді қатынастардың сапалы өзгеше жүйесі. Онда ең бірінші орынға өз мінез-құлқын өз бетімен реттеу қажеттілігін, өз ісі мен тұрмысының ұйымында бостандық дәрежесінің болуы қойылады.

Әр студенттің бейімделу үрдісі әр түрлі жүреді. Еңбек стажы бар жас адамдар студенттік өмірмен тұрмысқа жеңіл және тез бейімделеді, ал кешегі оқушылар академиялық жұмысқа жақсы бейім. Студенттік топтың міндеті жалпы оптималды іс-әрекет үшін жағдай жасау. Әдетте барлық оқу орындарында бірінші курстықтарды оқу орны жағдайына бейімдеуге көмектесетін арнайы іс-шаралар жүйесі жоспарланады. Маңыздырақ іс-шаралар қатарына «Студенттерге арнау», «Мамандыққа кіріспе» курсының оқытылуы, алдыңғы қатарлы мұғалімдер мен бірінші курс студенттерінің сөз сөйлеуі, бақылау, бағалау шаралары жатады».

Студенттердің әр курстардағы дамуы бірнеше сипатқа ие. Бірінші курс ұжымдық өмірдің студенттік түрлеріне кешегі абитуриентті үйрету міндетін шешеді. Студенттердің мінез-құлқы конформизмнің жоғарғы деңгейімен ерекшеленеді. Бірінші курстағы студенттер де өз рөлдеріне дифференциацияланған қадам жоқ. Екінші курс студенттердің оқу әрекетіндегі ең қысым түсетін оқыту мен тәрбиелеудің барлық түрлері жедел араласады. Студенттер жалпы дайындықты алады, олардың мәдени сұраныстары мен қажеттіліктері қалыптасады. Берілген ортаға бейімделу үрдісі негізінен аяқталған деп саналады. Үшінші курста мамандандырудың басталуы, ғылыми жұмысқа қызығушылықтың күшеюі студенттің кәсіби қызығушылығының тереңдеуі мен ары қарай дамуының бейнеленуі ретінде көрінеді. Мамандануға табанды қажеттілік жеке адамның жан-жақты қызығушылықтары аумағының таралуына жиі әкеліп соғады. Әдетте, жоғарғы оқу орнындағы жеке адамның қалыптасуының түрлері мамандану факторымен анықталады. Төртінші курстың оқу іс-тәжірибесі кезінде мамандықпен бірінші рет нақты танысуы. Студенттер мінез-құлқын арнайы дайындықтың рационалды түрлері мен жолдарын интенсивті іздестіру керек. Студенттердің мәдениет пен көпшілік өмір құндылықтарын асыра бағалайды оқу орнын жақында тәмәмдау перспективасы болашақ іс-әрекет түрін нақты тәжірибелік қағидалары қалыптасады. Жұмыс орны, материалдық және жанұялық жағдаймен байланысты т.б. одан әрі өзекті бола бастайды жаңа құндылықтар пайда болады. Студенттер біртіндеп оқу орнының ұжымдық өмірінен алшақтай бастайды.

Үшінші және төртінші, кей жағдайда екінші курстарда өмірлік серігін іздеу маңызды рөл атқарады. Бұл да студенттердің қоғамдық іс-әрекеті мен үлгеріміне әсер етеді. Қарама-қарсы жыныс өкіліне қызығушылық студенттер мінез-құлқы мен ақыл-ойында мәнді орынды иеленеді. Интимдік қарым-қатынастар өзін жақсы көрсетуге, жұмыста көңіл-күй, шығармашылық белсенділік тудыратыны жиі кездеседі десек те, Г.Ю. Любимованың ойына



жүгінсек эмоционалды өзара қарым-қатынастарда агрессия мен махаббат өзара әрекеттесе рөл ойнайды [238].

Студенттің жеке басының психологиялық дамуы қарама-қайшылықтардың пайда болуы мен шешілуі, сыртқының ішкіге ауысуы, өзіндік серпіліс, өзімен белсенді жұмыс жасаудың диалектикалық үрдісі. Бұл типологияда жалпы студенттердің кәсіпті таңдау ерекшеліктері, оқу үлгеріміндегі, мамандығына қатынасының айырмашылықтарына, негізгі қызығушылықтарына, қарым-қатынасы, бос уақытын өткізу ерекшеліктеріне баса назар қойылған. Оқытудың сәттілігі оқытылу сияқты адамның психикалық қасиетімен анықталады. Бұл түсініктің негізін адамның жеке бас ерекшеліктері (бейімділік, жеке адамның тұрақтылығы мотивациялар тығыздығы және басқалар) және оның барлық интеллектуалдық потенциалы құрайды [239].

Қорыта келе, студенттердің үлгерімі тек арнайы қабілеттер мен жалпы интеллект дамуына ғана емес, сонымен бірге, қызығушылықтар мен мотивтер, мінез қырлары, темперамент, жеке адам бағыттылығы, оның өзіндік санасына да тәуелді. Жеке адамның бағыттылығына, оның материалдық және рухани қажеттіліктері кіруі мүмкін. Осы қажеттіліктер өзінің қанағаттануын күтеді және құмарлық, еліктеу, тілек ету, талпыныс, эмоционалды күйлерді тудыратыны хақ. Ал осылардың себебінен студент белсенділік танытуға мәжбүр болады. Жеке адамның потенциалды мүмкіндіктерін жұмылдырудың маңызды шарты оның қандай да бір іс-әрекет түріне бағыттылығы мен белсенділігі болып табылады. Адам үшін ең мәнді нәрсе сайып келгенде оның іс-әрекетінің мотивтері мен мақсаттары ретінде орын алады. Студенттің жеке басындағы негізгі қажеттіліктерінің бірі қарым-қатынас қажеттілігі. Қарым-қатынаста студенттер өзгелерді ғана емес өзін де танып-біледі. Әлеуметтік өмірдің тәжірибесін меңгереді. Студент дамуы мен іс-әрекетінде әлемдік көзқарасы қоршаған ақиқат дүниеге көзқарасы, наным-сенімдер жүйесі де қомақты рөлге ие. Студенттің мінез-құлқы мен әрекетіндегі айқын ерекшеліктер темпераментіне де тәуелді. Сондай-ақ, студенттердің іс-әрекеттерінде олардың мінезі де көрініс береді. Мінез адамның салыстырмалы тұрақты психикалық құрылымы, оның жүріс-тұрысына әсер ететін қырлар жиыны.

Студенттердің психикасының ерекшеліктерін қарастыра отырып, олардың психологиялық дені сау болуындағы шарттардың бірі-оқу курсы ескеру екендігі әбден мүмкін.

Зерттеуіміздің ең маңызды шарты: ол студенттерге кешенді түрде психологиялық сүйемелдеу – психологиялық диагностика (мониторинг), психологиялық түзету, дамыту, психологиялық алдын алу шаралары.

Психологиялық сүйемелдеу жұмыстың келесі бағыттарынан тұрады: психодиагностика, психологиялық әдістермен түзету және дамыту, студенттердің психологиялық денсаулығының психологиялық алдын алу шаралары.

Психодиагностика - қазіргі кезде студенттердің психологиялық денсаулығын диагностикалаудың жолдары белсенді түрде іздестірілу үстінде.

Кейбір авторларда предикторлар деп аталатын - психологиялық сенімділіктің, эмоционалдық тұрақтылық пен күйзелістің дамуына бейімділіктің негізін салушы факторлардың жеке-типологиялық сипаттамалары көрсетіледі [240, 241].

Басқа ғалымдармен психологиялық денсаулықтың патогенетикалық және саногенетикалық өлшемдері белгіленеді. Әсіресе, В.А. Ананьевпен адамның бейімдік-компенсаторлық өлшемдерінің психодиагностикасы бойынша құнды практикалық нұсқау ұсынылған [242].

Физикалық, психикалық және әлеуметтік деңгейлердегі денсаулықтың (психикалық күйлердің, денсаулықтың тұлғалық аспектілерінің, сонымен қатар психикалық өзін-өзі реттеу әдістерінің көмегімен денсаулықты сақтаудың аспектілерінің; кәсіби іс-әрекетте денсаулықты психологиялық қамтамасыз етудің) диагностикасына арналған денсаулық психологиясы бойынша практикум құнды практикалық басылым болып табылады. Практикумда бұрыннан белгілі және мақұлданған әдістермен қатар, тәжірибе сабақтарының авторларымен жетілдірілген өзіндік әдістер де ұсынылған.

Психодиагностикалық зерттеудің бағдарламасын жасағанда біз келесі қағидаларды басшылыққа алдық:

- егер психологиялық денсаулық тұлғаның жүйелік сипаттамасы ретінде болса, онда психодиагностикалық процедуралар психологиялық денсаулықтың әр түрлі құрамдас бөліктерін қамтуы қажет;

- психологиялық денсаулықтың өлшемдері жүйесінде жағымды және жағымсыз түрлері белгіленеді.

Студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту, сақтау, түзету және алдын алуға байланысты жұмыстар, студенттерді психологиялық сүйемелдеу үрдісін ұйымдастыруын болжайды. Психологиялық сүйемелдеу – қажетті психологиялық жағдайларды мақсатты түрде жасау арқылы және студенттердің ішкі тұлғалық әлеуетіне сүйене отырып, олардың тұлғасының мотивациялық, интеллектуалдық, эмоциялық, коммуникативтік, құндылық-адамгершілік салаларындағы сипаттамаларын зерттеудің, қалыптастырудың және түзетудің тұтас үрдісі. Соның нәтижесінде студент тұлғасының тұтастылығы мен кешенді оңтайландыруы жүзеге асады.

ЖОО студенттерінің психологиялық сүйемелдеуінің негізгі бағыттары – психодиагностика (психологиялық денсаулықтың мониторингі), психологиялық әдістермен түзету, психологиялық тренинг, психологиялық алдын алу шаралары.

*Психодиагностикалық диагностика* – студенттің тұтас психологиялық жағдайы туралы немесе қандай да бір жеке психологиялық қасиеті жөнінде психологиялық диагноз қою немесе білікті шешім қабылдау. Психодиагностикалық зерттеудің негізгі кезеңдері бар: мәліметтер жинақтау; мәліметтерді қайта өңдеу және түсіндіру; шешім шығару (психологиялық диагноз) және психологиялық болжам жасау.

Психодиагностиканың типтілік міндеттеріне төмендегілер жатады:

1) сыналушының бойында қандай да бір психологиялық қасиеттің немесе мінез-құлық ерекшелігінің бар екендігін анықтау;

2) белгілі бір сандық және сапалық көрсеткіштерде сол қасиеттің байқалуы мен оның даму деңгейін анықтау;

3) қажет болса, сыналушының зерттелетін психологиялық және мінез-құлықтық ерекшеліктерін сипаттау;

4) сол қасиеттердің әр түрлі адамдарда көрінуі мен оның даму дәрежесін салыстыру [243, 244].

*Психологиялық әдістермен түзету* – психологиялық әсер етудің арнайы құралдарының көмегімен, оңтайлы үлгіге сәйкес келмейтін, психологиялық дамудағы ерекшеліктерді түзетуге бағытталған психологиялық көмектің бір түрі; сонымен қатар – құбылмалы өмірлік жағдайларға адамның бейімделуі мен әлеуметтенуін арттыру үшін, қажетті психологиялық қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған іс-әрекет. Психологиялық әдістермен түзету ықпалдары төмендегідей болуы мүмкін: сендіру, иландыру, қуаттандыру. Жеке және топтық психологиялық түзетулерді ажыратады. Жеке психологиялық түзетуде психолог клиентпен оңаша, бөтен адамдардың қатысуынсыз жұмыс жүргізеді. Топтықта – мәселелері ұқсас бір топ клиенттермен жұмыс бірге өтеді, оның тиімділігіне адамдардың бір-біріне өзара әрекеттестігі және өзара әсер етулері арқылы жетуге болады [245].

*Психологиялық кеңес беру* – студенттерді мазалайтын мәселелерді алдын ала зерттеудің негізінде, сонымен қатар клиенттердің өздерін және олардың қоршаған ортадағы адамдармен өзара қатынастарын зерттеу негізінде, кеңес және ұсыныстар беру түріндегі практикалық психологиялық көмектің көрсетілу формасы. Арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас үрдісі арқылы студентте қосымша психологиялық күштер мен қабілеттерді белсендіруге болады, олар өз кезегінде, өмірлік қиын жағдайлардан шығудың жаңа мүмкіндіктердің табылуын қамтамасыз етуі ықтимал.

*Психологиялық тренинг* – кейбір тұлғалық қасиеттерді дамыту мақсатымен топтық психологиялық жұмыстың белсенді әдістерін қолдануға бағдарланған практикалық психологияның саласы. Әлеуметтік-психологиялық тренингтің негізгі әдістері – әр түрлі үйлесім мен түрлендірулердегі топтық пікірталас және рөлдік ойындар. Топтағы адамдардың саны – әдетте 7-ден 15 адамға дейін, сабақтың жалпы циклының ұзақтығы – бірнеше күннен бастап айларға дейін. Қатысушылардың кездесуі күнделікті немесе сирек болуы мүмкін (аптасына бір-үш рет). Жеке кездесудің ұзақтығы – бір жарым сағаттан бастап үш және одан да көп уақытқа дейін. Нақты міндеттердегі, негізгі пайымдаулардағы екпіндердің айырмашылығы және әдістемелік түрлендірулер тренинг формаларының алуандылығына әкеледі. Ерекше белгілі түрлері: мінез-құлықтық тренинг, сезімталдық тренингі, рөлдік тренинг, видеотренинг және т.б. Практикалық психологтармен тренингтердің әр түрлі мақсаттарға арналған нұсқалар ұсынылады [246, 247, 248] Психологиялық сүйемелдеу үрдісінде психологиялық сауығудың технологияларын қолданған маңызды.

*Өзін-өзі реттеу* – бұл сөздің күші (аффирмация), ойдағы бейнелер (визуализация), бұлшықет тонусы мен тыныс алуды басқару арқылы адамның өз-өзіне әсер ету жолымен жететін, өзінің психоэмоционалдық күйін басқару. Психикалық өзін-өзі реттеу – ол ағзаның жан-жақты іс-әрекеттерін, оның үрдістерін, реакциялары мен күйлерін мақсатты түрде реттеуге арналған психикалық өзіне өзі әсер етуі [249].

Көңіл күйді өздігінен реттеу әдістерінің басты ерекшелігі болып, адамға өз көңіл күйін өзгерту бойынша арнайы іс-әрекетті жүзеге асыруға мүмкіндік беретін, адекватты ішкі шараларды қалыптастыруға деген бағыттылық саналады. Өзіміздің күнделікті өмірімізде біз көбінесе жеке тәжірибемізде қалыптасқан, бізге толқуларды жеңуге, жұмыс ырғағына тезірек кіруге, барынша босаңсуға және демалуға мүмкіндік беретін тәсілдер жиынтығын пайдаланамыз. Бұл тәжірибе әр түрлі халықтардың кез келген көп ғасырлық мәдениетінде көрініс тапқан. Олардың ішінде айқын көрінетін үйретуші және тәрбиелеуші сипатқа ие, көңіл-күйді өздігінен реттеудің тәсілдері мен құралдарының бүтін жүйелері құрылған. Психологиялық өзін-өзі реттеу әдістері – өзінің көңіл күйін басқарудың іштей шараларын қалыптастыруға бағытталған үйретуші әдістердің жүйесі. Үйрету жұмыстары арнайы ұйымдастырылған сабақтар циклының төңірегінде тиімдірек жүреді. Өзін-өзі реттеудің қарапайым әдістерін өздігінен зерттеп пайдалануға болады. Өзін-өзі реттеу тәсілдерін кез келген жағдайда қолдануға болады. Өзін-өзі реттеудің нәтижесінде үш негізгі әсер пайда болады:

- тыныштану әсері (эмоциялық қобалжудың жойылуы);
- қайта қалпына келу әсері (шаршау көріністерінің әлсіреуі);
- жандану әсері (психофизиологиялық қабілеттіліктің жоғарлауы).

Уақытымен жасалған өзін-өзі реттеу ерекше психогигиеналық шара болып табылады. Ол шектен тыс қобалжудың қалдық құбылыстарының жиналуына жол бермейді, күш-қуатты толық қалпына келтіруге мүмкіндік береді, іс-әрекеттің эмоциялық фонын тұрақтандырады және эмоцияларды бақылауға көмектеседі, сонымен қатар ағза ресурстарының жұмылдырылуын күшейтеді.

*Психикалық көңіл-күйді өздігінен реттеудің* табиғи тәсілдері бар, оларға жататындары: күлкі, жымию, әзіл; жақсы, жағымды нәрсе туралы ойлау; күн сәулесіне (нақты немесе ойша) шомылу; таза ауаны жұту; керілу, бұлшықеттерді босаңсыту сияқты түрлі қимылдар; пейзажды бақылау; бөлмедегі гүлдерді, суреттерді, адамға басқа да жағымды немесе қымбат заттарды қарастыру; және т.б.

Алайда мұндай шараларды қобалжыған немесе шаршаған кезде қолануға болмайды. Аталған жағдайларда келесідей талаптарға жауап беретін өзін-өзі реттеудің арнайы әдістерін: меңгеруге жеңіл; психологиялық және медициналық білімі жоқ мамандарға түсінікті, психика мен денеге олардың әсер ету механизмдері ұғымды; жұмыс уақыты бойы, жұмыс орнында пайдаланылатын; қарсы көрсеткіштері жоқ; орындалуға көп уақытты қажет етпейтін (экспресс-әдістер); жеке мәселелермен жұмыс жасау үшін

пайдаланылатын; арнайы жабдықтар мен орынды қажет етпейтін пайдаланған маңызды.

Бүгінгі күнде өзін-өзі реттеудің негізгі әдістері ретінде келесі реттегілерді санайды: тыныс алу және босансу техникалары, медитациялар, аутотренинг, визуализация, өзін-өзі иландыру, өзін-өзі гипноздау және өзіне-өзі бұйыру, нейролингвистикалық бағдарламалаудың әдістері және т.б.

Н.Е.Водопьянова мен Е.С.Старченковалардың [250] жіктемесінде өзін-өзі реттеудің психотехникалары көрсетіледі. Олар төмендегілерге: сана-сезім мазмұнының өзгеруі – зейіннің басқа іс-әрекет түрлеріне, қоршаған ортадағы заттарға және т.б. ауысуы; физикалық «Менді» басқару–тыныс алуды, қозғалыс ырғағын, сөйлеуді реттеу, денедегі ширығуды түсіру; ресурстық күйлерді немесе позитивтік бейнелерді репродукциялауға; өзінің әлеуметтік «Менін» көрсетуге – мақсат қоя білуге, уақытты басқара алуға, кез келген әлеуметтік жағдайларда өзін-өзі жайлы сезінуге үйретуге; ақыл жетпейтін нанымдармен жұмыс жасауға; позитивтік сендіруге немесе өзін-өзі сендіруге бағытталады.

#### *Аутогендік жаттығу*

Аутогендік жаттығу – ол өзін-өзі сендіру әдісі, мұнда алдымен бұлшық еттертонусын босансытып (релаксация), кейін сол күйінде ағзаның қандай да бір қызметтеріне бағытталған өзіне-өзі сендіру жүргізіледі [252].

Аутогендік жаттығу емдеу әдісі ретінде де, ағзадағы түрлі невроздар мен ауытқулардың алдын алу әдісі ретінде де қарастырылады. Ол психогигиенаның ықпалды шарасы бола алады және іс-әрекеттің қиын жағдайларында әскери қызметкердің психикасын басқарудың тиімді құралы да бола алады.

*ЖОО студенттерінің психологиялық денсаулық психопрофилактикасының бағыттары:*

- ЖОО-дағы білім беру үрдісі субъектілерінің психологиялық денсаулығы туралы ақпараттандыру бойынша ЖОО оқытушыларымен жұмыс жасау. Мұндай жағдай, бір жағынан, білім беру үрдісінің тұлғалық бағдарлануын оқытушылармен қадағалау арқылы қамтамасыз етіледі; екінші жағынан, оқытушылардың жеке эмоционалдық көріністерін диагностикалау арқылы, өзінің ойын эмоциялық тұрғыда білдіруі және тұлғааралық қатынастың рефлексиясы арқылы қамтамасыз етіледі.

Психологтардың белсенді қатысуы төмендегілерді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді:

- ЖОО-да студенттердің бейімделуін, оқудан тыс іс-әрекетті психологиялық тұрғыда сауатты ұйымдастыруға үйретуді, ЖОО-да оқуға бейімделу кезінде бірінші курс студенттерін сүйемелдеуді және оларға көмек көрсетуді, әсіресе, студенттік топта, оқытушылармен тұлғааралық өзара қарым-қатынас жасау дағдыларын қалыптастыруда, сенімділік, ұжымшылдық сезімдерін және т.б. дамытуда;

- психологиялық көмекті қажет ететін студенттерге жеке ұсыныстар жасау, мұндай студенттерде өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту;

- тәлімгерлермен, сонымен қатар ЖОО-ның оқытушылық құрамымен жұмыс. Олардың бойында аудиториядан тыс жұмыстарда студенттерге жеке дара қарау туралы түсініктер қалыптастыру, диалог деңгейінде тұлғааралық өзара әрекеттестік дағдыларын дамыту бойынша жұмыс;

- ЖОО ұжымдарында шиеленіс жағдайларын айқындау, оларды әлсірету немесе болдырмау және қалыпты қатынас орнату бойынша көмек көрсету, жанжалға нақты қатысушылармен арнайы алдын алу жұмыстарын жүргізу;

- ЖОО студенттері мен оқытушыларын олардың психологиялық денсаулықтарын нығайту және ұжымдардағы психологиялық ахуалды жақсарту мақсатымен психологиялық өзін-өзі реттеудің тәсілдеріне үйрету.

Психологиялық денсаулық ауытқуларының алдын алуға қатысуға студенттерде психологиялық дайындықтың қалыптасқандығы:

- студенттермен өзінің эмоционалды-тұлғалық ортасында жеке мәселелердің бар екендігін сезінуі және өзіне көмек көрсетуге дайындық;

- рефлексияның тым болмаса бастамасының болуы, өзін селқос объект емес, керісінше, белсенді өмірлік субъект ретінде сезіну;

- өзінің ішкі әлеміне деген қызығушылықтың болуы және өзін жақсырақ түсінуге тырысу;

- психологтардың тап мұндай жұмыстарына деген қызығушылық (немесе тым болмаса олардың алдында қорқыныштың болмауы) және психологиялық сипаттағы шараларға мақсатты түрде және бірізділікпен қатысуға дайындық;

- ішкі және сыртқы өзгерістердің алдында жеңілмейтін қорқыныштың жоқтығы, өзін-өзі және өзгелерді тану мүмкіндіктерімен байланысты жаңа тәжірибені қабылдауға әзірлік;

- өзіне күш салуға тырысу қабілеті.

Психологиялық сүйемелдеудің бір бағыты ретінде студенттерде психологиялық сауаттылықты қалыптастыру саналады. Психологиялық дайындық, тұлғаның дамуына ортаның жағымсыз ықпалының алдын алу әлеуетіне ие бола тұрып, тұлғаның бағыттылығына әсер етуге мүмкіндік береді. Мұндай дайындықтың негізгі міндеттері төмендегідей:

- тұлғаның психологиялық денсаулығы және оны сақтау жағдайлары туралы түсініктерді қалыптастырумен байланысты ғылыми психологиялық білімдер жүйесін қалыптастыру;

- өзінің тұлғасына, оны дамытуға позитивті эмоциялық-құндылықты көзқарастың маңыздылығы туралы түсініктерді дамыту;

- оқытушылар мен студенттердің гуманистік өзара әрекеттестігінің тәжірибесін кеңейту;

- білікті диагностикалық ақпаратқа сүйеніп, әрбір студенттің қызығушылықтары мен жеке қалауларын ескере отырып, оқыту үрдісін психологиялық әдістермен түзету [253].

*Студенттерге психология-педагогикалық әсер етудің тиімділігін арттыру бойынша практикалық ұсыныстар*

Студенттердің жеке тұлғалық ерекшеліктерін білудің және ескерудің негізінде және олардың психологиялық денсаулықтарын жақсарту үшін,

оқытушы әрбір нақты жағдайда талап етілетін психология-педагогикалық ықпалдарды таңдап және оларды жүзеге асыра алады:

1. Студенттердің бір бөлігінде сенімсіздік жағдайларын, шектен тыс мазасыздықты жоюға бағытталған әңгімелесулер. Студенттерді зерттеу барысында, олардың кейбіреулері емтихандағы сәтсіздік жағдайын сессиядан көп бұрын уайымдай бастайтындығы анықталды. Мұндай жағдайлар оқытушылар мен студенттердің айтуынша, көбінесе жауапкершілігі мол, сабаққа ынталы студенттерде байқалады. Мүмкін болатын сәтсіздік туралы мазасыз ойлар оларда әр түрлі жағдайларда пайда болады. Мұндай жағдайлар сабақтан алаңдатады, жинақы болуға, шоғырлануға кедергі жасайды, студенттерді өзіне, өзінің мүмкіндіктеріне деген сенімділіктен айырады.

2. Өзіне сенімсіздігі жоғары студенттерді емтихан жағдайларында қолдау, мадақтау, емтихан алдында олардың мүмкіндіктерін, есте сақтау қабілеттерін, ойлауын төмендететін қорқыныш сезімін жойып; емтихан алдында мұндай студенттерді мадақтап, оларда өз күшіне деген сенімділікті ұялату қажет. Үлгерімі төмен бірқатар студенттерде емтихан жағдайында зейіні, есте сақтау, ойлау қабілеттерінің нашарлайтындығы байқалады (мұндай студенттерді өзін-өзі бағалау мәліметтері бойынша анықтауға болады), олардың мүмкіндіктері күрт төмендейді, білгендері ұмытылады. Сондықтан, шын мәнінде қабілетті студенттердің бағалары төмен болады.

3. Өзіне деген артық сенімділікті жеңуге бағытталған әңгімелесулер (өзін-өзі бағалау деңгейін төмендету). Үлгерімі орташа немесе төмен студенттердің ортасында, өз мүмкіндіктерін тым асыра бағалайтындары да бар. Оларда айқын көрінетін әлді жақтары да, оқуға деген нақты байқалатын қызығушылықтары да жоқ. Олармен қарым-қатынас жасау барысында алдағы келе жатқан сессияның алдында оларда қалыпты алаңдаушылық қалыптастыруға, өз мүмкіндіктеріне сын көзбен қарауды үйретіп, оқу іс-әрекеті жағдайларында олардың өзін-өзі жоғары бағалауға және жайлануға негіз жоқтығын көрсетуге тырысу қажет.

4. Бірінші курс студенттеріне оқудың алғашқы жылдарында олардың оқуға барынша ойын шоғырландырып, сабақтағы жүйеліліктің талап етілетіндігі жөнінде хабардар ету.

5. Селқос студенттермен олардың мінез-құлықтарының жеке таптаурындарын жеңу мақсатында жұмыс жасау. Мұндай студенттер (міндетті түрде төмен қабілеттерімен емес, көбінесе оқуларына мән бермегендер, өз-өздеріне сенімсіз) оқытушыларға немесе топтағы құрбыларына көмекке жүгіне алмайды, сондықтан олар өздеріне түсініксіз деректер жинақтайды. Белсенділік танытуға оларға өз аңғалдығын көрсетіп қою қорқынышы, ыңғайсыздық сезімі бөгет жасайды. Мұндай студенттер өз күштерімен енжар мінез-құлыққа деген дағдыларынан құтыла алмайды. Ол бекініп, таптаурынға айналған. Оларға оқытушының көмегі қажет.

6. Бірқатар студенттерге кеңес ретінде сессия алдында бөтен әуестенулерден бас тарту айтылады. Жеке жұмыс жасау барысында, кейбір нашар немесе орташа оқитын студенттерде достарымен қарым-қатынасқа және оқуға қатысы жоқ істерге өте көп уақыт бөлінетіндігі анықталды.

7. Кейбір студенттерге кеңес ретінде өзінің бойында қызығушылықтардың шашыраңқылығы, сабақтағы жүйеліліктің жоқтығы сияқты жағымсыз қасиеттерді жеңу керектігі көрсетіледі.

8. Төменгі курс студенттеріне олардың араларында оқудың бастапқы кезінде орташа немесе нашар оқып, алайда кейбіреулерінде жоғарғы курстарда ашылатын арнайы қабілеттердің болуы мүмкін туралы хабардар ету. Ол студенттер арнайы емес пәндерге қызығушылықтың жоқтығымен, енжарлықпен ерекшеленуі мүмкін, бірақ айқын көрінетін арнайы қабілеттерге ие болуы мүмкін.

Біз өз моделімізде психологиялық денсаулықтың құрылымын анықтап, компоненттерді талдап өттік. Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының ішкі және сыртқы факторларын және психологиялық-педагогикалық шарттарды қарастырдық. Диссертацияның келесі бөліміне, яғни психологиялық денсаулықтың әрбір компонентіне сарапталған әдістермен эксперименттік жұмысты қарастырудың алдында, психологиялық денсаулықтың теориялық - әдістемелік негізін талдай отыра студенттің психологиялық денсаулығына өз анықтамамызды ұсынамыз.

Студенттердің психологиялық денсаулығы - құрылымы интегралды-тұлғалық қасиеттер, рефлексиялық, эмоционалдық, құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненттерден тұратын, ішкі және сыртқы факторлардың әсерінен жоғары оқу орнында білім беру ортасының жағдайларында дамитын және тұлғалық-кәсібидің табысты жетілуінің шарты болып табылатын психологиялық жүйелі ілім.



### **3 СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ДАМУ МӘСЕЛЕСІНЕ АРНАЛҒАН ТӘЖІРИБЕЛІК- ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЖҰМЫС**

#### **3.1 Студенттердің психологиялық денсаулығы ерекшеліктерін эксперименттік тұрғыда зерттеу жұмысы**

Тәжірибелік-эксперименталды зерттеудің мақсаты ЖОО-ның қазақ және орыс бөлімінің 1 және 3 курс студенттерінің психологиялық денсаулығының ерекшеліктерін зерттеу болып табылады.

##### **Зерттеудің міндеттері:**

1. Студенттердің психологиялық денсаулығының интегралды-тұлғалық қасиеттерін зерттеу: невротизациялық деңгейі, стресске төзімділік деңгейі, бейімділік ерекшелігі, мазасыздану деңгейі.

2. Психологиялық денсаулықтың рефлексиялық құрамын зерттеу: өзін-өзі бағалау, бақылау локусы.

3. Психологиялық денсаулықтың эмоционалды құрамын зерттеу: эмоционалды ақыл-ой даму деңгейін және тұлғаның эмоционалды қасиетінің жүйесін.

4. Психологиялық денсаулықтың құндылық-мағыналық және рухани - адамгершілік құрамын зерттеу: құндылы бағдар жүйесін және өзін-өзі белсендіру деңгейін.

5. ЖОО-ның қазақ және орыс бөліміндегі студенттердің психологиялық денсаулық құрамының даму ерекшеліктеріне салыстырмалы талдау жүргізу.

6. 1 және 3 курс студенттерінің психологиялық денсаулықтарының даму ерекшелігіне салыстырмалы талдау жүргізу.

Қойылған міндеттерге байланысты келесі реттегі зерттеу әдістері таңдалды:

1. Психологиялық денсаулық құрылымына сәйкес келетін 4 компонентті әдістемесін құрайтын диагностикалық әдістеме кешені.

1) интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті:

– Л.И.Вассерманның невротизациялық деңгейін диагностикалау әдістемесі (А қосымша);

– Холмс және Ригенің стресске төзімділік және әлеуметтік бейімділікті диагностикалау әдістемесі (Ә қосымша);

– А.Г. Маклакова, С.В.Чермякинаның «Бейімділік» атты көп деңгейлі тұлғалық сауалнамасы (КТС-Б) (Б қосымша);

– Ч.Д.Спилберг және Ю.Л. Ханиннің мазасыдануды диагностикалау әдістемесі (В қосымша);

2) Рефлексиялық компоненті:

– Н.М.Пейсаховтың нұсқасындағы С.Будассидің шкалалары бойынша өзін-өзі бағалаудың тиімділігі деңгейінің диагностикасы (Г қосымша);

– С.Бажин, А.Эткинд, Е.Голынкинаның (Дж.Роттердің шкаласының негізінде) субъективті бақылау деңгейін анықтау әдістемесі (Ғ қосымша);

3) Эмоционалдық компонент:

– Н.Холдың эмоционалды ақыл-ой деңгейін бағалау әдістемесі (Д қосымша);

– А.Леонованың нұсқасындағы К.Изардтың «Дифференциалды эмоциялар шкаласы» атты әдістемесі (Е қосымша);

4) Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті:

– М.Рокичтің мазмұндық және құралдық құндылықтар тізімін қолдану арқылы студенттердің құндылықтар бағдарының жүйесін айқындау және В.А.Ядовтың тұлғалық диспозициялар бойынша оңтайлылығын бағалау (1995 ж.) (Е қосымша);

– САМОАЛ сауалнамасы (психологиялық денсаулықтың сындарлықпалы ретінде студент тұлғасының өзін-өзі белсендіру деңгейін айқындау үшін арналған) (Ж қосымша);

2. Алынған мәліметтерді өңдеу үшін SPSS 16SS-ң мәліметтерді статистикалық тұрғыда өңдеудің қолданбалы бағдарлама жинағы қолданылды; Спирменнің Rs корреляциялық талдауы, салыстырмалы топ әдістері (эксперименталдық топтың бір уақытта үш топтың арасындағы айырмашылықтың анықтығының критериясы – Крускала-Уоллисаньң Н-критериясы, Манна-Уитнидің U-критериясы, Стьюденттің t-критериясы).

Экспериментке келесі ЖОО-нан таңдалынған сыналушылар, әр түрлі мамандықтағы қазақ, орыс бөлімдерінің 1-3 курс студенттері, барлығы 360 студент қатысты: Алматы қаласындағы Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінен 80 студент: 1 курс қазақ бөлімінен 20 студент, 1курс орыс бөлімінен 20 студент; 3 курс қазақ бөлімінен 20 студент,3 курс орыс бөлімінен 20 студент. Өскемен қаласындағы С.Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінен 80студент: 1 курс қазақ бөлімінен 20 студент, 1курс орыс бөлімінен 20 студент; 3 курс қазақ бөлімінен 20 студент, 3 курс орыс бөлімінен 20 студент. Талдықорған қаласындағы И. Жансугуров атындағы Жетісу мемлекеттік университетінен 120 студент: 1 курс қазақ бөлімінен 30 студент, 1курс орыс бөлімінен 30 студент; 3 курс қазақ бөлімінен 30 студент, 3 курс орыс бөлімінен 30 студент. Семей қаласындағы Шәкәрім атындағы мемлекеттік университетінен 80студент: 1 курс қазақ бөлімінен 20 студент, 1курс орыс бөлімінен 20 студент; 3 курс қазақ бөлімінен 20 студент, 3 курс орыс бөлімінен 20 студент.

Студенттердің психологиялық денсаулығына тәжірибелік-эксперименталды зерттеу жүргізу кезеңінде, диагностика өткізуден 4 бөлімді қамтыған компоненттік құрылым негізінде алынып, психологиялық денсаулықтың даму факторы анықталды [254,255].

### **1 серия нәтижелері**

Л.И. Вассерман әдістемесінің көмегімен жүргізілген невротизациялық деңгейіді зерттеу нәтижесі орыс тобының студенттеріне қарағанда, қазақ бөлімінің студент арасында невротизациялық деңгей жоғары көрсеткішті (екі есе жоғары) көрсетті (Кесте 3) Оқу іс-әрекетіне байланысты бейімделу жалпы әлеуметтік жағдайында болағанымен, студенттер оған әр түрлі дәрежеде көңіл аударады. Невротизацияның жоғары деңгейде болуы жағымсыз уайымдардан

пайда болатын, яғни мазасыздану, алаңдаушылық, ашуланшақтық, абыржу, жеке міндеріне аса назар аудару, қарым-қатынаста қиындықтардың болуы, әлеуметтік жасқаншақтық және тәуелді болу эмоционалды қозғыштықын жоғарлығын айғақтатады. Невротизациясының деңгейі төмен студенттер тобы тұрақты, уайымдау фоны жағымды, ынталы, тәуелсіз, әлеуметтік тұрғыдан батыл болып сипатталады.

Невротизация деңгейі бойынша таңдаулардың арасындағы айырмашылықтарды бағалау үшін U Манна-Уитни критериясы қолданылды. Қазақ бөлімінің 1-курс студенттері 1-курс орыс бөлімінің студенттерінен невротиация деңгейі бойынша көрсеткіштері жоғары екендігі анықталды. U эмп. < U кр., мұндағы  $p \leq 0,05$ . 3-курсқа қарай аталмыш айырмашылықтар жойылып, U эмп. > U кр. тең болды, яғни 3-курс орыс және қазақ бөлімдеріндегі студенттердің арасында нақты айырмашылық байқалмады. 1 және 3 курс қазақ бөлімі мен 1 және 3 курс орыс бөлімдеріндегі студенттердің көрсеткіштері арасынан ұқсас нәтижелер алынды. Жалпы алғанда үшінші курсқа қарай невротиация деңгейінің төмендегенін байқауға болады.

**Кесте 3** - Сыналушылардың невротиация деңгейі бойынша бөлу (Л.И.Вассерманның невротиация деңгейін диагностикалау әдістемесі бойынша %)

Сыналушылар таңдауы	Невротиация деңгейі	
	Жоғары деңгейі	Төмен деңгейі
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	32,7	67,3
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	15,5	84,4
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	18,8	81,2
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	22,2	77,8

1 және 3 курс бойынша нәтижелерді салыстыру барысында аталмыш таңдаудың этномәдени факторы мәнді рөл атқармайтындығы анықталды, үшінші курс студенттерінің көрсеткіштері орыс немесе қазақ бөлімінде оқу бағытына қарамастан теңеледі.

Адамның стресске төзімділігі оның іс-әрекетіне, қоршаған ортасына және өзінің денсаулығына зиянсыз іс-әрекет ету ерекшеліктерімен шарталған интеллектілі, ерік, эмоциялы жүктемелерге шыдауға мүмкіндік беретін тұлғалық қасиетінің жиынтығымен анықталады. Холмс және Ригенің стресске төзімділікті және әлеуметтік бейімделуді диагностикалау әдістемесі бойынша алынған мәліметтер стресске қарсыласу дәрежесінің айырмашылығын көрсетті. Екі таңдауда да студенттердің жартысынан көбісі стресске қарсыласудың орташа табалдырықты дәрежесімен сипатталды. Қазақ бөлімінің арасында студенттердің стресске қарсыласуының төмен деңгейі 9,5% көп екендігі анықталды.

Студент t-критериясының көмегімен эмпирикалық және сынамалы мәндерді салыстырудың негізінде  $|t| > t_{\text{сын.}}(a < 0,01)$  аламыз: 1-курс орыс бөлімі студенттерінің стреске төзімділігі 1-курс қазақ бөлімінің студенттеріне қарағанда жоғарырақ.

Студент t-критериясының көмегімен орыс және қазақ бөлімдерінің 3-курс студенттерінде стреске төзімділік көрсету деңгейінің статистикалық мәнді айырмашылықтардың болмауы бойынша нөлдік болжам қабылданды.

**Кесте 4** - Сыналушылардың стреске төзімділігінің деңгейі бойынша бөлу (Холмс және Риге бойынша стреске төзімділікті және әлеуметтік бейімделуді диагностикалау әдістемесі бойынша % есебінде)

Сыналушылар таңдауы	Стреске қарсыласу дәрежесі		
	Жоғары (150-199)	Орташа (200-299)	Төмен (>300)
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	27,3	50,5	22,2
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	20,0	67,3	12,7
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	27,7	53,3	19
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	28,8	51,1	20,1

Кестеден 1-курс бойынша таңдаулардың арасында стреске төзімділігінің барлық дәрежесі бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтар көрсетілсе, 3-курс бойынша таңдаулардың арасында статистикалық мәнді айырмашылықтар байқалмады. Жастық шақтағы психоэмоционалды бұзылыстар, атап айтқанда мазасыздану – депрессивті бұзылыстар студенттердің оқу және қоғамдық өміріне, сондай-ақ олардың жеке өміріне тікелей ықпал етіп, үлкен әлеуметтік бейімсіздігіне әкеп соғады. Бұл өз кезегінде аталмыш мәселелердің дер кезінде айқындалып, емделуін және алдын алуды талап етеді.

Бейімделу әлеуетінің зерттеу нәтижесінде қазақ-студенттерінің 27,7% бейімделу әлеуеті төмен екендігі анықталды. Бұл көрсеткіш олардың ригидтілігін, қажет жағдайларға бейімделе алмаушылығын білдіреді. Олар жаңа жағдаяттарды қиындықпен кешіреді. Бұл топ студенттерінің жартысы қанағаттанарлық бейімделу әлеуетімен сипатталады. Олардың бейімделудегі жетістіктері сыртқы орта жағдайларына байланысты. Осы топ студенттерінің бестен бір бөлігінің бейімделу деңгейі жоғары болды. Олар жаңа жағдаяттарға жеткілікті дәрежеде жеңіл бейімделіп, жаңа ұжымға жылдам үйреніседі, олардың эмоциялық тұрақтылығы жоғары. Салыстырмалы талдау орыс тілінде білім алатын студенттер санының бейімделу қабілеті 7,7% төмен екендігін көрсетті.

Үшінші курсқа қарай екі бөлімнің де студенттерінің бейімделу әлеуеті артады.

**Кесте 5** - Сыналушылардың бейімділік әлеуетінің деңгейі бойынша бөлу (А.Г.Маклаков және С.В.Чермяниннің МЛО-АМ сауалнамасы бойынша % есебінде)

Сыналушылар таңдауы	Бейімділік әлеуетінің деңгейі		
	Төмен деңгейі	Қанағаттанарлық деңгей	Жоғары деңгейі
Қазақ бөлімінің студенттері	27,7	52,2	20,0
Орыс бөлімінің студенттері	20,0	55,5	24,4
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	19	53,3	27,7
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	20,1	51,1	28,8

Крускал-Уоллис Н-критериясының көмегімен сыналушылардың төрт таңдауындағы зерттелінген белгінің деңгейі бойынша (бейімделу әлеуеті) айырмашылықтарды анықтау міндеті көзделді. Нэмп. < Нсын., мұндағы  $p \leq 0,01$ . Сыналушылардың үш тобы (1-курс орыс бөлімі, 3-курс қазақ бөлімі, 3-курс орыс бөлімі) бейімделу әлеуеті бойынша бір-бірінен ерекшеленбейді.

Сонымен бірге МЛО-АМ сауалнамасының көмегімен адамгершілік нормативтілігі бойынша нәтижелер алынды.

**Кесте 6** - Сыналушылардың адамгершілік нормативтілігінің деңгейі бойынша бөлу (А.Г.Маклаков және С.В.Чермяниннің МЛО-АМ сауалнамасы бойынша % есебінде)

Сыналушылар таңдауы	Адамгершілік нормативтілік деңгейі		
	Төмен деңгейі	Қанағаттанарлық деңгей	Жоғары деңгейі
Қазақ бөлімінің студенттері	10,0	56,6	33,3
Орыс бөлімінің студенттері	13,3	61,2	25,5
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	7,7	53,3	39
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	9	51,1	39,9

Бірінші курс студенттерінің көпшілігінің адамгершілік нормативтілігінің деңгейі орташа екендігі анықталды. Бұл олардың студенттер ортасындағы адамгершілік нормаларының дамығандығын дәлелдейді. Адамгершілік нормативтілігінің көрсеткіші бойынша көрсетілген жоғары деңгейдегі сандық айырмашылықтарды белгілеуге болады: қазақ бөліміндегі студенттердің арасында мұндай студенттер 7,8%-ға жоғары (Студент t-критериясының көмегімен статистикалық мәнді айырмашылықтар белгіленді). Аталмыш сауалнаманы талдау нәтижесінде мұндай студенттер ұжымда өз мәртебесін

шынайы бағалап, жалпыға бірдей қоғаммен қабылданған мінез-құлық нормаларын сақтауға бағдарланатындығы анықталды. Үшінші курсқа қарай екі бөлімде де жоғары деңгейді білдірген студенттер саны жоғарлайды.

Мазасыздануды тұлғаның бітісі ретінде дәл жастық шақта зерттеудің маңыздылығы аталмыш жас шамасында субъектінің интенциялды құрылымының жеткілікті дәрежеде қалыптасатындықтан тұлғалық ұйымшылдылығының тұрақтылығын айтуға болды. Жастық шақта мазасыздану даму дағдарысын анықтайтын феномен болудан қалып, оңтайланады немесе тұлғаның бір бөліміне айналады

Ч.Спилгергер мен Ю.Ханиннің әдістемесін жүргізудің нәтижесінде тұлғалық мазасыздану бойынша келесі нәтижелер алынды. Бірінші курс қазақ бөліміндегі студенттерінің 26,6% және орыс бөлімінің 33,3% тұлғалық мазасызданудың төмен деңгейі тән. Бұл ретте жағдай өзін-өзі бағалау және өзін-өзі сыйлау үшін қауіпті деп қабылданбайды. Мазасызданудың деңгейі төмен болған студенттерге белсенділіктің жандануы, іс-әрекеттің мотивациялық құрылымыдарына көңілдің бөлінуі, қызығушылықтың оянуы, кейбір міндеттерді шешуде жауапкершілік сезімі қажет болуы мүмкін. Орыс бөлімдегі сыналушылардың 22,2% және қазақ бөлімінің 32,2% жағдайлардың жеткілікті дәрежедегі кең аумағын қауіпті деп қабылдау бетбұрысы байқалды, олар жағдайларды әрқайсысына нақты реакциямен жауап береді. Бұл студенттер (тұлғалық мазсыздану деңгейі жоғары) стрестік ықпал ететін жағдайға көбірек және аса назар аударады, яғни әртекті жағдайларда мазасыздану күйінің көрініс беретіндігін болжауға болады, әсіресе оның құзыреттілігіне және абыройына байланысты болса. Сондай-ақ, олар өзін-өзі бағалау мен өмір тіршілік әрекетіне төнген қауіпті жағдайдың кең аумағын қабылдауға бейімді және оған мазасызданудың біршама айқын күйімен назар аударады. Орыс бөлімінің 44,4 % және қазақ бөлімінің 41,1 % студенттеріне тұлғалық мазасызданудың қалыпты деңгейі тән. Бұл студенттер шынайы қауіпті жағдайларды көбінесе бара-бар қалпында қауіпті деп қабылдайды. (№5 кесте).

**Кесте 7 - Ч.Спилгергертің әдістемесі бойынша тұлғалық мазасыздану деңгейінің көрсеткіштері (%)**

Сыналушылар таңдауы	Тұлғалық мазасыздану деңгейі		
	Төмен	Орташа (қалыпты)	Жоғары
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	33,3	44,4	22,2
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	26,6	41,1	32,2
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	34,4	48,8	16,6
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	35,5	46,6	17,7

Ситуативті мазасыздану стрестік жағдайға туындаған эмоцияналды реакция ретінде көрініс беретін күй екендігі белгілі. Біз ситуативті мазасыздану мен оның қарқындылығын белгіледік. Орыс бөлімінің 1-курс студенттерінің 44,4 %-ның ситуативті мазасыздану деңгейі төмен болса, қазақ бөлімінің 1-курс студенттерінің 38, 8 %-ның ситуативті мазасыздану деңгейі төмен екендігі анықталды. Орыс бөлімінің 22,2 % және қазақ бөлімінің 34,5%-нда ситуативті мазасыздану деңгейі жоғары. Ситуативті мазасызданудың қалыпты деңгейі орыс бөлімінің 44,4 % және қазақ бөлімінің 38, 8 % тән.

Студент t-критерінің көмегімен эмпирикалық және сынамалы мәндерді салыстыра отырып,  $|t| > t_{\text{сын.}}(\alpha < 0,01)$  екендігі анықталды: сәйкесінше, альтернативті  $H_1$  болжамы қабылданады: 1-курс қазақ бөлім студенттерінің ситуативті мазасыздануларының деңгейі орыс бөліміндегі студенттермен салыстырғанда біршама жоғары. Тұлғалық мазасыздану деңгейі бойынша да осы тектес нәтижелер алынды. Орыс және қазақ бөлімдерінің 3-курс студенттерінің ситуативті және тұлғалық мазасыздану деңгейінің айырмашылықтары статистикалық маңызды емес.

**Кесте 8** - Ч.Спилгергер мен Ю.Ханиннің әдістемесі бойынша жағдаяттық мазасыздану деңгейінің көрсеткіштері (% есебінде)

Сыналушылар таңдауы	Жағдаяттық мазасыздану деңгейлері		
	Төмен	Орташа (қалыпты)	Жоғары
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	33,3	44,4	22,2
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	26,6	38,8	34,5
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	23,3	51,1	25,5
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	23	50	27,7

### **Эксперименттің екінші сериясының нәтижесі**

С.А.Будассидің әдістемесі тұлғаның өзін-өзі бағалау сапасын сандық зерттеуге, яғни өлшеуге мүмкіндік береді.

Нәтижелерді талдаудың нәтижесінде орыс және қазақ бөлімдерінің 2-курс студенттерінің өзін-өзі бағалау биіктігінің айырмашылығын анықтадық. Жалпы, қазақ бөліміндегі студенттерінің өзін-өзі бағалау деңгейі орыс бөлімінің бірінші курс студенттерімен салыстырғанда анағұрлым төмен. Өзін-өзі бағалау деңгейі тым төмен, төмен және орташадан төмен сыналушылардың саны көп болса, орташа және жоғары деңгейді танытқан сыналушылардың саны аз болды. Үшінші курсқа қарай айырмашылықтар теңескенімен, сақаталады.

**Кесте 9** - С.А.Будасси әдістемесі бойынша өзін-өзі бағалаудың жоғары көрсеткіштері (%)

Сыналушылар таңдауы	Өзін өзі бағалау деңгейі						
	от (- 0,2) до 0 – тым төмен	0 – 0,2 - төмен	0,25 – 0,3 – орташадан төмен	0,31 – 0,6 – орташа	0,61 – 0,65 – орташа дан жоғары	0,66 – 0,8 – жоғары	0,81 – тым жоғары
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	3,3	8,8	10	51,1	5,5	14,4	6,6
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	4,4	12,2	15,5	43,3	7,7	11,1	5,5
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	1,1	6,6	11,1	54,4	10	13,3	3,3
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	1,1	10	13,3	50,0	10	12,2	2,2

Студенттердің өзін-өзі бағалау және мазасыздану деңгейі арқылы психологиялық денсаулығы көрсеткіштерінің арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін Р.Спирменнің рангілік корреляция коэффициенті есептелінді.  $r=0,62$ , мұндағы  $p=0,05$ . Рангілік корреляция коэффициенті сенімді болды, демек бірінші курс қазақ бөлімі студенттерінің мазасыздануы мен ТДЭМ арасындағы жағымды байланысты дәлелдейді.

Сонымен бірге, С.Бажин, Е.Голынкина, А.Эткиндтің (Дж.Роттер шкаласының негізінде) субъективті қадағалау деңгейін анықтауға арналған этномәдени ортаның ықпалынан орын алған тұлғалық өзгерістердің динамикасын анықтауға мүмкіндік беретін әдістемесі арқылы эксперименттің рефлексиялық бөлімі ұсынылды. Субъективті қадағалау деңгейінің жеке дара жалпылама көрсеткішінен және ситуативті-ерекше көрсеткіштерге қатысты ортақтастықтың орта деңгейінің екі көрсеткішінен басқа денсаулыққа қатынасы шкаласын қамтиды. Төмен көрсеткіштер адамның денсаулығы мен сырқатын кездейсоқтық деп бағалап, денсаулығы орта жағдайларына баланысты деп есептейтіндігін білдіреді.

**Кесте 10** - Қазақ және орыс бөлімдеріндегі студенттер таңдауындағы шкалалар бойынша орташа ұпайлар



№ п/п	Шкалалардың атауы	Қазақ бөлімінің студенттері		Орыс бөлімінің студенттері	
		1 курс	3 курс	1 курс	3 курс
	Жалпы интернальдылық (Жи)	3,4	4,4	5	5
	Жетістіктер бөліміндегі интернальдылық (Жи)	5	5	6	6
	Сәтсіздіктер бөліміндегі интернальдылық (Си)	6	5	5	4,5
	Отбасылық қатынастардағы интернальдылық (Ои)	6	6	4,5	5
	Өндірістік қатынастардағы интернальдылық (Өи)	4,4	4	5,3	5,5
	Тұлғааралық қатынастардағы интернальдылық	5	4,5	5,5	6
	Денсаулыққа қатысты интернальдылық	4,5	5	5,5	5

Қазақ бөлімінің студенттері жалпы интернальдылық, өндірістік және денсаулығына қатысты қатынастарындағы интернальдылық шкалалары бойынша экстернальды қадағалау локусын, ал сәтсіздіктер мен отбасылық қатынастар шкалалары бойынша интернальды қадағалау локусын танытты.

Олардың көрсеткіштерінің орыс бөлімінің студенттерімен салыстырылуы жетістіктер бөлімінде қадағалау локусы интернальды болса, отбасылық қатынастар бөлімінде экстернальды екендігі анықталды. Яғни қазақ студенттердің субъективті қадағалау деңгейі анағұрлым төменірек. Олар орыс бөліміндегі студенттермен салыстырғанда өздерін мірлеріндегі жағдайларды қадағалауға қабілетті деп есептеп, көпшілігі кездейсоқтық пен өзге адамдар әрекетінің нәтижесі деп есептеуге бейім болады. Олардың денсаулықтарына қатысты солайша тұжырым жасауға болады. Оларда денсаулығына деген жауапкершіліктің төмендігі айқын.

УСК жауапкершілік, белсенділік және өмір жағдайларына ықпал ету дәрежесі іспеттес сапаларда көрініс беретін әлеуметтік өзара әрекеттестіктің кең аумағында жүзеге асырылатын мінез-құлық реакцияларының ерекшеліктерін анықтайтын тұлғаның аса маңызды сипаттамаларының бірінен саналады. Қадағалаудың ішкі локусына бейім адамдардың өз-өзіне едәуір сенімді, жүйелі әрекет ететін, көздеген мақсатында жетістікке жетуде табанды, өзін-өзі талдауға бейім, байсалды, көпшіл, ықыласты және тәуелсіз екендігі белгілі. Адамның қадағалаудың сыртқы локусына бейімділігі өз қабілеттеріне деген сенімсіздік, өз ниеттерін белгісіз мерзімге ысыру, мазасыздық, күдікшілдік, конформдылық және агрессивтілік сияқты бітістермен қатар көрініс береді.

### Эсперименттің 3 сериясының нәтижелері

А.Леонованың нұсқасындағы К.Изардтың «Дифференциалды эмоциялар шкаласы» әдістемесінің көмегімен сыналушылар эмоциясының индекстері есептелді.

**Кесте 11** - ШДЭ жалпыланған көрсеткіштері (% есебінде)

Сыналушылар таңдауы	ПЭМ Индексі				НЭМ Индексі				ТДЭМ Индексі			
	≤19	20-28	29-36	37-46	≤14	15-24	25-32	>32	≤11	12-20	21-30	>30
1 курс о/б	5,6	8,9	2,2	33,3	7,8	1,1	0,0	11,1	1,1	0,0	5,6	3,3
1 курс к/б	7,8	2,2	7,8	32,2	8,9	5,6	6,7	8,9	6,7	8,9	5,6	8,9
3 курс о/б	11,1	8,9	8,9	31,1	2,2	2,2	1,1	4,4	3,3	8,9	6,7	1,1
3 курс к/б	13,3	3,3	0,0	33,3	3,3	4,4	4,4	7,8	2,2	0,0	7,8	0,0

Студент t-критерінің көмегімен статистикалық өңдеу қазақ және орыс бөлімдерінің арасындағы мәнді айырмашылықтар жайлы жұмыс болжамын жоққа шығарып, бірінші және үшінші курс студенттерінің арасындағы мәнді айырмашылықтар туралы болжамды қабылдады. Демек студенттердің эмоциялы аумағының тұрақталу бетбұрысы жайында қорытынды жасай аламыз.

Мазасыздық-депрессивті эмоциялар шкаласы бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтар анықталды; қазақ бөлімінің бірінші курс студенттерінің таңдауының математикалық қытималдылығы орыс бөлімінің бірінші курс студенттерінің таңдауындағы математикалық ықтималдылықтан артты  $|t| > t_{\text{сын.}}(a < 0,01)$  Бұл мәліметтер мазасыздану көрсеткіштерімен корреляцияланды.

Студенттердің өзін-өзі бағалау және мазасыздану деңгейі арқылы психологиялық денсаулығы көрсеткіштерінің арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін Р.Спирменнің рангілік корреляция коэффициенті есептелінді.  $r = 0,67$ , мұндағы  $p = 0,05$ . Рангілік корреляция коэффициенті сенімді болды, демек бірінші курс қазақ бөлімі студенттерінің мазасыздануы мен ТДЭМ арасындағы жағымды байланысты дәлелдейді.

### Эмоционалды ақыл-ойды диагностикалау (Н.Холл)

Сыналушылар эмоциялды ақыл-ой дамуының интегративті шкаласы бойынша бөлінді.

Эмоциялды ақыл-ой деңгейі жоғары деп анықталған студенттер өздерінің әрі өзгелердің де эмоциялы реакцияларын жақсы тани алады. Адамдармен қарым –қатынастары мазмұнды, өздерін және қоршаған әлемді жақсырақ тану үшін өз эмоцияларын қолданады.

Эмоциялды ақыл-ой деңгейі орташа деп анықталған студенттер өзгелердің эмоциясын жеткілікті дәрежеде жақсы түсіне, меңгере алады. Олар эмоцияларын білдіруде біраз жұмыс жасап, олардың дене тұрғындағы симптомдарына назар аударып, себебін анықтауы қажет.

Эмоциялды ақыл-ой деңгейі төмен деп анықталған студенттер өз сезімдерін дұрыс сезіне алмайды, оларға құлақ аспайды, не болмаса оларға тым кеш болғанда көңіл бөледі. Эмоциялары тек қолайсыздық тудыратындықтан, оларды білдірмейді немесе ашумен шығарады.

**Кесте 12** - Эмоциялды ақыл-ойдың интегративті шкаласы

Сыналушылар таңдауы	Эмоциялы ақыл-ойдың интегративті шкаласы		
	Төмен деңгейі ( $\leq 39$ )	Орташа деңгейі (40-69)	Жоғары деңгейі ( $\geq 70$ )
1 курс орыс бөлімі	27,7	51,1	21,1
1 курс қазақ бөлімі	32,2	50,0	17,7
3курс орыс бөлімі	21,1	50,0	28,8
3 курс қазақ бөлімі	23,3	51,1	25,5

**Кесте 13** - Эмоциялды ақыл-ойдың парциалды шкаласы (% есебінде)

Сыналушылар таңдауы	Эмоциялық хабардарлық			Өз эмоцияларын басқару			Өзіндік мотивация			Эмпатия			Басқа адамдардың эмоциясын тану		
	Жоғары деңгей ( $\geq 14$ )	Орташа деңгей (8-13 балдар)	Төмен деңгей ( $\leq 7$ )	Жоғары деңгей ( $\geq 14$ )	Ср.уровень (8-13 балдар)	Орташа деңгей ( $\leq 7$ )	Жоғары деңгей ( $\geq 14$ )	Орташа деңгей (8-13 балдар)	Төмен деңгей ( $\leq 7$ )	Жоғары деңгей ( $\geq 14$ )	Орташа деңгей (8-13 баллар)	Төмен деңгей ( $\leq 7$ )	Жоғары деңгей ( $\geq 14$ )	Орташа деңгей (8-13 балдар)	Төмен деңгей ( $\leq 7$ )
1 курс орыс бөлімі	6	43	1	1	3	6	9	7	4	1	4	5	6	3	1
1 курс қазақ бөлімі	5	44	1	7	3	0	8	1	1	7	9	4	7	4	9
3 курс орыс	1	43	6	8	4	8	22	5	3	3	4	3	9	3	8

бөлімі															
3 курс қазақ бөлімі	30	42	8	7	7	6	1	6	3	9	9	2	0	4	6

Мәліметтердің эмоциялы интеллект шкалалары бойынша талдауы шкалалалар бойынша сандық және сапалы айырмашылықтарды анықтады. Мәселен, қазақ бөлімінің бірінші курс студенттерінің эмпатия және өз эмоцияларын басқару көрсеткіштері жоғары (6 % -ға). Бұндай бет бұрыс үшінші курсқа дейін сақталады.

Сыналушылардың өзіндік мотивациясының төмендігі жайлы мәліметтер психологиялық түзету шараларына бағытауға негіз болуы мүмкін.

### **Эксперименттің төртінші сериясының нәтижелері**

Құндылық-мағыналы және адамгершілік-рухани блок айқындаудың жалпы бағдарламасының орталық үзбелісі болып, үш процедурадан құралады:

1) М.Рокичтің мазмұндық және сындарлы құндылықтар тізімін қолдану арқылы студенттердің құндылықтар бағдарының жүйесін айқындау және В.А.Ядовтың тұлғалық диспозициялар бойынша оңтайлылығын бағалау (1995 ж.);

2) САТ сұрақнамасы (психологиялық денсаулықтың конструктивті факторы ретінде студент тұлғасының өзін-өзі белсендіру деңгейін анықтау үшін);

### **Құндылықтар бағдарының зерттелуі**

Құндылықтар бағдарының салыстырмалы талдауы бөліміне қарамастан бірінші курс студенттері бірінші орынға «денсаулық», екінші орынға – «даму», үшінші орынға - «қызығарлық жұмыс» пен «адал да, сенімді достардың болуы» деп бағалайтындығын көрсетті. Айырмашылықтар қазақ бөлімінің бірінші курс студенттері үшін денсаулық, сүйіспеншілік, өмірлік даналық және шығармашылықтың құндылығы едәуір жоғары болса, орыс бөлімі үшін қоғамның мойындауы, материалды қамтамасыз етілген өмір және белсенді әрекетке толы өмір маңызды екендігі анықталды. Үшінші курсқа қарай екі бөлімде де қызықты жұмыс: сүйіспеншілік, достардың болуы мен даму көрсеткіштерінің құндылығы артады.

Сындарлы құндылықтар тобында бірінші курстың екі таңдауында да, бірінші орынға адалдық, екінші орынға тәуелсіздік, үшінші орынға білімділік қойылды. Үшінші курсқа қарай білімділік пен тәуелсіздіктің құндылығы біршама артады. Бөлімдер бойынша салыстырудың нәтижесінде қазақ бөлімінің бөлімдер бойынша салыстырудың нәтижесінде қазақ бөлімінің бірінші курс студенттері сезгіштік, қуатты ерік сапаларын жоғары бағаласа, орыс бөлімінің студенттері үшін – ұқыптылық, өмірге ризашылық, орындаушылық сияқты қасиеттер бағалы екендігі, олар өзіндегі және өзгелердегі кемшіліктерге шыдамсыздық білдіретіндігі анықталды.

**Кесте 14** - Мазмұндық және сындарлы құндылықтардың көрсеткіштері (% есебінде)

Құндылықтар	Шкалалар атауы	Қазақ бөлімінің студенттері		Орыс бөлімінің студенттері	
		1 курс	3 курс	1 курс	3 курс
А- мазмұндық құндылықтар	Денсаулық	74,4	76,6	66,6	75,5
	Қызықты жұмыс	55,5	63,3	52,2	65,5
	Сүйіспеншілік	44,4	46,6	33,3	50,0
	Адал достардың болуы	54,4	65,5	53,3	64,4
	Материалды қамтамасыз етілген өмір	40,0	46,6	44,4	50,0
	Өмірдегі белсенді іс-әрекет	43,3	47,7	45,5	45,5
	Өмірлік даналық	51,1	53,3	45,5	51,1
	Қоғамның мойындауы	30,0	32,2	33,3	38,8
	Шығармашылық	46,6	50,0	40,0	42,2
	Даму	66,6	81,1	63,3	83,3
Б-құралдық құндылықтыр	Тәрбиелілік	42,2	46,6	40	45,5
	Ұқыптылық	26,6	33,3	33,3	32,2
	Білімділік	63,3	75,5	65,5	76,6
	Өмірге ризашылық	46,6	50,0	50,0	53,3
	Тәуелсіздік	66,6	81,1	71,1	90,0
	Жауапкершілік	50,0	55,5	53,3	54,4
	Сезгіштік	42,2	46,6	38,8	42,2
	Қуатты ерік	33,3	40,0	30,0	41,1
	Өзіндегі және өзгелердегі кемшіліктерге шыдамсыздық	20,0	21,1	33,3	30,0
	Адалдық	71,1	76,6	77,7	80,0
	Орындаушылық	34,4	36,6	40,0	42,2
	Өз пікірін дәлелдеудегі батылдық	40,0	45,5	44,4	48,8

САТ әдістемесінің көмегімен сыналушылардың өзін-өзі белсендіу көрсеткіштері және барлығы 11 шкала бойынша қосымша көрсеткіштер зерттелді. Бұл әдістеменің айқындаушы процедуралардың кешеніне енгізілуі өзін-өзі белсендік деңгейі мен психологиялық денсаулықтың белгілі бір тәуелділікті болуымен шартталды. А. Маслоудың пікірінше, өз әлеуетін ашуға

ниеттенген адамдар психологиялық тұрғыдан дені сау деп есептеледі. Құндылықтар шкаласы да өзін-өзі белсендіудің негізгі көрсеткіші болып саналады өйткені өзіндік кемелдендегн тұлғаға тән құндылықтарды бөлісуге қабілеттілікті бейнелейді.

Студент t-крийтерінің көмегімен орташа мәндердің салыстырылуы мен статистикалық өңдеу қазақ және орыс бөлімдерінің бірінші курс студенттерінің «уақытта бағдарлану», тұтқиылдық, байланыс жасау және өзін-өзі түсіну шкалалары бойынша айырмашылықтардың статистикалық сенімділігін көрсетті ( $|t| > t_{\text{сын.}}(a < 0,01)$ ); бұл көрсеткіштер орыс бөлімінің бірінші курс студенттерінде қазақ бөлімінің бірінші курс студенттерімен салыстырғанда біршама жоғары.

**Кесте 15** - САТ әдістемесі бойынша шкалалардың көрсеткіштері (орташа ұпайлармен).

Сыналушылар таңдауы	Шкалалар										
	Уақытта бағдарлану	Құндылық	Адамның табиғатына көзқарасы	Таным қажеттілік	Креативтілік	Автономдылық	тұтқиылдық	өзін-өзі түсіну	Аутосимпатия	Байланыс жасау	Қарым ағынастағы икемділік
1 курс орыс бөлімі	9,1	9,4	6,8	8,0	8,7	8,9	7,7	10,6	9,6	8,1	8,4
1 курс қазақ бөлімі	8,2	9,8	6,8	8,5	9,2	8,3	6,5	8,4	9,5	6,9	7,8
3курс орыс бөлімі	9,7	9,8	7,2	8,7	9,2	9,4	7,2	10,8	9,6	8,7	8,9
3 курс қазақ бөлімі	8,9	10,5	7,2	8,9	9,5	8,7	6,2	9,2	9,6	7,6	7,9

Жоғарыдағыларды есепке ала келе, студенттердің психологиялық денсаулығының ерекшеліктерін зерттеу нәтижелерін талдаудың, атап айтсақ екінші бөлім бойынша келесі қорытындылар шығып отыр:

**1.** Тәжірибелік-эксперименталды зерттеудің нәтижесінде студенттің жас шамасындағы психологиялық денсаулық дамуының жас ерекшелік заңдылықтары анықталды:

- бірінші және үшінші курс студенттерінің көпшілігінде адамгершілік нормативтілігінің еңгейі қанағаттанарлық және жоғары;

- үшінші курс студенттері психологиялық денсаулықтарының барлық көрсеткіштері бойынша біртекті мәндерді білдірді;

- бірінші курс студенттерінде денсаулық, даму, қызықты жұмыс басым мазмұндық құндылықтар деп есептелсе, үшінші курс студенттерінде даму, денсаулық, қызықты жұмыс және достардың болуы бағалы екендігі анықталды;

- бірінші курс студенттері үшін адалдық, тәуелсіздік және білімділік, ал үшінші курс студенттері үшін – тәуелсіздік, адалдық, білімділік басым сындарлы құндылық деп есептеледі.

**2.** Қазақ және орыс бөлімдеріндегі бірінші курс студенттерінің психологиялық денсаулықтарының көрсеткіштері бойынша айырмашылықтар анықталды, оның мәні бірінші курс қазақ бөлімінің студенттерінде:

1) невротизация, мазасыздану деңгейі, мазасыздық-депрессивті эмоциялы сапаларының индексі жоғары;

2) өзін-өзі бағалау деңгейі төмен, жалпы интерналдылық, өндірістік және денсаулығына қатысты қатынастарындағы интерналдылық шкалалары бойынша қадағалау локусы экстерналды болса, сәтсіздіктер мен отбасылық қатынастар шкалалары бойынша қадағалау локусы интерналды екендігі анықталды;

3) эмоционалды ақыл ой-өзгенің эмоциясын танып білу жоғары;

4) құндылық бағдар көрсеткіштері жоғары деңгейді көрсетті;

5) бірінші курс орыс бөлімінің студенттерінде эмпатия мен өз эмоцияларын басқару деңгейі жоғары:

- күйзеліске қарсыласу деңгейі мен бейімделу әлеуеті жоғары;

- өзін-өзі белсендіу көрсеткіштері: спонтандық, контактілік және өзін-өзі түсіну жоғары.

**3.** Студенттердің психологиялық денсаулықтарының даму факторлары анықталды:

Оқудың бастапқы кезеңінде этномәдени орта, атап айтқанда, онда қабылданған құндылықтардың, қатынастардың және отбасылық тәрбие дәстүрі басым фактор ретінде айқындалды.

Этномәдени фактор адамның әлеуметтік сапаларының көрініс беруіне, тұлғаның жеке дара–типологиялық қасиеттері мен психикалық күйлерін біршама ықпал етеді. Демек, студенттердің көпшілігі жоғары оқу орнына оқуға келетін ауылдық мекеннің этномәдени ортасы әртүрлі этнос өкілдерінің сан түрлі дәстүрлерін, нормаларын, мінез –құлық көріністерін қабылдау мүмкіндіктерімен сипатталатын үлкен қалалардың полимәдени ортасынан ерекшеленеді.

1. Бірінші курс қазақ бөлімінің студенттері – негізінен моноэтникалық орта өкілдерінен құралады. Оларға полимәдениортаға бейімделу қажет. Демек, олар тұрмыстық қабылдаудан демалу шараларын ұйымдастыруды меңзейтін мәдени құбылыстардың кең аумағына дейін мәдени айырмашылықтарды қабылдау мен ұғынуға ұласады. Зерттеушілер бұл үдеріс әлемнің этникалық көрінісінің өзге халықтардағы басым нормаларымен және құндылықтарымен ара қатынасын болжап, өзін қайсыр этносаралық мәдени қоғамдастыққа ену, не болмаса өзге халықтарға қарсы қою түрінде көрініс беруі мүмкін деп есептейді.

Сонымен қатар, студенттердің іс –әрекеттің айрықша түріне тұлғаның танымдық аумағына жүктемелердің түсуіне, өзін – өзі ұйымдастыру және қадағалау талаптарының артуына, психологиялық эмоциялы жүктеменің артуына ұласатын жоғары оқу орнында білім алуға бейімделу қажет.

Психологиялық денсаулықтың анықталған ерекшеліктері тәрбиелік шаралардың қабылданған қалыптасарымен, этномәдени шарттармен, дәстүрлермен, сондай-ақ, ауылдың моноэтникалық ортасының қаланың полиэтникалық ортасына алмасуымен анықталады.

Жоғары оқу орнының білім беру ортасы тұлғаның психологиялық денсаулығы дамуының маңызды факторы болып есептеледі. Аталмыш фактордың ажыратылуы эмпирикалық зерттеудің мәліметтерімен негізделді: үшінші курс студенттерінде психологиялық денсаулықтың барлық көрсеткіштері бір-біріне жақын. Осылайша, үшінші курсқа қарай этномәдени фактормен салыстырғанда білім беру ортасының ықпалының басымдылығынан көрсеткіштер теңеледі.

Бастапқы кезеңде жоғары оқу орнының жағдайларына бейімделу басым фактор болып есептеледі.

**4.** Түзетуші дамытушы жұмыстың қажеттігі төмендегідей көрсеткіштермен негізделеді:

1) үшінші курсқа қарай орыс бөліміндегі студенттердің невротизация деңгейінің артуы;

Сыналушылардың әрбір таңдауында:

- стресске төзімділіктің төмендігімен (13-22%);
- бейімделу әлеуетінің төмен деңгейімен (19-28%);
- тұлғалық (17-32%) және ситуативті (22-35%) мазасызданудың жоғары деңгейімен;
- өзін тым төмен және төмен бағалаумен (сәйкесінше 1-4%, 9-12%, 10-16%);
- жағымсыз және мазасыздық –депрессивті эмоциялардың жоғары индексімен (9-18%, 19-23%);
- эмоциялы ақыл-ойі төмен деңгейімен (21-32%);
- өзін-өзі белсендірудің жеке көрсеткіштерінің жете дамымауымен (адамның табиғатқа көзқарасы, спонтандық, контактілік және өзін-өзі түсіну) шартталады.

### **3.2 Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың психокоррекциялық бағдарламасы және қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері**

Бағдарлама студенттермен тәжірибелік жұмыс және психодиагностика кезеңінде алынған мәліметтері бойынша жетілдірілді, эксперименталдық апробациясы 2013-2014 жж. бойы жүргізілді. Бағдарлама 90 мин. ұзақтығындағы 12 сабаққа арналған.



Бағдарлама студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының авторлық моделіне негізделген. Әр бір сабақ модельдің құрамын бейнелейтін 4 компоненттен тұрады.

**Интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті:** невротизацияны, стреске төзімділік, бейімделуді, мазасыздануды түзету.

**Рефлексиялық компоненті** өзін-өзі бағалау мен субъективтік бақылаудың түзетуін қамтиды.

**Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті** құндылық бағдар жүйесі мен өзіндік маңыздану деңгейінің арттыруын қамтиды.

**Эмоционалдық компонент** эмоционалдық ақыл-ойдың дамуын және қобалжу-депрессиялық эмоционалдық қасиеттердің түзетуін қамтиды.

Әр түрлі нұсқаларды таңдау арқылы бағдарламаны жүзеге асырудың вариациясы жобаланады:

- жеке психокоррекциялық бағдарлама;
- тренингтік топтық бағдарлама.

Қалыптастырушы экспериментте Талдықорған қаласындағы І.Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университетінің қазақ, орыс бөлімінің 1-ші және 3-ші курс студенттері қатысты. Эксперимент кезеңінде 4 топ жинақталды: 1-ші курс қазақ бөлімінде 30 студент және орыс бөлімінде 30 студент, 3-курс қазақ бөлімінде 30 студент және орыс бөлімінде 30 студент, сонымен барлығы 120 студент қатысты.

**Бағдарламаның мақсаты:** психологиялық денсаулық компоненттерін дамыту, психологиялық денсаулық ауытқуларын психологиялық әдістермен түзету, психологиялық денсаулықтың алдын алу.

#### **Міндеттері:**

1. Студенттердің психологиялық денсаулығының компоненттерін дамыту: стреске төзімділік, бейімдік қабілеттерін, өзін-өзі реттеуді, құндылық бағдар жүйелерін, өзін-өзі белсендіру деңгейін, эмоционалдық ақыл-ойды жетілдіру.
2. Невротизацияны, мазасыздану, эмоционалдық қасиеттерді психологиялық әдістермен түзету.
3. Психологиялық денсаулықтың ауытқуларын психологиялық алдын алу.

#### **1 сабақ**

##### **Интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті**

##### **«Саусақтар» жаттығуы**

Жаттығу өзін-өзі бақылауға қабілеттілікті дамытуға арналған. Топ қатысушылары шеңбер бойымен орындықтарға жайғасады. Тізеге қойылған қолдарының бас бармақтарын бос қалдырып, қалғандарын айқастырады.

«Бастандар» деген команда бойынша бас бармақтарын ақырын бір-біріне тигізбей, бір бағытта бірін екіншісінің сыртынан үнемі жылдамдықпен айналдыруы қажет. Зейінді осы қимылға шоғырландыру керек. «Тоқта» деген команда бойынша – қимылды тоқтату. Жаттығу екі рет қайталанады, біріншісі – 5 мин. бойы, екіншісі – 10 мин. Әрбір кезең жаттығуды орындау барысында

пайда болатын сезімдерін 5 минуттық талдаумен аяқталады.

Жаттығуды орындау барысында жаттықтырушы назарды қол саусақтарының қимылына шоғырландыру керектігін ескертеді [256].

АТ жаттығуы – ауырлық сезімін шақыру.

Ойша қайталау: «Мен толық тыныштандым» (1 рет); «Менің оң (сол) қолым ауыр» (6 рет); «Мен тынышпын» (1 рет). 4-6 күн жаттығудан кейін қолдағы ауырлық сезімі айқын сезіле бастайды. Ары қарай дәл осылай ауырлық сезімі екі қолда да... екі аяқта... дене бойында шақырылады. Әрбір жаттығу «Мен тынышпын» деген формуламен басталып, аяқталуы қажет.

### **Рефлексиялық компонент**

#### **«Өзін-өзі таныстыру» жаттығуы**

Топ қатысушылары шеңбер бойымен отырады. «Қазір біз танысамыз және оны келесідей жасаймыз. Әрбір адам өзінің атымен қалай болса да байланысатын үш сөзді кезекпен атайды. Бұл жерде нақты есімді атамау керек. Біз барлығымыз, сөздерді айтқан адамның есімі туралы ақпарат беретін үш сөз аталған соң, сол адамның есімі қалай екендігін түсінуге тырысамыз және сол адамның есімін атаймыз».

Осы тапсырма қатысушылардың белсенділігін, жұмысқа қатыстылығын айтарлықтай арттырады. Сонымен қатар, жаттығу тренинг мазмұнына қатысты көптеген феномендерді талқылау үшін деректер береді: ассоциациялық ойлаудың, креативтіліктің байқалуындағы кедергілердің (әсіресе, ойлау таптаурыны), адамдардың өзара әрекеттестігіне күмәнді факторлар әсерінің және т.б. Тапсырманың орындалуы қатысушыларға уәждемелі ықпал етеді, себебі әр қатысушының санасында, стандарттылық – стандарттан емес, парапар – парапар емес сияқты субъектілік өлшемдерге сүйенетін таныстыру нұсқаларының салыстырмасы жүреді.

#### **Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті**

##### **«Тілектестік» жаттығуы**

Қатысушылар шеңбер құрып отырады, жаттықтырушының қолында доп болады. Нұсқаулық: «Жұмысымызды бір-бірімізге бүгінгі күнге арналған тілек айтудан бастаймыз. Ол мүмкіндігінше қысқа болып, бір сөзге сиюы қажет. Сіз допты қалаған адамыңызға лақтырып, бір мезгілде сол тілегіңізді айтасыз. Допты қабылдап алған адам, өз кезегінде, оны келесі біреуге лақтырып, оған бүгінгі күнге арналған тілегін айтады. Доп әрбір адамда болғандығын мұқият бақылаймыз және ешкімді назардан тыс қалдырмауға тырысамыз».

##### **«Визуализация» жаттығуы**

Өзіңізге соңғы жылды елестетіңіз. Осы жылы не болды? Биылғы жылдың барлық оқиғаларын: жағымды, қуанышты, бақытты т.б. есіңізге түсіріңіз. Олар сенің көз алдыңнан іштей жарқын естеліктер ретінде өтсін. Ойша барлық болған жақсылықтар үшін жылға алғысыңды білдір.

Енді саған ауыртпашылықтар мен түңілулерді әкелген оқиғаларды есіңе түсір. Мүмкін сенің өмірінде қош айтысып, енді қайтып кездескің келмейтін жағдайлар, саған қиындық туғызатын қатынастар, уайымдар, сезімдер, сырқаттар, сәтсіздіктер бар шығар? Мүмкін өкінетін қылықтар жасаған

шығарсың? Мүмкін сен өзінді біреудің алдында кінәлі сезінетін шығарсың? Ойша сол адамдардан кешірім сұра және өз өкінішінді білдір. Ал енді өткен жылға ұсынған барлық сынақтар мен сабақтары үшін алғысыңды білдір. Мүмкін сол сабақтардың мәнін әлі түсінбеген шығарсың. Дегенмен ол сенің реніштерің ұмытылып, ауыртпашылықтарың басылған кезде, міндетті түрде түсінілетін болады.

Енді үй жинағандай өз жан дүниенді тазартып жатқаныңды елестет. Барлық керек және құнды заттарды орын-орындарына қоясың, керек емес және артық заттарды қоқыс пакетіне саласың. Сол пакетке нені салар едің? Сенің жан дүниенді не ауырлатады және не ластайды? Сен ішкі дүниенің барлық қуыс-қуыстарын аралап, ескірген және керек емес нәрселердің бәрін табасың. Біртіндеп сенің пакетің толады және жаныңның қаншалықты жеңілдеп, босап қалғандығын сезесің.

Келесідей сауалдарға жауаптар:

- Нені тастаймын және неліктен?
- Бұл жаттығудан мен не түсіндім?
- Ол менде қандай сезімдер тудырды?

Талқылап болған соң барлық мүсіндер қоқыс қаптарына салынып, көпшілік алдында жуындыға тасталады немесе өртеледі.

#### **Эмоционалдық компонент**

##### **«Менің көңіл-күйім» жаттығуы**

Қатысушыларды таныстыру. Әрбір қатысушы кезекпен өзінің көңіл-күйі туралы айтады және келесі қатысушыға «Мен сені сол күйінде қабылдаймын» деп айтады.

#### **2 сабақ**

##### **Интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті**

##### **«Салқындық» жаттығуы**

Алыста орналасқан желдеткіштен салқындықты жеңіл сезінетініңізді еске түсіріңіз. Ауаның мұндай болар-болмас ағымын үлкен қашықтықтан сезуге болады және бұған сіздің күмәніңіз жоқ. Кейбір адамдар тесіле қараған көзқарастан да салқындықты сезінуге болады дегенге күмәнданбайды, тіпті ол желкеңе бағытталса да. Алайда, басқа адамның сізге ұсынған қолынан салқындық сезіну бәрінен қиын шығар. Кәне соны жасап көрейік. Көздеріңізді жұмып, креслоға ыңғайланып отырыңыз. Өз санамызды қолымыздың саусақтарының ұшына шоғырландырайық, мысалы, оң .... Сіз өзіңіздің барлық дененізден, басыңыздан және бір уақытта аяқтарыңыздан да бастап, бір тығыз толқынды жинап алып, оны қолыңыз арқылы саусақтардың ұшына жібересіз. Саусақтарға барлық күш-жігерді жинап алып, оны бір тар шоққа айналдыру қажет. Саусақтарыңызды ерніңізге жақындатып, жеңіл самалды сезініңіз. Саусақтарыңызды сәл төмен түсіріп, самал желді мойныңызда сезініңіз.

Осылайша, саусақтарыңыздың ұшынан, одан кейін мойныңыздан, маңдайыңыздан желді сезіңіз. Бастаймыз. (20 секунд кідіріс) Рахмет. Енді сіздің міндетіңіз - сіздің саусағыңыздың ұшынан шығатын салқындықты сіздің әріптестеріңіз де сезе алатындай болуы керек. Бірақ алдымен келесі

процедураны орындауымыз керек. Сіздердің әрқайсыларыңыздың «жігерлеріңізді» салмақтап көрейік. Орнымыздан тұрып түйнекке жиналған саусақтарымызбен бір нүктеге тигізейік, мысалы, ең жақсы сензитив қолындағы нүктеге. Барлықтарыңыз бір нүктеге қол тигізіп, биоәлеуетті теңестірген соң, бір-біріңіздің саусақтарыңыздан шығып жатқан энергия ағымын қашықтықтан сезесіздер.

Демек, тұрыңыздар, бір-біріңіздің қолдарыңызға тигізіңіздер. Мархабат (10 секунд кідіріс). Рахмет, енді орын-орындарыңызға жайғасып, бір-біріңізге қашықтықтан әсер етуге тырысыңыздар. Барлық энергияны саусақтың ұштарына шоғырландырып, оны біртіндеп сезімтал жерлерге бағыттаңыз: ерін, маңдай, өз әріптестеріңіздің мойындары. Қатысушылардың қайсысымен өзара әрекеттестік коммуникациясы тиімдірек болады, соны есіңізге сақтаңыз. Осылайша, бірнеше секунд күш алып және одан кейін қысқа импульстік сөйліс жасаймыз. Мархабат, бастаймыз (кідіріс 30 секунд). Рахмет, рахмет. Ал енді, әдеттегідей, жаттығу нәтижесі бойынша пікір алмасайық. Қорытындылары. Аяқтау [255].

### **АТ жаттығуы**

- жылулық сезімін шақыру.

Ойша қайталау: «Мен тынышпын» (1 рет); «Менің денем ауыр» (1 рет); «Менің оң (сол) қолым жылы» (6 рет). Ары қарай жылулықты сендіру екінші қолға, аяққа, толықтай денеге таралады. «Екі қол да жылы... екі аяқ та жылы... бар дене жылы» формуласына ауысады.

Ары қарай 1-інші және 2-нші жаттығулар бір формуламен біріктіріледі: «Қолдар мен аяқтар ауыр және жылы». Егер денедегі ауырлық және жылулық жеңіл әрі анық шақырылатын болса, онда жаттығу меңгерілген болып саналады.

### **Рефлексиялық компонент**

#### **«Сценарийлер мен рөлдер» жаттығуы**

1 кезең. Нұсқаулық: «Сіздің сүйікті кейіпкеріңіздің біреуін таңдаңыз. Ол ертегі, кино, пьеса немесе кітаптан алынған кейіпкер болуы мүмкін. Енді сіз сол ойлаған кейіпкер болып, өзіңіз туралы әңгімелеп беріңіз». Топтың басқа мүшелерімен сөйлеп тұрған адаммен кейіпкермен сөйлескендей қарым-қатынасқа түскені жөн. Осы жағдайда жаттығудың әсері артады.

2 кезең. Ұқсас тапсырма. Қатысушылар кейіпкердің орнына маңайдағы заттардың біреуін таңдайды.

#### **Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік блок**

##### **«Мен кім бола аламын» жаттығуы**

Топ қатысушылары шеңбер бойынша отырады.

«Қазір біз танысамыз және оны ерекше тәсілмен жасаймыз. Қазіргі мамандығыңыздан басқа тағы кім болып жұмыс істей алатыныңызды еске түсіріңіз және өз есіміңізді атағанда, сол болжамды кәсіби рөлдердің бірнеше нұсқаларын атап өтіңіз. Сонымен қатар мұқият болыңыз, топтың қалған қатысушылары не айтып жатқанын есте сақтауға тырысыңыз. Ол бізге қажет болады».

Әрқайсысы өзін таныстырып болған соң, жаттықтырушы барлығына бір парақ қағаз алып, топ туралы шағын әңгіме жазуды ұсынады, оның кейіпкерлері ретінде қатысушылар өздері атаған кәсіби рөлдерінде болады. Жаттықтырушы әңгіме кез келген жанрда жазылуы мүмкін екендігін хабарлайды, ең бастысы, мүмкіндігінше әрекетке топтың барлық қатысушылары енуі қажет.

Әңгімені жазып болған соң, әрқайсысы өз жағанын оқиды.

Әдетте, атқарған жұмысты талқылау барысында, жаңадан бір нәрсе жасау үшін жеткілікті түрде ақпарат, деректер қажет, оны алу үшін зерек, байқампаз, қабылдағыш және қызығушылықта болу керек, деген креативтік тренингі үшін маңызды ой пайда болады.

### **Эмоционалдық компонент**

#### **«Мен қандай түстімін» жаттығуы.**

Топ қатысушылары шеңбер құрып отырады. «Мен бүгінгі күнді, әрқайсымыз сәл ойланып, қазір қандай түсті екендігін айтудан бастауды ұсынамын. Бұл жерде сөз сіздің киіміңіздің түсі туралы емес, сіздің көңіл күйіңіздің түспен бейнеленуі жөнінде». (Тапсырмаға ойлануға біраз уақыт беріледі, содан кейін әрбір қатысушы барлығына, қазір қандай түсте екендігін айтады.)

Енді, таңертеңгі уақытта оянған сәттен бастап, осында келгеніңізге дейін, сіздің көңіл күйіңіз, жағдайыңыз қалай өзгеріп отырғаны туралы және ол өзгерістер немен байланысты болғаны жайында айтып беріңіз. Өз әңгімеңіздің соңында қазіргі сәттегі көңіл күйіңізді сипаттап және оны көрсету үшін өзіңіз атаған түспен неліктен белгілегеніңізді түсіндіріңіз».

Бұл жаттығу өз көңіл күйіңізді сезіну және оны реттеу қабілетін дамытуға, оны белгілеу үшін сөздер табуға арналған. Жапондық балалар қара түстің бірнеше ондығын және қызыл түстің үш жүзге жуық түрін ажыратады екен, деп айтылады. Сәйкесінше: сезімдерді, көңіл күйлерді белгілеу үшін біз пайдаланатын сөздік қорды кеңейте отырып, сол күйлерді сәйкестендірудің өз мүмкіндіктерін де кеңейтуге болады.

### **3 сабақ**

#### **Интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті**

#### **«Тамырдың соғуы» жаттығуы**

Креслоларға отырамыз. Қазір біз өз тамырларымыздың соғуын анықтауға тырысамыз. Мұны сол қолдың саусақтарымен оң қолдың білегін қысу сияқты классикалық тәсілмен немесе дененің қандай да бір бөлігінде, мысалы, алақандағы немесе мойындағы тамырдың соғуына зейін қою арқылы жасауға болады. Біз берген белгі бойынша тамырдың соғуын санай бастайсыз. Алдымен шоғырланыңыз. (10 сек. кідіріс) Жақсы. Қазір біз тамырдың соғуын есептей бастаймыз. Көңіл бөліңіздер, баста. (20 сек. кідіріс) санауды аяқтау. Рахмет. Соңғы санды үшке көбейтіп, нәтижесін есте сақтаңыз. Бұл сіздің бастапқы пульсыңыз. Жаттығудың келесі бөлігіне тек қалағандар ғана қатыса алады. Қазір сіздерге тамырдың соғуын жиілету керек. Ол үшін арнайы қимыл жасап, бұлшықеттерге күш салу немесе жасанды түрде тыныс алуды жиілету қажет

емес. Біз тамыр соғуды басқарудың ішкі, психологиялық тетіктерін қолданамыз. Мысалы, өзіңізді жүгіріп келе жатқандай елестетуге болады немесе денеңіздің қай бөлігіне шоғырлансаңыз, сол жердегі тамырдың соғуын ерік күшімен жиілетуге болады. Сонымен, өз тамырыңыздың соғуына шоғырланыңыз. Оны барынша жылдамдатуды бастаңыз. Мүмкін біреуге сахнадағы әртістің немесе әлемдік рекорд жасауға дайындалып жатқан спортшының толқуын елестеткен жеңіл шығар. Өзіңізге мәре алдындағы соңғы сәттерді немесе ұшақтан парашютпен секіріп жатқаныңызды және парашюттың әлі ашылмағандығын елестетуге болады.

Сонымен, санауға дайындалыңыз. Бастаңыздар! (20 сек. кідіріс)  
Аяқтаңыздар!

*Сіздің пульсыңыздың жаңа жиілігін бағалайық, ол үшін соңғы санды үшке көбейтейік. Ал енді, жетекші, ойынға қатысушылардың барлығын сұрастырыңыз. Екінші өлшеудің біріншісінен айырмашылығы кімде ең көп екендігін көрейік.*

**АТ жаттығуы** – жүрек қызметінің ырғағын реттеу. Жаттығу «Мен тынышпын» формуласынан басталады. Содан кейін денедегі ауырлық және жылулық сезімі біртіндеп шақырылады. Клиент өзінің оң қолын жүрек тұсына қояды және 5-6 рет ойша: «Менің жүрегім асықпай, қуатты түрде және бір қалыпта соғады», деп айтуы керек. Алдын ала клиентке жүрек қағысын ойша санауды үйрену ұсынылады. Егер жүрек жұмысының күші мен ырғағына әсер ету мүмкін болып жатса, онда жаттығу игерілген болып саналады.

#### **Рефлексиялық компонент**

##### **«Бүгінгі күн» суреттік техникасы**

Барлық қатысушылар шеңбер бойынша отырады. «Бес минуттың ішінде бүгінгі күн туралы өз әсеріңіздің суретін салуыңыз керек. Өз суретіңізді кез келген үлгіде салыңыз, ең бастысы, ол сіздің бүгінгі күндегі жұмысыңыздың көрінісін, кейпін көрсетуі қажет. Мүмкіндігінше сіз не салып жатқаныңызды ешкім көрмейтіндей етіп салуға тырысыңыз. Аяқталған суреттеріңізді маған беріңіздер. (Барлық суреттер жаттықтырушыда болған кезде, ол оны барлық қатысушыларға, ешкімге өз суреті түспейтіндей етіп, таратады). Ал енді, бұл суреттің авторы кім екенін ойланып көріңіздер және астына жазып қойыңыздар».

Қатысушылар тапсырманы орындап болған соң, жаттықтырушы әрқайсысына суреттің авторын атауды және ол неліктен осындай шешімге келгендігін түсіндіруін ұсынады. Қалған қатысушылар, соның ішінде суреттің авторы да, үндемей тыңдайды. Одан соң жаттықтырушы топқа: «Басқа нұсқалар бар ма?», деген сауал қояды. Содан кейін ол автордан өз суретін түсіндіруді сұрайды. Осылайша барлық суреттер талқыланады. Суреттер бөлмеде топтың барлық жұмыс уақыты бойына қалады. Бұл тапсырманы орындау, сезімталдықты жаттықтырумен қатар, бір күндік жұмыстың мазмұнын рефлексиялауға мүмкіндік береді, алынған тәжірибені құрылымдауға көмектеседі».

«Менің өмірлік ұстанымым» және «Пейзаж» тақырыбындағы суреттермен жұмыс жасай отырып, жаттықтырушы қатысушыларға: «Қанат қандай пейзаждарды салмас еді?», «Қаныш өзінің өмірлік ұстанымының суретін салғанда, нені салмас еді?», деген сұрақтар қоюы мүмкін.

Бұл сауалдарды талдауға суреттердің авторлары қатысады, себебі ол ауқымды мазмұндық деректер алуға мүмкіндік береді.

### **Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонент «Мәселе» жаттығуы.**

Қатысушылар жұпқа бөлінеді. «Қазір серіктестердің әрқайсысы кезекпен қандай да бір өзінің мәселесі туралы айтады. Екіншісінің міндеті – қарым-қатынастың тек белгілі тәсілдерін (үнсіз тыңдау, нақтылау, қайта айту, әңгімелесушінің ойын ары қарай дамыту) қолдана отырып, мәселенің мән-жайын ұғынып, басын ашуға тырысу».

Жаттығу орта есеппен 30 минутқа арналған. Мінез-құлықтың объективтілігін күшейту үшін және соның салдарынан жаттығу тиімділігін жетілдіру үшін тыңдаушы қатысушыға, нұсқаулықта аталған тәсілдердің атаулары жазылған карточкалар беруге болады. Әр жолы, әңгімені бастамас бұрын, өзі қолданғалы жатқан тәсілдің атауы жазылған карточканы таңдап алып, өз серіктесіне көрсетуі қажет.

Жаттығуды «үштікте» өткізуге болады. Бұл жағдайда екеуі, жоғарыда көрсетілгендей әңгімелеседі, ал үшіншісі «бақылаушы» ролінде болады, оның міндеті – жұптың бірінші қатысушысы (яғни өз мәселесі туралы айтатын адам) айтып болған соң, екінші қатысушыға, ол серіктесіне жауап беруі барысында, қолдануы қажет тәсілдің атауы жазылған карточканы көрсетуі.

Талқылау барысында топқа: «Әңгіме барысында сіздерде қандай сезімдер пайда болды?», «Қандай тәсілдерді сіз жиі қолдандыңыз, қайсыларын сирек?», «Қандай тәсілдерді қолданғанда сіз қиналдыңыз?», «Тәсілдерді пайдаланғандық сізге не берді?», деп сұрауға болады.

Сонымен, бұл жаттығу қатысушыларға, басқа адамдарды олар қалай тыңдай алатындығы, соның барысында қандай қателіктер және оларды неліктен жіберетіндерін сезініп, талдауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар бұл жаттығу тыңдай алу қабілетін жаттықтыруға көмектеседі.

### **Эмоционалдық компонент**

#### **«Досымызға көмектесеміз» жаттығуы**

Барлық қатысушылар шеңбер бойынша отырады. «Қазір бізге мұндай жағдайдағы Мақсаттың көңіл күйін өзгерту, деген міндетті шешу қажет. Ол ренжулі және бізбен сөйлесуге зауқы жоқ. (Жаттықтырушы алдын ала Мақсатпен, оның жаттығуға қатысуы туралы келіседі). Біз Мақсатқа әңгіме немесе жағымды бір нәрселер және т.б. айта аламыз».

Бұл жағдайда барлық топтың күш-жігері бір қатысушыға шоғырланғандықтан, оның көңіл күйі жылдам өзгереді. Талқылау барысында Мақсаттың көңіл күйін өзгертуге барынша көп әсер еткен сөздерге, әрекеттерге, сонымен қатар ол үшін жағымсыз немесе немқұрайлы болған нәрселерге назар аударылады.

#### **4 сабақ**

#### **Интегралдық-тұлғалық қасиеттер компонент**

#### **«Күлкі» жаттығуы**

Креслоға отырып, еш себепсіз жай ғана көңіл көтеруге ниеттеніңіз. Әрбір адамның өмірінде күлкі еш себепсіз келген сәттері болған. Жай ғана күлкілі – болды. Ал егер біреу үлгі көрсетіп, барлық топты қыздыратын болса – күлкі тоқтаусыз таралады.

Күлкі – өте жақсы эмоционалдық жеңілдену, қысымдардан босату, ауыр ой еңбегінен кейін керемет демалыс. Бірнеше секундқа көзді жұмып, өмірде әрқайсымыздың басымыздан өткен, шын ниетпен, тоқтаусыз, көз жасымыз шыққанша дейін күлкен сәттерімізді еске түсірейік. Сонымен, қазір барлығымыз бірге күлеміз. Біреу бірінші болып күледі, қалғандарыңыз сол бастаушыны қолдаңыздар. Алдымен күлкі ақырын болып, сәл уақыттан соң біртіндеп күшейіп және, ақырында, тоқтаусыз, эмоционалды, көз жасы шыққанша дейін болуы мүмкін.

Күшейген және барлығымен сүйемелденген, әрқайсысымен көбейтіліп, көрсетілген күлкі бірнеше минут бойы тіпті іргелерді дірілдетіп, барлық қатысушылардың елестерін таңқалдырады.

Сонымен енді бірер сәт – содан соң ду күлкі басталады. Алдымен бірқалыпты, одан кейін тасқын тәрізді болады және біраз уақыттан кейін, кідіріс аяқталған соң, мәселе оны тоқтатуға ғана байланысты болады. Осылайша, ха-ха-ха! (30 секунд кідіріс) Рахмет, рахмет. Жетекші, тыныштық орнатыңыз. Алдымен аса көрнекті күлдіргілерді тоқтатыңыз, содан кейін біртіндеп қалғандарын. Сеанс соңында – бірнеше минут тыныштық. Мархабат! (кідіріс 15 секунд). Сонымен, сіздер сәл демалып, тыныштандыңыздар. Қорытынды жасағыларыңыз – пайда болған ойлар туралы айтқыларыңыз келе ме – мархабат.

**АТ жаттығуы** – тыныс алуды реттеу.

Өзін-өзі иландырудың шамамен келесідей формуласы қолданылады: «Мен тынышпын... менің қолдарым ауыр және жылы ... менің жүрегім қатты, асықпай және бір қалыппен соғады... Мен ақырын, терең және біркелкі тыныс аламын». Соңғы сөз орамы 5-6 рет қайталаынады. Ары қарай формула қысқарады: «Мен ақырын тыныс аламын».

#### **Рефлексиялық компонент**

#### **Р. Ассаджиолидің «Мен кімін» деген психосинтез техникасы**

*Тыныштық жағдайы орнатылады.* Шеңбер сызып, оның ішіне: «Мен кімін?» деген сұрақ жазыңыз. Оны өзіңізге қойып, шеңберден вектор сызыңыз және санаңызда пайда болғанды жазыңыз. Мысалы, «Мен - ермін» немесе «Мен - адаммын». Бұл сұраққа түсініксіз ұғымдардан аулақ болып, бір сөзбен ғана жауап беру қажет. Бұл сауалды өзіңізге тағы бір қойып, жауап беріңіз. Әр кезде, өзіңізден сұрағанда, сұрақты өз болмысыңыздың тереңіне қарай жіберіңіз, содан соң енжарлықпен жауап күтуге кірісіңіз. Егер қандай да бір сәтте болып жатқан нәрсе сіздің күлкіңізді келтіріп немесе ашуландырса, шын мәнінде ол сіздің кейбір бөліктеріңіздің өзін солай көрсеткені. Олардың реакциясына



карамастан техниканы жасай беріңіз. Біртіндеп сіз өзіңіздің ішіңізде бір ішкі қарсылық аясынан өтесіз және өз психикаңыздың өте терең қабаттарын аша аласыз. Сонымен қатар сіз «Дегенмен мен кіммін?» деген сауалды күшейте аласыз. Мысалы, сіз «Мен – күнәһармын» деген жауап аласыз. Сіз «Менде кім күнәһар» деген сұрақ қоясыз. Жауап қайтады: «Өтірік айтатын». «Менде кім өтірік айтады?» - «Сенімді болуға қорқатын». – «Ал кім сенімді болуға қорқады?» - «Бала». – «Мендегі бала кім?». Осылайша сіз өзіңіздің ішкі дүниенізге тереңдей бересіз. Бұл жаттығу өзіндік сананы дамытуға және өзіңнің нақты Меніңді анықтауға мүмкіндік береді. Әр жолы, сұраққа жауап бере отырып, біз ішкі орталығымызға қарай беттей береміз және өзімізді көпқабатты пияз сияқты нәрседен тұратынымызды аңғарамыз. Сонымен қатар ол өзіміздің көптеген бөліктерімізді және өмірде ойнауға үйренген әр түрлі рөлдерді қамтиды [256].

### **Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонент «Бөліну белгісі» жаттығуы**

Топ шеңбер құрып отырады. «Бұл жаттығу «Бөліну белгісі» деп аталады». Біз қандай да бір тұлғалық қасиетті таңдап аламыз, сол бойынша топ екі бөлікке бөлінуі қажет, мысалы: көпшіл – тұйық, қызба – ұстамды, қатаң – жұмсақ, бетінен қайтпайтын – иілгіш және т.б. Бірақ біз нақты бір белгіні таңдап, топтарға бөлінбес бұрын, өздерін жетекші рөлінде сынап көргісі келетін, екі ерікті жетекші адамдарды таңдап алуымыз қажет. Олар бөлмеден шығып, өз міндеттерін орындауға көрші бөлмеде дайындалулары қажет.

Біз жетекшілерді бөлмеге шақырған кезде, мұнда белгілі бір тұлғалық қасиеттермен ерекшеленетін, адамдардың екі тобы отырады. Жетекшілердің міндеті – он минуттың ішінде қандай белгілер бойынша біздің бөлінгендігімізді анықтау үшін, әрбір топ бөлігіне тапсырмалар береді. Мысалы, барлығына қандай да бір қимыл жаттығуын, бір сұраққа жауап беруді, қандай да бір өмірлік жағдайда өз реакциясын көрсетуді және т.б. әрбір топ бөлігіне ұсынады. Жетекшілердің біреуі өзіне көбінесе әрекет үшін жауапкершілікті, екіншісі – бақылауды алуы мүмкін. Бақылаушының рөлі тіпті маңыздырақ, себебі топ бөліктерінің тапсырмаларды дәл және сапалы орындауы мәнді емес, олардың реакцияларының айырмашылықтары бойынша бөліну белгісін анықтау қажет.

Жетекшілерде дайындық үшін жеті минуттай уақыт болады, ал әзірше олар жұмыс жоспарын дайындағанша, біз психологиялық зеректік тренингін жалғастырамыз».

Жетекшілер кеткен соң қалған қатысушыларға қосымша нұсқаулық беріледі.

### **Эмоционалдық компонент «Жағдаяттар» жаттығуы**

Топ қатысушылары шеңбер құрып тұрады. «Қазір біз бөлмеде жүреміз және мен кімнің атын атасам, сол бір жағдаят ұсынады. Әрбір адам өзін сол жағдайды көз алдына елестетіп, соған еніп, сол жағдайда пайда болатын

сезімдерді, күйлерді сезінуге тырысады. Сонымен, бастаймыз. Біз қалың орман ішінде келе жатырмыз...»

Ары қарай жаттықтырушы әрбір жиырма-отыз секунд сайын топтың келесі мүшесінің атын атайды. Жаттығуды аяқтаған соң келесі сұрақтар қоюға болады: «Әрбір жағдайда сіздерде қандай сезімдер пайда болды?», «Ұсынылған қай жағдайда сіз өзіңізді жеңіл елестете алдыңыз, қайсысында – қиынырақ болды? »

Талқылау барысында келесі сәттерге көңіл аударған мәнді болады:

- қандай да бір жағдай әр түрлі адамдарда әр түрлі, тіпті бір-біріне карама-қайшы сезімдер тудырады;
- адамдар бір күйден басқасына ауысудың әр түрлі қабілеттеріне ие және сол қабілетті дамытуға болады;
- өмірде жиі кездескен жағдайларда өзін елестету жеңілірек;
- қандай да бір жағдайға тән ым, ишараттарды, жүріс немесе қалыпты пайдалану, сол жағдайға енуді, сонда пайда болатын ерекше күйлер мен сезімдердің сезінуін жеңілдетеді.

Әр түрлі тренингтік топтарда қатысушыларға ұсынылған жағдаяттардың үлгісін келтірейік: театрға асығып келе жатырмыз; ағылшын ханымының қабылдауына түсіп қалдық, шыбын-шіркейі көп орманда келе жатырмыз; сурет галереясында келе жатырмыз; дүкендегі тобырдың арасынан сатушы сөресіне қарай әрең өтіп келе жатырмыз, таудағы тар сокпақпен, саз батпақтан, теңіз жағасынан, жарылған шынымен жалаң аяқ келе жатырмыз және т.б.

### **5 сабақ**

#### **Интегралды-тұлғалық қасиеттер компонент**

#### **«Интроскоп» жаттығуы**

Қазір сіздерге өз тәңізіңізді сезіну қажет. Онда белгілі бір түйсіктерді сезініп, олар туралы жаттығудан кейін басқаларға айта алатындай, жақсылап есте сақтауға тырысыңыз. Сонымен, ыңғайланып креслоға жайғасамыз, көзді жұмамыз. Өзіміздің хал-жайымызды зерттейік. Босаңсыған жағдайда қай қолыңыз жылырақ соны анықтауға тырысыңыз: оң немесе сол қол ма. Ойлануға 10 секунд. Сонымен, қай қолымыз жылы екендігін анықтадық. Енді қай аяқ жылырақ екендігін анықтаңыз (8 секунд кідіріс). Есте сақтадыңыздар ма? Жақсы. Енді дененің қай бөлігі салқындау екендігін белгілеңіз (10 секунд кідіріс). Дененің қай бөлігі салқындау екенін есте сақтаңыздар. Енді бетіңіздің қай бөлігі салқындау екенін бағалаңыз (8 секунд кідіріс). Ал қазір дененің қай бөлігі барынша босаңсыған екенін бағалаңыз (8 секунд кідіріс). Енді дененің қай бөлігі сізді қазір көбірек мазалап тұрғанын бағалаңыз, мысалы, ол басқаруға бағынбайды немесе қажетсіз, жағымсыз сезімдер тудырады (8 секунд кідіріс). Енді дененің қай бөлігі барынша жұмсақ, соны бағалайық (8 секунд кідіріс). Сонымен, бұлшық еттеріңіз балқығандай, дененің ең жұмсақ бөлігін анықтадыңыз. Енді қазіргі сәтте дененің қай бөлігі өте жеңіл, салмақсыз, соны бағалаңыз (8 секунд кідіріс). Сонымен, дененің өте жеңіл, салмақсыз бөлігін бағаладыңыз. Ал енді, назар аударыңыздар, өз сезімдерімізді еске түсіріп көрейік. Ішіңізден нені сезінгендігіңізді белгілеңіз: жылы немесе

салқын, қысылған және босаңсыған, жағымды және жағымсыз, қатты – жұмсақ, салмақты – салмақсыз. Бір парақ қағаз бен қалам алыңыз. Параққа адамның суретін салыңыз – парақтың бойымен, үлкен қылып. Өз суретіңізде, түйсіктер пайда болған жерлерді, дөңгелетіп белгілеңіз. Сол жерлерде нақты нені сезінгендігіңізді жазыңыз. Нәтижесін бағалау үшін суретіңізді жетекшіге беріңіз. Параққа өзіңіздің аты-жөніңізді жазуға ұмытпаңыз. Жетекші, нәтижелерді бағалаңыз. Рахмет, ойын аяқталды [257].

**АТ жаттығуы** – құрсақ қуысы мүшелеріне әсер ету. Топқа алдын ала, ішкі мүшелер қызметін тұрақты етудегі, іш қуысындағы жүйкелердің тұтасып бірігіп кетуінің рөлі мен оны жайылпау туралы түсіндіріледі. 1-4 жаттығулардағыдай түйсіктер бірізділікпен еске түсіріледі, одан кейін 5-6 рет ойша келесі формула қайталанатын: «іш қуысындағы жүйкелердің бірігуі жылы... ол жан-жағына жылулық таратады».

### **Рефлексиялық компонент**

#### **«Әлді жақтар» жаттығуы**

Барлық қатысушылар топ құрып отырады. «Бүгінгі күнді бір-бірімізге көңіл бөлуден, бір-біріміз туралы ойлаудан бастайық және оны келесідей істейміз: көзді жұмып (жаттықтырушы кідіріс жасап, топтың барлық қатысушыларының көздерін жұмғанын күтеді) ойша шеңбер бойымен жүреміз, әрбір қатысушының алдында тоқтап, сол адамның қандай әлді, жақсы жақтары бар екендігі туралы ойланамыз».

Жаттықтырушы да жаттығуға қатысады, бұл оған, әсіресе, барлығы тапсырманы орындап және ойша әрқайсысына жақындап үлгеруіне жететіндей, уақытты есептеуге мүмкіндік береді.

«Көзді ашамыз. Енді біреуіңіз қалаған қатысушыға допты лақтырып, сол адамның қандай ерекше құнды немесе әлді жақтары бар екендігі жөнінде айтуы қажет. Допты қабылдап алған адам, оны келесі біреуге лақтырады да, сол адамның әлді жақтары немесе ерекше құнды қырлары туралы айтады және осылай әрі қарай, доп барлық қатысушыда болғанға дейін жалғасады. Әрқайсысы өзінің әлді жақтары туралы білуі қажет».

Тапсырма аяқталған соң, жаттықтырушы допты, біреу туралы айтқысы келіп, бірақ оны жасай алмаған қатысушыға допты ұсынып, қалағанын орындауға мүмкіндік береді. Мұндай бірнеше адам болуы ықтимал.

Талқылау барысында: «Сіз өзіңізді енді (қазір) қалай сезінесіз?» деп сұрауға болады және бұл жаттығуды орындау барысында пайда болатын жағымды сезімдер мен эмоцияларды есте сақтау қажет.

Бұл сұраққа жауап берген кезде, қатысушылардың біреуі басқа біреуге оның әлді жақтары туралы айтқанда немесе оған өзіне айтып жатқан кезде, бойында пайда болған қиындықтар, қобалжулар туралы айтуы мүмкін екендігін ескеру қажет. Мұндай жауап тереңірек, маңызды талқылауға ауысуға шақырады. Оны (егер ол тренингтің тақырыбына сәйкес келсе, мысалы, «Мақұлдау, жағымды кері байланыс» тақырыбы бойынша жұмыс күтіп тұрса) арнайы шақырып, «Сіз басқаға қарап сөйлегенде немесе сізге сөйлегенде не сезіндіңіз?», деп сұрауға болады.

## **Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонент «Қауесет» жаттығуы**

Топ шеңбер бойынша отырады. «Бұл жаттығу «Қауесет» деп аталады». Бізге өзі туралы көп жаңалық білгісі келетін ерікті адам қажет. Ол біз не айтып жатқанымызды естімеуі үшін сыртқа шығуы керек. Қатысушылардың әрқайсысы сол адам туралы ойындағын айтуы керек, ал мен сол айтылғандардың барлығын, қысқа немесе ұзақ болса да, жазып аламын. Ол сыртқа шыққан адам туралы сіздің сөзіңіз, пікіріңіз немесе соған деген сіздің қатынасыңыз болуы мүмкін немесе тіпті басқа өлеңдерден немесе шығармалардан алынған дәйексөздерді де келтіруге болады. Барлық қатысушылардың айтқандарын жинап алған соң, біз кім туралы «сөз» болды, соны шақырамыз.

Оның міндеті – мен оқыған әрбір айтылған сөзді тындап алып, соның авторын анықтауға тырысуы қажет.

Аталған жаттығуда сөз қылатын адамды таңдау зор маңызға ие. Ол кездейсоқ адам болуы мүмкін емес. Жаттығудың тиімділігі үшін, сол адам жаттықтырушының вербалды емес белгілерін қателеспей түсінуі қажет. Бұл жаттығудағы жаттықтырушының рөлі, топтың әрбір жеке мүшесінің сөйлеген кезіндегі бет әлпетін, кейпін, ымдарын, дауыс ырғағын, сөзіне қосатын үстеулерін – осы аталғандардың барлығын есте сақтаудан тұрады. Бұл бірден бірнеше адамдарға икемделуді, олардың вербалды емес және паралингвистикалық белгілерін есте сақтап, содан кейін оларды қайта жаңғыртуды талап ететін, күрделі жұмыс. Ол туралы «сөз болған» қатысушының міндеті, әркім ол жөнінде не айтқанын «біліп қоюға» қисынды түрде тырысу емес, керісінше, жаттықтырушының мінез-құлқындағы вербалды емес және паралингвистикалық өзгерістерге жауап беруден, сонымен қатар сол бойынша барлық айтылған сөздердің авторларын қателеспей анықтаудан тұрады.

Сыртқа шыққан қатысушы бөлмеге қайтып оралған кезде, жаттықтырушы оған: «Көңіліңді маған, менің қалай сөйлегеніме шоғырландыруға тырыс. Логикалық пайымдауларға алаңдама, үнемі осында, бізбен болуға ынталан. Сонда ғана сен барлығын табасың».

Жаттықтырушы алдымен ерекше дауыс ырғағымен, қимылдарымен немесе т.б. ерекшеленетін адамның сөздерін келтіретін болса, жеңілрек болады. Егер қатысушы айтылған сөздің авторын дұрыс табатын болса, онда ол қатысушылардың көбін шабыттандырады. Егер ол бірінші айтылған сөздің авторын таба алмайтын болса, онда оған «Біртіндеп сен барлығын табасың. Мен қалай айтып жатқанымға жақсылап шоғырлан», деген сөздермен келесіге көшуге болады. Әдеттегідей, бір қатысушыны тапқан соң, ойнаушы, бірінші айтқанынан болмаса да, барлығын дұрыс таба бастайды. Біздің тәжірибемізде бір ғана сәтсіз жағдай болған. Оның себебі, шешімін табушы адамның рөліне, жаттығуды орындауын өте қалаған, бірақ сол мақсатқа өзі онша сай келмеген қатысушы таңдалып алынған.

Жаттығу қатысушыларда асқан қызығушылықты қана емес, сонымен қатар таңдану мен абдыраушылықты да тудырады. Көп адамдар жаттықтырушының оларды «бейнелегенін» ұнатады, басқалар аралас сезімдерде болады, кейде бұл жағымсыз сезімдерді шақырады. Жаттығудың соңында қатысушылардан, олар қандай сезімдерде болғанын сұраған маңызды. Содан кейін жаттықтырушы өзінің сезімдері туралы да айтады; көбінесе ол өзі енгісі келген әрбір адамның бейнесіне эмоционалдық жақындық түйсігі болып табылады. Сонымен қатар, ол жаттықтырушыға басқа адамды бейнелеуде қиындық туғызған адамды жеткілікті түрде түсіне алмаушылық түйсігі болуы ықтимал.

Жаттығуды У.Джемс, Н. Ланге, Г.Оллпортпен, кейін Ф.Фромм-Рейхмандарда сипатталған басқа адамдарды «кинестезиялық» түсіну заңдылықтарын талдауымен аяқтауға болады. Өзге адам мінез-құлқының суретін жаңғырта отырып, біз сол адам сияқты ойлап, оның сезімдеріне ұқсас бір нәрсені сезе бастаймыз. Сонымен қатар, Эдгар Поның «Похищенное письмо» әңгімесінен ұлдың мінез-құлқының сипаттамасын келтіруге болады. Ол бала «Жұп па, тақ па?» деген ойынында өз серіктестерін қателеспей түсіне білген және олардың әрқайсысының бет әлбетінен көрген көріністі, өз бетіне келтіруге тырысқан [258].

#### **Эмоционалдық компонент**

#### **«Жинақ сандықша» жаттығуы.**

Құрал-жабдықтар: әрбір қатысушыға 3 парақ қағаз, қорап.

1 кезең. Қатысушыларға, олар оңай жеңе білген қорқынышты естеріне түсіріп, соның атын жазу ұсынылады.

2 кезең. Жетекші сол қорқынышты жеңуге көмектескен 3 тәсілді есіне түсіріп, жазуды ұсынады.

Мысалдар:

«Жұмыстан айырылып қалу қорқынышы»: қауіпсіздендіру – үйрету курстарын өту; қолдау туралы уәде алу; бойды еркін ұстау және өзін бұл жағдай болғандай етіп сезіну.

«Көпшілік алдында сөз сөйлеуден қорқу»: қауіпсіз жерде жаттығу; мұнымен мүмкіндігінше жиі айналысу; батылдық үшін «марапат» туралы ойлау және т.б.

Жеңу тәсілдері өте нақты, бірақ түсіндірмесіз болуы қажет.

3 кезең. Жеңу тәсілдерінің барлығы жеке қағаздарға жазылып, бір қорапқа – «жинақ сандықшасына» салынады. Қорқыныштардың атауларын жазу қажет емес екендігі ескертіледі.

4 кезең. Қатысушылар, әлі белгісіз және оларға шешілмеген мәселе болып табылатын, қорқыныштың атауын жазады.

5 кезең. Жинақ сандықшасы шеңбер бойынша жіберіледі. Бұл жерде әрбір қатысушы өз қорқынышын атап, кезекпен алып, оны жеңу тәсілдерін оқиды.

«Қорқыныш - тәсіл» амалдары жөнсіз немесе күлкілі болуы мүмкін («тұрмыс құра алмау қорқынышы» - «онымен барынша жиі айналысу»). Қатысушыларға, дәл осы тәсіл оларға қалай қажет болуы мүмкін жөнінде ойлану ұсынылады.

- Өмірде қорқыныштан шығудың қандай тәсілдерін қолданасыз?

- Бұл жаттығудан өз қорқынышыңызбен жұмыс жасаудың қандай жаңа тәсілдерін білдіңіз?

### **6 сабақ**

#### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компонент**

#### **Жаттығу «Баяу қозғалыстар»**

Орындыққа ыңғайланып отырыңыз. Қолыңызды бөксеңізге алақаныңызды өзіңізге қаратып қойыңыз. Көзіңізді жұмыңыз. Өз оң алақаныңызға ойыңызды топтастырыңыз – алақаныңыз босаң. Енді бірте бірте ақырындап оң қол саусақтарын жұдырыққа бір минут аралығында жұмыңыз. Біз уақыт есебін әр 10 секунд сайын жүргіземіз. Сонымен сізге оң қолыңызды жұдырыққа түю үшін 1 минут аралығында уақыт беріледі. Тағы бір минут уақыт алақаныңызды бастапқы босаң күйге қайтару үшін беріледі. Бұл жаттығуды бояу, өте бояу түрде оң қолыңызға үнемі ойыңызды топтастыру арқылы орындаймыз. Өз сезімдеріңізді есте сақтап уақыт есебін қадағалап отырыңыз. Сонымен, бастадық. (уақыт есебі әр 10 секунд сайын 60 секундқа дейін). Оң қолыңызды ашыңыз. (уақыт есебі әр 10 секунд сайын 60 секундқа дейін). Бұл жаттығуды сол қолыңызға қайталайсыз. Бір минут аралығында алақаныңызды жұмыңыз. Оң және сол қолға жасалған жаттығу кезінде туындаған сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Бастайық. (уақыт есебі әр 10 секунд сайын 60 секундқа дейін). Енді қолымызды босатамыз. (уақыт есебі әр 10 секунд сайын 60 секундқа дейін). Рахмет. Сонымен, Сіздер оң және сол қолға жасалған жаттығу кезіндегі сезіміңізді есіңізде жақсылап сақтап алдыңыз ба. Ал енді көзіңізді ашып қолыңызды созып, босаң ұстаңыз. Жүргізушіге уақыт аралығының қай кезінде оң және сол алақаныңыз толықтай жұмылып және керісінше толықтай босаң күйге енгенін хабарлап айтыңыз. Қатысушылардың нәтижелерін жүргізуші бағалайды. Жаттығу аяқталды.

АТ 1 – Жаттығуы – маңдай тұсында салқындық сезімін тудырушы жаттығу. Ең алдымен 1-5 жаттығуларда сипатталған сезімдер шақырылады. Содан соң ойымызда 5-6 рет «Менің маңдайым салқын» формуласын қайталаймыз. Өз – өзін сендіру формуласының жаттығуын игеру деңгейіне қарай олар қысқара береді: «Тыныштықтамын...Салмақ бар...Жылу бар...Жүрек және тыныс алу қалыпты...Күн шуағы жылы...Маңдай салқын...».

Жаттығуды орындап болған соң қатысушыларға 1-2 минут тынығып алуы керек, содан соң өздерін аутогенді күйден шығаруы қажет. Ол үшін өз – өзіне ойша бұйрық береді: «Қолды жұмып, терең тыныс алып, көзіңді аш».

#### **Рефлексиялық компонент**

#### **«Орталықтандыру» тәжірибесі**

Ыңғайлы жайғасып, көзіңізді жұмып және өз ішкі жаныңызға үңіліңіз. Өз денеңізді сезіне бастаңыз. Есіңізге түсіріңіз, бала кезіңізде ол қандай еді. Ол дәрменсіз және жүре алмайтын едіңіз. Содан соң дене өсе келе өзгерді. Денеңіз қазіргі күнде қандай екенін сезіне отырып, іштей өзіңізге «Менде дене бар – бірақ мен тек денеден тұрмаймын» деп айтыңыз. Енді өз сезімдеріңіз және күйзелістеріңіздің әлеміне еніңіз. Олардың күйін балалық шақта еске түсіріңіз.

Қазіргі күні Сіз үшін қуаныш, қайғы – мұң қандай екенін сезініп, оны қалай бастан өткересіз. Ойыңызда айтыңыз: «Менде сезім бар, бірақ мен тек сезімнен ғана тұрмаймын». Өз ойыңызды түсініп оларды бақылап көріңіз. Олар аспандағы бұлттар тәріздес бірі кетіп, бірі келеді, олар үнемі өзгерісте және оларды тоқтату қиын. Өз ойларыңыздың энергиясын сезініңіз. Мына ойды түсініп алыңыз: «Менде зерде бар, бірақ мен тек зердеден тұрмаймын». Мен таза сезіну орталығымын. Осы орталықтан Сіз өз дененізді, сезімдеріңізді, зердеңізді бақылап, бағдарлап және олардың белсенділігін өзгерте аласыз.

**Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті  
«Мен – жақсы, Мен - жаман» жаттығуы.**

Психолог маман топ мүшелеріне өз мінез – құлық сапаларының тізімін құруды сұрайды. Берілген ақ парақты дәл ортасынан түзу сызық арқылы екіге бөліп, сол жақ бетіне өзіндік жақсы қасиеттерін, ал оң жақ бетіне жаман қасиеттерін жазу керек. Жазып бастауды жақсы қасиеттер тізімінен бастаған абзал.

Әңгімелесу барысында психолог маман қатысушы қыз бала және ер баланың жазған тізіміндегі қасиеттер тең немесе жақсы қасиеттер басым болу керектігін айтып өтеді.

Қатысушы жаман қасиеттерді тізіп жазып, олардың саны жақсы қасиеттерден артық болған кезде жаттығуды тоқтатпаған жөн.

**«Өз – өзіне хат жаз» жаттығуы**

Психолог маман қатысушыға мындай ережені ұстануды ұсынады: күнделікті өз – өзіне хат жазу. Ұзақ хаттарды адам бойында өз ойлары мен күйзелістерін қағазға түсіру керектігі туындаған кезде жазған жөн.

Бұл хаттарда өз күйіңізді, маңызды жағдайларды, сезімнен алған әсерді жазу керек.

Психотерапиялық әсерден бөлек, бұл жаттығу арқылы қатысушы өз хаттарын салыстыру барысында әр күні бір адамға, затқа және жағдаятқа деген сезімнің әр түрлі екенін көреді.

Қандай себептерден қарама – қайшы бағалау болатынын талқылаған жөн.  
[259]

**Эмоционалды компонент**

**Үрейлену көрсеткіштерін «Талдау» жаттығуы.**

Үрейленудің алғашқы көрінуін сезіну. Психолог маман оны адам әрекет етуге даярлығы ретінде түсіндіреді, ол басым көпшілігінде болады және олар жауап қайтаруға көмек береді. Белгілі бір жаттығулар нәтижесінде бұл амал «үрейлі күйден шығуға» көмектеседі.

**«Белгілі бір эмоционалды күйге бағдарлану» жаттығуы.**

Ойыңызда қобалжу, үрейлену сияқты эмоционалды күйді бір әуен, гүл, пейзажбен, белгілі бір өзіндік әрекетпен байланыстыру, ал байыпты, қалыпты және босаң күйді өзге әрекеттермен, сонымен қатар жеңу күйін үшінші бір әрекетпен байланыстыру ұсынылады. Қатты қобалжу кезінде ең алдымен бірінші, содан соң екінші, содан соң үшіншіге өту керек, соңғысын бірнеше рет қайталау керек.

### **«Жағымды естелік» жаттығуы**

Студент өзін толықтай тыныштықта, босаң күйде, және өте жарқын кездерін еске түсіріп, сол кездегі сезімдерді барынша қайта жаңғырту ұсынылады. [260]

### **7 Сабақ**

#### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компоненті**

#### **«Назар аудару» жаттығуы**

Жүргізушіден өзге қатысушылардың барлығы орындыққа отырады. Жүргізуші топқа қарама – қарсы отырады. Қатысушылар көздерін жұмып жүргізушіні назар қойып тыңдайды. Жүргізуші 10-15 секунд интервал аралығында дене мүшелерін атап айтады, мысалы: оң қол, мына саусақтың ұшы, бас, көз, иық белдеуі т.б. Қатысушылар назарын жүргізуші атаған дене мүшелеріне аударады. Мүмкіндігінше осы дене бөлімдерін іштей сезіну керек. Сыртқы дене мүшелеріне назар бөліп болған соң, ішкі мүшелерге ауысамыз. Жүргізуші ішкі дене мүшелерін атап айта бастайды, мысалы: асқазан, бауыр, тіл, тамақ және өзге мүшелер, тек жүрек тұсындағы мүшелер атап айтылмайды. Сонымен Сіз орындықта отырсыз жүргізуші сіздің назарыңызды жүрек тұсы мүшелерден өзге мүшелерге аударды. Сіз осы мүшелер алаңын сезіне бастайсыз. Нәтижесінде жүргізуші бұйрығынан кейін көзіңізді ашасыз. Жүргізуші қайтадан алдында аталған дене мүшелерін қайта атап өтеді, ол алдындағы тізімге сай жүргені абзал. Ал Сіз осы мүше аумағына назарыңызды бөле алған болсаңыз қолыңызды көтересіз. Кезекпен қол көтерген барлық қатысушылар өз сезімдерін сипаттап береді. Сонымен жүргізуші дене мүшелерін атауды бастайды. Жүргізуші қорытынды шығарған кезде: нәтижесін айтып және оған баға береді. Ойын аяқталды.

#### **АТ – түске байланысты медитация жаттығуы.**

Қатысушылар өз отырған қалпында, ойша өз санасын белгілі бір бояу түсіне: шыңында қар бар тау, жасыл шөп, көк түсті гүл назар аударады. Жаттығу барысында қатысушы санасында түс туралы бейнелерді сақтаған жөн. Жаттығу қатысушы түсті бейнелерді елестете бастағанға дейін қайталанатын.

#### **Рефлексиялық компонент**

#### **«Түрлену» жаттығуы.**

Топ мүшелері бір шеңбер бойына ортырады. Елестетіп көріңіз, Сіз сол сәтте бірден бір жануар немесе өсімдік сияқты материалды әлем объектіне түрлену керек. Ойланып қандай жануар, өсімдік немесе объект алғаныңызды айтыңыз.

Бұл сәттер шығармашылық процес механизмдерінің бірін белсенді етуші елестету нұсқасы болып табылады, ол кезде бірнеше рет мәселені логикалық тұрғыда ойда қайта саралау жүреді және де оның бейнелік формаға ауысуы орын алады, яғни пайда болған идеялардың ассоциациясы.

Топ мүшелері бұл тапсырманы орындау кезінде түрлі стратегияны ұстанады. Бұл стратегияларды жұмыстың бұл деңгейінде талдамайды, сонымен бірге жүргізуші оның көрінуін тіркейді. Нәтижесінде алынған тәжірибе



шығармашылық процестің механизмдерін және деңгейлерін бейнелеу үшін қолданылады.

Ең кең тараған екі стратегия. Біріншісінде түрлену өздігінен жүреді, ол кезде қатысушы пайда болған бейнелерді бірден айтуға тырысады, немесе біршама уақыт оларды қайта саралап нақтылай түседі. Екінші жағдайда қатысушы өзінің бірқатар сипаттамаларын ерекшелеп және материалды әлем объектінің, жануар немесе өсімдіктің өзі таңдайды.

Топ қатысушылары бір шеңбер бойында отырады.

«Әрбір адам бұл өмірде бір рет болмасын өзін әдеби персонаж, тарихи тұлға, атақты адамдармен салыстырып, өздерін олардың орнында сезінгісі келген, ойша сол адам өмірімен өмір сүргісі келген, әлемге сол адамдардың көздерімен қарап олар сезінгенді сезінгісі келген. Еске түсіріп көріңіздер... Ал енді таныстықты жалғастырып тағы бір рет өз есімімізді айтамыз, сонымен қатар сол бейне, атақты адамдар туралы айтып берсек.»

Таныстықтың бұл түрі топ ахуалына жағымды әсер етеді: сенім деңгейі жоғарылап, қатысушылар бір – бірі туралы көптеген жаңалықтарды көреді. Бірқатары үшін бұл тапсырма қиындық тудыруы мүмкін, ол айтылатын ақпарат түріне байланысты. Жүргізуші ондай адамдардың көрінісі ең бірінші болуына ықпалдық жасайды. Дегенмен де ол қатысушыларды асықтырып немесе олардың іс – әрекеттерін сөзбен қақпайды. Барлығы сөйлеп болған соң жүргізуші оларға бір – біріне сұрақ қоюды ұсынады, әрине керек болған жағдайда.

**Құндылық – мағыналық және рухани – адамгершілік компоненті**

**«Өз – өзіне деген сенім» жаттығуы.**

Жағдаяттарды, дәлелдерді, адамдарды бағалау кезіндегі «есеп бастамасы» табу сұрағы талқыланады, яғни бастаманы табу. Өзіндік бағасы төмен, ұяң және өзгелер ойына жүгінуші, сонымен қатар өз – өзіне деген сенімі жоқ жас бала.

Жас бала өмірінің нақты бір жағдаятын талдау кезінде психолог маман сұрақ қояды: Сенің ойыңша қалай? Сенің ішкі жан дүниенің саған не айтады, Сенің интуицияң саған не көрсетіп тұр?

Мұндай сауалдарды қою арқылы психолог маман жас қыз немесе бала бойында өзіндік тәжірибесін қабылдауды, өзіндік өмірлік көзқарасты қалыптастырады.

Әдетте, өзіндік бағалауы төмен жастарда энергетикалық тонусы да төмен болады. Олар сөздерінде, іс – әрекетінде бояулық, пассивті, аңдап басуды танытады немесе керісінше өте көп сөйлеп, аса абыржи түседі. Мұндай мінез – құлықты ұяң жас адам өзіне жаңа жағдай туындаған кезде, алғашқы орын алған жағдаятқа бейімделу жүрген кезде бірден танытады.

**Эмоционалды компонент**

**«Ым – ишарат және дауыс ырғағын бақылау» жаттығуы.**

Қатысушыларға ым–ишарат және дауыс ырғағы арқылы қалай адамның эмоционалды күйін анықтау түсіндіріліп, көрсетіледі, оның барысында сенімді дауыс пен байыпты ым–ишарат қалай әсер ететіндігі, яғни сенімділік

ұялататыны айтылған. Айна алдында біршама рет қайталау керектігі, мысалы сабаққа дайындық кезінде қайталау қажеттілігі бар.

### **«Күлімдеу» жаттығуы.**

Бет бұлшық еттерін басқаруға мақсатты түрде үйрету. Топ мүшесіне бірқатар қалыпты жүйкелік – бұлшық ет қысымын бәсеңдетуші жаттығулар беріледі.

### **8 сабақ**

#### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компоненті**

#### **«Қарама – қарсылық» жаттығуы.**

Орындыққа ыңғайлап отырып, көзіңізді жұмып оң қолыңызды жұмыңыз. Күш салу арқылы небәрі қаттырақ жұмыңыз. 10-12 секунд аралығында жұдырығыңызды жұмған күйде ұстаңыз. Сонымен, оң қолыңызды жұмып ұстаңыз (12 секунд үзіліс). Ал енді қолыңызды бөксеңізге түсіріп қолыңыздағы және иықтағы сезімдерге назар аударыңыз. Мүмкін сіз жылу, қол мен саусақтар ісінуін, күйгендей сезім, бұлшықеттің еріксіз қозғалысын сезінген боларсыз. Керісінше сезімдер де туындауы мүмкін, мысалы салқындық және жеңілдік. Өз сезімдеріңіз туралы бір бірден айтып беріңіздер. Енді жаттығуды сол қол үшін қайталаймыз. Жұдырықты барынша күшпен жұмып және үзіліс кезінде босаңсытыңыз. Өз сезімдеріңізді кеінірек айтып беру үшін есте сақтап алыңыз. Сонымен даярмыз ба, сол қолымызды қатты жұмамыз. Өте қатты... Жұмылған жұдырықты ең үлкен қысымда ұстаймыз (10 секунд үзіліс). Ал енді бірден босатып және қолымызды бөксеге түсіреміз. Дәл сол жаттығуды екі қолға бірден жасаймыз. Даярмыз ба, жұмамыз. Ең үлкен қысымды пайдаланыңыз: қысымнан қолдарыңыз дірілдеу қажет. Рахмет, енді екі қолды босатып тізеге түсіреміз. Жүргізуші қатысушыларды тағы бір рет сұрап өтіңіз. Кімде ең жарқын сезімдер пайда болған? Жүргізуші жаттығу қорытындысын шығарыңыз.

АТ 2 жаттығуы – белгілі бір түс негізіндегі медитация. Жаттығу мақсаты – мақсатты түрде белгілі бір түстік көріністерді тудыру. Бір мезетте түс ассоциациясы жаттығады. Мысалы, күлгін – тыныштық сезімі, қара – қайғы, уайым т.с.с.

#### **Рефлексиялық компонент**

#### **«Математикалық формула түріндегі тұлға» жаттығуы.**

Топ мүшелері шеңбер бойында отырады. «Математиктер бұл әлемнің барлығын, заттардың өзін де формула арқылы сипаттауға бейім. Мен біздің таныстық кезінде математиктерге айналуды ұсынамын, өз есіміңізді айтар кезде тұлғаңыздың сипаттамасына тән формуланы атауды ұсынамын».

Бұл тапсырма бірқатар қатысушыларда қиындықтар тудыруы мүмкін. Кейбір қатысушыларда түсінбеушілік туындауы мүмкін, мысал келтіріңіз деген ұсыныстар түсуі мүмкін. Жаттықтырушы бұл кезде жағдаяттың анықталмағандығын сақтауға тырысуы керек. Мысал келтірудің керегі жоқ, математикалық тіл өте бай екенін айта кетіп, сонымен қатар әрбір адамға өзіндік математика бөлімін құрастыруға мүмкіндік барын естен шығармаған абзал екенін айта кеткен жөн.

## **Құндылықты–мағыналық және рухани– адамгершілік компоненті**

### **Арттерапия жаттығуы**

Әрбір қатысушы өзіне берілген ақ параққа нақты тақырыпта сурет салады: «мен 5 жылдан соң». Суретті аяқтаған соң барлық топ өз ойын айтады. Топ мүшелері автордың сурет арқылы не көрсеткісі келгенін, сурет мәні неде екенін, және сурет қандай сезім тудыратынын айтады. Содан соң автордың өзі өз суреті туралы айтады.

### **Эмоционалды компонент**

#### **«Ойды жаттықтыру» жаттығуы**

Үрей тудырушы жағдаят алдын ала елестетіледі және өзіндік мінез – құлық пен іс – әрекет алдын ала ойластырылады.

#### **«Репетиция» жаттығуы.**

Психолог маман студенттермен оларда үрей тудырушы жағдаятты ойнатады. Мысалы: студент сабаққа жауап беру кезінде психолог «қатаң оқытушы», «әжуа сыныптасы» рөліне енеді. Сонымен қатар студентке ескертпестен дауыс ырғағын өзгертіп, шыдамсыздық таныт, сөзін бөлу сияқты әрекеттер де тиімді.

### **9 сабақ**

#### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компоненті**

#### **«Ассоциациялар» жаттығуы**

Орындыққа қатысушы барлығын көре алатындай етіп отырыңыз. Ассоциация құру жөнінде жаттығамыз. Оның сыртқы бейнесі арқылы бір біріңіздің сезіміңізді сипаттаңыз, түрлі теңеулерді, көркем сипаттамаларды пайдалану арқылы, адам дауысы, мысалы: қою, мұз секілді болуы мүмкін. Көзқарас күйдіретін от немесе тікенек секілді. Бет әлпеті қышқыл, тұщы және т.б. Өз сезіміңізді түстер арқылы, дыбыстар арқылы, формалар арқылы жеткізуге болады, сонымен қатар қарама – қарсы сападағы түстерді пайдалану арқылы сипаттауға болады, мысалы: қараңғы – жарық, үлкен – кіші, икемді – сынғыш, терең – таяз, тегіс – бүдір, ащы – тұщы және т.б. Сонымен, кезекпен кезек бәріміз осында отырған қатысушылар күйін сипаттаймыз, метафора, бейнелік салыстырулар, түрлі теңеулер пайдалану арқылы. Ойыншылардың бірнешеуіне тоқталсаңыз жеткілікті, бәрін айту шарт емес. Сипатталған ойыншы айтылған сипаттамалармен келіседі немесе келіспеушілік танытады, қандай болмасын өз ойын айтуға міндетті. Сонымен орындыққа отырып әрбір қатысушы өзге қатысушылардың күйлерін сипаттайды. Назар аударайық, бастаймыз. Рахмет. Жүргізуші ойынның қорытындысын шығарады.

#### **АТ жаттығуы – образға ену арқылы медитация.**

Жаттығу мақсаты - нақты зат немесе бейнені еріксіз түрде визуарлап үйрену. Бұл гүл, гүл салатын құты немесе адам болуы мүмкін. Сәттілік критеріі ретінде өзіндік визуализация алынады.

### **Рефлексиялық компоненті**

#### **«Мен адамдарды немен шабыттандырамын» жаттығуы.**

Топ қатысушылары бір шеңбер бойында отырады. «Өз өзімізді таныстырып, бойымыздағы өзге адамдарды шығармашылық әрекетке, жаңалық

ашуға, қалыптан тыс ойлауға креативті іс-әрекетке шабыттандырушы мінез-құлық ерекшелігін немесе белгілі бір бойымыздағы қасиеттерімізді атап өтейік. Бізде ойлануға уақыт бар, барлығы дайын болған сәттен таныстықты бастаймыз».

Берілген жаттығу қатысушыларды өз-өзі туралы айтуға итермелейді. Топ мүшелерін бір-біріне жақындастырады, топ ішінде сенімді хал-ахуал туындатады. Сонымен қатар, кейін креативті орта сипаттамаларын талдау кезінде пайдасы зор болатын көптеген жаңа идеялар туындайды.

Қатысушылар әдетте өзге адамдарды шығармашылыққа не итермелейді сол туралы айтады. Бағалаушылықтың болмауы, қысым көрсетпеу, энтузиазм, өзгелерден үйренуге деген даярлық, адамға деген қызығушылық, махаббатсынды қасиеттерді айтуы мүмкін.

**Құндылық–мағыналық және рухани–адамгершілік компонент Медитация-визуализация «Мен жүзіп баратын кеме».**

Ыңғайлы отырыңыз, сізге ыңғайлы болып көрінетін жағдайда отырыңыз. Көзіңізді жұмып жаттығу аяқталғанша ашпаңыз. Сіздің денеңіз бірте бірте босаңси түседі. Сіз бұлшықеттегі қысым жойылуын байқайсыз. Әр айтылған сөзбен денеңіздің әрбір бұлшықетін тыныштыққа бөл, сізге жағымды босаңсыған әсер беруі керек. Сіздің тыныс алуыңыз бірқалыпты. Байыпты. Ауа өкпеңізге еркін еніп шығады. Жүрек нақты соғады. Өз ішкі көзқарасыңызды сол қолыңыздың саусақтарына қаратыңыз. Саусақтарыңыздың ұшы жылы судың бетін ұстаған секілді. Сіз саусақ ұштарындағы соғуды сезінесіз. Қолыңыз бірте бірте суға еніп баратынын сезінесіз. «Бұл таңғажайып су». Сіздің сол қолыңызды жуады. Босаңсыту арқылы қолыңызбен жоғары көтеріліп келеді. Иыққа дейін одан да жоғары.. Міне барлық қолыңыз жылы су астында жағымды жылулық сезінесіз... босаңсиды... Оң қол қантамырлары арқылы таза жаңарған қан жүруде Тыныс алу қалыпты... Жүрек қағысы нақты... Ал енді сіздің ішкі дүниеңіз оң қол саусақтарына бағытталған. (Мәтін толықтай оң қол үшін қайталады).

Өз зейініңіздің сәулесін аяғыңызға ауыстырыңыз. Аяқтарыңыз босаңсыған. Олар жағымды жылулық сезінеді, от жанған пештен келген жылулық секілді. Сіздің аяғыңыз жалынды пеш іргесіндегідей сезім. Жылулық аяқпен жоғары көтеріліп келеді. Ол аяқ бұлшықеттеріне керемет тыныштық әкеледі. Аяқ босаңсып... Тыныс алу қалыпты.. Жүрек соғысы бірқалыпты...

Сіздің денеңізде тағы бір жылулық көзі бар. Ол күннің түйіскен тұсында. Кішігірім күндей өз нұрын шашып Сіздің ішкі ағзаларыңызды жылулыққа бөлеуде және оларға денсаулық сыйлауда. Іш және кеуде бұлшықеттері босаңсыған. Барлық дене бойымен босаңсытатын жылулық тарап барады, ол тыныштық сезімін ұялатады. Иық, мойын бойындағы қысым кеткендей. Бұл жерге жинақталған қысым бірте бірте жоқ болып тарап баратынын сезінесіз. Сіз жатқан болсаңыз сол жатқан бет арқылы денеңіз жер жылуын сезінеді. Бұл күш Сізге денеңізді босаңсытуға көмек береді. Тыныс алуыңыз қалыпты. Жүрек қағысы біртекті.

Сіздің денеңіз босаң және тыныштықта. Сіз өзіңіз қалаған жерге бара аласыз. Сіз өзіңізді жайлы сезінетін жердесіз. Біреулер үшін ол өз үйі болуы мүмкін, біреулер үшін бала кезде тығылуды ұнататын бір бұрышы болуы мүмкін.

Ал енді ары қарай жылжимыз. Сіз жол бойымен келе жатып теңіз дауысын естисіз. Толқындар жағалауға шығып кері қайтуда. Теңіз жағалауында түрлі кемелер бар ерте грек кемелері, бригантины, атомоходы, авианосцы....

Сіз пирс бойымен келесіз жан – жағыңызға қызыға қарайсыз. Осы кемелердің ішіндегі қалағаныңыз сіздікі біліп қойыңыз. Өзіңізге лайықтысын таңдап алыңыз. Оны мұқият қарап шығыңыз. Өз кеменізге отырыңыз. Сізді онда қалай күтіп алды? Кемеде кім бар екен? Әлде кемеде ешкім жоқ па? Кеменің ішін қарап шығыңыз. Капитан басқарушы орынға көтеріліңіз. Өзіңіз орналасатын бөлмеге кіріңіз. Қарап көріңіз осы жерде бүктелген қағаз жатыр. Ашып көріңіз бұл карта. Онда сіздің бірінші саяхатыңыздың мақсаты бағыты көрсетілген. Мақсатыңыз не? Бару керек жердің атауы бар ма? Өз сапарыңызға шығыңыз. Сіз өз мақсатыңызға келесіз. Алыс па ол? Сізді жолда не күтіп тұр? Қазір сіз өзіңіздің саяхатыңыздың жалғастырасыз. Қазір сіз өз кино жалғасын көресіз. Қараңыз.

Жүргізуші 2-3 минут үнсіз тұрады.

Енді бірінші саяхаттағы алғашқы тоқтайтын аялдамаға келдік. Міне сіздің саяхатыңыз да тамам. Кейіннен сіз міндетті түрде өз кеменізге жолыңызды жалғастыру үшін ораласыз. Ол үнемі сізді жағалауда күтеді. Сіз кемеден алшақтап кері болмеге оралып келесіз және өз денеңізді сезінесіз.

Қазір мен 7 ден 1 ге дейн санаймын. Әр айтылған санмен сіз бірте бірте осы күйден шыға бересіз. Мен 1 санын айтқанда сіз толықтай сергек күйде оянасыз.

Жаттығуды талдау кезінде күй рефлексиясымен қосымша мынадай сұрақтарға жауап алған жөн:

- Сіз өзіңізге қандай кеме таңдадыңыз?
- Оның түсі қандай?
- Оның атауы қандай?
- Сізді кемеде біреу күтіп алды ма?
- Кемеде өзіңіз үшін қызықты не таба алдыңыз?
- Сіздің жүзудегі мақсатыңыз не?
- Соңғы аялдама атауын көре алдыңыз ба?
- Кеменің порттан шығу кезіндегі ауа райы қандай еді?
- Жол бойында сізге не болды?

Қорытындысын шығару. Талдау.

Жаттығуды орындаған соң не сезіндіңіз, сонымен қатар өзге қатысушыларды бақылай отырып не көре алдыңыз?

Қатысушылар өз сезімдерімен топпен бөліседі [261].

**Эмоционалды компонент**

**«Комплимент» жаттығуы**

Қатысушылар шеңбер бойына отырады. «Бір – бірімізге ігі тілектер білдірсек. Оны мына түрде жүргіземіз. Бастағысы келетін адам допты қолына алып комплимент айтқысы келетін адамға лақтырады. Допты қағып алған адам келесіге дәл солай лақтырады, бұл барлық қатысушы допты лақтырып және комплимент аяқталғанша жалғасады».

Жаттықтырушы доп барлық қатысушы қолында болғанын қадағалайды.

### **10 сабақ**

#### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компоненті**

##### **«Баспалдақ» жаттығуы**

Орындыққа әр қатысушы барлық қатысушыны көре алатындай етіп отырамыз. Мынадай ойын ойнаймыз. Белгілі, әрбір жағдаят оның қысымдық, босаңсыған және метафоралық жағынан бағалануы мүмкін. Мысалы: Қарқұмық ботқасы барлығымыз оны жұмсақ және босаң күйде қабылдайды, ал әйнек сынығын қатты күйінде.

Жүргізуші қарапайым көп сұрақтар туындатпаушы заттың атауын таңдау керек, мысалы – шәйнек.

Оның соңына ерген ойыншы, ойынға кірер алдында алдындағы сөзбен салыстырғанда босаңдау затты сипаттап оған сипаттама беруге міндетті, мысалы: «бутерброт» немесе жылы су құйылған шәйнек.

Келесі қатысушы оданда босаңдау сөзді ұсынады. Солайша ойын шеңбер бойымен қозғалады. Ал қатысушылар қиялы босаңсыған бейнелерге ары қарай үңіле береді. Егер қатысушы сөзді таба алмай айтпаса жүргізуші ойынды қайта басынан бастайды.

Осындай ойынды бірнеше рет қайталап көріңіз. Ал жүргізушіден бастап зат атауын атаймыз. Назар аударыңыз, бастаймыз. Рахмет! Жүргізуші қорытындысын шығарады.

**АТ жаттығуы** - абстрактты идеядағы медитация.

Жаттығу мәні бейнелік түсініктерді айту. Мысалы: еркіндік, махаббарт, сенімділік, үміт. Сөздер міндетті түрде әр қайсысына жеке дара болуы керек.

##### **Рефлексиялық компонент**

##### **«Мен өзгермелі әлемдемін» жаттығуы**

Топ қатысушылары шеңбер бойында отырады. Біз осы сәтте белгілі бір уақыт аралығын өз – өзімізге, өз ойымызда, сезімдерімізде, күйзелістерімізге назар аударуға бөлеміз. Ыңғайлы отырып көздеріңізді жұмыңыздар. Өз тыныс алуыңызға назар аударыңыз. Ауа қозғалысы қалай мұрын арқылы ма тамақ арқылы ма, сіздің кеудеңізге барды ма. Әр тыныс алумен сіздің денеңізге энергия кіріп, ал әр тынысты шығарумен ағзаға керексіз заттар шығып кетеді. Өз денеңізге назар аударыңыз. Өз денеңізді бастан аяққа дейін сезініңіз. Сіз орындықта отырсыз бір дыбыстарды еститін іспетісіз, бетіңізге тиген ауа лебін сезесіз. Мүмкін сізге орнықтырақ отыру керек қозғалсаңыз болады.

Ал енді назарыңызды біздің өмір сүріп отырған әлемнің өзгергіштігіне бөліңіз. Біздің қатаң уақыт лезде өзгергіш.

Олар кейде өте тез болады. Бұрынғы кездердегі жылдар, ғасырлар бойына созылған әлеуметтік және техникалық өзгерістер қазір бірнеше айда орын алады. Ол үнемі бізге әсер етеді. Осы жөнінде ойланып көріңіз.

Сізде қандай ойлар туындайды? Сіз өзіңізді бұл өзгермелі өмірде қалай сезінесіз? (Бұл сұрақты тренер бірнеше рет қайталайды).

Жақсылап ойланып, бұл өзгермелі әлемде өмір сүруге сізге қандай қасиеттеріңіз көмек береді.

Ал енді еске түсіріңіз, сіз мына бөлмеде отырсыз және қасыңызда өзге адамдар бар. Осы шеңберге қайта келіңіз және оны өзіңізге ынғайлы жылдамдықпен атқарыңыз. Сіз бірден көзіңізді ашуыңызға болады, немесе тағы да жабық көздермен отыра тұрыңыз.

Қатысушылардың барлығы көздерін ашқан соң тренер өз сезімдерін қайта сезініп, сурет салуды тапсыруы мүмкін. Ол үшін қатысушыларға қағаз, бояу, түрлі-түсті қаладар, пастель беріледі. Қатысушылар суреттерін кейіннен болашақ сабақтардың барысында оларды көре алатындай етіп орналастыру керек.

Сурет салып болған соң, тренер суреттерді керекті жерге орналастырып болған соң, тренер ережені жалғастырады: «Біз жұмысымызды жалғастырамыз. Қазір біз топтарға бөлінеміз, 4-5 адамнан әр топта өз сезімдерімізбен, ойларымызбен, алған әсерлерімізбен бөлісеміз. Бір – бірімізге өзгермелі өмірде біздің өмірімізді не қиындатып ненің жеңілдететінін айтамыз, қасиеттерімізге басты назар бөлеміз. Өз топтарыңызда осы сапалар тізімін құрамыз. Жалпылама түрде емес жазылған сапалар нақты және дәл болуы керек. Осы жазылған тізіммен өзге де кішігірім топтармен бөлісуге даяр болыңыз». Әр топ өз тізімімен таныстыру кезінде тренер сұрақтар қоюға шақырады. Сонымен қатар тренер аталған сапаларды ватманға жазады. Бұл жаттығу мақсаты өзгермелі өмірдегі өз тәжірибесін сезінуге бағытталған.

Төменде сапалардың қысқаша тізімі беріледі. Осы сапалар түрлі топтарда көрсетілген. 1. Өзгермелі өмірде өмір сүруге көмек беретін сапалар, және мінез – құлық ерекшеліктері:

- Оптимизм, адамдраға деген махаббат, әлемге деген жағымды көзқарас;
  - Өзіңді және әлемді барлық жағынан қабылдау;
  - Мәселеге өзгелер көзімен қарай алу;
  - Өмірге деген жеңіл қатынас;
  - Өзіндік аяқталмағандықты сезіну;
  - Қарым – қатынасқа оңай түсу;
  - Эмпатия, сезімталдық;
  - Адамдарға көмек беру;
  - Жұмысқа деген құштарлық;
  - Арманшыл болу, қиялдай алу;
  - Өз – өзіне деген сенімділік, мақсаттылық, табандылық;
2. Өзгермелі өмірде қиындық тудырушы сапалар:
- Өз-өзіне және өз күшіне деген сенімсіздік;;
  - Өзіндік бағасының төмен болуы;

- Дербестіктің болмауы;
- Ұстанымдарға қатты бағыну;
- формалдылық;
- ойлау мен әрекеттегі стереотиптің болуы;
- өзгелер ойын қабылдай алмау, жалпы ережелер мен нормаларға бағыну;
- үрейлену;
- өзгелер әсеріне тез бағыну.

**Құндылық – мағыналық және рухани- адамгершілік компоненті  
«Ия сөзіне еру» техникасы**

Өз өміріңіздің ережесі ретінде түрлі жағдайларда тек «Ия» сөзіне еруді басшылыққа алыңыз. Мысалы, бір ай көлемінде жоқ сөзіне мүлдем ермеңіз. «Ия» сөзімен көбірек жұмыс жасаңыз. Дегенмен «жоқ» позициясы басылмауы керек. Егер сіз «жоқ» сөзімен күрессеңіз оның өсуіне ықпал етесіз, бұл жерде психологиялық заңдылық іске асады – біз неге қарсы тұрсақ сол керісінше өседі. Мүлдем жоқ позициясына назар аудармаған жөн. Берілген техниканың сәттілігі сіздің басу және назар аудармау сияқты процестерді түсінуіңізге байланысты. Соңғысы сіз өз келіспеушіліктеріңізбен қарсы жұмыс жүргізбейсіз, тек оның бар екенін біле тұра «ия» позициясына ересіз. 21 күн аралығында техниканы орындау кезінде әлемді кері әсер арқылы қабылдау мүлдем жойылғанын байқайсыз. Барлық келіспеушіліктер жойылып, ал қарсылық білдіруге жұмсалуды энергия босап тұлға дамуына жұмылдырылады.

**Эмоционалды компоненті  
«Сыйлық» жаттығуы.**

Барлық қатысушылар шеңбер бойына отырады. Әрқайсысымыз сол жақ көршімізге сыйлық ұсынамыз. Сыйлықты үнсіз тапсыру керек, бірақ сіздің көршіңіз не беріп жатқаныңызды түсінуі керек. Сыйлықты алушы адам оған не сыйлап жатқанын түсінуі керек. Барлығы сыйлықты алып аяқталғанша, ешнәрсе айтуға болмайды. Барлық іс– әрекет үнсіздікте өтеді. Барлығы сыйлық алып шеңбер тұйықталған кезде, тренер соңғы сыйлық алған адамнан оның не алғанын сұрайды. Ол жауап берген соң тренер сыйлықты берген адамнан не бергенін сұрайды. Егер жауаптарда сәйкестік болмаса неліктен түсініспеушілік болғанын білу керек. Егер топ мүшесі оған не сыйлағанын айта алмаған болса, ол туралы топтан сұрауға болады. Алынған материал қарым – қатынас барысында ақпарат алмасуға қатысты идеяларды талқылауға мүмкіндік береді.

Жаттығуды талқылау кезінде қатысушылар қарым–қатынас процесін түсінуді жеңілдетуші шарттарды құруды талқылауы мүмкін. Әдетте мұндай шарттарға мәнділігін ерекшелену, вербалды емес бейненің қалыпты құралдарын қолдану өз жаныңдағы адамға жеткілікті деңгейде назар аудару жатады. Құрамдық жоспарға жұмыс істеуші нәтижеге қосымша, қатысушылардың көңіл күйі жақсарады.



## **11 сабақ**

### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компоненті**

#### **«Гравитация» жаттығуы**

Орындыққа ынғайланып көзімізді жұмып отырамыз. Өзіңізге гравитациялық алаңы бар қияли әлемді елестетіп көріңіз. Тартылыс күшінің ауытқулары сіздің тынысыңызбен сәйкес келеді. Кірісте тартылыс күші төмендеп дене салмақсыздықта болады. Шығу кезінде күш бірден өсіп бұлшықеттер жиырылады.

Сонымен, көзіміз жабық орындыққа ынғайланып отырдық. Тартылыс күші тыныс алу жиілігімен өзгереді, кірісте азаю байқалып дене салмақсызданады, шығар алдында бірден күш ұлғайып дене салмақ қосады. Бастайық! (үзіліс 1 минут) Енді әрбір қатысушы қаншалықты тартылыс күшінің өзгерісін байқағанын сезінгенін айтып берсін. Денеңіздің қай бөліктерінде Сіз жеңілдік пен салмақ барын сезіндіңіз. Жүргізуші Сіздің бақылауларыңыздың қорытындысын шығарады.

**АТ жаттығуы** – эмоционалды күйдегі медитация. Жаттығулар барысында визуализацияланған бейнелер проекциясының өзіне, өзіндік күйзеліске өтуі іске асады. Қиял фокусы белгілі бір объектіге немесе пейзажға емес оны көргенде туындаған сезімге бағытталады.

#### **Рефлексиялық компонент**

##### **«Ұстаным» жаттығуы**

Жүргізуші ережелермен таныстырып өтеді: «Топ мүшелері өздерін таныстырады, таныстыру олар топ ішінде өздерін қалай атағанын қаласа солай танысып, және қандай өмірлік ұстаным жазылған киім киетінін айтады, сонымен қатар ол сөз тіркесі оның өмірлік позициясын көрсетіп, ал киім түсі мінез – құлқын анықтауы керек».

#### **Құндылық – мағыналық және рухани – адамгершілік компоненті**

##### **Р.Ассаджиоли психосинтезінің техникасы**

Топты шеңбер бойымен тұрғызып «Роберто Ассаджиоли психосинтез концепциясының авторы тағдырға бізді қиын, жағымсыз және қолайлы емес адамдармен кезіктіргеніне рахмет айту керектігін айтқан. Олармен қарым – қатынасқа түсу барысында біз өзіміздің бойымызда пайдалы психологиялық сапаларды дамыта аламыз. Егерде бір адам біздің мазамызды алса, ол шыдамды болуға үйретеді, егер адам мінезі бізге қарама – қайшы болса және ол іс – әрекет барысында анық байқалса, біз өзге адамды қабылдауға үйренеміз, егер өзге адам тіпті импульсивті болып үнемі сөзімізді бөлсе біз бұл ретте өз бойымыздан төзімділікті табар едік».

Сонымен, біз өзгелердің алдымызға қойған мәселелеріне қарап өзіміздің бойымыздан пайдалы жағымызды көреміз, дегенмен қиындықтар бізге жағымды да адамдармен туындап тұрады.

Бұл ретте назарымызды топ мүшелері және тренер арасында туындап тұратын қиындықтарға бөлсек. Ең алдымен қиындықтың өзін түсіну қажет, содан соң ол қиындық біздің бойымызда қандай қасиетті дамытатынын анықтап алармыз. Соны анықтап алғаннан соң біз «Айгерім сенімен қарым –

қатынас барысында мен өз бойыма ерікті зейін қою қасиетін дарыттым». Олай деп біз айтқан болсақ ол адам бізге «Не себепті?» деген сияқты сұрақ қояры анық. Бұл сауалға «өйткені маған кей кездері ұзақ сөздің мәнін толықтай ұғыну қиын» деп жауап беруге болар.

Ең басты шарт, айтылған сөздің түсіндірмесі «Мен - хабаршы» тұсынан айтылғаны жөн. Жаттығудың мәні қарым – қатынас барысындағы өзіндік қиындықтарды байқау арқылы біз оларды өзгеге айтып, неге бұл қиындық тек сол адаммен сөйлесу кезінде туындайтынын түсіндіру керек. Бірақ оны ерекше әдіспен «психосемантикалық», өзге адамның тұлғалық тұтастығын сақтай отырып іске асырған жөн.

«Мен - хабаршы» мәні қиындық мен үшін құрылып, оны шешу барысында жақсылыққа өзгеру жүреді. «Сен - хабаршы» мәні сен менің алдыма қиындықты қойған соң, мен өз – өзімді өзгертуім керек. Біз үшін «Сен - хабаршы» үйреншікті, дегенмен оны «Мен - хабаршыға» алмастыру жөн болары анық.

«Сен - хабаршы» Сен өте көп сөйлегендіктен маған оған аса зейін қойып тыңдау керек.

«Мен - хабаршы» Сенімен қарым – қатынас барысында мен өз бойыма еріксіз зейінді дамытамын.

«Сен - хабаршы» Сен үнемі бет перде киінген бет әлпетпен отыратындықтан, сенің қандай екенінді түсіну өте қиын.

«Мен - хабаршы» Сенімен таныс болғанымға тағдырыма мың алғыс, өйткені сенімен қарым – қатынасқа түсу барысында мен өзімнің психологиялық байқағыштық қасиетімді дамыта түстім. (Егер түсініктеме берер болсақ: Ол өйткені маған вербалды емес өте байқалмайтын сигналдарды көру өте қиын. Сол себепті мен үнемі күлімдеген, көп сөйлейтін адамдарды бақылап отырамын).

Кей кездері топ мүшелеріне қарым – қатынастың жағымды жағынан қиындықтарға ауысу ауыр. Олардың бірқатары өз сөздерінде өзге адамның жағымды жақтарын атап өтеді. Мысалы: «Сенімен үнемі бірге жүріп, сенен шыдамдылыққа үйрендім, сен өте шыдамды жансың». Мұндай жағдайда ережені қайталаған жөн.

Жаттығу тек әрбір қатысушы бір рет өз ойын айтқан соң аяқталады. Содан соң топқа сұрақ қоюға болады: «Бұл жаттығу не береді?» Әдетте қатысушылар бұл жаттығу арқылы өз кемшіліктерін түсінгенін айтады, яғни өзге адамды ешбір өзгеріссіз қабылдау керек екенін. Содан соң жаттығу өзге адамдардың іс – әрекеті олармен қарым – қатынасты қиындататынын түсінуге мүмкіндік береді. Нәтижесінде қатысушылар жаттығуда пайдаланылған «психосемантикалық» моделді өте жоғары бағалайды, және олармен қарым – қатынас кезінде бізде қандай қиындықтар пайда болатынын түсінеді.

### **Эмоционалды компоненті**

#### **«Позитив» жаттығуы**

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. «Бүгінгі күнді допты бір – бірімізге беру арқылы доп берген адамның тек жақсы қасиеттерін атап өтумен

бастаймыз. Доп барлық адам қолында болғанын қадағалап отырамыз».

## **12 сабақ**

### **Интегралды – тұлғалық қасиеттер компонент**

#### **«Термометр» жаттығуы**

Топ екіден бөлініп орындыққа отырады. Әр жұптағы бір қатысушы көзін жұмып оң немесе сол қолында жылулық сезімін тудыруға тырысады, қай қол екенін өзі шешеді. Оған қолы жеткен сәтте (әдетте ол үшін 1 минут жеткілікті) ол өз дайындығы туралы жұбына айтады.

Оның жұбы екі қолын бірден ұстап көру арқылы қай қол жылырақ екенін анықтауға тырысады. Әрбір мүмкіндіктен кейін рөлмен ауысу жүреді. Бір парақ қағазға қолдың температурасын өлшеудің сәтті және сәтсіз мүмкіндіктерін тіркеп отырасыз.

Сонымен жұптасып отырамыз. Кімқол жылуын өлшейтінін және кім термометр рөлінде болатынын таңдаймыз. Температураны бағалаумен асықпаған жөн, өз шешімдеріңізді сенімді болғанда жасаңыз. Жеке парақта сәтті және сәтсіз мүмкіндіктеріңізді тіркеңіз. Сонымен, бастайық! (үзіліс 2 минут) Ал енді нәтижелерді талқылау. Барлық қатысушы өз пікірін білдірген соң, жүргізуші қорытынды жасайды.

#### **АТ – жаттығуы – адамға медитация жасау.**

Ең алдымен қиялымыз бейтаныс адамға аударылады, содан соң таныс адамға. Жаттығудың басты міндеті таныс адамға деген субъективті ұстанымдардан және эмоционалды ойлардан арылу, бұл бейнелерді нейтралдыға алмастыру.

#### **Рефлексиялық компонент**

#### **Р. Ассаджиоли психосинтез техникасы.**

#### **«Субъективті тұлғалар шеңбері» тәжірибесі.**

«Дене, сана және сезім, бұларды белгілі деңгейде өзіндік шынайы Мен – ге қатысты субъективті тұлғалар деп есептеуге болады. Берілген жаттығуда біз әрқайсысын жеке жеке талдаймыз. Жаттығу үшін бес ақ парақ қағаз алып оларға «Дене», «Сезім», «Ақыл», «Интуиция», «Бақылаушы» деп жазамыз. Қағаздарды өз айналамызға қойып жерге горизонталды жатамыз. Бақылаушы позициясына еніп, өз тыныс алуымызды сезінеміз. Орталықтандырып өз өміріңіздің энергиясына жақындай түсіңіз. Өз өміріңізді шексіздіктен келген және шексіздікке барар ағын ретінде сезініңіз. Дәл сол сәтке өзіңізді түсінуге тырысыңыз. Сіз таса сезіну орталығысыз, өзіндік Мен-ді барлық тұлға позициясында дұрыс қабылдайсыз. Сіз түрлі позицияға ауысасыз: дене, сезім, ақыл – бұл позицияларды өз асылыңыздың көлігі ретінде қарастырыңыз.

Дене позициясына көшіңіз (оны тек ойша емес, физикалық түрде де іске асыру керек «Дене» деген қағаз үстіне жату арқылы). Сіз қалай ойлайсыз, дене сіздің өміріңіз туралы не ойлайды? Сіздің денеңізге сіздің қарым – қатынасыңыз ұнайды ма? Сіз дене қозғалысына уақыт бөлесіз бе, оны сезінесіз бе? Сіздің қамқорлығыңыз туралы сіздің денеңіз не ойлайды? Дене сіздің тасымалдаушыңыз ретінде өзіне деген демеушілікті сезінеді ме? Дене

ретіндесіз бұл өмірден не алар едіңіз? Сізге не жетіспейді? Сіздің қожайыныңыздың сізге деген қарым – қатынасы қалай өзгеруі керек? Бес минут көлемінде осы сұрақтарды өз – өзіңізге қойыңыз.

Бақылаушы позициясына көшіңіз және туындаған бейнелерді және сезімдерді қағазға түсіруге тырысып көріңіз. Содан соң «Сезім» позициясына ауысыңыз, өз сезімдеріңізге айналыңыз. Жақсы қожайын өмірінде Сіз өзіңізді кім ретінде сезінесіз? Сіз оның өміріне позитивті түрде өзгертулер енгізу үшін, оның деген қарым – қатынасы сізге қалай өзгеруі тиіс. Бақылаушы позициясына оралып, пайда болған бейне мен сезімдерді жазып алыңыз. Ақал позициясына көшіңіз. Сіз енді өзіңізді бұл адам өмірінде қалай сезінесіз? Сізде даму потенциалы бар ма? Бұл адамға пайда алып келу үшін, Сіз қалай өз – өзіңізді қалай дамытуды қалайсыз? Осы позицияда 5 минут болған соң, қайта бақылаушы позициясына көшіңіз.

Енді өзіңізден осыған дейін алынған материалды бөліп алыңыз. Интуиция позициясына көшіңіз. Интуиция сіздің өміріңізде қаншалықты көрініс тапқан? Оны пайдаланасыз ба және қалай? Интуиция қай кезде өте төмен пайдаланады, және оны қалай күшейтуге болады? Интуиция позициясынан рухани және мақсатты адам бейнесін тауып көріңіз. Осы бейнені тапқан сәтте интуиция позициясынан бақылаушы позициясына ауысып оны қағаз бетіне түсіріңіз. Бұл жаттығу мақсаты – өмірге деген өзіндік позицияна көру және өз мүмкіндіктеріңіздің жинақты болмауының себептерін анықтау. Қорытынды жасаңыз. Талқылаңыз.

- Сіз жаттығуды орындап болған соң не білдіңіз және не сезіндіңіз? Өзге топ мүшелерін бақылау барысында не білдіңіз? Топ мүшелері өз бақылауының нәтижелерімен және ойларымен бөліседі.

**Құндылық – мағыналық және рухани – адамгершілік компонент «Содан соң?» жаттығуы**

«Енді сіздердің болашақ мақсаттарыңызды талқылаймыз және оны іске асырудағы сіздердің нақты қадамдарыңызды білгіміз келеді. Әр қатысушыда оны топ мүшелеріне айтуға 3-4 минут уақыты бар. Топ мүшелері сұрақ қояды, мақсаттарыңызды нақтылайды, оны іске асырудағы қадамдарыңызды анықтайды. Ең басты міндет – жақын болашаққа деген әрекеттеріңіздің жоспарын құру».

**Эмоционалды компонент**

**Өз күйіңізді сезінуге арналған жаттығу**

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. «Өз күйіңізге назар аударыңыз және оны сезініп көріңіз. Енді оны іске асырған соң сол сезінген күйге тереңірек еніңіз. Дайын болған адам қолын көтерсін, біз барлығымыз ол адамға қарап оның күйі қандай екенін түсініп есте сақтауға тырысамыз. Барлық топ мүшелері сол сияқты қол көтеріп барлығының назарын өзіне бір сәтке аударады».

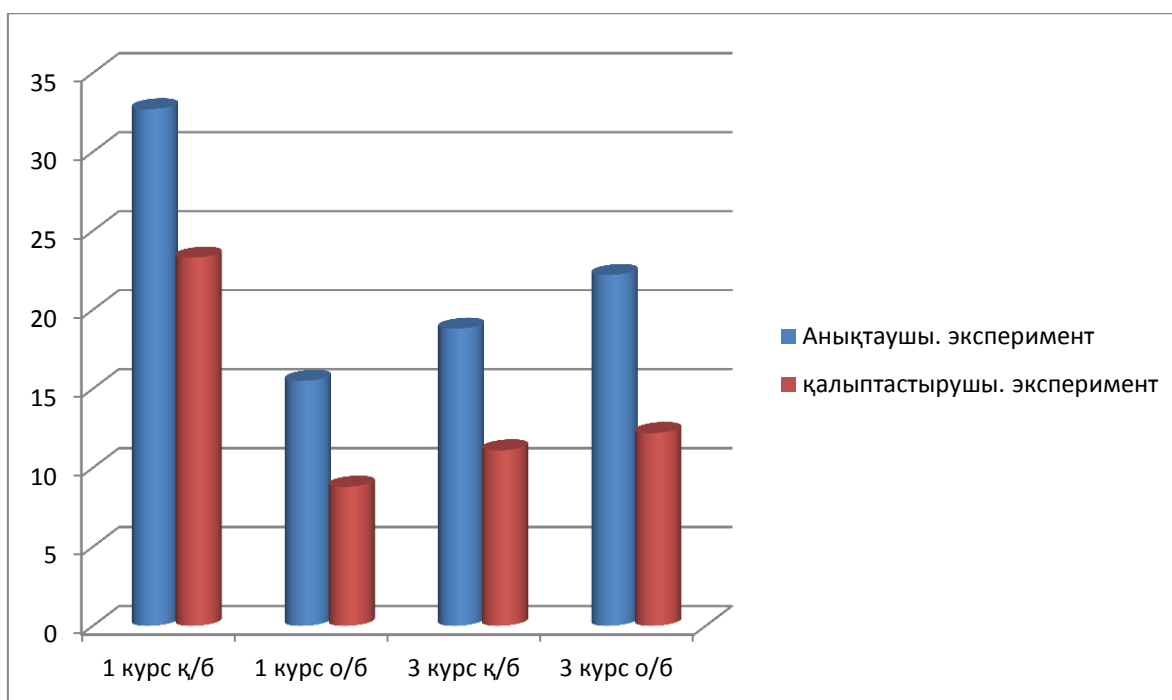
## Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері

Л.И.Вассерман әдістемесінің көмегімен невротизация деңгейінің зерттеуі қазақ бөлімінің 1 курс студенттер арасында психологиялық әдістермен түзету жұмыстарының нәтижесінде невротизация деңгейі 9,4%, орыс бөліміндегі 1 курста-6,7%, қазақ бөліміндегі 3 курс студенттерінде – 7,7 %, орыс бөліміндегі 3 курста - 10 % түскендігін көрсетті.

Невротизация деңгейі бойынша іріктемелердің көрсеткіштері арасындағы айырмашылықтарды бағалау үшін U Манна-Уитнидің өлшемдері қолданылды. Барлық іріктемелер бойынша, невротизация деңгейінің айқын айырмашылықтарының орын алғандығы анықталды.  $U_{эмп.} < U_{кр.}$  сонымен  $p \leq 0,05$ .

**Кесте 16** - Сыналушылардың невротизация деңгейі бойынша бөлу (Л.И.Вассерманның невротизация деңгейін диагностикалау әдістемесі бойынша %). Психокоррекциялық бағдарламаға дейін және кейін.

Сыналушылар таңдауы	Невротизация деңгейі			
	Жоғары деңгейі		Төмен деңгейі	
	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	32,7	23,3	67,3	76,6
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	15,5	8,8	84,4	91,1
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	18,8	11,1	81,2	88,8
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	22,2	12,2	77,8	87,7



**Сурет 3** - Анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттің нәтижесі бойынша студенттердің жоғары деңгейлі невротизациясының сандық көрсеткіші

Холмс және Ригенің күйзеліске тұрақтылық пен әлеуметтік бейімділіктің диагностикасы әдістемесі бойынша алынған мәліметтер де психокоррекциялық бағдарламаның алдында және содан кейін де стреске қарсылық дәрежесіндегі айырмашылықтарды көрсетті.

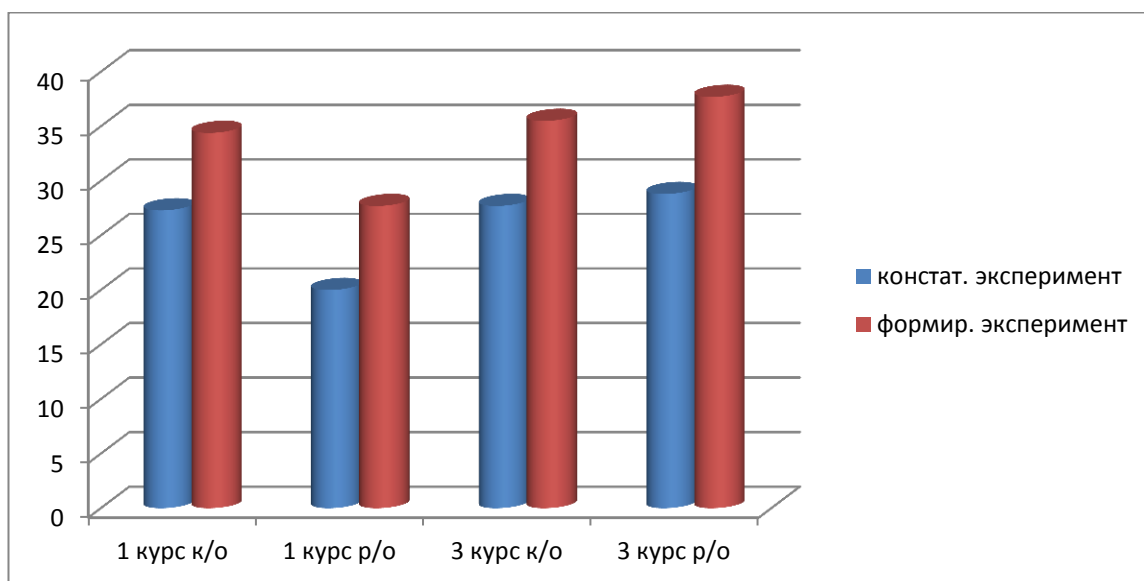
Қазақ бөлімінің 1 курс студенттер тобында стреске қарсылықтың жоғары деңгейіндегі студенттер саны 7,1% артты; орыс бөліміндегі 1 курста - 7,7%; қазақ бөліміндегі 3 курс студенттерінде – 7,8 %; орыс бөліміндегі 3 курста - 8,9 % өскендігі көрсетілді.

Студенттің t- өлшемінің көмегімен, эмпирикалық және сыни мәнін сәйкестендіріп,  $|t| > t_{кр.}$  ( $\alpha < 0,01$ ) аламыз: психологиялық әдістермен түзетуден кейін барлық іріктеулердегі студенттердің күйзеліске тұрақтылығы, психокоррекцияға дейінгі түрінен айтарлықтай жоғары.

**Кесте 17** - Холмс және Ригенің стреске төзімділік пен әлеуметтік бейімділіктің диагностикасы әдістемесі бойынша %-бен. Психокоррекциялық бағдарламаның алдында және содан кейінгі сыналушыларды стреске төзімділігі

Сыналушылар тандауы	Стреске қарсылықтың дәрежесі					
	Жоғары (150-199)		Табандылық (200-299)		Төмен (>300)	
	Анықтаушы эксперименттің	Қалыптастырушы эксперименттің	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің	Анықтаушы эксперименттің	Қалыптастырушы эксперименттің

	нәтижелері	нәтижелері		нәтижелері	нәтижелері	менттің нәтижелері
Қазақ бөлімінің студенттері	27,3	34,4	50,5	54,4	22,2	11,1
Орыс бөлімінің студенттері	20,0	27,7	67,3	65,5	12,7	6,6
Қазақ бөлімінің студенттері	27,7	35,5	53,3	53,3	19	11,1
Орыс бөлімінің студенттері	28,8	37,7	51,1	50,0	20,1	12,2



**Сурет 4** - Анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттер нәтижесі бойынша стресске қарсылықтың жоғары деңгейіндегі студенттердің сандық көрсеткіштері

Бейімділік әлеуеттің зерттеуі, бейімділік қабілеттері төмен студенттердің саны барлық іріктемелерде азайғандығын көрсетті. Осылайша, қазақ бөлімінің 1 курс студенттер тобында - 14,4%; орыс бөліміндегі 1 курс студенттер тобында - 13,4 %; қазақ бөліміндегі 3 курс студенттерінде – 10,2 %; орыс бөліміндегі 3 курс студенттер тобында - 13,5%.

Сәйкесінше, бейімділік әлеуетінің жоғары деңгейімен студенттер саны жоғары жаққа қарай өзгерді: қазақ бөлімінің 1 курс студенттер тобында жоғары бейімділік әлеуетімен студенттер саны – 7,7% артты; орыс бөліміндегі 1 курс студенттер тобында - 6,7%; қазақ бөліміндегі 3 курс студенттерінде – 7,8 %; орыс бөліміндегі 3 курс студенттер тобында - 7,8% артты.

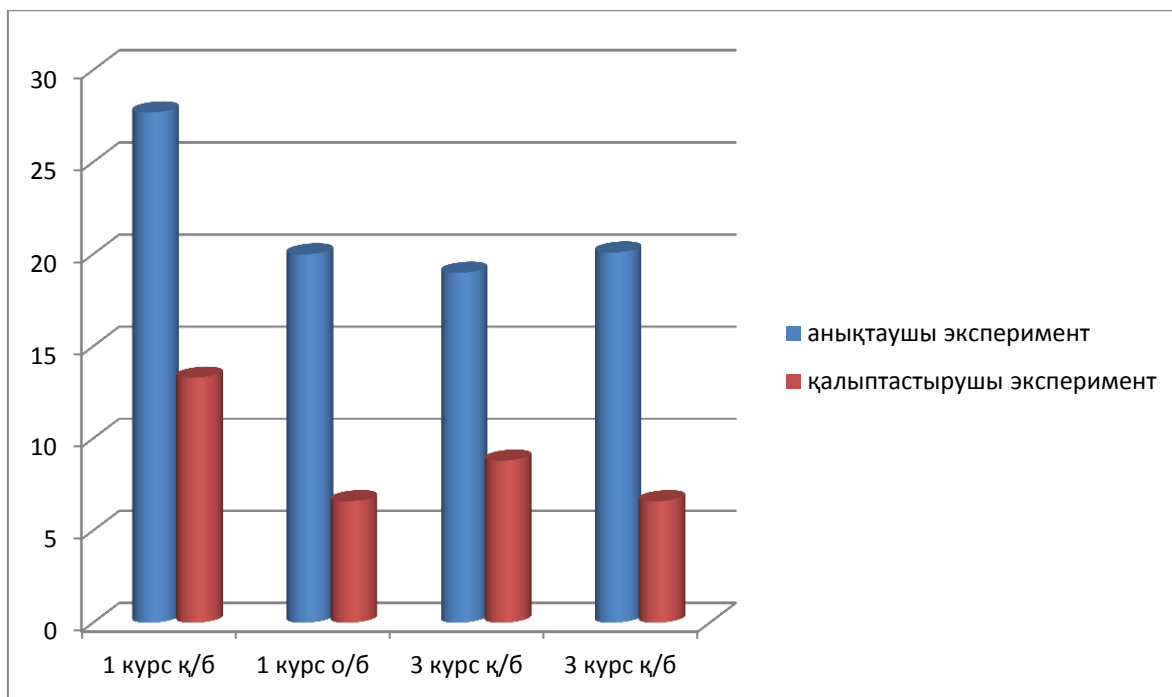
**Кесте 18** - Сыналушыларды, психокоррекциялық бағдарламаны жүзеге асыруға дейін және содан кейін де, бейімділік әлеуетінің деңгейлері бойынша

үлестіру (МЛО-АМ А.Г.Маклакова және С.В.Чермянина, %-бен сауалнамасы арқылы)

Сыналушылар тандауы	Бейімділік әлеуетінің деңгейі					
	Төмен деңгейі		Қанағаттанарлық деңгей		Жоғары деңгейі	
	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері
Қазақ бөлімінің студенттері	27,7	13,3	52,2	58,8	20,0	27,7
Орыс бөлімінің студенттері	20,0	6,6	55,5	62,2	24,4	31,1
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	19	8,8	53,3	55,5	27,7	35,5
Орыс бөлімінің студенті 3 курс студенттері	20,1	6,6	51,1	56,6	28,8	36,6

Студенттің t- өлшемінің көмегімен, эмпирикалық және сыни мәндерін сәйкестендіріп,  $|t| > t_{кр.} (\alpha < 0,01)$  аламыз: психологиялық әдістермен түзетуден кейін барлық іріктеулердегі студенттердің бейімділік әлеуеті, психокоррекцияға дейінгі түрінен айтарлықтай жоғары.





**Сурет 5** - Констатациялық және қалыптастырушы эксперименттер нәтижесі бойынша бейімділік әлеуетінің төмен деңгейіндегі студенттердің сандық көрсеткіштері

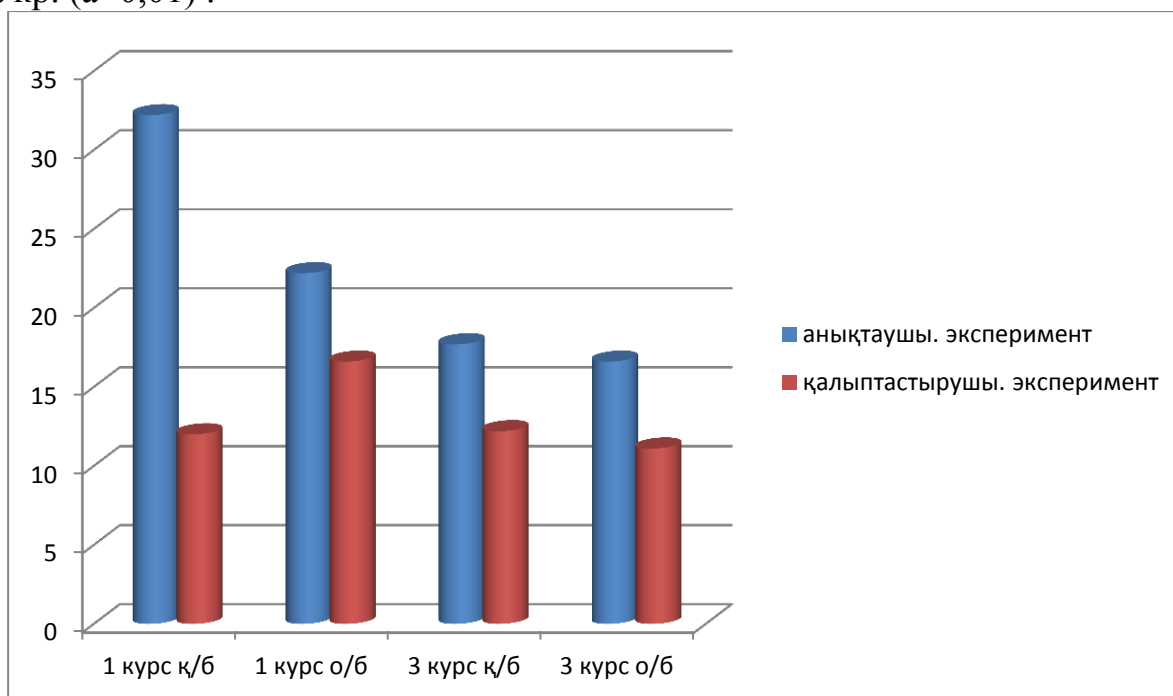
Психокоррекциялық бағдарламаны жүзеге асырудың нәтижесінде тұлғалық мазасыздықтың көрсеткіштерінде жағымды өзгерістер болған. Тұлғалық мазасыздықтың жоғары деңгейіндегі студенттер саны азайды: қазақ бөлімінің 1 курс студенттер тобында – 5,6%; орыс бөліміндегі 1 курс студенттер тобында - 20,2 %; қазақ бөліміндегі 3 курс студенттерінде – 5,5 %; орыс бөліміндегі 3 курс студенттер тобында - 5,5%.

**Кесте 19** - Психокоррекциялық бағдарламаны жүзеге асырудың алдында және содан кейін де Ч. Спилбергердің әдістемесі бойынша (%-бен) тұлғалық мазасыздану деңгейінің көрсеткіштері

Сыналу шылар таңдауы	Тұлғалық мазасыздану деңгейі					
	Төмен		Орташа (қалыпты)		Жоғары	
	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптас тырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптас тырушы экспери менттің нәтижелере рі	Анықтаушы эксперименттің нәтижелере рі	Қалыптас тырушы экспери менттің нәтижелере рі
Орыс бөлімінің 1 курс студенттері	33,3	39,0	44,4	44,4	22,2	16,6

Қазақ бөлімінің 1 курс студенттері	26,6	30,0	41,1	48,8	<b>32,2</b>	12,0
Орыс бөлімінің 3 курс студенттері	34,4	40,0	48,8	48,8	16,6	11,1
Қазақ бөлімінің 3 курс студенттері	35,5	37,7	46,6	53,3	17,7	12,2

Статистикалық маңызды айырмашылықтар қазақ және орыс бөлімдеріндегі 1 курс тобында; және орыс бөлімінің 3 курсына белгіленді.  
 ( $|t| > t_{кр.} (\alpha < 0,01)$ ).



**Сурет 6** - Констатациялық және қалыптастырушы эксперименттер нәтижелері бойынша тұлғалық мазасызданудың жоғары деңгейіндегі студенттердің сандық көрсеткіштері

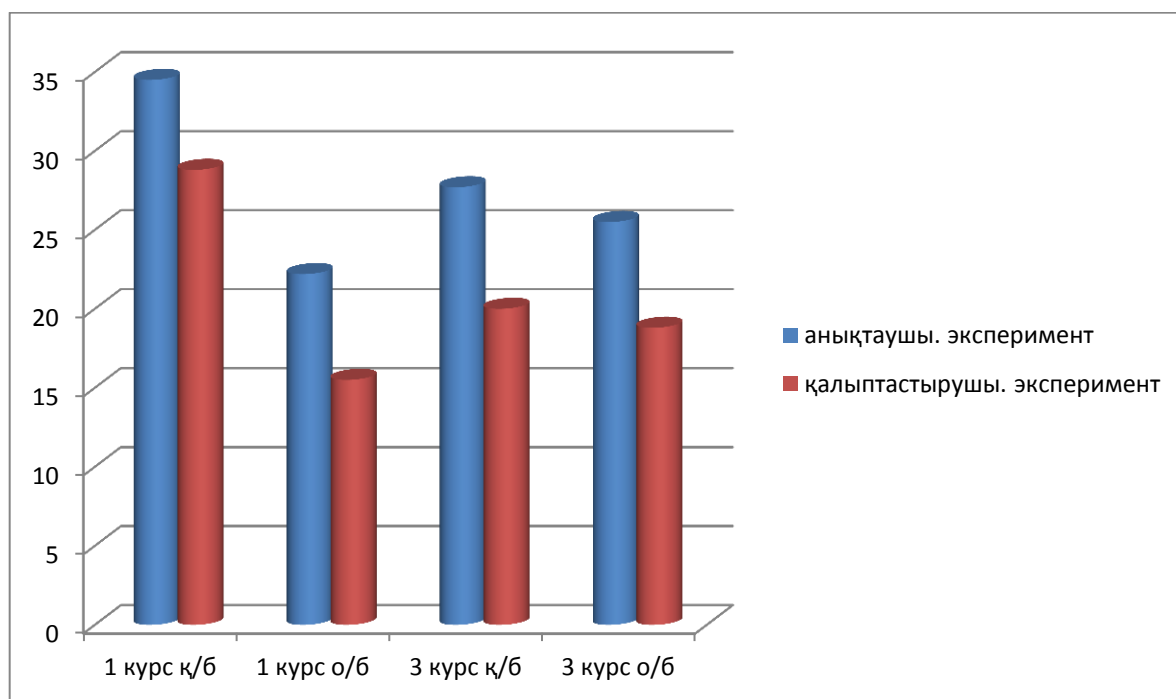
**Кесте 20** - Ч. Спилбергердің (%-бен) әдістемесі бойынша жағдаяттық мазасыздану деңгейлерінің көрсеткіштері

Сынаушылар таңдауы	Жағдаяттық мазасыздану деңгейлері					
	Төмен		Орташа (қалыпты)		Жоғары	
	Анықтаушы	Қалыптастырушы	Анықтаушы эксперимент	Қалыптастырушы	Анықтаушы эксперимент	Қалыптастырушы

	экспери менттің нәтижелері	экспери менттің нәтижелері	менттің нәтижелері	эксперимент тің нәтижелері	тің нәтижелері	экспери менттің нәтижелері
Орыс бөлімінің 1 курс студ.	33,3	38,8	44,4	54,4	22,2	15,5
Қазақ бөлімінің 1 курс студ.	26,6	31,1	38,8	40,0	34,5	28,8
Орыс бөлімінің 3 курс студ.	23,3	27,7	51,1	55,5	25,5	18,8
Қазақ бөлімінің 3 курс студ.	23	27,7	50	52,2	27,7	20,0

Статистикалық маңызды айырмашылықтар орыс бөлімінің 1 курс тобында; орыс және қазақ бөлімдерінің 3 курсына белгіленді.

( $|t| > t_{кр.} (a < 0,01)$ ).



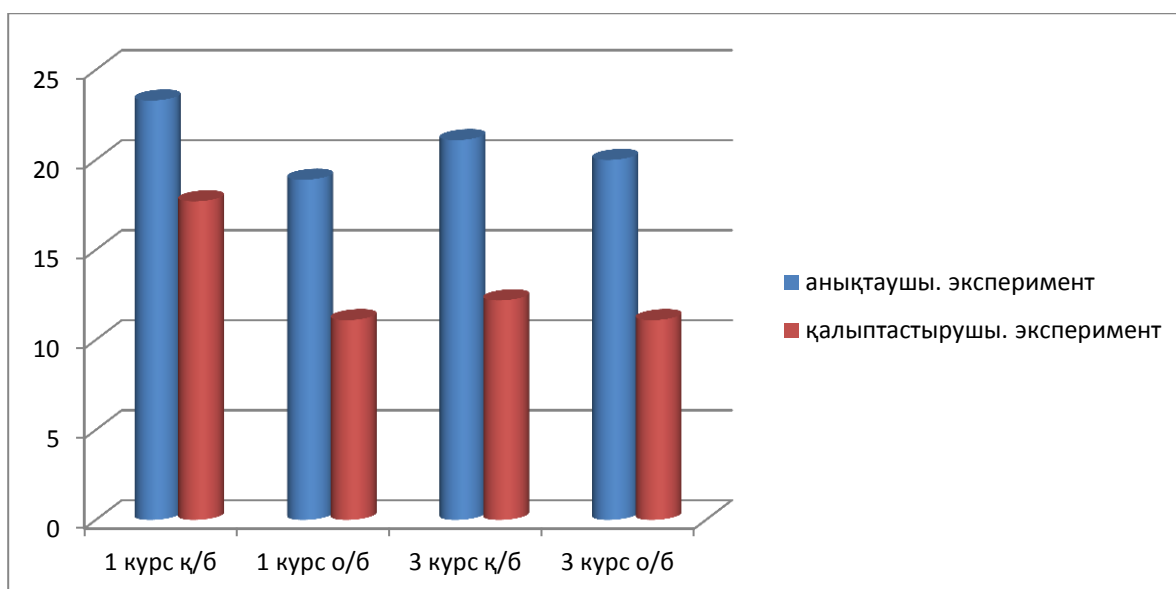
**Сурет 7** - Констатациялық және қалыптастырушы эксперименттер нәтижелері бойынша жағдаяттық мазасызданудың жоғары деңгейіндегі студенттердің сандық көрсеткіштері

Қалыптастырушы эксперименттің нәтижесінде мазасыздық-депрессиялық эмоциялардың шкаласы бойынша жағымды өзгерістер орын алды.

**Кесте 21** - Психокоррекциялық бағдарламаның алдында және содан кейін де ТДЭМ жалпыланған көрсеткіштері (%-бен)

Сыналушылар таңдауы	ТДЭМ Индексі							
	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері		Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері		Анықтаушы эксперименттің нәтижелері		Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	
	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері
	≤ 11		12-20		21-30		>30	
1 курс о/б	21,1	26,7	40,0	38,9	15,6	16,7	23,3	17,7
1 курс к/б	26,7	31,1	38,9	40,0	15,6	17,8	18,9	11,1
3 курс о/б	23,3	27,7	38,9	40,0	16,7	20,1	21,1	12,2
3 курс о/б	22,2	27,7	40,0	38,9	17,8	22,3	20,0	11,1

Студенттің t-өлшемінің көмегімен статистикалық өңдеу 1 және 3 курс студенттерінің қазақ және орыс бөлімдерінде, мазасыздық-депрессиялық эмоциялардың жоғары деңгей көрсеткіштерінің арасында, маңызды айырмашылықтардың бар екендігі туралы болжамды растады.



**Сурет 8** - Констатациялық және қалыптастырушы эксперименттер нәтижелері бойынша мазасыздық-депрессиялық эмоциялардың жоғары деңгейіндегі студенттердің сандық көрсеткіштері

Психокоррекциялық бағдарламаны жүзеге асырудың нәтижесінде эмоциялық интеллектінің дамуында елеулі жағымды өзгерістерге қол жеткізілді.

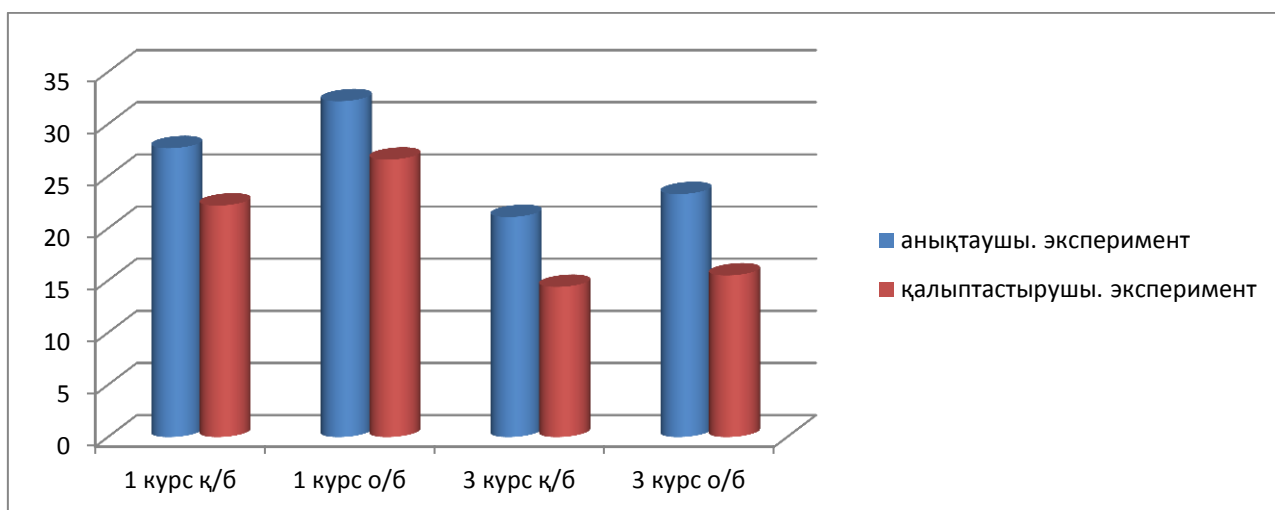
Осылайша, эмоциялық интеллектінің төмен деңгейіндегі студенттер саны азайды: қазақ бөлімінің 1 курс студенттер тобында – 5,6%; орыс бөліміндегі 1 курс студенттер тобында - 5,5 %; қазақ бөліміндегі 3 курс студенттерінде – 7,6 %; орыс бөліміндегі 3 курс студенттер тобында - 6,7%.

Сыналушылар өздерінің де және қоршаған ортадағы адамдардың да эмоциялық реакцияларын жақсырақ танып, оларды табысты басқара бастаған (19 кесте, 7 сурет).

**Кесте 22** - Эмоционалды ақыл-ойдың интегративтік шкаласы (констатациялық және қалыптастырушы эксперименттердің нәтижелері) %

Сыналушылар таңдауы	Эмоционалды ақыл-ойдың интегративтік шкаласы					
	Төмен деңгейі ( $\leq 39$ )		Орташа деңгейі (40-69)		Жоғары деңгейі ( $\geq 70$ )	
	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері	Анықтаушы эксперименттің нәтижелері	Қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері
1 курс орыс бөлімі	27,7	22,2	51,1	50,0	21,1	27,7
1 курс қазақ бөлімі	32,2	26,6	50,0	47,7	17,7	25,5

3курс орыс бөлімі	21,1	14,4	50,0	50,0	28,8	35,5
3 курс қазақ бөлімі	23,3	15,5	51,1	51,1	25,5	33,3



**Сурет 9** - Анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттердің нәтижелері бойынша эмоциялық ақыл-ойдың төмен деңгейіндегі студенттердің сандық көрсеткіштері

Студенттердің психологиялық денсаулығының психокоррекциясы мен психопрофилактикасын дамыту бағдарламасының жасалғандығы, оның тиімділігін көрсетті. Оның нәтижесінде төмендегілер анықталды:

- невротизация деңгейінің төмендеуі;
- стреске қарсылықтың жоғары деңгейіндегі студенттер санының артуы;
- бейімділік әлеуетінің жетілуі;
- жоғары тұлғалық және жағдаяттық мазасыздануы бар студенттер санының азайғандығы;
- мазасыздық-депрессиялық эмоциялар көрсеткіштерінің төмендеуі;
- көп көрсеткіштер бойынша эмоционалдық ақыл-ойдың деңгейі жоғарылады;
- өзін-өзі белсендендірудің көрсеткіштері дамыды.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Біз жүргізген зерттеу жұмысымыз тұлғаның психологиялық денсаулығы студенттердің кәсіби-тұлғалық қалыптасу үрдісіне ықпал ететін, жүйелі психологиялық білім екендігін көрсетті. Студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту жоғарғы мектеп психологиясы мен педагогикасы салалары үшін аса маңызды болып табылады.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша біз келесідей негізгі қорытындылар жасадық:

**1. Студенттердің психологиялық денсаулығы ЖОО білім беру жағдайларында дамитын және құрамында келесі компоненттерді біріктіретін: интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті; рефлексиялық компонент; құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонент; эмоционалдық компонент** жүйелі психологиялық білім болып табылады.

Интегралды-тұлғалық қасиеттер құрылымы невротизацияның, стресске төзімділіктің, бейімдік қабілеттердің, мазасыздықтың деңгейімен анықталады.

Рефлексиялық компонент өзін-өзі бағалау мен субъективтік бақылаудан тұрады.

Құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонент құндылық бағдар жүйесімен және өзін-өзі белсендіру деңгейімен сипатталады.

Эмоционалдық компонент тұлғаның эмоционалдық қасиеттері мен эмоционалдық ақыл-ойды қамтиды.

Аталған компоненттер өзара әрекеттесіп, дамудың белгілі бір деңгейіне жете отырып, психологиялық денсаулықты дамытудың ішкі факторын білдіреді және оның дамуындағы өзіндік маңыздандырылған, бейімдендірілген, рухани-адамгершілік қорлары ретінде де болады.

**2. Дамудың әр түрлі этномәдени жағдайымен және әр түрлі курста оқитын студенттер психологиялық денсаулықтың даму ерекшеліктері бойынша бір-бірінен айтарлықтай ерекшеленеді.**

*Бұл жағдайда студенттердің психологиялық денсаулығының дамуында жалпы жас ерекшелік заңдылықтары айқындалды:*

- адамгершілік қалыптылықтың қанағаттанарлық және жоғары деңгейі;
- психологиялық денсаулықтың барлық көрсеткіштері бойынша 3 курс студенттерінің салыстырмалы түрдегі біркелкілігі;
- жалпы жантәсілімді құндылықтардың басымдығы: денсаулық, даму, қызықты жұмыс; сонымен қатар көмекке келу құндылықтардың: адалдық, тәуелсіздік және білімділіктің болуы.

*Қазақ және орыс бөлімдерінде оқитын студенттердің айырмашылықтары келесі көрсеткіштер бойынша анықталды:*

- қазақ бөлімінде оқитын 1 курс студенттерінде невротизацияның, мазасыздықтың деңгейі, мазасыздық-депрессивтік эмоционалдық қасиеттердің көрсеткіші, эмпатияның және өз эмоцияларын басқару, құндылық бағдар деңгейлері жоғарырақ;

- өзін-өзі бағалау деңгейі, жалпы интерналдық шкалалары бойынша экстерналдық бақылау локусы, өндірістік қатынас саласындағы және денсаулыққа байланысты интерналдықтың, сәтсіздік пен отбасылық қатынастар саласындағы интерналдық шкалалары бойынша – интерналдық бақылау локусының деңгейлері төменірек.

- орыс бөлімінде оқитын 1 курс студенттерінде стресске қарсыласу дәрежесі, бейімділік әлеуеті жоғарырақ; өзіндік маңыздану көрсеткіштері жоғары: спонтандық, түйіспелілік, өзін-өзі түсіну жоғары.

*1 және 3 курс студенттерінің психологиялық денсаулықтарының көрсеткіштерінде келесі айырмашылықтар :* 1 курс студенттерінде невротизация көрсеткіштері жоғарырақ екендігі, стресске қарсыласу дәрежесі, бейімділік әлеуеті, жағдайға байланысты мазасыздық, өзін-өзі бағалау, эмоционалдық ақыл-ой және өзіндік маңыздану көрсеткіштері төменірек екендігі анықталды.

**3.** Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың сыртқы факторлары белгіленді:

- Оқудың бастапқы кезінде этномәдени орта басымды фактор болып табылады. Нақтырақ айтқанда, сонымен бірге қабылданған дәстүрлі құндылықтар, қатынастар жүйесі және отбасылық тәрбиенің дәстүрлері саналады. Қазақ бөлімінің 1 курс студенттеріне келсек, олар көбінесе моноэтникалық ортадан шыққан адамдар. Оларға енді полиэтникалық ортаға бейімделу қажет. Бұл құбылыс мәдени айырмашылықтарды қабылдап, тұрмыстық мінез-құлықтан бастап бос уақытты және ауқымды мәдени шаралардың ұйымдастырылуына дейінгі жағдайларды сезінумен қатар жүреді.

- Психологиялық денсаулықтың айқындалған ерекшеліктері этномәдени жағдайлармен, дәстүрлермен және тәрбиелік ықпалдардың қабылданған түрлерімен, сонымен қатар ауылдың моноэтникалық ортасын қаланың полиэтникалық ортасына ауысуымен анықталады.

- Бастапқы кезеңде басымдық факторларының бірі болып ЖОО-ның оқу жағдайларына бейімделу факторы саналады. Аталған фактордың белгіленуі эмпирикалық зерттеудің мәліметтерімен дәлелденген – 3 курс студенттерінде психологиялық денсаулықтың барлық көрсеткіштері бойынша мәліметтері ұқсас келеді. 1 курс студенттеріне ерекше іс-әрекет түріне – тұлғаның таным аясына түсетін жүктемелермен, өзін-өзі ұйымдастыруға және өзін-өзі бақылауға талаптардың күшеюімен, психоэмоционалдық жүктемелердің артуымен түйіндесетін, жоғары оқу орнында білім алуға бейімделу қажет.

3 курсқа қарай этномәдени факторға білім беру ортасының ықпалдары басым болғандығынан көрсеткіштер теңеседі.

Студенттік шақта психологиялық денсаулықтың дамуына әсер ететін ішкі факторлар анықталды: өзіндік маңыздану ресурсы (өзін-өзі барабар түрде бағалау, өзін-өзі белсендіру), бейімділік ресурсы (сабырлылық, эмоционалды тұрақтылық, өзін-өзі реттеу); рухани-адамгершілік ресурсы (адамгершілік қалыптылық, құндылық ретіндегі денсаулық, ішкі бақылау локусы, дамыған эмоционалдық ақыл-ой).



**4.** Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың шарттары анықталды:

- студент тұлғасын дамытудың әлеуметтік-мәдени жағдайларын ескеру: мекендейтін жерді – қала-ауыл, оқу барысында тұратын жерін – отбасы-жатақхана, этникалық және тілдік ортасы; моноэтникалық-полиэтникалық орта және т.б.;

- оқу курсы ескеру: 1 курста детерминдеуші ретінде ЖОО-ның білім беру және этномәдени ортасына бейімделу үрдісі саналады;

- студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын психологиялық сүйемелдеу - диагностика (мониторинг), психологиялық әдістермен түзету, дамыту, психологиялық алдын алу.

**5.** Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының құрылымдық-мазмұндық моделі жетілдіріліп, дәлелденді. Ол келесі бөлімдерден тұрады: мақсатты; әдіснамалық негіздер және теориялық негіздер; компоненттер; студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту факторлары; шарттары және болжамды нәтиже.

**6.** Психологиялық денсаулықты дамытудың, психологиялық әдістермен түзеудің және психологиялық алдын алудың кешендік бағдарлама жасалып, жүзеге асырылды, оның тиімділігі эксперименталдық жолмен дәлелденді.

## ПАЙДАЛЫНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

- 1 Послание Президента Республики Казахстан – Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан 2050»: новый политический курс состоявшегося государства. 17.01.2014 //egov.kz.
- 2 Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека//Вестник ПСТГУ: Педагогика. Психология,2009.- вып.4(10) –30-36бб.
- 3 Жакупов С.М.Психологическая структура процесса обучения: Дис...д-ра психол. наук: 19.00.01: Москва, 1998 РГБ ОД,71: 99-19\37-Х-356 б.
- 4 Намазбаева Ж.И. Психологические проблемы формирования поликультурной личности. Алматы: Каз НПУ имени Абая, НИИ Психологии 2008.-400 б.
- 5 Шерьязданова Х.Т., Абеуова И.А., Ныгметова К.Н. Психопедагогика здоровья: Учебное пособие. – Алматы: ТОО «Типография Комплекс», 2006.-280 б.
- 6 Ерментаева А.Р. Студенттерді психологиялық дайындаудың негіздері. – Өскемен,2007.- 270 б.
- 7 Каримова Р.Б. Особенности нарушений психического развития дошкольников с церебрально-органической паталогией и основы их комплексной коррекций: Дис...д-ра психол. наук: 19.00.08 Алматинскийгос.ун-т им.Абая. -Алматы, 2002-466 б.
- 8 Акажанова А.Т. Девиантология. Оқу құралы. Алматы, 2009. – 302 б.
- 9 Нығыметова Қ.Н. Балалардың психикалық денсаулығына экологиялық ортаның ықпалы. Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті. 19.00.07 – педагогикалық психология Психология ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация.Қазақстан Республикасы Алматы, 2009.–200 б.
- 10 Унарбекова Н.Д. 6-7 жастағы қазақ балаларының психологиялық денсаулығын қамтамасыз ету мен жолдары. әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті.19.00.07- педагогикалық психология. Психология ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Қазақстан Республикасы 2005.-180 б.
- 11 Братусь Б.С. Аномалии личности М.: Мысль, 1988.- 480 б.
- 12 Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы./ Под ред. Дубровиной И.В. – М.: Академия, 1995. – 390 б.
- 13 Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. – 520 б.
- 14 Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М.: Школа-Пресс, 1995. – 390 б.
- 15 Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции, психическое здоровье // Вопросы психологии, 1999.- № 2 – 98-105бб.
- 16 Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис. ...докт. психол. наук. М., 2001.- 420 б.

17 Goldberg J. Spontaneous depression//Am. J. Psychiatry. – 2001. Vol. 158, p. 174.

18 Холмогорова А.В., Гаранян Н.Г., Евдокимова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации студентов // Вопросы психологии, 2009. - № 3. –16-21 бб.

19 Барабаш Ю.Ю., Мамедова Р.К. Исследование психологического здоровья студентов //Материалы Общероссийской студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» 15-20 февраля 2011 г.<http://rae.ru/forum> 2011 /75/1016.-73-80 бб.

20 Жигинас Н.В. Кризис идентичности студентов в свете проблемы психического здоровья //Вестник ТГПУ, 2009. - № 4. – 61-64б.

21 Шагивалеева Г.Р., Бильданов В.Р. Основы психологического здоровья//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Елабуга, 12-13 ноября 2008г. – 249-254 бб.

22 Леонова И.И. Психологическое здоровье студентов,обучающихся в условиях электронного пространства вуза. Автореф.дис.к.психол.н. М., 2013 - 175 б.

23 Фрейд З. Я и Оно // Я и Оно: Труды разных лет.Кн. 1.Тбилиси1991-450 б.

24 Выготский Л.С. Собр. Соч. в 6т. Т.3 .Проблемы развития психики// Под ред.А.М. Матюшкина.М.: Педагогика, 1993.- 368 б.

25 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.СПб.,2001. - 450 б.

26 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- М.:Политиздат, 1975.-304 б.

27Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1986.– 350 б.

28 Намазбаева Ж.И., Садыкова А.Б., Лавриненко Н.С. Технология формирования психологически здоровой личности. Учебное пособие. – Алматы: INFINILINE, 2011. – 300 б.

29 Выготский Л.С.Педагогическая психология.-М.:АСТ Астрель, 2008.- 132б.

30. Маслоу А. Мотивация и личность.3-е изд./ Пер. с англ.- СПб.:Питер,2009- 147б.

31 Роджерс К. Становление человека.-М.:Прогресс,1994.-98-104 б.

32 Дубровина И.В., Прихожан А.М. Возрастная и педагогическая психология.

Академия, 2003. - 368 б.

33 Хухлаева О.В. Основы психического консультирования и психологической коррекции.-М.:Академия, 2001.- 208 б.

34 Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом:

гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М., 1999. — 67—91 б.

35 Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности.- М.:Смысл,1998-78- 83 б.

36 Стефаненко Т.Г. Этнопсихология.-М.:Институт психологии РАН,М.:Академический проект, 1999.- 123-130 б.

37 Keyes C. ,RyffC. The structure of psychological well- being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, vol 27, N 12, pp 6979.

38 Matarazzo J.D. Behavioral immunogens and pathogens in health and illness// Psychology and health. Master lecturers/ Ed. by B.L. Hammonds,C.J.Scheirer. Washington, 1984,P.5-43.

39 Murray M. Levels of Narrative Analysis in Health psychology // Journal of Health psychology. — July 2000. — Vol. 5. — Number 3.

40 Engel G.L. The biopsychosocial model and medical education: Who are to be the teachers? // New England journal of medicine. 1982.Vol.306.№ 13. P.802-805.

41 Evans, W. D. Hershey, J. C., Niederdeppe, J., & (2005). The theory of 'truth': How counterindustry campaigns affect smoking behavior among teens. HealthPsychology, 24, 22-31

42 Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. — М., 1993. — 336 б.

43 Райх В. Анализ личности. — М.: «Ювента», 1999. — 333 б.

44 Маслоу А. Психология бытия / Пер. с англ. О.О. Чистяков. М.: Рсфл-бук; К.: Ваклер, 1997. 300 б.

45. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. М.: Смысл, 2002. 462 б.

46. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994. - 233-251 б.

47. Фромм Э. Здоровое общество // Мужчина и женщина. — М., 1998.- 512б.

48. Франкл В. Плюрализм науки и единство человека // Человек в поисках смысла. — М., 1990. — 45—54 б.

49. Allport G. W. Pattern and growth of personality. — N.Y., 1961.

50. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in Client-centered Framework// Formulations of the Person and the Social Context. — Vol. 3. Psychology: the Study of a Science / Edited by S. Koch. - N.Y., 1959. - P. 184-256.

51. Маслоу А. Самоактуализированные люди:исследование психологического здоровья// Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 3. Изд. 2-е, испр. и доп. / Отв. ред. В.В. Петухов. М.: УМК «Психология»; Московский психолого-социальный институт, 2004. 267 – 302 б.

52. А.Маслоу. Психология бытия. М.: "Рефл-бук" – К.: "Ваклер", 1997 К.: PSYLIB, 2003 . – 183 б.

53. Джемс У. Личность // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара, 2007-44б.
54. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 б.
55. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание. — М.: Политиздат, 1984. — 336 б.
56. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. – М: Издательство: Академия, 2002.- 368б.
57. Секач М.Ф. Психология здоровья. Учебное пособие для высшей школы. - М: Академический Проект, 2003. - 192 б.
58. Иващенко А.В., Панов В.И., Гагарин А.В. Экологоориентированное мировоззрение личности. М.:Изд-во РУДН, 2008. – 422б.
59. Агапов В.С., Егунова Е.В. Типология структурной интеграции самосознания личности: монография. М.: Изд-во МНЭПУ, 2008 - 132 б.
60. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. N.Y., Julian Press. 1951.
61. Бинсвангер Л. Фрейд и его концепция человека в свете антропологии // Бытие-в-мире. — М., 1999. — 35 б.
62. Boss M. Die Grundlageneiner psychosomatischen Medizin. Schweizerische medizinische Wochenschrift 79/50, 1203 - 1208, (1950)
63. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. — М.: Прогресс, 1990. — 368 б.
64. Лэнг Р. Д. Расколотое Я. - СПб., 1995. - 352 б.
65. Купер Дж.Э., Сарториус Н., Никсона Н. Проявления психических заболеваний в странах центральной Азии К.: Сфера, 2008. - 264 б.
66. Мэй Р. Раненый целитель // Московский психотерапевтический журнал. — 1997. — № 2.- 15-32б.
67. Бюдженталь Д. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентом в гуманистической терапии / Пер. с англ. А.Б. Фенько. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. -336 б.
68. Франкл В. Психолог в концентрационном лагере // Человек в поисках смысла. — М., 1990. -130—157 б.
69. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. — М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. 300 б.
70. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и её различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиной.- М.: ПЕР СЭ, 2002.-368 б.
71. Коваль Н.А. Диалог как психологическое сопровождение адаптации первокурсников в диаде «преподаватель – студент». – Тамбов: ТГУ, 2006. – 191б.
72. Maslow A.H. Motivation and personality (3 rded.). N.Y.:Harper and Row, 1987.

73. Бодалев А. А. Психология о личности. – М: МГУ, 1998. – 188б.
74. Allport. G. W. H. Holt and Company, 1938 - Psychology - 588 p.
75. Рудкевич Л.А. Кто он, современный учащийся? (взгляд психолога на развитие образования)// Вестник практической психологии образования, 2008. - № 2. – 23-29б.
76. Альбуханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности.- М.,1981-19-45 б.
77. Роджерс К., Фрейнберг Д. Свобода учиться.- М.: Смысл, 2002.-527 б.
78. Анохин П.К. Избранные труды. Системные механизмы высшей нервной деятельности. — М., 1979.- 453б.
79. Блауберг И.В. Проблема целостности и системный подход. — М.: Эдиториал УРСС, 1997. – 448б.
80. Ломов Б.Ф. Системность в психологии //Под ред. В.А. Барабанщикова, Д.Н. Завалишиной и В.А. Пономаренко. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996- 143-152 б.
81. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд., перераб. и доп. М.; Издательская корпорация "Логос", 1996. - 320 б.
82. Юдин Э.Г. Методология науки. Системность. Деятельность. – М.: Эдиториал УРСС, 1977. – 444б.
83. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.,2000- 232 б.
84. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности. М.: ПЕР СЭ,2006. -192б.
85. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир СПб.: Питер, 2003.-512 б.
86. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания.- М.:Наука, 1977.-380 б.
87. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и её различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой.- М.: ПЕР СЭ, 2002.-368 б.
88. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981.- 365 б.
89. Братусь Б. С. Аномалии личности. — М., 1988. —661б.
90. Психология личности. Под ред. Ермакова П.Н., Лабунской В.А. М.: Эксмо, 2007. – 656б.
91. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. — М., 1995. — 15—91б.
92. Петровский А.В., Петровский В.А. Индивид и его потребность быть личностью // Вопросы философии, 1982. - № 3. – 44-53б.

93. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4.- 91-105 б.
94. Бодалева А.А. Психология общения. М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1996. -256 б.
95. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж НПО "МОДЭК", 2004. – 752 б.
96. Дубровина И.В. Стратегические направления продуктивного образования // Известия Самарского научного центра РАН: Специальный выпуск «Актуальные проблемы психологии. Самарский регион 2003». - Самара: СНЦ РАН. 2003. -5-12 б.
97. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в образовании // Вопросы психологии, 2002. - № 1. - 38-44б .
98. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Алтайский ГУ, 2000- 81б.
99. Калитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М., 1999. -231-239 б.
100. Мысина Т.Ю. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов вуза // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология», 2011. - № 2 (10) – 48-56 б.
101. Басалаева Н.В., Захарова Т.В. Отношение к здоровью как критерий психологического здоровья студентов-первокурсников. // Международный журнал экспериментального образования, 2013, - №1 .- 52- 56 б.
102. Братусь Б. С. Нравственное сознание личности (Психологическое исследование). — М.: Знание, 1985. — 64 б.— (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Этика»: №3).
103. Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии «Психология отношений». Москва—Воронеж, 1995.-48-53 б.
104. Ананьев В.А. Психология здоровья новая отрасль человекознания // Психология: итоги и перспективы. - СПб, 1996. - 126 — 132 б.
105. Губачев Ю. М. Психогенные расстройства кровообращения. - СПб. : Политехника, 1993. - 248 б.
106. Sartorius N. Iatrogenic stigma of mental illness. BMJ 2002; 324: 1470-1471.
107. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999.- 102 б.
108. Холмогорова А.Б. Служба психологического сопровождения студентов вузов: проблемы становления, основные направления, методы и принципы // Вопросы психологии . – 2010 . – N4 . – 55-63 б.
109. Казанская В.Г. Педагогическая психология : учебное пособие. Санкт-Петербург : , 2003. – 366 б.

110. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. СПб.: Издательство «Речь», 2001. — 352 б.
111. Секач М.Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для высш. шк. - М. : Академ, проект : Гаудеамус, 2005. — 192 б.
112. Селезнева Е.В. Жизненные отношения личности как мера ее субъектности // Мир психологии, 2012. - № 2. – 260-270 б.
113. Шувалов А.В. Очерки психологии здоровья: мировоззренческий, научный и практические аспекты. М.: Чистые пруды, 2009-176 -183 б.
114. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. Учебное пособие для вузов. М.: Школа Пресс, 1995.- 324-335 б.
115. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология, 2009. Вып. 4 (15). - 87–101 б.
116. Сапух Е.В., Федичева Е.Ю. Психическое здоровье студентов в концепции валеологического образования в многопрофильном вузе// Материалы VII Международной научно-практической конференции “Здоровье Образование в XXI веке”, М., 2006 .- 451-457 б.
117. Борисова С.В. Психическое здоровье студентов профессиональных технических училищ как фактор их психологической адаптации к процессу обучению. Автореф. дис... к. психол. н.- М., 2009. – 20б.
118. Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья. Электронный ресурс // Психологическая наука и образование. HSYEDU. 2010 №5.
119. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006.- 480б.
120. The mental health context. Geneva, World Health Organization, 2003 (Mental Health Policy and Service Guidance Package).
121. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека. Вестник ПСТГУ. Серия IV Педагогика. Психология, 2009. Вып. 4 (15). 87–101б.
122. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-на-Дону, 2005. – 110-186 б.
123. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов : пособие для учителей / Г.А. Цукерман. - М. :Интерпракс, 1994. 156 б.
124. Ерментаева А.Р. Денсаулық психологиясының субъектілік негізі // «Жаһандану әлеміндегі адамның денсаулық психологиясы» тақырыбындағы халықаралық ғылыми конференцияның материалдары, Гумилев атындағы ЕҰУ, Астана, 2013.-15-20 б.
125. Нығыметова Қ.Н. Балалардың психикалық денсаулығына экологиялық ортаның ықпалы. Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті– Психология ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Алматы, 2009.- 56-67б.



126. Унарбекова Н.Д. 6-7 жастағы қазақ балаларының психологиялық денсаулығын қамтамасыз ету мен жолдары. әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті. Психология ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Алматы, 2005.-98-115б.
127. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности./ Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб,2001.-448 б.
128. Лифинцева А.А. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе: Материалы международной научно-практической конференции.Отв. ред. Д.В. Лифинцев. Калининград, 2007. – 44-48 б.
- 129.Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. М., 1988. - 272 б.
- 130.Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. М.: Академия, 2003. – 464б.
- 131.Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Питер, 2006. – 240б.
132. НемовР.С.Психология. Словарь справочник.В 2 частях.1 часть.М.:ВЛАДОС-ПРЕСС ,2003,34 б.
- 133.Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. Учебное пособие. М.: Академия, 2001 – 208б.
134. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. - М.: Академия, 2006. - 608 б.
135. Калигеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: объяснения к переживанию/Психология с человеческим лицом. М.: Смысл, 1997. -336 б.
- 136.Орлов Ю.М. Беседа о саногенном мышлении. — М.,1999 г.- 24б.
137. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал, т. 21, 2000, №1,15-25б.
- 138.Братусь Б. С., Воейков В.Л., Воробьев С. Л. и др. Начала христианской психологии: Учеб.пособие для вузов. — М., 1995. — 236 б.
- 139.Чеснокова М.Г. Общепсихологические основания исследования здоровья личности //Национальный психологический журнал, 2013 .- № 1 (9). – 96-102б.
140. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): учебное пособие.- М.: Академия, 2001. – 352б.
141. Хомик В.С. Теоретико-методологические проблемы изучения социального здоровья личности. Феноменологический подход / В.С.Хомик // Мир психологии. 1998. - № 1. -184-207 б.

142. Созонтов А.Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии/ Вопросы психологии, №3, 2003- 92-101 б.
143. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. N.Y., Julian Press. 1951.
144. Олпорт Г.В. Личность в психологии. – М.: КСП Плюс; СПб.: Ювента, 1998. – 345б.
145. Зинченко Ю.П., Бусыгина И.С. Психологическое здоровье и профессиональная самореализация руководителя// Национальный психологический журнал, 2-13. – № 9. –89-95б.
146. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. // Под ред. Дубровиной И. В. - Екатеринбург, 2000.-324-329 б.
147. Роговин М.С. Развитие структурно-уровневого подхода в психологии// Системные исследования. Ежегодник. М., 1974. -187-230 б.
148. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. - 1989. - № 4.-71-79б.
149. Гуревич П.С. Психология. - М.: Юнити, 2005 – 320 б.
150. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).-М.:Изд-во Моск. ун-та, 1984.-200 б.
151. Калитеевская Е. Р., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Адаптация и самодетерминация у подростков // Вопросы психологии М, 2002. - №7.-68-79 б.
152. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М., 1999. — 156—176 б.
153. Братусь Б. С. Личностные смыслы по А.Н.Леонтьеву и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: Школа А.Н.Леонтьева. — М., 1999. — 284—298 б.
154. Панченко Т. Основы эниостиля. Базовая концепция учения о гармонии энерго-информационного общения с людьми и природой. Институт психологической культуры и ментальной медицины, 1995.- 192-205 б.
155. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека.-Л.,1989.-274-280 б. психологии. — М., 1999. — 40—54 бб.
156. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1980, т. I — 230 с; т. II — 287 б.
157. Кузьмина Н. В. Методы системного педагогического исследования/ЛГУ.- Л.:Изд-во ЛГУ, 1980. - 156 б.
158. Реан А.А. Акмеология личности// Психологический журнал, 2000.,№3, 88-95 б.
159. Сластенин В.А., Чижаква Г.И. Введение в педагогическую аксиологию. М.: Академия, 2003-192 б.
160. Просецкий П. А. Социальное развитие личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 1990. - № 3- 173-180 б.

161. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Школьная пресса, 2000. - 416 б.
162. Гурова Р.Г. Современная молодежь: социальные ценности и нравственные ориентиры // Педагогика. - 2000. - № 10. – 32 б.
163. Пиняева, С.Е. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости / С.Е. Пиняева, Н.В. Андреев // Вопросы психологии. - 1998. - № 2. - 3–10 б.
164. Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.-624 б.
165. Рыбников Н.А. Ребенок и его изучение. М.: изд. "Психология и педагогика", 1922.-36 б.
166. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания.- JL: ЛГУ, 1968.- 329 б.
167. Братусь Б.С. Психология равенства. Культура. М.: Роспедагенство, 1994.-298 б.
168. Сидоров П.И., Соловьев А.Г. Познавательные психические процессы и личностные характеристики социально-дезадаптированных студентов. М.: Гигиена и санитария, 2002. – 44б.
169. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл 2005. 349 б.
170. Ронгинская Г.И. Профилактика стресса в студенческой среде// «Ананьевские чтения-2001», СПб, 2001- 83б.
171. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. — М., 1996. — 344б.
172. Кон И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989. — 256 б.
173. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности . –М.: Мысль, 1976. – 158 б.
174. Maslow A.H. Motivation and personality (2 nd ed.). N. Y., 1970.
175. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию /Пер. с англ. М.Золотник.-М.:Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.-416 б.
176. Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учеб. пособие. – М.: Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2001. – 576 б.
177. Оксанич С.И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа Дис. к.психол.н. Самара, 2007. -221б.
178. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости. Монография. Челябинск, изд-во ЮУрГУ, 2007.- 221б.
179. Медведев, А. М. Жуланова, И. В. Гуманитарный вектор высшего образования сегодня: намерения и возможности. //Высшее образование сегодня, 2012. - № 10.- 37-42 б.
180. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. — М., 1996. — 344б.
181. Арсеньев А.С. Философско-психологические проблемы развивающего образования М.: Педагогика ,1981. – 176 б.
182. Буякас Т.М. Становление стойкого интереса к профессиональной деятельности// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология,

2010. № 2. - 75-82б.

183. Брагина К. Р. Тревожная и депрессивная симптоматика в рамках невротических и адаптационных расстройств у студентов-медиков на различных этапах обучения // Вісник Вінницького державного медичногоуніверситету. — 2003. — Т. 7, вип. 2/2. — 849–851 б.

184. Сердюковская Г. Н. Гельниц Г. Психогигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1985. - 224 б.

185. Овчаров Р. В. Технологии практического психолога образования : учеб. пособие – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 510 б.

186. Родионов, В. А. Я и другие: Тренинги социальный навыков – Ярославль: Академия развития, 2001. – 178 б.

187. Разумов С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье. Л., 1975.– 665б.

188. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа : учеб. Пособие. М.: Моск. психолого-социальный институт, 2004.- 240б.

189. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62б.

190. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристика и условия достижения. М.: Флинта, Наука, 1998. – 168б.

191. Барабаш Е.Ю., Мамедова Р. К. Исследование психологического здоровья студентов. Материалы III Общероссийской студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» 15 – 20 февраля 2011 года <http://rae.ru/forum2011/75/1016> )

192. Жигинас Н.В. Кризис идентичности студентов в свете проблемы психического здоровья. // Вестник ТГПУ. 2009. №4. 61-64. б.

193. Пархоменко И.А. К вопросу формирования психологического здоровья у студентов высших учебных заведений как будущих специалистов. «Педагогические и психологические науки: современные тенденции»: материалы международной заочной научно-практической конференции. (27 августа 2012 г.) М. 2012-54-61 б

194. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психологического здоровья. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования», Елабуга, 2008. - 249-254 б.

195. Леонова И.И. Психологическое здоровье студентов, обучающихся в условиях электронного пространства вуза. Автореф. дис. ... к.психол.н.-М., 2013.

196. Панкратова А.А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ // Вопросы психологии. 2010. № 2. - 111-119

197. Психология личности: норма и патология : избранные психологические труды/ Б. В. Зейгарник ; под ред. [авт. вступ. ст., сост.] М. Р. Гинзбурга; Акад. пед. и социал. наук, Моск. психолого-социал. ин-т. — Москва : Институт практической психологии; Воронеж : МОДЭК, 1998.-298-306 б.

198. Бабушкина И.О. Психологическое сопровождение здорового образа жизни студентов педагогических специальностей. Автореф.дис. ...к.психол.н. Нижний Новгород, 2011.-228 б.
- 199.ОксаничС. И.Социальная активность как условие сохранения и поддержания психологического здоровья студентов // Мир через языки, образование, культуру: Россия - Кавказ - Мировое сообщество : материалы VI Междунар. конгр.- Пятигорск : Изд-во ПГЛУ, 2010 - 211-213 б.
- 200.Басалаева Н.В., Захарова Т.В. Отношение к здоровью как критерий психологического здоровья студентов-первокурсников //Международный журнал экспериментального образования, 2013. - № 1. – 53-56 б.
- 201.Медведев А.В. Социально-психологические аспекты развития психологического здоровья студентов в процессе профессионализации в вузе. Автореферат дис. ... к.психол.н. Курск, 2010.-23б.
- 202.Аветисян, П.С. Образование в контексте национальной безопасности Российской Федерации и Республики Армения // Вестник РАУ. 2008. - №1. - С. 102-109.
- 203.Борисова С.В. Психическое здоровье студентов профессиональных технических училищ как фактор их психологической адаптации к процессу обучению. Дис. к.психол.н.М., 2009 .-23б.
204. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности. Автореф. ... дис. к.психол.н. М., 2009. – 22б.
- 205.Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 б.
206. Выготский Л.С. Собр. Соч. в 6т. Т.3 Проблемы развития психики// Под ред А.М. МатюшкинаМ.: Педагогика, 1993.- 368 б.
- 207.Лейтес Н.С., Возрастная одаренность индивидуальные различия. - М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997 -448б.
208. Лысенко В.В. Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции. Дис. ...к.психол.н., М., 2002.- 169б.
209. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. - Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та. 1997. - 304 б.].
210. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию; Сборник/ Составитель и ответственный редактор Ю.П.Сенокосова. - М.: Прогресс. Культура, 1992, -414 б.
- 211.Моделирование как метод научного исследования: (Гносеологический анализ) /Глинский Б.А., Грязнов Б.С., Никитин Е.П.- М.: Изд-во Московск. ун-та, 1965. - 248 б.
- 212.Вартофский М. Модели. Репрезентация и научное понимание. /Общ. Ред. И послесл. И.Б. Новика и В.Н. Садковского. -М.: Прогресс, 1988. -507 б.
- 213.Штофф В.А. Моделирование и философия.-М.: Наука, 1996. - 91-96

214. Конаржевский Ю.А. Педагогический анализ учебно-воспитательного процесса и управление школой. -М.: Образовательный центр "Пед. поиск", 1997. -78 б.
215. Зак А.З. Как определить уровень развития мышления школьника. Москва: Знание, 1982., 95-100 б.
216. Белкин В. Ю., Костенко К. И., Курган А. Б., Левицкий Б. Е. Технологии формирования документальных информационных сред в различных областях знаний // Тр. Всерос. науч.-метод. конф. «Телематика' 2002», 3–6 июня 2002 г., Санкт-Петербург. СПб., 2002. 86–88 б.
217. Шарипов В.Ф. Педагогика и психология высшей школы: учебное пособие. М.: Логос 2012.-320 б.
218. Намазбаева Ж.И., Лавриненко Н.С., Садыкова А.Б. Технология формирования психологически здоровой личности: Учебное пособие. Алматы: -изд-во «INFINILINE», 2011, 18-19 б.
219. Мясичев В.М. Неврозы и их лечение. М., 2013. -70б.
220. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014.- 156 б.
221. Сараева Н.М. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды ЛЕНАНД, 2013.- 57 б.
222. Спилбергер Ч.Д. Подходы к изучению стресса и тревоги в спорте // Стресс и тревога в спорте / Под ред. Ю.Л.Ханина, М., 1983. – 12-24 б.
223. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания: интерсознание в психоанализе. М.: Когито-Центр 2010.- 425 б.
224. Розен Г.Я. Самосознание как проблема социальной перцепции // Вопросы психологии познания людьми друг-друга и самосознания. Краснодар: Изд.-во Кубанского унив.-та, 1977. Вып. 235, 173-174 б.
225. Асмолов А. Г. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 б.
226. Rokeach M. The nature of human values. - N.Y., Free Press, 1973.
227. Асмолов А. Г. Психология личности : учебник. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 б., 44б.
228. Эмоциональный интеллект / Даниел Гоулман; пер. с англ. А.П.Исаевой-М.: АСТ: Москва, 2009.-38б.
229. Ким У. Культура, наука и этнокультурная психология: пер. с англ. // Психология и культура / под ред. Мацумото Д. - СПб.: Питер, 2005. 98-134 б.
230. Этнопсихология и межнациональные отношения. Курс лекций / Крысько В.Г. М.: Издательство «Экзамен», 2002. – 448 б.
231. Смагулова Ж.С. Языковая идентичность в Казахстане: социолингвистический анализ. // Язык и идентичность: Материалы Международной научно-практической конференции. Алматы, 2006. 351-359 б.
232. Ерментаева А.Р. Жоғары мектеп психологиясы. Алматы, 2014. 246 б.
233. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. -Л., 1989. 460 б.

234. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.
235. Павлов И.П. Рефлекс свободы. Санкт-Петербург: Питер 2001., 450 б.
236. Свиридова Н.А. Адаптационные процессы в среде молодежи / Н.А. Свиридова // соц. ис. № 1. 2002.
237. Воронский В.А. Исследования студентов к условиям в вузы / В.А. Воронский // Соционика. 2001. - №6. С. 29-33 б.
238. Любимова Г.Ю. От первокурсника до выпускника / Г.Ю. Любимова // Вестник Московского Университета. Сер 14. Психология. 2001.- №1. 48- 52 б.
239. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 490 б.
240. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. СПб., 2006. – 176 б.
241. Аладьин А.А., Пергаменщик Л.А. Психодиагностика и коррекция в воспитательном процессе. Минск, 1992. – 157 б.
242. Практическая психодиагностика / под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Бахрах, 2004. – 672 б.
243. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. - М., ТЦ «Сфера» 2000 – 512 б.
244. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. – М: о "Ось-89", 1999. – 176 б.
245. Немов Р.С. Практическая психология: Учеб. пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.- 320 б.
246. Рамедник Д.М. Тренинг личностного роста. М.: Форум: ИНФРА-М, 2007. – 176с.
247. Исурина Г.Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции. Л.: Медицина, 1983. – 254б.- 231б.
248. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие. - СПб.: Речь, 2002. - 80 б.
249. Прихожан А.М. Тренинг уверенности в себе. М.:ТЦ «Сфера», 1999. - 192б.
250. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315б.
251. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. – Изд. 2-е. – Ростов н/Дону, Феникс, 2008. – 339 б.
252. Мельник С.Н. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Владивосток.:Изд-во Владивостокского Университета, 2004. – 73б.
253. Макарычева Г.Ю. Тренинг для подростков. СПб., 2007. – 194б.
254. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272б.
255. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008- 358б.

- 251.Баскаков В.Ю. Свободное тело. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2004. – 224б.
- 252.Александров А. А. Аутотренинг: Аутогенная тренировка. Медитация. Релаксация.Самогипноз. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 240 б.
253. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика личности и группы: Психодиагностический практикум / Н.П. Фетискин, Т.И. Миронова. — Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2001. — 103 б.
- 254.Niyetbayeva G.B. The development of student's psychological health // Life Science Journal, 2013. -№10(10s) - p.92-95
- 255.Niyetbayeva G.B. The development of student's psychological health//World Applied Sciences Journal, 2013.- № 23 (1).-p. 46-50.
256. Stalls S. Stages of anxiety's development. –Geneva, 2005.
- 257.Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике,— СПб.: Речь, 2007. —320б.
258. Рогов Е.И. Р59 Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 - 382б.
- 259.Милютин Е.Л. Психотерапевтические рецепты на каждый день. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.— 384 б.— (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 92).
- 260.Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. 549-558б.
- 261.Психологическая коррекция эмоциональной сферы учащихся юношеского возраста: Учебно-методическое пособие/Т.Н. Карпович, И.М.Павлова - М.: РИПО, 2009. –68б.



### Л.И. Вассерманның невротизация деңгейін тексеруге арналған әдістеме

**Нұсқау:** төменде берілген жағдаяттар және байымдаулармен танысып, «ия» және «жоқ» жауаптарын таңдаңыз.

1. Денемнің әр бөліктерінде «Мен» жиі күйік, шаншып ауыру, жансыздану, жабырқаулық сезінемін.
2. Менің тынысым сирек тарылады, және менде жүрек соғысы қатты болмайды.
3. Аптасына 1 рет немесе одан да жиі мен өте абыржулы және ашуланшақ боламын.
4. Менің басым жиі ауырады.
5. Аптасына екі – үш рет түнгі уақытта мені сұмдық мазалайды.
6. Соңғы кездері мен өзімді өте нашар сезінемін.
7. Күнделікті мені шошытатын жайттар болып тұрады
8. Қобалжу сезімінен ұйқымды жоғалтқан кездерім болды.
9. Әдетте жұмыс менен үлкен күштенуді талап етеді.
10. Кей кездері мен қатты абыржылу болғандықтан, ұйқым қашады.
11. Уақыттың басым бөлігінде мен өмірге деген қанағатсыздық сезінемін.
12. Мені үнемі бір нәрсе үрейлендіреді.
13. Мен өз достарым және құрбыларыммен сирек кездесуге тырысамын.
14. Өмір мен үшін үнемі күштенумен байланысты
15. Маған бір міндет немесе жұмысқа зейін қою қиын.
16. Мен күні бойы өте шаршаймын.
17. Мен болашаққа сенемін.
18. Мен жиі мұңлы ойларға берілемін.
19. Кей уақытта менің басым баяу жұмыс істейді дегендей сезім болады.
20. Мен үшін ең қиын күрес ол өз – өзіңмен күресі.
21. Мен үнемі белгілі бір жайт немесе барлық адамдар үшін алаңдаймын.
22. Менде өз – өзіме деген сенімділік аз.
23. Аптасына бірнеше рет мені ішімнің жоғарғы бөлігінде жағымсыз сезімдер мазалайды.
24. Кейбір кездері менің алдымда қиындықтар өте көп және оны жеңу мүмкін емес сияқты сезімдер болады.
25. Аптасына бір рет немесе одан да жиі мен белгісіз себептермен оқыс денемдегі ыстықты байқаймын.
26. Кей уақыттарда мен өз – өзіме көп жауапкершілік алдым деген ойлармен өзімді шаршатамын.
27. Мен өз киіміме аса ұқыптылықпен қараймын.
28. Менің көзімнің көруі соңғы кезде нашарлай түсті
29. Адамдар арасындағы қарым - қатынаста жиі әділетсіздік орын алады.
30. Мен қатты уайымдау сезінгенде, бір орында отыра алмай кетемін.
31. Мен мүмкіндік болғанда рахаттанып би билеймін.

32. Мүмкіндігінше мен адамдар көптеп жиылған жерден қашуға тырысамын.
33. Менің асқазаным мені қатты алаңдатады.
34. Кей кездері мен болмас нәрсеге алаңдаймын.
35. Мен өзімнің жиі ашуланып және айқалағыш болғанымға, кей кездері қатты ренжимін.
36. Аптасына бірнеше рет жамандық болады деген сезім туындайды.
37. Мені жақындарым мүлдем түсінбейтіндей.
38. Менде жүрек тұсында ауырсыну сезімі жиі болып тұрады.
39. Қонақта отырғанда мен бір бұрышта отырамын немесе тек бір адаммен ғана сөйлесемін.

Мәліметтерді өңдеу: «ия» деп берілген жауап саны есептелінеді. Неғұрлым көп болса соғұрлым невротизация деңгейі көп деген сөз.

### **Деңгейлерді талдау:**

**Невротизацияның жоғары деңгейі: (20 дан жоғары)** Эмоционалды ашушандықтың айқын көрінісі, нәтижесінде жағымсыз уайымдаулар пайда болады (урей, кернеу, үрейлену, ашушандық, сасқандық). Сонымен қатар ол уайымдауды қалыптастырушы мақсаттылықтың болмауының, ол өз кезегінде ой – армандардың қанағаттанбауынан орын алады. Және де ипохондриялық соматикалық сезімдердің тіркелуіне және тұлғалық жетіспеушіліктерге алып келетін эгоцентралдық тұлғалық бағыттылықтың болуына, қарым – қатынастағы қиындықтарға, әлеуметтік ұяңдық пен бағынушылыққа алып келеді.

**Невротизацияның төмен деңгейі (1ден 9 ға дейін)** Эмоционалды тұрақтылықтың белгісі; уайымдаудың жағымды көрінісі (оптимизм, тыныштық); мақсаттылықтың болуы, өз өзіне деген сенімділік, әлеуметтік күш – жігердің болуы және қарым – қатынастағы жеңілдіктің айқын көрінісі.

**Орташа деңгей – 10 нан 19 ға дейін.**

### Холмс және Риге әлеуметтік бейімделу және стресске төзімділігін тексеруге арналған әдістеме

Тестке нұсқаулық: төменде берілген тізімді толықтай зейін қойып оқып шығыңыз, оның ішінен сіз өмірде қандай стресс тудырушы жағдаяттар және жағдайлар болатынын көре аласыз. Содан соң әр бөлімді әр жағдаятқа берілген балл шамасын ескере отырып қайталап оқып шығыңыз. Содан соң төмендегі жағдайлар мен жағдаяттардың қайсысы соңғы екі жылда сіздің өміріңізде орын алғанын анықтап көріңіз, оның ортақ қосындысын шығарыңыз (ортақ балл қосындысы – 1 жыл шамасында). Егер бір жағдаят сізде 1 реттен аса болса, онда алынған нәтижені берілген шамаға көбейту керек.

#### *Тест материалы*

№	Өмірлік жағдайлар	Балл
1.	Жұбайыңыздан айрылу(өлім)	100
2.	Ажырасу	73
3.	Жұбайыңыздан бөлек тұру (ажырасуды тіркемей), жұбайыңыздан қол үзу	65
4.	Түрмеге жабу	63
5.	Отбасыңыздың жақын мүшесінің мерт болуы	63
6.	Ауруға шалдығу немесе жарақат алу	53
7.	Үйлену	50
8.	Жұмыстан шығып қалу	47
9.	Жұбайлардың табысуы	45
10.	Еңбек демалысына шығу	45
11.	Отбасы мүшелерінің денсаулығының өзгеруі	44
12.	Жұбайыңның жүкті болуы	40
13.	Сексуалды қиындықтар	39
14.	Отбасының жаңа мүшесінің пайда болуы, сәбилі болу	39
15.	Жұмыстағы өзгерістер	39
16.	Қаржылық жағдайдың өзгерісі	38

17.	Жағын досыңның өлімі	37
18.	Кәсіби бағыттылықтың өзгерісі, жұмыс орнын ауыстыру	36
19.	Жұбайыңмен қарым – қатынас кезінде кикілжіңнің артуы	35
20.	Бір ірі затқа қаржы алу(мысалы үй)	31
21.	Кредитті төлеу уақытының өтіп кетуі, қарыздың артуы	30
22.	Лауазымның жоғарылауы, жауапкершіліктің артуы	29
23.	Ұл немесе қыздың үйден кетуі	29
24.	Күйеуіңіздің(әйеліңіздің) туыстарымен қиындықтардың болуы	29
25.	Жеке бас жетістігі, сәттілік	28
26.	Жұбайыңыз жұмысты тастап кетті (немесе жаңа жерге орналасты)	26
27.	Білім беру мекемесіндегі оқу жылының басы немесе оқуды тамамдау	26
28.	Өмір шарттарының өзгерісі	25
29.	Жеке дара дағдылардан бас тарту, мінез – құлық ұстанымдарын өзгерту	24
30.	Басшылықпен кикілжіңнің болуы	23
31.	Жұмыс уақыты немесе шарттарының өзгеруі	20
32.	Тұрғылықты мекен жайды ауыстыру	20
33.	Оқу орнын ауыстыру	20
34.	Кезекті жұмыс демалысының немесе бос уақытты өткізуге байланысты өзгерістер	19
36.	Діни сенімге байланысты өзгерістер	19
36.	Әлеуметтік белсенділіктің өзгеруі	18
37.	Тұрмысқа қажетті заттарға кредит алу (машина, теледидар)	17
38.	Ұйқыға қатысты жеке дара дағдылардың өзгеруі	16
39.	Отбасы мүшелері санының, өзге отбасы мүшелерімен кездесу жиілігінің өзгеруі	15

40.	Тамақтануға байланыста дағдылардың өзгеруі (ас көлемінің артуы, диета, тәбеттің болмауы және т.б.)	15
41.	Кезекті жұмыс демалысы	13
42.	Туған күн, Жаңа жылды қарсы алу сияқты мерекелер	12
43.	Кішігірім заң бұзушылық (жолда жүру ережелерін бұзуға қатысты айыппұл)	11

### ***Тест нәтижелерін талдау***

150 балл яғни жалпы балл қосындысының 50% бір аурудың туындауының белгісі, ал 300 балл болса ол 90% өседі.

Қосынды бірден стресске қарсылық деңгейін анықтайды. Жиналған балдың жоғары болуы бұл уайымдауды қажет етуші дабыл, өйткені бір қауіп бары анық. Сәйкесінше сізге оған қарсы әрекетке бару керек немесе мүлдем стрессті жоюға тырысу керек. Есептелген қосындының тағыда бір маңызды мәні – ол санмен сіздің стресстік жүктемеңізді көрсетеді.

#### **Стресске қарсылық дәрежесі**

- 150-199 бал – жоғары;
- 200-299 бал – жеткілікті;
- 300 және одан да көп бал – төмен.

Егер, мысалы, бал қосындысы 300 ден асатын болса, бұл шынайы қауіп бар, яғни сізде психосоматикалық ауру болуы мүмкін, себебі сіз жүйкенің тозуына шақ тұрсыз.

**А.Г. Маклакова және С.В. Чермякинаның «Бейімделушілік» атты көп деңгейлі тұлғалық сауалнамасы**

**Шкалалар:** бейімделу мүмкіндіктері, жүйке – психикалық төзімділігі, коммуникативті ерекшеліктері, адамгершілік нормалары.

**ТЕСТ КЕЛЕСІ ШАМАЛАРДЫ АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН:** Келесі параметрлер бойынша зерттелушінің бейімделуін зерттеу: бейімделушілік мүмкіндіктері, жүйке – психикалық төзімділігі, адамгершілік нормалары.

**Нұсқаулық:** Төменде көрсетілген сөзтіркестеріне «Ия» немесе «Жоқ» деп жауап беріңіз.

**ТЕСТ:**

1. Кей кездері реніштерім болып тұрады.
2. Әдетте таңертең мен тынығып және жақсы күйде оянамын.
3. Дәл қазір менің жұмысқа деген қабілетім әдеттегідей жоғары.
4. Тағдыр маған өте қатігез деп ойлаймын.
5. Менің ішімнің қатуы сирек болады.
6. Кей уақытты мен үйден кетіп қалғым келеді.
7. Кей уақытта мен себепсіз күліп немесе жылағым келеді, мен оны басқара алмаймын.
8. Менімше, мені ешкім түсіне алмайды.
9. Егер маған біреу қиянат келтірсе, оған солай жауап қайтару дұрыс деп есептеймін.
10. Кей кездері менің басыма ешкімге айтуды қажет етпейтін жаман ойлар келеді.
11. Менің бір міндеттер мен жұмысқа назар бөлуім қиын.
12. Менде кей кездері әдеттегіден тыс ойлар болады.
13. Менде мінез-құлқыма байланысты оқыс жайттар болған емес.
14. Бала кезімде мен кішігірім ұрлық жасағанмын.
15. Кей кезде мен айналамды қиратып сындырғым келеді.
16. Күні бойы ешбір жұмыссыз қол қусырған күнім болған, себебі мен өзімді жұмысқа мәжбүрлей алмадым.
17. Менің ұйқым тыныш емес, үнемі ояна беремін.
18. Менің отбасым жұмысыма қатысты менің таңдауыммен келіспейді.
19. Мен өз сөзімде тұрмаған кездерім болған.
20. Менің басым жиі ауырады.
21. Аптасына бір рет ешбір себепсіз дене қызуымның көтерілгенін байқаймын.
22. Егер барлық заңдар күшін жойса, жақсы болар еді.
23. Менің денсаулығым өзге таныстарымның көпшілігімен бірдей.
24. Көшеде өз таныстарымды немесе көптен көрмеген сыныптастарымды көріп олар бірінші болып менімен сөйлеспесе, танымай өтіп кетуді жөн көремін.
25. Мен көптеген таныстарыма ұнамдымын.
26. Мен қарым – қатынасқа оңай түсетін адаммын.

27. Кей кездері мен өз дегенімнен қайтпаймын, сол себепті адамдар шыдамдылығын жоғалтады.

28. Уақыттың көп бөлігі менің көңіл күйім жоқ.

29. Менің осы өмірде енді қолым жетістікке жетеді дегенге сенбеймін.

30. Менің өз – өзіме деген сенімділігім аз.

31. Кей кездері мен өтірік айтамын.

32. Әдетте менің ойымша өмір тұрарлықтай.

33. Меніңше, көптеген адамдар қызмет бабымен өсу үшін өтірік айтады.

34. Мен жиналыс немесе қоғамдық іс – шараларға қатысуды ұнатамын.

35. Мен өз отбасы мүшелерімен кикілжіңге сирек түсемін.

36. Кей кездері мен әдеп ережелерін бұзып, өзгеге қиянат келтіргім келеді.

37. Мен үшін ең қиын күрес өз – өзіммен күресу.

38. Бұлшық ет жиырылуы немесе тартылуы менде сирек орын алады. (немесе мүлдем болмайды).

39. Менімен ары қарай не болатыны, мені мүлде мазаламайды.

40. Кей кездері мен өзімді жайсыз сезінемін, ашушаң болып кетемін.

41. Жиі менде бірнарсені дұрыс істемедім деген сенім болып тұрады.

42. Кейбір адамдар бұйыруды ұнататыны соншалық, мен оларға дұрыс екенін білсем де қарсы шығамын.

43. Мен адалдық деп тапқан нарсені, қорғауды жөн көремін.

44. Менің сөзім бірқалыпты, бұрынғы кезден еш өзгермеген.

45. Менің ойымша, менің отбасылық өмірім өзге таныстарым сияқты жақсы.

46. Маған сын айтса, мен оған аса шыдамдылықпен қарай алмаймын.

47. Кей кездері менде өзіме немесе өзгеге міндетті түрде қиянат келтіруім керек деген сезім болады.

48. Менің іс – әрекетім үнемі мені қоршаған ортамның тәртібіне байланысты.

49. Балалық шақта менің өскен ортам бір – бірін үнемі қорғаушы еді.

50. Кей кезде мен шатақ шығаруға даяр тұрамын.

51. Мен өзім білмегенді айтқан кездерім болған.

52. Әдетте менің ұйқым тыныш, мені ешбір ойлар мазаламайды.

53. Соңғы жылдары мен өзімді жақсы сезінемін.

54. Менде ешқашан талма болған емес.

55. Менің салмағым қазіргі күні тұрақты.

56. Мені жиі лайықсыз жазалады деп есептеймін.

57. Мен тез жылаймын.

58. Мен аз шаршаймын.

59. Менің отбасы мүшесі заң бұзушылық жасаса мен оны қалыпты түрде қабылдар едім.

60. Менің сана сезімім дұрыс емес.

61. Мен ұяндығымды жасуру үшін өте көп күш жұмсаймын.

62. Менде бас айналу өте сирек болады.

63. Мені сексуалды сұрақтар мазалайды.

64. Маған жаңа танысқан адамдармен бірден сөйлесіп кету қиын.

65. Мен бір істі бастамас алдында қолымның дірілдейтінін байқаймын.

66. Менің қолым бұрынғыдай жылдам және икемді.
67. Мен көп уақыт бойы әлсіздік сезінемін.
68. Кей кездері мен қатты қысылған кезде көп терлеймін және оған жиі ашуланамын.
69. Кей уақытта бүгін бітіретін істі, ертенге жиі қалдырамын.
70. Мен болашағы жоқ адаммын деп ойлаймын.
71. Кей кездері біреуден немесе дүкеннен бір затты ұрламау мен үшін өте қиын болды.
72. Мен ішімдікті өте көп іштім.
73. Мен жиі уайымдаймын.
74. Мен бірнеше үйірме немесе қоғамдықтардың мүшесі болғым келеді.
75. Менің тынысым сирек тарылады, және жүрегімнің соғуының жиі болуы орын алмайды.
76. Мен өмір бойы парызыма негізделген ұстанымдар бойынша жүремін.
77. Кей кездері мен өзгелерге тек ұстанымдарыма қатысты қарсы шыққан күндер орын алған.
78. Егер маған айыппұл төлету қауіпі және машина болмаса, мен көшені өз қалауыма сәйкес қиып өтемін.
79. Мен отбасы тарапынан бақылаудан үнемі еркін болдым.
80. Мен уайымдаудан бір орында тыныш отыра алмаған күндерім болған.
81. Әдетте менің іс әрекеттерімді дұрыс түсінбейді.
82. Менің ата – аналарым және өзге отбасы мүшелері асыра менің істеріме қызуғышылық танытады.
83. Менің ойымды біреу басқарады.
84. Адамдар сенің жағдайыңа бейғам және ешбір қызығушылық танытпайды.
85. Маған барлығы бір біріне күлетін орта ұнайды.
86. Мектепте мен мәліметті өзгелерден баяу қабылдайтынмын.
87. Мен өз – өзіме сенімдімін.
88. Ешкімге сенбеу ең қауіпсіз.
89. Аптасына бір рет немесе одан да жиі мен өте ашушаң боламын.
90. Мен белгілі бір ортада отырғанда сөйлесуге лайықты тақырып табуым өте қиын.
91. Өзгелерді қорқыту маған қиын емес, кей кездері мен оны ойын үшін жасаймын.
92. Ойында мен тең жеңуді қалаймын.
93. Өзін алдауға мүмкіндік берген адамды алдағанға кінә тағып керек емес.
94. Өзге біреу менің ойыма әсер етуді қалайды.
95. Мен күнделікті өте көп су ішемін.
96. Мен жалғыз болғанда, өте бақыттымын.
97. Қылмыскер бір себептермен өз жазасын алмауы мені ашуландырады.
98. Менің өмірімде бір немесе бірнеше рет, гипноз көмегімен өзге адам қалауына көндірген кездері болған.
99. Мен адамдармен бірінші болып сирек сөйлесемін.
100. Менде ешқашан заң бұзушылық болмаған.



101. Мен өз таныстарымның қатарынан маңызы зор адамдарды көргенді қалаймын, себебі олар маған белгілі деңгейде күш береді.
102. Кей кездері ешбір себепсіз көңілді көңіл күйде боламын.
103. Өмір мен үшін үнемі бір қысым тудырады.
104. Мектепте мен үшін сынып алдында сөйлеу өте қиын болды.
105. Адамдар маған лайықты деңгейде жанашырлық танытады.
106. Мен кейбір ойындарды ойнаудан бас тартамын, себебі ол менің қолымнан келмейді.
107. Мен өзгелер секілді жолдасты тез табамын.
108. Менің айналамда адамдар көп болса, маған қолайсыз.
109. Менің жолым болғыш.
110. Мені састыру өте оңай.
111. Мен отбасымның кейбір мүшелерінің іс – әрекетінен шошимын.
112. Кей кездері менде оқыс жылау немесе күлу болады, және мен оны мүлдем басқара алмаймын.
113. Маған жаңа тапсырмаға көшу немесе жаңа жұмысты бастау өте қиын.
114. Егер адамдар маған деген қарсы көзғараста болмаса, мен өзге де көптеген жетістіктерге жетер едім.
115. Менің ойымша мені ешкім түсінбейді.
116. Менің таныстарым арасында, маған ұнамды емес адамдар бар.
117. Мен адамдармен тез шыдамдылық жоғалтамын.
118. Жиі жаңа ортада мен үрей сезінемін.
119. Менде жиі өлгім келетін сезім болады.
120. Кей кездері мен өте алаңдаулы болуыма байланысты ұйқым қашады.
121. Әдетте мен өзге адамды байқап қалсам, жолдың келесі бетіне өтіп кетемін.
122. Мен істі бастамас бұрын тастап кеткен кездерім болған, себебі ол менің қолымнан келмейді.
123. Күнделікті мені шошытатын жағдайлар болып тұрады.
124. Адамдар арасында да мен жалғызсыраймын.
125. Өмірдің бір ғана мәні бар екеніне мен сенімдімін.
126. Қонақта мен тек бір адаммен сөйлесемін, жалпылама ортаға қосылуым қиын.
127. Маған өте ашушаң екенімді жиі ескертеді.
128. Кейде біреумен өсек айтқанды ұнатамын.
129. Мен өзге біреуді қателіктен айбайлауын сұрасам, мені дұрыс түсінбейді.
130. Мен жиі өзгелер кеңесіне жүгінемін.
131. Барлығының мен үшін жақсы екенін білген күнде де, мен үшін оның маңызы жоқ.
132. Мені ашуландыру өте қиын.
133. Мен өзгелер қателігін көрсетіп оларға көмек бергім келсе, мені дұрыс түсінбейді.
134. Әдетте мен өте сабырлымын, мені ашуландыру өте қиын.
135. Мен өз әрекеттерім үшін қатаң жазалануға міндеттімін.

136. Мен өз сәтсіздіктерімді қатты уайымдаймын, және ол туралы ойламау қолымнан келмейді.

137. Кей уақытта мен өзімді дәрменсіз сезінемін.

138. Кей сұрақтарды талқылау кезінде мен еш ойланбастан өзгелер пікірімен келісемін.

139. Мені барлық апаттар алаңдатады.

140. Менің ұстанымым мен көзқарастарым өзгеріссіз.

141. Менің ойымша заң бұзушылыққа бармай, мәселе шешімін табуға болады.

142. Кей адамдарға деген жағымсыз сезімнің болуы себепті, олар бір заттан қателік жіберсе мен қуанамын.

143. Мен алаңдаудан ұйқымды жоғалтқан кездерім болған.

144. Мен көптеген қоғамдық іс – шараларға барамын, себебі олар адамдар арасында болуға мүмкіндік береді.

145. Ақылға сиымсыз ережелерді бұзқаны үшін адамдарды кешіруге болады.

146. Менің жағымсыз қылықтарымның күштілігі соншалық, олармен күресу мүмкін емес.

147. Мен жаңа адамдармен қуана танысамын

148. Кей кезде ерсі қалжын сөзге күлемін.

149. Егер іс оңға баспаса, мен бірден барлығын тастағым келеді.

150. Мен өзгелер сөзіне ермей, өз жоспарыма сәйкес әрекет етуді ұнатамын.

151. Мені қоршаған адамдардың менің ойымды білгенін ұнатамын.

152. Егер өзге бір адамға деген жеккөру сезімі болса, мен оны жасырмаймын.

153. Мен өте ашуланшақ адаммын.

154. Менде барлығы орынды емес, барлығы керісінше.

155. Болашақтан ешбір үмітім жоқ.

156. Адамдар мені шешімімнен тез айнытады.

157. Аптасына бірнеше рет бір қауіпті іс болары анық деген сенім болады.

158. Мен әдетте өзімді қатты шаршаңқы сезінемін.

159. Мен шулы ұжым арасында болуды ұнатамын.

160. Мен кикілжіңнен және қиын жағдайлардан қашамын.

161. Мен заттарымды қайда қойғанымды ұмытып қалғаным, мені ашуландырады.

162. Қызықты оқиғалы әңгімелер маған махаббат жайлы әңгімелерден көбірек қызықты.

163. Егер мен бастаған істі өзгелер қоштамаса, оны істеудің қажеттігі жоғын айтса мен өз ойымнан бас тартамын.

164. Өмірде барлық мүмкіндікті пайдалануды қалайтын адамдарды айыптау надандық.

165. Мен өзгелер ойына құлақ аспаймын.

## **ТЕСТ НӘТИЖЕЛЕРІН ӨНДЕУ ЖӘНЕ ИНТЕРПРЕТАЦИЯЛАУ**

Тестін кілті

**Нақтылық (Н)**

- “Жоқ”: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

### **Бейімделу мүмкіндіктері (БМ)**

- “Ия”: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165
- “Жоқ”: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

### **Жүйкелік – психикалық тұрақтылық (ЖПТ)**

- “Ия”: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153v 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162
- “Жоқ”: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

### **Коммуникативті ерекшеліктері (КЕ)**

- “Ия”: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152
- “Жоқ”: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

### **Адамгершілік нормалар (АН)**

- “Ия”: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165
- “Жоқ”: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

### **Тест нәтижелерін өңдеу**

Нәтижелерді өңдеу зерттелушінің жауабының әр шкала кілтiнiң жауабымен сәйкестiгiн есептеу арқылы iске асады. Өндеудi нақтылық шкаласынан бастаған жөн, себебi бұл зерттелушiнiң әлеуметтiк көрнекi түрде көрсетуге деген ұмтылысын анықтайды. Егер зерттелушi нақтылық шкаласы бойынша 10 балдан жоғары алса, тестiлеудiң нәтижесiн нақты емес деп есептеп, түсiндiрмелi әнгiме жүргiзiлгеннен кейiн тестiлеудi қайта қайталау керек.

### **Шкалалардың атауы және кiлтпен сәйкес келген жауаптардың саны**

Қабырғалар	ТБП	ЖПТ	КЕ	АН
62	46	27-31	18	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

**Тест нәтижелерінің интерпретациясы**  
**«Бейімделушілік» әдістемесінің негізгі шкалаларының интерпретациясы**  
**Шкала атауы Сапалар даму деңгейі**

	<b>Ортадан төмен (1-3 қабырға)</b>	<b>Ортадан жоғары (7-10 қабырға)</b>
ПУ	Мінез – құлқын реттеудің төменгі деңгейі, жүйкелік – психикалық күйзеліске белгілі деңгейдегі бейімділік, өзіндік бағалаудың және шынайылықты шынайы қабылдаудың қалыпты болмауы.	Жүйкелік – психикалық төзімділіктің және мінез – құлқын реттеудің жоғары деңгейі, қалыпты өзіндік бағалаудың жоғары болуы, және шынайылықты дұрыс қабылдау.
С	Коммуникативті мүмкіндіктерінің даму деңгейінің төмендігі, қоршаған адамдармен байланыс түзу қиындығы, агрессияның пайда болуы, кикілжіңге тез түсуі.	Коммуникативті мүмкіндіктерінің даму деңгейінің жоғары болуы, қоршаған адамдармен байланысқа оңай түседі, кикілжіңге түспеуі.
Н	Ұжымдағы өз орнын және рөлін қалыпты түрде бағалай алмауы, қоғамда қабылданған жалпыға бірдей адамгершілік нормаларды сақтауға тырыспайды.	Ұжымдағы өз орнын нақты біледі, қоғамда қабылданған жалпыға бірдей адамгершілік нормаларды сақтауға тырысады.

«Тұлғалық бейімделу потенциалы» (ТБП) шкаласы бойынша қорытынды бағаны үш шкала бойынша өңделмеген балдарды қосу арқылы алуға болады:

**ТБП = "Жүйкелік психикалық төзімділік" + "Коммуникативті мүмкіндіктер" + "Адамгершілік нормалар";**

Төмендегі көрсетілген кесте бойынша ары қарай интерпретация жүреді. «Бейімделу» әдістемесінде «ТБП» шкаласы бойынша бейімделу мүмкіндіктерін интерпретациялау

<b>Бейімделу мүмкіндіктерінің деңгейі (қабырғалар)</b>	<b>Интерпретация</b>
5-10	<b>Жоғары және қалыпты бейімделу тобы.</b> Бұл топ мүшелері іс – әрекеттің жаңа шарттарына оңай бейімделеді, жаңа ұжымға бірден кіріге кетеді, жағдаятқа тез және қалыпты бағдарланады, өз мінез – құлық стратегиясын тез табады. Эмоционалды тұрақтылығы күшті және кикілжіңге түспейді.

3-4	<p><b>Қанағаттанарлық бейімделу тобы.</b></p> <p>Бұл топтың көп мүшелеріне түрлі акцентуация көрсеткіштері тән, олар үйреншікті ортада жартылай орны толып және іс – әрекет бағыты ауысқанда көрінеді. Сондықтан бейімделудің сәттілігі сыртқы орта шарттарына байланысты. Бұл тұлғалардың әдетте эмоционалды тұрақтылығы төмен. Асоциалды күйзелістер, кикілжіңге түсу, агрессияның айқын көрінісі орын алуы мүмкін. Бұл топ тұлғалары жеке дара амалдарды қажет етеді, үнемі бақылауда болып, және түзету жұмыстарын қажет етеді.</p>
1-2	<p><b>Бейімделуі төмен топ.</b></p> <p>Бұл топ мүшелері айқын мінез – құлық акцентуациясының көрсеткіштеріне ие, және психопатияның кейбір көрсеткіштері бар, ал психикалық күйін сақ деп сипаттауға болады. Жүйкелік психикалық күйзелістер болуы мүмкін. Бұл топ тұлғаларының жүйкелік психикалық тұрақтылығы төмен, асоциалды іс – әрекеттерге баруы мүмкін. Психолог, невропатолог және психиатр қарауында болғаны абзал.</p>

## Үрейленуді зерттеуге арналған Ч.Д. Спилбергер және Ю.Л. Ханин әдістемесі.

Жағдаятқа байланысты үрейлену стрессорға қарсы әрекет ретінде пайда болады, жиі әлеуметтік – психологиялық түрде (агрессивті қарсы әрекет, өзіндік силастыққа нұқсан келтіру). Тұлғалық үрейлену – тұлғаның жеке ерекшеліктеріне байланысты түрлі стрессор әсеріне ұшырауы жөнінде ақпарат береді.

Жағдаяттық және тұлғалық үрейлену темперамент түрлерімен байланысты (Я. Стреляу бойынша). Сонымен іс – әрекетке жоғары деңгейдегі қызығу меланхоликтер үшін тән, орташа – флегматик үшін, төмен деңгей – холерик үшін, содан соң ғана сангвиник үшін.

Өзге бейнені темперамент түрлерін тұлғалық үрейленумен салыстыру кезінде байқауға болады. Жоғары деңгейдегі тұлғалық үрейлену жоғары тұлғалық белсенділікті танытатын сангвиниктер мен меланхоликтерге тән, төмен деңгей – флегматик және холерик тұлғасы үшін.

*Үрейлену шкаласы. Спилбергер Ханиннің үрейленуге арналған тесті. Үрейлену тесті, 1 бөлім.*

*Нұсқаулық.*

Төменде берілген әр сөйлемді мұқият оқып шығып оң жақтағы санның біреуін қазіргі кездегі күйіңізге сәйкес астын сызыңыз. Ойыңызға бірінші келгенді белгілеңіз.

Өзіндік бағалау шкаласы – Тесттік материал (сұрақтар)

№		жоқ, мүлдем олай емес	ол Ия, солай болуы мүмкін	Дұрыс	Өте дұрыс
1.	Мен бір қалыпты тынышпын	1	2	3	4
2.	Маған еш қауіп төніп тұрған жоқ	1	2	3	4
3.	Маған деген қысым бар	1	2	3	4
4.	Мен өкініш сезінемін	1	2	3	4
5.	Мен өзімді еркін сезінемін	1	2	3	4
6.	Менің көңіл күйім жоқ	1	2	3	4
7.	Мені мүмкін болатын сәтсіздіктер алаңдатады.	1	2	3	4
8.	Мен өзімді тыныққан сезінемін	1	2	3	4
9.	Мен елегезіп тұрмын	1	2	3	4
10.	Мен іштей қанағаттану сезінемін	1	2	3	4
11.	Мен өз – өзіме сенімдімін	1	2	3	4
12.	Мен жүйкем дұрыс емес	1	2	3	4
13.	Мен бір орында тұра алмай тұрмын	1	2	3	4

14.	Мені ашу кернеп тұр	1	2	3	4
15.	Мен қысым сезінбеймін	1	2	3	4
16.	Мен ризамын	1	2	3	4
17.	Мен алаңдаулымын	1	2	3	4
18.	Мен өте абыржулымын және өзімді жайсыз сезінемін	1	2	3	4
19.	Мен қуаныштымын	1	2	3	4
20.	Маған өте жағымды	1	2	3	4

Үрейленуге арналған тест II бөлім.

*Нұсқаулық.*

Төменде берілген әр сөйлемді мұқият оқып шығып оң жақтағы санның біреуін қазіргі кездегі күйіңізге сәйкес астын сызыңыз. Ойыңызға бірінші келгенді белгілеңіз.

Қиындықтарды күту мені алаңдатады. Мен болар болмасқа қатты алаңдаймын.

Өзін – өзі бағалау шкаласы

№		жоқ, мүлдем олай емес	олия, солай болуы әбден мүмкін	дұрыс	Өте дұрыс
1.	Мен қанағаттану сезінемін	1	2	3	4
2.	Мен тез шаршаймын	1	2	3	4
3.	Мен бірден оңай жылай алмаймын	1	2	3	4
4.	Менде өзгелер сияқты бақытты болғым келеді	1	2	3	4
5.	Мен шешімді тез қабылдамағандықтан ұтылған кездерім болған	1	2	3	4
6.	Мен өзімді сергек сезінемін	1	2	3	4
7.	Мен суыққанды, жинақы және отынышпын	1	2	3	4
8.	Қиындықтарды күту мені алаңдатады	1	2	3	4
9.	Мен келеңсіз нарсеге қатты алаңдаймын	1	2	3	4
10.	Мен жеткілікті деңгейде бақытты боламын	1	2	3	4
11.	Мен барлығын жүрекке жақын қабылдаймын	1	2	3	4
12.	Маған өз өзіме деген сенімділік жетіспейді	1	2	3	4
13.	Мен өзімді қауіпсіздікте сезінемін	1	2	3	4

14.	Мен қиындықтар мен қиындық туғызушы жағдаяттардан қашамын	1	2	3	4
15.	Менде жабырқау болады	1	2	3	4
16.	Мен риза боламын	1	2	3	4
17.	Кейбір келеңсіздіктер мені алаңдатады	1	2	3	4
18.	Мен өз өкініштерімді қатты уайымдап олар туралы ұзақ уақытқа дейін ұмыта алмаймын	1	2	3	4
19.	Мен салмақты адаммын	1	2	3	4
20.	Мен өз жұмыстарым туралы ойласам мен қатты алаңдаймын	1	2	3	4

*Үрейлену тестінің кілті*

Жағдаяттық үрейлену  $CT=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)$

Тұлғалық үрейлену  $= (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35(\text{сан } 35)$

*Спилбергер Ханин үрейлену тестінің интерпретациясы.*

30 балға дейін – төмен

31-45 балл аралығында – орташа

46 балдан жоғары – жоғары үрейлену

## ҚОСЫМША Г

### **Диагностика уровня оптимальности самооценки по шкалам С. Будасси в модификации Н.М. Пейсахова**

С.А. Будасси тұлға өзіндік бағалауын сандық жүрегін өлшеуге мүмкіндік береді. Бұл әдістеме негізіне ранжирования әдісі кіреді.

#### **Нәтижелерді өңдеу.**

Нәтижелерді өңдеу мақсаты – «Мен» идеалды және «Мен» реалды көрінісіне кіретін тұлға сапаларының рангілік бағалау арасындағы байланысты анықтау. Байланыс шамасы Ч. Спирмен рангілік корреляция коэффициенті арқылы бекітіледі. 1ден 20 ға дейінгі ұсынылған сапалар бағасы екі қатарда да олардың рангі ретінде қабылданады. Сапа орнын анықтаушы ранг түріне байланысты оның коэффициентін есептеуге мүмкіндік береді.

Коэффицитті есептеу үшін ең алдымен ранг түрлерін арнайы берілген бағана бойынша әр ұсынылған сапаға байланысты бланкте есептеп алу қажет. Содан соң әр алынған ранг түрлілігі шамасын квадратқа көбейтіп нәтижесін бағанаға бланкке жазады да, қосындысын шығарады (Sd2). «d2» барлық шамасын қосып төменге алынған қосындысын жазыңыз. Ол қосындыны мына 0,00075 санға көбейтеміз. Алынған шаманы бірліктен алып тастаймыз. Нәтижесі рангілік корреляция «Ч» болып табылады.

48 сөзден тұратын тұлға сапасын білдіретін сөздер тізімі беріледі (ұқыптылық, бейғамдық, ашушандық, ойлампаздық, мақтаньш, дөрекілік,



рақым, қызғаныш, жарқын жүзділік, іштарлық, ұялшақтық, кекшілдік, адалдық, кесірлену, алданғыш, арманшыл, нәзіктік, алшаң, батылсыздық, ұстамсыздық, өкпелегіштік, абайлағыштық, тақуалық, күдіктілік, ауытқумаушылық, астамшылық, сүйіндіруші, алқам – салқам, пайымдылық, тайсалмағыш, ұстамдылық, ұялшақтық, шыдамдылық, еңбекқор, қорқақтық, еліктегіш, жігер, көнгіштік, арындауық, кеберсушілік, шындық, жітілік, жеке бас қамын ойлаушылық), осылардың ішінен эталонды тұлғаны сипаттаушы 20 тұлғалық сапаны таңдап алу керек. Әрине бұл қатарда жағымсыз сапалардың бары анық. Тұлға сапаларын көрсететін бланк келесідей.

**Бланк**

№1	Тұлға сапалары	2		d2
	Көнгіштік			
	Батылдық			
	Ашушаңдық			
	Жүйкелектік			
	Шыдамдылық			
	Әуесқор			
	Пассивті			
	Суықтық			
	Энтузиазм			
	Абайлағыштық			
	Тақуалық			
	Жайбасарлық			
	Батылсыздық			
	Жігерлілік			

	Ақкөңілділік			
	Күмәнданғыш			
	Арындауық			
	Бейғамдық			
	Ұялшақтық			
	Жауапкершілік			

Өзіндік бағалау жоғарылығының параметрлері:

(- 0,2)ден 0 дейін – өте төмен

0 – 0,2 - төмен

0,25 – 0,3 – орташадан төмен

0,31 – 0,6 - орташа

0,61 – 0,65 – орташадан жоғары

0,66 – 0,8 – жоғары 0,81 аса – өте жоғары

## ҚОСЫМША Ғ

**С. Бажин, Е.Голынкина, А.Эткинд (Дж.Роттер шкаласы базасының негізінде) субъективті бақылау деңгейін анықтаушы әдістеме**

**Арнаулық.** Бұл әдістеме бақылау локусының парциалдық шкаласын зерттеуге бағытталған.

Өзіндік сананың өзгерген басты сипаттамаларының бірі, жауапкершілік сезімін тудырушы, «Мен» белсенділігі мен даярлығы бақылау локусы деген атқа ие тұлға сапасы болып табылады. Бақылау локусының екі шекті типі бар – интерналды және экстерналды. Біріншісінде адам басынан өткерген оқиғалар оның тұлғалық қасиеттеріне тәуелді және оның жеке іс – әрекетінің заңды нәтижесі болып табылады. Екіншісінде адам ойынша, оның жетістіктері мен сәтсіздіктері сыртқы күштердің әсері. Әрбір индивид осы полярлы бақылау локусы типтерімен бекітілген континуумде белгілі бір позицияға ие.

**Нұсқаулық.** Сауалнаманың әр бөліміне 7 баллдық шкаланы пайдаланып жеке жеке жауап беріңіз:

Толықтай  
келіспеймін

3    2    1

Толықтай  
келісемін

**Сауалнама**

1. Қызмет бабымен өсу адам мүмкіндіктері мен шамасына қарағанда жағдайлардың сәтті орын алуына көбірек байланысты.
2. Ажырасудың көп бөлігі адамдар бір – біріне үйренгілері келмегендіктен орын алады.
3. Ауру – ойлаусыздан болады. Егер ауруды тағдырға жазса қолда бар ешнәрсе жоқ.
4. Адамдар өздері қоршаған ортаға мейірімділік пен достық танытпағандықтан жалғызсырайды.
5. Менің армандарымның орындалуы сәттілікке байланысты.
6. Өзге адамдар мейірімін алу үшін күш жұмсау бос нәрсе.
7. Сыртқы жағдайлар, ата – ана және тұрмыс жағдайы отбасы бақытына жұбайлардың қарым – қатынасынан кем емес әсер етеді.
8. Мен өз өміріме әсерім аз екенін жиі сезінемін.
9. Әдетте басшылық жұмыскерлердің жеке даралығына жүгінгеннен гөрі толықтай жұмыскерлердің іс әрекетін басқарған кезде тиімдірек қызмет атқарады.
10. Менің мектептегі бағаларым, менің еңбегімнің емес тек келеңсіз жағдайлар жемісі. (мысалы оқытушы көңіл - күйі).
11. Мен жоспар құру кезінде оның орындалуына толықтай сенемін.
12. Көбіне сәттілік болып көрінгендер, шын мәнінде тек мақсатты еңбектің нәтижесі.
13. Салауатты өмір салты адам ағзасына дәрігер мен дәрі – дәрмектен пайдалы деп ойлаймын.
14. Егер адамдар бір – біріне сай келмесе қанша күш жұмсағанымен бақытты отбасын құра алмайды.
15. Менің жақсылығым әдетте өзгелермен жақсы лайықты бағаланады.
16. Балалар ата – ана тәрбиесіне қатысты өсіп шығады.
17. Тағдыр менің өмірімде маңызды орын алмайды деп ойлаймын.
18. Мен көп нәрсені жоспарламауды жөн көремін, себебі барлығы жағдайларға байланысты.
19. Менің мектептегі бағаларым көбіне менің дайындығым мен еңбекқорлығымға байланысты.
20. Отбасылық кикілжіңде мен әдетте өзімді кінәлі сезінемін.
21. Көптеген адамдар өмірі жағдайлар ағынына байланысты.
22. Мен жұмыс бағытын өзіндік анықтауға мүмкіндік беретін басшылықты қалаймын.
23. Менің өмір сүру тәртібім менің ауруларыма қатысы жоқ.
24. Жағдайлардың сәтсіз ағыны адамдар сәтсіздігіне алып келеді деп ойлаймын.
25. Жаман басқару нәтижесіне сол ұйым жұмыскерлері кінәлі.
26. Мен отбасындағы қарым – қатынасты еш өзгерте алмайтынымды жиі сезінемін.
27. Егер мен қаласам барлық адамды өзіме жақындата аламын.
28. Өскелең ұрпаққа әсер етуші жағдайлар өте көп, ата – аналардың тәрбиесі бұл кезде еш пайдасы жоқ.

29. Менімен болған жайттар менің қолымның жемісі.
30. Кей кезде басшылық іс әрекетін түсіну өте қиын.
31. Өз жұмысында жетістікке жете алмаған адам оған жеткілікті күш салмағаны белгілі.
32. Әдетте мен өз отбасы мүшелерінен қалағанымды аламын.
33. Менімен болған сәтсіздіктерге менен гөрі өзгелердің кінәсі зор.
34. Егер баланы дұрыс киіндіріп және тамақтандырса, міндетті түрде үнемі суық тиуден қорғай аласың.
35. Қиын кездері мен мәселе өз шешімін тапқанша мен күте тұруды жөн көремін.
36. Жетістік ерінбей еңбек етудің жемісі.
37. Отбасы бақыты толықтай менің қолымда деп ойлаймын.
38. Мен неге бір адамдарға ұнап келесілері мені жақтырмайтынын түсіне алмадым.
39. Мен үнемі тағдырға жүгінгеннен гөрі, өзім шешім қабылдап әрекет етуді жөн көремін.
40. Көптеген күш салуға қарамастан, өкінішке орай адам жетістіктері сәйкесінше бағаланбай қалады.
41. Отбасылық өмірде қатты қалаған күнде де шешімі табылмайтын жағдайлар болады.
42. Қабілеті бар адамдар өз істерін іске асыра алмағаны үшін тек өздерне кінә тағулары керек.
43. Менің көптеген жетістіктерім тек өзгелер көмегімен іске асты.
44. Менің өмірімдегі көптеген сәтсіздіктер менің қауһарсыздығыма байланысты орын алды, оған тағдырдың ешбір қатысы жоқ деп ойлаймын.

***Нәтижелердің интерпретациясы және өңделуі.***

Толтырылған сауалнаманы төменде келтірілген кілтке сәйкес өңдеу керек.

Кілттер

1. $I_0$ шкаласының кілті		3. $I_H$ шкаласының кілті	
+	-	+	-
2	1	2	7
4	3	4	24
11	5	20	33
12	6	31	38
13	7	42	40
15	8	44	41
16	9	4. $I_c$ шкаласының кілті	
17	10	+	-

19	14		2	7
20	18		16	14
22	21		20	26
25	23		32	28
27	24		37	41
29	26			
31	28		5. И <sub>п</sub> шкаласының кілті	
32	30		+	-
34	33			
36	35		19	1
37	38		22	9
39	40		25	10
42	41		42	30
44	43		6. И <sub>м</sub> шкаласының кілті	
			+	-
			4	6
			27	38
2. И <sub>д</sub> шкаласының кілті			7. И <sub>з</sub> шкаласының кілті	
			+	-
			13	3
12	1		34	23
15	5			
27	6			
32	14			
36	26			
37	43			

### *Стенге ауыстыру*

Шкалалар бойынша өңделмеген балдарды алған соң оларды 10 – баллдық жүйеге келтіру керек. Бұл жүйеде нормаға сәйкес орталық 5,5, ал стандартты ауытқудың жартысы бір стенге сәйкес келеді. Осылайша, қалыпты көрсеткіштер стандартты бағаға ауыстырылады.

### *Жалпы интернальдық шкаласы*

т	132	о	14	т	3	о	4
т	13	о	3	т	5	о	6
т	2	о		т	7	о	8

т	0	о	1		т	9	о	9
т	2	о	2	0	т	0	о	32

*Жетістіктер аясындағы интерналдық шкаласы*

т	36	о	11		т		о	
т	10	о	7		т	0	о	4
т	6	о	3		т	5	о	8
т	2	о			т	9	о	2
т		о		0	т	3	о	6

*Сәтсіздіктер аясындағы интерналдық шкаласы*

т	36	о	8		т		о	1
т	7	о	4		т	2	о	5
т	3	о			т	6	о	9
т		о			т	0	о	3
т		о		0	т	4	о	6

*Отбасылық қатынастардағы интерналдық шкаласы*

т	30	о	12		т		о	
т	11	о	8		т		о	0
т	7	о	5		т	1	о	3
т	4	о	1		т	4	о	7
т		о		0	т	8	о	0

*Өндірістік қатынастардағы интерналдық шкаласы*

т	30	о	5		т	2	о	5
---	----	---	---	--	---	---	---	---

т	4	о	1		т	6	о	9
т		о			т	0	о	3
т		о			т	4	о	7
т		о	1	0	т	8	о	0

*Тұлғааралық қатынастардағы интерналдық шкаласы*

т	12	о	7		т		о	
т	6	о	5		т		о	
т	4	о			т		о	
т	2	о	1		т		о	0
т		о		0	т	1	о	2

*Денсаулық және ауруға қатысты интерналдық шкаласы*

т	12	о	6		т		о	
т	5	о	4		т		о	
т	3	о	2		т		о	
т	1	о			т		о	0
т		о		0	т	1	о	2

*УСК профилін құру*

УСК профиліндегі 5,5 тен өтуші түзу сызық қалыпты болып табылады. Шкалалар бойынша жоғары ауытқу сәйкес жағдайларды интерналды басқарудың белгісі, төмен ауытқуы бұл экстерналды типтегі бақылау. Осылайша, жалпы бақылау түрі де, белгілі шкалалар бойынша бақылау түрі де бағалануы мүмкін.

*Жалпы интерналдық I<sub>o</sub>*. Бұл шкала бойынша жоғары көрсеткіш эмоционалды жағымды жағдайлар мен жағдаяттарды субъективті бақылау деңгейінің жоғары болуын көрсетеді. Мұндай адамдар әдетте, өмірлік жетістіктерін тек өзіндік еңбек жемісі деп түсіндіреді. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, и они не считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом действий других людей. Бұл шкала бойынша өзіндік іс – әрекеттеріне тек өздері жауапкершілік алады. Бұл шкала бойынша

төмен көрсеткіш субъективті бақылаудың төмендігін көрсетеді. Мұндай адамдар өз әрекеттері мен маңызды өмірлік жағдайлар арасында ешбір байланыс көрмейді, олар өз іс – әрекеттеріне өздері жауапты емеспіз деп ойлап, өз өміріне жауапкершілік алмай барлығы тағдыр қолында деп есептейді.

*Жетістіктер интерналдығы  $I_d$ .* Бұл шкала бойынша жоғары көрсеткіш эмоционалды жағымды жағдайлар мен жағдаяттарды субъективті бақылау деңгейінің жоғары болуын көрсетеді. Мұндай адамдар жетістіктеріне тек өз қолдарымен жеткеніне сенімді, және де болашақта да сол бағытты ұстанады. Ал төмен көрсеткіш адамдардың өз жетістіктерін тек келеңсіз жағдайлар мен сәттілікке жүктеп, тек өзге адамдар қолымен жетістікке жеттім деп есептейді.

*Сәтсіздіктер интерналдығы  $I_n$ .* Бұл шкала бойынша жоғары көрсеткіштер жағымсыз жағдайлар мен жағдаяттарға қатысты субъективті бақылау сезімінің дамығандығын көрсетеді. Ол өз кезегінде адамдар сәтсіздіктердің барлығын тек өзін кінәлауға алып келеді. Төмен көрсеткіштер бұл адамдар сәтсіздіктердің барлығына жауапкершілікті өзгелерге тағып, оның барлығын сәтсіздік нәтижесі деп есептеуге әкеледі. *Отбасылық қарым – қатынас интерналдығы  $I_c$ .* Бұл шкала бойынша жоғары көрсеткіш адам отбасылық өмірге өзін жауапты деп есептейді. Төмен көрсеткіш өзін емес, өзінің жұбын барлығына жауапты деп есептеуді көрсетеді.

*Өндірістік қарым – қатынас интерналдығы  $I_n$ .* Бұл шкала бойынша жоғары көрсеткіш өзіндік өндірістік іс – әрекетін ұйымдастыруда тек өзін жауапты сезінеді, яғни ұжымдағы қарым – қатынас үшін, өзінің қызмет бабымен ілгерілеуі үшін тек өзін жауаптымын деп есептейді. Төмен көрсеткіш болған жағдайда басшылыққа, қызметтестеріне, сәттілікке маңызды рөлді береді.

*Тұлғааралық қатынастар интерналдығы  $I_m$ .* Жоғары көрсеткіш адам өзінің формалды емес қарым – қатынастары тек өз қолында деп есептеп, өзгелердің мейірімділігін басқара аламын деген ойда жүреді. Төмен көрсеткіш керісінше, ол өзін белсенді орта құруға шамасы жоқ деп есептеп, өзгелермен жақсы қарым – қатынас нәтижесін тек басқа адамдар жетістігі деп есептейді.

*Ауру және денсаулық қатынасының интерналдығы  $I_z$ .* Бұл көрсеткіштің жоғары болуы адамның өзіндік денсаулығына жауапкершілікті өз мойнына алуының көрсеткіші, егер ол сырқаттанып қалса жазылу тек өзіндік әрекеттердің әсері деп есептейді. Төмен көрсеткішті адам ауру мен денсаулық жағдайы тек белгілі бір жағдайларға байланысты деп есептейді, және сауығу тек өзге адамдар көмегімен іске асады деп ойлайды.

## ҚОСЫМША Д

### **Н. Холл эмоционалды интеллект деңгейін бағалаушы әдістеме.**

**Арналуы.** Әдістеме эмоционалды күйдегі тұлғаның қарым – қатынасын түсіну мүмкіндігін айқындау үшін арналған, және де шешім қабылдау негізінде эмоционалдық аясын басқара алуын бақылау. Ол 30 сөзтіркесінен тұрады және 5 шкала бойынша есептеледі:

- 1) эмоционалды хабардар болу;



- 2) өз эмоцияларын басқару;
- 3) өзіндік мотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) өзгелер эмоциясын тани білу;

**Нұсқаулық.** Төменде сіздің өміріңіздің түрлі жақтарын көрсететін сөзтіркестері берілген. Оң жағына әр сөзтіркесін бағалауға қатысты өз жауабыңызды санмен көрсетіңіз:

- Толықтай келіспеймін (-3 балл).
- Негізінде келіспеймін (-2 балл).
- Жартылай келіспеймін (-1 балл).
- Жартылай келісемін (+1 балл).
- Негізінде келісемін (+2 балл).
- Толықтай келісемін (+3 балл).

### **Сауалнама**

1. Мен үшін жағымды және жағымсыз эмоциялар өмірде қандай жолмен жүру керектігін анықтаушы білім көзі.
2. Жағымсыз эмоциялар маған өмірде нені өзгертуім керек екенін түсінуге көмектеседі.
3. Мен жан – жақтан қысым көргенде қалыпты көңіл күйдемін.
4. Мен өз сезімдерімнің өзгерісін байқай аламын.
5. Керекті кезде мен өмір талабына сәйкес әрекет ету үшін сабырлылық танытып өз назарымды соған аудара аламын.
6. Керек кезде мен жағымды эмоциялар спектрін тудыра аламын, мысалы оның қатарында қуаныш, күлкі, қалжың.
7. Мен өз сезімдерімді бақылаймын.
8. Мені бір нарсе ренжіткеннен кейін мен өз сезімімді игере аламын.
9. Мен өзге адамдардың қиындықтарын тыңдай аламын.
10. Мен кері эмоцияларда тұрақтап қалмаймын.
11. Мен өзгелердің эмоционалды қажеттіліктеріне сезімталдық танытамын.
12. Мен өзгелерге тыныштық сыйлай аламын.
13. Мен өзімді қарсылыққа қарсы шығуға мәжбүрлей аламын.
14. Мен өмір қиындықтарына шығармашылық тұрғысында жол таба аламын.
15. Мен өзгелер көңіл күйіне, ойларына, армандарына қалыпты түрде қараймын.
16. Мен оңай тыныштық сабырлылық және даярлық күйлеріне өте аламын.
17. Уақыт бар кезде мен өзімнің жағымсыз сезімдеріме назар бөліп оларды түсінуге тырысамын.
18. Мен оқыс реніштен кейін тез тыныштанамын.
19. Менің шынайы сезімімнің мәні жақсы формада болу үшін керек.
20. Мен өзгелер эмоциясын ашық көрінбеген күйде де жақсы түсінемін.
21. Мен бет әлпетінен эмоцияларды жақсы танымын.
22. Мен әрекет ету керек кезде жағымсыз эмоцияларды бірден баса аламын.
23. Мен өзгелер қажеттілігін қарым – қатынас барысында көре аламын.
24. Адамдар мені өзгелердің сезімдерін жақсы түсінеді деп ойлайды.
25. Өз шынайы сезімдерін көре алатын адамдар, өз өмірін жақсы басқарады.

26. Мен өзге адамдар көңіл – күйін көтере аламын.
27. Менімен адамдар арасындағы қарым – қатынас жөнінде кеңесуге болады.
28. Мен өзгелер эмоциясына жақсы бағдар ала аламын.
29. Мен өзгелерге өз жеке мақсаттарына қол жеткізу үшін мүмкіндігін пайдалануға көмектесемін.
30. Мен оңай жағымсыз жағдайлардан кете аламын.

***Нәтижелердің интерпретациясы және өңделуі.***

Кілті

Шкала «Эмоционалды хабардар болу» — пунктары 1, 2,4, 17, 19, 25.

Шкала «Өз эмоцияларын басқару» — пунктары 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Өзіндік мотивация» — пунктары 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — пунктары 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Өзге адамдар эмоциясын танып білу» — пунктары 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Нәтижелер белгілеріне сәйкес парциалды эмоционалды интеллект деңгейлері:

14 және одан жоғары — жоғары;

8-13 — орташа;

7 және одан төмен — төмен.

Эмоционалды интеллект өзгергіштік деңгейі басымдылық белгіні есепке алғанда келесі көрсеткіш бойынша анықталады:

70 және одан жоғары — жоғары;

40-69 — орташа;

39 және одан төмен — төмен.

## ҚОСЫМША Е

### **А. Леонова модификациялаған К.Изард «Дифференциалды эмоциялар шкаласы» әдістемесі.**

К.Изардтың дифференциалды эмоция шкаласы басым эмоционалды күйді эмоцияның маңыздылық шамасы арқылы зерттеу үшін қолданылады. Дифференциалды эмоция теориясы жеке эмоцияларға орталықтандырылғандықтан өз атауына ие болған, олар күйзелісті – мотивациялық процестерден ерекшеленіп және мотивация, әлеуметтік коммуникация, таным және әрекет үшін басты орынға ие.

Берілген тес ересектер мен жасөспірімдерді зерттеуге арналған. Әдістеме қанықтылықтың өзіндік бағалауын және К.Изард шкаласына сәйкес 10 негізгі эмоциялардың туындау жиілігін зерттеуге арналған. Әрбір негізгі эмоция үш градациядан тұрады.

#### ***Нұсқаулық.***

Баллдық шкала бойынша әр сөзтіркесі қаншалықты деңгейде сіздің жағдайыңызды сипаттайтынын көрсетіңіз.

1 – мүлдем сәйкес емес;

2 – мүмкін, дұрыс боп қалар;

3 – дұрыс;

4 – өте дұрыс.

**Стимулдық материал. (Эмоциялардың дифференциалды шкаласы)**

Түсініктегі эмоция шкаласы, балл			Балл сомасы	Эмоция
1 Илтипатты	Шоғырланған	Жинақы		Қызығушылық
2 Рахаттанушы	Бақытты	Қуанышты		Қуаныш
3 Таңқалған	Таңырқаған	Таңырқау		Таңқалу
4 Жабыраңқы	Зарлы	Беті қайтқан		Қайғы
5 Ашуланған	Ызалы	Ашу кернеген		Ыза
6 Жағымсыздық сезіну	Жеккөрініш сезіну	Жиеркеніш сезіну		Жиеркену
7жаны жаратпаушылық	Елемеуші	Асқақ		Жақтырмау
8 Шошытушы	Қорқынышты	Қорқыныш ұялатушы		Қорқыныш
9 Ұялшақ	Ұяң	Ұялшақтық		Ұят
10Өкініш	Айыпты	Өз кінәсін мойындаған		Кінәлі

**Нәтижелерді өңдеу, тест кілті, нәтижелерді интерпретациялау, К. Изардтың дифференциалды эмоциялар шкаласы.**

Әр жол бойынша баллдар қосындысы есептеледі және сол қосынды керекті бағанаға қойылады. Солайша, тексерушінің көңіл күйін анықтаушы басымдылық эмоциялар анықталады.

$$КС = \frac{C_1 + C_2 + C_3 + C_9 + C_{10}}{C_4 + C_5 + C_6 + C_7 + C_8}.$$

Өзін – өзі сезіну коэффициенті келесі жолмен анықталады:

Егер  $КС \geq 1$  – жағымды оң нәтиже;

Егер  $КС \leq 1$  – кері нәтиже, дәл сол кезде өзін өзі бағалау деңгейінің төмендігі, яғни депрессиялық күй болуы мүмкін, апатия, жұмыс өнімділігінің күрт төмендеуі.

**Тестілеу мысалы.**

Тесттік көрсеткіштер:

1. Қызығушылық -  $I_n = 6$
2. Қуаныш -  $R_d = 3$
3. Таңырқау -  $U_d = 2$
4. Қайғы-  $G_r = 5$
5. Ашу ыза -  $G_n = 2$
6. Жиеркену -  $O_t = 2$
7. Жақтырмау -  $P_r = 3$
8. Қорқыныш -  $S_x = 3$
9. Ұят -  $S_d = 3$
10. Кінә -  $V_n = 3$

Интерпретация:

Ешқашан туындамайтын эмоциялар:

- Таңырқау
- Ашу кернеген
- Жиеркену сезінуші.

Эмоцияның төмен жиілігі:

- Рахаттанушы.
- Бақытты.
- Қуанышты.
- Таңырқаған.
- Таңқалған
- Беті қайтқан.
- Ашу кернеген.
- Ызалы.
- Жақтырмау.
- Жиеркену сезінуші.
- Жек көру.
- Елемеуші.
- Асқақ.
- Шошытатын.
- Қорқынышты.
- Үрей ұялатушы.
- Ұялшақ.
- Ұяң.
- Ұялшақ.
- Кінәсын мойындаған.
- Кінәлі.
- Кінәсән мойындаушы

Эмоцияның орташа жиілігі:

- Ілтипатты.
- Шоғырланған
- Жинақы.
- Көңілі жоқ.
- Жабырқаулы.

## ҚОСЫМША Ё

### **М. Рокичтің құндылықты бағдарлар әдістемесі**

Бұл әдістеме М. Рокичтің құндылық бағдарды зерттеу әдістемесіне негізделіп, 18 ұғыммен берілген әлеуметтік – психологиялық құндылықтарды аңғартатын екі түрлі тізімдер тобымен беріледі. Олардың бірі ұғымдық мақсатты – құндылықтар, екіншісі – құралды – құндылықтар болып субъективті мәнділігіне қарай бөлініп берілген. Құндылықтар атаулары адамның қарым – қатынасына, өмірлік бағытына, біліміне өз бетіншілігіне, белсенділігіне, көпшілдігін сапаларын мазмұндайды. Тәжірибе жүргізу уақыты 20 – 30 минутқа созылуы мүмкін.

Алынған мәліметтерді қарау барысында, психолог зерттелушінің құндылықтарды топтауына көңіл бөледі. Мысалы: «нақты» және «жалпылама» құндылықтар, жеке өмірін кәсіби құру құндылықтары. Құралды – құндылықтар былай топталуы мүмкін, этикалық құндылықтар, қарым – қатынас құндылықтары, іс құндылықтары, жеке дара құндылықтар, альтруистік құндылықтар, өзгелерді қабылдау құндылықтары. Психолог жеке дара заңдылықты ескергені жөн. Белгілі бір заңдылық байқалмаған болса, онда зерттелушіде жүйеліліктің болмауы немесе сұраққа шыншыл жауап бермеген.

*Тестілеудің өту ерекшеліктері:*

Зерттелушіге екі құндылықтар тізімін ұсынады, тізімде зерттелуші әр құндылыққа реттік белгі қояды, ал қағаз кесектерін маңыздылығына сай қояды. Алдымен мақсатты, содан соң құралды құндылықтар тізімі белгіленеді.

*Өткізу ережесі:*

Қазір сізге құндылық белгіленген 18 карточка жиыны беріледі. Сіздің міндетіңіз өзіңізге маңыздылығына байланысты ретпен қоясыз. Мұқият карточкаларды қарап өзіңізге маңызды бірін таңдап алып бірінші орынға қойыңыз. Содан соң екінші реттегі өзіңіз үшін маңызды құндылықты белгілеп алыңыз, осы ретте соңына дейін жалғастырасыз. Тапсырманы асықпай, байыппен орындаңыз, соңғы нәтиже сіздің шынайы көзқарасыңызды көрсетуі керек.

#### **Терминалды құндылықтар:**

1. Өмірде белсенді іс – әрекет ету;
2. «Аталар сөзі, ақылдың көзі» яғни өмірлік шешендік;
3. «Дені саудың, жаны сау» денсаулық;
4. Қызықты жұмыс қызмет;
5. Табиғат сұлулығы және өнер;
6. Махаббат (жаны біргенің, тәні бірге);
7. Төрт түлігі сай өмір;
8. Жақсы және адал достардың болуы;
9. Қоғамымыздағы жалпы жақсы жағдай, бейбітшілік сақтау;
- 10.«Бір жеңнен қол шығару, бір жағадан бас шығару» маңыздылығы
- 11.Таным (өзіңнің білімінде дүниетанымыңды, жалпы мәдениетініңді дамыту);
- 12.Туысқандық, ағайындық
- 13.Ойлаудағы және бағалаудағы тәуелсіздік, дербестік
- 14.Ісіндегі және әрекетіндегі тәуелсіздік сияқты бостандық
- 15.Бақытты жанұялық өмір
- 16.Шығармашылық
- 17.Өзіңе деген сенімділік
- 18.Қанағат, рахат, ләззат

#### **Құралдық құндылықтар:**

1. Ұқыптылық
2. Білгеннен үйген
3. Үлкен сұраныстар

4. «Өзінің жарасса, атаңмен ойна»
5. Тәуекел түбі табыс
6. Өзіңдегі және басқаларағы кемшіліктермен келіспеушілік
7. Сөзіңде тұру, уәдесінде тұру
8. «Білікті бірді, білімді мыңды жығар»
9. Жауапкершілік, міндеттілік сезімі
10. Жаңашылдық, қисынын тапса, қыр жауар
11. Өзін – өзі тәртіпке келтіру
12. Өзінің ойын, көзқарастарын өзгерте алу батылдығы
13. Жігерлілік
14. «Сабыр түбі сары алтын»
15. Көзқарастардың кеңдігі, басқалармен санасу
16. Адалдық, әділеттілік
17. Іске сәт
18. Сергектік, қамқорлық

*Нәтижелерді өңдеу және интерпретациялау.*

Құндылықтар тізімін талдай келе олардың зерттелушілермен топталуына назар аударған жөн. Мазмұнды блокты түрлі негіз бойынша. Мысалы, «нақты» және «абстрақтылы» құндылықтар, кәсіби өзін – өзі іске асыру және жеке өмірінің құндылықтары ерекшеленеді. Құралдық құндылықтар этникалық құндылықтарға, қарым – қатынас, іскер құндылықтарына, жеке дара және конформистік құндылықтарға, альтруисттік құндылықтарға, өзін – өзі айқындау және өзгелерді қабылдау құндылықтарына шоғырлануы мүмкін. Бұл құндылық бағдарлар жүйесінің субъективті топтастырылуының барлық мүмкіндіктері емес. Психолог жеке дара заңдылықты көре білуі керек. Бірде бір заңдылық көре алмаған күнде зерттелушіде құндылық бағдар қалыптаспаған деп топшылап немесе жауаптары шынайы болмаған деп айта аламыз.

#### *ҚОСЫМША Ж*

**Студент тұлғасын өзін – өзі белсенді ету деңгейін психологиялық денсаулықтың конструктивті факторы ретінде айқындау үшін арналған сауалнама**

**Сипаттамасы:** Сауалнама негізінде Э. Шостром тұлғалық бағдары сауалнамасы кіреді, ол өзін – өзі белсенді етуді жан – жақты шама ретінде қарастырады. Бұл сауалнама ресей ғалымдары Ю. Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М. В. Загик және М. В. Крозбен бейімделген болатын, нәтижесінде тамаша психодиагностикалық құрал құрастырылды. Қазіргі кезде оның атауы «Өзін – өзі белсенді етуші тест» деп аталады.

Әдістеме ересектерді зерттеуге (15-17 жастан жоғары), психикалық тұрақты адамдарға арналған.

Әдістеме жеке дара да және топқа да пайдалануға жарамды. Керекті жағдайда зерттелуші тестпен эксперимент алушы жоқ кезде де жұмыс істей алады.

## ӨНДЕЛУІ.

Тест нәтижелерін өңдеу кезінде өңделмеген баллдарды есептеу әдістемеге берілген кілт негізінде іске асады. Зерттелушінің кілтпен сәйкес келген жауабы 1 балл болып есептелінеді.

Содан соң әр шкала бойынша зерттелушінің жинақтаған баллдарының қосындысы есептелінеді. Бұл шамалар профильді бланкқа қойылып, содан соң зерттелушінің теттік профилі құрылады және стандартты Т-балл бойынша оның мәліметтері анықталады. Олар түрлі зерттелушінің нәтижелерін оңай зерттеуге мүмкіндік береді.

### *Кілт*

**Уақыт аралығындағы бағдар шкаласы:** 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

**Демеу шкаласы:** 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б

**Құндылықты бағдарлар шкаласы:** 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

**Мінез –құлық икемділігі шкаласы:** 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

**Сензитивтілік шкаласы:** 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

**Спонтандылық шкаласы:** 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

**Өзіндік сыйластық шкаласы:** 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

**Өзін – өзі қабылдау шкаласы:** 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

**Табиғатты қабылдау туралы шкала:** 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

**Синергия шкаласы:** 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

**Агрессияны қабылдау шкаласы:** 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

**Байланысқа түсу шкаласы:** 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

**Танымдық қажеттіліктер шкаласы:** 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

**Креативтілік шкаласы:** 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Зерттеу нәтижелерін интерпретациялау тест шкалаларының төмендегі көрсетілген сипаттамасына сәйкес жүргізіледі. Қолдану мақсатына қарай тест толықтай немесе жартылай интерпретациялануы мүмкін.

### **Базалық шкалалар:**

**Уақыт аралығындағы компетенттілік шкаласы: 17 пункттан тұрады.**

**Адамның уақыт аралығындағы дұрыс бағдарлық дәрежесін көрсетеді.**

*Жоғары балл:* бұл шкала субъектінің шынайы өмірде өмір сүруін көрсетеді, яғни қазіргі уақыттағы шынайы өмірін толыққанды сезінуі, өткен өмірдің жалғасы немесе болашақ өмірге дайындық ретінде емес. Екіншіден, өткен өмір, қазіргі және болашақ өмірдің тұтастығын түсіну, яғни өз өмірінің тұтастығын көру.

*Төмен балл:* бұл адамның тек бір уақыт үзіндісіне ғана бағдарын көрсетеді, яғни болашақ, өткен шақ немесе қазіргі өмір және де өзінің өмірлік жолын дискретті түрде қабылдауының белгісі.

**Уақыт аралығында коэффициенті.** Сәйкес шкала пунктарының санына қатынасы ретінде есептелінеді, зерттелуші сөзтіркестерін таңдап алған өзін өзі белсендіруші емес тұлғаға тән және өзін – өзі белсенді етуші тұлғаға тән таңдап алынған сөзтіркестері, қарапайым тілмен айтқанда асты сызылмаған пунктардың асты сызылған пунктарға қатынасы.

**Демеуші шкаласы немесе «Өз – өзіне тіреу болу»** тесттің ең үлкен шкаласы (91 пункт) – Субъект мінез – құлқы мен құндылықтарының сыртқы әсерге бағынбауын зерттейді. Бұл параметр тұлғаның өзіне деген бағыттылығын және өзгелерге деген бағыттылығын, яғни адам өз өмірінде өзіндік мақсаттарды басшылыққа алады ма немесе сыртқы әсерге қаншалықты төзімді екенін көрсетеді.

Төмен балл өзгелерге жоғары деңгейде бағынуының айғағы, субъектінің өзіндік дербестігінің болмауы, сыртқы бақылау локусында болуы. Бұл шкала мазмұны біздің ойымызша соңғы сөзден анық көрінеді. Сол әдіспен екінші базалық шкала бойынша алынған мәліметтер негізінде «Демеушілік коэффициентін» есептеуге болады. Өзін – өзі белсенді етуші тұлға үшін бұл коэффициент 1:3, қалыпты адам үшін — 1:2, ал өзін – өзі белсенді етпеуші тұлға үшін — 1:1. Бұл дегеніміз өзін – өзі белсенді етуші тұлға төрт жағлайдың үшеуінде өзіндік ішкі мотивациясын пайдаланады, және өзіндік таңдау жасауда еркін.

**Қосымша шкалалар** Базалық шкалалардан ерекшелігі қосымша шкалалар олардың жеке аспектілерін тіркеуге бағытталған.

**1. Құндылықты бағдарлар шкаласы (SAV) (20 пункт)** өзін – өзі белсенді етуші адам тұлғасына қандай деңгейде құндылықтарды бөліп және қандай деңгейде оны басшылыққа алатынын өлшейді. Жоғары балл, адам өзін – өзі белсенді етуші тұлға өмір сүретін құндылықтар немесе идеалдар бойынша өмір сүреді деген сөз.



Төмен балл, бұл принциптерді ұстанбайды. Бұл параметрді есептеуші сөзтіркестері өзге де тұлға өзін – өзі белсенді ету сипаттамаларын анықтауда пайдаланылады.

**2. Мінез – құлық икемділігі шкаласы.** (24 пункт) мінез – құлықтағы өзіндік құндылықтарды іске асыру кезінде, өзге адамдармен қарым – қатынасқа түсу, тез және адекватты түрде өзгермелі жағдайларға әсер ету, өзге де жағдайлар кезіндегі, стандартты бағаны пайдаланудағы тұлға икемділігі деңгейін анықтайды.

Жоғары балл тұлғаның тез және адекватты түрде өзгермелі жағдаятқа әсер етуі мен кейбір стандартты шешімдерді қабылдаудағы принциптердің ақылдылықпен қабылдау мүмкіндігін бейнелейді.

Төмен балл бұл догматизм белгісі, тұлға тек өзгелер принциптерімен өмір сүреді. Құндылық бағдарлары және мінез – құлық икемділігі шкаласы бір – бірін толықтыра отырып құндылықтар блогын құрады. Бірінші шкала құндылықтардың өзін сипаттаса ал екіншісі олардың мінез – құлық арқылы іске асуын қамтиды.

**3. Өзіндік сензитивтілік шкаласы.** (13 пункт) адам қаншалықты деңгейде өзіндік сезімдер мен қажеттіліктеріне есеп беруін, және оларды қалай сезініп кері қайтара алатынын көрсетеді. *Жоғары деңгей* өзгелермен салыстырғанда өзіндік уайымдарға және қажеттіліктерге сезімтал болу.

*Төмен баға* сезімнің жоқтығы.

**4. Спонтандық шкаласы (S)** (14 пункт) тұлғаның өз сезімін ақш көрсетуін немесе үнемі өзімен өзі болуын көрсетеді. *Жоғары балл* бұл шкала бойынша мақсатты, жоспарланған әрекеттердің жоқ болуы емес, ол тек сонымен қатар алдын ала ойластырылмаған іс – әрекетке даярлықты, өз эмоциясын қоршаған ортаға көрсете алуын айтамыз.

*Төмен балл* бұл дегеніміз адам өз сезімін ашық көрсетуге қорғады. 3 және 4 шкалалар сезім блогын құрады. Біріншісі адамның өз сезімін қаншалықты түсінетінін көрсетсе, екінші блок олар мінез – құлықта қаншалықты көрінетінін көрсетеді.

**5. Өзіндік сыйластық шкаласы.** (Sr) (15 пункт) субъектінің өзіндік мінез – құлығының жағымды жақтарын, абыройын, өз күшін сыйлауын көрсетеді. силу.

*Жоғары баға* өзін – өзі белсенді етуші тұлға өзін сол қалпы қабылдай алады, яғни барлық кемшіліктері және артықшылықтарымен.

**6. Өзін – өзі қабылдау шкаласы(Sa)** (21 пункт) өз кемшілік немесе артықшылықтарының бағасына қарамастан адамның өзін өзі сол қалпында қабылдауы.

*Жоғары бағалау* өзін – өзі белсенді етуші тұлға өзін сол қалпында қабылдайды, кемшіліктерімен бірге. Өзінді – өзің сол қалпында қабылдау өте қиын, өзіндік сыйластықпен салыстырғанда. Ал өзіндік тұлғасын белсенді ету екеуін де қажет етеді. 5 және 6 шкала өзін – өзі қабылдау блогын құрады.

**7. Табиғатты қабылдауы туралы шкала.** (Nc) 10 пунктен тұрады. Адам табиғатын түсінуді, әйел және ер адам табиғатын түсінуді бағалаушы шкала. Жоғары балл адам табиғатын тұтас жағымды түрде қабылдау. Төмен балл бұл шкала бойынша субъект адамда жаман деп ойлайды. Яғни зұлымдық адам табиғатынан деп көреді.

**8. Синергия шкаласы** (Sy) (7 пункт) әлемді және адамдарда тұтас қабылдау, барлық өмір құбылыстарынан заңды байланыс табу, жұмыс және ойын, эгоизм және мейірімділік, махаббат және надандық, дене және рух дегендей қарама – қайшылықтар антагонистикалық болып табылмайды. Жоғары бала қарама – қарсы өмірлік құбылыстарды санала түрде байланыстыра алу.

Төмен нәтиже өмірлік позициялар онымен антигонистикалық деп қабылданады. 7 және 8 шкалалар мазмұны жағынан жақын, және оларды бірге талдаған жөн. Олар адам концепциялары блогын құрады.

**9. Агрессияны қабылдау шкаласы.** (A) 16 пункттан тұрады. Шкала адамға өз агрессиясын табиға қасиет ретінде қабылдауға мүмкіндік береді. Жоғары балл өз ашушандығын, ашу – ызасын, агрессиясын индивид адам табиғатының табиғи көрінісі ретінде қабылдауы және оның тұлға аралық қатынас кезінде көрінетініне түсіністікпен қарау. Әрине бұл жерде анти әлеуметтік мінез – құлықты ақтап тұрған жоқпыз. Өзін – өзі белсенді етудің төмен деңгейі адам бұл қасиетін жасыруға тырысады, оны өзінде басуға тырысады.

**10. Байланыстылық шкаласы.** (20 пункт) индивидтің адамдармен тез және бірден тұрақты эмоционалды – қарқынды байланыс түзуін көрсетеді, яғни кеңес психологиясында үйреншікті субъект – субъектілі қарым – қатынас түзу. Өзін – өзі белсенді етуші тұлға байланысқа бірден және өте тез түседі, бірақ олардың адамдармен қарым – қатынасы үстіртін болып табылмайды, ол өз достарының өмірінде маңызды орынға ие және қарым – қатынас достыққа негізделген. Төмен балл — қарым – қатынастағы қиындықтар. Агрессияны қабылдау және Байланыстылық шкалалары тұлғааралық сезімталдық блогын құрады.

**11. Танымдық қажеттіліктер шкаласы.** Қоршаған әлем туралы субъектіде білімге деген құштарлығы. Жоғары балл өзін – өзі белсенді етуші тұлғада қажетті мүмкіндіктер дамыған ал өзін – өзі белсенді етпеуші тұлғада олар өте әлсіз байқалады.

**12. Креативтілік шкаласы.** (Cr) (14 пункт) тұлғаның шығармашылық бағыттылығы айқын сипатталады. Жоғары баллдар шығармашылық бағыттылықтың дамуын, ал төмен – әлсіз шығармашылық потенциалды көрсетеді.

Танымдық және шығармашылық шкалалары танымға деген қатынас блогын құрады.

**НҮСҚАУЛЫҚ:** «сіздерге тест – сауалнамасы берілген, оның әр пункті екі сөз тіркесінен тұрады. Берілген сөзтіркестерін мұқият оқып шығып керекті

сұрақ тұсына белгі қойыңыз. Белгіні сіздің көзқарасыңызға неқұрлым жақын деген сұрақтың тұсына қойыңыз.

### **Стимулдық материал**

1. а) Мен өзіме тек барлық алға қойған міндеттерді шешімін таба алатыныма сенімді екенімді сезінген кезде ғана сенемін.  
б) Мен өзіме алға қойған міндеттердің шешімін таба алатыныма сенімді болмаған күнде де сенімдімін.
2. а) Маған марапат айтқан кезде мен іштей жиі ұяламын.  
б) Маған марапат айтқан кезде мен іштей сирек ұяламын.
3. а) Адам өз өмірін қалауы бойынша өткізе алады.  
б) Адамда өз өмірін қалауы бойынша өткізуге мүмкіндігі аз.
4. а) Өмірлік қиындықтарды жеңу үшін менде үнемі күш табылатынын сеземін.  
б) Өмірлік қиындықтарды жеңу үшін менде үнемі күш табылатынына сенімді емеспін.
5. а) Мен өзім жақсы көретін адамға ренжіген кезде ұяламын.  
б) Мен өзім жақсы көретін адамға ренжіген кезде ұят сезінбеймін.
6. а) Қиын жағдайларда тек тексерілген жолдармен жүру керек, өйткені ол міндетті түрде жетістікке алып келеді.  
б) Қиын жағдайларда үнемі жаңа шешімдер іздестіру керек.
7. а) Мен үшін өзгелердің менің көзқарасыммен есептескені маңызды.  
б) Мен үшін өзгелердің менің көзқарасыммен есептескені маңызды емес.
8. а) Менің ойымша адам өзгелерден өзі туралы естіген жайсыз сөздерге көңіл аудармағаны жөн.  
б) Мен өзі туралы өзгелерден естігенге адамдардың реніш білдіруін түсінемін.
9. а) Мен ешбір ішкі ұят сезімінсіз бүгінгі бітетін істі ертенге қалдыра саламын.  
б) Бүгінгі бітетін істі ертенге қалдырған болсам мені ұят сезімі мазалайды.
10. а) Кей кездері ашуланғаным соншалық адамдарға шабуыл жасағым келеді.  
б) Мен адамдарға шабуылдайтындай ашуланған кезім болмайды.
11. а) Мені болашақта көптеген жақсылықтар күтіп тұр деп ойлаймын.  
б) Менің ойымша мұндай болашақ ешбір жақсылық алып келмейді.
12. а) Адам үнемі бәріне адал болуы керек.  
б) Кей жағдайларда адамның адал болмауы дұрыс.
13. а) Ересек адамдар баланың барлығын танып білуге деген қызуғышылығын, кері әсері болса да қанағаттандыруы керек.  
б) Кері әсері бар нарсеге аса қызығушылық танытқан баланың іс – әрекетін қоштау дұрыс емес.
14. а) Мен өзім қалаған іс – әрекетті жасағаннан соң, менде оған негіздеме табу керек деген сезім туындайды.  
б) Мен өзім қалаған іс – әрекетті жасағаннан соң, менде оған негіздеме іздеу керек деген сезім туындамайды.
15. а) Мен мүмкіндігінше реніштерден аулақ болуға тырысамын.  
б) Мен реніштерден аулақ болу керек деп ойламаймын.
16. а) Мен болашақ туралы ойлаған кезде алаңдаймын.

- б) Мен болашақ туралы ойланған кезде алаңдауды сирек сезінемін.
- 17 а) Мен өзгелер ризашылығы мен ілтипатын білдіретін іс – әрекет жасау үшін өз ұстанымдарымнан алшақтағым келмейді.
- б) Мен өзгелер ризашылығы мен ілтипатын білдіретін іс – әрекет жасау үшін өз ұстанымдарымнан алшақтауға бармын.
18. а) Кей кездері мен қазіргі таңда өмір сүрмей тек болашақ өмірге деген дайындықпен жүрген сезімдемін.
- б) Мен болашақ өмірге деген дайындыққа көп уақыт жұмсамастан, бүгінгі күнде өмір сүремін деп ойлаймын.
19. а) Әдетте мен жақындармен келіспеушілік туындауға дейін жеткенімен өзім дұрыс деген ой пікірді ұстанамын.
- б) Мен мүмкіндігінше жақындарыммен араздастыққа апаратын іс – әрекеттерден бас тартамын.
20. а) Барлығына қызығушылық танытатын адамдар кей кездері мені ашуландырады.
- б) Барлығына қызығушылық танытатын адамдар үнемі менің ілтипатыма бөленеді.
21. а) Маған адамдар өмірінің көп уақытын бос армандаумен өткізгені ұнамайды.
- б) Маған адамдар өмірінің көп уақытын бос армандаумен өткізгенінде тұрған ешбір жамандық жоқ.
22. а) Мен өз іс – әрекетімнің дұрыс не бұрыстығын кейіннен саралаймын.
- б) Мен өз іс – әрекетімнің дұрыс не бұрыстығы туралы сирек ойланамын.
23. а) Менің ойымша әрбір адам табиғатынан алға қойған өмірлік қиындықтарды жеңуге мүмкіндігі бар.
- б) Менің ойымша әрбір адамның табиғатынан алға қойған өмірлік қиындықтарды жеңуге мүмкіндігі жоқ.
24. а) Біздің өмірімізде ең маңыздысы – шағармашылық және жаңа зат ойлап табу.
- б) Біздің өміріміздің маңызы адамдарға пайда келтіру.
25. а) Менің ойымша егер ер адамдарда дәстүрлі ер мінез, ал әйел адамдарда дәстүрлі әйел мінезі болса жақсы болар еді.
- б) Менің ойымша ер адамдарда және әйел адамдарда дәстүрлі екі мінезді бойына жинақтаса жақсы болар еді.
26. а) Екі адам өзге көңілін қанағаттандыру үшін өз сезімдеріне қарсы басу жасаса, сонда ғана өзара ымыраға келеді.
- б) Екі адам өзге көңіліне қарамастан өз сезімдерін қанағаттандыру үшін өз сезімдеріне еркін көрсетсе, сонда ғана өзара ымыраға келеді.
27. а) Қатыгез тек өз қара басының қамын ойлап қана жасалған іс – әрекеттер адамдардың шынайы табиғатының көрінісі болып табылады.
- б) Қатыгез тек өз қара басының қамын ойлап қана жасалған іс – әрекеттер адамдардың шынайы табиғатының көрінісі болып табылмайды.
28. а) Мен өз өзіме сенімдімін.
- б) Мен өз – өзіме сенімді емеспін.

29. а) Менің жоспарларымның болашақта орындалуы менің жолдастарымның болуына байланысты.  
б) Менің жоспарларымның болашақта орындалуы менің жолдастарымның болуына байланысты емес.
30. а) Адам үшін оның сүйікті жұмысы маңызды.  
б) Менің ойымша адам үшін отбасы маңызды.
31. а) Мен ешқашан өсек айтпаймын.  
б) Кей кездері өсек айту маған ұнамды әрекет.
32. а) Мен өз бойымдағы қарама – қарсылықтарға көнемін.  
б) Мен өз бойымдағы қарама – қарсылықтарға көне алмаймын.
33. а) Егер таныс емес адам көмек берсе мен оған өзімді қарыздар сезінемін.  
б) Егер таныс емес адам көмек берсе мен оған өзімді қарыздар емеспін деп сезінемін.
34. а) Кей кездері мен шынайылық танытайын десем, маған ол қиынға соғады.  
б) Мен өзім қалаған кезде үнемі шынайылық танытамын.
35. а) Мені кей кездері өз өзімді кінәлі сезіну болады.  
б) Менде өз өзімді кінәлі сезіну жиі болып тұрады.
36. а) Мен өзімді жанымдағы адамдардың көңіл күйі жақсы болуына жауаптымын деп есептеймін.  
б) Мен өзімді жанымдағы адамдардың көңіл күйі жақсы болуына жауаптымын деп есептеймеймін.
- 37 а) Менің ойымша әрбір адам физиканың негізгі заңдылықтарын білуі керек.  
б) Көптеген адамдар физика заңдылығын білместен өмір сүре алады.
38. а) «Ақшаның да саны бар, бос жаратпа» деген ережеге бағыну дұрыс.  
б) «Ақшаның да саны бар, бос жаратпа» деген ережеге бағынудың қажеттігі жоқ.
39. а) Маған айтылған сыни сөздер менің өзіндік бағалауымды түсіреді.  
б) Маған айтылған сыни сөздер менің өзіндік бағалауымды түсірмейді.
40. а) Мен қазіргі кезде ешбір тамаша іс істемегендіктен алаңдаймын.  
б) Мен қазіргі кезде ешбір тамаша іс істемегендіктен сирек алаңдаймын.
41. а) Мен өзіме жағымдыны соңына қалдыруды ұнатамын.  
б) Мен өзіме жағымдыны кейінге қалдырмаймын.
42. а) Мен жиі оқыс шешімдер қабылдаймын.  
б) Мен сирек оқыс шешімді қабылдаймын.
43. а) Мен жайсыз жағдайлар орын алса да өз сезімімді ашық білдіруге тырысамын.  
б) Егер ол жайсыз жағдайлар туындатса мен өз сезімдерімді ашық көрсетпеймін.
44. а) Мен өз өзіме ұнамдымын деп айта алмаймын.  
б) Мен өз өзіме ұнамдымын деп айта аламын.
45. а) Мен өзіме жағымсыз ой тудырушы жайттарды жиі еске аламын.  
б) Мен өзіме жағымсыз ой тудырушы жайттарды сирек еске аламын.
46. а) Менің ойымша адамдар қарым – қатынас кезінде өзгенің ұнамсыз қылықтарын бетке айту керек.

- б) Менің ойымша адамдар қарым – қатынас кезінде өзгенің ұнамсыз қылықтарын жасыру керек.
47. а) Мен өзгенің өзін – өзі ұстауына сын айта аламын деп ойлаймын.  
б) Менің ойымша мен өзге қылықтарына сын айта алмаймын.
48. а) Менің ойымша бір салаға толықтай үңілу нағыз ғалымға керекті.  
б) Менің ойымша бір салаға үңілу адамды шектеулі етеді.
49. а) Не жақсы немесе жаман екенін анықтау кезінде маған өзге адамдардың ой пікірі маңызды.  
б) Мен не жаман не жақсы екенін шешу кезінде тек өз ойыма жүгінемін.
50. а) Мен махаббатты сексуалды тартылудан айыра алмаймын.  
б) Мен махаббатты сексуалды тартылудан тел айыра аламын.
51. а) Мен үнемі өзіндік дамуға ұмтыламын.  
б) Мені өзін өзі дамыту мәселесі аз мазалайды.
52. а) Бақытқа қол жеткізу адам қарым – қатынасының басты мақсаты бола алмайды.  
б) Бақытқа қол жеткізу адам қарым – қатынасының басты мақсаты.
53. а) Мен өз бағалауыма толықтай сенуіме болады.  
б) Мен өз бағалауыма толықтай сенімділік таныта алмаймын.
54. а) Керек кезде адам өз әдеттерінен оңай арылады.  
б) Адамға өз әдеттерінен арылу өте қиын.
55. а) Мен өз сезімдерімді кейде түсіне алмаймын.  
б) Мен өз сезімдерімді толықтай түсінемін.
56. а) Кей жағдайларда адамға оның ақымақ және қысықсыз екенін түсінуге мүмкіндік берген жөн.  
б) Мен ешқашан өзге адам оның ақымақ және қызықсыз екенін түсінуге мүмкіндік бермеймін.
57. а) Адамдар арасындағы қарым – қатынас бақыт әкелгені жөнінде сырттай бақылап айтуға болады.  
б) Адамдар арасындағы қарым – қатынас бақыт әкелгені жөнінде сырттай бақылап айтуға болмайды.
58. а) Мен өзіме ұнамды кітаптарды бірнеше рет оқимын.  
б) Менің ойымша бір кітапты бірнеше рет оқығаннан жаңа кітап оқыған жөн.
59. а) Маған өз жұмысым қатты ұнайды.  
б) Мен өз жұмысыма қатты қызығамын деп айта алмаймын.
60. а) Мен өз өткеніме риза емеспін.  
б) Мен өз өткеніме ризамын.
61. а) Мен өзімді үнемі шындықты айтуға мәжбүр деп ойлаймын.  
б) Мен үнемі шындықты айту керек деп ойламаймын.
62. а) Мен өзімді ақымақ етуге мүмкіндік беруші жағдайлар өте аз.  
б) Кей жағдайларда мен өзімді ақымақ етуге мүмкіндік беремін.
63. а) Өзге мінез – құлқын және сезімдерін танып білу жолында кейбіреулер әдепсіз болады.  
б) Өзге мінез – құлқын және сезімдерін танып білу табиғи жағдай сол себепті әдепсіз болуға болады.

64. а) Мен өзіме ұнамды затты сындырып алсам көңіл күйім түсіп кетеді.  
б) Мен өзіме ұнамды затты жоғалтып алсам еш көңілім түспейді.
65. а) Мен мені қоршаған адамдар нені күтсе соны жасаймын.  
б) Әдетте мен істерімнің өзгелер ойымен сәйкес келуіне назар аудармаймын.
66. а) Өз өзіне деген қызығушылық адамға керек.  
б) Өз – өзіне деген аса қызығушылық танытудың жағымсыз әсері бар.
67. а) Кей кездері мен өзіммен өзім болуға қорқамын.  
б) Мен өзіммен өзім болуға мүлдем қорықпаймын.
68. а) Менің іс – әрекетімнің басым бөлігі маған қанағаттану алып келеді.  
б) Менің іс әрекетімнің біраз ғана бөлігі маған қанағаттану алып келеді.
69. а) Тек атақ құмар адамдар ғана өз артықшылықтарын көріп, кемшіліктеріне назар аудармайды.  
б) Тек қана атаққұмар адамдар өз артықшылықтарын көре алады, сонымен қатар ол өзгелерге де тән.
70. а) Мен өзгелерге көмек көрсетіп оны бағалауын талап етпеймін.  
б) Мен өзгелерге көмек көрсетіп оны бағалауын талап етемін.
71. а) Адам өз іс – әрекеттеріне өкінуі керек.  
б) Адам өз іс – әрекеттеріне өкінуі керек емес.
72. а) Маған өз сезімдерімді қабылдау үшін негіз керек.  
б) Маған өз сезімдерімді қабылдау үшін негіз керек емес.
73. а) Көп жағдайда мен өзіме не керек екенін түсінуге тырысамын.  
б) Көп жағдайларда мен қоршаған адамдарға не керек екенін түсінуге тырысамын.
74. а) Мен елден ерекшеленуді ұнатпаймын.  
б) Мен кей кездері елден ерекшеленемін.
75. а) Мен өзіме ұнамды кездері, өзгелерге де ұнаймын.  
б) Мен өзіме ұнамды болғаныммен, өзім ұнамсыз емес адамдарды сеземін.
76. а) Менің өткен өмірім көп жағдайда болашағымды анықтайды.  
б) Менің өткен өмірім көп жағдайда болашағымды анықтауға аз әсер етеді.
77. а) Жиі өз сезіміңді жеткізу жағдайды ойлаудан маңыздырақ.  
б) Өз сезіміңді жеткізу жағдайды ойлаудан кей кездері маңыздырақ.
78. а) Шындықты табу жолында жұмсаған күш – жігерің тұрарлық, себебі ол адамдарға пайда алып келеді.  
б) Шындықты табу жолында жұмсаған күш – жігерің тұрарлық, себебі ол адамдарға эмоционалды қанағаттану алып келеді.
79. а) Менің ісімді өзгелердің қолдауы мен үшін маңызды.  
б) Менің ісімді өзгелердің қолдауы мен үшін маңызды емес.
80. а) Мен оқыс қабылданған шешімдерге сенімді емеспін.  
б) Мен оқыс қабылданған шешімдерге сенімдімін.
81. а) Мен бақыт сезінемін деп айта аламын.  
б) Мен бақыт сезімін сеземін деп айта алмаймын.
82. а) Жиі менің ішіп пысады.  
б) Менің ешқашан ішім пыспайды.

83. а) Мен кері қайтарымсыз өзге адамға өз ілтипатымды білдіремін.  
б) Мен кері қайтарым болатынына сенімді болмасам өзге адамға сирек ілтипат білдіремін.
84. а) Мен сенімсіз шешімдерді оңай қабылдаймын.  
б) Мен сенімді емес шешімдерді қабылдауым қиын.
85. а) Барлық жерде адал болуға тырысамын.  
б) Кей кездері алдауға болады деп ойлаймын.
86. а) Мен өз қателіктеріме көнемін.  
б) Маған өз қателіктеріме көну қиын.
87. а) Менің іс әрекеттерім ешкімге зиянсыз және тек өзіме бағытталған болса да, мен өзімді кінәлі сезінемін.  
б) Мен ешбір кінәсіз барлығын тек өзім үшін жасаймын.
88. а) Бала ересек адам мүмкіндіктері оларда жоқ екенін түсінуі керек.  
б) Бала ересек адам мүмкіндіктері оларда жоқ екенін түсінуі керек емес.
89. а) Мен өзімді қандай сезімге бар қандай сезімге жоқ екенімді түсінемін. б) Мен өзімді қандай сезімге бар қандай сезімге жоқ екенімді түсіне алмаймын.
90. а) Менің ойымша көп адамға сенуге болады.  
б) Менің ойымша қатты қажетсіліксіз өзгелерге сенуге болмайды.
91. а) Өткен, болашақ және қазіргі өмір мен үшін тұтас.  
б) Менің бүгінгі күнім, болашағым және өткен өміріммен байланысы аз сияқты.
92. а) Мен көп шығын және ыңғайсыздық тудырса да демалысты өткізуді жөн көремін.  
б) Мен демалысты тыныш және ыңғайлы өткізуді жөн көремін.
93. а) Кей кездері адам іс – әрекеттерін мен жөн деп ойламасам да , ол адам маған ұнамды.  
б) Адам іс – әрекеттерін мен жөн деп ойламасам ол адам маған ұнамды емес.
94. а) Адамдарға бір – бірін түсіну табиғатынан берілген.  
б) Табиғаты бойынша адам өз өзін ойлау керек.
95. а) Маған ешқашан ащы қалжыңдар ұнаған емес.  
б) Маған кей кездері ащы қалжын ұнамды.
96. а) Мені тек мен сүйе алғандықтан сүйеді.  
б) Менің іс – әрекетім қоршаған ортаға мейірім силағандықтан, мені жақсы көреді.
97. а) Менің ойымша эмоционалды және рационалды адам бойында қарама – қарсы емес.  
б) Менің ойымша эмоционалды және рационалды адам бойында қарама – қарсы.
98. а) Мен өзімді өзге адамдармен қарым қатынаста сенімді сезінемін.  
б) Мен өзімді өзге адамдармен сенімді емес сезінемін.
99. а) Өз қызығушылығын қорғаймын деп кей кездері өзгелердікін ұмытып кетеді.  
б) Өз қызығушылығын қорғаймын деп кей кездері өзгелердікін ұмытып кетпейді.
100. а) Мен үнемі өзімнің жағдайды шешу ұтқырлығына сене аламын.



- б) Мен үнемі өз жағдай шешімін табудағы ұтқырлығыма сене алмаймын. 101. а) Менің ойымша шығармашыл болы ол адам қасиеті.
- б) Менің ойымша барлық адам шығармашыл емес.
102. а) Әдетте мен ісімде қолым биік жетістікке жетпесе уайымдамаймын.
- б) Әдетте мен ісімде қолым биік жетістікке жетпесе қатты уайымдаймын.
103. а) Кейде мен өте жұмсақ боламын.
- б) Мен өз жұмсақтығымды көрсетуден қорықпаймын.
104. а) Маған өз кемшіліктеріме көну оңай.
- б) Маған өз кемшіліктеріме көну қиын.
105. а) Мен өз ісімде тек үлкен жетістікке жетуге міндеттімін.
- б) Мен өз ісімде тек үлкен жетістікке жетуге міндетті емеспін.
106. а) Маған өз алдымда өз іс – әрекеттерімді ақтауға тура келеді.
- б) Маған өз алдымда өз іс – әрекеттерімді ақтаудың қажеті жоқ.
107. а) Өзіне бір істі таңдамас бұрын оның керек деңгейін анықтап алған жөн.
- б) Адам тек өзіне қызықты іспен айналысуы керек.
108. а) Мен өз таныстарымның көбісін ұнатамын.
- б) Мен өз таныстарымның көбісін ұнатамын деп айта алмаймын.
109. а) Кей кездері мені басқарғанына мен қарсы емеспін.
- б) Кей кездері мені басқарғанына маған ұнамсыз.
110. а) Мен өз кемшіліктерімді айтуға достарымның алдында қысылмаймын.
- б) Мен өз кемшіліктерімді айтуға достарымның алдында айта алмаймын.
111. а) Мен кемшілік жіберуден жиі қорқамын.
- б) Мен кемшілік жіберуден қорықпаймын.
112. а) Адам жұмыстан керекті нәтижеге қол жеткізсе толықтай қанағаттану алады.
- б) Толықтай қанағаттануды адам жұмыс барысында алады.
113. а) Адамды зұлым немесе мейірімді деп бірден сеніммен айта алмайсың.
- б) Адамды зұлым немесе мейірімді деп бірден сеніммен айта аласың.
114. а) Мен нәтижесіне қарамастан өз дегеніммен әрекет ету дұрыс деп есептеймін.
- б) Мен нәтижесіне қарамастан өз дегеніммен әрекет ету дұрыс деп есептеймеймін.
115. а) Адамдар кейде мені ашуландырады.
- б) адамдар мені сирек ашуландырады.
116. а) Менің өзіндік силастығым жетістіктеріме байланысты.
- б) Менің өзіндік силастығым жетістіктеріме байланысты емес.
117. а) Ересек адам өз әрекетінің міндеттерін түсінуі керек.
- б) Ересек адам өз әрекетінің міндеттерін түсінудің қажеттігі жоқ.
118. а) Мен өзімді өзгелер көзімен қабылдаймын.
- б) Мен өзімді өзгелер көзінен ерекше көрем.
119. а) Кей кездері мен өз сезімдерімнен ұяламын.
- б) Мен ешқашан өз сезімдерімнен ұялмаймын.
120. а) Мен қызу сөзталасқа қатысу ұнайды.
- б) Мен қызу сөзталасқа қатысу ұнаған емес. .

121. а) Маған әдебиет және сурет өтерінің туындыларын бақылауға уақыт жетіспейді.  
б) Мен үнемі сурет және әдебиет туындыларын бақылаймын.
122. а) Маған өмірде тек өз сезімдерімді басшылыққа алу үнемі қолдан келе бермейді.  
б) Маған өмірде тек өз сезімдерімді басшылыққа алу үнемі қолдан келеді. 123.
- а) Мен жеке бас мәселесін жалпыға үйреншікті жолмен шешемін.  
б) Мен жеке бас мәселесін жалпыға үйреншікті жолмен шешуді қаламаймын.
124. а) Шығармашылық әрекетке бару үшін адам сол сала маманы болу керек.  
б) Шығармашылық әрекетке бару үшін адам сол сала маманы болу керек емес.
125. а) Мен сәтсіздіктерден қорқамын.  
б) Мен сәтсіздіктерден қорықпаймын.
126. а) Мені болашақ алаңдатады.  
б) Мені болашақ алаңдатпайды.